



Brīdina, ka nestrādās mazāk

Edgars Gabranovs

Piektdien Balvu Kultūras un atpūtas centrā pulcējās nevalstisko organizāciju (NVO) dalībnieki un atbalstītāji, lai svinīgajā pasākumā “Sprēslika” noskaidrotu, kas saņems Ziemeļlatgales NVO gada balvas. Jaunie saimnieki, tostarp pasākuma vadītāji Imants Spičs un Aiga Keisele, pavēstīja, ka par aktivitātēm 2022.gadā nominēta 51 biedrība un aktivisti, turklāt uzvarētāji noteikti 11 nominācijās, kā arī neizpaliks piešķirtas specialvas.

Biedrības “Ritineitis” vadītāja Maruta Castrova, uzrunājot klātesošos, jautāja, kas ir nevalstiskās organizācijas: “Vai tie ir citi cilvēki? Jūs esat gan vadītāji, gan ārsti, gan skolotāji, gan uzņēmēji, gan pavāri, gan... Par šādiem cilvēkiem nereti saka, ka traki vai no Rogovkas. Cik tad mēs viens par otru zinām? Maz. Pavisam maz. It kā kopīgi svētkus svinam, it kā kopīgas darbības. Mēs zinām tik maz, tik maz. Bieži savu olekti liekam cita drēbē klāt... Tiekamies kaut kur krustcelēs un katrs savu kamolu tinam. Lūdzu, tīsim katrs savu kamolu, un lai tas kamols arī nākamajā gadā satinās šeit pat – trešajā NVO svinību pasākumā.”

Viļakas Romas katoļu draudzes prāvests Guntars Skutels uz skatuves kāpa divreiz, saņemot balvas nominācijās “Gada nevalstiskā organizācija kultūras jomā” un “Gada cilvēks nevalstiskajā sektorā”. Biedrība “Sauls stari Viļakai” kopš 2021.gada organizē nometnes, sporta un kultūras aktivitātes bērniem un jauniešiem. Tāpat jau četrus gadus organizē radošās meistardarbnīcas kultūras pasākuma “Baznīcu nakts” laikā, kā arī atbalsta akcijas, palīdzot Ukrainai.

G.Skutels pēc otrās nominācijas saņemšanas neslēpa, ka patiesi šodien nebija plānojis iet uz skatuves: “Bet jau divreiz kāpu, turklāt paliku šeit. Ja jūs domājat, ka pēc visa šitā darišu mazāk, tad jūs kļūdāties. Paldies, ka novērtējāt. Mans uzdevums ir palīdzēt jums iegūt gan gara stiprumu, gan reizēm arī radošumu. Protams, arī attiecībās ar Dievu, jo, ja mums būs cilvēki, kuri svēti, precīzēji – 51%, tad pasaulē nebūtu karu. Dariet labu, svēti viens otru, kā arī tos, kas kādreiz sāpina.”

Balvu novada domes priekšsēdētājs Sergejs Maksimovs klātesošajiem pavēstīja pamācošu stāstu par četriem cilvēkiem, kuri nomira vienā dienā: “Viņu priekšā pavērās ceļa krustojums ar diviem ceļiem, kā arī Cilvēks baltās drēbes, sakot, ka viņu priekšā ir izvēle, kurp iet – uz paradīzi vai elli: “Tāpat jums vienmēr ir iespēja atgriezties atpakaļ līdz brīdim, kad pārkāpsiet elles vai paradīzes sliekšni.” Pirmais cilvēks devās pa labi, jo viņam šķita, ka vārdi ‘pa labi’ ir labi. Ejot pa šo ceļu, vienubrīd viņam šķita, ka, iespējams, nav izvēlējis pareizo ceļu. Atskrēja atpakaļ un sāka iet pa kreiso ceļu. Tur vēl vairāk nepatika un atnāca atpakaļ. Otrs cilvēks teica, ka vienalga, pa kuru ceļu ies, atpakaļ neatgriezīsies. Centīsies pielāgoties tai situācijai, kāda tā būs. Viņš aizgāja pa kreisi un piedzīvoja drūmu situāciju, nonākot pie zīmes ‘elle’. Cilvēks nolēma palikt un teica, ka mēs kopīgi varam šeit dzīvi pārveidot. Viņam bija maz sekotāju, tāpat kā nevalstiskajām organizācijām. Tomēr kopā ar sekotājiem viņš pārveidoja dzīvi tā, ka elle pārtapa par paradīzi. Viss bija skaisti! Atgriezās atpakaļ un nomainīja norādes zīmes, un atkal viss pazuda. Un atkal parādījās Cilvēks baltās drēbes un atkal Viņš teica: “Tev atkal ir divi ceļi.” Kas notika ar pārējiem ceļabiedriem? Viens aizgāja uz paradīzi un pēc būtības bija nelaimīgs, jo viņam nebija, ko pārveidot. Savukārt divi svārstījās un neko nedarīja. “Bet tev ir divi ceļi. Vai tu zini, kurp iet?” jautāja Cilvēks baltajās drēbēs. Šeit ir cilvēki, kuri nokļūstot jebkurā situācijā, zina, pa kuru ceļu iet.”



Foto - E.Gabranovs

Gada cilvēks nevalstiskajā sektorā. Prāvests Guntars Skutels Viļakas Romas katoļu draudzē kalpo kopš 2016.gada 1.augusta. Viņa dedzība neatstāj vienaldzīgu nevienu.

* Turpinājums 3.lpp.

Nākamajā
Radugumā

● **Latvijā paliek bērnu dēļ**
Par aizbildņu ģimeni no Ukrainas

● **Nenopietni par nopietno**
Pirmā karikatūru izstāde

Spriedis par vidi

14.martā plkst. 15.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā ikviens interesents ir aicināts piedalīties publiskajā apspriedē par Balvu muižas un tai piegulošo teritoriju apstādījuma un publisko ārtelpu attīstības plānojuma projektu. Tāpat iespējams piedalīties tiešsaistē, izmantojot ZOOM platformu.

Tapusi jauna mājaslapa

Balvu novada pašvaldība informē, ka 14.martā plkst. 15.00 plānota Balvu novada pašvaldības tīmekļvietnes pārslēgšanās uz vizuāli jaunu mājaslapu, līdz ar to var rasties tehniski traucējumi: “Vēršam uzmanību, ka jaunajā mājaslapā iespējamas neprecizitātes, veicot informācijas migrāciju, tāpēc aicinām būt saprotošiem un par nepieciešamajām izmaiņām ziņot, rakstot uz e-pastu: agrita.luzabalvi.lv.”

Īsziņas



Tuvojas vērienīgākā stunda Zemei

Vērienīgākā vides akcija pasaulē – Zemes stunda – šogad norisināsies 25.martā plkst. 20.30, kuras laikā ikviens ir aicināts veltīt vienu stundu Zemei un apliecināt savu apņemšanos saudzēt mūsu planētu un tās dabas daudzveidību, lai līdz 2030.gadam dabas stāvoklis Latvijā un pasaulē būtu labāks, nekā tas ir šobrīd. Kā ikkatru gadu, Zemes stundas laikā visā pasaulē tiks izslēgtas gaismas gan mājokļos, gan sabiedriskās vietās, lai radītu retu vienotības brīdi un pievērstu sabiedrības uzmanību arvien pieaugošajiem klimata pārmaiņu draudiem un dzīvās dabas izzušanai. Šogad Zemes stundā ikviens ir aicināts atslēgties no ierastās ikdienas un veltīt vienu stundu Zemei.

Vārds žurnālistam

Irēna Tušinska

No sirds priecāties par nelielām, ikdienišķām lietām ir māksla, kas daudziem mūsdienu cilvēkiem ir sveša. Mana personīgā pieredze liecina, ka ar katru nodzīvoto gadu spēja priecāties pa istam iet mazumā. Tāpēc esmu gandarīta satikt cilvēkus, kuri to prot, arī pārākpuši pusmūža sliekšni. Sevišķi tos, kuri prot ne vien priecāties paši, bet nodod savu pozitīvo enerģiju citiem. Nereti tie ir pagastu kultūras darbinieki, kuru enerģiju nebeidzu apbrīnot. Esmu ievērojusi, ka spēju priecāties par mazumiņu ilgāk saglabā tieši lauku iedzīvotāji, nevis iespajdiem pārsātinātie pilsētnieki. Laucinieki cenšas izmantot katru iespēju sarīkot mazus svētkus, viņi prot rast baudu savstarpējās sarunās un vienkāršā satikšanās priekā, kamēr steidzīgie pilsētu iedzīvotāji nerimtīgajā skrējienā aizmirst pacelt galvu, lai papriecātos par zilajām debesīm vai aukstumā sabozušos sarkankrūtīti koka zarā. Pārāk daudz ko uzskatām par pašsaprotamu, vairs neizjūtot baudu, ka mums tas ir. Piemēram, ka ik vakaru varam gulēt paši savā gultā vai uzvārit kafiju savā virtuvē. Tikai, kad tas kaut kādu iemeslu dēļ, kaut vai uz laiku mums tiek liegts, apzināmies, cik tas bija labi. Tāpēc novēlu mums visiem nevis skumt par aizkavējušos pavasari, bet gan izbaudīt ieguļšās ziemas piedāvātās iespējas! Priecājieties par katru sikumu, kas mums ir, jo rīt tā var arī nebūt!

Latvijā

Saeima apstiprinājusi budžetu. Saeima pēc gandrīz diennakti ilgām debatēm par šī gada budžetu un 13 pavadšķiem likumprojektiem 9.martā galīgajā lasījumā apstiprināja likumprojektu "Par valsts budžetu 2023.gadam un budžeta ietvaru 2023., 2024. un 2025.gadam", kurā 2023. gada valsts konsolidētā budžeta ieņēmumi plānoti 12,721 miljarda eiro apmērā, savukārt izdevumi – 14,673 miljardu eiro apmērā.

Noticis negadījums ar "airBaltic" lidmašīnu. Lidostā "Rīga" sliktu laika apstākļu dēļ 8.martā ir noticis negadījums ar "airBaltic" gaisa kuģi, kas atgriezās Rīgā no Parīzes. Lidmašīna "Airbus A220-300" (reiss BT694) plkst. 23.17 nosēšanās laikā noslidēja no skrejceļa cietā seguma. Neviens pasažieris nav guvis savainojumus. Visi 89 pasažieri un septiņi apkalpes locekļi droši nogādāti lidostas terminālī, savukārt lidmašīna nogādāta angārā tālākas inspekcijas veikšanai.

Durbē esošajā jūras ērgļu ligzdā izdēta šosezon pirmā ola. Durbē esošajā jūras ērgļu ligzdā, kuras norises Latvijas Dabas fonds (LDF) translē videoteiāraidē, 8.marta pēcpusdienā ir izdēta šosezon pirmā ola. Salīdzinot ar pagājušo gadu, šogad tas ir noticis nedēļu agrāk.

Liepāju kritizē par vides nepieejamību cilvēkiem ar invaliditāti. Liepāja 2027.gadā kļūs par Eiropas kultūras galvaspilsētu, tādēļ īpaši aktuāls ir jautājums par dažādu pakalpojumu pieejamību arī cilvēkiem ar invaliditāti. Pilsētā ir vairākas kultūrvietas, kurās cilvēkiem ar kustību traucējumiem ir grūti iekļūt. Pašvaldība gan esot apņēmus pilna ar laiku šīs nepilnības novērst, tomēr nevar solīt, ka tas tiks izdarīts jau nākamā četrus gadu laikā – līdz brīdim, kad Liepāju varētu apmeklēt lielākais kultūras tūristu skaits tās vēsturē. Lai arī Liepājā tiek domāts par vides pieejamību, tomēr ar to ir par maz. Kultūrvietu pieejamības nodrošināšana cilvēkiem ar invaliditāti Eiropas Kultūras galvaspilsētai nav obligāta prasība.

Sasniegts jauns šīs ziemas aukstuma rekords. 10.marta rītā gaisa temperatūra Cēsu novada Zosēnos sasniegusi -26,4 grādus, un tas ir aukstākais laiks šoziem, liecina Latvijas Vides, ģeoloģijas un meteoroloģijas centra informācija. Līdz šim aukstākais šīs ziemas rīts bija 23.februārī, kad turpat Zosēnos fiksēja -23,7 grādus. Savukārt Madonā gaiss atdzisis līdz -25,4 grādiem. Tur šie -25,2 grādi ir ne tikai aukstākais laiks, kāds fiksēts 10.martā, bet pat visā marta pirmajā dekādē.

(Ziņas no www.lsm.lv)

Krišjāņos svin Sieviešu dienu

Pašas rada ziedu brīnumu

Irēna Tušinska

Pirmajos pavasara svētkos – Starptautiskajā Sieviešu dienā, nekas neliecināja par tuvojošos pavasari. Tomēr, aiz loga plosoties sniega vētrai, Krišjāņu pagasta daiļā dzimuma pārstāves nolēma svētkos iepriecināt sevi, katra sev izgatavojot trīs skaistus papīra ziedus, bet vēlāk kopā pakavējoties pie tējas tases un saldumiem.

Krišjāņu Tautas nama vadītāja INESE KALNIŅA uzskata, ka, atrodoties tik tālu no pilsētas, pašiem jābūt par savu izklaidi. Tādēļ arī radās ideja 8.martā sasaukt kopā sievietes, lai padarbotos un nedaudz nosvinētu. "Mēs te visi esam kā viena liela ģimene," uzskata Inese.

Radošās darbnīcas vadītāja VIVITA VIŠŅAKOVA no Tilžas ierādīja krišjānietēm, kā no speciāla kreppapīra izgatavot pavasara ziedu tulpi, cēlo ziedu karalieni rozi, kā arī vasaras princesi peoniju. Viņa atklāja, ka šīs prasmes apguvusi tepat Balvos, iegādājoties un noskatoties uzņēmuma "Lamur flowers" videoprezentāciju par lielformāta ziedu izgatavošanu: "Pārējās rokdarbu tehnikas esmu apguvusi internetā. Puķu izgatavošana ļoti iepatikās, tādēļ kļuva par manu vaļasprieku ziemas mēnešiem, jo vasarā vairāk strādāju fiziski mūsu lauku saimniecībā. Audzēju ziemciešu stādus. Piemēram, peoniju vien man ir 400 šķirnes."

Vivita ne tikai izgatavo papīra ziedus sev un citiem, bet arī labprāt ierāda dažādas rokdarbu prasmes pārējām sievietēm. Šī nav pirmā radošā darbnīca, ko viņa vadījusi Krišjāņu pagastā: "Organizēju sveču liešanas darbnīcu, bet Ziemassvētkos kopā esam veidojušas arī dažādas dekorus." Izrādās, vēl viena Vivitas aizraušanās ir Adventes vainagu izgatavošana. Šo viņas prasmi novērtējušas ne tikai vietējās sievietes, bet arī dāmas no tuvākas un tālākas apkārtnes. "Floristika mani uzrunāja jau skolas laikā, bet nevarēju apvienot ar pārējām nodarbēm, tāpēc nolēmu to apgūt pašmācības ceļā. Labprāt pamācu to darīt arī citiem uzņēmīgiem cilvēkiem," viņa atklāj. Tautā, kāda bijusi šī svētku diena, Vivita neslēpa prieku, ka diena sākusies ar skaistu izbraucienu uz Gulbeni, bet vīrs, no vietējiem Tilžas audzētājiem iegādājies tulpes, apsveica ne vien Vivitu, bet arī citas sievietes: "Svētku sajūta tika radīta. Tas nekas, ka ārā putenis. Kopā ar Krišjāņu dāmām pašas radījām sev ziedu brīnumus."

Pagasta iedzīvotāja SANITA PAULIŅA, pēc izglītības mājturības skolotāja, kura strādā pirmsskolas iestādē, cenšas piedalīties ikvienā radošajā darbnīcā. Viņas rokdarbu prasmju klāsts jau tagad ir ļoti plašs: aušana, šūšana, adīšana, tamborēšana, izšūšana gan ar rokām, gan ar šujmašīnu. Sanita apgalvo, ka Sieviešu dienā garastāvokli nespēja sabojāt pat snieģputenis, jo no pašas rīta gados jauni *kavaleri*, viņas pirmsskolas audzēkņi, uzdāvināja skaistas tulpes kopā ar laimes vēlējumiem: "Mājās arī jau no rīta mani puīši apsveica ar mīļiem vārdiem un apskāvieniem." Savukārt papīra ziedus Sanita izgatavoja pirmo reizi. "Varēšu kādam uz svētkiem uzdāvināt mūžīgās puķītes," viņa sprieda.



Foto - A.Kirsanovs

Svarīgi ir pareizi ielocīt papīru. Izgatavojot rozi, locīt ziedlapiņu maliņas bija visgrūtākais, jo visu nācās darīt rūpīgi un precīzi. Tāpēc sievietes ļoti uzmanīgi uzklausa Vivitas norādes.

Darbnīcas vadītāja.

Vivita atklāja, ka no parastā kreppapīra izgatavot rozes neizdosies. Tam nepieciešams speciālais kreppapīrs, jo, atšķirībā no parastā, tas ļoti padodas locīšanai un notur formu. Lai izgatavotu ziedu, nevajag daudz. Pietiek, ja ir papīrs, karstā lime un stieple vai koka irbulītis kātiņam.



Foto - A.Kirsanovs



Foto - A.Kirsanovs

atnāks kāds no malas, un pēc tam sūdzēties, ka nav apmeklējuma? Vienmēr jāsāk ar sevi." Ivetta neslēpa, ka svētku sajūta ir: "Protams, jo ziedus šodien dāvina vairāk nekā ikdienā. Lai gan esmu nevis griezto ziedu piekritēja, bet to, kurus var iestādīt."

Tāpat arī LILITA MARTUZĀNE netaisīti garām nevienu iespēju iemācīties kādu jaunu rokdarbu veidu: "Kaut ko apgūt vienmēr ir interesanti. Ir patīkami visām satikties un pabūt kopā, pārrunāt, kā ir gājies, nosvinēt svētkus. Ceru aizbraukt arī uz Lazdukalnu, uz grupas "Apved-

ceļš" koncertu. Cenšos aktīvi iesaistīties visā. Dziedu pagasta vokālajā ansambli. Nesen skatē ieguvām 2.pakāpi. Ar šo rezultātu esmu apmierināta. Vēl piedalos dramatiskajā kolektīvā. Gatavojamies skatē 1.aprīlī," pēdējā laika aktualitātes atklāja Lilita.

Jāsāk ar sevi. Lai gan pagasta pārvaldniece Iveta Socka-Puisāne apgalvoja, ka nav rokdarbniece, bet labprātāk strādā siltumnīcā, viņa svētku dienu vēlējās pavadīt kaut kā īpaši, tādēļ pievienojās radošās darbnīcas dalībniecēm. "Visdrīzāk gatavos ziedus nolikšu savā kabinetā, lai visi redz, ka tos uztaisīju," solīja pārvaldniece. Šī nav pirmā radošā darbnīca, kurā viņa iesaistījusies: "Lai gan sveces nepatīk, biju arī uz sveču liešanas darbnīcu. Kas tad ies, ja ne mēs pašas?! Gaidīt, ka

* Sākums 1.lpp.



Segu meistare. Biedrības "Ritineitis" vadītāja Maruta Castrova īpašu paldies teica Valentīnai Daukstei par čaklu darbu.



Radošākā nevalstiskā organizācija. Balvu rajona sieviešu biedrība "Rudzupuķe" ar dažādiem sieviešu līdzdalības pasākumiem veicina izglītošanu un pašapziņas celšanu.



Gada nevalstiskā organizācija darbā ar jaunatni. Šajā nominācijā bija pieteiktas 9 biedrības, bet uzvaras laurus plūca "Raibaīs Kaķis", dibināta 2001.gadā, vadītājs Sergejs Andrejevs. Biedrība realizē projektus, kas domāti jauniešiem no 18 līdz 25 gadiem, kuri vēlas iepazīties ar sociālo uzņēmējdarbību un attīstīt savu uzņēmējdarbības ideju, realizējot stratēģiskās partnerības skolu inovāciju projektus.



Gada debija nevalstiskajā sektorā. Biedrība "Adventure Club Žiguri" popularizē Ziemeļlatgales rekreācijas resursu saudzīgu izmantošanu Latvijā un Eiropā.



Nevalstisko organizāciju LIELdraugs. Balvu novada pašvaldības vadītājam Sergejam Maksimovam balvu pasniedza nodibinājuma "Alūksnes un Apes novada fonds" Uzraudzības padomes priekšsēdētāja, Smiltenes novada pašvaldības domes priekšsēdētāja vietniece Astrīda Harju. Novada vadītājs, līdzīgi kā prāvests Guntars Skutels, pajokoja, ka nebija plānojis kāpt uz skatuves: "Zālē klātesoši ir arī domes deputāti. Kā jūs domājat, vai tagad mēs NVO atbalstīsim mazāk? Nē, vēl vairāk. Lai jums ir daudz radošu ideju!" Jāpiebilst, ka nomināciju "Gada ģimeniskākā nevalstiskā organizācija" piešķīra biedrībai "Silenieku skola", kuras mērķis ir kultūrvēsturiskā mantojuma atdzīvināšana, saglabāšana un pieejamības veicināšana sabiedrībai, bet nomināciju "Gada sportiskākā nevalstiskā organizācija" piešķīra Balvu karatē klubam, kas veicina jauniešu veselīgu dzīvesveidu. Savukārt nomināciju "Gada nevalstisko organizāciju atbalstītājs" piešķīra "I.U.Valdogs".



Gada nevalstiskā organizācija sociālajā jomā. Biedrība "Neatkarība Balt" darbojas kopš 2007.gada Lazdukalna pagastā, piedāvājot sociālās rehabilitācijas pakalpojumu pilngadīgām personām ar atkarībām (narkotikām, alkohola). Biedrības misija ir sniegt atbalstu tiem, kuri nonākuši grūtībās un atkarībās. Tiem, kuri vēlas dzīvot bez alkohola un narkotikām.



Gada nevalstiskā organizācija. Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Balvu nodaļa vieno jauniešus, kuri gatavi mācīties un dalīties gan ar savām zināšanām, gan idejām.

Gada nevalstiskā organizācija – novada tēla popularizētājs. Biedrības "Nūjot prieks" pērnais gads bija īpaši rezultatīvs, jo Latvijas čempionātu noslēdza ar 11 uzvarētājiem dažādās distancēs.



Aktīvākā vietējās kopienas attīstības nevalstiskā organizācija. Biedrība "next Horizont" dibināta 2012.gadā, realizējusi 15 projektus.



Gada labdarības nevalstiskās organizācijas. Speciālbaldas saņēma biedrības "Mežģis" un "Elīzas". Sākoties karam Ukrainā, biedrības aktīvi iesaistījās maskēšanās tīklu siešanā, medicīnisko nestuvju šūšanā un dažāda veida ziedojumu sarūpēšanā. Pagājušā gada laikā "Elīzas" no Balviem nosūtīja ne tikai vairākus tūkstošus kvadrātmetru maskēšanās tīklu, bet arī sašuva aptuveni 500 mīkstās medicīniskās nestuves, uzadīja simtiem vilnas zeķu, ziedoja ienākumus no Rūķu cepurēm ģeneratoru iegādei.



Pasākums gan skolēniem, gan pieaugušajiem

Jautrs, enerģisks un pozitīvi uzlādējošs

Ingrīda Zinkovska

10.martā Baltinavas kultūras namā notika tematisks pasākums gan skolēniem, gan pieaugušajiem "Mīlestība ir darbības vārds", kas bija veltīts gan modei, gan meditācijai, gan praktiskiem uzdevumiem, lai ar to radītu pozitīvas emocijas visiem klātesošajiem. Tuvojas taču pavasaris!

Pasākums sākās ar skolu jauniešu netradicionālās modes skati, kam sekoja jauniešu diskotēka, bet pieaugušie šajā laikā varēja ieklausīties stila ekspertes Intas Ozolas padomos un ieteikumos, kā arī piedalīties meditācijā kopā ar Elīnu Zelču.

Netradicionālā modes skate sākās ar Baltinavas kultūras nama vadītājas Lidijas Ločmeles uzrunu, uzsverot, ka modei nav sakara ar zīmolu. Mode ir veids, kā ar apģērbu demonstrēt savu būtību. Atraktīvu sveicienu pasākuma dalībniekiem bija sagatavojuši Baltinavas vidusskolas 12.klases zēni, kam sekoja septiņu komandu tērpu prezentācijas: Baltinavas vidusskolas 8.klase ("Pavasara vēsmas"), Baltinavas vidusskolas 4./5.klase ("Roboti un princeses"), Baltinavas vidusskolas 6.klase ("Babas Toņas bruņinieki"), Stacijas pamatskola ("Papīra lelles"), Balvu Profesionālā un vispārīgglītojošā vidusskola ("Miega maigais pieskāriens"), Baltinavas vidusskolas 7.klase ("Nāc man līdz!"), Baltinavas vidusskolas 9.klase ("Džeimsa Bonda variācijās").

Savulaik netradicionālās modes skates Balti-

navā organizēja Baltinavas Kristīgā internātskola, un tās bija ļoti apmeklētas. "Tie bija ļoti gaidīti svētki, jo dalībnieku un apmeklētāju bija pilna zāle," atcerējās baltinaviete Regīna Lāce. Sadarbojoties šo tradīciju nolēma atjaunot kultūras nama vadītāja Lidija Ločmele, Baltinavas vidusskolas un Balvu Profesionālās un vispārīgglītojošās vidusskolas dizaina un tehnoloģiju skolotāja Lilita Kūkoja.

"Tie skolēni, kas pie manis mācās, tostarp arī ļoti daudz zēnu, labprāt darināja savus tērpus modes skatei. Vienojāmies, kādus materiālus izmantot, lai tērpi nav vienādi. Baltinaviēši, izmantojot savas priekšrocības, nāca uz kultūras namu, kur mēģināja savus uzņēmumus *uz mēles* (ko izgatavoja pagasta pārvaldes saimnieks Agris Mežals ar savu komandu), piemeklēja mūziku iznācieniem. Pateicību pelnījuši Stacijas pamatskolas, kā arī Balvu Profesionālās un vispārīgglītojošās vidusskolas tērpu demonstrētāji, kas bija mērojuši patālu ceļu, bet ļoti ieturēti gan skatē, gan pēc tam diskotēkas deju ritmos. Manuprāt, pasākums izdevās, jo arī pati pēc tā jutos pacīlāta," secināja L.Kūkoja.

Tērpus vērtēja un nominācijas piešķīra skaistumkopšanas speciāliste Inta Ozola, Baltinavas Mūzikas un mākslas skolas pasniedzēja Guna Kaņepe, tetovēšanas meistare Elīna Zelča un skolēnu erudīcijas konkursa "Gudrs, vēl gudrāks" fināliste Elīza Pužule. Nominācijas bija patiesi iedvesmojošas: "Pavasara džeki", "Maigums un inovācija", "Dzīves aktieri", "Karaliskais maigums", "Bērniības sapnis", "Mīlestības krāšņums", "Jaunības enerģija".



Foto - A.Kirsanovs

Viens vai visi? Kurš ir Džeimss Bonds? Skatoties tērpu kolekcijas "Džeimsa Bonda variācijās", atlika vien minēt, kurš ir galvenais varonis, vai tāds vispār ir? Bija jau bija, vismaz tā gribējās domāt. Bonds ir izdomāts britu slepenā dienesta aģents, kuru tēlojuši daudzi pasauleslaveni aktieri. Un kurš gan jauniešiem nevēlētu tādš būt?!



Foto - A.Kirsanovs

Baba Toņa ruļļi. Baba Toņa no tērpu prezentācijas komandas "Babas Toņas bruņinieki".

Nāc man līdz! Ar šādu moto skatītājus uzrunāja Baltinavas vidusskolas 7.klase, kura savos tērpos izmantoja austās sedziņas.



Foto - A.Kirsanovs

Sveiciens visiem! Puiši par sevi skatē lika manīt. Pasākuma dalībniekus sveic Baltinavas vidusskolas 12.klases audzēkņi.



Foto - A.Kirsanovs

Sveic ar nominācijām. Baltinaviete Elīna Zelča, sveicot nominantus, atzina, ka skate bijusi kā lidojums kosmosā un atgriešanās atpakaļ, pēc kuras vēl jūtama enerģija un katram gribas paspiest roku.



Foto - A.Kirsanovs

Atsaučīgas dalībnieces. Skolotāja Lilita Kūkoja uzteic Balvu Profesionālās un vispārīgglītojošās vidusskolas modes skates dalībnieces. Meitenes piedalījušās modes skatē Viļākā, priekšnesumu sniegušas arī Erasmus projekta dalībniekiem.



Foto - A.Kirsanovs

Papīrs pacieš visu. No papīra daudz ko var izgatavot, arī skaistas kleitas, ko apliecināja prezentācijas grupa "Papīra lelles".



Foto - A.Kirsanovs

Aicina izvingrināt muskuļus. Žūrijas komisijas locekle, Baltinavas Mūzikas un mākslas skolas skolotāja Guna Kaņepe starpbrīdī visus klātesošos *no mēles* aicināja izvingrināt muskuļus.

Spriež par tranzīta ielu seguma atjaunošanu

Liels skaits defektu, kas liek plānot un darīt

Maruta Sprudzāne

Pavasaris dara savu. Gan priecējot ar saules gaismu jau krietni garākajās dienās un puķu košumu, gan atklājot arvien jaunas un dziļākas bedres ielu segumā, sadusmojot šoferus. Balvu pilsētas pārvaldniece aicināja atbildīgās amatpersonas uz sarunu, lai spriestu par darāmajiem darbiem un to apjomu Balvu ielās. Sanāksmē noklausījās pašvaldības aģentūras "San-Text" komunālā inženiera Aivara Pugeja skatījumu, izvērtējot inženiertiklu tehnisko stāvokli Balvu pilsētas tranzīta ielās – Brīvības, Partizānu un Bērzpils ielu posmos.

Novada domes priekšsēdētājs SERGEJS MAKSIMOVŠ, sarunu uzsākot, atgādināja, ka mērķis ir noskaidrot darbu uzsākšanas secību. Vai pietiks, vienojoties ar būvvaldi un projektētājiem, ka nomaina ielu virskārtas segumu, nolīmeņo akas, un ir labi. Taču nez vai problēmas nav jau ieilgušas un ielu labošanai pietiks ar virskārtas nomainīšanu. Pārvaldniece MARUTA CASTROVA akcentēja, ka tranzīta ielu sakārtošana, izejot dokumentācijas garo ceļu, ātra nebūs, taču jārod risinājums un vispirms operatīvi jādarbojas, lai iespējami veiksmīgāk aizklātu esošās briesmīgās bedres.

Ar skatu pazemē

Kā situācija pilsētas tranzīta ielās izskatās inženiera acīm? Vērtējumu sniedza AIVARS PUGEJS.

– Tranzīta ielu posmu ceļa klātnes kapitālā pārbūve notika 2002.- 2004.gadā. Tas bija vērienīgs būvprojekts ar mērķi atjaunot ceļa segumu un izveidot ūdens atvadi. Taču rezultātā tas nodrošināja tikai ceļu klātnes virsūdeņu savākšanu. Bija izbūvēti jauni lietus notekūdeņu maģistrālie cauruļvadi un gūlijas, nedaudz bija radīti jauni ūdensvada un kanalizācijas pieslēgumu atzari uz mājāsaimniecībām, taču vēsturisko lietus un fekālās kanalizācijas tīklu atjaunošanu šis vērienīgais būvprojekts neparedzēja. Brīvības ielas posmā no Partizānu līdz Miera ielai tika izbūvēts jauns ūdensvads, taču ar defektiem.

Nākamais ielu seguma kārtas remonts notika 2013.- 2014. gadā, kad veica virsmas apstrādi. Remonta veids toreiz bija esošajam ceļa segumam uzklāt šķembu-piķa kārtu, kas uzlaboja seguma vizuālo skatu, uzlaboja saķeri un uz kādu laiku aizsargāja arī no vēl straujākas nestspējas mazināšanās un sabrukšanas. Protams, šādi darbi neuzlaboja ceļa seguma kvalitatīvu saistību ar jau esošo komunikāciju kontrolakām, gūliju restēm un ūdensvada servisa ventiļu kapēm. Tas pierādījās pēc pāris gadiem ielu krustojumos, kur ir transporta intensīva slodze, notiek bremzēšana un kas tagad pilsētā ir redzamas kā visproblemātiskākās vietas. Veicot regulārus ceļu uzturēšanas darbus, mehāniski atdalās šķembas, un ik pa laikam tās nokļūst lietus kanalizācijas sistēmā un rada aizsērēšanu. Turklāt šķembas ir grūti savākt, pilsētas centrā tās cenšas savākt mehāniski, strādājot ar slotu rokās. Rezultātā uz šodienas fiksēts liels skaits defektu, kas liedz kvalitatīvu apkalpot komunālos tīklus. Šajā remontdarbu kārtā diemžēl nepacēla nevienu aku un gūliju. No satiksmes drošības viedokļa tās ir ļoti nepieļaujami izbūvētas, jo to vāki ir sadīļi un nefiksējas korpusā. Iedzīvotāji sūdzas par troksni, jo aku vāki grab, bet notiek arī situācijas, kad automašīnu riteņi tos izgrūž no korpusa, un cits auto uzbrauc vākam vai iebrauc akā, un mašīnai rodas defekti.

Arī būvinženieris ARMĪNS SAIDĀNS izteicās: "Mani satrauc, ka daļa aku nav atrastas. Tas var būt problemātiski. Tehnoloģiski akas, iespējams, var pacelt, bet tas maksās dārgi. 2013.gadā vienīgā vieta, kur bija likts asfalts, ir Brīvības-Bērzpils ielas krustojums, jo tur ir vislielākā transporta intensitāte. Saprotams, ka tagad par aku nomainīšanu nebūtu vairs jādiskutē, šis darbs ir jādara."

Lai pieslēgtos centralizēti

Iespējams, bija apstākļi, pieļauj inženieris, kādēļ vērienīgā Brīvības ielas pārbūves projekta laikā 2002.- 2004.gadā nebija paredzēta individuālo māju pieslēgšana ūdensvadam



Foto - M. Sprudzāne

Darba sanāksme. Lai gatavotos nākamajiem ceļa seguma atjaunošanas darbiem Balvos un zinātu veicamos apjomus, notika apspriede, uzklusot informāciju par esošo komunikāciju tehnisko stāvokli un nepieciešamo izbūvi konkrētos ielu posmos.

un kanalizācijai. Rezultātā līdz pat šodienai pilsētā ir visai daudz šādu ēku. Tādēļ pirms nākamajiem tranzīta ielu seguma atjaunošanas darbiem būtu veicama ūdensvada un kanalizācijas tīklu renovācijas un jaunu pieslēguma atzaru projektēšana un izbūve. Uz šodienas nav pieslēgtas pie centralizētajiem tīkliem Partizānu ielas trīs mājāsaimniecības (uz tilta pusi). Inženiera skatījumā, tas būtu iespējams, demontējot trotuāru. Līdzīgi šādas pat adreses ir arī Brīvības un Baznīcas ielu posmā pašā pilsētas centrā. A.Pugejs uzskata, ka šobrīd te nevajadzētu sasteigt ielas seguma maiņu, jo ir cerība Baznīcas ielas defektus iekļaut būvprojektā un tad darboties kompleksi tālāk. Arī Brīvības ielas posmā no Dārza līdz Logina ielai ir vismaz septiņas adreses bez ūdensapgādes un kanalizācijas. Dažām mājām tomēr ir pieejams pieslēguma veids, varbūt ne pats veiksmīgākais, inženiera skatījumā, taču citām adresēm līdz Logina ielai šādas iespējas, kā izskatās, nav vispār. "Tas liek rēķināt un saprast, vai maz ir iespējams un ir izdevīgi. Ņemot vērā ģeogrāfiskos apstākļus, šo mājāsaimniecību pieslēgšana būs salīdzinoši dārga, bet tīklu izbūves trases – darbietilpīgas un garas. Tas projektā ir vērtējams," skanēja inženiera vērtējums.

Būtiskie defekti Bērzpils un Brīvības ielu posmos

- Akas atrodas zem asfalta seguma, nav atvērtas un skalotas kopš to izbūves.
- Asfalta iebrukumi liecina par cauruļvadu un akas grodu bojājumiem.
- Atsevišķas gūlijas neuztver lietus ūdeņus, un uz ielas ilgstoši stāv peļķes.
- Lietus kanalizācijas kontrolaku korpusi un vāki ir sadīļi.
- Bojātas vai pazudušas gūliju restes.
- Caurteka Brīvības ielā starp Brīvības 99 un 105 izbūvēta par augstu. Rezultātā ūdens atvade no blakus ielu novadgrāvjiem notiek nepietiekami, un ir problēmas Skolas, Jaunatnes, Sporta, Dārzu ielu novadgrāvju posmos.

Lielākā kļūda

Ļoti būtiska un liela kļūda notekūdeņu atvadē, kas pieļautu tranzīta ielu pārbūvē (Balvu pilsētas centrā), ir tā, ka iepriekšējā projektā neņēma vērā vēsturiskās lietus kanalizācijas tīklu sistēmas atrašanās vietu, tehnisko stāvokli un nozīmi. Ne velti ļoti kritiska situācija lietus laikā izveidojas Balvu pilsētas skvērā, uz Tirdzniecības ielas un tās tuvumā esošo māju teritorijās. Veicot lietus notekūdeņu tīklu skalošanu un pētot vecās inventarizācijas kartes, secināts, ka noteikta Balvu pilsētas daļa pēc Brīvības ielas pārbūves faktiski nevar novadīt lietus ūdeņus. Daļa šo teritoriju īpašnieku lietus ūdeņus ar dažādām metodēm ievada saimnieciskās kanalizācijas kolektoros, kas nav pieļaujams. Skaidrs, ka ir gandrīz neiespējami atdzīvot vēsturisko atvades plūsmu, kas bija caur autoostas teritoriju ar izvadu grāvi. Pēc tirdzniecības centra izbūves maģistrālā kolektora atrašanās zem būves vairs nav pieļaujama.

Lai beidzot atrisinātu šo lietus kanalizācijas funkcionēšanu, nepieciešams atjaunot topogrāfiskos datus – pārbaudīt dabā un pieaicināt zinošus inženierkomunikāciju būvniecības speciālistus. Situācija jāizvērtē, jānosaka iespējamie riski un jāsatāda projektēšanas uzdevums būvprojekta izstrādei. Projekts būs jāsatāda ar visu inženierkomunikāciju uzturētājiem un būvprojektā ietilpstošo teritoriju īpašniekiem. Jautājums arī: vai pašvaldība spēs vienoties ar Tirdzniecības 2 zemes un ēku īpašnieku par iespējamajiem būvdarbiem šajā teritorijā, kur atrodas esošās lietus kanalizācijas cauruļvadu krustpunkts. Jāņem arī vērā, ka iespējamie skvēra lietus kanalizācijas sistēmas atjaunošanas darbi uz kādu laiku ietekmēs satiksmes organizāciju Brīvības un Kalna ielu posmos.

Apspriež, lai rīkotos

MARUTA CASTROVA, Balvu pārvaldes vadītāja:

– Sanāksmē apspriedām situāciju pilsētas ielās, īpašu uzmanību pievēršot tranzīta ielām. Šī ir jau trešā tikšanās ar mērķi rast pareizākos risinājumus, rezultātā nonākot pie konkrētās rīcības. Viena no svarīgākajām problēmām ir apakšzemes komunikācijas sistēma, kas jāsakārto. Vairāki ielu posmi šobrīd ir kritiski. Kad būs atbilstoši laika apstākļi, tos uzlabos, nofrēzējot un uzklājot asfalu. Tas būs pagaidu risinājums, līdz ceļu projekti būs iesniegti Satiksmes ministrijai. Šogad jāpabeidz iesāktais darbs Lauku ielā, ceram projekta atbalstam Daugavpils ielai. Savu kārtu gaida arī Baznīcas ielas posms, Ziedu iela.

Jauniešu gada balvas laureāti

Viņiem rūp sabiedrības intereses

“Jauniešu gada balvas 2022” pasniegšanas ceremonijas dalībnieki varēja pārliecināties, cik darbīgi, idejām bagāti, pašreizēji un mērķtiecīgi ir mūsu novada jaunieši. Tie, kuri ikdienā nesaskaras ar jaunatni, dažkārt nemaz nenojauš, cik daudz laba viņi dara līdzilvēku labā. Tāpēc šoreiz vēlējamies celt saulītē Jauniešu gada balvas nominācijas “Gada brīvprātīgais” laureātus, ko katrs savā vecuma grupā saņēma, – Balvu Valsts ģimnāzijas (BVĢ) 8.klases audzēknis KRISTIĀNS ŪSELIS un Balvu Profesionālās un vispārīgizglītojošās vidusskolas (BPVV) audzēkne ANNA LOGINA.

Tādi jaunieši ir retums

KRISTIĀNS ŪSELIS no visas sirds palīdz cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, kā arī ir aktīvs BVĢ skolēnu pašpārvaldes dalībnieks. Viņš ir cilvēks, uz kuru var paļauties un kurš nekad nepieviļ.

KRISTIĀNA ŪSELA, kurš jau vairākus gadus kā brīvprātīgais darbojas Balvu teritoriālajā invalīdu biedrībā, sniedzot atbalstu tās biedriem, veikumu augstu vērtē biedrības priekšsēdētāja Marija Duļbinska: “2021./2022.gada mijā, kad pasākumi bija aizliegti, Balvu teritoriālā invalīdu biedrība tradicionāli sagatavoja saldumu paciņas un dāvanas katram biedram – cilvēkam ar īpašām vajadzībām. Tā kā iekšējās eglīti likt nevarējām, to saposām pagalmā, un tur arī izsniedzām saldumu paciņas visiem 250 biedriem. Strādājām vairākas dienas. Kristiāns ļoti palīdzēja. Lai iepriecinātu cilvēkus, salaveča vai sniegavīra Olafa tērpā Kristiāns gāja ārā pie eglītes fotografēties. Ārā bija aptuveni -10 grādi, pūta stiprs vējš, bet Kristiāns bija ļoti pacietīgs un izturīgs. Apbrīnoju viņa labsirdību un mīlestību pret katru cilvēku. Viņš katru apskāva, katram novēlēja veselību, katram uzsmaidīja un atrada labus vārdus.” M.Duļbinska slavē puisī, ka arī 2022.gada decembrī, organizējot Ziemassvētku pasākumu bērniem ar funkcionāliem traucējumiem Balvu pamatskolā, viņš atkal devās palīgā: “Šoreiz viņš izvēlējās brieža masku un kopā ar bērniem gāja dejojot, dziedāt un fotografēties... Pirms un pēc pasākuma palīdzēja sakārtot zāli, sanest kastes ar dāvanām, aparatūru un pēc tam palīdzēja visu novākt.” Kristiāns prot uzrunāt arī citus jauniešus, lūdzot palīdzību organizēt pasākumus. Viņš ir ļoti atsaucis, uz viņu var paļauties. M.Duļbinska uzskaita Kristiāna labos darbus: “Biedrības Lieldienu pasākumā Kristiāns palīdzēja organizēt lielformāta spēles bērniem ar īpašām vajadzībām. Pats piezvanīja un izteica tādu priekšlikumu. Es šaubījos, bet Kristiāns apsolīja sarunāt palīgā meitenes. Pasākums izdevās ļoti jauks. Ļoti pateicos brīvprātīgajiem, ka kopā aizvadījām tik skaistu Lieldienu ritu. Kad kopā ar Balvu Sporta centru organizējām pirmo novusa čempionātu cilvēkiem ar invaliditāti Balvu novadā, Kristiāns piedalījās dāvanu sagatavošanā un pasākuma laikā palīdzēja tiesnesim. Viņam jau ir tiesneša palīga pieredze, jo 2021.gadā Kristiāns kā brīvprātīgais piedalījās mūsu organizētajā orientēšanās



Foto - A.Kirsanovs

pasākumā, sniedzot atbalstu ciemiņiem, cilvēkiem ar smagiem funkcionāliem traucējumiem no Madonas, Alūksnes, Viļakas un Rugājiem. Ziemassvētku apsveikumu veidošanas darbnīcā arī saucām palīgā Kristiānu, jo daudzi Balvu TIB locekļi sāka slimot, un radās bažas, ka nevarēsim laikus paspēt sagatavot visus apsveikumus.”

Arī Balvu Valsts ģimnāzijas (BVĢ) saime ļoti lepojas ar Kristiānu, kurš aktīvi darbojas skolēnu pašpārvaldē. Kristiāns izsaka idejas un vienmēr piedāvā savu palīdzību. “Kristiānu varam dēvēt par mūsu lielisko Ziemassvētku vecīti, jo kopā ar skolēnu pašpārvaldi viņš organizēja labdarības pasākumu pansionāta “Balvi” iemītniekiem, kurā, iejuties Ziemassvētku vecīša lomā, priecēja vecos ļaudis ar jaukām aktivitātēm, pasniedza saziņotās dāvanas. Arī skolas Ziemassvētku pasākumā Kristiāns bija centrālais pasākuma tēls – Ziemassvētku vecītis, sagādājot daudz priecīgu brīžu. Skolas Ziemas stila dienās visnotaļ neērtajā tērpā viņš izturēja garās fotosesijas

Pašreizējās un sirsības piemērs. Saņemot balvu, Kristiāns vienlaikus izjuta gan prieku, gan pārsteigumu: “Jutos pārsteigts, ka balvai izvēlējās tieši mani.” Kristiāns labprāt nes prieku cilvēkiem, kuriem ikdienā tā nav daudz: “Piedalos invalīdu biedrības pasākumos, jo šiem cilvēkiem varu palīdzēt ne tikai fiziski, bet arī emocionāli. Neuzskatu, ka viņi ir zemāka līmeņa nekā es, bet gan manā līmenī un augstāki. Vienkārši patik palīdzēt cilvēkiem.” Kristiāna mērķis ir panākt, lai arī citi cilvēkus ar īpašām vajadzībām uztvertu kā līdzvērtīgus sabiedrības locekļus. Otra nodarbe, kurai Kristiāns nododas ar lielu prieku, ir ēst gatavošana. Sevišķi gardas viņam izdodas pankūkas. Pēc pamatskolas viņš plāno mācīties par pavāru un strādāt ārzemēs. “Bet, ja Marija palūgs palīdzību, tajā pašā dienā atlidošu atpakaļ uz Latviju,” apgalvo līdzjūtīgais jauniešs.

ģimnāzijas fotostūrī, lai ikviens varētu nofotografēties kopā ar Ziemassvētku vecīti. Kristiāna iejūtību, sirsību un darba tikumu varēja labi novērot pašpārvaldes aktivitātē, kad vienā saspringtā pirmā semestra noslēguma ritā cepām ķeksīņus, lai pārsteigtu un iepriecinātu skolotājus un tehniskos darbiniekus. Kristiāns bez jautāšanas uzņēmās paveikt grūtākos darbus – nomazgāt traukus un iztīrīt pannas. Šī rīcība par viņu pastāta ļoti daudz,” balvas saņēmēju slavē BVĢ direktores vietniece audzināšanas jomā Daina Mediniece. Viņa atklāj, ka jauniešs piedalījās arī Eko pulciņa organizētajā Ziemassvētku tirdziņā, pats sagatavojot gardumus tirgošanai. Savukārt Kristiāna Ūseļa pilsonisko un patriotisko stāju raksturo darbošanās Jaunsardzē un aktīva dalība ģimnāzijas pašpārvaldes organizētajā barikāžu atceres pasākumā. “Kristiāna klātbūtnē vīro sirsība un labestība – īpašības, kas mūsdienu pasaulē ir liels retums. Viņš ir atbildīgs un izpalīdzīgs puisis un bija godam pelnījis tikt sumināts Jauniešu gada balvas pasākumā,” pārliecināta D.Mediniece.

Godam pārstāv skolu un pilsētu

Balvu Profesionālās un vispārīgizglītojošās vidusskolas (BPVV) audzēkne ANNA LOGINA divus iepriekšējos mācību gadus ne tikai pārliecināti vadīja skolēnu pašpārvaldes darbu, neskatoties uz Covid-19 pandēmijas radītajām grūtībām, bet arī iniciējusi un piedalījies neskaitāmās skolās, Balvu novada Bērnu un jauniešu centra (BNBJC) aktivitātēs, kā arī pārstāvējusi savu skolu, BNBJC un Balvu novadu starptautiskos projektos. Anna ir aktīva, komunikabla, zinoša un pašpārliecināta jauniešs.

Anna daudzas reizes pārstāvējusi BPVV audzēkņu intereses, vērstoties pie skolas vadības, kā arī skolas kopsapulcēs un ārpus savas mācību iestādes. Viņa plānoja un kopā ar citiem pašpārvaldes biedriem organizēja aktivitātes un pasākumus skolā. Pateicoties Annas dalībai projektā “Labūtības ceļkartē”, skolēnu pašpārvalde ieguva EUR 1000, ko vēlāk izmantoja audzēkņu psihoemocionālās stiprināšanas un pilsoniskās līdzdalības kompetences aktivitāšu rīkošanai, novēršot Covid-19 pandēmijas radītās sekas. Savukārt trīs novadu jauniešu projektā “Līdzdalības karuselis”, kura mērķis bija stiprināt skolēnu pašpārvaldes lomu skolas iekšējās vides veidošanā, Anna ar savu viedokli un pieredzi ļoti pārliecināti pārstāvēja gan BPVV, gan BNBJC, kā arī Balvu pilsētu.

Anna regulāri iesaistās “Erasmus+” projektos, kā arī pagājušajā gadā pārstāvēja skolu četros starptautiskajos projektos, lieliski pierādot sevi kā aktīvu, zinošu un pašpārliecinātu jauniešu. Jauniešs aktīvi darbojās Balvu novada Bērnu un jauniešu centrā: kopā ar citiem organizēja labdarības akciju un nogādāja ziedojumus Alūksnes dzīvnieku patversmē “Aste un Ūsas”; maijā vadīja dažādas aktivitātes BNBJC ģimeņu dienai veltītajā pasākumā “Pikniks ar ģimeni”; jūlijā organizēja aktivitātes sezonas atklāšanas pasākumā BNBJC; septembrī organizēja un vadīja orientēšanās sacensības projekta “Loterijas biļete” aktivitātē “Jaunietis – jaunietim”, kurā izstrādāja arī vides objektu (putnu būrišu) dizainu aktivitātē “Vieta, kur atgriezies tavam mazputniņam”; vadīja projekta “Mobilā darba ar jaunatni sistēmas izveide Balvu novadā” noslēguma aktivitātes; vadīja pasākumu “Ziemassvētki sabraukūši”; organizēja un vadīja dažādus tematiskos vakarus BNBJC studijā “Dinamīts”. Tāpat Anna aktīvi darbojas Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes nodaļā (LSKJ). Pagājušajā gadā viņa piedalījās LSKJ apmācībās Rīgā “Tauriņa efekts – Jaunieši par iekļaujošu sabiedrību”, bet pēc tam vadīja “Jaunietis – jaunietim” diskusiju vakaru par iekļaujošu sabiedrību kopā ar Latvijas Sarkanā Krusta Balvu nodaļas jauniešiem.



Foto - A.Kirsanovs

Aizstāv skolēnu intereses. Anna nav vienaldzīga, jo, esot skolēnu pašpārvaldes prezidentes amatā, rūpējās par skolas audzēkņu interesēm un vajadzībām.

Lappusi sagatavoja I.Tušinska

Vai remigrācija ir inovācija?

Nodrošinās finansējumu jaunu darbavietu radīšanai

Maruta Sprudzāne

Vidzemes un Latgales plānošanas reģioni organizēja tiešsaistes diskusiju “Vai remigrācija ir inovācija?”. Diskusijas laikā vērtēja inovatīvu risinājumu ietekmi cilvēku vēlmei atgriezties no ārzemēm Latvijas reģionos. VARAM drīzumā nodrošinās valsts līdzfinansējumu jaunu darbavietu izveidei. Tie būs 80 tūkstoši gadā katrā plānošanas reģionā. Kopš remigrācijas koordinātoru projekta sākuma 2018.gadā Latvijā ir atgriezušās 1372 ģimenes.

Pašvaldību vadītāji atzina, ka šo instrumentu vairāk redz kā *makšķeri*, ar ko radīt jaunas darbavietas. Latvijā vidēji ir divreiz mazāk aktīvo uzņēmēju nekā Eiropā. Jāņem vērā arī pašreizējā ģeopolitiskā situācija. Turklāt Latgales reģiona uzņēmējiem jāērķinās ar attālumu līdz lielajiem tirgiem, kā rezultātā gan lauksaimniekiem, gan citiem uzņēmējiem veidojas gluži citāda izmaksu struktūra. Svarīgi radīt jaunas darbavietas, gan noturot vietējos jauniešus, gan aicinot atgriezties remigrantus. Uzskata, ka arī pašvaldībām VARAM dotajai naudai vajadzētu pievienot vēl savu līdzfinansējumu.

✓ **Latvijā strādājošajiem šķiet, ka uzņēmējs ir kā lidojoša raķete, kas var arvien vairāk un vairāk.**

Prast uzrunāt un ieinteresēt

Ārlietu ministrijas speciālo uzdevumu vēstniece diasporas jautājumos ELITA GAVELE puda, ka diasporas lielums šobrīd lēšams 420-450 tūkstošos cilvēku. Svarīgi, lai šī lielā, ārpus Latvijas robežām dzīvojošā tautas daļa justos iesaistīta un ieinteresēta. Tāpēc nozīmīgi ir jautājumi: kāpēc cilvēki atgriežas tik maz, kas no valsts puses vēl jāizdara, lai viņi

atgrieztos vairāk, vai protam uzrunāt diasporu un stāstīt par Latviju? Vēstniece uzsvēra, ka esam maza valsts, mums nav, kur ņemt darbarokas, darbaspēku – gan kā augstas raudzes speciālistus, gan arī kā ikdienas darba darītājus, un diaspora ir primārais potenciāls.

VARIS PUTNIŅŠ, VARAM Valsts ilgtspējīgas attīstības plānošanas departamenta Reģionālo atbalsta instrumentu nodaļas vecākais eksperts, atzina, ka remigrācijas politika ir būtiska daļa no reģionālās politikas. Cilvēki vēlēties atgriezties un darīt to tikai tad, ja būs sakārtota vide, nodrošinātas darbavietas un uzņēmējdarbības iespējas. Tāpēc svarīgi veicināt reģionālo attīstību, mazinot reģionālās atšķirības un veicinot Latvijas kopējo izaugsmi. Jau šobrīd daudzas pašvaldības isteno grantu konkursus, kur finansējuma saņēmēji ir uzņēmēji. Tā būs tikai daļa no valsts atbalsta pasākuma. Klāt vēl nāktu arī pašvaldības un privātais finansējums.

Strādā paši sev

Ar saviem pieredzes stāstiem dalījās paši remigranti-uzņēmēji. Latgali pārstāvēja z/s “Liepkalns” un zīmola “Griķi” īpašniece JŪLIJA DAŅIĻINA Rēzeknes novadā. Viņu saimniecībā audzē un fasē bioloģiskos garšaugus, piedāvā dažādus produktus – zaļos griķus, zirņus, šokolādes, makaronus. Jūlija pastāstīja: “Atgriežoties Latvijā, Latgalē, meklējam savu vietu, lai apzinātos paši sevi. Mums bija nepieciešama remigrācija, lai domātu veselīgi, inovatīvi. Mums vajadzēja brīvību, tāpēc esam paši sev darba devēji. Bija svarīgi strādāt bioloģiski. Izaudzēt graudaugus bez ķīmijas nav tik vienkārši, bet doma, ka mēs nedarām pāri videi, mums dod papildus spēku un enerģiju. Vīrs sešu gadu laikā strauji attīstīja saimniecību no 10 ha līdz 220 ha. Es vīram pievienojos pēc diviem gadiem. Sākām viņa izaudzēto ražu pārstrādāt līdz gala produktam. Tad sapratām, ka cilvēki grib brukt pie mums un redzēt, kā tas notiek. Griķi ir superfūds, ko daudz audzē, bet pilnvērtīgi neizmanto. Griķējam pārstrādāt griķus, tāpēc es dibināju savu uzņēmumu,

un sākām veselīgu griķu uzskodu ražošanu. Tā ir inovatīva tehnoloģija, dziedējot un kaltējot griķus, tiek saglabāts par 30% vairāk vitamīnu.”

JURIS KOZLOVSKIS, SIA “Wolf System” valdes priekšsēdētājs, ilgstoši uzturējies Austrijā, strādājis būvkonstrukciju rūpnīcā un būvprojektos. Šobrīd ir darba devējs cilvēkiem, kuri atgriezušies no ārvalstīm. Viņš atzīst, ka šie darbinieki ir samērā disciplinēti, saprot, kamēr esi darbā, tev jādara viss, lai būtu ražīgs, ātrs un produktīvs. Viņi diezgan labi izprot darba devēju, – to, ka var būt svārstības, kāpumi un kritumi. Latvijā dzīvojošajiem šķiet, ka uzņēmējs ir kā gaisā lidojoša raķete, kas var arvien vairāk un vairāk. Lai gan uzņēmējs nav nekas cits kā “dabas parādību tulkotājs”, kā saka J.Kozlovskis. Viņš spriež, ka tehnisko skolu beidzējiem trūkst trīs lietu: prasmju, iemaņu, disciplīnas. Daudzi atnāk no citām profesijām, ierodas no ārzemēm, kur bieži ir strādājuši nekvalificētos darbus. Bet ģimene, veselība un drošība cilvēkiem vienmēr ir bijusi prioritāte, pēc tam tikai nauda.

Reģionos pārāk liela atšķirība

Lai arī remigrācijas atbalsta pasākumus atzīst par svarīgiem un vajadzīgiem, galvenais faktors, kas noteiks, vai cilvēks neaizbrauks, ir valsts ekonomiskā situācija, nodokļi, nodarbinātības iespējas, algas, sociālās garantijas un tamlīdzīgi. Diskusijā izskanēja, ka šobrīd Latvijā ir ļoti liela atšķirība starp reģioniem. Vislielākās algas maksā Rīgas reģionā. Kamēr novados strādās darbu ar zemu pievienoto vērtību, šādas algas vienkārši nebūs iespējams maksāt. Daudzos gadījumos cilvēki atgriežas Rīgā, jo ir iespēja strādāt savā specialitātē. Savukārt reģionos darba devēji nenovērtē viņu zināšanas. Diskusijā uzsvēra, ka pašvaldībām vajag uzturēt daudz lielākus kontaktus ar diasporu, patstāvīgi sniegt jaunāko informāciju, saglabāt saikni un aicināt atgriezties aizbraucējus, informējot par dažādām iespējām. Iespējas ir dažādas. Jāsadarbojas ar jauniešiem un jāmotivē viņus uzņēmējdarbībai. Būtiska profesionālā pilnveide reģionos un svarīgi nodrošināt stabilu interneta savienojumu arī nomaļākās vietās.

Rugāju pagastā

Būs modernākā pagasta pārvaldes ēka novadā

Pagasta ēku remontē.

Viena no pašvaldības ēkām Balvu novadā, kas tiek intensīvi remontēta, ir Rugāju pagasta pārvaldes ēka. Tā tiek siltināta. Novada pašvaldība un pagasta pārvalde iet uz mērķi – siltinātu, modernu, saglabātu ēku. Ēkā caur pamatiem sūcās ūdens,



jo laika gaitā tur jau bija izveidojušās plaisas. Pēc remonta pagastmāja kļūs gan energoefektīvāka, gan vizuāli pievilcīgāka. Darbus plānots pabeigt šogad uz rudens pusi.

Tiek siltināta Rugāju pagasta pārvaldes ēka, kas pēc darbu pabeigšanas neapšaubāmi kļūs par modernāko pagasta pārvaldes ēku Balvu novadā.

Pārvaldes ēkas remonts plānots vēl tad, kad Rugāju pagasts atradās Rugāju novadā. Tagad darbi, ko veic SIA “LVS Building”, rit pilnā sparā. Pagasta pārvaldes vadītāja Armita Pugača stāsta, ka daļa pagasta pārvaldes darbinieku ir pārcēlušies uz Kurmenes ielu 41, kur atrodas bijusī vecā mežniecības ēka: “Tur atrodas sociālie darbinieki, grāmatveži, kasieri. Pagasta pārvaldē esam palikuši trīs darbinieki. Arī mēs pārcelsimies tuvāko nedēļu laikā.” Pagasta pārvaldes ēku plānots nosiltināt ne tikai no ārpusē, bet veikt arī remontdarbus iekšpusē – ierīkot ventilāciju, atjaunot

elektroinstalāciju, siltināt grīdas. Ir jau siltināts jumts un uz tā uzstādīs saules paneļus. Tas viss darīts energoefektivitātes sasniegšanai.

Kad Balvu novada jaunā vadība pirmo reizi apmeklēja novada pagastus, tostarp arī pagastu pārvaldes, daži pārvaldnieki norādīja uz to, ka lielāks vai mazāks remonts būtu vēlama arī pārvaldes ēkā. Kur tas ir plānots? Novada domes priekšsēdētāja vietniece Sandra Kapteine informēja, ka siltināšanas projekts ir izstrādāts ēkai, kurā atrodas Bērzkalna pagasta pārvalde, bērnu darzs un bibliotēka. Būs iepirkums, un sāksies reāli darbi. Vairāk remontus pagasta pārvaldes ēkās priekšsēdētāja vietniece tuvākajā nākotnē nesola, jo šīs lietas paliks otrajā plānā, jo ir vairākas izglītības iestādes, kas jāsakārto.

legūst pirmo vietu ilustrāciju konkursā

Jau 17.gadu Aglonas vidusskolā notika skolotājam un rakstniecei Naaizmērstulei (Rozalijai Tabinei) veltīto jaunrades darbu un ilustrāciju konkurss Latgales lauku skolu audzēkņiem. Pasākumā piedalījās Rugāju vidusskolas 8.klases audzēkne MARTA KOČĀNE, kura ilustrāciju konkursā ieguva 1.vietu.

Konkursa mērķis ir skolēnu domu un pārdzīvojumu atklāšana jaunrades darbos un ilustrācijās, mudināt skolēnus, kas ikdienā saredz skaisto, īpatnējo, sekmēt piederības apzināšanos Latvijai, vērot, analizēt, izvērtēt un izteikt pārdomas par tendencēm sabiedrībā, rosināt skolēnus iepazīt Naaizmērstules darbus.

Konkurss notiek jau 17.gadu, un katru gadu tam ir cita tēma, kas izriet no Naaizmērstules darbiem. Šī gada konkursa tēma bija “Tu vīnmār lobōks palikt sōc”. Konkursā var piedalīties Latgales lauku skolu skolēni no 2. līdz 12.klasei. Skolēni var uzrakstīt jebkura žanra jaunrades darbu atbilstoši tēmai latviešu vai latgaliešu valodā. Savukārt ilustrāciju konkursam dalībnieks zīmē, pats izvēloties tehnisko risinājumu atbilstoši konkursa tēmai. Labākie darbi, darbu fragmenti konkursa noslēgumā tiek nolasīti un ievietoti izstādē. Tos apkopo arī jaunrades darbu žurnālā. Tāpat labāko darbu autorus aicina uz apbalvošanu konkursa noslēgumā, kas šogad notika 9.martā Aglonas vidusskolā.

Martu Kočāni konkursā piedalīties rosināja Rugāju vidusskolas skolotājas Iveta Useniece un Natālija Garā.

“Konkursā piedalījāties jau otro gadu. Arī tad mūsu skolēni guva godalgotas vietas zīmējumu konkursā. Marta mācās Balvu Mākslas skolā un izstādē piedalījās ar diviem darbiņiem. Augstu tiek novērtēti skolēnu literārie darbi, ko vērtē vairākas žūrijas no dažādām izglītības iestādēm, katra arī piešķir savu balvu. Tādēļ var teikt, ka bērni tiek ļoti apdāvināti un šis konkurss Latgalē ir augstu vērtēts,” secina skolotāja N.Garā.



Pēc apbalvošanas. Rugāju vidusskolas audzēkne Marta Kočāne ar saņemto apbalvojumu Aglonas vidusskolā.

Sagatavoja I.Zinkovska

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

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

Par dalītā īpašuma izbeigšanu

"Vēlētos saņemt skaidrojumu, kad pašvaldībās izbeigsies dalītais īpašums, – kad zeme pieder pašvaldībai, bet ēka – privātpersonai, kā tas ir garāžu gadījumā. Ir kādas valdības nostādnes šajā jautājumā?" interesējas balveniete.

Balvu novada pašvaldības Zemes lietu speciāliste GINTA ZAHARĀNE informē, ka Balvu pilsētā uz pašvaldības zemes Daugavpils ielā 72, Daugavpils ielā 83, Stacijas ielā 16A, Dārza ielā 7 un Lauku ielā 23B kopā atrodas 606 citu personu īpašumā vai valdījumā esošas garāžas, no kurām 319 ir reģistrētas zemesgrāmatā kā pastāvīgi īpašuma objekti. Zemes vienību sadali atsevišķos gabalos zem katras garāžas neparedz esošais teritorijas plānojums.

Pašvaldība sev piederošo nekustamo īpašumu nodod atsavināšanai, pamatojoties uz Publiskas personas mantas atsavināšanas likumu un Ministru kabineta noteikumiem "Kārtība, kādā atsavināma publiskas personas manta". Publiskas personas mantas atsavināšanas likuma 4.panta trešā daļa nosaka, ka atsevišķos gadījumos publiskas personas nekustamā īpašuma atsavināšanu var ierosināt šādas personas: zemesgrāmatā ierakstītas ēkas (būves) īpašnieks vai visi kopīpašnieki, ja viņi vēlas nopirkt zemesgabalu, uz kura atrodas ēka (būve), savukārt Ministru kabineta noteikumu "Kārtība, kādā atsavināma publiskas personas manta" 3.punkts nosaka atsavināšanas iesniegumā norādāmo informāciju, bet 4.punktā noteikti dokumenti, kādi pievienojami atsavināšanas ierosinājumam.

MK noteikumu 4.6.3. punkts nosaka, – ja uz zemesgabala ir divi vai vairāki patstāvīgi būvju īpašumi, kas pieder dažādiem īpašniekiem, no kuriem daži ēku īpašnieki savas īpašuma tiesības ir nostiprinājuši zemesgrāmatā, garāžu īpašniekiem pie iesnieguma pašvaldībai ir jāiesniedz notariāli apliecināta vienošanās par to, kādās domājamās daļās katrs īpašnieks iegūst zemesgabalu, paredzot, ka zemesgrāmatā neierakstītajām ēkām tiek rezervēta tām piekritoša, proporcionāla zemesgabala domājamā daļa, pamatojoties uz Valsts zemes dienesta atzinumu par zemes vienības sadali domājamās daļās vai Valsts zemes dienesta atzinumu par zemes vienības sadali domājamās daļās kopā ar notariāli apliecinātu atteikumu slēgt šādu vienošanos, ja kāds no ēku īpašniekiem, kurš savas īpašuma tiesības ir nostiprinājis zemesgrāmatā, atteicies to slēgt.

Iespējams, garāžu īpašniekiem varētu būt problēmas tieši ar šo notariāli apliecināto vienošanos un Valsts zemes dienesta atzinumu, bet, ja garāžu īpašnieki var iesniegt minētos dokumentus, pašvaldība ir gatava izskatīt atsavināšanas ierosinājumu.

Kā izvēlas, kurus ceļus remontēs?

"Lasīju, ka ceļus posmos Balvi-Stompaki un Balvi-Litene remontēs, visticamāk, ne ātrāk kā pēc trīs gadiem. Šie ceļi patiešām ir sliktā stāvoklī, bet pēc kādiem principiem kopumā izvēlas, kurus ceļus remontēs?" jautā lasītājs.

"Latvijas Valsts ceļi" (LVC) skaidro: "Būvdarbu plānošana notiek atbilstoši konkrētām stratēģijām, kuras tiek realizētas ar vidējā termiņa budžetam pakārtotajām trīs gadu būvdarbu programmām. Valsts galveno autoceļu attīstības stratēģijas 2020.–2040.gadam mērķis ir izveidot vienotu, drošu un efektīvu valsts autoceļu tīklu, kas nodrošinās Rīgas apvedceļa sasniedzamību no jebkura administratīvā centra Latvijā ne ilgāk kā divu stundu laikā. Šī stratēģija paredz jaunu ceļu veidu valsts ceļu tīklā – ātrgaitas ceļus. Valsts reģionālo un vietējo autoceļu būvniecības stratēģijas līdz 2027.gadam mērķi ir labāka sasniedzamība, mobilitāte, tajā skaitā starp administratīvo teritoriju centriem un TEN-T tīkla autoceļiem, un vietējās sasniedzamības uzlabošana. Proti, līdz 2027. gadam no katras apdzīvotas vietas, kurā atrodas pagasta pārvalde, vienam ceļam jābūt ar melno segumu. Ceļu programma izstrādāta arī administratīvi teritoriālās reformas ietvaros. Mērķi ir nodrošināt Nacionālā attīstības plāna uzdevuma "Vietējās mobilitātes nodrošināšana nodarbinātībai un pakalpojumu saņemšanai, uzlabojot infrastruktūru, sniedzot atbalstu inovatīviem mikromobilitātes risinājumiem un investīciju projektu pasākuma "Valsts reģionālās un vietējās nozīmes autoceļu pārbūve un atjaunošana" izpildi. Kas attiecas uz ceļu posmu un būvniecības metožu atlasī, notiek VARAM sadarbība ar plānošanas reģioniem. LVC sniedz informāciju par ceļu segumu veidu, tehnisko stāvokli, gada vidējo diennakts intensitāti un iespējamajām būvniecības metodēm. Būvdarbus organizē LVC, kuru speciālisti katru gadu izstrādā autoceļu rekonstrukcijas un atjaunošanas trīs gadu programmas, kas katru gadu tiek pārskatītas un koriģētas atbilstoši reālajai situācijai un pieejamajam finansējumam. Kopš pagājušā gadsimta 90.gadu sākuma valsts autoceļi ir uzturēti nepietiekama finansējuma apstākļos, tāpēc būvdarbi tiek veikti prioritārā secībā. Tehniskie kritēriji, pēc kuriem atlasa galveno ceļu remontējamus posmus, ir sekojoši: autoceļa seguma, nomaļu un ūdens atvades stāvokļa vizuālais novērtējums; satiksmes parametru izmaiņas pēdējos trīs gados (satiksmes intensitāte un to radītās slodzes); autoceļu segas izbūves un atjaunošanas vēstures dati (segas izbūves gads, konstruktīvo kārtu biezumi, atjaunoto kārtu biezumi un atjaunošanas gads); seguma līdzenums un rīšu dziļums; seguma ieliekuma mērījumu dati, izmantojot krītošā svara deflektometru. Arī reģionālajiem un vietējiem ceļiem tehniskie kritēriji ir tādi paši."



Vai istabā dzīvojošam kaķim jāgriež pakalķepu nagi?

Lasītāja jautā: "Vai mājdzīvniekiem, kuri dzīvo telpās un netiek vesti laukā, jāgriež nagi? Ja kaķis priekšķepu asināšanai nādziņš asina uz speciāli tam domātiem dēliņiem, tādējādi samazinot to garumu, tad ko darīt ar pakalķepām? Ievēroju, ka mūsu kaķu dāmai tie kļuvuši ļoti gari... Vai tos drīkst griezt, lai neizveidojas pārāk liki un neieaug? Un cik tālu jāgriež?"

Veterinārārste EMERITA GRAUDUMNIECE skaidro: "Ja nagi ir izauguši pārāk gari un dzīvniekam traucē, tie, protams, būtu jāgriež. Dažreiz varbūt saimnieki neievēro vai nepievērš tam uzmanību vai kādu citu apstākļu dēļ to nedara. Tādā gadījumā nagi var izaugt spilventiņā, un dzīvniekam tas ir sāpīgi. Nags jānogriež līdz ienadzītim, jo, iegriežot ienadzī, tas dzīvniekam būs sāpīgi un sāksies asiņošana. Kaķiem tas būtu jādara diezgan regulāri, jo nagi viņiem aug ātri. Cik reizes mēnesī, pateikt grūti, jo tas atkarīgs no katra dzīvnieka individuāli, no viņa dzīvesveida. Nagus griezt vajadzētu sākt jau mazotnē, jo tad kaķis pieradīs pie šīs procedūras un saimniekam to būs vieglāk izdarīt. Daudziem kaķiem un suņiem šī procedūra ļoti nepatīk, tādēļ saimniekiem mājās apstākļos nereti to izdarīt nav viegli. Protams, tas atkarīgs no dzīvnieka rakstura. Šo procedūru var veikt arī veterinārārsti."



Kāpēc pūces ielido dārzā?

Nesen paziņa pastāstīja, ka dārzā ielidojusi pūce. "Kāpēc pūces apmetas māju tuvumā?" viņa jautāja.

Ornitologs AGNIS BUŠS skaidro, ka pūces, tāpat kā citi putni, var lidot jebkur, tāpēc nav brīnums, īpaši tagad, ziemošanas periodā, kad nav tādas tiešas sasaistes ar ligzdošanas vietu, ka šo putnu var ieraudzīt māju tuvumā. "Vispār putni var klejot pa dažādām vietām. Urālpūce, kas ir samērā liels putns, ir redzēta Rīgas centrā vienkārši sēžam kokā, un arī ūpis, kas nav nekas neparasts, jo pūces dzīvo vecos parkos, kapos, kur ir lieli koki. Un kāds parks vai kapsēta ir katrā pilsētā vai tās tuvumā. Tādēļ pūces var piesēst abelē māju tuvumā vai iemājot kādā ēkā. Biežāk sastopamā pūce Latvijā ir meža pūce," saka ornitologs.

Attiecībā uz pūču aizsardzību Latvijas Ornitoloģijas biedrība (LOB) veikusi dažādus pētījumus, un pirms trim gadiem pabeigta pūču aizsardzības plāns, kur apkopota informācija par vairākām Latvijā regulāri ligzdojošām pūču sugām kā: meža pūce, apodziņš, bikšainais apodziņš, urālpūce, ausainā pūce, ūpis. Tas ir liels un nopietns dokuments, kas darāms, lai pūces atjaunotos un saglabātu to skaitu. Īpaši jāpalīdz ūpim, kas ir lielākā pūce Latvijā. Un pēc LOB ziņām palikuši aptuveni 50 pāri. Aktivitāte sugu aizsardzības plānā ir mākslīgo ligzdu izvietošana mežos. Plāns ir izvietot 3000 ligzdu. Izvietotas 300, šogad plānots izvietot vēl 120.



Kāpēc slimnieku nevajadzētu apciemot pārāk bieži?

"Cik bieži Balvu slimnīcas nodaļās gulošos slimniekus drīkst apciemot viņu tuvinieki, kādi noteikumi jāievēro? Kas nosaka šo kārtību? Vai noteikumi attiecas uz pilnīgi jebkāda vecuma un slimības smaguma pacientiem, vai arī ir izņēmumi un drīkst apciemot smagu slimnieku bez ierobežojuma? Dzirdēts, ka nodaļas ārste radniekam aizliedz un saka, – jūs te nākat par biežu! Vai šobrīd slimnīcā ir noteikta kāda karantīna?" vēlas noskaidrot pacienta tuvinieki.

Laikraksts šos Balvu iedzīvotāju jautājumus pārdresēja slimnīcu apvienībai. Saņemta SIA "Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienība" Kvalitātes vadības sistēmas speciālistes SIGITAS DRUBIŅAS sagatavotā atbilde:

– Pamatojoties uz Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) ziņojumu (08.12.2022.) par gripas epidēmijas pazīpošanu valstī, esam izdevuši rīkojumu par pacientu apmeklējumu ierobežošanu. Šis rīkojums būs spēkā, līdz valstī tiks atcelta gripas epidēmija. Konkrētais rīkojums nosaka, ka pacientu ir atļauts apmeklēt ģimenes locekļiem, to saskaņojot ar pacienta ārstējošo ārstu vai dežūrārstu. Apmeklējuma laiks ir ierobežots līdz 15 minūtēm, un pacienta piederīgajam apmeklējuma laikā jālieto respirators. Palātā vienlaikus nav atļauts uzturēties vairākiem apmeklētājiem, tādēļ, ja pie kāda pacienta jau ir apmeklētājs, nākamajam apmeklētājam lūgšim uzgaidīt.

Gribam atgādināt, ka šādi epidemioloģiskās drošības pasākumi slimnīcā tiek ievēroti, lai pēc iespējas vairāk pacientu pasargātu no inficēšanās riskiem, un ne tikai no gripas, bet arī citiem šobrīd aktuāliem sezonas vīrusiem, kas pacienta veselības stāvokli var tikai pasliktināt un paildināt ārstēšanos stacionārā. Tāpēc vēlamies aicināt arī pacientu tuviniekiem būt atbildīgiem un izvērtēt gan savu veselības stāvokli pirms apmeklējuma, gan apmeklējuma nepieciešamību vai to biežumu, ja pacientam ir paredzēta īslaicīga uzturēšanās stacionārā.

Kā mūspuses jaunieši “Dīksalās” atpūtās

“Laikam paši savā dzīvē vēl neko nav radījuši...”

Februārī nepatīkamus notikumus nācās piedzīvot atpūtas kompleksa “Dīksalās” īpašniekam GUNTIM MIKELSONAM. Kādā no vakariem Gulbenes novada Stradu pagastā ierīkotajā viesu namu teritorijā ieradās jaunieši, kuri, kā stāsta atpūtas kompleksa saimnieks, līdz pat šai dienai ne tikai līdz galam nav norēķinājušies par viesu namiņa izmantošanu, bet arī nodarīja materiālus zaudējumus un joprojām izvairās no atbildības.

“Asins peļķes visās malās”

Kas tad īsti notika? G.Miķelsons stāsta, ka sākotnēji bija pavisam ikdienišķa situācija, kas, protams, neliecina par turpmākajiem notikumiem. “Kā tika noskaidrots jau vēlāk, man piezvanīja jaunieši, vārdā Janeks, kurš rezervēja atpūtas vietu. Vienojāmies par kopējo summu, tika iemaksāts arī avanss, bet nākamajā dienā – 12.februārī – noīrētajā pirts ēkā ieradās apmēram seši – divpadsmit jaunieši no Balvu puses. Līdz tam viss bija kārtībā. Tikmēr rīta stundā - jau nākamajā dienā pēc jauniešu atpūtas – uz darbu atbrauca atpūtas kompleksa darbinieki. Viena no pirmajām ainām, ko darbinieki ieraudzīja, bija asinis – apmēram 200 metri no pirts ēkas. Tās sniegā bija tik ļoti izteiktas, ka, lai asinis pamanītu, pat nevajadzēja izkāpt no automašīnas. Pie atpūtas vietas joprojām stāvēja arī daļa no jauniešiem – kopumā trīs cilvēki. Jautāti, kas noticis, jaunieši atbildēja, ka nekas. Kas attiecas uz atlikušo maksājumu par pirts ēkas izmantošanu, jau minētais Janeks atbildēja, ka tie, kas veica rezervāciju, jau aizbraukuši prom. Viņam pašam ar to nav nekāda sakara... Un kas tad pavērs pirts ēkā, kur jaunieši atpūtās? Asins peļķes visās malās – uz gultām, spilveniem, pārsegumiem, grīdām, durvīm. Cik zinu, jaunieši bija pārkāvušies. Papildus tam bija arī sasists ledusskapja stikls, notraipīta āra terase, ar nazi izkapāts robs skapī. Ar to gan viņiem nepietika. Uz galda atradās torte. Pēc nakts piedzīvojumiem braucot prom, jaunieši to vienkārši izsmērēja pa galdu. Tas atklājās jau pēc tam, kad viņi bija devuši prom,” stāsta “Dīksalu” īpašnieks.

“Grūti piemeklēt citu vārdu kā bezkaunība...”

G.Miķelsons spriež, ka oficiāli atbildība par notikušo noteikti jāuzņemas jauniešiem, vārdā Janeks: “Viņš bija cilvēks, kurš ar mani sazinājās un pirts ēku noīrēja. Līdz ar to pašsaprotams, ka es, kā atpūtas kompleksa īpašnieks, no viņa prasīju arī atbildību.”

G.Miķelsons arī piebilst, ka sākotnēji vadījās pēc principa, ka viņa laiks ir krietni vērtīgāks, nekā tas, ko nāktos veltīt, lai šo jautājumu risinātu ar tiesībsargājošo iestāžu palīdzību. Tomēr, kā viņš atzīst, lai raksturotu jauniešu attieksmi, grūti piemeklēt citu vārdu kā vien bezkaunība. Vēl jo vairāk tādēļ, ka pēc visa sastrādātā, kā stāsta G.Miķelsons, kāds no jauniešiem (vai arī vairāki) nolēma paši doties uz Valsts policiju un uzrakstīt iesniegumu par “Dīksalu” īpašnieku... Ko tieši viņi ar to vēlējas panākt? “Dīksalu” īpašniekam ar smaidu sejā atliek noplātīt rokas un secināt, ka par to grūti spriest. Tādēļ, ņemot vērā, ka jaunieši līdz pat šai dienai absolūti nav izrādījuši vēlmi visu atrisināt savstarpēju sarunu ceļā,

G.Miķelsonam neatlika nekas cits, kā pagājušajā nedēļā vērsties Valsts policijā ar iesniegumu, par ko, iespējams, tiks uzsākts kriminālprocess. Un tas viss, pat neskatoties uz to, ka G.Miķelsons sākotnēji jauniešiem par noīrēto pirts ēku piedāvāja vienkārši samaksāt atlikušo summu 80 eiro apmērā un nieka simboliskos simts eiro kā vismaz daļēju kompensāciju par bojājumiem: “Tas arī viss – vairāk neko klāt nerēķinātu un jautājums būtu slēgts, lai gan reāli nodarītie zaudējumi ir lielāki.” Tomēr arī uz šo priekšlikumu, kā stāsta “Dīksalu” saimnieks, jaunie atpūtnieki neatsaucās... “Līdz pat šai dienai neviens no jauniešiem, nedz arī šo jauno cilvēku vecāki nav ar mani kontaktējušies, lai meklētu kādu risinājumu. Neviens. Tā ir attieksme. Ko no šiem jauniešiem var sagaidīt turpmāk?” retoriski jautā G.Miķelsons.

Bijis visādi, bet atvainojas un samaksā

Jautāts, kādas ir pārdomas pēc notikušā, “Dīksalu” īpašnieks uzsver, ka cilvēkiem, kuri nodarbojas ar šādu uzņēmējdarbību, ar tamlīdzīgiem gadījumiem, protams, jārēķinās. “Arī “Dīksalās” līdz šim bijušas ballītes, kuros atpūtas kompleksam nodarīti pat tūkstošos eiro mērāmi zaudējumi. Tikmēr regulāri ir svinības, kad zaudējumi ir desmitos vai simtos eiro. Tomēr ir viens liels BET! Jā, situācijas bijušas dažādas, arī vairāk vai mazāk nepatīkamas, bet kopumā visos gadījumos cilvēki nākamajā dienā, pirmkārt, atvainojas, otrkārt, samaksā – ja ne visu summu un uzreiz, tad vismaz daļēji. Un arī tortes pa galdu nesmērē un pēc sevis cenšas savākt. Tas ir kultūras jautājums. Runājot par šo gadījumu, teju vienīgais, ko no jauniešiem esmu dzirdējis, ir, ka viņi neko nezina, viņi šeit nav bijuši... Vecākiem savām atvasēm noteikti vajadzētu atgādināt, ko nozīmē vārds ‘pienākums’. Pretējā



Foto - no personīgā arhīva

Es tur nebiju, es neko nezinu...

“Dīksalu” īpašnieks Guntis Miķelsons saglabājis arī saraksti ar jauniešiem, vārdā Janeks, kurš veica atpūtas vietas rezervāciju. Kad pēc notikušā G.Miķelsons jautāja, vai viņš “Dīksalās” gadījumā nav kaut ko aizmirsis, jauniešis atbildēja, ka viņš tur nemaz nebija...: “Ir grūti aptvert to, ka pilnā nopietnībā var noliegt acimredzamas lietas. Ar viņu tika runāts, viņš bija redzēts un nevienam nevar būt nekādu šaubu, ka šis jauniešis bija “Dīksalās”, bet viņš tomēr to noliedz...”

gadījumā rodas iespaids, ka pilngadību sasniegusi tā paaudze, kurai skolā bija tiesības, bet pienākumu vietā – visatļautība...,” ar nožēlu secina G.Miķelsons.

Iedzīvotāju pārdomas

Par notikušo G.Miķelsons publicējis arī ierakstu sociālajā tīklā “Facebook”, kas tur joprojām pieejams un ir ļoti plaši komentēts. Protams, ir cilvēki, kuri sveša īpašuma demolētājus cenšas attaisnot vai viņu vainu mazināt. Tomēr absolūts vairākums par jauniešu izdarībām ir sašutuši un pauž viennozīmīgu atbalstu atpūtas kompleksa “Dīksalās” īpašniekam Guntim Miķelsonam.

Ar to dedzību, ar kādu aizstāv...

Ļoti žēl, ka ir cilvēki, kuri aizstāv. Jebkurš, kurš ieguldījis kaut vienu dienu sava īpašuma attīstībā, nekad neaizstāvēs demolētājus. Un ar tādu dedzību, kā aizstāv, varēja visu šo komandu savākt kopā un atdot naudu saimniekam. Tomēr nē, – labāk vainot saimnieku un aizstāvēt jauniešus.

Pudeli mākam nopirkt, un ar to pietiek...

“Dīksalās” esam bijuši klienti vairākas reizes un vairāku gadu laikā. Pieredze ir tikai pati pozitīvāka. Klienti bieži vien aizmirst, ka viņi ir tikai viesi. Jebkurš ciemiņš ir atbildīgs, kur viņš atrodas un kā izmanto uzņēmuma inventāru – nemaz nerunājot par pakalpojuma apmaksu. Piemēram, Spānijā par nodarītajiem zaudējumiem no maksājumu kartes vienkārši noskaitītu konkrētu naudas summu, un tas arī viss. Diemžēl Latvijā vēl tāls ceļš līdz tam ejams. Mūsu sabiedrībai ir arī ļoti lielas problēmas ar uzvedības normām. Nezinām, ko nozīmē cienīt cita īpašumu. Pudeli mākam nopirkt, un ar to pietiek... Skumji. Bet saimniekam izturību! Šis bizness nav viegls. Cerams, klientu, ar kuriem pēc tam ir šādi, nav daudz.

Pietiek ar šādiem jauniešiem auklēties

Par nodarīto jāatbild! Un pietiek auklēties ar pusaudžiem un jauniešiem, kurus aizstāv vecāki, un viņi, savukārt, neapzinās, kādas sekas ir aizstāvībai nevieta! Tik skaista un sakopta atpūtas vieta! Kā vispār var roka celties kaut ko demolēt??? Droši vien tāpēc, ka paši vēl neko savā dzīvē nav radījuši... Skumji. Mēs “Dīksalās” bijām kādu laiku iepriekš. Izbaudījām patiešām brīnišķīgi iekārtoto viesu māju un saimnieku uzticēšanos. Par to dienu ir tikai lieliskas atmiņas. Lai “Dīksalu” īpašniekam pietiek spēka un izturības saimniekojot!



Foto - no personīgā arhīva



Foto - no personīgā arhīva

Pēc jauniešu atpūtas. Melnbaltā fotogrāfijā nav tik ļoti saskatāmas sekas pēc jauniešu atpūtas, bet attēlā redzama viena no gultām tajā viesu ēkā, kurā atradās jaunieši. Gultas veļa – vienas asins traipos, apkārt netīrība, haoss...

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Sanāksme

“Skatāties uz cilvēku, nevis betonu”

7.martā, atklājot Balvu pagastā pirmo klātienes sanāksmi speciālistiem un iestāžu vadītājiem, novada vadītājs SERGEJS MAKSIMOVS uzsvēra, ka cilvēki ir pirmajā vietā: “Skatāties uz cilvēku, nevis betonu.” S.Maksimovs atgādināja, ka vadība visās novada pašvaldībās ir tikusi ar iedzīvotājiem, piebilstot, ka nereti gājis emocionāli un karsti. Viņš atzina, ka galvenais uzdevums ir it visur izveidot vienādus principus, turklāt arī sniegt tīrīšanu. Savukārt Nodarbinātības Valsts aģentūras (NVA) Balvu filiāles karjeras konsultante ILGA BLŪMA informēja, ka neformālās izglītības programmā visas iespējas izkertas kā karsti kartupeļi. Taujāta, kas bija šie karstie kartupeļi, konsultante pavēstīja, ka angļu valodas un transportlīdzekļu vadītāju kursi: “Tuvākajā laikā būs vēl viena iespēja, kad varēs apgūt datorzinības 23 programmās.” Balvu novada pašvaldības izpild-direktore DAINA TUTIŅA atgādināja ar darbu saistītas specifiskas lietas, piemēram, ka tirgotājiem tautas namos un pasākumos jāsaņem atļaujas, bet novada domes priekšsēdētāja vietniece SANDRA KAPTEINE informēja, ka Lielā talka 22.aprīlī nekur neizpaliks. “Par to informēs vēlāk,” viņa paskaidroja.

Balvu novada pašvaldības Tehniskās nodaļas vadītājs ANDRIS ZELČS informēja par pašvaldības rīcībā esošo autoparku: “CSDD uz pašvaldības vārda ir reģistrēta 101 transporta vienība: automašīnas, autobusi, piekaves, arī motorlaiva un kvadricikls: “Valsts tehniskās uzraudzības aģentūrā reģistrētas 64 tehnikas vienības – galvenokārt traktori un piekaves. Jaunākais pirkums ir automašīna Kubulu pagasta pārvaldei. 22.februārī ir noslēdzies iepirkums par autobusa iegādi Viksnas pagasta pārvaldei skolēnu pārvadājumiem, kas tiks piegādāts astoņu mēnešu laikā. Pašvaldības īpašumā ir automašīnas, ar kurām nobraukti vairāk nekā pusmiljons kilometru, piemēram, sporta skolai, Šķilbēniem, Rugājiem, Krišjāņiem. Lielākie braucēji ir Lazdukalns, Rugāji, sporta sola un viena no administrācijas automašīnām. Vecākās šobrīd ir 1995. un 1996.gada izlaiduma automašīnas: Viļakas pilsētai, Tilžas, Vecumu, Žiguru pagastu pārvaldēm un Stacijas pamatskolai. Ir jādomā par autoparka atjaunošanu, jo remontos jāiegulda diezgan ievērojami pašvaldības budžeta līdzekļi. No steidzamākajām vajadzībām jāmin autobusu nepieciešamība Krišjāņiem, Balvu Sporta skolai, Vectilžai, Viļakai, Medņevai, Ziemeļlatgales Sporta centram. Saimnieciskām vajadzībām automašīna nepieciešama Lazdulejai, Bērzkalnei, Žiguriem, pašvaldības policijai un administrācijai. Vēl viens izaicinājums ir parka atjaunošana ar elektroauto, jo Eiropas Savienības regulas un noteikumi nosaka, ka pašvaldības autoparkā katrai piektajai automašīnai jābūt videi draudzīgai. Par autobusiem ir vēl stingrākas prasības, jo līdz 2025.gadam katram trešajam jābūt elektroautobusam. Tas ir liels izaicinājums. No traktortehnikas jaunākie pirkumi ir Balvu pilsētai, kas nodoti pašvaldības aģentūras “San-Tex” rīcībā. Plānots, ka drīz būs arī jauna komunālā mašīna. Ir sagatavots iepirkums komunālā traktora iegādei Viļakas pilsētas pārvaldei, bet traktors vēl nepieciešams arī Vecumu pagasta pārvaldei. Tāpat sniegtā lāpstas nepieciešamas Žiguru un Šķilbēnu pagastu pārvaldēm.”



Likums paliek likums. Smaidu raisīja Andra Zelča sniegtā informācija, ka arī tukšās ūdens plastmasas pudeles ir pašvaldības īpašums, ja ūdens iegādāts pašvaldības vajadzībām, piemēram, sanāksmēm vai pasākumiem.

Prātnieks 3. kārtā

Atbildes uz konkursa jautājumiem gaidīs līdz nākamā mēneša pirmajam datumam Balvu Centrālajā bibliotēkā, zvanot uz tālruni 64522111vai elektroniski uz e-pastu: evita@balvurcb.lv.

Vertikāli

1. Novadniece, grāmatas “Pa zemes ceļu” autore.
2. Joprojām sastopama ļoti lipīga un dzīvībai bīstama infekcijas slimība.
3. Jūras zidītājs.
4. Kā Nacionālie partizāni sauca Stompaku purvā uz vairākām salīnām izveidoto nometni?
6. Kurai aktrisei šogad tika piešķirts labākās aktrises tituls par galveno lomu filmā “Neona pavasaris”?
7. Sportošanas palīgi.
8. Indijas pirmā un vienīgā premjerministre sievietē.
9. Marta mēneša autore Zvaigznes grāmatnīcās.
13. Ja šajā dienā saule spīd, tad būs auglīgs gads.
15. 1968.gada 4.martā dzimis latviešu mūziķis...
17. Īslaicīgs sniegputenis, parasti vēl pavasarī.
18. Marta mēneša vārda dienas gaviļnieks.
19. Pārejas gadalaiks no ziemas uz vasaru.
21. Ja kāds skaisti dzied, tiek salīdzināts ar šo putnu.

Horizontāli

5. Norobežots asinsizplūdums zem ādas vai ādā.
10. Britu žurnālista Džoša Aierlenda grāmata.
11. Nervu sistēmas izraisīts dabīgs stāvoklis, kad organisms atpūšas, atjaunojas.
12. Mājas mīlulis, bet izteikts nakts dzīvnieks.
14. Vienas no pirmajām savvaļas augu sugām, kas uzzied pēc sniega nokušanas.
16. Kurā gadā pirmo reizi tika svinēta Starptautiskā sieviešu diena?
20. 1.martā savu 85.jubileju svinēja izcilā Dailes teātra aktrise...
22. Ziemeļlatgales laikraksts, kurš iznāk kopš 1950.gada 5.marta.
23. Annes Katrīnes Bomanes romāns.
24. Latīniskais nosaukums ir ‘Galanthus’.
25. Latvijas Nacionālo partizānu apvienības komandiera Pētera Supes segvārds.
26. Pielāgošanās jaunai situācijai, videi.

2. kārtas atbildes

Vertikāli: 1. Balvu valsī. 2. Zigfrīds Anna Meirovics. 4. Zlatas ceļš. 5. Pērkonu ezers. 6. “Rubīna lapsas medības”. 7.Parole. 9. Grigorijus Kudrjavcevs. 12. Tālivaldis Kalnājs. 14. Jānis Pilmanis. 15. Bruno Vilks. 16. Jēkabs Širons. 18. Sveču diena. 20. Lāča dārzs.

Horizontāli: 3. Valdis Lūriņš. 8. Annemarija. 10. Konstancija Hilzena. 11.Drošākā interneta diena. 13. Balvu novada muzejs. 17. Peldbaseinu. 19. Florences katedrāle. 21. Laura Vonogradova. 22. Balvi. 23. Reinholds Smurģis. 24. Kārlis Irbe. 25. Vilks.

Pareizas atbildes iesūtījuši: A.Mičule, I.Svilāne, A.Jugane, Ļ.Baranova, Ā.Zeltkalne, Z.Pulča, J. Pošeika, A.Ruduks.

Balvu no apgāda “Zvaigzne ABC” saņem ĀRIJA ZELTKALNE no Kubuliem. Pēc balvas griezties Balvu Centrālajā bibliotēkā.

Foto konkurss



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



Braucam uz koncertu Alūksnē! Iesūtīja Anna Leišavniece no Balviem.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Vai esam izgulējušies?

Deviņas pazīmes, ka jūs guļat par maz

Nogurums, īgnums, nespēja koncentrēties un pilnvērtīgi veikt darba pienākumus vai mājas soli visai bieži ir sliktas miega kvalitātes sekas. Varbūt, pirms sniegties pēc kārtējās kafijas krūzes, ir vērts kārtīgi izgulēties? “Ir pazīmes, kas var liecināt par miega trūkumu, jo sevišķi tad, ja vienlaikus ir samanāmas vairākas no tām,” saka farmaceite ĒRIKA PĒTERSONE, kura novērojusi – nereti aptiekas klients vēlas iegādāties līdzekļus pret kādu traucējošu problēmu, bet pēc dažu jautājumu pārspriešanas iegādājas arī nomierinošu tēju vai līdzekli miega kvalitātes uzlabošanai.

“Jebkurā gadījumā problēma ir jārisina kompleksi – gan ārstējot miegu, gan cenšoties atbrīvoties no dzīves kvalitāti ietekmējošā simptoma,” iesaka speciāliste. Viņa arī atzīmē, ka vairumam problēmu, kas vizuāli uzrāda neizgulēšanās sekas, iemesls varētu būt hormonu līdzsvara zudums.

Izsitumi uz sejas

Ja jūs guļat par maz, par to drīz vien signalizēs āda. Dažos pētījumos ir atklāta saikne starp miega trūkumu un pūtītēm. Tas tādēļ, ka miega laikā tiek kontrolēta hormonu izdāle organismā. Miega trūkums kaitē arī imūnsistēmai, kas paver ceļu dažādām veselības likstām, tai skaitā ādas iekaisumiem. Līdz ar miega neregulēšanu ir vērts lietot ārstniecisko kosmētiku iekaisumu mazināšanai.

Acis izskatās nogurušas

Apsārtušas acis ar pietūkušiem, tumšiem lokiem un maisiņiem zem acīm – pazīme, ka jums vajag izgulēties. Pētījumi liecina, ka cilvēkiem, kuri ir miega badā, ir vairāk grumbu, līniju, pietūkums un maisiņi zem acīm. Kāpēc? Iespējams, atkal pie vainas būs hormoni, jo organismam neizgulēšanās dēļ var būt hormonu disbalanss un traucēta audu atjaunošanās, kas parasti notiek dziļā miega stadijā. Pilieni acu sausuma mazināšanā un atbilstoša kosmētika ādai acu zonā būs palīdzīgi, lai tiktu galā ar šo simptomu.

Pieņemšanās svarā

Izguloties pietiekami, ķermenis var pareizi kontrolēt grelinu un leptīnu – hormonus, kas ietekmē izsalkuma sajūtu. Ja šo hormonu līdzsvars ir izjaukts nepilnvērtīga miega dēļ, varat izjust vēlmi ēst vairāk, nekā jums nepieciešams, un tas attiecīgi tiks pieņemties svarā. Farmaceite iesaka neēst dažas stundas pirms naktsmiega, kā arī izmēģināt aptiekā iegādājamos šķiedrvielu preparātus, tā palīdzot rasties sāta sajūtai un

pamazam ieregulējot veselīgu ēdienkarti.

Kāre pēc neveselīgām uzkodām

Pēc negulētas nakts, iespējams, pusdienās pie salātiem izvēlēsities čizburgeru un kartupeļus. Miega trūkuma dēļ smadzenes, visticamāk, alkst neveselīgas uzkodas un maltītes. Noguruma dēļ arī spriestspēja un lēmumu pieņemšanas process ir apgrūtināts un tādēļ grūtāk pretoties balto miltu izstrādājumiem, saldumiem un ar taukvielām bagātiem našķiem. Farmaceite iesaka iegādāties graudaugu batoniņus ar riekstiem un žāvētiem augļiem – tie var palīdzēt slāpēt kāri.

Lieto mazāk kofeīna

Ja ierastā kafijas krūze neuzmundrina, visdrīzāk miega ir bijis par maz. Kofeīns tikai šķietami var palīdzēt gadījumos, ja nav sanācis izgulēties, taču tas ātri var kļūt par daļu no problēmas. Istermiņā kafijas vai kofeīna saturošu dzērienu lietošana patiešām var uzmundrināt, bet ilgtermiņā tas var izraisīt bezmiegu vai trauksmi. “Tāpat enerģijas trūkums, kas radies neizgulēšanās dēļ, nav risināms ar tonizējošiem līdzekļiem – tie ir tikai pagaidu risinājums,” brīdina farmaceite.

Īgns noskaņojums

Aizkaitināmība ir viena no sliktā miega pazīmēm. Kāda pētījuma dalībniekiem nedēļas garumā nakts miegam bija tikai 4,5 stundas. Rezultāts: vairāk saspringti, dusmīgi un psihiski noguruši cilvēki. Visi jutās labāk, kad atgriezās pie ierastā miega grafika. Ja regulāri sastrīdaties ar mājiniekiem vai draugiem, varbūt labāk dodieties stundu agrāk pie miera – tā strīdiem atliks mazāk laika, un, kad miega grafiks būs nostiprinājies, iespējams, to vairs nebūs vispār.

Jūtaties nomākts

Depresija un slikts miegs ir cieši saistīti. Vēl jaunāk, tie mijiedarbojas – depresija var izraisīt sliktu miegu, un slikts miegs var aktivizēt depresijas attīstību. “Ne velti depresijas ārstēšana gandrīz vienmēr ietver arī miegu veicinošu terapiju,” skaidro speciāliste.

Uzmanības un koncentrēšanās spēju zudums

Tikai nedaudz mazāk ierastā miega – divu stundu



zaudēšana, ja parasti guļat 8 stundas naktī – var padarīt jūs nogurušu un ietekmēt koncentrēšanos un atmiņu. Tas var samazināt darba efektivitāti un, vēl jaunāk, padarīt jūs neuzmanīgu pie automašīnas stūres. Turklāt autovadītājiem, kas cieš no miega bada, tiek ietekmēti arī redzes leņķa faktors. Dati liecina – vairāk nekā viena trešdaļa cilvēku atzīst, ka ir iesnaukušies braukšanas laikā, un lielāka iespēja, ka tas notiks ar jums, ir tad, ja nebūsiat izgulējies. Ne velti vairākās valstīs aizliegums vadīt auto skar cilvēkus, kam konstatēta miega apnoja – viens no smagākajiem miega traucējumiem.

✓ **Ja bezmiegs ieilgst, konsultējieties ar savu ārstu!**

Slikta pašsajūta no rītiem

Pamošanās ar iekaisušo kaklu, sausu muti vai galvassāpēm var norādīt uz medicīnisku iemeslu, kāpēc jūs slikti gulējāt. Piemēram, miega apnoja, krākšanu vai gastroezofageālā refluksa slimību. Ja atkal un atkal novērojat simptomus, konsultējieties ar savu ārstu.

Atpūties pilnvērtīgi!

Lielākajai daļai pieaugušo ir vajadzīgas 7–9 stundas miega naktī. Pārlicinieties, vai tas ir mierīgs:

- pieturieties pie grafika, kas nozīmē iet gulēt un pamosties katru dienu aptuveni vienā un tajā pašā laikā;
- lūkojiet, lai telpu, kurā guliet, ir vēsa, klusa un tumša;
- regulāri vingrojiet, īpaši iesakāmi treniņi, kas liek sirdij darboties labāk, tas var veicināt dziļāku miegu;
- lūdziet palīdzību farmaceitam, iespējams, jūtu miega problēmas ir risināmas ar zāļu tējas vai kāda cita vienkārša bezrecepšu līdzekļa, piemēram, melotonīna palīdzību. Ir līdzekļi, kas satur baldriāni, apini, melisu, magniju un citas dabīgas izcelsmes vielas..

Zini un izmanto

Lielākā daļa Latvijas iedzīvotāju nav norādījuši savas pensijas mantinieku

Latvijas iedzīvotājiem jau kopš 2020.gada ir iespēja izvēlēties, kas mantos viņu pensijas 2.līmeņa uzkrājumus.

Kā liecina Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras (VSAA) informācija, līdz šim iesniegumu par uzkrātā valsts fondētās pensijas kapitāla izmantošanu nāves gadījumā pirms pensijas vecuma ir iesnieguši vien 26% jeb aptuveni 345 tūkstoši no pašreizējiem valsts fondētās pensiju sistēmas dalībniekiem, kas nozīmē, ka lielākās daļas Latvijas iedzīvotāju uzkrātais pensiju kapitāls viņu nāves gadījumā pirms pensionēšanās laika tiktu ieskaitīts valsts budžetā.

Valsts fondēto pensiju likums paredz, ka pensiju 2. līmeņa dalībnieks savu uzkrājumu var nodot mantojumā Civillikuma noteiktajā kārtībā vai pievienot kādas izvēlētas personas 2. pensiju līmeņa kapitālam. Tāpat Latvijas iedzīvotājiem ir iespēja neko nedarīt un visu uzkrājumu atstāt valsts budžetā, kas notiek arī gadījumos, kad cilvēks nav norādījis savu izvēli par pensijas mantošanas iespējām. Ja persona vēlas, lai tās uzkrātais pensiju 2. līmeņa kapitāls tiktu mantots, tas obligāti jānorāda VSAA, veicot attiecīgo izvēli.

“Ikviens Latvijas iedzīvotājs uzkrāto pensiju 2. līmeni var atstāt mantojumā tuviniekiem, pievienot konkrētas personas pensiju kapitālam, vai arī nāves gadījumā tas nonāks valsts

budžetā. Uzkrātais kapitāls var būt vērtīgs atbalsts tuviniekiem, tādēļ VSAA aicina iedzīvotājus izmantot iespēju un izvēlēties savas pensijas mantinieku, vienlaikus nedrīkst aizmirst par to, ka sava izvēle ir jādarā zināma arī valstij. Pensiju 2. līmeni uzkrātie 6% no ienākumiem daudzu gadu garumā var veidot būtisku naudas summu. Tajā pašā laikā svarīgi sekot līdzi, lai ir izvēlēts vecumam atbilstošs pensiju plāns,” skaidro ATIS KRŪMIŅŠ, Aktīvu pārvaldīšanas un pensiju daļas vadītājs Baltijā.

Atstājot mantojumu civillikumā noteiktajā kārtībā, mantinieki par mirušā uzkrāto pensiju 2. līmeņa kapitālu var uzzināt pie zvērināta notāra, uzsākot mantojuma lietu kārtošanu, vai arī vērsties VSAA. Šajā scenārijā saņemt mirušā atstāto mantojumu var, tiklīdz nokārtotas visas formalitātes – kā pārskaitījumu bankas kontā vai pievienot savam pensiju 2. līmeņa kapitālam. Savukārt, ja valsts fondētās pensiju sistēmas dalībnieks ir izlēmis par labu uzkrājuma pievienošanai konkrētas personas fondētās pensijas kapitālam, par mirušā pensiju līmeņa 2.līmeņa dalībnieka kapitāla pievienošanu varēs uzzināt portālā latvija.lv. Uzkrāto kapitālu pensiju 2. līmenī, ieskaitot pievienoto mirušā pensiju kapitālu, varēs izmantot tikai tad, kad tiks sasniegts pensionēšanās vecums. Tas nozīmē, ka galvenā ģimenes apgādnieka nāves gadījumā, pārdzīvojušais

laulātais civillikumā noteiktajā kārtībā novēlēto mantojumu var saņemt bankas kontā tuvākajā laikā, tādējādi iegūstot papildu līdzekļus ģimenes uzturēšanai, kamēr gadījumā, ja mirušais uzkrāto kapitālu būs novēlējis laulātajam kā labuma guvējam, finanšu līdzekļi būs pieejami tikai pārdzīvojušam laulātajam, dodoties pensijā.

Kā rīkoties, lai novēlētu savu pensiju mantošanai?

Katram pensiju 2. līmeņa dalībniekam ir iespēja izvēlēties vienu no trim mantošanas iespējām. Iesniegumu par pensijas mantošanu VSAA var iesniegt portālā latvija.lv, izvēloties iesniegumu “Par uzkrātā valsts fondētās pensijas kapitāla izmantošanu nāves gadījumā pirms vecuma pensijas piešķiršanas”. Tāpat to iespējams veikt klātienē VSAA klientu apkalpošanas centros vai nosūtīt elektronisku iesniegumu uz edoc@vsaa.gov.lv ar e-parakstu un laika zīmogu.

Ja iedzīvotājs vēlas pievienot savu uzkrāto pensiju 2. līmeņa kapitālu konkrētas personas fondētās pensijas kapitālam, iesniegumā jānorāda šī persona, kurai nav jābūt radniekam. Vienlaikus jāņem vērā, ja norādītā persona dienā, kad reģistrēts mirušā pensiju 2. līmeņa dalībnieka miršanas fakts, nebūs pensiju 2. līmeņa dalībnieks, kapitāls tiks mantots Civillikumā noteiktajā kārtībā.

