

Foto - E. Gabranovs

Emocionāls mirklis. Pilsētas dzimšanas dienas aktivitātes 11.februāra rītā iesākās ar lauku labumu tirdziņu, kas šogad svinēja 10 gadu pastāvēšanas jubileju. Aptaujātie tirgus apmeklētāji, spriežot par desmitgadi, jokojot secināja, ka laika apstākļi līdzinās pusaudžu garastāvoklim. "Šorit tas ir nebēdnīgs," sprieda balveniete Ineta Sejāne ar meitiņu Selvu (9 gadi) un dēliņu Māri (6 gadi), piebilstot: "Patīkami ir tas, ka aktivitātes notika visas nedēļas garumā." Jāsecina, ka arī dzimšanas dienas veltītā koncerta epilogā neizpalika sudraba sniegs jeb lietus (foto), kas savīļņoja ikvienu balvenieti, arī viesus.

Edgars Gabranovs

Balvu pilsētas 95.gadadiena aizritēja ar daudzveidīgiem pasākumiem, turklāt nedēļas garumā. Kādi secinājumi? "Ja tik vērienīgi svinam 95 gadus, kas būs simtgadē?" ar prieka asarām acis retoriski jautāja arī svētku koncerta "Mana pilsēta gadalaikos rotāta" apmeklētāji.

Balvu novada domes priekšsēdētājs Sergejs Maksimovs, uzrunājot klātesošos, nekautrējās sveikt it visus, kā pats uzsvēra, Balvu novada galvaspilsētas dzimšanas dienā. Tāpat novada vadītājs atklāja kādu noslēpumu: "Atceros kādu stāstu par zemnieku, kurš vairākkārt bija uzvarējis kukurūzas audzēšanas sacensībās. Viņam bija vislabākās sēklas. Zemnieks, atbildot uz žurnālista provokatīvo jautājumu, kāds ir panākumu noslēpums, atklāja, ka labākās sēklas atdod saviem kaimiņiem. Uz iebildumu, ka kaimiņi taču ir konkurenti, zemnieks atzina, ka tas arī ir noslēpums: "Kad es atdošu labākās sēklas, tad viņu lauki sāk ļoti ražot un ziedputekšņi nonāk arī manos laukos. Tas arī man dod labāku ražu. Bet to, kā es kopju savu

lauku, tā jau ir mana darišana." Balveniešu noslēpums ir tas, kā viņi spējuši kopt savu pilsētu. Mīļie, tas arī ir veiksmes stāsts par to, kā balvenieši ir spējuši dalīties ar kaimiņiem, ar kaimiņu pagastiem un pilsētām. Šeit dzīvo gudri, viedi, strādīgi un ļoti labi cilvēki. Saules mūžu Balviem!"

Savukārt Daugavpils diecēzes biskaps Einārs Alpe dalījās ar kādu, viņaprāt, pamācošu joku jeb anekdoti: "Čigāns Ventas ostā krāso kuģi. Skaisti nokrāso vienu pusi un priecājas, ka darbs ir padarīts, viss ir kārtībā. Kāds, to pamanījis, saka: "Pag, pag, tu taču darbu neesi izdarījis. Paskaties no otras puses." Čigāns saka 'nē': "Tu nezini, kas līgumā rakstīts. Līgumā ir skaidri teikts: no vienas puses 'osta', no otras – 'čigāns'." Tāpat biskaps atklāja savas pārdomas, kā tas būtu, ja viena puse no skatītājiem zālē atrastos dievkalpojumā luterāņu, otra puse – katoļu baznīcā: "Dievs debesis priecātos. Mums visiem jāpiedalās Viņa misijā, jo mēs visi gribam šeit, uz zemes, dzīvojot just, ka no vienas puses darām visu, ko spējam, darām to labāko, skaistāko un varenāko savā jomā, bet no otras puses ir Dievs, kurš mūs arvien mīl, arvien sargā, arvien iepriecina, arvien svētī..."

* Turpinājums 4.lpp.

Īsziņas



drošina līdzfinansējums vismaz 10 % apmērā no piešķirtās Granta summas. Pieteikumi jāiesniedz līdz 14.martam.

Lietotne anonīmu ziņu nosūtīšanai

Lauku atbalsta dienests mobilajā lietotnē klientu ērtībai ir ieviesis jaunu risinājumu – iesniegt informāciju dienestam bez autorizācijas. Līdz šim lietotni varēja izmantot tikai LAD klienti, elektroniskās pieteikšanās sistēmas lietotāji. Tagad to var darīt ikviens lauksaimnieks. Lietotnes jaunajā versijā ir izveidota atsevišķa sadaļa "Informē LAD". Tajā ikviens var izveidot anonīmu ziņu ar foto informāciju un nosūtīt to dienestam izvērtēšanai. Jāņem vērā, ka attēla uzņemšanas laikā viedtālrunī ir jābūt aktivizētai GPS koordināšu noteikšanai.

Nākamajā
Padugumā

● **Vai te ir galapunkts?**
Joprojām par vēlēšanām

● **Pienu izlej vai izdala bez maksas**
Kas notiek piena lopkopībā mūspusē?

Balvu novada čempionāts

18.februāri plkst. 11.00 Šķilbēnu pagasta **Balkanos Balvu novada čempionāts distanču slēpošanā.** Reģistrācija un numuru saņemšana no plkst. **10.30.** Dalījums vecuma grupās (16 grupas). Distanču garumi no 1,5 km līdz 11,2 km. Godalgoto vietu apbalvošana. Masu starts. Brīvais solis. Informācija – Pēteris, mob. tālr. 27824570.

Izsludināts konkurss

Balvu novada pašvaldība izsludinājusi konkursu "Tava biznesa ideja Balvu novadā", kura mērķis – veicināt uzņēmējdarbības uzsākšanu un attīstību, atbalstot jaunu darbavietu, produktu vai pakalpojumu izveidi Balvu novada administratīvajā teritorijā. Vienam konkursa pretendētājam maksimāli pieejamā neatmaksājamā atbalsta summa – līdz pat 5000 eiro. Granta pretendētājam ir jāno-

Vārds redaktoram

Edgars Gabranovs

Balvu dzimšanas dienas aktivitāšu laikā neizpalika ne joki, ne smaidi, ne laba vēlējumi. Svētku koncertā mani uzrunāja bīskapa Eināra Alpes stāsts par čigāna krāsoto kuģi, kurš no vienas puses darbu veicis godam, bet no otras – nav ne pie kā vainīgs. Pārdomājot šo anekdoti, prātā virmoja sen zināmais angļu teiciens: “Optimists – cilvēks, kas vēl nav lasījis rīta avīzi.” Kāpēc? Vienmēr ļoti gribas publicēt vairākus desmitus fotogrāfiju, kas atspoguļotu notikuma vai notikumu varenumu. Diemžēl cilvēku, viņu domas un teikto, pašdarbību kolektīvu, sporta un citu aktivitāšu norišu fotogrāfijas nav ietilpināmas novada avīzē. “Mēs arī dziedājam, bet bildes nav,” nereti saka dziedātāji. “Bildes nav. Cilvēki domās, ka tur nebiju,” savulaik jokojusi arī Balvu pilsētas mēri. Patiesi no sirds atvainojos gan dejotājiem, gan dziedātājiem, gan visiem tiem, kuri ieguldījuši milzum daudz spēka un laika, lai mūs iepriecinātu pilsētas dzimšanas dienā, kā arī citos svētkos. Apbrīnas un aplausu vērtā, manuprāt, bija pilsētas vadītājas Zemas Šulces videouzruna, – viņa 99 gadu vecumā joprojām ir Balvu pilsētas patriote. Mums ir, uz ko tiekties, no kā ņemt piemēru.

Jāatzīst, ka pilsētas dzimšanas dienas nedēļa spraiga bija arī vaduguniešiem, kuri gatavoja, manuprāt, divus nozīmīgus projektus. Viens no tiem ir “Dažādas krāsas vieno pilsētmāsas”. Šī projekta atbalsta gadījumā turpināsim rakstu sēriju, iesoļojot arī 2024.gadā, par Balvu pilsētas vienaudzēm, kāda ir bijusi to izaugsme, kā tapuši ģerboņi. Piemēram, pirms 95 gadiem Balvi lūdza, lai “uz ģerboņa apakšējās daļas, gaiši zilā fonā, uz tuksnešaina Latgales lauka būtu attēlots partizānu pulka karavīrs atbrīvošanas gaitās, bet ģerboņa augšējā daļā – ezera malā uzplaukstoša pilsēta, austošas saules staru apspīdēta”. Savukārt Sigulda prasīja, lai ģerbonī būtu “krustotas slēpes”. Jāpiekrīt novada vadītāja Sergeja Maksimova teiktajam, ka ir dots starta šāviens uz pilsētas simtgadi. Tātad lūkosim, ko katrs no mums var darīt labāk, uzsverot, – es mīlu savu pilsētu!

Latvijā

Domstarpības par budžeta deficītu. Lai gan valdība vienprātībā atbalstīja 2023.gada valsts budžeta projektu, šonedēļ to iesniedzot vērtēšanai Saeimā, 8.februāra raidījuma “Kas notiek Latvijā?” diskusijā starp koalīcijas politiķiem izemējās domstarpības. Finanšu ministrs Arvils Ašeradens uzsvēra, ka budžets veidots sabalansēts, jo joprojām esam “augstas nenoteiktības apstākļos”, kamēr Nacionālo apvienību pārstāvošais Imants Parādnieks sacīja, ka valsts parāds varētu būt lielāks.

Restaurācija varētu sākties nākamajā vasarā. Rīgas Svētā Pētera baznīcas jaunie īpašnieki – Latvijas evaņģēliski luteriskās baznīcas un Vācu Svētā Pētera draudzes izveidotais nodibinājums – Rīgas senākā dievnama restaurāciju plāno uzsākt 2024. gada vasarā. Vācijas Bundestāgs šim projektam ir rezervējis 33 miljonus eiro. Vācijas vēstnieks Kristians Helts, velkot paralēles ar Vāgnera zāles atjaunošanas projektu, pieļauj, ka vajadzīgā dokumentu sagatavošana naudas saņemšanai var paņemt krietni ilgāku laiku, nekā baznīcas īpašnieki iecerējuši. Tāpēc diplomāts nekādus termiņus projektā, kurā redz jaunu perspektīvu Vācijas-Latvijas attiecībām, negrib minēt.

Uzvar ar dziesmu “Aijā”. Latviju 67.starptautiskajā Eirovizijas dziesmu konkursā Liverpoolē, Lielbritānijā, pārstāvēs un konkursā “Supernova 2023” uzvar grupa “Sudden Lights” ar dziesmu “Aijā”. Konkursā “Supernova” sacentās desmit dalībnieki. Konkursa uzvarētājs tika noteikts skatītāju zvanu un īsziņu balsojuma un žūrijas balsojuma kopvērtējumā.

(Ziņas no www.lsm.lv, www.delfi.lv)

Izstādes atklāšana

Balvi zied un turpinās ziedēt



Vienmēr radošas. Balvu Mākslas skolas skolotājas nebeidz pārsteigt ar izdomu un radošo atklāsmju bagātību. Kā uzsvēra skolas direktore E.Teilāne, šie mākslas darbi viņām ir kā kvalitātes zīmogs, jo pierāda audzēkņiem, ka pedagoģes arī ir mākslinieces.

Irēna Tušinska

8.februārī Balvu Centrālajā bibliotēkā atklāja ikgadējo Balvu Mākslas skolas radošā kolektīva darbu izstādi “Kopā” ar nosaukumu “Balvi zied”, kas šoreiz veltīta Balvu pilsētas 95.jubilejai. Tās apmeklētāji var novērtēt mākslas skolas pedagoģu Olgas Rečes, Evas Jungas, Anitas Kairišas, Lienes Šaicānes, Elītas Teilānes, Elītas Eglītes, Ivetas Pugejas, Astras Tjunītes, Skaidrites Bankovas un Līgas Bules veikumu, godinot savu pilsētu.

Atklāšanas pasākumā izstādes krustmāte, Balvu Centrālās bibliotēkas direktore Ruta Cibule, atzina, ka patiesībā šī ideja varēja jau sen būt sevi izsmēlusi, tomēr jau padsmīto gadu (neviens nevar īsti saskaitīt, cik gadu), tuvojoties Balvu pilsētas dzimšanas dienai, mākslas skolas skolotāji atkal veido savu darbu izstādi. “Jau devīto gadu par šo izstādi ir atbildīga Līga Bule, kura katru reizi rūpīgi domā, kā no pedagoģiem izvilināt to vislabāko. Ir bijuši gadi, kad tēma nāca viegli, ir bijis, ka, uzzinot jauno izstādes tēmu, pedagoģi nav bijuši iepriecināti. Taču, tieši strādājot pie grūtākajām tēmām, nereti izdodas visinteresantākie darbi. Šogad patiešām Balvi zied, bet mazliet neparastākās krāsās,” teica R.Cibule. Balvu Mākslas skolas direktore Elīta Teilāne piekrita, ka, katru reizi spriežot, vai šī tradīcija ir jāturpina, skolotāji nolemj – bez tās tomēr iztikt nevar: “Tas ir pareizi, jo mūsu skolas audzēkņiem ir jāredz, vai viņu pedagoģi prot kaut ko uzgleznot vai izveidot. Tā ir tāda neliela kvalitātes zīme pedagoģiem, ka mēs varam. Prieks, ka mums ir, ko rādīt un dāvināt pilsētai.” Mākslas skolas direktore pasniedza arī nelielas pateicības dāvanas izstādes kuratorei Līgai Bulei, tās krustmātei Rutai Cibulei, kā arī mākslas skolas čaklajiem pedagoģiem. “Ļoti ceru, ka kāds no mūsu mazajiem audzēkņiem, kuri šodien atnākuši, pēc gadiem divdesmit arī atnāks ciemos, varbūt pat uz šādas izstādes atklāšanu, un teiks: “Skolotāj, es esmu mākslinieks, vai – es esmu arhitekts, es esmu keramiķis, esmu multimediju mākslinieks, un tas būs ļoti patīkami,” piebilda E.Teilāne.

Izstādes kuratore, Balvu Mākslas skolas skolotāja Līga Bule neslēpa, ka ikviena izstādes tematika ir lielāks vai mazāks izaicinājums pedagoģiem. Dažas tēmas padodas vieglāk, citas – grūtāk. “Šogad

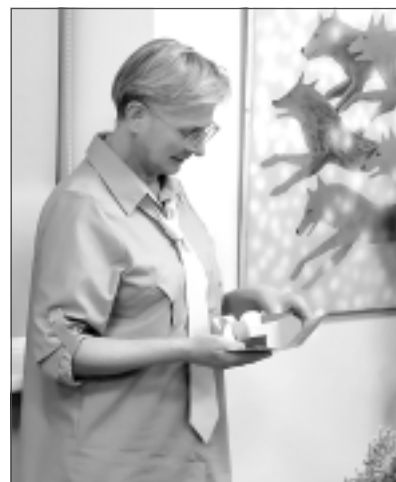


Noderīgas dāvanas. Pilsētas pārvaldniece katram mākslas darba autoram dāvināja zīmuli ar Balvu pilsētas simboliku un rosināja šos zīmulus izmantot nākamās izstādes skīču zīmēšanai.

izstāde ir bagāta ar daudzveidīgiem darbiem. Bet, piemēram, latgaliešu pasakas tēmu bija grūtāk attīstīt, tāpēc darbu bija mazāk. Daudz kas atkarīgs arī no skolotāju noskaņojuma, cik kurš ir noguris gada laikā un cik daudz vēlas darīt,” pastāstīja L.Bule. Viņa šī gada izstāde pārsteidza gan ar bagātīgo darbu klāstu, gan krāsainību. L.Bule novēlēja šādu radošo daudzveidību arī nākamgad, dāvinot katram mākslas darba autoram otu: “Otu nekad nevar būt par daudz. Ir otas, kas nogurst un pazūd, ir otas, kas sakalst, bet vienmēr klāt nāk jaunas.”

Pilsētas pārvaldniece Maruta Castrova akcentēja, ka nākamgad Balvu Mākslas skolai apritēs 30 gadi, kā arī aicināja klātesošos izbaudīt radošo pedagoģu darba procesa rezultātus, īpaši neanalizējot tos: “Kā Aija Zariņa ir teikusi, – radošam cilvēkam tāpat nav viegli! Lai gan šķiet, ka pedagoģiem viss ir sakārtots pa plauktiņiem, bieži naktis viņiem atnāk radošas idejas un jādodomā, kā tās realizēt.” M.Castrova atgādināja, ka visā pilsētā par godu jubilejai notiek liela rosība, un šī izstāde ir viena no patīkamās svētku atmosfēras sastāvdaļām. Pilsētas pārvaldniece dāvināja radošajiem pedagoģiem konfektes un zīmulus ar pilsētas jubilejas simboliku, rosinot izmantot tos nākamās izstādes darbu skīču zīmēšanā. Mākslinieces un īpaši izstādes krustmāte R.Cibule sveica arī Kultūras nodaļas vadītāja Rudīte Krūmiņa.

Viena no tradīcijām ir atklāšanā izvēlēties nākamā gada izstādes tematiku, turklāt tas vienmēr notiek ar atšķirīgu



Nākamgad – brīvā tēma. Izstādes krustmāte R.Cibule izvēlējās dzelteno kastīti, kurā paslēpta nākamā gada izstādes tēma – brīvā tēma. L.Bule pastāstīja, ka, taujāti, ko stundā gribētu zīmēt, bērni parasti izvēlas brīvo tēmu. Taču jau nākamajā mirklī viņiem iestājas apjukums – bet ko tad zīmēt? “Novēlu, lai jums, pedagoģi, apsēžoties pie baltas lapas, tāds apjukums nerastos,” vēlēja izstādes kuratore. Viņa atklāja arī otrās kastītes saturu. Tur esot bijuši kolēģu vārdi. Izložējot kādu no tiem, šis kolēģis būtu atbildīgs par nākamās izstādes tēmu un pašu izstādi.

metodi. Šoreiz L.Bule piedāvāja izvēlēties vienu no divām kastītēm – dzeltenu vai zilu, kurās slēpās nākamās izstādes tēmas. Godpilno pienākumu uzņēmās izstādes krustmāte R.Cibule, dodot priekšroku dzeltenajai kastītei. Tā izrādījās brīvā tēma.

Foto - I.Tušinska

Foto - I.Tušinska

Foto - I.Tušinska

Cik lietderīgas ir novada vadības sapulces ar iedzīvotājiem pagastos un pilsētās?

Viedokļi

Svarīgs ir savstarpējs dialogs un divvirzienu komunikācija



SANDRA KINDZULE, Balvu novada domes deputāte

Iedzīvotāju sapulces kā pašvaldības un iedzīvotāju kopējās sadarbības forma tiek iz-

mantota jau sen. Tas nav nekas jauns vai inovatīvs. Šķiet, visi saprot, ka iedzīvotājiem noteikti ir jābūt iesaistītiem pašvaldības darbā, jo galu galā viss, kas tiek darīts vai radīts, pašvaldībā ir pakārtots iedzīvotāju vajadzībām un interesēm. Vismaz tam tā vajadzētu būt. Kāds no jums noteikti man oponenti teikdams, ka tas nu tā gluži nav. Uzskatu, ka ļoti svarīgas ir ne tikai sapulces kā tādas, bet gan to saturs, kā arī tas, kur un kā iegūt informācija tiek analizēta un izmantota turpmākajā darbā.

Iedzīvotāju sapulcēs pati aktīvi piedalos jau vairākus gadus un diemžēl jāsecina, ka viena vai otra sasāpējusi problēma atsevišķos pagastos atkārtojas gadu no gada. Cilvēki nāk un stāsta, pašvaldību pārstāvji rūpīgi uzklausa, bet problēma atrisināta netiek. Kāda sieviete, piemēram, Žiguros saka, ka: "Es jums to stāstīju jau pirms vairākiem gadiem, bet jūs neko neesat izdarījuši." Tas, protams, nav patīkami. Šādas situācijas nevaro uzticību vietējai varai,

un cilvēki sāk nesaredzēt jēgu šādām kopējām sanāksmām.

Šo gadu laikā ir arī daudz pozitīvu piemēru, kad var redzēt, ka viss, kas iepriekšējos gados runāts, ir gājis tālāk par runāšanu. Proti, ir arī izdarīts. Bez šaubām, simtprocentīga pilnība un lietu sakārtotība nekad nebūs. Vienas problēmas atrisināsim, otras radīsies no jauna. Ir arī gadījumi, ka iedzīvotāji reizēm no pašvaldības grib sagaidīt pilnīgi neiespējamu vai pašvaldības funkcijām nepieņemamu lietu risinājumu. Piemēram, pensiju palielināšanu, valsts ceļu remontu vai tamlīdzīgi. Tāpēc ne tikai sapulcēs, bet arī ikdienā cilvēkiem ir nepieciešams skaidrot, kas par ko atbild un kāda ir lietu kārtība vienā vai otrā jomā. Visvairāk man nepatīk, ka cilvēki tiek mānīti. Nereti no politiku puses viņiem tiek kas solīts vai radīta ilūzija, ka kāda lieta tiks paveikta, labi zinot, ka tas tā nenotiks. Uzskatu, ka savstarpējai komunikācijai jābūt godīgai un cieņpilnai, tikai tad būs rezultāts.

Iedzīvotāju sanāksmēs atgādinu, ka, lai nodrošinātu iedzīvotāju interešu pārstāvību un pašvaldības teritorijas attīstību, veicinot iedzīvotāju savstarpējo sadarbību un saskaņotu rīcību kopējam labumam, jaunais pašvaldību likums paredz izveidot konsultatīvas institūcijas – iedzīvotāju padomes. Taču jāatceras, ka iedzīvotājiem pašiem ir jābūt aktīviem un grībošiem iesaistīties pašvaldības darbā, jo pašvaldība piespiedu kārtā nekādas padomes neveidos, iniciatīvai jānāk no pašiem. Priecē iedzīvotāju sanāksmes, kur pilna zāle cilvēku un katram ir ko teikt. Jau šobrīd skaidri ir redzams, kur cilvēki aktīvāki, kur – kūtrāki. Domāju, ka ieguvēji būs tie pagasti, kur iedzīvotāji labprāt iesaistīsies pašvaldību darbā caur šīm padomēm, jo daudzu procesu pamatā ir savstarpējs dialogs un divvirzienu komunikācija. Galvenais lietām, tai skaitā iedzīvotāju sanāksmēm, nepieiet formāli, bet darīt tās pēc jēgas un būtības.

Maļ vienas un tās pašas problēmas, bet rezultāta nav



TATJANA BAKLAGINA, dzīvo Žiguros

Nupat, janvāra beigās, notika Balvu novada vadības sapulce ar Žiguru pagasta iedzīvotājiem. Problēmu ir daudz (vairākkārt mainītais apkures katls un kārtējie plāni pirkt jaunu, daudzdzīvokļu māju tekošie jumti, ceļi), bet pati galvenā – Žiguru pagasta pārvaldes vadītāja absolūtā neprasme komunicēt ar cilvēkiem. Pārvaldnieka attieksme ir augstprātīga, dažbrīd pat rupja, un, šķiet, viņš uzskata, ka pagasts ir viņa privātpašums. Sākotnēji domāju, ka šādā manierē pagasta pārvaldes vadītājs runā tikai ar mani, bet izrādījās, ka ar to saskaras arī citi pagasta iedzīvotāji. Turklāt radusies pārliecība, ka viņš nevēlas risināt nevienu pagastam aktuālu problēmu. Atklāti runājot, nesaprotu, kādēļ viņš šim amatam vispār pieteicās, jo cilvēkiem, kuri uzskata, ka var piekopt šādu darba stilu, tādos amatos nav ko darīt.

Nesen nāca klajā arī "Latgales Reģionālās Televīzijas" sagatavotais sižets par Žiguriem. Tajā mūsu pagasta pārvaldes vadītājs sarunāja pilnīgi nekorektas ziņas, piemēram, ka Žiguros nepastāv rindas uz dzīvokļiem.

Vēl arī nevarēja precīzi atbildēt, kad notika hokeja pasākums, kas mūsu pagastā ir īpaši iecienīts sporta veids. Pēc sižeta nākas secināt, ka viņa zināšanas par pagasta dzīvi līdzinās nullei. Var pieminēt arī plānus veidot iedzīvotāju konsultatīvās padomes. Proti, ja pagastā ir kompetents pārvaldes vadītājs, kurš māk sarunāties ar saviem iedzīvotājiem, šādas padomes nav vajadzīgas. Tas tādēļ, jo lielākā daļa problēmu rodas no priekšnieka neprasmes komunicēt ar iedzīvotājiem. Ziniet, es strādāju par pastnieci un pazīstu ļoti daudzus cilvēkus. Viņi, kā jau mēs visi, ir dažādi, bet ikvienam cilvēkam var rast pieeju, lai veidotos saturīga saruna. Nav situāciju, kurām nebūtu risinājuma, bet, ja cilvēkam nav nekādu prasmju sarunāties, īpaši ieņemot vadošu amatu, nu tad... Turklāt jauni cilvēki parasti izceļas ar enerģiju un apņēmību kaut ko mainīt, uzlabot. Žiguru pagasta pārvaldes vadītājā šādas īpašības un rīcību neredzu.

Neskatot nupat notikušo sapulci, iepriekšējā novada vadības tikšanās ar Žiguru pagasta iedzīvotājiem bija noorganizēta pirms vairākiem gadiem. Tolaik bija cits pagasta pārvaldes vadītājs, bet arī toreiz diskusija bija diezgan karsta un principā tika aktualizētas tās pašas problēmas, kas nupat aizvadītajā sapulcē. Kopš tās reizes pagājis diezgan daudz laika, un vai šīm problēmām rasts risinājums? Cik es zinu, nē. Atkal tie paši jautājumi, tās pašas problēmas... Absolūti nekā jauna! Turklāt Žiguru un Susāju pagastu sapulcēs ievēroju arī vienu lietu, par ko gribēju aizrādīt, bet diemžēl piemirsu. Proti, kāpēc turp atbraukšie deputāti sēdēja ar mugurām pret iedzīvotājiem? Ja deputāti atbrauca runāt ar pagasta cilvēkiem un viņiem patiešām uztrauc viņu problēmas, kāpēc neapsēdās tā, lai iedzīvotāji viņus redzētu? Personīgi man tas bija ļoti nepatīkami. Šāda deputātu rīcība vedina domāt par viņu patieso attieksmi pret iedzīvotāju

problēmām. Turklāt, kā var spriest no "Vaduguni" publicētajām fotogrāfijām, līdzīgas situācijas bijušas arī iepriekšējās deputātu tikšanās reizēs ar iedzīvotājiem.

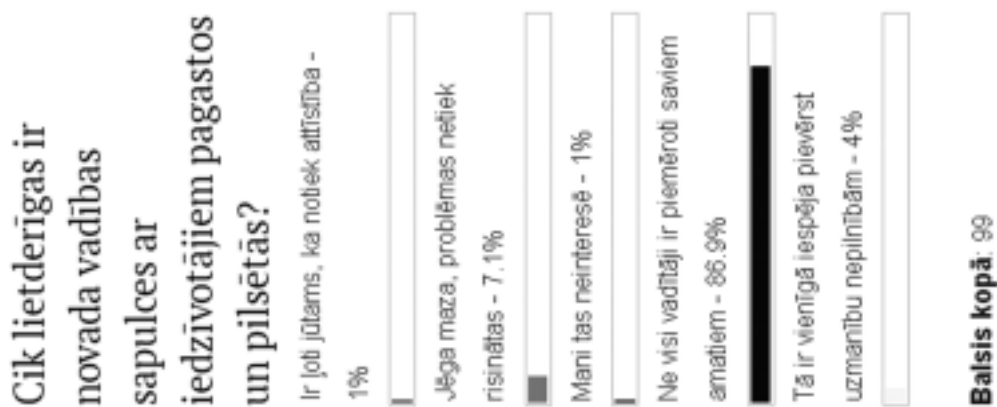
Manuprāt, absolūti lielākā daļa visu līmeņu priekšnieki un deputāti (gan Balvu novadā, gan valstī kopumā) darbojas pēc kaut kādiem tikai sev saprotamiem noteikumiem. Darbi tiek darīti papīra dēļ un vadoties pēc sausām likuma normām, bet iedziļināties reālas, cilvēcīgas problēmās, šķiet, viņiem nav ne mazākās vēlmes. Visu laiku tiek *malts* vienas un tās pašas problēmas, bet nekas netiek risināts. Kamēr darbs netiks darīts godprātīgi un pēc vislabākās sirdsapziņas, nekā arī nebūs. Man nav pretenziju pret Balvu novada domes priekšsēdētāju Sergeju Maksimovu, kurš principā vienmēr izdara to, ko solījis. Tā tas bija arī Viļakas novada laikos. Viņam, kā novada vadītājam, nebūtu arī pienākums ar pirkstu norādīt uz katru problēmu, jo tās jārisina katram pagasta pārvaldes un savas nozares vadītājam atsevišķi. Tomēr, ja runā par pagastu pārvaldniekiem (konkrēti Žiguros un Susajos), viņi to acimredzot nesaprot un, šķiet, gluži vienkārši nevēlas neko darīt. Vai arī sāk kustēties tikai tad, kad sākas iedzīvotāju bļautišānās par kārtējām viņu neizdarībām.

Sakiet, cik ilgi ar viņiem var kauties? Nu cik? Ja tiešām vēlaties kaut ko panākt, tad sāciet beidzot kaut ko darīt, ne tikai runāt! Savukārt šobrīd ir runas un runas, bet kur darbi?

Diemžēl nevēlēšanās darīt nav tikai mūspuses, bet visas Latvijas problēma, un dažbrīd pilnīgi nolaižas rokas... Dažkārt arī sēžu un prātoju. Proti, Balvu novada pašvaldības administrācijā ir tik daudz un dažādu nodaļu, vadītāju, vēl ir lēmējvara ar veselu lērumu deputātiem. Vai tiešām beidzot nevar sakārtot pamatlietas, lai katrs strikti zinātu savu darba lauku, tam sekotu līdzī un par to arī stingri atbildētu? Kāpēc no vadības neviens neatbild par savu darbu? Pašreiz novada pārvaldība līdzinās haosam, jo nav normāli, kad, piemēram, novada vadītājam iedzīvotāju priekšā jātaisnojas par pagastu pārvaldnieku neizdarībām. Iedzīvotāji no sapulces uz sapulci un no dienas uz dienu kļūst arvien dūsmīgāki un saprot, ka, visticamāk, nekas jau nemainīsies, bet dzīvo ar visniecīgāko cerību, ka pārmaiņas tomēr sagaidīs. Varbūt tas ir naivi, bet šāda cerība ir arī man.

Viedokļus uzklusija
S.Karavoičika un A.Ločmelis

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





“Balvos ne kalnu, ne pilsdrupu, tomēr tie mīļi man šķiet...” Pilsētas pārvaldniece Maruta Castrova atklāja, ka pilsētas dzimšanas dienas rītā viņai piezvanījusi kāda kundzīte, kura, apsveicot svētkos, nodziedājusi Raimonda Paula un Andra Vējāna veltīto dziesmu Balviem: “Rīts sākās ar sirdsmieru, ar sirdsprieku. Cilvēki šajā pilsētā dzīvo ar mīlestību, ar ticību, ar sevis izzināšanu. Šodien, esot dievnamā, līdz sirdij aizkustināja priesteru uzrunas par pilsētas izaugsmi, kurā, viens otram garāmejot, varam uzsmaidīt, jo esam kā viena liela ģimene.”



Pārbaudījums mēriem. Balvus 95 gadu laikā vadījuši 22 pilsētas mēri. Svētku koncertā Juris Annuškāns, Ināra Ņikuļina, Jānis Trupovnieks, Maruta Castrova un Aigars Pušpurs godam tika galā ar spēlē “Cik daudz tu zini par Balviem?” uzdotajiem jautājumiem, piemēram, cik augsts ir tautā sauktais Staņislava pieminekļis? Vai jūsu to zināt? (9 metri).



Rudens. Balvu Goda pilsoņe Velta Pulkstene savu svinīgo svētku uzrunu atklāja mīlestības dejā kopā ar Eiropas deju kopu “Atvasara” Lucijas Jermacānes vadībā.



Vasara. Gada siltākā gadalaika mirkļus skatītājiem dāvāja Balvu Sporta skolas sporta deju dejotāji Agritas Ančas un Anitas Grāmatiņas vadībā.



Mirkļis negaist. Jauktais koris “Mirkļis” ne tikai atklāja svētku koncertu, bet arī izbaudīja mūsu pilsētas pavasari dziesmā “Sit pie kociņa, lai rit saule vakarā”. Kora vadītājs Uldis Kokars, balveniešuprāt, apliecināja savulaik kādā intervijā teikto: “Man ir ļoti noveicies, bet tā nenotiek ar visiem.”



Ziema. Pirmo gadalaiku ar sirsniņu dziesmu “Māmiņai” prezentēja deju studija “Terpsihora” kopā ar Balvu novada bērnu un jauniešu centra solistiem Hugo Ušacki un Rebeku Jermacāni.



Pavasaris. Jau pirms koncerta senioru deju kopas “Luste” pašdarbnieki no sirds lustējās, tostarp iemūžinot šo jauko mirkli (foto). Pavasari viņi izdejoja dejā “Rotā saulīt rietēdama”.

Balvu novadā sāk īstenoties jaunā algu reforma

Amatalgu aprēķināšanas smalkumi

Maruta Sprudzāne

Balstoties uz janvāra finanšu komitejas sēdē apstiprināto atzinumu, Balvu novada dome pārvalžu un iestāžu vadītājiem apstiprinājusi jaunās mēneša amatalgas. Algas ir palielinātas visiem, procentuāli par 10 līdz 20%. Novada domes deputāte SANDRA KINDZULE bija iesaistīta komisijas darbībā, apspriežot atalgojuma piešķiršanas kritērijus. Uzdevām viņai jautājumus.

Tagad spēkā ir saucamā jaunā algu reforma. Ko tas nozīmē?

– Dome pagājušā gada novembrī apstiprināja “Balvu novada pašvaldības darbinieku individuālās mēnešalgas noteikšanas noteikumus”. Mērķis ir pakāpeniski paaugstināt valsts pārvaldes atlīdzības konkurētspēju, lai līdz 2027. gadam valsts pārvaldē (t.sk. pašvaldībās) strādājošajiem alga būtu vidēji 80% no privātajā sektorā attiecīgajos amatos maksātā.

Ņemot vērā veicamos darbus, funkcijas un uzdevumus, vispirms visi amati pašvaldībā tika sasaimēti un salīmeņoti. To darīja izpildvaras pārstāvji, pamatojoties uz MK noteikumiem. Pēc tam katras iestādes vadītājs, ņemot vērā katra darbinieka profesionālo pieredzi, stāžu, zināšanas, izglītības līmeni, darba apjomu, sarežģītību utt. (ir izstrādāta speciāla veidlapa), veica katra darbinieka individuālo vērtēšanu un piešķīra darbiniekam kvalifikācijas pakāpi.

Kas strādāja izveidotajā komisijā un kāds bija tās uzdevums?

– Komisijas sastāvā strādāja izpildvaras un domes vadības pārstāvji, kā arī viens lēmējvaras pārstāvis – tāpat domes deputāts, kas biju es pati. Konkrēti – Sandra Kapteine, Daina Tutiņa, Tamāra Locāne, Jānis Bubnovs un Sandra Kindzule. Gradācijas rezultātā noteica attiecīgo algu grupu, kur pagastu pārvaldnieki ierindoti 10. un 11. mēnešalgu grupā. Tad sākās komisijas darbs. Pašvaldības budžeta iespējas ir ierobežotas, tāpēc algu pieaugums līdz attiecīgas grupas amata vidus līmenim notiek un notiks pakāpeniski. Algu pieaugumu nolēma paaugstināt, ņemot vērā noteikto kvalifikācijas pakāpi (vērtējumu). Proti, 5. un 6. mēnešalgas pakāpei – 10%, 7. pakāpei – 13%, 8. pakāpei – 15%, 9. pakāpei – 18%, 10. un 11. pakāpei – 20%. Pagastu vadītāju gadījumā aprēķins bija vēl *smalkāks*. Viņiem piemēroja vēl kritēriju, kas izriet no iedzīvotāju skaita attiecīgajā pilsētā vai pagastā. Ilgstoši bijuši mēģinājumi kaut kā nolīdzsvarot un godīgi izvērtēt pagastu pārvaldnieku darbus. Visbeidzot vienojāmies, ka galvenais

kritērijs tomēr būs iedzīvotāji, jo visi pārējie pakalpojumi un darbi izriet no šī aspekta. Ņemot vērā iedzīvotāju skaitu pagastos, bāzes alga vadītājiem tika reizināta ar koeficientu robežās no 0,85 līdz 1,15. Piemēram, Lazdulejā, kur iedzīvotāju skaits ir līdz 300, piemēroja koeficientu 0,85, bet Balvu pilsētā, kur iedzīvotāju skaits ir virs 6 tūkstošiem, koeficientu 1,15. Koeficientos ņēma vērā un izteica arī vēl dažus citus aspektus, bet iepriekšminētie ir būtiskākie.

Komitejas sēdē, apspriežot atalgojuma jautājumu, deputāts izteicās, ka par maz bijis kritiska piegājiena. Vērtēts it kā pats amats un iestāde, kur strādā, bet ne konkrētais cilvēks. Savukārt iedzīvotāji un sabiedrība redz un pazīst konkrēto darbinieku.

– Komisija kopumā strādāja pēc vispārējiem principiem, nevis apstājoties pie katra konkrētā amata vai uzvārda. Tāds nebija komisijas mērķis un uzdevumi. Pamata algu nosaka konkrētam amatam (pēc MK un pašvaldības noteikumiem), nevis “uzvārdam”, un tas ir pareizi. “Uzvārds” ar savu labu vai sliktu darbu gada laikā var nopelnīt novērtējumu (kvalifikācijas pakāpi – no 1 līdz 11), līdz ar to arī savam amatam noteiktās algas pieaugumu vai samazinājumu.

Un tomēr. Vai nevajadzēja ņemt vērā arī iedzīvotāju izteikto kritiku, kas izskanējusi sapulcēs, un būtībā ir savu pagastu pārvaldnieku un viņu darbu zināms vērtējums? Teiksim, Tilžas, Lazdulejas, Susāju pagastos? Par to tika rakstīts arī “Vadugunī”.

– Lai saņemtu savu kvalifikācijas pakāpi (atzīmi), viņus vērtēja tiešais vadītājs. Pieļauju, ka to darīja Tamāra Locāne vai Daina Tutiņa. Es ļoti ceru, ka šie “Vaduguns” faktori pie novērtēšanas tika ņemti vērā, taču komisija to nedarīja.

Kāpēc Rugāju un Lazdukalna pagastu pārvaldnieci noteikts tieši tāds atalgojums? Rezultātā ar 1828 eiro tas būtiski izceļas uz citu pagastu fona, tas tuvojas Balvu pilsētas pārvaldes vadītāja un pārsniedz Viļakas pārvaldes vadītāja atalgojumu?

– Uzskata, ka Rugāju/Lazdukalna pagasta pārvaldnieci ir pusslodzes darbs gan vienā, gan otrā pagastā. Var jau likt proporciju 30/70, vai arī 45/55, bet no saskaitāmo kārtības summa nemainīsies. Viņas alga noteikta, ņemot vērā abu pagastu kopējo darba apjomu un iedzīvotāju skaitu, kā arī iepriekš pieminētos saimējumus, vērtējumu un pielietojot koeficientus. Lazdukalna/Rugāju pagasts ir otra lielākā teritorija (pēc Balviem) iedzīvotāju skaita ziņā. Bāzes alga tādējādi tika palielināta ar koeficientu 1,1. Atcerēsimies, ka šai pagasta

pārvaldnieci, pieņemot viņu darbā (pagājušā gada augustā), noteica atalgojumu 1702 eiro, kamēr Viļakas pilsētas pārvaldniekam atalgojums bija 1284 eiro. Tad es ļoti asi vērsos pret šo situāciju, jo uzskatīju to par nekorektu un negodīgu rīcību. Šobrīd darba algas noteiktas pamatoti un ir samērīgas arī citiem amatiem.

Kas, strādājot komisijā, pašai bija sarežģītākais, kas varbūt – vieglākais vai interesantākais?

– Mēs daudz diskutējām, ko ņemt vērā, ko nē. Ticiet, ir ļoti grūti izvērtēt visu! Kas vienam pagastam ir pluss, otram atkal – mīnuss un tā tālāk. Vienmēr esmu iestājusies par godīgu attieksmi. Darbinieki nedrīkst tikt vērtēti pēc uzvārda, politiskās piederības, pietuvinātības pakāpes, kaut kādiem mistiskiem pieņēmumiem vai nepamatotiem standartiem. Galvenais – ieņemamais amats un darba rezultāts! Savulaik daudz šķēpus lauzām, kamēr nonācām līdz kaut kādiem sakarīgiem kritērijiem izglītības iestāžu vadītāju algu noteikšanā. Zināma sistēma algu jautājumā sāk izveidoties arī citās jomās. Tagad pamatos palikām pie iedzīvotāju skaita un pielietojām koeficientu. Pagastu pārvaldnieki, kuri tieši atbild par zaļo struktūru savos pagastos, nevis pasūta šos pakalpojumus, uzreiz tika ielikti augstākā mēneša atalgojuma grupā. Tas nozīmē, ka starta pozīcija viņiem jau ir labāka, piemēram, Baltinavai, Balviem, Viļakai, Rugājiem. Līdz ar to pārvaldniekiem, esot 10. vai 11. atalgojuma grupā, alga uzreiz palielinās par 300 eiro.

Finanšu komitejas sēdē izskanēja amatpersonas retorisks jautājums, vai taisnīga atalgojuma piešķiršana maz ir iespējama?

– Aicinātu pagastu pārvaldniekus un iestāžu vadītājus nekonzentrēties tik ļoti uz to, kāds viņam šogad ir atalgojuma pieaugums, bet saprast, ka šis ir pirmais darba gads pēc iestāžu un pagastu saplūšanas vienotā Balvu novadā. Algas bija kaut kā jāzīdina. Diemžēl šoreiz bijušā Viļakas novada pagastu pārvaldniekiem algu pielikums ir zemāks nekā Balvu novada. Sākotnēji Viļakas puses pārvaldniekiem atalgojums bija augstāks. Domāju, ka vērtēšanas sistēma sevi attaisnos un ieinteresēs strādāt vairāk un labāk. Katrai gradācijas pakāpei būs noteikti savi pieauguma procenti. Protams, pašreizējās algas nav lielas. Zinām, kāda ir pagastu pārvaldnieku atbildība un ikdienas problēmas. Tas būs nākamais solis, par ko jādomā. Ja puse vai vēl vairāk visa Balvu novada pašvaldības darbinieku saņem minimālo vai nedaudz virs tās atalgojumu...

Ikmēneša atalgojums, sākot ar 2023. gada janvāri, Balvu novadā

Pašvaldības aģentūras “SAN-TEX” direktoram – EUR 1840;
 Baltinavas pagasta pārvaldes vadītājam – EUR 1549;
 Balvu pilsētas pārvaldes vadītājam – EUR 1852;
 Balvu pagasta pārvaldes vadītājam – EUR 1241;
 Bērzkalnes pagasta pārvaldes vadītājam – EUR 1179;
 Bērzpils pagasta pārvaldes vadītājam – EUR 1241;
 Briēžuciema pagasta pārvaldes vadītājam – EUR 1128;
 Krišjāņu pagasta pārvaldes vadītājam – EUR 1097;
 Kubulu pagasta pārvaldes vadītājam – EUR 1280;
 Kupravas pagasta pārvaldes vadītājam – EUR 1158;
 Lazdukalna pagasta pārvaldes vadītājam (par 0,5 amata likmēm) – EUR 914;
 Lazdulejas pagasta pārvaldes vadītājam – EUR 1036;
 Medņevas pagasta pārvaldes vadītājam – EUR 1128;
 Rugāju pagasta pārvaldes vadītājam (par 0,5 amata likmēm) – EUR 914;
 Susāju pagasta pārvaldes vadītājam (par 0,45 amata likmēm) – EUR 586;
 Šķilbēnu pagasta pārvaldes vadītājam – EUR 1549;
 Tilžas pagasta pārvaldes vadītājam – EUR 1241;
 Vectilžas pagasta pārvaldes vadītājam – EUR 1097;
 Vecumu pagasta pārvaldes vadītājam (par 0,55 amata likmēm) – EUR 717;
 Viļakas pilsētas pārvaldes vadītājam – EUR 1781;
 Vīksnas pagasta pārvaldes vadītājam – EUR 1179;
 Žiguru pagasta pārvaldes vadītājam – EUR 1128;
 Balvu novada Dzimtsarakstu nodaļas vadītājam – EUR 1403;
 Balvu novada Bāriņtiesas priekšsēdētājam – EUR 1566;
 Balvu novada Būvvaldes vadītājam – EUR 1591;
 Balvu novada Pašvaldības policijas priekšniekam – EUR 1417;
 Balvu novada Izglītības pārvaldes vadītājam – EUR 1884;
 Ziemeļlatgales sporta centra vadītājam – EUR 1366;
 Balvu novada Bērnu un jauniešu centra vadītājam – EUR 1366;
 Balvu novada Sociālās pārvaldes vadītājam – EUR 1884;
 Balvu novada “Pansionāts “Balvi”” direktoram – EUR 1697;

Viļakas Sociālās aprūpes centra vadītājam – EUR 1574;
 Rugāju Sociālās aprūpes centra “Rugāji” vadītājam – EUR 1250;
 Balvu novada Kultūras pārvaldes vadītājam – EUR 1591;
 Balvu Centrālās bibliotēkas direktoram – EUR 1661;
 Balvu Kultūras un atpūtas centra direktoram – EUR 1231;
 Rugāju Tautas nama vadītājam – EUR 938;
 Lazdukalna Saieta nama vadītājam – EUR 914;
 Baltinavas kultūras nama vadītājam – EUR 914;
 Medņevas Tautas nama vadītājam – EUR 938;
 Šķilbēnu pagasta kultūras centra “Rekova” vadītājam – EUR 914;
 Viļakas kultūras nama vadītājam – EUR 954;
 Bērzpils Saieta nama vadītājam – EUR 875;
 Briēžuciema Tautas nama vadītājam – EUR 938;
 Krišjāņu Tautas nama vadītājam (par 0,75 amata likmēm) – EUR 938;
 Kubulu kultūras nama vadītājam – EUR 898;
 Lazdulejas Saieta nama vadītājam (par 0,75 amata likmēm) – EUR 656;
 Rubeņu Tautas nama vadītājam (par 0,75 amata likmēm) – EUR 673;
 Tilžas Kultūras un vēstures nama vadītājam – EUR 914;
 Vectilžas Sporta un atpūtas centra vadītājam – EUR 938;
 Vīksnas Tautas nama vadītājam – EUR 914;
 Naudaskalna Tautas nama vadītājam (par 0,75 amata likmēm) – EUR 687;
 Žiguru kultūras nama vadītājam – EUR 875;
 Baltinavas muzeja vadītājam – EUR 1162,00;
 Balvu Novada muzeja vadītājam – EUR 1263;
 Rugāju muzeja vadītājam – EUR 873;
 Viļakas muzeja vadītājam – EUR 1139;
 Balvu novada Nemateriālā kultūras mantojuma centra “Upīte” vadītājam – EUR 938;
 Ziemeļlatgales Biznesa un tūrisma centra vadītājam – EUR 1619;
 Susāju pagasta Kultūrvēsturiskā lauku sētas “Vēršukalns” vadītājam – EUR 835;
 Šķilbēnu pagasta Dabas parka “Balkanu kalni” vadītājam (par 0,5 amata likmēm) – EUR 418.

* Turpinājums 7.lpp.

Balviem – 95

Nekas nav vērtīgāks par bērnu smaidiem

9.februārī pārpildītā Balvu Kultūras un atpūtas centra zālē izskanēja bērnu un jauniešu apsveikums Balviem koncertuzvedumā “Mēs savai pilsētai – skaties, klausies, priecājies!”. Bērni un jaunieši pārsteidza skatītājus ne tikai ar dejām un dziesmām, bet arī ar aizkustinošiem novēlējumiem savai pilsētai.

Koncertā piedalījās Balvu Kultūras un atpūtas centra (KAC) dziedāšanas studijas “Notiņas” (vadītāja Iluta Tihomirova), Balvu KAC tautu deju kolektīva “Balvu vilciņš” (vadītāja Zane Meiere), deju studijas “Terpsihora” (vadītāja Līga Moroza-Ušacka), Balvu Bērnu un jauniešu centra (BNBJC) studijas “Di-Dancers” (vadītāja Dita Nipere), BNBJC dziedāšanas studijas (vadītāja Iluta Tihomirova) un Balvu Sporta skolas sporta deju (vadītājas Agrita Anča un Anita Grāmatiņa) dalībnieki.



Visi kopā. Emocionālu koncerta noslēgumu sarūpēja Ilutas Tihomirovas dziedāšanas studijas vokālisti, kuri, aicinot uz skatuves visus pārējos koncerta dalībniekus, kopā nodziedāja dziesmu “Lidojums ar gaisa balonu”.



Dejas spēks. BNBJC studijas “Di-Dancers” grupas “Rozīnītes” dalībnieces Līva Ceplīte un Agate Baraņņika, kuras kopā ar pārējām dalībniecēm iepriecināja skatītājus ar deju “Power of dance”, novēlēja Balviem zilākas debesis, zilākus ezerus, zaļākas pļavas un košākas puķes. “Lai saule katru dienu spīd spoži jo spoži!” teica meitenes.



“Dimanta sēkliņas”. Kā vieni no pirmajiem uz skatuves kāpa 3–4 gadus jaunie balvenieši no deju studijas “Terpsihora” ritmikas grupas.



Jaunības enerģija. Ar jostu priekšnesumu skatītājus iepriecināja Zanes Meieres vadītā Balvu KAC deju kolektīva “Balvu vilciņš” dalībnieki. Viņi savai pilsētai veltīja enerģisko deju “Čību Čābu”.



“No sushi – no party”. Grupa “Teens” no studijas “Di-Dancers”, ko vada Kintija Pušpуре, parādīja, ka koncertam gatavojušās ciīgi. Meitenes skatītājus iepriecināja ar deju “Nav suši – nav ballītes”.



Īpašs dejas nobeigums. Studijas “Terpsihora” 5 – 6 gadu vecuma grupas dejotāji savu priekšnesumu “Rūķu nams” noslēdza ar skaistu akcentu, izveidojot uzrakstu “Balviem – 95”.



“Ča ča ča”. Ar enerģisku deju skatītājus svētkos sveica Balvu Sporta skolas sporta dejotāji, ko trenē Agrita Anča un Anita Grāmatiņa.



Atzīstas mīlestībā savai pilsētai. “Mēs mīlam tevi, Balvi, ar savu mazo sirdi,” apgalvoja deju studijas “Terpsihora” dalībnieces Estere Šustere un Ance Koškina.



Ar savu pilsētu jālepojas. BNBJC dziedāšanas studijas dalībnieks Hugo Ušackis Balviem novēlēja, – lai visiem būtu daudz iemeslu lepoties ar savu pilsētu! Viņš savai dzimtajai pilsētai veltīja dziesmu “Rēdereja”.



Nekas nav vērtīgāks par bērnu smaidiem. BNBJC dziedāšanas studijas dalībniece Krista Mača Balvus sveica ar dziesmu “Es gribu kā bērns vēl just”. Savai pilsētai viņa novēlēja smaidus, jo nekas nav vērtīgāks par bērnu smaidiem.

Lappusi sagatavoja I.Tušinska, foto – A.Kirsanovs

Jaunā algu reforma

* Sākums 5.lpp.

Runājot par un ap algām

Maruta Sprudzāne

JĀNIS TRUPOVNIKS, domes deputāts: – Skatos Kupravas pagastu. Zinām, kāds tur ir iedzīvotāju kontingents, kāda – saimnieciskā puse, par ko gādā pārvaldnieks. Ja paskatās šo algu... Aicinātu atrast kādu koeficientu, kas būtu par pamatu šī pagasta pārvaldei, neskatoties, kas tur strādā, atalgojumu palielināt. Nu, Kuprava ir Kuprava...

Izskatās arī, ka vērtējumā drīzāk pietrūkst kritiskā skatījuma. Ja iedzīvotāju sapulcē cilvēki saka, ka tāds darbinieks nav vajadzīgs, bet te viņam ieliek augstāko novērtējumu...

IMANTS SLIŠĀNS, domes deputāts: – Ja runā par taisnīgumu, viena lieta, ja salīdzina pagastus un vadītājus bijušajos četros novados, bet otrs aspekts, ja salīdzina vienas iestādes darbiniekus. Darbiniekiem ar minimālo algu palielinājums būs 24%, bet kādam darbiniekam, kam ir lielāka atbildība un arī augstāka kvalifikācija, atalgojuma pieaugums būs mazs vai nemaz. Vai tas ir taisnīgi? Saprotams, ka budžeta iespējas ir ierobežotas, bet jāatrod optimālais variants...

RUTA CIBULE, domes deputāte: – Zinu, cik šis process ir sarežģīts. Pati kā iestādes vadītāja izvērtēju 39 darbiniekus un man nebija viegli. Vesela kaudze pārdomu, salīdzinājumu, iekšēju kritēriju. Pieļauju, ka komisijai, kurā strādāja arī deputāte Sandra, tas bija vēl sarežģītāk. Sistēma, kas mums izveidota, nav pilnīga, taču tas ir ļoti labs starts, lai par to vēl detalizētāk domātu nākotnē. Tas atspoguļo arī katras iestādes starta pozīciju un to, kā iepriekšējos gados tā bija strādājusi ar savām amata vienībām. Nevēlos nevienu nosaukt vārdā, bet bija iestādes, kas izvēlējās pozīciju, lai tikai ir štati, kaut algas mazākas. Un bija tādas, kas veica iekšējo pārskatu, samazinot amatu vienību skaitu, bet kaut vai nedaudz pārējiem ceļot algas.

Es aicinātu šobrīd neiespringt uz skaitļiem. Atalgojuma skaitļi, cerams, ietver vēl daudzas iespējas un gradāciju lietas, kas netiek vēl pietiekami labi darītas. Var censties, lai nākamgad šo procentu dabūtu labāku. Būs jāatgriežas pie jautājuma par pagastu pārvaldēm, skatot visu kontekstā un veicinot optimālu sistēmu, taču tas būs sarežģīti.

SERGEJS MAKSIMOVŠ, domes priekšsēdētājs: – Pieņemot lēmumu par algu apstiprināšanu, dzīve jau nebeigsies. Skatot budžetu, mums jāredz, kā pašvaldības pārvaldi padarīt efektīvāku. Ir iestādes, kas jāsaliek kopā.

Novērtējot darbiniekus, viens no svarīgākajiem mērķiem ir dialogs. Bet nevis pēc tam dusmoties, aizbraukt mājās un, nedod Dievs, piedzerties!
(No S.Maksimova teiktā)

Svētku noskaņā

Neierasts gājiens pa pilsētu

Aizvadot Balvu pilsētas 95. gadskārtu, notika mazliet neierasts pilsētpārgājiens, ko bija sarūpējis novada muzejs sadarbībā ar Ziemeļlatgales biznesa un tūrisma centru.

Apskatei bija izvēlēti trīs Balvu pilsētas uzņēmēji. Mūsu dzīve nav iedomājama bez SIA "Senda Dz" ēdināšanas pakalpojumiem, un šogad uzņēmumam būs 25.gadskārta. Savukārt Balvu pirtij – 70.gadskārta. Trešais apskates objekts – keramikas studija "Pie Eglītes" – bija izvēlēts kā jauninājums tūrisma objektu piedāvājumā. Pa ceļam ekskursanti iegriezās un apskatīja vēl arī novada dzimtsarakstu nodaļas namu ar tā grezno laulību ceremonijas zāli.

Visi uzrunātie uzņēmēji bijuši ļoti atsaucīgi un piekrituši atvēlēt laiku ciemiņu uzņemšanai. Tūrisma speciālistes viņus raksturoja ne vien kā labus sadarbības partnerus, bet arī kā savas pilsētas patriotus, kuplinot pilsētas jubilejas pasākumu klāstu. Ziemeļlatgales biznesa un tūrisma centra vadītāja Mārīte Orniņa Balvus raksturo kā šarmantu pilsētu, kam februāris aizrit svētku zīmē. Pašai ļoti patīk vides objekts "Gaišs" – vēja zvanu koks pilsētas parkā ar vairāk nekā 300 stabulēm. Taču gribētos, protams, lai Balvi mirdz un izgaismojas vēl spožāk.



Foto - M.Sprudzāne

Foto - M.Sprudzāne

Dodamies skatīt. Ekskursijai pieteicās visai kupls dalībnieku pulks. To sadalīja divās grupās, un Ivetas Supes un Jāņa Ločmeļa vadībā katra devās pa izplānoto maršrutu, lai nonāktu apskates objektos.

Pirti, tur mūs visus izārstēs! Muzikālā noskaņā ekskursantus sagaidīja pie Balvu pirts, kur saimnieko Aigars un Lindsa Loginu ģimene. Šogad pirts ēkai jau septiņdesmitgade, un pašreizējie saimnieki par pirts pakalpojumiem gādā kopš 2018.gada. Aicinot iepazīties ar tiem, potenciālajiem pirts apmeklētājiem pasniedza dāvanu kartes.

Tūrisma piedāvājums Ziemeļlatgalē

Cilvēki ceļoja, ceļo un ceļos!

Ingrīda Zinkovska

Mēneša sākumā, no 3. līdz 5.februārim, Ķīpsalā pēc divu gadu pārtraukuma atkal notika starptautiskā tūrisma izstāde "Baltour". Ar Ziemeļlatgales jeb Balvu novada tūrisma piedāvājumu interesenti varēja iepazīties kopējā Latgales Tūrisma asociācijas stendā.

Sakarā ar Covid pandēmiju pēdējā starptautiskā tūrisma izstādē Rīgā, Ķīpsalā, notika 2020.gadā, tādēļ organizatoriem tas bija sava veida izaicinājums – panākt, lai cilvēki apmeklētu izstādi, iepazītos ar tās piedāvājumu un izvēlētos kādu no tūrisma maršrutiem. Apmeklētāju bija daudz, un tas liecināja, ka cilvēki pēc Covid ierobežojumiem sailgojušies tikties klātienē. Un kur tad vēl iespēja uzzināt par jauniem tūrisma maršrutiem un objektiem, jo arī klusajā pandēmijas laikā uzņēmēji un tūrisma speciālisti ir plānojuši un darbojušies.

Šogad izstāde notika vienā hallē, kur lielākā vieta bija atvēlēta ārzemju viesiem, tūroperatoriem, aģentūrām un citām iestādēm. Ārvalstu tūrismam bija ļoti lieli stendi. Izstādes partnervalsts jeb centrālā valsts bija Itālija un tieši Sardīnija. Simboliski bija arī Ukrainas stends. Daudz stendu bija arī lietuviešiem un igauņiem, kuri reklamēja savus SPA centrus un viesnīcas.

Ziemeļlatgales biznesa un tūrisma centra tūrisma organizatore INETA BORDĀNE teic: "Pie manis bija pienākusi viena no Sāremā (Igaunijas) viesnīcu darbiniecēm un teica, ka ļoti mērķtiecīgi uzrunās Latvijas iedzīvotājus, veicot reklāmas kampaņu. Krievija kā maksātpējīgais tūrists tagad viņiem nav aktuāla, tādēļ katrs meklē savu klientu un mērķauditoriju. Ja vieni kanāli ir ciet, tad jāmeklē jauni."

Apmeklētāju skaits vietējos tūrisma objektos pieauga Covid laikā, kad izbraukšana no valsts bija ierobežota, bet pērn šis

skaitlis jau kritās. I.Bordāne atzīst, ka par to vairāk sūdzas nakstmitņu saimnieki, jo pie viņiem nakšņo mazāk ceļotāju, bet kopējā tūristu plūsma novadā ir stabila ar tendenci pieaugt. "Mēs neesam tik ļoti pazīstams galamērķis, ka mūs tik ļoti ietekmētu šīs izmaiņas, – braukt uz ārzemēm vai pa Latviju," secina tūrisma organizatore.

Reklamējot Ziemeļlatgales jeb vietējo tūrisma piedāvājumu, Balvu novada tūrisma jomas pārstāves akcentējušas to, ka Latgale nav tikai tās dienvidu daļa, proti, Preiļi, Krāslava, Dagda, Daugavpils. Uz Latgali var atbraukt arī caur Vidzemi, no Gulbenes vai Alūksnes puses. Cilvēkiem interesē lokālās vietas, daba, aktīvais tūrisms. Starptautiskajā tūrisma izstādē Balvu novada pārstāves aktīvi reklamēja "zaļo ceļu" jeb veco dzelzceļu, un apmeklētāji priecīgi ņēma kartes, kur iezīmēts šis maršruts. Atjaunotajā Balvu novada tūrisma kartē var iepazīties arī ar citiem tūrisma objektiem. Balvu novads sevi pozicionēja Latgales Tūrisma asociācijas stendā kopā ar citiem Latgales novadiem, tā iekļaujoties kopējā plūsmā un parādot sevi kā Latgales novadu. "Mums līdzīti bija stāsts par Balvu pilsētas 95 gadu svinībām. Noformējumā Balvu jubilejai ražotajiem pasūtītas konfektes, ar ko cienājām stenda apmeklētājus," stāsta Ineta. Līdzīti bija arī Elitas Eglītes keramika, kas šovasar būs kā jaunums Balvos, jauna vieta, kur vest tūristus. Līdzīti bija Aneles Slišānes grāmatas, par ko bija liela interese, jo daudzi grāmatu autori atpazīna kā "Simt deķu Latvijai" audēju un jautāja, vai pie viņas var braukt ciemos uz pierobežu. Apmeklētājus pārsteidza fakts, ka Balvos ir kamieji! Neragoties uz eksotiskiem piedāvājumiem, tūristiem patīk latgaliskais – kultūrvēsturiskais, kulinārais mantojums, daba, aktīvais tūrisms. Noslēdzot stāstu par izstādi un tūrisma novadā, Ziemeļlatgales biznesa un tūrisma centra vadītāja Mārīte Orniņa secināja: "Labā ziņa ir tā, ka cilvēki ceļoja, ceļo un ceļos."



Foto - no personīgā arhīva

"Baltour" izstādē. Tūrisma organizatore Ineta Bordāne un Dainis Rakstiņš no Bērzpils starptautiskajā izstādē Balvu novadu reklamē ne pirmo gadu. Arī šoreiz Dainis bija paķēris līdzīti alus mučeli, piedāvājot apmeklētājiem nogaršot dzērienu, kas brūvēts pēc sentēvu metodēm.

Plāno paplašināt “Lubāna mitrāja” liegumu

Iedzīvotāji pretojas un pauž sašutumu

Ingrīda Zinkovska

Pirms diviem gadiem SIA “Enviro projekts” un Dabas aizsardzības pārvalde noslēdza līgumu par dabas aizsardzības plāna izstrādi dabas liegumam “Lubāna mitrājs” labākai bioloģiskās daudzveidības saglabāšanai un ekosistēmu aizsardzībai Latvijā. Taču dabas aizsardzības plāna sabiedriskajā apspriešanā piecos novados, kuru teritorijās atrodas liegums, iedzīvotāji puda sašutumu, ka, paplašinot lieguma teritoriju, var ciest ne tikai saimnieciskā darbība, bet arī piesauktā dabas daudzveidība.

Ja varat – dariet, ja nevarat – nedariet!

Lubāna mitrājā atrodas trešā daļa Bērzpils pagasta teritorijas, aptuveni 3500 hektāru. Lubāna mitrāja dabas aizsardzības plāns tiek izstrādāts uz 12 gadiem (2023.-2035.). Plāna izstrādi veic SIA “Enviro projekts” sadarbībā ar Dabas aizsardzības pārvaldi, protams, pieaicinot speciālistus un ekspertus par vidi, ūdeņiem, mežiem. Ir izveidota darba grupa, kas piedalās un tiek pieaicināta sanāksmēs attālināti. Plānu sāka izstrādāt 2020.gadā. Kādu laiku no bijušā Balvu novada darba grupā piedalījās arī Bērzpils pagasta pārvaldes vadītāja BIRUTA BOGDANE. Viņas viedoklis ir: “No vienas puses ir labi, ja ir šāds plāns, tas ir vajadzīgs, tas ir kā pamats, lai varētu attīstīt šo teritoriju, piesaistot Es finansējumu dažādiem projektiem. Iespēju robežās droši vien tiek apsekota dabas lieguma teritorija dabā, uzklusē eksperta viedoklis, bet problēmas, kuras satrauc, piemēram, mitrāja pļavu apsaimniekošanu, pats fakts, ka tur ir mitrājs, pieklūšanas ceļu tikla neesamība, siena realizācija nesatrauc nevienu. Ja varat – pļaujiet tās pļavas, ja nevarat – nepļaujiet! Plāna sabiedriskā apspriešana notika Bērzpils pagastā. Vislielāko satraukumu iedzīvotājiem radīja tas, ka Lubāna mitrāja teritoriju gan Bērzpils, gan Lazdukalna pagastos plānots paplašināt, iekļaujot vēl zināmu daļu īpašumu – gan mežu, gan lauksaimniecībā izmantojamās zemes. Iedzīvotāji vāca parakstus, jo ir pret paplašināšanos. Viņus var saprast, jo, iekļaujot, piemēram, mežus dabas lieguma zonējuma, mežsaimnieciskā darbība ir aizliegta.”

Lieguma teritorijā – pat Lazdukalna pagasta centrs

Par publiskajā apspriešanā izvirzītā Lubāna mitrāja dabas aizsardzības plānu 2023.-2035.gadam ne mazāk satraukti un nesaprašanā ir arī Lazdukalna pagasta iedzīvotāji, kā arī pagasta pārvalde, jo šī plāna apstiprināšana apdraudētu pagasta un kopumā uzņēmējdarbības attīstību pagasta teritorijā. “Šāda plāna īstenošana ierobežotu iedzīvotāju iespējas apsaimniekot un attīstīt savus īpašumus. Plānā paredzēts, ka Lazdukalna pagasta centru iekļauj Lubāna mitrāja teritorijā, kā rezultātā tiktu ierobežotas iespējas veikt savas tiešās, likumā noteiktās pašvaldības funkcijas šajā teritorijā, piemēram, teritorijas pilnvērtīgu apsaimniekošanu un attīstību,” secina Lazdukalna pagasta pārvaldes vadītāja ARNITA PUGAČA. Viņas teikto papildināja arī Lazdukalna pagasta zemnieks AGRIS KALNĒJS, sakot, ka visu laiku ir mēģināts tīkties uz attīstību, attīstībā saimniecība ieguldījusi daudz naudas, iegādāta tehnika, pašreiz uzkrāts LAD projekts ar “zaļajām investīcijām”, lai varētu pildīt “zaļās saisti-

bas”, iegādāts precīzais miglotājs, rugaines kultivators. “Ja no divsimt lauksaimniecībā apstrādājamiem hektāriem aptuveni pusi ieliek lieguma teritorijā un neļauj apstrādāt, nodarboties ar graudkopību, kā es to saprotu, kas ir mūsu pamatnodarbošanās, tad saimniecībai rodas lielas problēmas ar investīcijām un kredītiem. Pamatojums ierobežojumiem ir, ka šeit, ap Lazdukalna centru, koncentrējas zaļās pļavas, kas citviet ir vairāk izkaisītas,” saka Agris.

Saskata kaitējumu arī mežam

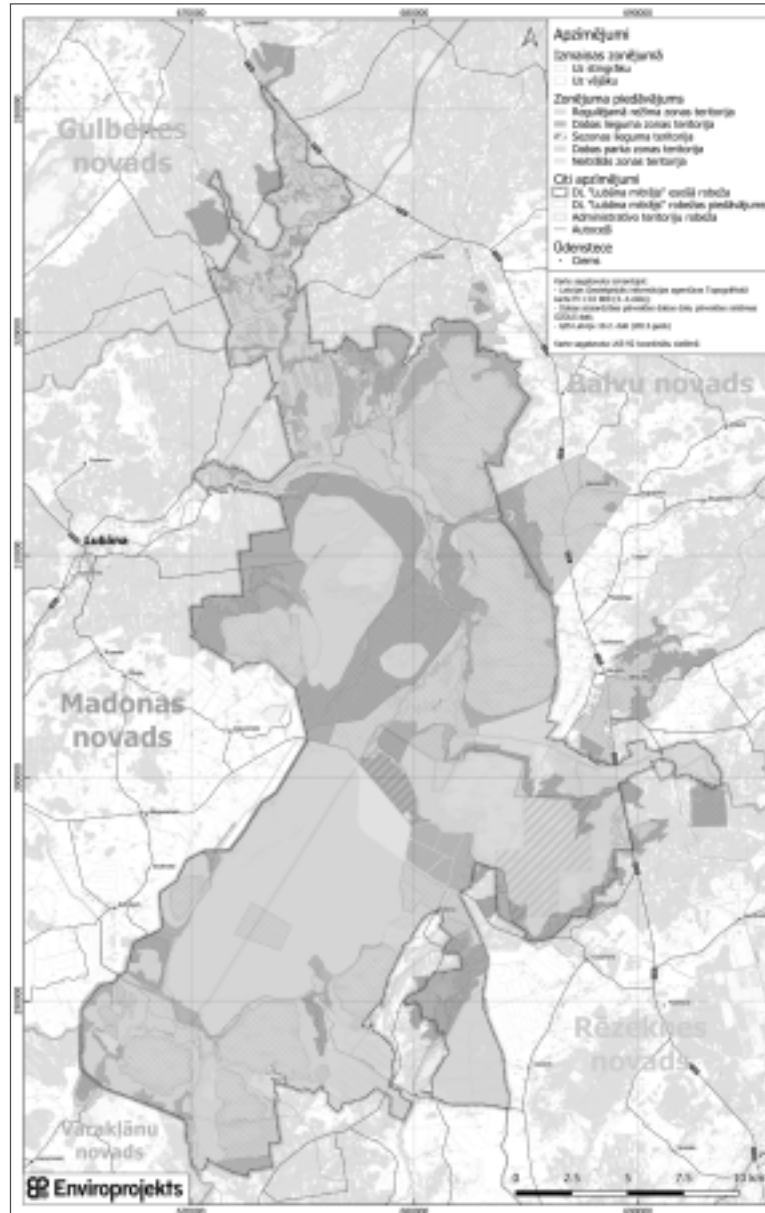
Lubāna mitrāja dabas aizsardzības plāna publisko apspriešanu apmeklējis arī bijušais valsts akciju sabiedrības “Latvijas Valsts meži” Ziemeļlatgales reģiona mežkopības vadītājs, tagad pensionārs VIKTORS REBLIS. Arī viņš uzskata: “Nekas nav jāpaplašina! Nav pieņemama ideja par to, lai Jautu ezeram noskalot dambjus, tos neremontējot, vai aizbērt grāvjus, lai atjaunotu dabīgo gruntsūdens līmeni. Nav jau nekādu zinātnisku pētījumu, kas notiks, ja tos grāvjus aizbērs. Arī Valsts meži nepiekrīt tādai lietai tur, kur atrodas saimnieciskie meži, jo, ļoti iespējams, ka, aizrokot grāvjus, tas ietekmēs meliorācijas sistēmas, kuras darbojas, un daļa no meža var nokalst. Lauksaimniecības zemēs ūdens līmenis celsies, tur nevarēs iebraukt. Pēc projektiem ļoti grūti saprast, kurus grāvjus grib aizrakt, jo tās kartes ir ļoti slikti izstrādātas, tie grāvji – sīkām, smalkām līnijām iezīmēti. To nu nevajadzētu atbalstīt nekādā veidā. Starp Nagļiem un Varakļāniem atrodas medību teritorija, pa kuru tek upīte, ko arī it kā grib aizbērt. Jau tagad tur ir samērā augsts mitruma līmenis mežā, kalst bērzi. Plānā ir dažādi pārspilējumi. Bet plāns ne cilvēku dzīvi, ne dabu nedrīkst ietekmēt uz sliktu pusi.”

Vairāk nekā diskusiju priekšmets

Uzrunājot dabas lieguma “Lubāna mitrājs” projekta vadītāju LĪGU BLANKU, viņa uzsvēra, ka ažiotažā sacelta nevieta: “Mēs izstrādājam dabas aizsardzības plānu liegumam “Lubāna mitrājs”. Plāna sabiedriskā apspriešana bija kā jautājums sabiedrībai, ko jūs teiktu, ja lieguma teritoriju paplašinātu. Tas vairāk bija kā diskusiju priekšmets sarunai, kā jūs to vērtējat, nevis kā uzstādījums, ka tā vajadzētu, ka tā būs. Un nekādā veidā, ka tas jau ir izlemts, nolemts vai ir pieņemts lēmums. Topošais dabas lieguma plāns tiek izstrādāts, ņemot vērā dabas skaitīšanas datus, kur uzskaitīti gan zālāju, gan meža biotopi. Salāgojot ekspertu viedokļus, sagatavojām priekšlikumus šim plānam. Projekta pasūtītājs, Dabas aizsardzības pārvalde, šādos gadījumos ņem vērā arī apkārt esošās dabas vērtības, tādēļ bieži vien jau esošajam liegumam pievienojam pieguļošos liegumus vai mikroliegumus. Pārsvārā tiek pievienoti valsts īpašumi, privātos īpašumus pievienojam tikai individuālā kārtā, ja pats zemes īpašnieks tam piekrīt. Nepareizi būtu, ja es teiktu, – to mēs darīsim un to nē. Mēs neko nedarīsim vienpersoniski. Mēs komunicēsim!”

Satraukumam nav pamata

Aizvadītajā nedēļā noslēdzās iedzīvotāju iesniegumu pieņemšana saistībā ar dabas lieguma “Lubāna mitrājs” paplašināšanas iecērēm. Dabas aizsardzības pārvaldes Dabas departamenta direktore GITA STRODE pieļāva, ka dažus iesniegumus varētu saņemt vēl šonedēļ, ja kāds tos nosūtījis pa pastu: “Līdz ar to mēs redzēsim apkopojumu, kas ir



Plānotā dabas lieguma teritorija. Plānotā lieguma teritorija ar plānā iekļaujamo teritoriju Lazdukalna pagastā. Projekta vadītāja bija ļoti pret šādas teritorijas publiskošanu, jo tas nav galīgais variants. Viss vēl tikai notiek! Un, ņemot vērā iedzīvotāju iebildumus, lieguma teritorijas karte galarezultātā var izskatīties pavisam citādi.

ienācis plāna izstrādātājiem, un atbilstoši izvērtēsim, kas ir tie būtiskākie iebildumi, vai tur preti ir pietiekams pamatojums šos paplašinājumus veidot. Mums ir jāizsver sabiedrības un dabas aizsardzības intereses. Ja mēs redzēsim, ka sabiedrības intereses šajā vietā ir svarīgākas, lai nodrošinātu apdzīvotību, lai neizjauktu uzņēmējdarbību un saimniecisko darbību, tad mēs rosināsim no šī piedāvājuma atteikties un nevirzīt to tālāk.”

Kas ir būtiskākie sabiedrības iebildumi lieguma paplašināšanai? Pēc iesniegumiem, kas ir atsūtīti, iedzīvotāji kā būtiskākos argumentus minējuši gan to, cik liels ir intensīvi apsaimniekoto aramzemi īpatsvars, kādas ieceres ir lauksaimnieciskai darbībai, bija arī argumenti par mežu, kur iegūt malku. Ņemot vērā šo saimniecisko darbību, Dabas aizsardzības pārvalde pieļauj lieguma paplašināšanu nevirzīt tālāk, jo tādā gadījumā saimnieciski ekonomiskie zaudējumi būtu lielāki. Mērķis lieguma paplašinājumam vērst uz to, lai saglabātu esošos bioloģiski vērtīgos zālājus. “Mēs noteikti pārvērtēsim tos datus,

bet šobrīd šķiet, ka iedzīvotājiem nav satraukumam pamata, jo mēs jau plāna sabiedriskās apspriešanas laikā dzirdējām daudz argumentu, kas bija gana pamatoti, tā kā mums nav mērķis kaut ko uzspiest,” apliecināja dabas speciāliste. Lieguma paplašināšana saistīta ar bioloģiski vērtīgo zālāju saglabāšanu, jo, salīdzinot ar pārējo lieguma platību, kur šie zālāji lielākoties saglabājušies skrandu veidā vai upju palienēs, Balvu novada teritorijā zālāji saglabājušies salīdzinoši lielās platībās, lai arī skrandu veidā, bet ne tik safragmentēti kā citur. Ir atšķirība, vai apkārt ir intensīvi apstrādātas aramzemes, vai tur ir reljefs un grūti apsaimniekojamas augsnes, kur ilgtermiņā iedzīvotāji var atteikties no saimnieciskās darbības. Šī nav tāda vieta. “Mēs ceram, ka esošā lauksaimniecības programma ar atbalsta maksājumiem, vismaz daļā gadījumu ļaus zālājus saglabāt, neietverot tos liegumā. Argumentu no iedzīvotāju puses ir gana daudz un tie ir pamatoti, liekot akcentu uz zālājiem, mēs apgrūtinām daudz ko citu, kas varētu nebūt samērīgi,” secināja G.Strode.

Dabas aizsardzības plāna sabiedriskā apspriešana notika no 2023.gada 16.janvāra līdz 8.februārim piecās pašvaldībās – Madonas, Rēzeknes, Varakļānu, Gulbenes un Balvu.

Soļi pie dabas aizsardzības plāna izstrādes:

- Iedzīvotāju iesniegumi par izstrādāto plānu iesniedzami līdz 8.februārim.
- Apmēram līdz 10.februārim tiks sagatavoti sanāksmju protokoli.
- Tiks veikti labojumi dabas aizsardzības plānā.
- Februāra beigās dabas aizsardzības plānu iesniegs Madonas, Rēzeknes, Varakļānu, Gulbenes un Balvu novadu pašvaldībās.
- Aprīļa sākumā sanāks plāna konsultatīvās grupas sanāksme.
- 2023.g.maijā dabas aizsardzības plāns tiks iesniegts pasūtītājam – Dabas aizsardzības pārvaldei.
- Dabas aizsardzības pārvalde nosūta plānu apstiprināšanai Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrijai.
- Plāna izmaiņu apstiprināšana – VARAM kompetencē.

Lasītāja jautā

Vai zupas virtuvei ir iespēja ziedot?

Laikraksta "Vaduguns" pagājušās otrdienas numurā rakstījām, ka zupas virtuvē Balvos, kur izsniedz siltu ēdienu mazāk nodrošinātiem cilvēkiem, līdzekļu trūkuma dēļ aktualizējies jautājums par porciju skaita samazināšanu.

Katrs strādājošais – kaut vienu eiro

Pēc publikācijas ar redakciju sazinājās lasītāja, kura jautā, vai zupas virtuves darbības nodrošināšanai ir iespēja ziedot? "Cilvēki taču ziedo lielus līdzekļus Ukrainai, citām vajadzībām un pat dažādiem šoviem, kurus rāda televīzijā! Kā būtu, ja katrs strādājošais zupas virtuvei noziedotu kaut vienu eiro? Personīgi es ļoti labprāt ziedotu, un kopā taču varētu savākt diezgan lielu naudas summu! Vai sadarbībā ar Latvijas Sarkanā Krusta Balvu komiteju var rast šādu iespēju? Būtu ļoti labi, ja nopublicētu bankas konta numuru, uz kuru varētu pārskaitīt naudas līdzekļus, vai arī kādā vietā novietotu ziedojumu

kastīti, kur cilvēki varētu iemest naudiņu – līdzīgi kā tas ir veikalos, kur pie kasēm novietotas ziedojumu kastītes var ievietot naudiņu to cilvēku vajadzībām, kuriem tas ļoti nepieciešams," aicina lasītāja.

Ikvienam ir iespēja ziedot

Latvijas Sarkanā Krusta Balvu komitejas priekšsēdētāja RUDĪTE KRŪMIŅA ir gandarīta un pauž pat nelielu pārsteigumu, ka ir tik liela atsauce gan no iedzīvotājiem, gan arī uzņēmumiem. "Cilvēki siltu maltiņu nodrošināšanai ziedo arī, piemēram, dārzenus. Par to patiešām prieks. Kas attiecas konkrēti uz naudas līdzekļu pārskaitīšanu, arī to ikvienam, kurš vēlas, ir iespēja izdarīt, **naudiņu sūtot uz Latvijas Sarkanā Krusta Balvu komitejas norēķinu kontu: LV24UNLA0050004984376.** "Lai šis process būtu caurspīdīgs un saprotams ikvienam ziedotājam, maksājuma mērķi lūgums norādīt "Siltas maltiņas nodrošināšanai Balvu novadā"," informē R.Krūmiņa.



Foto - A.Ločmelis

Re, kā!

Zādzības mēdz būt dažādas

Ir teiciens, ka var zagt vagoniem un vienmēr palikt uz viļņa. Bet var nozagt velosipēdu un visu savu veselību atstāt cietumā.

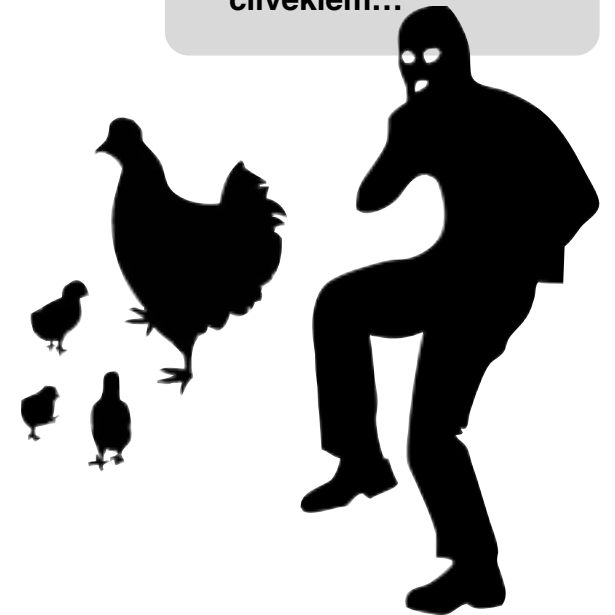
Nekādā gadījumā neaicinām pārbaudīt, cik patiesības vai melu ir šajos vārdos, bet noziedzīgi nodarījumi ir dažādi. Arī laikraksta "Vaduguns" slejās daudzu gadu laikā esam rakstījuši par krimināli sodāmiem noziegumiem, par kuriem mati ceļas stāvus un vainīgajiem piespriesti reāli (un ne mazi) cietumsodi, gan arī par sūkājāmās konfektes *nosperšanu* veikalā Balvos, par ko ierosināts kriminālprocess. Jā, jā, tas ir pavisam reāls notikums, kas savulaik izpelnījās uzmanību arī interneta plašumos un sociālajos tīklos. Turklāt pavisam niecīgas un guvuma ziņā mazvērtīgas zādzības var liecināt (un droši vien arī liecina) par ko vairāk. Par to, kādā (ne)labklājībā dzīvojam, jo ne jau aiz labas dzīves cilvēks ķersies pie katra nieka un tādējādi riskēs ar krišanu kaunā un nepatikšanām ar likumsargiem.

Pirms piecām dienām līdzīgi notikumi piedzīvoti Tilžas centrā, kur no kādas ģimenes piemājas saimniecības nakts

aizsegā nozagta viena vista... Mājas saimniece, ar kuru sazinājās "Vaduguns" žurnālists, ar smaidu seļā atzina, ka šis gadījums, protams, nav pelnījis tik ļoti lielu ievēribu un to pat varētu dēvēt par smieklīgu. Tajā pašā laikā viņa piebilda to, kas minēts jau iepriekš. Proti, šādas zādzības parāda, cik acimredzot nabadzīgi dzīvo daļa cilvēku. "Protams, patīkami jau tas nav. Skumji, ka nevar kaut ko atļauties, bet jāzog... It īpaši, ja šie mājdzīvnieki ir mīluļi – no cālīšiem izaudzēti un rokās nēsāti. Turklāt mēs paši nekad šos dzīvnieciņus nenokautu, jo tie ir ģimenes draugi un tikai pašu ikdienas priekam. Jāpiebilst, ka mums vistu kūts sataisīta kārtīgi un žogs apkārt. Vīrs ar dēliem pusmetru dziļumā raka arī stieņus, lai lapsa netiek iekšā. Savukārt pēc šī gadījuma nācās to visu noslēgt arī zem atslēgas. Kaut kā nekad nedomājām, ka šajā ziņā jābaidās no cilvēkiem..." secina tilženieta.

Lai vai kā, arī publikācijas par šādiem gadījumiem paliek vēsturei un, kas pats galvenais, atspoguļo vietējo dzīvi no dažādiem rakursiem. Tikmēr Tilžas iedzīvotāja pēc notikušā sociālajos tīklos garnadzi sveicina ar vārdiem: "Paldies, ka atstāji lhtiolu (gaili)!"

✓ "Nedomājām, ka šajā ziņā jābaidās no cilvēkiem..."



Aktuāli

Par tehnisko apskati reizi divos gados

Sabiedrības iniciatīvu platformā "ManaBalss.lv" turpinās parakstu vākšana par vieglo automašīnu tehniskā stāvokļa kontroli reizi divos gados. Lai iniciatīva nonāktu izskatīšanai Saeimā, nepieciešami vismaz 10 000 parakstu. Uz vakardienas rītu par iniciatīvu bija parakstījušies 6629 cilvēki. Tātad vēl nepieciešami 3371 paraksti.



Foto - Vaduguns arhīvs

Iniciatīvas autors Andris Vītols raksta: "Latvijas sabiedrība jau vairākkārt paudusi vēlmi samazināt administratīvo slogu vieglo automašīnu īpašniekiem. Pēdējo reizi šis jautājums skatīts 2016.gadā Saeimā pēc Latvijas pilsoņu attiecīgas iniciatīvas iesniegšanas likumdevējam. Kā būtiskākie argumenti iniciatīvas nepilnīgai īstenošanai toreiz tika minēti neapmierinošais ceļu stāvoklis un labi funkcionējošais mehānisms, kā no personām iekasējams transportlīdzekļu ekspluatācijas nodoklis un administratīvo pārkāpumu naudas sodi. Šobrīd – astoņus gadus vēlāk – abas minētās lietas lielā mērā zaudējušas savu aktualitāti. Proti, autoceļu tehniskais stāvoklis uzlabojies un kopumā tas daudz neatpaliek no Lietuvas, kur tehniskās apskates termiņš ir divi gadi. Savukārt administratīvo pārkāpumu naudas sodu iekasēšanai izveidots mehānisms, kurā panākta efektīva tiesu izpildītāju iesaiste. Ņemot to vērā, likumdevējam jautājums par transportlīdzekļu tehniskās kontroles termiņa pagarinājumu ir izskatāms atkārtoti. Aicinu Saeimu tā arī darīt un pieņemt attiecīgus grozījumus normatīvajos aktos. Līdz ar to samazināsies administratīvais slogs gan iedzīvotājiem, gan valsts pārvaldes institūcijām, kurām būs jāiegulda mazāk resursu tehniskās pārbaudes administrēšanā, un ietaupītos budžeta līdzekļus būs iespējams novirzīt citām vajadzībām. Lai gan tehniskā stāvokļa kontroles funkcija ir nodota privāto tiesību juridiskajām personām, valsts pārvaldes iestādēm joprojām saglabājas pienākums uzraudzīt un pārbaudīt deleģēto funkciju izpildi. Samazinoties veikto pārbaūžu apjomam, samazināsies arī valsts pārvaldes ieguldāmo resursu apjomi."

Par to raksta

Ugunsdzēsējiem būs jauns priekšnieks

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD) informējis, ka 31.martā, pēc vairāk nekā 31 gada ilga dienesta (12 gadi priekšnieka amatā), atvaļināsies ilggadējais dienesta priekšnieks ģenerālis Oskars Āboliņš. "Centos godprātīgi strādāt, lai attīstītu dienestu un kalpotu sabiedrībai. Tagad vēlos vairāk laika veltīt ģimenei un meklēt jaunus izaicinājumus," norādījis O.Āboliņš.

Savukārt Iekšlietu ministrija informē, ka iekšlietu ministrs Māris Kučinskis par nākamo VUGD priekšnieku virzīs pašreizējo dienesta priekšnieka vietnieku pulkvedi Mārtiņu Baltmani. Likums paredz, ka VUGD vadītāju amatā uz pieciem gadiem ieceļ ministrs pēc tam, kad attiecīgo kandidatūru apstiprinājis Ministru kabinets.

Tikmēr potenciālais priekšnieks M.Baltmanis darījis zināmu, – ja viņu apstiprinās VUGD vadītāja amatā, prioritāri būs trīs dienesta attīstības virzieni. Pirmkārt, rūpes par dienestā nodarbinātajiem, lai viņi būtu pietiekamā skaitā un labi sagatavoti. Otrkārt, moderna aprīkojuma nodrošināšana pienācīgā apjomā. Treškārt, darbs pie infrastruktūras attīstības. Vērtējot 2023.gada valsts budžeta projektu, M.Baltmanis norādījis, ka tajā iekļauts prasītais finansējums par transportlīdzekļu iegādēm. Tāpat budžetā iekļauti vairāki pasākumi, kas attiecas uz infrastruktūru. Runājot par nodarbināto atlidzību, jau pērn bija tās palielinājums par 10%, bet šajā budžeta projektā tam nav paredzēts finansiāls papildinājums, lai gan ir atsevišķas pozīcijas, kas attiecas uz svētku dienu apmaksāšanu. "Ugunsdzēsēju atlidzība joprojām atpauk no atalgojuma valsts tautsaimniecībā kopumā, līdz ar to darba atlidzības jautājums būs vēl viena no prioritātēm, ko risināt," uzsvēra M.Baltmanis.

Kā zināms, viss iepriekšminētais ir aktuāls ne tikai VUGD daļām un posteņiem citviet Latvijā, bet arī mūsos. Kopumā Balvu novadā ir divi VUGD posteņi – Viļakā un Tilžā, un Balvu daļa.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Sports

Artūrs Ločmelis

Gūst panākumus abos mačos



Foto - Imants Kairiņš

Pēc uzvarām dodas dāmas! Attēlā (pirmajā rindā guļus) – Līva Raciborska. Otrajā rindā no kreisās puses – Elīza Anča un Ieva Stepanova. Trešajā rindā no kreisās puses – Marija Kapustina, Anastasija Zelča, Karīna Žuržu un Eveina Līna Smoļenska.

4.februārī Balvos notika Latvijas Jaunatnes Volejbola federācijas volejbola sacensību sabraukums "U-14" vecuma grupas meitenēm.

Balvu Sporta skolas jauniešas aizvadīja mačus ar Daugavpils Sporta skolas un Limbažu Sporta skolas komandām. Spraiģās cīņās abas spēles tika uzvarētas ar rezultātu 2:0. "Mājās arī sienas palīdz!" secina treneris Imants Kairiņš.

Tikmēr Balvu Sporta skolas direktores vietniece Inese Petrova pateicas spēļu tiesnešiem Jānim Strapcānam un Agriņai Ančai, kā arī, protams, jauniešiem par pozitīvo spēli, bet treneriem Imantam Kairiņam un Ērikam Mičulim – par sniegtajām prasmēm un iemaņām mācību – treniņu procesā. "Grupas pārspēles turpināsies nākamajā mēnesī. Lai veicas!" meitenēm turpmākos panākumus vēl Balvu Sporta skolas kolektīvs.

Četrās spēlēs izcīnā trīs uzvaras



Veiksmīgs izbrauciens. Pēc trim posmiem Ziemeļlatgales sporta centra komanda ieņem 2.vietu.

14.janvārī Kuldīgas sporta hallē norisinājās 3.posms Latvijas Komandu čempionāta galda tenisā sacensību 3.līgā. Tālajā izbraukumā Ziemeļlatgales sporta centra komanda četrās spēlēs spēja izcīnīt trīs uzvaras.

Pēc trim posmiem Ziemeļlatgales sporta centra komanda ar 20 punktiem ieņem 2.vietu 8 komandu konkurencē un joprojām par vienu punktu atpaliek no līderiem – Līvānu pašvaldības.

Komandas individuālie rezultāti trešajā posmā:

Guntis Dulbergs: 3 uzvaras un 3 zaudējumi;
Andrejs Aleksejevs: 5 uzvaras un 1 zaudējums;
Aivars Dulbergs: 2 uzvaras un 3 zaudējumi;
Ingus Meistars: 1 uzvara un 2 zaudējumi.

Dubultspēles:

Andrejs Aleksejevs/Guntis Dulbergs: 2 uzvaras, 2 zaudējumi.

Nākamais posms notiks 26.februārī Salaspilī. Ziemeļlatgales sporta centra komandai būs jāaizvada trīs spēles.

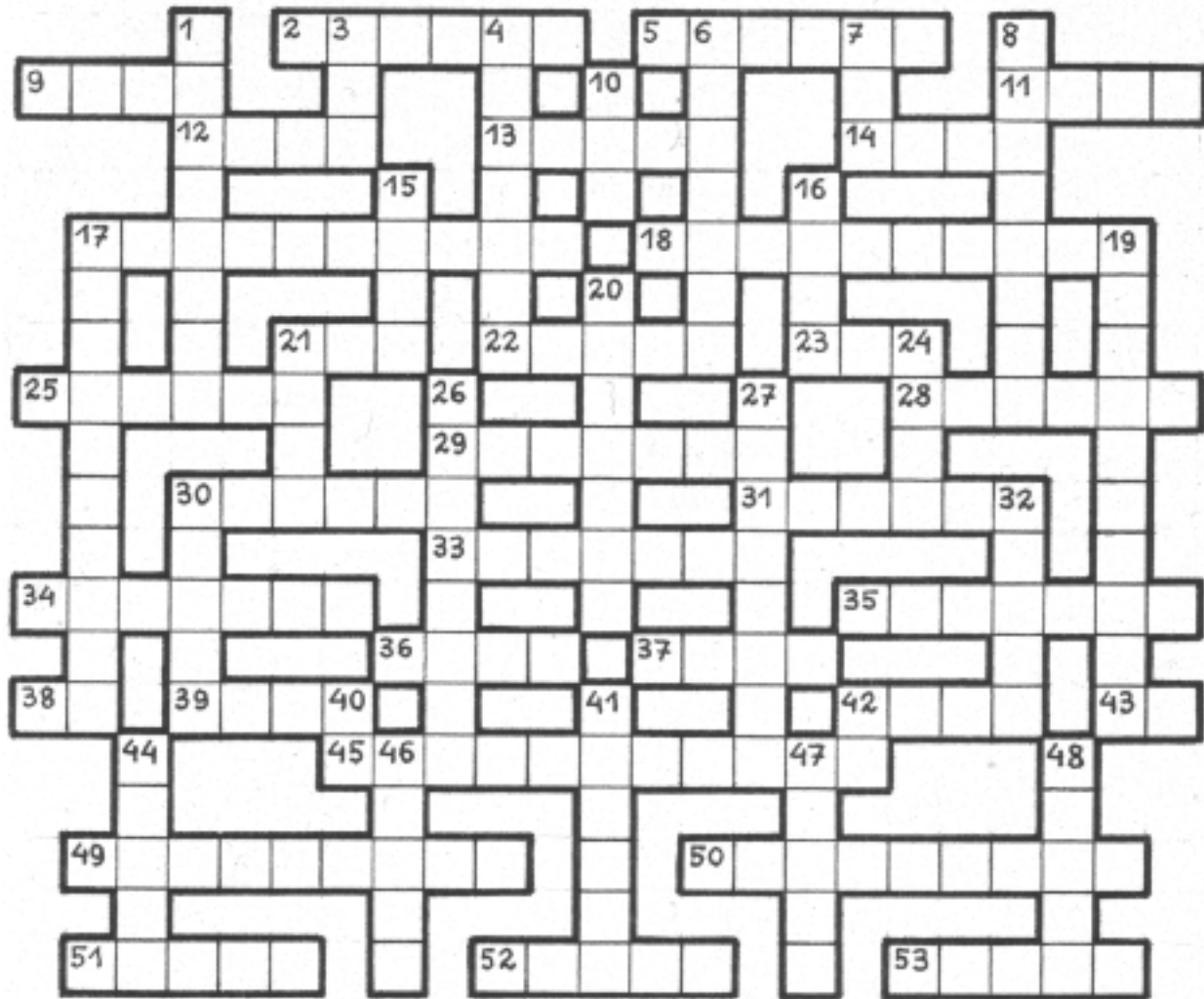
Krustvārdu mīkla

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

2.kārta

Sastādīja G.Gruziņa

Mīklu sērija "Pagasti – 33"



Janvāra atrisināja: I.Svilāne (Lazdukalns), A.Mičule (Tilža), Z.Pulča, J.Pošeika, J.Baranova (Balvi), I.Homko (Medņeva).
Par janvāra krustvārdu mīklas atrisināšanu balvu saņem INESE HOMKO no Medņevas. Pēc balvas griezties redakcijā.

Horizontāli: 2. Ciems Šķilbēnu p. 5. Ciems Tilžas p. 9. Viens no Nacionālo partizānu kustības organizētājiem un vadītājiem Ziemeļlatgalē (segvārds "Cinītis"). 11. Apmetne Lazdukalna p., senākā zināmā cilvēku apmešanās vieta Latvijas teritorijā, valsts nozīmes arheoloģijas piemineklis. 12. Ciems Krišjāņu p. 13. Kura p. platība 1935.gadā bija 445,6 m², mūsdienās – 82,8 km² (p. centrs starpkaru periodā)? 14. Ciems Susāju p. 17. Viens no p., kurā atrodas ciems Lazdukalns. 18. 13.gs. pilskalns Baltinavas p., valsts nozīmes arheoloģijas piemineklis. 21. Augstskola Rēzeknē (abreviatūra). 22. Aparšanai nolemta atmata. 23. Celtniecības uzņēmums Balvos (abreviatūra) 1957.-1991.g. 25. Īpašuma izpārdošana vairāksolišanā. 28. Pilskalns Šķilbēnu p., valsts nozīmes arheoloģijas piemineklis. 29. Mazākais p. pēc platības. 30. Kuras tautības iedzīvotāji 1935.gadā Rugāju p. bija 13% no kopējā skaita, Rugājos – 3%? 31. Ornamenti. 33. Ciems Baltinavas p. 34. Skolotāja, Tautas Daiļamata meistare, dzimusi 1920.gada 5.decembrī tagadējā Rugāju p. "Lāptavā". 35. Ciems Lazdulejas p. 36. Fotogrāfe, fotografējusi Balvu un apkārtnes cilvēkus, 2009.gadā saņēmusi Triju Zvaigžņu ordeni (V šķira). 37. Spēj, var. 38. Laikraksta "Vaduguns" redaktors 1969.-1979.g. (iniciāli). 39. Kāds dzīvnieks attēlots Viļakas pilsētas ģerbonī? 42. Vītola vai liepas miza dažādu priekšmetu pagatavošanai. 43. Pedagoģis, sabiedriskais darbinieks, novadpētnieks (iniciāli), dzimis 1927.gada 24.maijā Balvu p. "Pelnupe", Balvu pilsētas Goda pilsonis. 45. Kurā p. atrodas ciems Kvašņova? 49. Kurš p. dibināts ap 1840.gadu? 50. Mākslinieks, tēlnieks, dzimis 1922.gada 14.oktobrī Rugāju p. "Jaunzemjos", 1945.gadā emigrējis uz Zviedriju. 51. Senkapi Medņevas p., saukti par Zviedru kapiem. 52. Viens no arheoloģiem, kura vadībā 1964.gadā veica arheoloģiskos izrakumus Rijnieku senkapos (valsts nozīmes arheoloģijas piemineklis). 53. Kriminālromānu "Parādu piedzinēji", "Brāļi/Bruoli" autors.

Vertikāli: 1. Senkapi Bērzkalnes p., saukti par Kara kapiem, valsts nozīmes arheoloģijas piemineklis. 3. Olīvu dzimtas saimnieciski nozīmīgi koki. 4. Ciems Briezuciema p. 6. Mākslinieks, grafiķis, dzimis 1944.gada 11.aprīlī Balvos. 7. Pārviets, turot rokās. 8. Rugāju Svētā Nikolaja pareizticīgo baznīcas pirmais priesteris. 10. Putnkopības produkts (viensk.). 15. Samaksa par darbu. 16. Ierakstiet tautasdziesmas fragmentā trūkstošo vārdu: "... darba izbīdās,/ Rokas darba nebīdās". 17. Kurā p. 1935.gadā bija 8 195 iedzīvotāji? 19. Ciems Baltinavas p. 20. Ezers Baltinavas p. 21. Ciems Balvu p. 24. Vecmāmiņas. 26. Vārītas cūkas kājas, tradicionāls svinamdienu ēdiens. 27. Pedagoģe, izglītības, sabiedriskā darbiniece, folkloras vācēja, dzimusi 1897.gada 19.martā Domopoles p. "Bērzišos". 30. Izglītības un pašvaldības darbinieks, Balvu pilsētas domnieks, Latvju nacionālās jaunatnes savienības Balvu nodaļas vadītājs. 32. Purvs, kura neliela daļa ietilpst Bērzpils p. 40. Latgales partizānu pulka kareivis, Lāčplēša ordeņa nr. 3/89 kavalieris (iniciāli), dzimis 1898.gada 25.maijā Balvu p., miris izsūtījumā Ustvjatlagā 1945.gada 7.oktobrī. 41. Kurā p. atrodas ciems Krasnogorka? 42. Nots. 44. Mācību iestāde. 46. Brauc pie stūres (sarunvalodā). 47. Kubulu p. kultūras nama vadītāja (vārds) 1999.-2022.g. 48. Ezers Lazdukalna p. (nosaukuma variants).

Decembra mīklas ("Pagasti – 32") atrisinājums

Horizontāli: 1. Viksnas. 3. Aši. 7. Sol. 9. Ola. 10. Felicāna (Felicjans). 11. Auzas. 13. Bar. 14. Ala. 15. Cerēt. 16. Saimes. 19. Upe. 20. Vecumu. 22. Kamanas. 24. Ludzas. 27. Ēka. 29. Rugāju. 31. Jumis. 32. Pil. 35. Kas. 36. Balvi. 37. Pleskavas. 38. Eja. 39. Iča. 40. Ārs. 41. Liepnas.

Vertikāli: 1. Viļakas. 2. Silis (Teodors). 3. Alfrēds (Mikalka). 4. Šķilbēnu. 5. Landi. 6. Daugavpils. 8. Vidzemes. 12. Miesta. 13. Bonifacovas. 17. A.Š. (Anna Ščerbatova). 18. Ruskulovas. 21. Malienas. 23. Aprīlī. 25. Daugasne. 26. K.J. (Kārlis Jansons). 28. Breksis. 30. Upmales. 33. Bilga. 34. Lejup.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Informē Valsts meža dienests

Tiešsaistē iespējams iegādāties mednieka sezonas kartes

Valsts meža dienesta informācijas sistēmā **Meža valsts reģistrs** jau iespējams iegādāties mednieka sezonas kartes 2023./2024.gada medību sezonai, kas sāksies 1.aprīlī.

Mednieka sezonas karte konkrētajā medību sezonā dod tiesības medīt ar medību ieročiem un medību rīkiem gan limitētos, gan nelimitētos medījumos dzīvniekus. Medīt bez tās ir aizliegts.

“Arī šogad aicinām medniekus jaunās sezonas kartes iegādāties tiešsaistē, jo tā pakalpojumu var saņemt krietni ērtāk un ātrāk. Esam gandarīti, ka 2022./2023. gada medību sezonā 75% mednieku sezonas kartes ir pieteikuši un apmaksājuši tiešsaistē, kas ir ļoti apsveicams rezultāts!” atklāj Valsts meža dienesta Medību daļas vadītājs Valters Lūsis, atgādinot, ka mednieka sezonas karte ir digitāls ieraksts Meža valsts reģistrā un to nav nepieciešams izdrukāt.

Lai saņemtu mednieka sezonas karti 2023./2024.gada

medību sezonai, ir jāsamaksā valsts nodeva – EUR 30. Nodevas atvieglojumu ar likmi EUR 15 var saņemt, norādot dokumentu, kas apliecina attiecīgo personas statusu:

- ✓ vecuma un izdienas pensionāri;
- ✓ personas ar I, II vai III invaliditātes grupu;
- ✓ valsts akreditēto augstākās izglītības iestāžu pilnu laiku studējošie;
- ✓ personas vecumā no 16 līdz 18 gadiem;
- ✓ daudzbērnu ģimenes.

Tāpat joprojām ir iespējams iegādāties sezonas karti 2022./2023.gada medību sezonai, maksājot valsts nodevu EUR 14,23 vai EUR 4,27, ja piemērojams atvieglojums. Tā būs spēkā līdz 2023.gada 31.martam.

Valsts meža dienests atgādina, ka pieprasīt un apmaksāt mednieka sezonas kartes iespējams arī par citu mednieku vai medniekiem. To var darīt arī personas bez mednieka kvalifikācijas. Iegādājoties sezonas karti citai personai, nepieciešams pārliecināties par šīs personas datu pareizību.



Informācija par mednieka sezonas karti, ieskaitot videoinstrukciju par tās iegādi tiešsaistē Meža valsts reģistrā, pieejama Valsts meža dienesta mājaslapā.

Farmaceita padoms

Septiņi soļi stresa vadības apguvei

Lielākā vai mazākā mērā ikdienā stresu izjūt ikviens. **Stress var būt noderīgs – palīdzēt koncentrēties aktīvai rīcībai, mobilizēt iekšējos resursus iespējami labāka rezultāta sasniegšanai, piemēram, sportā vai kādā citā svarīgā pārbauījumā. Taču satraukums par karu, ekonomiskas un finansiālas grūtības, neskaidrība par rītdienu, slimības, arī gluži ikdienišķas neveiksmes summējas krietnā stresa devā, ko šajos ziemas mēnešos izjūt daudzi. Un pārāk spēcīgs stress mēdz radīt pretējo efektu, turklāt, piedzīvots ilgtermiņā, tas var nodarīt būtisku kaitējumu veselībai.**

“Lūgums ieteikt kādu līdzekli pret stresu – tā šobrīd ir mūsu ikdiena. Nereti līdz ar stresu aptiekas klienti min arī simptomus, kas mazina dzīves kvalitāti un tikai vēl vairāk stresu pastiprina. Tādi ir, piemēram, nespēja koncentrēties un iemigt vai caurs miegs, trauksme, garastāvokļa svārstības ar noslieci uz nesavaldību, neiecietību, dusmām, galvas vai muguras sāpes. Tomēr, lai piedāvātu cilvēkam kaut ko, kas varētu palīdzēt, ir svarīgi noskaidrot vairāk,” saka farmaceite VIKTORIJA SKURJATE.

Stresa anatomija

Kas īsti ir stress? “Tā ir organisma atbildes reakcija uz jebkuru kairinātāju jeb stresoru. Tātad, kad sastopamies ar stresoru, organismā notiek atbildes reakcija, ko izjūtam kā spriedzi jeb stresu. Šādā situācijā virsnieru dziedzeris izstrādā stresa hormonus – kortizolu un noradrenalīnu. Noradrenalīna ietekmē izjūtam trauksmi, pārlietu uzbudināmību, turklāt tas paaugstina asinsspiedienu. Savukārt kortizols izraisa, piemēram, sirdsdarbības paātrināšanos. Ja akūta stresa brīdī tas nav nekāds slikts, organisms mobilizējas, tad ilgtermiņā hroniska stresa dēļ paaugstināts stresa hormonu līmenis var radīt nopietnas veselības problēmas, piemēram, sirds un asinsvadu slimības, paaugstinātu asinsspiedienu, kuņģa un zarnu trakta darbības traucējumus, vājināt organisma imūno reakciju, veicināt depresiju. Lieki teikt, ka hronisks stress ir ne vien nevēlams, bet pat bīstams veselībai,” skaidro farmaceite.

Stress sit pa vājo vieto

Cilvēka organisms ir sarežģīts, savstarpēji saistītu, mijiedarbībā esošu orgānu sistēmu mehānisms. “Katram no mums organismā ir arī kāda vājā vieta, kas, visticamāk, stresa negatīvo ietekmi sajūtīs vispirms. Lai neķertos pie simptomu ārstēšanas, ignorējot patieso to rašanās iemeslu, svarīgi apzināties stresa ietekmi un veselības traucējumus, ko tas var radīt.”

LŪK, KO PĒTĪJUMI ATKLĀJ PAR PROBLĒMĀM, KĀ IEMESLS VAR BŪT HRONISKS STRESS!

Sirds un asinsvadu sistēmā tas var izraisīt aritmiju, paaugstinātu asinsspiedienu, tahikardiju, infarkta, aterosklerozes attīstības risku.

Nervu sistēmā – reiboni, galvassāpes, miega traucējumus, zemu enerģijas līmeni, nogurumu.

Smadzeņu darbība un psihiskā veselība – atmiņas un/vai koncentrēšanās spēju, uzmanības pasliktināšanos, trauksmi, depresiju.

Gremošanas sistēma – apetītes, vēdera izejas traucējumus, dedzināšanu kuņģī vai pat kuņģa čūlu, kairināto zarnu sindromu.

Un tas nebūt nav viss – ilgstošs stress var mazināt arī dzimumtieksmi un potenci vīriešiem, savukārt sievietēm reproduktīvā vecumā ietekmēt menstruālo ciklu un menstruāciju norisi, stresa rezultātā var parādīties vai paasināties ādas slimības, piemēram, psoriāze. Tāpat ir noskaidrots, ka ilgstošs stress var palielināt 2.tipa cukura diabēta risku.

SOS – man vajadzīga palīdzība!

“Dažkārt cilvēks var pat nepamanīt, ka stress ir pārņēmis ikdiena, un attapties vien tad, kad jau skaudri apzinās: vajadzīga palīdzība. Bieži vien pirmais solis ir doties uz aptieku. Taču jāņem vērā, ka ilgstoša, hroniska stresa rezultātā radušos veselības traucējumus nevarēs novērst ar kādu brīnumtableti. Ir nepieciešama ārsta konsultācija, veselības stāvokļa un stresa radīto traucējumu novērtējums, kā arī individuāls terapijas plāns. Iespējams, ir vērts doties arī pie psihologa vai psihoterapeita.

Ja stress ir akūts, farmaceits var ieteikt līdzekļus, kas pieejami aptiekā bez receptes. Var palietot, piemēram, B grupas vitamīnus un magniju saturošu uztura bagātināju, lai stabilizētu nervu sistēmu, novērstu muskuļu krampjus. Nervu sistēmai var palīdzēt arī augu valsts preparāti ar nomierinošu iedarbību, kas satur, piemēram, baldriānu, pasifloru, piparmētru, vilkābeles vai melisas ekstraktus. Arī augu tējas un speciāli drogu maisījumi var būt palīdzīgi. Iemīģšanai var mēģināt lietot melatonīnu saturošu līdzekli. Tomēr, manuprāt, svarīgākais ir apzināties to, ka hronisks stress patiešām var negatīvi ietekmēt veselību, un neļaut tam vadīt savu dzīvi,” saka Viktorija Skurjate un atgādina vienkāršus veidus, kā tikt galā ar stresu.

Soļi stresa vadības apgūšanā

✓ **NOSAKI PRIORITĀTES.** Haotiska *mētāšanās* no viena darba citā, cenšoties padarīt neiespējamo, tikai vēl vairāk pastiprinās stresu. Supercilvēku nav! Ja tev šķiet, ka kādam patiešām izdodas, iespējams, tas ir, pateicoties spējai sakārtot prioritātes, plānot laiku un definēt rezultātu, ar ko būt apmierinātam.

✓ **ATCERIES – STRESU NEIZDOSIES NOSLĪCINĀT ALKOHOLĀ!** Arī citas atkarību izraisošas vielas to neizārstēs. Pat, ja šķiet, ka, izdzērot glāzi vīna, kļūst vieglāk, pēc tam sajūta var būt vēl sliktāka. Turklāt alkohola lietošana var vēl vairāk pastiprināt esošos simptomus un aktualizējušās veselības problēmas.

✓ **IEKĻAUJ IKDIENĀ FIZISKAS AKTIVITĀTES UN PAVADI LAIKU ĀRĀ.** Tas līdzsvarots garīgo un fizisko slodzi, ļaujot organismā notikt enerģijas apmaiņai, arī novērsīs domas no problēmām, kas radījušas stresu, veicinās labsajūtas hormonu izstrādi. Dodies garās pastaigās! Vienatnē dažkārt ir grūti sevi disciplinēt, tāpēc nav slikti atrast kompanjonu. Ir izpētīts, ka uzturēšanās laukā, gluži kā fiziskas aktivitātes, gan pazemina stresa līmeni, gan uzlabo noskaņojumu.



✓ **ATVĒLI PIETIEKAMI DAUDZ LAIKA VESELĪGAM MIEGAM.** Rūpējies par to, lai ievērotu miega higiēnu – ietu gulēt vienmēr vienā laikā, lai istaba būtu tumša, vēsa un gulta – ērta. Pirms miega nevajadzētu lietot viedierīces, skatīties nervu sistēmu uzbudinošas, agresiju attēlojošas filmas vai klausīties skaļu, *smagu*, enerģisku mūziku.

✓ **NOPIETNI PIEVĒRSIES SAVAS ĒDIENKARTES PILNVEIDOŠANAI.** Seko tam, vai ikdienā uzņem pietiekami daudz augļu, dārzeņu, šķiedrvielu, samazini balto miltu izstrādājumus, aizstājot tos ar pilngraudu produktiem. Rūpīgi izvēlies produktus, izpēt, vai tie nesatur pārāk daudz cukura vai sāls. Atceries, ka kafija, melnā tēja un citi kofeīnu saturoši dzērieni, gāzēti, saldināti dzērieni arī var būt uzbudinoši.

✓ **DARI TO, KAS PADODAS UN RADA PRIEKU.** Ja esi atstājis novārtā savu aizraušanos, pievērsies tai atkal! Hobiji palīdz pārslēgt uzmanību, attīsta talantu, ceļ pašvērtējumu, nerada lieku spriedzi par rezultātu, toties sniedz gandarījumu un pozitīvas emocijas. Tās var iegūt arī, piemēram, nodarbojoties ar labdarību, palīdzot dzīvnieku patversmē.

✓ **BIEŽĀK SATIECIET VAI SAZINIET AR CILVĒKIEM, KURI TEV IR TUVI, MĪĻI, KAM VARI UZTICĒTIES.** Ļaujies sirsnīgām sarunām! Lūdz palīdzību, ja jūti, ka tā ir nepieciešama, un sniedz savu atbalstu, ja tā vajadzīga kādam, kurš tev svarīgs.

Farmaceite Viktorija Skurjate aicina: “Rūpējieties gan par savu psihisko, gan fizisko veselību! Laikus dodieties pie ārsta, ja ir apātija, bezmiegs vai gluži otrādi – miegainība dienā, ja jūti nespēku, bieži slimo. Vismaz vienu reizi gadā veic asins analīzes, lai noskaidrotu kopējo asins ainu, cukura līmeni, hemoglobīnu. Lieliski būtu pārliecināties, vai organismā trūkst kādu mikroelementu, pārbaudīt hormonu sistēmu, vairogdziedzeri. Tad ārsts var izvērtēt, kādus vitamīnus, mikroelementus vai varbūt medikamentus ieteikt, lai uzlabotu veselību. Var konstatēt arī, ko papildus uzņemt nav vēlams. Pareiza trūkstozo mikroelementu, vitamīnu vai zāļu lietošana var būtiski uzlabot pašsajūtu, miega kvalitāti, enerģijas apmaiņu, kā rezultātā var mazināties gan stresa līmenis organismā, gan stresa izraisītās veselības problēmas.”

