



Viss ir nieks, kad ir prieks

Edgars Gabranovs

Pagājušajā nedēļā Šķilbēnu pagasta Balkanu kalnos atsākās slēpošanas sezona. Sestdien dabas parka ēku un teritorijas pārzine Nataļja Logina zināja teikt, ka ziemas prieku baudītāju netrūkst, turklāt arī darba dienās no plkst. 16.00 līdz pat plkst. 21.00, kad var iznomāt slēpes. Atgādinām, ka brīvdienās noma strādā no plkst. 11.00 līdz plkst. 16.00. Tiesa, ikviens interents uz Balkaniem var doties arī ar savu inventāru.

Nataļja Logina smeļ, ka sevi var salīdzināt ar kurpnieku bez kurpēm, jo pagājušajā nedēļā, kad viņa Balkanos dežūrēja, neizdevās paslēpot: "Šogad cilvēki parku apmeklē katru dienu. Acīmredzot visi izslāpuši pēc iespējas atpūties dabā un izbaudīt ziemu." Slēpot gribētājiem, dodoties uz Balkaniem, viņa iesaka paņemt līdzī kaut ko siltu padzerties: "Situācija tāda, ka namiņā iekšā nevienu nelaižam. Viss notiek tikai ārā. Jāteic paldies Aldim Ločmelim, kurš palīdz uzturēt slēpošanas trases ideālā kārtībā."

Ziemas priekus sestdien baudīja arī balvenietis Pēteris Komarovskis: "Kādas sajūtas? Lieliskas! Šeit var slēpot gan slidsolī, gan klasiskajā solī. Viss ir nieks, kad ir prieks." Arī astoņgadīgā Dana, kura izvēlējās vizināties ar pūslī, sprieda, ka Balkanos neizpaliek prieks. "No kurienes es atbraucu? No Latgales. Kaut ko vairāk varētu pastāstīt mamma," pavēstīja meitenīte. Sajūsmu par iespēju apmeklēt Balkanu kalnus neslēpa arī māsīcas Ina Ločmele no Kārsavas un Līga Mūrniece no Viļakas. Ina atklāja, ka paspēj gan no kalna nošļūkt ar pūslī, gan uz ugunsкура gatavot zivju zupu. "Visapkārt valda sniegs un prieks!" uzsvēra viņa. Arī Ilona Keiša no Balviem, kura uz Balkaniem ieradās kopā ar draudzenēm, bija pārliecināta, ka uz Šķilbēnu pagastu ir vērts atbraukt: "Uz slēpēm nebiju stāvējusi daudzus gadus. Sākumā bija pagrūti, toties prieks par šeit pavadītajām stundām ir neizmērāms."

Šo ziemu kā ideālu slēpošanai vērtē sporta darba organizators Viļakā Ervīns Veļķers. Viņš neslēpa bažas par attālināto mācīšanos skolā, jo attālināti iemācīt bērnus slēpot, treneraprāt, nav iespējams: "Domāju, ka ziema ir jauka, tomēr, visticamāk, būs liegts organizēt sacensības. Viļakā pie sporta halles plānoju izveidot trasīti, lai vismaz mazākiem skolēniem ir iespēja paslēpot. Diemžēl divus gadus bērni nav stāvējuši uz slēpēm. Kas ir svarīgi slēpotājiem? Pirmkārt, izturība. Otrkārt, tehnika. Arī labs skrējējs ne vienmēr būs labs slēpotājs."

Izbauda ziemu. Baiba Bukša pastāstīja, ka viņas dzimtene - Rekova - pārsteidz ar biezo sniega segu. Baiba kopā ar trīsgadīgo Albertu (foto) ar smaidu vēroja, kā no kalna šļūc mamma.



Nākamajā
adugunī

● **Visu dara paši**
Dalās apsaimniekošanas pieredzē

● **Elektriķis vai mākslinieks**
Cīemos pie ģimenes ar četriem dēliem

Tautas skaitīšana ir sākusies

2021. gads ir tautas skaitīšanas gads, kas no iepriekšējiem tautas skaitīšanas gadiem atšķirsies ar to, ka Centrālās statistikas pārvaldes (CSP) intervētāji nedosies klātienē aptaujāt iedzīvotājus un tiem nebūs jāaizpilda arī elektroniskās anketas. Šogad visu nepieciešamo informāciju CSP iegūs no administratīvo datu reģistriem.

Mediķi vakcinējas pret Covid-19

7. janvārī Balvu slimnīcā uzsāka brīvprātīga ārstniecības personu vakcinācija pret Covid-19. Pirmais Pfizer firmas vakcinu saņēma ķirurgs Aleksejs Nešterenko. Kopumā pirmajā piegāvienā plānots vakcinēt 60 darbiniekus.

Īsziņas



Sani ir atrasts!

Piektdien Sitas mežā *garākā pastaigā* devās kanisterapijas speciālistes Ingridas Supes samoježu suns Sani. Pārdzīvojumi nu ir beigušies, suns atradies un I.Supe zina teikt, ka mums līdzās ir vislabākie cilvēki ar visplašāko sirdi: "Nevarēju iedomāties par līdzcilvēku lielo mīlestību uz Sani. Cilvēki iesaistījās meklēšanā piektdien līdz pat plkst. 21.00, otrā rītā meklēšana atsākās. Paldies visiem, kuri mani informēja par iesaistīšanos, kuri vienkārši to darīja bez ziņas došanas. Viss beidzās laimīgi! Sani mežā skrienam pamanīja meklēšanā devies mans Alūksnes pacienta tētis. Pasauca, un suns jau bija mašīnā. Paldies!"

Vārds žurnālistam

Artūrs Ločmelis

Šogad apritēs 73 gadi, kopš 1948.gada 10.augustā ar PSRS Ministru padomes lēmumu tika nodibināta Rīgas kinostudija – vecākā un radošas pieredzes bagātākā filmu studija ne tikai Latvijā, bet arī viena no senākajām visā Ziemeļeiropā. Tā nu laika gaitā kļuvis ierasts, ka Ziemassvētku gaidīšana decembrī un jaunā gada sākums ir tie brīži, kad ērta iekārtošanās mājās divānā un vairāku gadu desmitu veco latviešu filmu skatīšanās kļuvusi par neatņemamu tradīciju. Un ne tikai latviešu. Vai kāds var apšaubīt to, cik lielu devumu – ģeniālus aktierus, režisorus un kinomākslas darbus – sniegusi padomju Krievijas kinematogrāfija? Lai vai kā, atkal un atkal vērojot šīs filmas, prātā allaž ar jaunu spēku ielaužas jautājums. Proti, kas mainījies kopš Padomju Savienībā populāro kinofilmu un to vajadzībām producēto dziesmu un mūzikas laikmeta, ko tagad mēs skaisti dēvējam par padomju kino zelta fondu? Tas nav mēģinājums noniecināt šodienas aktieru un režisoru devumu kinoindustrijā. Turklāt, par spīti pandēmijai, piemēram, Latvijas kino process pašlaik ir tik intensīvs, kā reti kad – ražošanā ir 67 filmas, kas top ar Nacionālā kino centra atbalstu. Tomēr, runājot kāda Latvijas mākslas filmu pazinēja vārdiem, nepamet sajūta, ka kopš neatkarības atgūšanas latviešu kino šķiet bezcerīgi apmaldījies laikā un telpā.

Kā domā Tu, lasītāj? Vai padomju kino klasikas vērtība ir pārspilēta un mūsdienu kinematogrāfistu sasniegtais ir ne mazāk ievērojams?

Latvijā

Reģistrēts jaunais Covid-19 paveids. Latvijas Biomedicīnas pētījumu un studiju centra Zinātniskās padomes priekšsēdētājs Jānis Kloviņš raidījumam “Panorāma” apliecinājies, ka vienam cilvēkam Latvijā oficiāli konstatēts iepriekš Lielbritānijā atklātais jaunais Covid-19 paveids. Savukārt Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) informē, ka šis gadījums saistīts ar ceļojumu uz Apvienoto Karalisti. SPKC iepriekš uzsvēra, ka jaunais Covid-19 variants pēc slimības smaguma norises un bīstamības neatšķiras no esošā. Tomēr tā atšķirība ir augstāks lipīgums.

Apspriedis iespēju iesaistīt armiju. Ministru prezidents Krišjānis Kariņš ar jauno veselības ministru Danielu Pavļutu apspriedis iespēju vakcinācijas pret Covid-19 plāna izpildē iesaistīt arī Nacionālos bruņotus spēkus (NBS). K.Kariņš atzīst, ka sekojis līdz tam, kā citas valstis organizē šo procesu, un jau iepriekš valdībā rosinājis vakcinācijas plāna izpildē iesaistīt NBS. Tāpat premjers pieļauj, ka, iespējams, procesu varētu uzlabot, ja tajā tiktu iesaistītas pašvaldību civilās aizsardzības komisijas. Viņš norāda, ka šīs komisijas varētu palīdzēt uzlabot vakcinācijas loģistiku.

Ierobežojumi uzturlīdzekļu parādniekiem. Saeima pagājušajā nedēļā pirmajā lasījumā konceptuāli atbalstīja grozījumus Uzturlīdzekļu garantiju fonda likumā, kas paredz aizliegt uzturlīdzekļu parādniekiem spēlēt azartspēles un interaktīvās azartspēles, kā arī piedalīties interaktīvajās izlozēs. Likumprojekta anotācijā skaidrots, ka ierobežojums paredzēts, lai parādnieki, kuri nenodrošina bērnu ar uzturlīdzekļiem, nepamatoti neizlietotu finansiālos līdzekļus izklaidēm un hobijiem.

Lācene Ilzīte svin jubileju. Līgatnes dabas taku lācene Ilzīte vakar svinēja apaļu 20 gadu dzimšanas dienu. Ievērojot piesardzību, Latvijas slavenākā lāču dāma šogad savu dzimšanas dienu svinēja šaurā ģimenes lokā – kopā ar audžumammu, dzīvnieku kopēju Velgu Vitolu un citiem Līgatnes dabas taku darbiniekiem. Arī šogad Ilzītei tika pasniegta svētku torte, kas sastāvēja no dažādiem lāču gardumiem – zivīm, riekstiem, ogām un medu. Latvijas iedzīvotāji ir sekojuši Ilzītes dzīvei līdzī jau kopš viņas piedzimšanas. Ilzīte ir filmēta daudzās dokumentālās un mākslas filmās, ievērojami dabas fotogrāfi viņu ir iemūžinājuši savās fotosesijās.

(Ziņas no portāliem www.apollo.lv, www.tvnet.lv, www.delfi.lv)

Pareizticīgo Ziemassvētki

Cilvēkiem jāklūst labestīgākiem

Irēna Tušinska

Janvāra sākums pareizticīgajiem tradicionāli ir svētkiem bagāts. Sākot ar 6.janvāra vakaru, līdz 8.janvārim notiek Ziemassvētku dievkalpojumi, bet 13.janvāra naktī šīs konfesijas pārstāvji svin Veco jauno gadu, kad sākas arī Baznīcas kalendārais gads. Skaistus pasākumus šajā dienā ik gadu rīkoja krievu kultūras biedrība “Razdolje” Balvos. Šogad epidemioloģiskās situācijas dēļ kopīgs sarīkojums izpaliks. Savukārt Ziemassvētku laikā daudzi vairāk nekā citkārt aizdomājās par garīgām vērtībām un dzīves patieso jēgu.

Krievu kultūras biedrības “Razdolje” vadītāja Svetlana Pavlovskā pastāstīja, ka šogad Vecā jaunā gada pasākums nenotiks: “Šajā datumā bijām ielānojuši nosvinēt arī mūsu biedrības 15 gadu jubileju, kas apritēja augustā. Diemžēl Covid-19 dēļ viss tiek atlikts. Šogad esam palaiduši garām arī daudzās citas jubilejas.” Biedrības “Razdolje” darbs iespēju robežās turpinās. Lai gan klātienē pasākumus rīkot nedrīkst, Ziemassvētku brīvdienās decembrī balvenietes kopā ar citām baltkrievu, ukraiņu un krievu biedrību kolēģēm ar prieku iesaistījās četros Latgales reģiona mazākumtautību Ziemassvētku svinēšanas tradīciju virtuālajos kultūras vakaros. “Sevišķi mums patika kulinārajām tradīcijām veltītā diena,” piebilda Svetlana.

Taujāta, ar kādām cerībām sagaidīja 2021.gadu, Svetlana apgalvo, ka ar nepacietību gaida brīdi, kad varēs atgriezties pie normālas ikdienas un klātienē stundām skolā: “Gribas, lai varam atkal braukt ciemos, paskatīties, kā dzīvo citi, kaut izstieptas rokas attālumā. Lai cilvēki iekšēji nomierinās, lai pāriet nervozitāte un saspringtā gaisotne, kas šobrīd valda visapkārt.”

Balveniete Taisija Smirnova Ziemassvētkus aizvadīja mājās, skatoties svētku dievkalpojumus tālrādī, savu mājas mīluļu – trīs kaķu - sabiedrībā. Viņai šis gads nav bijis viegls, jo pirms vienpadsmit mēnešiem kapu kalniņā guldīts Taisijas dzīvesbiedrs. Turklāt Covid-19 izplatība šogad viņai liedza apmeklēt svētku dievkalpojumus: “Būdamā cienījamā vecumā, šogad uz baznīcu negāju, jo baidos saslimt. Agrāk gan katru gadu svinējām gan Ziemassvētkus, gan Veco jauno gadu. Tie bija ļautri svētki. Kad dzīvoju laukos, gājām čigānos, kur visādas



Foto - no personīgā arhīva

Svētku rotā. Balvu Vissvētākās Dievmātes Aizmigšanas pareizticīgo baznīca šajos Ziemassvētkos bija īpaši skaisti izgreznota.

jokus pastrādājām, dziedājām, dejojām.” Taisijas vislielākā vēlēšanās - lai šīnā gadā visi līdzcīvēki ir dzīvi un veseli, lai visiem ir darbs: “Tad var dzīvot, un dzīvot labi. Galvenais, lai cilvēku starpā valda sirsniņas, siltas attiecības. Jauniešiem vienmēr atgādinu, cik svarīgi, lai līdzās ir labi cilvēki, kuri sasilda ar savu sirsniņu un labu padomu. Pēdējā laikā šādu cilvēku kļūst aizvien mazāk un savstarpējās attiecībās vairs nevalda labestība. Jaunajā gadā gribu visiem novēlēt saglabāt dzīvību un veselību!”

Balvu Vissvētākās Dievmātes Aizmigšanas pareizticīgo baznīcas draudzes vecākā Svetlana Aleksejeva pastāstīja, ka nedēļa pēc Ziemassvētkiem līdz Zvaigznes dienai, ko pareizticīgie sauc par ‘Svjatki’ (krievu val.), tradicionāli aizrit, priecājoties par jauna gada sākumu, ejot kopīgās rotaļās, dejojot un dziedot. Šoziem noskaņa ir cita. Savukārt 18. un 19.janvārī, kā ierasts, baznīcā plānoti Kunga kristīšanas jeb Dieva parādīšanās svētku dievkalpojumi, kā arī Lielā ūdens iesvētīšana un tradicionālās peldes aļiņģi.

Aicina izbaudīt ziemas priekus

Piedāvā maršrutus un slēpošanas trases

Zinaida Logina

Balvu, Viļakas, Rugāju, Kārsavas novadu tūrisma speciālisti apkopojuši informāciju par brīvdienu maršrutiem Balvu, Viļakas, Rugāju un Kārsavas novados. Uz šīm vietām var doties baudīt dabu un ziemas priekus. “Dodies garākā pastaigā, uzkāp skatu tornī, sameklē kādu dabas ‘pērli’, sarīko ziemas pikniku, aktīvi atpūties slēpojot vai izvizinies zirga kamanās, jo Ziemeļlatgalē sniega sega ir vairāk nekā 20 cm un dabas ainavas tā vien vilina doties baudīt ziemu!” aicina tūrisma speciālisti.

Rančo “Ozolmājas”, kur iepriekšēja pieteikšanās obligāta - mob. 22314805, mob.26160423; zirgu sēta “Kapulejas” Tilzā, kur notiek vizināšanās kamanās un zirga mugurā. Iepriekšēja pieteikšanās - mob.28738007. Pavizināties zirga kamanās var arī Medņevas pagasta Aizpurvē, zvanot pa telefonu 26562138. Ciemiņus gaida briežu dārzs “Mežsētas” Rugāju novadā - telefons 29104212. Apgaismotas distanču slēpošanas trases (1,5 - 5 km), ragavu kalniņš, inventāra noma pieejama dabas parkā “Balkanu kalni”. Informācija - mob.29132664. 2,4 km vienā virzienā var pastaigāt pa Stiglovas gravu vai 1,5 km vienā virzienā pa “Stompaku purva” dabas taku uz partizānu mītnēm. Atvērts arī pontonu tilts līdz Viļakas ezera salai (144 m), dabas taka (442 m) Liepnas ielā 48. Kārsavas novada Malnavā ir distanču slēpošanas trase un pastaigu taka aktīvās atpūtas parkā “Zidūns”, kā arī dabas taka (800 m), skatu tornis, vides objekts “Uguns” dabas parkā “Numernes valnis”.



Balvenieši var droši doties uz piknika vietu Balvu vecajā parkā ezera krastā.

Diemžēl, kā informē Sporta skola, tehnikas trūkuma dēļ Balvos un novadā oficiāli skolas ierīkotu slēpošanas trašu nav, Balvu pilsētas stadionā slēpot aizliegts. Gulbenē sagatavotas un pieejamas četras distanču slēpošanas trases: Gulbenes slēpošanas-biatlona trase Dzirnauvu ielā 3. Tā ir apgaismota trase līdz plkst. 20.00. Pieejamais trases garums - 3 km. Gulbenes stadionā, O.Kalpaka ielā 1, var veikt 700 m apli klasiskajā stilā, šeit apgaisojums līdz plkst. 22.00. Vecgulbenes muižas parkā ir 0,5–1 km garš apgaismots aplis slēpotājiem klasiskajā un brīvajā stilā. Spārites parkā ir 2,5 km aplis bez apgaisojuma. Slidsoli var slēpot arī Stāmerienas pils parkā. Alūksnes ziemas sporta centrā “Mežinieki” pieejamas distanču slēpošanas trases ar dažādu garumu – sportiskākas, lēzenākas un vairāk piemērotas bērniem vai tiem, kuri vēl mācās. Atbilstošos laika apstākļos slēpošanai pieejama 3km trase gan slidsoli, gan arī klasiskā soļa sliede. Pastāv iespēja veikt 1km un 2km apli. Otrdien, trešdien un ceturtdien trase ir izgaismota. Apgaisojums tiek ieslēgts līdz ar krēslas iestāšanos un darbojas līdz pulksten 20. Slēpotāju rīcībā ir pārgērbšanās namiņš, bet slēpošanas inventāra noma nav pieejama. Slēpošanas trase nav paredzēta pastaigām, ragaviņu vilkšanai un citām aktivitātēm, kas nav saistītas ar slēpošanu.

Aktivitātes pieejamas atbilstošos laika apstākļos! Ievēro distanci! Atpūties savas māsaimniecības ietvaros! Lieto masku, ja nepieciešams! Esi atbildīgs!

Vai politiķiem, kuri norāda dzīves vadlīnijas Covid-19 laikā sabiedrībai, vajadzētu arī pirmajiem vakcinēties?

Viedokļi

Valdībai būtu jāvakcinējas pirmajai



ANDRIS KAZINOVSKIS, 13. Saeimas deputāts

Šajā gadījumā es valsti salīdzinu ar cilvēka ķermeni. Ministru kabinets un, protams, Saeima, tomēr ir galva. Un ja šī galva ir pusparalizēta vai paralizēta, rodas jautājums, kā var funkcionēt pārējās ķermeņa daļas? Domāju, ka vienam no pirmajiem būtu jāvakcinējas tieši Ministru kabinetam. Tas vajadzīgs, lai pildītu savus tiešos darba pienākumus. Iedomājieties, kas notiks, ja pēkšņi saslims

puse vai vairāk Ministru kabineta locekļu? Ierēdņi ir tikai izpildvara, viņi skatīsies viens uz otru un dzīve valstī tiks paralizēta. Saeimas deputātu ir daudz – 100, un viņiem ir iespēja izvēlēties. Es šajā ziņā esmu nedaudz piesardzīgs – rūpīgi sekoju līdz ne tikai Latvijas, bet arī citu speciālistu - mediķu, infektologu viedokļiem, kuri ir ziņoši un ar lielu darba pieredzi. Godīgi sakot, es ieturēšu pauzi. Ir tāds teiciens: "Sargā sevi pats, un Dievs tevi sargās." Šoreiz viss ir Dieva rokās, jo vīruss nav tik vienkāršs. Esmu secinājis, ka tas tomēr radīts mākslīgi un ļoti mutē - ik pēc pusgada parādās jauns vīrusa paveids. Līdz ar to nav pārliecības, ka vakcīnas, kas pieejamas šobrīd, pēc pusgada būs derīgas arī nākamajam vīrusa paveidam. Tieši tādēļ es nogaidīšu. Turklāt esmu ticīgs cilvēks un šajā dzīvē jau daudz ko pieredzējis. Man kā kristietim ir priekšrocība – nav baiļu vai panikas, ka jāmirst vai nāve tuvojas. Gluži otrādi, kristiešiem tā ir pāreja uz citu dzīvi, līmeni, tādēļ man ir drosmē un pārliecība - vienkārši dzīvoju un skatīšos, kas notiks tālāk.

Esmu dzirdējis par nemieriem citās valstīs, kur tauta sacēlusies par to, ka vakcīnas pirmajiem tiek politiķiem, slavenībām un sabiedrībā ievērojamiem cilvēkiem. Taču es domāju, ka nevajag visu likt vienā *kattā*. Atkārtosos - tieši valdība vada procesus valstī, un no tiem atkarīga mūsu dzīve, jo šobrīd katrs lēmums ir ļoti būtisks. Tai jābūt darbspējīgai arī brīvdienās, nakts stundās un vienmēr, tādēļ jāvakcinējas. Pēdējās dienās vakcinēšanās kļuvusi

par vienu no apspriestākajām tēmām arī saistībā ar Ministru prezidenta Kariņa pieprasīto veselības ministres Ilzes Viņķeles demisiju. Ministra darbs ir liela atbildība, tur jābūt profesionālim. Bet Latvijā tā ir raksturīga problēma, ka par ministriem pēkšņi kļūst vienkārši politiķi, kuri kādreiz mācījušies un prot skaisti runāt. Šajā situācijā Kariņš kā valdības vadītājs lūdzis ministrei Viņķelei izdarīt konkrētu darbu, bet viņa, cik saprotu, vairākas reizes šo lūgumu ignorējusi. Arī es kā vadītājs ar zināmu pieredzi saku, - ja speciālists nepilda savus pienākumus, jāmeklē cits. It īpaši šajā valstī tik sarežģītā laikā. Viņķelei bija jāaiziet, jo vakcinēšanās tempi daudzās valstīs ir daudz ātrāki, mēs diemžēl daudzos jautājumos esam atpalikuši – tai skaitā arī vakcinēšanas procesā. Sabiedrībā daudzi debatē, vai jaunais veselības ministrs Daniels Pavļuts, kuram ir ekonomiskā izglītība, bija piemērotākais kandidāts šim amatam. Uzskatu, ka vadītājs šajā nozarē var būt arī nespeciālists, bet viņam jābūt labam organizatoram. Konkrēti par Pavļutu man grūti spriest, bet viņam ir lielāka pieredze nekā Viņķelei, un tas ir daudz. Piemēram, Polijas parlamentā ar lielāko prieku sagaida vadītājus no pašvaldībām, kuri kļūst par deputātiem. Viņiem piešķir dažādus amatus, jo šie politiķi jau izgājuši praktisko pusi un vairs nav tikai teorētiķi. Tā notiek visās valstīs, tikai pie mums, Latvijā, valda haoss un bardaks - tas jāatzīst. Manu teikto apliecina arī šobrīd tik zemsais politisko partiju darba vērtējums, kas

tik zems nav bijis jau daudzus gadus. Pie varas ir maz profesionāļu, jo par vadītājiem nepiedzimst, par tiem kļūst laika gaitā. Paskatieties, kādi mums šobrīd ir ministri? Arī valsts vadītājs Kariņš neprot orientēties situācijā. Ņemsim par piemēru komandantstundu. Ja tāda der Rīgā vai citā lielpilsētā, tas tā ir pilnīgi aplama lauku teritorijā vai, piemēram, Balvos.

Toties par mediķu darbu – cepuri nost! Mums jebkurā jomā cilvēki ir atbildīgi – vien-alga, tas mediķis, pedagogs vai žurnālists. Par to viņiem vislielākā pateicība. Daudzi riskē, muļķīgu lēmumu dēļ saslimst un pat nomirst – arī mediķi. Protams, kad Saeimā nonāk lēmumi, ir diskusijas, daudz esmu iebildis arī pats. Taču pats process nav pareizs. Sākumā valdība pieņem lēmumus, piemēram, par ierobežojumiem, bet, kad process jau noritējis, dod akceptēt Saeimai. Es to uztveru kā atbildības noņemšanu no valdības puses, jo šajā brīdī mēs nevaram neko īpaši ietekmēt. Taču, kādi likumi ir, tādi jāpilda. No otras puses, katram pašam ir izvēle – neņem galvā šo slimību, vai pret to attiekties ļoti nopietni. Man šķiet, ka mums mēģina iepotēt paniku un bailes. To nevar izdarīt kristietim, bet parastam cilvēkam gan. Un tāds varbūt arī bija mērķis. Bet es priecājos, ka mūsu pusē ir tik daudz jaunu, spēcīgu, izglītotu prāvestu un mācītāju, kuri cilvēkiem palīdz nomierināties, visu uztvert ar vēsu prātu, izdarīt pareizos secinājumus un darboties. Lai Dievs visiem palīdz to izturēt!

Vajadzēja vakcinēties, lai sabiedrību noskaņotu pozitīvi



ALĪDA VĀNE, SIA "Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienība" valdes locekle

Valsti pieprasīta veselības ministres Ilzes Viņķeles demisija, kura to akceptējusi. Teikšu, ka ar šo ministri mums iznāca sadarboties vismazāk, jo slimnīcām ar viņu vispār nebija tiešo kontaktu. Attālināti konferencēs sazinājāmies tikai ar ministrijas darbiniekiem. Slikti, jo visus jaunumus nācās uzzināt tikai no medijiem. Domāju, ka vakcinācija bija tikai pēdējais piliens, ko viņai pārmeta. Visā Latvijā bija haoss ar Covid-19 slimnieku gultu atvēršanu, vasara pagāja, nekam nebijām gatavi. Žēl, ka ministre nesaprata savu atbildību. Nezinu gan, vai viņas atlaišana bija isti vietā, jo turpmākais tagad

būs atkarīgs, cik ierēdniecība būs spējīga turpināt darbus un cik ātri jaunais ministrs radīs priekšstatu par sevi ierēdniecībai. Ir sākusies vakcinācija, un sabiedrība pauž dažādu attieksmi pret to. Tāpēc, domāju, valdības pārstāvjiem, kuri vada un nosaka dzīvi pašreizējā ārkārtas situācijā, pašiem vajadzēja publiski vakcinēties. Tādu lēmumu varēja pieņemt Ministru kabinets. Varēja vakcinēties 5-6 cilvēki, ko parādītu publiskajā telpā, lai radītu sabiedrībā pozitīvu gaisotni. Taču ne man par to lemt. Ko es pati domāju par vakcīnas lietderību? Esmu fiziķe - matemātiķe un domāju loģiski, pamatojoties uz pieejamo informāciju par izgudrotajām vakcīnām. Vakcīna ir daudz drošāka par pašu slimību, un par nāvi nerunāsim. Es to uzskatu par glābējzvanu. Ja iedomājas par blaknēm, tad, zini, tādas ir arī *paracetamolam* vai *ibuprofēnam*, ko Latvijā cilvēki tik ļoti daudz patērē. Protams, ka es pati vakcinēšos, tiklīdz tas būs iespējams, jo man ir bailes saslimt un mokoši nomirt. Arī mūspusē sāka vakcinācija, un pirmie 60 mediķi jau sapotējušies. Šonedēļ iesaistīsies atlikušie Balvu ģimenes ārsti, pēc tam Gulbenes, tā ka, domāju, visi, kuri gribēs, būs sapotējušies.

Pašreizējā situācijā saku lielu paldies visiem Latvijas mediķiem, jo īpaši - mūsu slimnīcu apvienībā strādājošajiem. Balvos ir iekārtotas divas Covid-19 pacientu nodaļas, pagaidām aprūpei visa ir pietiekoši. Mums ir medikamentu rezerves, pietiek individuālo aizsardzības līdzekļu, nepietiek vienīgi paša medicīniskā personāla, bet šajos apstākļos viņi strādā daudz vairāk, nekā varētu pat prasīt. Balvos Covid-19 pacientiem ir 25 gultas, atvērt vēl vairāk gan nav iespēju, tāpēc būs jāiztiek ar esošajām. Ir arī ļoti smagi slimnieki, nupat vienu pārveda no Balviem uz intensīvo terapiju Rīgā. Statistika

liecina, ka vairumā gadījumu nomirst tieši gados vecāko cilvēku, kuriem ir nopietnas blakus saslimšanas, un tad vēl konstatē Covid-19. Nav izslēgts, ka viņu mūžs aprautos pēc mēneša vai pāris, taču skaidrs, ka Covid-19 viņu aiziešanu paātrina.

Gribu teikt, ka joprojām ļoti ceru uz iedzīvotāju sapratni un pareizu rīcību. Ne medicīna, ne aizliegumi, ne policija var ko līdzēt pandēmijas apstākļos, bet tikai mēs paši ar savu attieksmi. Ja cilvēki neies ciemos, bērni nebrauks pie vecākiem, uz veikalu iesim iespējami reti un ievērosim piesardzības pasākumus, lai izvairītos no ciešāka kontakta. Paskatieties, - gripas izplatības šosezon gandrīz vai nav, jo maskas un ierobežojumi ļoti labi no tās pasargā, bet ar

Covid-19 notiek citādāk. Tā ir daudz daudz lipīgāka infekcija, turklāt ļoti viltīga slimība. Es pilnībā ticu, ka visi tie, kuriem ir jēl kādas saslimšanas pazīmes, sēž mājās un neiet sabiedrībā, bet daudziem arī nav nekādu slimības izpausmju, taču viņi ir inficēti un ar Covid-19 var aplipināt citus. Tā ir problēma, par ko uztraucas epidemiologi. Manuprāt, mēs daudz ko joprojām nokavējam. Ja būtu mana teikšana, nupat bijušo svētku laikā līdz 4. janvārim, es iestātos par pilnīgu pārvietošanās aizliegumu. Ārpus mājas tikai līdz tuvākajam veikalam vai uz darbu ar izziņu, un viss. Tad varbūt pārrautu to inficēšanās ķēdi un samazinātu briesmīgos Covid-19 skaitļus, kādi mums ir pēdējās nedēļās.

Re, kā!



Viedokļus uzklusēja S.Karavoičika un M.Sprudzāne

Saruna ar muzeja vadītāju

Izstāde aiz slēgtām durvīm

Irēna Tušinska

Epidemioloģisko ierobežojumu rezultātā apmeklētājiem durvis slēgušas daudzas iestādes un uzņēmumi. Kopš 3. decembra nav ļauts apmeklēt arī Viļakas novada muzeja darbā tas visies izmaiņas, neļaujot sarīkot novadnieka Eduarda Spravņika savulaik dāvētās Latvijas putnu olu kolekcijas modernizētās ekspozīcijas atklāšanu. Kā klājas muzejam šajā pandēmijas laikā, kas paveikts aizvadītajā gadā un kādi darbi iepļānoti jaunajam, 2021. gadam, jautājam tā vadītājai RITAI GRUŠEVAI.

Nesen pabeidzāt Eduarda Spravņika Latvijas putnu olu kolekcijas jauno, modernizēto ekspozīcijas variantu, tomēr atklāšana nenotika....

-Jā, mēs vēlētos sarīkot lielu atklāšanas pasākumu, jo ekspozīcijas veidošanā bija iesaistīti daudzi cilvēki un gribētos viņiem visiem pateikties. Šobrīd domājam, ka tas varētu notikt muzeju nakts laikā, maijā, ja tas būs iespējams. Pateicoties projektam, divus tūkstošus eiro ekspozīcijas mākslinieciskās skices izveidei saņēmām jau 2019. gadā, bet tās iekārtošanu par cita projekta piešķirtajiem desmit tūkstošiem eiro pabeidzām 2020.gada 21.decembrī. Diemžēl muzejs apmeklētājiem jau bija slēgts, tādēļ atklāšanu nerīkojām. Tā ir ļoti mūsdienīga, modernizēta un izglītojoša ekspozīcija, kas izvietota bijušajā klostera ēkā, ko muzeja rīcībā pašvaldība nodeva jau 2017.gadā. Pamazām apgūstam šīs telpas.

Ar ko jaunā ekspozīcija atšķiras no iepriekšējās?

-Tā ir nedaudz savdabīga izstāde, jo parasti muzejs ar dabas izpēti saistītas ekspozīcijas nerīko – tas nav mūsu profils. Taču rūpējamies par mūsu novadnieku dzīves un darba izpēti dažādos vēsturiskos laika periodos. Lai gan novadnieks E.Spravņiks vairāk pazīstams kā liela izmēra metāla svečturu kalējs, viņam bija arī citi interesanti vaļasprieki. Kad 2014.gadā viņa radnieki uzdāvināja mums šo putnu olu kolekciju, nolēmām to izstādīt. Kolekcijai ir ļoti interesants stāsts. Putnu olas ir vairāk nekā 80 gadus vecas. Kolekcija pārcietusi otro pasaules karu un pabijusi vairākās valstīs. Pēc kara, līdz 1974.gadam, tā glabājās Rīgā pie E.Spravņika māšas, vēlāk tā aizceļoja uz Kanādu, bet, kad E.Spravņika kundze Velta novēlēja kolekciju mūsu muzejam, 2014.gadā tā atgriezās viņas vīra dzimtenē - Viļakā. Jaunajā ekspozīcijā apskatāmas ne tikai putnu olas, bet standos lasāma informācija par pašu E.Spravņiku. Esam nedaudz atainojuši arī Viļakas novada dabu - te uzzināsiet par mūsu ezeriem, upēm un purviem, par putniem, kas šeit dzīvo. Uzzināsiet, kā viņi migrē, kā tiek apgredzenoti, ko viņi ēd utt. Centāties radīt vidi, kas liktu izstādes apmeklētājiem justies kā dabā. Uz logu žalūzijām attēloti putni, bet uz sienas - 3 x 4 metrus liela fototapete ar Alvilu Baltiņa Stompaku purvā nofotografētu ainavu. Pie vienas sienas izvietoti īsti, katrai putnu sugai atbilstoši putnu būriši. Te apskatāma arī neparasta dekorācija – koka putns ar rotējošu olu, kurā atainots putna embrijs. Ekspozīcijas mākslinieks ir Raimonds Vindulis, tā tapa sadarbībā ar uzņēmumu "Being Design". Protams, mūsdienās nevar iztikt bez interaktīvām tehnoloģijām, tādēļ arī šajā ekspozīcijā, pieskaroties skārienjūtīgam ekrānam, varēs noklausīties dažādu putnu dziesmas. Tāpat varēs noskaidrot, kuram putnam pieder attiecīgā ola, kā arī izlasīt sīkāku informāciju par šo putnu un viņa paradumiem. Apšēzoties

krēslā un uzliekot ausiņas, būs iespēja paklausīties dabas skaņas. Varēs mēģināt atrisināt arī krustvārdu mīklu par putniem. Domāju, ka šīs aktivitātes īpaši varētu patikt bērniem. Esmu ļoti pateicīga visiem mūsu palīgiem. Aptuveni trešdaļa putnu attēlu ir Franča Slišāna fotogrāfēti. Vairākus putnu attēlus iesūtīja Valters Kaņepe. Jānis Šaicāns palīdzēja krāsot griestus, Mareks Šubeniņš - izgatavot krustvārdu mīklu. Tā kā muzeja darbinieki nav dabas speciālisti, lielu informatīvu atbalstu saņēmām no dabas aizsardzības pārvaldes.

Ar kuriem 2020.gadā paveiktajiem darbiem lepojaties?

-Nesen Viļakas ezera salā uzstādījām viduslaiku Viļakas pils maketu, bet pandēmijas dēļ arī nevarējām sarīkot atklāšanu. Turpmāk ekskursiju vadītāji tūristiem pie tā uzskatāmi varēs parādīt un pastāstīt, kā pils izskatījās. Ļoti skaisti makets spīd pēc saulrieta, kad uz trīs stundām to izgaismo LED spuldzītes. 2020.gadā, pateicoties Poznaņas radiokarbons laboratorijai, esam noskaidrojuši 2019.gadā Loginu senkapu izrakumos atrasto skeletu kaulu fragmentu datējumus. Tagad ir laboratoriski apstiprināts, ka skeletu fragmenti un priekšmeti datējami ar 13. – 14.gadsimtu. Protams, pandēmijas laikā izpaliek mūsu rīkotie pasākumi. Taču vēl pirms ierobežojumiem, gada sākumā, paspējām novada skolās noorganizēt Latvijas Nacionālā Vēstures muzeja ceļojošo izstādi un pasākumu par Latvijas brīvības cīņām. Tāpat pie mums bija skatāma Anneles Slišānes izstāde "Zeļču sola", kā arī Valda Buša plenēra dalībnieka, mākslinieka Aivja Pizeļa gleznu izstāde. Vietējiem iedzīvotājiem interesanta šķita arī fotoizstāde "Neatklātā Viļaka", kurā varēja apskatīt retas Viļakas fotogrāfijas.

Kas notiek muzejā, kad apmeklētājiem durvis ir slēgtas?

-Nesin, kā ir citos muzejos, bet mums decembris aizritēja diezgan ierasti. Vienīgi nenāca apmeklētāji, bet ziemā, salīdzinot ar vasaru, to vienmēr ir daudz mazāk. Tādēļ decembrī mūsu darba ritms krasi neatšķīrās. Gada beigās gatavojām dažādas atskaites. Oktobrī paguvām sakārtot dokumentus un nosūtīt uz Poliju starptautisko ceļojošo arheoloģijas izstādi "Tik tālu, bet tomēr tik tuvu", kas Varšavas Valsts etnogrāfijas muzejā būs skatāma līdz maijam. Ar Polijas vēstniecības Latvijā un Latvijas vēstniecības Polijā palīdzību izdots arī buklets par šo izstādi, kurā atrodams gan fotogrāfijas, gan apraksti - viss, kas saistīts ar šo izstādi. Daudz strādājām pie muzeja krājumu saglabāšanas. Pandēmijas laiks dod iespēju sakārtot to, ko aizņemības dēļ pastāvīgi atlikām. Piemēram, tagad pastiprināti ievadām digitālos datus nacionālajā muzeju krājumu kopkatalogā. Muzeja pamatkrājumu jau esam ievadijuši un ķersimies pie palīgkrājumu ievades. Turpinās pētniecības darbi.

Kādi ir muzeja darba plāni 2021.gadam?

-Šobrīd rakstām vēl divus projektus konkursam, kas notiks janvārī. Gribam muzeja īpašumā iegūt mobilo gleznu uzglabāšanas sistēmu. Otrs ir pilsdrupu konservācijas plāna projekts. Tā kā šobrīd Viļakas ezera sala ir atvērta tūristiem, pilsdrupu noslogojums ir pieaudzis. Tāpēc ar projekta palīdzību vēlamies izveidot pilsdrupu konservācijas plānu. Bijām uzrunājuši Latvijas Nacionālo mākslas muzeju, ar domu janvāra vidū Viļakā atklāt pasaulslavena gleznotāja, mūsu novadnieka Nikolaja Breiķša izstādi. Tomēr izskatās, ka pandēmijas dēļ šo ieceri neizdosies īstenot. To izdarīsim, tiklīdz varēsīm. Ļoti gaidām arheoloģes Antonijas



Foto - no personīgā arhīva

Pietrūkst skatītāju vērtējuma. Viļakas novada muzeja vadītāja Rita Gruševa jūtas nedaudz apbēdināta, ka tik rūpīgi veidotā E.Spravņika tuvinieku dāvētā Latvijas putnu olu kolekcijas ekspozīcija pagaidām nav pieejama apskatei. Viņa sola, ka to atvērs apmeklētājiem, tiklīdz ļaus epidemioloģiskā situācija.

Vaļasprieks – izšūšana.

Izmantojot adatu un diegu, šādas burvīgas ainavas brīvajos muzeja vadītāja. Tas ir ļoti smalks darbs, kas prasa rūpību un uzmanību. Tā kā vaļaspriekš nav daudz, piecu gadu laikā Rita uzmeistarījusi piecas šādas gleznas.



Foto - no personīgā arhīva

Vilcānes lekciju par Loginu senkapu izrakumu rezultātiem un atradumiem, kā arī izrakumos atrasto priekšmetu atgriešanu mūsu muzejam. Tiklīdz tos saņemsim, izveidosim Loginu senkapiem veltītu izstādi. Jāteic, ka arheoloģes lekcija bija paredzēta jau oktobrī. Tuvojas arī piemiņas jubilejas "Deportācijām – 80" un "Holokaustam Viļakā – 80". Esam uzsākuši pētīt arī kolhozus. Aktuāla tēma ir Viļakas slimnīcas vēsture, jo, tāpat kā Viļakas katoļu baznīcai, 2021.gadā tai apritēs 130 gadi. Gribam izveidot izstādi arī par dzelzceļu Viļakas novadā. Tāpat šogad Stompaku tūrisma mājiņu plānojam pārvietot tuvāk purva takai, lai pasākumu laikā varam tur izvietot savas ekspozīcijas. Turpināsies arī saimnieciskie darbi.

Kā pati jūtaties šajā pandēmijas laikā?

-Ļoti pietrūkst komunikācijas, iespējas droši ciemoties vienam pie otra. Ziemassvētkus un Jauno gadu svinējām tikai savas ģimenes lokā. Pietrūkst skolēnu, kuri ikdienā apmeklēja mūsu muzeju. Pietrūkst kultūras. Skatīties televīzijā

vai datorā, nav tas. Šobrīd cenšos neskatīties ziņas par Covid-19 izplatību, aplūkoju tikai jaunākos statistikas datus. Mēģinu par to visu īpaši nedomāt.

Kādas ir Jūsu Jaungada apņemšanās?

-Noteikti gribu kaut kur aizbraukt, pabraukāt kaut vai tepat pa Latviju, jo pat Rīgā šogad esmu bijusi tikai dažas reizes. Galvenais, lai ir laba veselība, tad jau būs arī viss pārējais.

Kā pavadāt brīvos brīžus?

-Dzīvojot privātmājā, darba ir daudz. Kopā ar ģimeni dodamies izbraucienos ar mašīnu tepat pa novadu vai kaimiņnovadiem. Priecājamies par skaistajām svētku dekorācijām. Brīvajā laikā izšūju glezniņas krustdūrienā. To daru, klausoties televizoru. Veltot tam stundu dienā, jo vairāk laika neatliek, gadā uzmeistarēju aptuveni vienu 30 x40 cm lielu darbu. Agrāk ļoti aizrāvos ar pužļu likšanu. Tomēr nevaru sevi saukt par rokdarbnieci, jo citus rokdarbu veidus neprotu. Vasarā labprāt braucu ar velosipēdu.

Graustu mājas Viļakā pārvērtušās līdz nepazīšanai

Lai vēstījums nonāk līdz cilvēkiem

Maruta Sprudzāne

Pavasari Viļakas novada dome noslēdza divus būvdarbu līgumus ar mērķi atjaunot divas ēkas Viļakā, lai tuvākajā nākotnē tur sniegtu grupu dzīvokļa un dienas aprūpes centra pakalpojumus pieaugušajiem ar garīga rakstura traucējumiem. Vai darbi pabeigti, kādas tagad izskatās šīs mājas un kas tajās turpmāk notiks, "Vaduguns" iztaujāja projekta vadītāju SANTU ŠMITI un novada Sociālā dienesta vadītāju DZINTARU ČERBAKOVU.

Abas atjaunotās ēkas - Balvu ielā 10 un Abrenes ielā 9 - pārvērtušās līdz nepazīšanai, līdz ar to arī Viļaka ieguvusi vizuāli pievilcīgāku skatu. Remontdarbi ēkās beigušies pat mēnesi ātrāk, nekā bijis noteikts līgumā, un ir uzteicama SIA "Ozolmājas" paveiktā kvalitāte. Kopējās izmaksas abiem namiem, ietverot būvprojektus un labiekārtošanas darbus, ir 526 864,71 eiro.

Māju atjaunošana vērsta uz neatkarīgas dzīves veicināšanu un sabiedrības radīto šķēršļu mazināšanu cilvēkiem ar invaliditāti, lai viņus integrētu sabiedrībā. Tas ir tā dēvētais Deinstitutionalizācijas projekts (DI). Tāpēc personām ar invaliditāti ir jānodrošina iespēja izvēlēties un vadīt savu dzīvesveidu un dzīvesvietu, izmantojot pakalpojumus un saņemt individuālu atbalstu, ja tāds nepieciešams, bet bērniem – iespēja izaugt ģimenē.

Tās nebūs kārtējās institūcijas

Ēkā Balvu ielā 10 turpmāk būs grupu dzīvoklis 10 cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem. Šī pakalpojuma galvenais mērķis ir nodrošināt mājokli un individuālu atbalstu sociālo problēmu risināšanā cilvēkiem ar garīgās veselības problēmām, kuriem nav nepieciešama atrašanās ilgstošās sociālās aprūpes un rehabilitācijas iestādēs. Viņi spēj dzīvot patstāvīgi, taču vispirms ar speciālistu atbalstu ir jāapgūst svarīgākās sadzīviskā iemaņas.

Šīgada vasara varētu būt laiks, kad vērtos nama durvis un nāktu klienti. Santa atklāj, ka potenciālie klienti daļēji apzināti, citi jau iepazīti DI plāna ietvaros. Sociālā dienesta vadītājs stāsta, ka orientējoši sastādīts arī darbinieku štata saraksts abām ēkām, kas varētu būt seši cilvēki, tostarp vadītājs, kurš turpinās strādāt deinstitutionalizācijas plāna ietvaros. "Galvenais mums būs pats darbības sākums, pārliecinot ģimenes un iedrošinot cilvēkus, mūsu klientus, lai viņi te nāktu un apzinātos, ka šīs nebūs slēgtas teritorijas, kārtējās institūcijas, bet gan mājas cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, kuriem ir tiesības sākt savu dzīvi," uzsver Dzintars. Nebūšot atstumtas arī šo cilvēku ģimenes, kuras piedalīsies viņu dzīves novērošanā, vajadzības reizē sniedzot atbalstu.

Ēkā Abrenes ielā 9 savukārt būs Dienas aprūpes centrs, nodrošinot iespēju 8 personām pilnveidot prasmes, pašdarbības spējas, apmeklēt dažādas nodarbības, kā arī saņemt palīdzību pašaprūpē, veicinot pieaugušo ar garīga rakstura traucējumiem iekļaušanos sabiedrības dzīvē. Santa stāsta, ka te varēs nākt arī grupu dzīvokļa iemītnieki un darboties, piemēram, virtuvē, pagatavojot sev brokastis vai pusdienas. Mājas abos stāvos ir visai daudz gaišu telpu, kas kļūs vēl mājīgākas, kad būs pilnībā apmēbelētas un iekārtotas. Pirmajā stāvā ikdienā darbosies mērķgrupas cilvēki, bet augststāvā būs kabineti darbiniekiem un notiks nodarbības cilvēkiem, kuriem nebūs grūtības pārvietoties. Mājā ir telpas nodarbībām, neformālām konsultācijām, atpūtai, arī divas virtuves, veļas mazgātava un, protams, ērtas labierīcības. "Mērķis ir palīdzēt cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem apgūt maksimāli daudz prasmju, tādēļ viņiem pašiem būs jādarbojas līdzī," stāsta Santa. Protams, arī ģimenēs šīs personas daudz ko iemācās un apgūst, taču, kā secinājis Sociālā dienesta vadītājs, dažkārt blakus esošie cilvēki pārāk daudz viņus aprūpē, bet tas neveicina pašiem censties darīt un apgūt prasmes.

Atbalsts ir nepieciešams

Par DI projekta ieviešanu realitātē informācija izskanējusi jau vairākkārt. Taču sabiedrībā izskan dažādi viedokļi, spriežot, cik lietderīgs un nepieciešams varētu būt atbalsts atsevišķai iedzīvotāju mērķgrupai. Santa saka: "DI ievieš Eiropa, un tagad šādi projekti notiek arī Latvijā. Protams, cenšamies stāstīt un pārliecināt sabiedrību, kādēļ nepieciešama šāda integrācija, kādēļ nevajag novērsties no cilvēkiem ar īpašām



Foto - M.Sprudzāne

Verot durvis Abrenes ielā 9. Lai arī abi būvdarbu līgumi beigušies un var priecāties par padarīto, Santa atzīst, ka šis projekts pašai vēl nav beidzies. "Tas ir kā izauklēts bērns, par kuru sāp sirds un kuram jādzīvo līdzī. Kā varēšu, tā palīdzēšu. Mūsu novads ir aktīvs projektu dalībnieks, turam acis un ausis vaļā, izmantojam visas iespējas," viņa saka. Savukārt Dzintaram Čerbakovam rūp, lai uz šejieni nāktu un darbotos cilvēki ar īpašām vajadzībām, izprotot, ka tā nav kādas institūcijas slēgta teritorija.

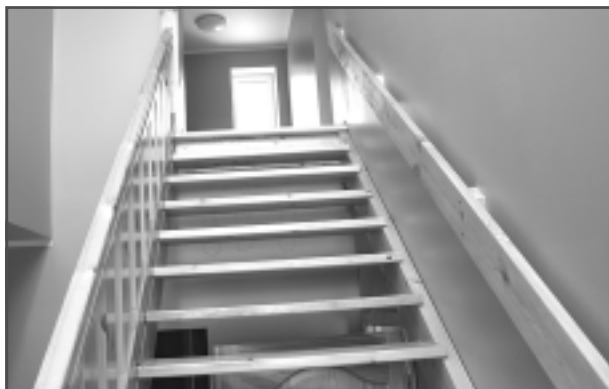


Foto - M.Sprudzāne

Ēkas Abrenes ielā 9 iekārtotas. Telpas izplānotas un iekārtotas, līdz sīkumam ņemot vērā mērķgrupas klientu vajadzības un spējas. Būvnieki darbus veikuši ļoti kvalitatīvi, ēku nodeva jau mēnesi pirms termiņa.



Foto - no personīgā arhīva

Kā gan bez labierīcībām. Abās mājās ir ērtas labierīcības un arī veļas mazgāšanas automāti.

vajadzībām, bet tieši otrādi – sniegt viņiem atbalstu, lai cilvēki spētu kļūt par pilntiesīgiem locekļiem mūsu sabiedrībā. Manuprāt, apkārtējie sāk to apzināties." Savukārt Dzintara pārliecība: "Sabiedrība nebūt nav nošķirta no šādu cilvēku grupas. Pēdējos gados tādu starp mums kļūst arvien vairāk. Viņi ir tādi paši, varbūt tikai nedaudz atšķirīgāki, un arī viņiem ir tiesības dzīvot pilnvērtīgu dzīvi."

DI projekts noslēgsies 2022.gada 31.decembrī. Santa Šmite prognozē, ka iesāktie darbi līdz ar to nebeigsies, jo konkrētajām iedzīvotāju grupām taču būs vajadzīgs atbalsta turpinājums. Turklāt tas ir Eiropas līmeņa jautājums, istenojot DI projekta ideju par mērķgrupas cilvēku iekļaušanu sabiedrībā.



Foto - M.Sprudzāne

Nams Balvu ielā 10. Telpas ir pilnībā izremontētas, nams atguvis otro elpu. Taču vēl kādam laikam jāpaiet, līdz izsludinās iepirkumu un sarūpēs mēbeles, ar ko iekārtos abas atjaunotās mājas. Šobrīd ēkas Balvu ielā 10 telpās notiek veļas mazgāšana, izmantojot te uzstādītās iekārtas. Tas ir sava veida nestandarta risinājums Covid-19 pandēmijas apstākļos.



Foto - M.Sprudzāne

Pārvērtību liecinieks. Bilžu klāsts fotoalbumos paliks uzskatāmai liecībai, kādas ēkas izskatījās pirms būvdarbiem un kā telpas tajās ieguva gaišu, mājīgu izskatu. Kad izvietos mēbeles un vērs durvis apmeklētājiem, cilvēki par to varēs pārliecināties pašu acīm. Jo lielāka šī veiksmē vēl tāpēc, ka Viļakā atjaunoti divi visai briesmīga izskata grausti.

Ziemassvētku noformējumu konkurss

Šoreiz īpaši krāšņas individuālās mājas

Irēna Tušinska

Aizvadītā gada nogalē Balvu novada pašvaldība jau ceturto reizi aicināja privātmāju īpašniekus, iestādes un uzņēmumus (izņemot pašvaldības iestādes), kā arī daudzdzīvokļu māju iedzīvotājus piedalīties konkursā "Skaistākais Ziemassvētku noformējums", lai kopīgiem spēkiem ietērtu Balvu pilsētu un pagastus krāšņā svētku rotā. Arī šogad veiksmīgāko noformējumu autorus gaidīja ne vien uzvarētāja gods, bet arī naudas balvas.

Noformētos īpašumus dalībai konkursā varēja pieteikt no 29. novembra līdz 23. decembrim. Vērtēšanas komisija, kurā piedalījās Balvu novada domes priekšsēdētāja vietniece Anita Petrova, kā arī Bērzkalnales pagasta pārvaldes vadītāja Skaidrīte Saleniece, Balvu Mākslas skolas direktore Elita Teilāne, Balvu novada pašvaldības Saimnieciskās nodaļas vadītājs Aleksandrs Sņegovs un Balvu novada pašvaldības sabiedrisko attiecību speciāliste Samanta Berezova, konkursantu veikumu vērtēja trīs kategorijās: individuālo māju noformējums, daudzstāvu dzīvojamu māju noformējums, kā arī uzņēmumu un sabiedrisko ēku noformējums. Pirmo trīs vietu ieguvējiem katrā kategorijā piešķīra naudas balvas: 1. vietai – EUR 100; 2. vietai – EUR 70; 3. vietai – EUR 50.

Vairums pieteikumu vienā kategorijā

Konkursam pieteicās 24 dalībnieki no Balvu pilsētas, Briēžuciema, Vectilžas, Balvu un Kubulu pagastiem. Tajā varēja piedalīties ikviena fiziska vai juridiska persona (izņemot pašvaldības iestādes) ar Ziemassvētku tematikai atbilstošu noformējumu tirdzniecības un pakalpojumu iestāžu, uzņēmumu, individuālo māju, daudzstāvu dzīvojamu māju un citu ēku fasādēs, sētās, pagalmos, laukumos, logos un skatlogos. Objektus vērtēja pēc vairākiem kritērijiem, vērā ņemot gan noformējuma atbilstību Ziemassvētkiem un Jaunajam gadam, gan idejas realizāciju, pielietoto materiālu oriģinalitāti, noformējuma saderību ar objekta arhitektonisko tēlu un vidi, kā arī objekta vizuālā koptēla kvalitāti. Konkursantu īpašumus komisija apskatīja 28. decembrī, bet visvairāk punktus ieguvušie dalībnieki par piešķirtajām balvām uzzināja aizvadītās nedēļas nogalē.

Kategorijā "Individuālo māju noformējums" šoreiz vērtēja 15 objektus, kategorijā "Daudzstāvu dzīvojamu māju noformējums" – vienu objektu, bet kategorijā "Uzņēmumu un sabiedrisko ēku noformējums" – trīs objektus. Tā kā noteikumi neļāva piedalīties tiem īpašumiem, kuri ieguvuši 1. vietu kādā no iepriekšējiem konkursiem, vienam pieteiktajam konkursantam dalība izpalika. Vienu no pieteikumiem anulēja, jo tas nebija korekti sastādīts. Savukārt diviem konkursantiem nebija nomaksāts nekustamā īpašuma nodoklis par 2020. gadu, tādēļ arī viņu darbi šoreiz palika nenovērtēti. Viens no tiem bija kategorijā "Daudzdzīvokļu nami" pieteiktais objekts. Savukārt otrs saņēma 3. vietu.

Konkursa vērtēšanas komisijas priekšsēdētāja Anita Petrova pastāstīja, ka šoreiz dalībnieku skaits dažās kategorijās bija ārkārtīgi nesamērīgs, aktīvāki izrādījās individuālo māju īpašnieki: "No vienas puses - tas nav labi, no otras - atbrīvojas vairāk līdzekļu, lai varētu apbalvot individuālo māju noformējumus," piebilda komisijas priekšsēdētāja. Viņa atklāja, ka dažkārt, izvērtējot objektus, viedokļi atšķiras, tomēr žūrija diezgan veiksmīgi nonāca pie kopīgiem gala lēmumiem, sadalot godalgotās vietas: "Īpašumi bija diezgan dažādi. Citi vēl tikai meklēja savu *rozīni*, pagaidām vēl neieklūstot nominācijās. Taču noformējumi bija daudzveidīgi, krāšņi un bagātīgi – no dzirkstošiem un pa lielu gabalu pamanāmiem, līdz ļoti elegantiem, kvalitatīviem un izsmalcinātiem." Vērtēšanas komisijas priekšsēdētāju šoreiz priecēja arī vairāki īpašumi, kas nebija pieteikti konkursam: "Tas liek domāt, ka ne vienmēr cilvēki tiecas pēc apkārtējo novērtējuma, viņiem vienkārši ir svarīgi radīt gaišu svētku noskaņu vietā, kur paši dzīvo." A. Petrova īpaši slavēja Briēžuciema pagasta iedzīvotājus, kuri konkursam pieteica piecas individuālās mājas: "Braucot no vienas vietas uz otru, pamanījām daudz citu interesantu, romantisku un ļoti skaisti noformētu īpašumu, kuri netika vērtēti." A. Petrova saka milzīgu paldies novada iedzīvotājiem par atsaucību un vēlmi piedalīties konkursos, ieraudzīt skaisto sev apkārt un novērtēt to:



"Ezerliču" spozme. Ar vizuālā koptēla kvalitāti, eleganci un gaumīgumu Balvu pagastā komisiju patikami pārsteidza Jefimovu dzīvojamā māja. Šajā nominācijā Balvu pagasts ir absolūtie lideri. Komisijas locekļi ar maksimālo punktu skaitu novērtēja gan Jeromānu, gan Jefimovu dzīvojamās mājas un abiem piešķīra 1. vietas individuālo māju noformējumā.

"Paldies par jūsu bagātīgo izdomu, vēlmi darboties un ieraut šajā priekā apkārtējos. Paldies, ka jums ir svarīgi, kādu vidi veidojam sev apkārt un centieniem to ieaudzināt arī saviem bērniem! Lai bezgala veiksmīgs, veselīgs, radošs un darbīgs 2021. gads ikvienai ģimenei!"

Priecājas, ka citiem patīk

Kopumā vērtēšanas process individuālo māju noformējumā nebija vienkāršs, jo bagātīgais piedāvājums un tā kvalitāte krietni pārsniedza komisijas iespējas. Ņemot vērā, ka pārējās nominācijās pretendentu bija maz, komisija individuālo māju novērtējumā varēja piešķirt arī divas otrās vietas. Vienu no tām ieguva Kubulu pagasta "Lazdas" saimnieki, Barbanišku ģimene, kuru veikumu komisija novērtēja kā vizuāli izteiksmīgu, ar labiem akcentiem, kas rada skaistu kopējo iespaidu. Saimnieki atzina, ka gadu no gada mēģina izdomāt kaut ko jaunu, kas iepriecinātu garāmbraucējus un sagādātu prieku pašiem. Sanita Barbaniška gandarīta, ka ģimenes veikumu novērtēja arī apkārtējie, sevišķi tādēļ, ka tā ir pirmā māja, ko, tuvojoties Balviem, redz iebraucēji. Ziemassvētku noformējumu konkursos Barbanišku ģimene piedalās regulāri. Arī iepriekš viņu veikums saņēmis 2. vietas godalgas. Sanita atklāj, ka rotājumu izdomāšana lielākoties ir viņas nopelns, savukārt ar tehnisko risinājumu nodarbojas vīrs. Šoreiz pie noformējuma viņi ir īpaši piestrādājuši, jo nomainītas daudzas ar laiku nolietotās dekorācijas.

Saskanīga apkārtējā vide. 2. vietu ieguva Vitoliņu ģimene Balvos, Jaunatnes ielā 21. Viņu īpašums izcēlās ar oriģinālu pieeju akcentu veidošanā un bagātīgu roku darbu. Tas īpašumu padarīja vizuāli izteiksmīgu, saskanīgu ar apkārtējo vidi. Jāatzīmē, ka mājas iekšpagalma noformējums bija tikpat bagātīgs un interesants kā ielas pusē.



Lai prieks pašiem un citiem. Barbanišku ģimenes īpašums ne reizi vien ticis augstu novērtēts Ziemassvētku noformējumu konkursos.



Konkursa rezultāti:

Kategorijā "Uzņēmumu un sabiedrisko ēku noformējums" 1. vietu ieguva Balvu Evanģēliski luteriskā draudze, 2. vietu - Balvu Romas katoļu draudze, bet 3. vietu - Balvu NMP punkts Bērzpils ielā 20.

Kategorijā "Individuālo māju noformējums": 1. vietu ieguva Hardijs Jeromāns ("Namejas", Naudaskalna, Balvu pagasts) un Juris Jefimovs ("Ezerliči", Naudaskalna, Balvu pagasts), 2. vieta – Ģirts Vitoliņš (objekta adrese: Jaunatnes iela 21, Balvi) un Sanita Barbaniška ("Lazdas", Steķintava, Kubulu pagasts), 3. vieta - Reinis Apars ("Liepapari", Briēžuciema pagasts, Balvu novads).

Kategorijā "Daudzstāvu dzīvojamu māju noformējums": 3. vietu ieguva Biruta Zača (Partizānu iela 39A-9, Balvi). Citu objektu rezultātu kopvērtējuma punktu skaits neatbilda pirmajai vai otrajai vietai.

Vērtēšanas komisija labprāt izmantoja tiesības piešķirt veicināšanas balvas. Žūrijas komisija saka paldies tiem objektu pieteicējiem, kuriem varbūt nedaudz pietrūka līdz godalgotajām vietām.

Pateicības par dalību konkursā piešķīra: Dainim Putniņam par interesantām dekorācijām; "Eziši" māju saimniekiem Ilzei un Jānim Punduriem - par radošu izdomu; Inesei un Aināram Loginiem - par elegantu, gaumīgu svētku noformējumu; "Vecavotiņi" māju saimniekam Raimondam Bombānam - par svētku sajūtas radišanu savas mājas pagalmā, kas baudāms ne tikai tuvumā, bet arī no tāluma.

Iepazīt sevi un būt veseram

Strādāt ar cilvēku, nevis diagnozi

Zinaida Logina

Fizioterapeits MĀRIS KLAUČS strādā Viļānos savā privātp praksē. Viņš aizvadītajā gadā nodibinājis Pielietojamās kinezioloģijas skolu, izveidojis trīs līmeņu licencētas mācību programmas, kurās apmāca fizioterapeitus un citus ārstniecības un veselības jomā strādājošos speciālistus vispusīgi skatīties uz cilvēka organismu un veselību, pielietojot kinezioloģijas diagnostikas un terapijas metodes.

Iepazīstiniet ar sevi!

-Esmu dzimis un audzis Viļānos, bet mana mamma dzimusi Apē, vēlāk dzīvojusi Balvu pusē. Šobrīd Balvos dzīvo mana vecmamma un brālis. 2011.gadā beidzu studijas Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā, iegūstot bakalaura grādu fizioterapijā un sporta pedagoģijā. Pēc augstskolas devos apgūt Pielietojamo kinezioloģiju. No 2012. līdz 2016.gadam studēju Maskavā pie profesores Vasiļjevas.

Kad cilvēki vērsas pie fizioterapeita?

-Parasti pārāk vēlu. Sākumā aizbrauc pie ķirurga, neirologa vai cita ārsta, apbrauc pus pasauli, un tikai tad atnāk ar nosūtījumu pie fizioterapeita. Kaut gan cilvēkiem ar sāpju sindromiem, funkcionāliem traucējumiem vai citām likstām būtu jāsāk ar fizioterapeitu. Tas ir ātrāk, lētāk un bieži vien efektīvāk. Tad, kad fizioterapeits būs savu izdarījis, ja nepieciešams, nosūtīs tālāk pie ārsta. Tāpēc aicinu - sāciet ar fizioterapeitu!

Ar kādām diagnozēm cilvēki nāk pie Jums?

-Lielākās pilsētās, iespējams, katram fizioterapeitam ir savs pacientu loks - vieni vairāk strādā ar bērniem, citi - ar kustību - balsta sistēmu. Es dzīvoju un strādāju mazpilsētā, tāpēc man nav iespējas izvēlēties, ar ko strādāt. Kuram vajag palīdzību, tam palīdzu. Manas prakses durvis ir atvērtas visa vecuma cilvēkiem ar jebkādam veselības problēmām. Arī prakses moto: strādāt ar cilvēku, nevis diagnozi. Fizioterapeits ir ļoti plaša spektra speciālists. Izārstēt visus nevar, bet palīdzēt var ikvienam.

Ja ārsts iesaka ārstniecisko vingrošanu...

-...jāsāk ar fizioterapeitu. Smejies, ka tikai tad ar Youtube, kaimiņu vai paziņu.

Kustības nav tikai skriešana vai soļošana, pietu-pieni vai lēcieni. Kā uzzināt, kas kuram vairāk nepieciešams?

-Būtībā mums katram ir spējas izjust savu ķermeni un saprast, ko ar to darīt. Tam ir nepieciešamas kaut minimālas zināšanas un izpratne, kā funkcionē ķermenis. Ļoti svarīga ir ķermeņa izjūta. Ja tas bērniībā vai jaunībā ar sporta palīdzību iemācīts, tad ir daudz vieglāk. Ja nav šādas pieredzes, ieteiktu vērsties pie profesionāla trenera vai fizioterapeita, kas parādīs un izstāstīs, kas un kā jādarī. Bet ikvienam vajadzīgs kustīgs un lokans ķermenis. Sākt nodarboties ar viegliem stiepšanās un elpošanas vingrinājumiem var jebkurā vecumā. Un tas ir jādara!

Jums tuva austrumu medicīna?

-Jā, ļoti! Pastāv princips - mīksto, elastīgos audos labāk plūst asinis, bet, kur plūst asinis, tur arī enerģija. Kur ir līdzsvarota enerģija, tur ir laba veselība. Tiklīdz ķermenis sāk palikt stīvs un neelastīgs, bremzējās enerģijas plūsma, zūd iekšējais

Pielietojamā kinezioloģija ir metode, kuras galvenais diagnostikas rīks ir muskuļu tonusa novērtēšana, izmantojot muskuļu testus. Tā kā cilvēka nervu sistēma aptver visas organisma sistēmas un struktūras, arī muskuļu sistēmu, un tās ir savā starpā cieši savienotas, tad, izmantojot muskuļu tonusa testus, ir iespējams novērtēt to, kādā funkcionālajā stāvoklī ir viss organisms vai konkrētā sistēma. Pielietojamā kinezioloģija pēta organisma spējas pielāgoties, atrodot un novēršot traucējošos faktorus un ļaujot ķermenim pašākārtoties un atgūt iekšējo līdzsvaru - veselību.

līdzsvars, ķermenis straujāk nolietojas un noveco.

No sarunām ar cilvēkiem visbiežāk dzird - sāp mugura.

-Visiem, kam sāp mugura, 100% jāsāk apzināties un strādāt ar savu vēderu. Pirmkārt, gremošanas sistēmu un vēdera muskuļiem. Lai palīdzētu mugurai - disciplinējiet ēdienreizes, pēc plkst. 18.00 nevajadzētu ēst vispār. Ieklausieties savā gremošanas sistēmā - ēdiet tikai to, kas sagādā labu sajūtu. Ēdienu, no kā pūš, spiež, dedzina un rodas smagums, jābeidz lietot. Tas ļaus vēdera muskuļiem strādāt normāli, līdz ar to mugura būs stabila. Ja vēl trīs reizes nedēļā izpildīsiet kādu vingrojumu vēdera muskuļiem, būs pavisam labi.

Vai ārstam prasa, kad gaidāms rezultāts?

-Prasīt no kāda termiņus un garantijas ir slikts ieradums, jo tad apzināti vai, gluži neapzināti, cilvēks noveļ visu atbildību no sevis. Manā skatījumā ārstniecības persona ir jāuztver kā ceļa rādītājs vai pavadonis, bet ceļš uz veselību ir jānoiet pašam. Galvenais ir vēlme un motivācija.

Daudzi sūdzas par sāpēm...

-...bet sāpes nav nekas slikts. Sāpes ir signāls no ķermeņa - saimniek, tu kaut ko dari nepareizi. Galvenais ir apstāties, nepieņemt, ka sāpes ir kaut kas pašsaprotams, kas piederas vecumam un dzīvei. NĒ! Ikviens var dzīvot bez sāpēm!

Cilvēki nereti saka, ka ikdienā jau tā ir nostrādājušies, kāda vēl vingrošana...

-Izkustināt savu ķermeni ik dienu vajadzētu būt tikpat pašsaprotamam kā vakarā iztīrīt zobus. Tā ir daļa no ķermeņa higiēnas. Šeit darbojas vienkāršs princips - ja ikdienā daudz jāsež, tad obligāti jāizkustas. Ja daudz jānoslogo muskuļi, tie ir jāizstaipā un jāatbrīvo. Ja daudz jālokās - tad dienas beigās kārtīgi jāatliecas. Nepareizi domā tie, kas saka: "Es pa dienu tik daudz kustos, strādāju, fiziski nogurstu. Priekš kam man vēl vingrot?" Bet kurš strādājot domā par savu ķermeni? Kurš ieklausās muskuļu iestiepumā, elpošanā un sirdspukstos? Smadzenes un uzmanība ir uz darba procesu vai rezultātu. Nevienam darbā nedomā par savu ķermeni. Turpretī vingrojot visai uzmanībai jābūt uz ķermeni, sajūtām, kas rodas iekšpusē. Jo vairāk ieklausās, jo vairāk dzird. Jo vairāk dzird, jo vairāk patīk. Šajā procesā smadzenes saslēdzas ar ķermeni un tiek atjaunota svarīgā saikne: prāts - ķermenis.

Vai taisnība, ka pie visa vainīgi nervi?

-Fiziskajās aktivitātēs - vingrošanā, skriešanā, iešanā, peldēšanā - galvenais, ko trenējam, ir nevis muskuļi, bet gan smadzenes! Tas saucas neiroplastika. Jo mūsu smadzenes ir plastiskākas, jo lielāks ir to resurss, lai saglabātu labu atmiņu, mācītos, uztvertu informāciju, uzturētu labāku imunitāti, lai atjaunotos pēc slimībām vai traumām, lai nerastos vēl daudz citu ar novecošanos saistītu saslimšanu. Pilnīgi visu nosaka mūsu nervu sistēma, tāpēc tā ir jātrenē!

Tagad cilvēki daudz staigā un jautā: cik soļu, cik kilometru jānoiet?

-Galvenais ir kustēties. Ja gribat trenēt sirds asinsvadu sistēmu, tad aktivitāšu intensitātei vajadzētu būt tādai, lai pulsa frekvence palielinās. Formula: 220 - (minuss) vecums = max pulsa frekvence. SAS trenējoša slodze būtu pie 60-70% no max pulsa 40-60 min. ilgumā. Ja vienkāršāk - jākustas tā, lai mugura ir kaut nedaudz slapja no sviedriem un mazliet aizraujas elpa.

Kā strādājat šajos apstākļos?

-Saprotot, ka pasaulē ir vēl citas problēmas, ne tikai Covid-19, savu darbu nepārtraucu. Mani nav baiju, esmu drošs un pārliecināts par sevi, par savu un klientu veselību.

Jūs piekopjat ziemas peldes, esat veselīga dzīvesveida piekritējs.

-Viena no sliktākajām lietām, kas var ar cilvēku notikt, ir iekrist pelēcībā un rutinā. Tas aizslauka dzīvesprieku. Bet prieks ir pamatvajadzība ikvienam. Visa pasaule griežas tikai viena iemesla dēļ - cilvēks grib izjust prieku. Tad katrs mēģina to dzīves prieciņu kaut kā dabūt. Iedzert, uzpīpēt, uzspēlēt, kaut ko jaunu nopirkt... Manuprāt, drošākais, labākais un veselīgākais veids, kā dzīvēt gūt prieku un, varētu sacīt, īstu kaifu (tas būtu vislabākais apzīmējums šai sajūtai), ir iepazīt sevi gan fiziski, gan garīgi. Un viens no veidiem ir ziemas peldes. Tas ir ārkārtīgi efektīvs un ātrs veids, kā atmodināt dušo ķermeni un garu. Uzskaitīšu dažus ieguvumus no īslaicīgām aukstuma procedūrām: īslaicīga ķermeņa pakļaušana zemām temperatūrām ir ātrākais un vieglākais veids kā mobilizēt veģetatīvo nervu sistēmu. Veģetatīvā nervu sistēma nosaka VISU! Mūsdienu modes lieta ir veģetatīvā distonija.



Foto - no personīgā arhīva

Fizioterapeits Māris Klaučs no aukstuma nebaidās. Viņš uzskata, ka ledus peldes palīdz pilnasinīgāk sajūst un iepazīt pašam sevi, pārvarēt bailes, stereotipu un nepārliecinātību.

Tā nav slimība, tas ir simptomu kopums, kas izpaužas tikai tāpēc, ka nervu sistēma darbojas haotiski, nav iekšējās stabilitātes un noturības. Ikvienam, kas cieš no tās, es saku - uz āliņģi!

Tuvojas Ūdens diena - 19.janvāris, kad saskaņā ar dažādiem ticējumiem ūdenim piemīt īpaša enerģija - daudzi lien āliņģos. Kāpēc aukstuma procedūras ir tik labas?

-Ne tikai šajā dienā, bet vispār aukstuma procedūras paaugstina organisma spējas pielāgoties apkārtējās vides izmaiņām. Notiek vispārīga organisma reakcija vienotā psiho-neiro-immuno-endokrīnajā sistēmā. Tas uzlabo imūnās sistēmas darbību un kopējo stresa noturību. Pretpolu likums fizioloģijā - aukstums rada siltumu. Regulāras aukstuma procedūras trenē perifēro asinsriti. Notiek efektīvāka asins pārdale un termoregulācija. Samazinās sīko asinsvadu sienīņu tonuss (samazinās perifērā pretestība). Tas ir aktuāli tiem, kuriem ir tendence uz paaugstinātu asinsspiedienu. Trenējas spēja koncentrēties uz mērķi. Mazāk domāt, apdomāt, pārdomāt - tikai koncentrēties un darīt. Mūsu smadzenes vienmēr gribēs izvairīties no grūtībām un izdomās 1001 ataisnojumu, lai to nedarītu. Mums jāšķir par savu smadzeņu saimniekiem!

Jūsu domas par netradicionālo medicīnu?

-Netradicionālā medicīna ir vistradicionālākā medicīnas nozare. Tā radusies vairākus gadu tūkstošus atpakaļ - laikā, kad cilvēks sevi redzēja un izjuta kā daļu no dabas. Austrumu medicīnas pamatā ir vispusība. Cilvēks, tāpat kā visa materiālā pasaule, sastāv no vairākiem pamatelementiem - ūdens, koks, zeme, metāls, uguns (apzīmējumi var atšķirties, bet būtība nemainās). Un cilvēka veselība vistiešākajā veidā ir atkarīga no šo pirmelementu līdzsvara ķermenī. Mēs spējam to apzināties un sajūst. Viss, kas ir mums apkārt, dzīvā un nedzīvā daba, kalpo mums kā veselības uzturētājs un atjaunotājs. Jautājums ir - vai mēs to apzināties un izmantojam? Protams, kad visi gali plīst, mums jābūt pateicīgiem, ka ir mūsdienu medicīna. Bet vienmēr jāatceras, ka profilakse ir medicīnas augstākā māksla.

Tāpēc novēlu ikkatram iepazīt sevi aizvien dziļāk un pilnīgāk, būt fiziski, garīgi dzīviem un aktīviem, piedzīvot patiesu prieku un laimi, esot veseram visu mūžu!

Jaundzimušie

Pirmais Balvu novada mazulis sagaidīts

5.janvārī Balvu slimnīcas dzemdību nodaļā pasaulē nāca brašs puisēns – pirmais Balvu novada mazulis, kuram vecāki Monta Derveniece un Juris Jēgers deva skaistu un spēcīgu latviešu vārdu – Jāzeps. Jaundzimušais ir otrais bērniņš ģimenē, mazo brālīti mājās sagaidīja lielā māsa.

Turpinot ierasto tradīciju, 8.janvārī ar ziediem, dāvanām un laba vēlējumiem Balvu novada pašvaldības domes priekšsēdētājs Aigars Pušpurs ieradās sveikt pirmo 2021.gadā piedzimušo mazuli Balvu novadā. Jaunajai ģimenei priekšsēdētājs novēlēja, lai Jāzeps aug stiprs un veselīgs, lai vecākiem veselība, izturība un savstarpējā sapratne.

Savukārt pašu pirmo 2021.gada mazuli Balvu slimnīcas dzemdību nodaļā sagaidīja naktī uz 4.janvāri, kad plašajā pasaulē sevi pieteica 3,430kg svarīga un 55cm gara meitenīte Annija. Annijas ģimene ir no Rēzeknes un viņa ir pirmais bērniņš ģimenē.

Vēl dzimuši

4.janvārī pulksten 2.56 piedzima meitenīte. Svars - 3,430kg, garums 55cm. Meitenītes mamma Jolanta Linuža dzīvo Rēzeknē.

5.janvārī pulksten 13.46 piedzima puika. Svars - 3,580kg, garums 55cm. Puisēna mamma Anda Biezā dzīvo Alūksnes novada Mārkalnes pagastā.

6.janvārī pulksten 0.22 piedzima puika. Svars - 3,115kg, garums 53cm. Puisēna mamma Sanita Larionova dzīvo Viļakas novada Vecumu pagastā.

7.janvārī pulksten 7.00 piedzima meitenīte. Svars - 3,520kg, garums 54cm. Meitenītes mamma Sarmīte Jasinska dzīvo Balvu novada Tilžas pagastā.

7.janvārī pulksten 22.59 piedzima meitenīte. Svars - 3,085kg, garums 55cm. Meitenītes mamma Sandija Kenesa dzīvo Gulbenes novada Lizuma pagastā.

Foto - Balvu novada pašvaldība



Novembrī

Reģistrēti mirušie

**BALTINAVAS NOVADĀ**

Konstancija Logina (1932.g.)
Eliots Bartulāns (2020.g.)

RUGĀJU NOVADĀ

Rugāju pagastā
Ludmila Kočāne (1970.g.)

VIĻAKAS NOVADĀ

Susāju pagastā
Ausma Prole (1942.g.)

Šķilbēnu pagastā

Valentina Pužule (1930.g.)

Žiguru pagastā

Olga Upīte (1926.g.)
Marija Agejeva (1949.g.)

BALVU NOVADĀ

Balvu pagastā
Adele Eidaka (1928.g.)

Bērzpils pagastā

Arvids Kanaviņš (1964.g.)

Bērzkalnes pagastā

Māriete Bondarenko (1959.g.)

Briežuciema pagastā

Jurijs Kondratjevs (1958.g.)

Kubulu pagastā

Nikolajs Gorkins (1936.g.)

Kārlis Ķauķis (1936.g.)

Elizabeta Logina (1954.g.)

Jānis Trupovnieks (1957.g.)

Ēriks Začevs (1962.g.)

Tilžas pagastā

Veronika Drobina (1937.g.)

Vectilžas pagastā

Guntārs Zelčs (1968.g.)

Vīksnas pagastā

Austra Iesaliņa (1926.g.)

Balvu pilsētā

Anna Aleksejeva (1939.g.)

Zenta Bordāne (1943.g.)

Anna Puncule (1936.g.)

Anatolijs Šolins (1961.g.)

Anna Vizule (1928.g.)

Anna Zača (1934.g.)

Decembrī

Reģistrēti mirušie

**VIĻAKAS NOVADĀ**

Medņevas pagastā
Melānija Dzanuška (1915.g.)

Susāju pagastā

Ilga Korņejeva (1948.g.)
Taisija Kaļiņina (1926.g.)
Biruta Aleksāne (1957.g.)
Anna Augustāne (1933.g.)

Šķilbēnu pagastā

Lilioza Dortāne (1936.g.)
Pēteris Supe (1951.g.)
Leontīne Cercina (1956.g.)

Anzelms Kuļšs (1952.g.)

Vecumu pagastā

Tatjana Žitko (1958.g.)
Jānis Čigurovs (1954.g.)

Žiguru pagastā

Guntars Širiņš (1963.g.)
Evalds Timmermanis (1939.g.)

Viļakas pilsētā

Vladimirs Dubkovs (1941.g.)
Staņislavs Lazdāns (1939.g.)
Vilis Strupka (1950.g.)

Zoja Volkova (1940.g.)

Natālija Žabare (1942.g.)

Leonilla Rižanova (1939.g.)

Voldemārs Ivanovskis (1939.g.)

Valentīna Bizune (1937.g.)

BALVU NOVADĀ

Balvu pagastā
Jevgenija Saleniece (1922.g.)

Bērzpils pagastā

Renāte Rakstiņa (1962.g.)

Briežuciema pagastā

Antoņina Slišāne (1938.g.)

Kubulu pagastā

Jadviga Aleksejeva (1940.g.)
Arnolds Bartkevičs (1948.g.)
Itta Dimitrijeva (1941.g.)
Fjodors Potapovs (1942.g.)
Valentīna Ziediņa (1934.g.)

Tilžas pagastā

Jānis Šapals (1958.g.)

Vectilžas pagastā

Anastasija Deksnē (1927.g.)
Marija Jermacāne (1932.g.)

Vīksnas pagastā

Pēteris Timšs (1950.g.)

Balvu pilsētā

Ivars Jeromāns (1968.g.)

Jurijs Kaļiņins (1958.g.)

Aleksandrs Kļarovskis (1958.g.)

Modriņš Kokorevičs (1961.g.)

Zinaida Novikova (1958.g.)

Helēna Sirmā (1931.g.)

Zoja Vancāne (1942.g.)

Aizvadīto brīvdienu mājsēdes statistika

Nedēļas nogalēs turpinās komandantstunda

Lai samazinātu risku inficēt vienu otru ar Covid-19, valdība noteikusi visiem Latvijas iedzīvotājiem līdz 25.janvārim nedēļas nogalēs (naktis no piektdienas uz sestdienu un no sestdienas uz svētdienu, laikā no pulksten 22 līdz 5) uzturēties savās dzīvesvietās. Šobrīd komandantstunda vēl paredzēta 15.-17.janvāri un 22.-24.janvāri, bet kāda ir Valsts policijas informācija par mājsēdes kontroli aizvadītajās brīvdienās mūspusē un Latvijā?

Statistika mūspusē

Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes Balvu iecirkņa priekšniece SANITA STIRNA-GAJEVSKA informē, ka nakts uz svētdienu pagāja ļoti mierīgi – uzsākts tikai viens administratīvā pārkāpuma process un vienam ceļu satiksmes dalībniekam izteikts brīdinājums par atstarotāja neizmantotāšanu. Salīdzinoši mierīga bija arī nakts uz sestdienu, tomēr neiztika bez sodītam personām. Proti, nakti uz sestdienu tika pārbaudītas kopumā 52 personas un uzsākti desmit administratīvā pārkāpuma procesi. No tiem divos gadījumos uzsāktas lietvedības, trīs gadījumos piemērots 50 eiro, vienā – 60 eiro, trīs – 75 eiro, bet vienā – 100 eiro sods. Vēl vienā gadījumā doti preventīvi norādījumi, kā arī pārbaudīta 41 persona ar apliecinājumiem. Valsts policijas Balvu iecirkņa priekšniece uzsver, ka arī apliecinājumi par mājsēdes pārtraukšanu (dzīvesvietas atstāšanu komandantstundas laikā) tiks pārbaudīti. Valsts policijas amatpersonas zvanīs un pārbaudīs nepieciešamo informāciju, piemēram, pie darba devējiem vai medicīnas iestādēs (**kopējo statistiku par mūspusi skatiet rakstam pievienotajās Valsts policijas Balvu iecirkņa sagatavotajās tabulās**).

Statistika Latvijā

Tikmēr visā Latvijā nakti uz sestdienu pārbaudītas 7313 personas. Lielākoties iedzīvotāji uz ielas atradās attaisnojošu

iemeslu dēļ, bet uzsākti arī 603 administratīvo pārkāpumu procesi un sagatavoti 142 ziņojumi par administratīvo pārkāpumu uzsākšanu. Atsevišķos gadījumos tika piemēroti arī sodi 1000 un 2000 eiro apmērā. Tāpat mājsēdes kontroles laikā bija vairāki gadījumi, kad personas mēģināja ar automašīnām aizbēgt no policijas (tajā skaitā Alūksnes novada Jaunlaicenes pagastā – autovadītājs bija 2,7 promiļu reibumā un bez tiesībām). Savukārt nakti uz svētdienu tika pārbaudītas 5240 personas. 3958 gadījumos personas uz ielas atradās attaisnojošu iemeslu dēļ, bet tika uzsākts arī 541 administratīvā pārkāpuma process un sagatavoti 148 ziņojumi adminis-

No 8. līdz 10.janvārim Balvu iecirknī uzsākti 11 administratīvā pārkāpuma procesi. Lielākais sods – 100 eiro.

trativā pārkāpuma procesa uzsākšanai. Atkarībā no pārkāpuma smaguma, lielākajai daļai personu piemēroti sodi no 10 līdz 2000 eiro. Lielākā daļa cilvēku bija saprotoši, bet vairākas personas nepakļāvās policijas darbinieku likumīgajām prasībām un tika aizturētas. Dažos gadījumos policisti saskārās arī ar agresiju. Piemēram, Bauskā tika aizturēts kāds vīrietis, kurš pārbaudes laikā tiši sabojāja policijas dienesta automašīnu un likumsarga formastērpu (**plašākā informācija par aizvadīto brīvdienu mājsēdi Latvijā Valsts policijas interneta mājaslapā www.vp.gov.lv**).

Balvu iecirknis	Pārbaudīto personu skaits	Uzsāktie administratīvā pārkāpuma procesi	Sagatavotie ziņojumi administratīvā pārkāpuma procesa uzsākšanai iecirknī	Pārbaudāmo personu skaits ar apliecinājumiem	Doti preventīvi norādījumi	Citi rezultatīvie rādītāji (nesaistīti ar ārkārtas situāciju)	Iesaistīto darbinieku skaits				Iesaistīto transportlīdzekļu skaits			
							Valsts policija	Pašvaldības policija	Valsts robežsardze	L.R. Zemessardze	Valsts policija	Pašvaldības policija	Valsts robežsardze	L.R. Zemessardze
08.01.2021.	52	10	0	41	1	0	10	2	3	3	8	1	0	0
09.01.2021.	34	1	0	33	0	1	11	3	3	3	8	2	0	0
Kopā	86	11	0	74	1	1	21	5	6	6	16	3	0	0

Mājsēdes kontroles rezultāti mūspusē (8. – 10.janvāris)

Tiesu lietas

Atkal nostājas uz noziedzības takas

Rēzeknes tiesā Balvos stājušies spēkā spriedumi krimināllietās par braukšanu bez autovadītāja tiesībām, tādējādi izvairoties no tiesību ierobežošanas soda izciešanas, un par zādzībām nelielā apmērā.

Atņem tiesības uz septiņiem gadiem

KASPARS DILBO ar Rēzeknes tiesas 2019.gada 18.decembra spriedumu bija atzīts par vainīgu un sodīts ar brīvības atņemšanu uz pieciem mēnešiem un transportlīdzekļa vadīšanas tiesību atņemšanu uz septiņiem gadiem. Tiesas spriedums stājās spēkā šī gada 4.februārī. Tomēr vīrietis papildsoda izciešanas laikā, apzinoties, ka viņam ar iepriekš minēto spriedumu ir atņemtas transportlīdzekļa vadīšanas tiesības, būdams 2,20 promiļu alkohola reibumā, pagājušā gada 25.novembrī ap pulksten 21.25 Balvos, pa Krasta ielu, vadīja transportlīdzekli, līdz viņu aizturēja policijas darbinieki. Ar savām darbībām K.Dilbo izdarīja mazāk smagus noziegumus. Proti, Krimināllikuma 262.panta pirmajā daļā paredzēto noziedzīgo nodarījumu - transportlīdzekļa vadīšana, ja nav transportlīdzekļa vadīšanas tiesību (tās noteiktā kārtībā nav iegūtas vai ir atņemtas) un ja vadītājs atrodas alkohola, narkotisko, psihotropo, toksisko vai citu apreibinošu vielu ietekmē. Par šādu kriminālpārkāpumu soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz vienam gadam vai ar īslaicīgu brīvības atņemšanu, vai ar piespiedu darbu, vai ar naudas sodu, atņemot transportlīdzekļa vadīšanas tiesības uz laiku līdz pieciem gadiem. Tāpat vīrietis izdarīja Krimināllikuma 312.panta otrajā daļā paredzēto noziedzīgo nodarījumu - izvairīšanās no brīvības atņemšanas vai tiesību ierobežošanas soda izciešanas, par ko soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz vienam gadam vai ar īslaicīgu brīvības atņemšanu, vai ar piespiedu darbu, vai ar naudas sodu.

Rezultātā tiesa K.Dilbo nosprieda: pēc noziedzīgo nodarījumu kopības, pievienojot daļēji šajā spriedumā noteiktajam sodam neizciesto papildsodu pēc Rēzeknes tiesas 2019.gada 18.decembra sprieduma, galīgo sodu noteikt piespiedu darbu

uz 160 stundām, atņemot transportlīdzekļa vadīšanas tiesības uz septiņiem gadiem; uzlikt par pienākumu desmit darba dienu laikā no sprieduma stāšanās likumīgā spēkā pieteikties soda izciešanai Valsts probācijas dienesta teritoriālajā struktūrvienībā, atbilstoši savai deklarētajai dzīvesvietai; uzdot Valsts probācijas dienesta Balvu nodaļai pārraudzīt K.Dilbo piespiedu darba izpildes laikā.

Zog brendiju un degvīnu

JURIS IŠAKOVŠ pagājušā gada 23.novembrī izdarīja trīs zādzības no veikala "Mini Rimi Balvi". Garnadzis darbojās pēc viena un tā paša scenārija. Proti, ar nolūku izdarīt alkoholisko dzērienu zādzību, atnāca uz minētā veikala tirdzniecības zāli, piegāja pie plauktiem ar alkoholiskajiem dzērieniem un, realizējot savu nodomu, no tiem slepeni paņēma alkohola pudeli un noslēpa to zem savas virsjakas. Tad, pieejot pie veikala kases, par precī nesamaksāja un izgāja no tirdzniecības zāles. Atšķīrās tikai tas, ka katrā no noziedzīgajām epizodēm J.Išakovs acimredzot bija izvēlīgs un nezaga vienu un to pašu alkoholu. Pirmajā reizē vīrietis nozaga 0,5 litra tilpuma pudeli brendija "Imperial XII" 11,67 eiro vērtībā. Otrajā reizē – arī brendiju, bet 0,7 litra tilpuma pudeli "Bonaparte" 9,15 eiro vērtībā. Savukārt trešajā reizē J.Išakovs izvēlējās degvīnu - 0,5 litra tilpuma pudeli "Russkij Dar" 9,99 eiro vērtībā. Ar savām darbībām J.Išakovs izdarīja mazāk smagu noziegumu jeb Krimināllikuma 180.panta pirmajā daļā paredzēto noziedzīgo nodarījumu - zādzība, krāpšana vai piesavināšanās nelielā apmērā, par ko soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz vienam gadam vai ar īslaicīgu brīvības atņemšanu, vai ar piespiedu darbu, vai ar naudas sodu.

Rezultātā tiesa J.Išakovam nosprieda: galīgo sodu noteikt pēc noziedzīgo nodarījumu kopības, daļēji saskaitot piespiedu sodus, un sodīt ar piespiedu darbu uz 120 stundām; uzlikt par pienākumu desmit darba dienu laikā no sprieduma stāšanās likumīgā spēkā pieteikties soda izciešanai Valsts

probācijas dienesta teritoriālajā struktūrvienībā, atbilstoši savai deklarētajai dzīvesvietai; uzdot Valsts probācijas dienesta Balvu nodaļai pārraudzīt J.Išakovu piespiedu darba izpildes laikā; piedzīt no vīrieša SIA "Rimi Latvia" labā mantiskā kaitējuma kompensāciju 30,81 eiro apmērā.



Jāpiebilst, ka tiesu lietās par mūspuses novados pastrādātiem noziegumiem diezgan regulāri parādās vieni un tie paši uzvārdi. Arī šajās divās aprakstītajās krimināllietās abi vīrieši jau iepriekš nonākuši laikraksta slejās par noziedzīgiem nodarījumiem. Piemēram, par Kasparu Dilbo kā pieredzējušu recidivistu, kurš atkal iekūlās nepatikšanās, rakstījām pagājušā gada februāra beigās. Iepriekš vairāk nekā desmit reizes krimināli sodītais vīrietis ar vairākiem aktīviem administratīviem sodiem Viļakas novadā bija nozādzis mopēdu (vēlāk gan garnadzis mopēdu atdeva tā īpašniekam). Rezultātā K.Dilbo saņēma reālu piecu mēnešu cietumsodu.

Vairākkārt esam rakstījuši arī par Juri Išakovu. Viena no pēdējām reizēm bija 2019.gada vasarā, kad ziņojām, ka vīrietis tirdzniecības centrā "Planēta" Balvos, atspiežot ar nazi tualetes telpas durvis, atvēra tās. Tad viņš no kādas tualetes telpā ienākošas personas pieprasīja 20 eirocentus par tualetes izmantošanu. Ar to gan viss neaprobežojās. Vīrietis pret cietušu pielietoja vardarbību (salauza degunu), nolaupija arī naudu un no rokas norāva pulksteni. Arī J.Išakovs par šo noziedzīgo nodarījumu saņēma cietumsodu - divus mēnešus ilgu brīvības atņemšanu.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

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 centīsimies noskaidrot!

Vai šķeldas smaka kaitē veselībai?

Lasītāja jautā: "Mana māja atrodas līdzās pilsētas katlu mājai, kuras pagalmā sakrautas milzīgas šķeldas kaudzes. Dienās, kad no tās puses pūš vējš, nevaru atvērt logu, jo nāk biezmīga smaka. Gribu pajautāt, vai šo šķeldas izgarojumu ieelpošana ir bīstama veselībai?"



Sazinoties ar Valsts vides dienestu, saņēmām šādu atbildi: "Ietekmi uz veselību vērtē Veselības inspekcija. Ja ir aizdomas, ka šī šķelda varētu būt apstrādāta ar kādām ķīmiskām vielām un tāpēc ir traucējoša smaka, aicinām ziņot Vides SOS. VVD inspektori pārbaudīs konkrētās katlu mājas darbību – vai tiek ievēroti izsniegtās piesārņojošās darbības atļaujas nosacījumi."

Savukārt Veselības inspekcijas Vides veselības nodaļas vecākā speciāliste vides veselības jautājumos DAINA SUDRABA-LIVČĀNE sniedza šādu skaidrojumu: "Smakas sajūta ir atkarīga no cilvēka individuālā jutīguma, un tā tiek sajūta, kad atsevišķi gāzveida savienojumi kairina ožas receptorus degunā, izraisot reakciju galvas smadzenēs. Cilvēki var sajūst smakojošas vielas ļoti zemā koncentrācijā, un robeža starp smaku un smaržu ir ļoti šaura un individuāla. Reizēm arī svaigas koksnes smarža dažiem var likties nepatīkama. Ņemot vērā, ka šķelda ir kokapstrādes blakusprodukts, kas tiek ražots, sasmalcinot zāģmateriālu atgriezumus, smaku veido koksnes ķīmiski maisījumi, kas, savstarpēji iedarbojoties, rada smakas uzveri. Parasti smakām nav ilgtermiņa ietekmes uz veselību, tomēr tās var radīt psiholoģisku diskomfortu un psihosomatiskus traucējumus (piemēram, galvassāpes, sliktu dūšu) atkarībā no cilvēka individuālā jutīguma."

Ja iedzīvotājiem rodas aizdomas, ka traucējošu smaku dzīvesvietā rada šķeldas piemaisījumi vai šķeldas apstrāde ar ķīmiskām vielām, Veselības inspekcija aicina iedzīvotājus vērsties Valsts vides dienesta reģionālajā vides pārvaldē vai ziņot diennakts dežurāntam uz mobilo tālruni 26338800. Vēl pastāv iespēja sūdzību iesniegt, izmantojot Vides SOS aplikāciju."

Ziņas par laulībām nesniedz

"Labdien! Ar laikraksta starpniecību vēlējamies noskaidrot, kā rīkoties, ja pāris vēlas reģistrēt laulību dzimtsarakstu nodaļā, bet negribētu, lai ziņas pēc tam nopublicē avīzē un visi par šo faktu uzzinātu?" jautā laikraksta lasītāji.



Atbildi uz šo jautājumu sniedz Balvu novada Dzimtsarakstu nodaļas vadītāja SVETLANA NOVIKA, kura skaidro: "Dzimtsarakstu nodaļa nekādas ziņas ne par vienu personas civilstāvokļa aktu reģistrāciju nublicē. Kādreiz, saskaņojot ar personām, kuras noslēdza laulību, šāda informācija patiešām tika publicēta vietējā laikrakstā, taču jau vairākus gadus dzimtsarakstu nodaļa nekādu informāciju trešajām personām nesniedz. Nāciet droši! Jūs tiksiet uzklausi un saprasti!"

Vai laba imunitāte ir ierocis pret Covid-19?

Vai spēcīga imūnsistēma ir aizsardzība un ierocis pret pašreizējo pandēmijas vīrusu? Vai drīkst lietot aptieku piedāvātos bezrecepšu līdzekļus, kas domāti imunitātei?

Atbild
ģimenes ārsta
prakses vadītāja
Balvos LĪGA
KOZLOVSKA:

"Imūnsistēma, protams, ir ļoti svarīga. Ne velti fakti pierāda, ka mirst tieši vecāka gadagājuma cilvēki un tādi, kuriem ir smagas blakus saslimšanas. Hronisko slimību cilvēkiem imunitāte ir novājināta. Parasti pacienti jautā, ko viņiem vajadzētu lietot? Diemžēl pret Covid-19 nav brīnumzāļu ne profilaksei, ne arī ārstēšanai. Taču, ja ietur veselīgu dzīvesveidu, pareizi ēd, izguļas, uzturas svaigā gaisā, ievēro ierobežojumus, tas dod labākas izredzes. Pasaules līmeņa pētījumi pierādījuši, ka miesās dūšīgajiem cilvēkiem risks saslimt ar Covid-19 ir daudz lielāks un arī slimības norise veidojas daudz smagāka. Tagadējie izolācijas apstākļi, dzīvojot mājās un daudz biežāk pieejot pie ledusskapja, diemžēl nav tas labākais ikdienas dzīves variants. Man jautāja, vai lietot propolisu spirtā? Tas nebūtu ieteicams cilvēkiem ar aknu kaitēm. Arī C vitamīnu var palietot mēnesi ziemas sezonā, bet ne jau visu gadu vai pusgadu. To, ko piedāvā imunitātei, var lietot, taču tas jādara ar mēru un tikai kursa veidā."



Vai gaidāmas izmaiņas maksšķerēšanas kārtībā?

"Vai šogad būs kādas izmaiņas noteiktajā maksšķerēšanas kārtībā?" interesējas "Vaduguns" lasītāji.

Atbild Valsts vides dienesta Rēzeknes reģionālās vides pārvaldes Resursu kontroles sektora vadītājs IVARS RUŽĀNS: "Maksšķerēšanas kārtību mūsu ūdeņos nosaka Ministru kabineta 2015.gada 22.decembra noteikumi Nr.800 "Maksšķerēšanas, vēžošanas un zemūdens medību noteikumi". Pašlaik tajos nav pieņemti grozījumi, kas tuvākajā laikā mainītu noteikto maksšķerēšanas, vēžošanas un zemūdens medību kārtību. Tomēr jau pašlaik ir izmaiņas maksšķerēšanas, vēžošanas un zemūdens medību karšu veidos, ko būtu vērts zināt laikraksta lasītājiem – maksšķerēniekiem."

Maksšķerēt, vēžot un nodarboties ar zemūdens medībām ir tiesības personām, kurām zivju ieguves laikā ir klāt derīga maksšķerēšanas, vēžošanas un zemūdens medību karte. Karte nav nepieciešama personām, kas jaunākas par 16 gadiem un vecākas par 65 gadiem, kā arī personām ar invaliditāti. Ja iepriekš maksšķerēnieki varēja iegādāties tikai divu veidu kartes – gada karti un īstermiņa karti (trim mēnešiem), tad jau no 2020.gada 21.augusta ir iespējams iegādāties arī kartes vienam mēnesim un pat vienai dienai. Mēneša kartes cena ir 5 eiro, un vienas dienas kartes cena - 1,50 eiro. Kartes vienam mēnesim un kartes vienai dienai varēs iegādāties tikai elektroniski tīmekļvietnē www.maksskeresanaskarte.lv. Gada kartes un trīs mēnešu kartes var iegādāties tāpat kā iepriekš - gan tirdzniecības vietās, gan elektroniski. No 2021.gada 1.janvāra nedaudz mainās gada kartes cena (turpmāk tā maksās 15 eiro) un trīs mēnešu kartes cena (turpmāk - 7,50 eiro)."



Cik ilgi derīgas izziņas?

Man ir izziņa par trūcīgas un maznodrošinātas ģimenes statusu. Vēlos zināt tās derīguma termiņu? Dzirdēju, ka pēc jaunas izziņas šobrīd nav jāiet?

Labklājības ministrijas Komunikācijas nodaļas sabiedrisko attiecību speciālists EGILS ZARIŅŠ skaidro, ka saskaņā ar Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likuma normām trūcīgas un maznodrošinātas ģimenes vai personas izziņas derīguma termiņš ir uzskatāms par pagarinātu līdz 2021.gada 31.janvārim. Termiņa pagarinājumu jau pavasarī noteica grozījumi Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likums. Tie paredz, ka izsniegtās trūcīgas un maznodrošinātas ģimenes vai personas izziņas derīguma termiņš ir uzskatāms par pagarinātu uz ārkārtējās situācijas laiku un vienu kalendāra mēnesi pēc ārkārtējās situācijas beigām. Papīra formātā izziņas no jauna nav jāizsniedz. Ja sociālais dienests ir pagarinājis derīguma termiņu, līdz 2021.gada 31.janvārim ir derīgas jau izdotās izziņas. Personas ar iepriekš izsniegto izziņu var doties uz ārstniecības iestādi, pēc pārtikas un higiēnas preču komplektiem un citur, kur nepieciešama šāda izziņa.

Vai mainīts vecums, līdz kuram var pieteikties robežsardzē?

Ņemot vērā, ka Viļakā atrodas Valsts robežsardzes Viļakas pārvalde, daudzi mūsu pusē novadu iedzīvotāji par savu darbavietu izvēlējušies tieši dienestu robežsardzē. Lasītāji interesējas: "Vai taisnībai atbilst informācija, ka palielināts vecums, līdz kuram var pieteikties mācībām Valsts robežsardzes koledžā?"

Šis vecuma sliekšnis patiešām ir mainīts. Ja līdz šim tas bija no 18 līdz 30 gadiem, tad šogad pieņemts lēmums, ka turpmāk reflektantus uzņems līdz 40 gadiem. Kādi tam ir iemesli, jau iepriekš medijiem skaidrojis Valsts robežsardzes koledžas direktors pulkvedis Mariks Petrušins. Piemēram, jau vairākus gadus koledža neizpilda Iekšlietu ministrijas plānu jauno robežsargu uzņemšanā. Tas tādēļ, jo valstī samazinās jauniešu skaits, kuri līdz šim bija koledžas mērķauditorija. Tāpat daudzi, kuri piesakās mācībām, neatbilst kritērijiem, un šādu gadījumu skaits kļūst arvien lielāks. Tāpat ir robežsargi, kuri dienestu pēc zināma laika atstāj, kad ir beidzies viņu obligātais dienesta līgums un par tā pārtraukšanu nav jāatmaksā valsts ieguldītie līdzekļi par mācībām.

Ja ir vēlme kļūt par robežsargu, plašāku informāciju par uzņemšanas prasībām var atrast Valsts robežsardzes koledžas tīmekļvietnē www.vrk.rs.gov.lv, sadaļā "Reflektantiem. Uzņemšanas noteikumi".



Apsveikumi

Tūkstoš dzidru saules staru
Lai vēl ilgi dzīvē mirdz.

Mīļi sveicam **Antoņinu Stablinieci**
dzimšanas dienā!

No sirds vēlam laimi, prieku, veselību.

Vija, Anna, Ādolfs

Cienijamie seniori!

Jau otro gadu nav iespējams visiem kopā pavadīt
VECO JAUNO GADU un sagaidīt Jauno gadu!
VIĻAKAS NOVADA PENSIONĀRU BIEDRĪBAS VALDE
sirsniņi sveic **visus seniorus un viņu
atbalstītājus** ar Jauno 2021.gadu! Vēlam visiem
stipru veselību, dzīvesprieku un izturību!

Būt par saules staru dzīvē - tas ir grūti,
Taču Tevi pašā saule spīd,
Kuras siltumu un prieku citiem sūti,
Lai daudz vairāk laimīgo uz zemes būtu.

(K.Apškrūma)

Mīļi sveicam **Tatjanu Samahvalovu**
jubilejā!

Silvija, Daina, Anita, Ainis

Pārdod

Skaldīta malka. Cena
23 EUR/berkubā. Piegādes apjoms
līdz 7 berkubiem. Ir sausā.
Zāģmateriāli (brusas, dēļi),
150 EUR/m³. Tālr. 25543700.

Pārdod auzas, kviešus, miežus.
Tālr. 28772537.

Lēti pārdod aitas gaļu.
Tālr. 26388332.

Pārdod ļoti labu pienīgu gotiņu ar
divu nedēļu teliņu, EUR 750. Cena
var būt *runājama*. Atrašanās vieta
Šķilbani. Tālr. 26528986.

Pārdod malku. Piegāde.
Tālr. 29419597.

Pārdod lopbarībai: burkānus,
kartupeļus, puscukurbietes,
cukurbietes, graudus.
Tālr. 25442582.

Pērk

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

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

**IEPĒRK
MAJLOPUS**
-AUGSTAS CENAS
-SAMAKSA TŪLĪTEJA
-ELEKTRONISKIE SVARI
tel. 27777733
www.galasparrade.lv

Pērk auro, moto numura zīmes ar
burtiem AT vai TA.
Tālr. 24404990.

Dažādi

Vēlos nomāt lauksaimniecības zemi.
Tālr. 28772537.

Vēlos irēt 2-3-istabu dzīvokli.
Tālr. 28726977.

Atrasts

Atrasts apmēram 6 mēnešus vecs
ruds kaķītis. Tālr. 26626157.

Der zināt

Būtiskas nodokļu izmaiņas nodarbinātajiem, kas stājās spēkā jau 1.janvārī

Šogad virkne izmaiņu obligātajā sociālajā apdrošināšanā, tajā skaitā alternatīvajos nodokļu režīmos nodarbinātajiem

Ar šī gada 1.janvāri mainīsies valsts sociālās apdrošināšanas obligāto iemaksu (VSAOI) likme vispārējā nodokļu režīmā strādājošajiem no 35,09% līdz **34,09%** (attiecīgi par 0,5 procentpunktiem mazāka būs darba devēja un par 0,5 procentpunktiem mazāka darba ņēmēja daļa). Savukārt **no 2021.gada 1.jūlija pilnīgi visiem, neatkarīgi no nodokļu maksāšanas režīma, tiks ieviests minimālais obligāto sociālo iemaksu objekts**. Tas nozīmē, ka ceturksnī būs jābūt samaksātām VSAOI vismaz no trim minimālajām mēnešalgām jeb no 1500 eiro (no 2021.gada 1.janvāra minimālā alga būs 500 eiro). Naudas izteiksmē minimālās sociālās iemaksas par darba ņēmēju mēnesī būs 170,45 eiro, ceturksnī- 11,35 eiro, gadā - 2045,40 eiro.

Pašnodarbinātie

Pašnodarbinātajiem ienākumus vērtēs gada griezumā. Tāpat kā līdz šim, viņiem būs jāturpina apkopot un iesniegt pārskatus reizi ceturksnī, tālāk Valsts ieņēmumu dienesta (VID) Elektroniskās deklarēšanas sistēmā tiks paziņots, cik jāmaksā. Ja pašnodarbinātā ienākumi no 2021.gada būs mazāki par 500 eiro, pārejas periodā līdz 2021.gada 30.jūnijam pensiju apdrošināšanai viņam būs jāmaksā kā līdz šim- 5% no faktiskā ienākuma, bet no 1.jūlija tie būs jau 10% no faktiskā ienākuma.

Svarīgi atcerēties, ka pašnodarbinātajiem būs jāprognozē savi ienākumi. Līdz 2021.gada 15.jūlijam būs jāiesniedz VID prognoze par plānotajiem ienākumiem gada trešajā ceturksnī, bet līdz 15.oktobrim par plānotajiem ienākumiem gada ceturtajā ceturksnī. Ja tas būs izdarīts, tad sociālās iemaksas varēs maksāt no faktiskajiem ienākumiem un piemaksu līdz minimālajām sociālajām iemaksām nevajadzēs veikt. Ja šāda prognoze nebūs iesniegta, tad gan nāksies maksāt minimālās iemaksas no minimālās algas.

Savukārt, ja pašnodarbinātā ienākumi mēnesī būs lielāki par 500 eiro, būs jāmaksā pilna minimālo sociālo iemaksu likme vismaz no 500 eiro jeb 155,35 eiro (pašnodarbinātā likme - 31,07%) apmērā (visiem pašnodarbinātā apdrošināšanas veidiem), kā arī no faktiskā ienākuma un minimālās algas starpības - 5% pensiju apdrošināšanai līdz 30.jūnijam, bet 10% no 1.jūlija.

Piemērs:

Pašnodarbinātais ceturksnī nopelna 600 eiro, bet valstī noteiktā minimālā alga trīs mēnešos ir 1500 eiro. Par pirmo pusgadu viņš maksās kā līdz šim - 5% no 600 eiro (30 eiro ceturksnī). Bet par otro pusgadu, ja noteiktajā termiņā būs iesniedzis VID prognozi par saviem plānotajiem ienākumiem, maksās 10% no 600 eiro (60 eiro ceturksnī). Ja prognozi par plānotajiem ienākumiem viņš noteiktajā termiņā VID nebūs iesniedzis, nāksies maksāt obligātās iemaksas 150 eiro apmērā par ceturksni.

Mikrouzņēmuma nodokļa režīms

Ar 2021.gada 1.janvāri, ievērojot pārejas periodu līdz 2021.gada 30.jūnijam, **mikrouzņēmuma nodokļa maksātājs būs sociāli apdrošināms kā pašnodarbinātais**, bet **mikrouzņēmuma darbinieki būs jāapdrošina kā darba ņēmēji vispārējā kārtībā**. Tie, kas jau tagad ieguvuši mikrouzņēmuma nodokļa maksātāja statusu, līdz 30.jūnijam vēl varēs darboties ierastajā režīmā, bet no 1.jūlija gan viss būs pēc jau minētās jaunās kārtības.

Autoratlīdzības saņēmēji

Patlaban autoratlīdzību saņēmēji, ja vienlaikus ir arī darba ņēmēji un saņem vismaz minimālo algu, var neregistrēties kā pašnodarbinātie, bet autoratlīdzības izmaksātāji no autoratlīdzībām par viņiem veic 5% iemaksas pensiju apdrošināšanai. No nākamā gada 1.jūlija kārtība mainīsies. No autoratlīdzības - neatkarīgi no tā, vai autoratlīdzības saņēmējs vienlaikus ir arī darba ņēmējs, ieturēs 25%, no kuriem 80% aizies sociālajām iemaksām, bet 20% iedzīvotāju ienākuma nodoklim. Attiecīgi sociālās iemaksas tiks novirzītas visiem sociālās apdrošināšanas veidiem.

Patentmaksas saņēmēji

Ar 2021.gada 1.janvāri patentmaksas vairs nebūs, tas nozīmē - tiem, kuri strādāja šādā nodokļu maksāšanas režīmā, būs jāpārformējas vai nu par pašnodarbinātajiem, vai arī jāmeklē vēl kāda cita nodarbinātības forma. Aizvien saglabāsies samazinātā patentmaksas pensionāriem, kā arī personām ar I un II grupas invaliditāti. Samazinātās patentmaksas maksātāji arī turpmāk nebūs pakļauti sociālajai apdrošināšanai.

Kombinēti nodarbinātības režīmi

Nav mazums tādu cilvēku, kas vienlaikus ir gan darba ņēmēji, gan pašnodarbinātie, vai arī vienlaikus strādā pie vairākiem darba devējiem. Stājoties spēkā jaunajai kārtībai, tiks ņemts vērā, ja personai gada laikā būs bijušas izmaiņas nodarbinātības veidos vai tie bijuši kombinēti - ienākumi, no kuriem jāmaksā sociālās iemaksas, tiks summēti un skatīti, vai kopā pa visām nodarbinātības formām minimālās iemaksas ir vismaz par trim minimālajām algām ceturksnī. Ja, arī summējot visus deklarētos ienākumus, gadā tie nebūs bijuši 12 minimālo mēnešalgu jeb 6000 eiro apmērā, tad starpību starp to, kas maksājams par faktiski nopelnīto un minimālo obligāto, nāksies piemaksāt darba devējam vai darba devējiem, ja tādi ir vairāki.

Piemērs:

Pašnodarbinātais ceturksnī nopelna 300 eiro, bet pie darba

devēja 900 eiro, tad darba devējam par ceturksni būs jāpiemaksā aptuveni 102 eiro.

Līdzīgi arī tad, ja cilvēks nodarbināts pie vairākiem darba devējiem. Ja kopējais ienākums nepārsniedz minimālo algu, tad piemaksa būs jāveic darba devējiem - proporcionāli izmaksātās algas apmēram.

Piemērs:

Cilvēks pie viena darba devēja mēnesī nopelna 200 eiro, bet pie otra - 150 eiro. Viņa kopējie ienākumi nesasniedz minimālo mēnešalgu 500 eiro, tāpēc pirmajam darba devējam būs jāpiemaksā 29,22 eiro, bet otrajam 21,92 eiro mēnesī.

Minimālās obligātās sociālās iemaksas varēs nemaksāt par:

- notiesāto, kas tiek nodarbināts brīvības atņemšanas soda izciešanas laikā;
 - personu, kura sasniegusi vecumu, kas dod tiesības saņemt valsts vecuma pensiju vai kurai piešķirta valsts vecuma pensija (tajā skaitā priekšlaicīgi);
 - personu ar I un II grupas invaliditāti;
 - personu, kuras pašas vai laulātā algas nodokļu grāmatiņā ir reģistrēts bērns, kas nav sasniedzis triju gadu vecumu;
 - personu, kuras pašas vai laulātā algas nodokļu grāmatiņā ir reģistrēti trīs vai vairāk bērnu līdz 18 gadu vecumam vai līdz 24 gadu vecumam, no kuriem vismaz viens ir jaunāks par septiņiem gadiem, kamēr bērns turpina vispārējās, profesionālās, augstākās vai speciālās izglītības iegūšanu;
 - personu, kuras pašas vai laulātā algas nodokļu grāmatiņā ir reģistrēts nepilngadīgs bērns, kas saskaņā ar normatīvajiem aktiem atzīts par personu ar invaliditāti;
 - personu līdz 24 gadu vecumam, kas mācās vispārējās, profesionālās, augstākās (pilna laika studijās) vai speciālās izglītības iestādē, izņemot laiku, kad attiecīgā persona ir pārtraukusi mācības vai studijas;
 - personu, kuru nodarbina darba devējs, kas reģistrēts Sociālo pakalpojumu sniedzēju reģistrā;
 - personu, kas pakļauta sociālās atstumtības riskam un kuru nodarbina darba devējs, kam piešķirts sociālā uzņēmuma statuss;
 - personu, kas sniedz valsts finansētu pavadonu (bērnām līdz 18 gadu vecumam) vai asistenta pakalpojumu vai pašvaldības finansētu aprūpes pakalpojumu bērnam līdz 18 gadu vecumam, vai Eiropas Savienības politiku instrumentu projekta ietvaros finansētu aprūpes pakalpojumu bērnam līdz 18 gadu vecumam;
 - laiku, kurā pašnodarbinātajam ir pārtraukta saimnieciskā darbība.
- Minimālo obligāto iemaksu objektu nepiemēro:**
- sezonas laukstrādnieku ienākuma nodokļa maksātājam,
 - iekšzemes darba ņēmējam pie darba devēja - ārvalstnieka,
 - ārvalstu darba ņēmējam pie darba devēja - ārvalstnieka.

