

Pavada Veco Jauno gadu



Foto - E. Gabranovs

Draugu pulkā. Balvu Kultūras un atpūtas centra vadītāja Dita Nipere uzsvēra, ka kultūrai nav robežu, neskatoties uz to, ka dažreiz šķiet, ka mēs viens otru nesadzirdam un nesaprotam. Savukārt "Razdoljes" krusttēvs Ivans Ribakovs, kurš iejutās Salatēva lomā, aicināja viens otru ne tikai dzirdēt, bet arī sadzirdēt.

Edgars Gabranovs

Sestdien Balvu Kultūras un atpūtas centrā krievu kultūras biedrība "Razdolje" kopā ar balveniešiem un pilsētas ciemiņiem tradicionālos Vecā Jaunā gada svētkus aizvadīja astoņpadsmito reizi. "Vienu gadu nozaga kovids," atgādināja biedrības vadītāja Svetlana Pavlovska.

Katru gadu pasākumā "Vecais Jaunais gads" Balvos ciemojas viesi. Izņēmums nebija arī šis gads. Pirms koncerta S.Pavlovska atklāja, ka pirmo reizi Balvos ieradusies Līvānu slāvu biedrība "Uzori", tostarp arī ansamblis "Uzori": "Tāpat skatītājus jau trešo reizi priecēs pašdarbnieki no Viļāniem un Daugavpils, kā arī Balvu sākumskolas deju kolektīvs Žannas Ivanovas un, protams, sieviešu vokālais ansamblis "Razdolje" Zojas Zaharovas vadībā." Spriežot par gadu miju, biedrības vadītāja uzsvēra, ka visiem novēl mieru ne tikai visā pasaulē, bet arī galvās: "Lai mēs vairāk nomierināties, lai neraustām viens otru sīkumu dēļ, lai esam iecietīgāki viens pret otru! Otrkārt, nesen biju Gruzijā, kur piedalījos tostū meistarklasē. Mums iemācīja, ka pirmajam tostam jābūt par Dievu, otram – par mieru. Ja jau runājam par tostiem, tad ziemā vissvarīgākā ir veselība. Par veselību!" Lūgta atklāt, kādu mērķi izvirzījusi šogad, S.Pavlovska

domīgi atzina, ka nereti garie gadi, kā liecina vēsture, ir traģiski. "Tāpēc to vajag aizvadīt mierīgi," viņa piebilda. Vērojot skatītāju pilno zāli, biedrības vadītāja neslēpa, ka pati vienmēr ir patīkamā šokā: "Jā, daudziem Vecais Jaunais gads šķiet paradokss. Man tas nozīmē, ka atpakaļceļa nav. Tikai uz priekšu!"

Līvānu slāvu biedrības "Uzori" vadītāja Lidija Znotiņa pastāstīja, ka 14.februārī svinēs 24 gadu jubileju: "Mūsu devīze ir dāvināt cilvēkiem Labu, kas ir arī D+D=L jeb Dubna plus Daugava ir Līvāni. Mēs dziedam dziesmas no sirds. Šī gada mērķis ir jūnija nogalē apmeklēt Liepāju, kur notiks mazākumtautību festivāls. Tāpat aiz kalniem nav biedrības 25 un ansambļa 15 gadu jubilejas, tāpēc neizpaliks skaists un vērienīgs koncerts. Kultūra un dziesma vieno cilvēkus."

Sieviešu vokālā ansambļa "Razdolje" vadītāja Zoja Zaharova neslēpa, ka koncertā izjutusi skatītāju sirds siltumu: "Mēs gribam viņiem dziedāt, mēs gribam viņiem dejot. Kā tieku galā ar ansambļa meitenēm? Katru dienu mēģinājām. Kāds ir mans sapnītis? Lai veicas Balvu Mūzikas skolas audzēkņiem! Lai pašvaldībai pietiek naudas mūsu bērnu palaist uz konkursiem, kuru ir ļoti daudz. Tiesa, mēs neceram, ka ansamblis "Razdolje" varēs doties uz festivālu Liepājā!"

*Turpinājums 10.lpp.

Nākamajā
Radugumā

● Kurš saņēma āksta cepuri?
Stāstnieku vakars
Briežuciemā

● Viņas nenonāks zupas katlā
Vistiņām ir silti un labi

Iespēja baltinaviešiem

Līdz 25.oktobrim baltinavieši aicināti iesūtīt fotogrāfijas, kurās ir attēloti mirklī, kas apliecina katra individuālo piederību Baltinavai, lai kopā veidotu fotogaleriju "Mana baltā Baltinava".

Ceļā uz jauniešu Gada balvu

Lai apzinātu aktīvākos un talantīgākos Balvu novada jauniešus, izvērtētu viņu sasniegumus, līdzdalību un ieguldītā darba nozīmīgumu sabiedrībai, Balvu novada Bērnu un jauniešu centrs sadarbībā ar Balvu novada pašvaldību un Balvu novada Izglītības pārvaldi organizē konkursu "Jauniešu gada balva 2023". Konkurss var tikt pieteikts jebkurš Balvu novada jauniešiem vecumā no 13 līdz 25 gadiem līdz 26.janvārim šādās nominācijās: Gada brīvprātīgais, Gada

Īsziņas



jaunietis vai jauniešu grupa mākslā, Gada jauniešu balsts (nav vecuma ierobežojuma), Gada jauniešs skolā, Gada jauniešs pagastā, Gada aktīvākā jauniešu grupa, facebook simpātiju balva.

Izsludināta pieteikšanās

Latvijas Nacionālais kultūras centrs izsludinājis šī gada pieteikumu pieņemšanu Nacionālajam Nemateriālā kultūras mantojuma sarakstam. Ikviens aicināts sarakstam pieteikt elementus līdz 1.jūnijam, kas uzskatāmi par valsts aizsargājamu nemateriālā kultūras mantojuma vērtību un kuru iekļaušanai sarakstā ir plašs attiecīgās kopienas atbalsts un līdzdalība.

Vārds žurnālistam

Aija Socka

Uz galda jau labu laiku atrodas grāmata par mūsu maestro, kur tās sastādītāja Lia Guļevska autogrāfam izvēlējusies vārdus: "Esam laimīgi, ka dzīvojam ar Raimonu Paulu vienā laikā..." Tiešām, mums ir ļoti laimējies, ka ir iespēja redzēt un dzirdēt šo personību, ka dzīvojam un esam izauguši ar viņa melodijām. Aizvadītajā nedēļā maestro apritēja 88 gadi. Talantīgais komponists joprojām savu dzimšanas dienu un gadus svin uz skatuves pie klavierēm. Darbīgi un atbildīgi, bez liekām un saldām runām. Teiktajiem vārdiem ir gaistoša daba, īpaši, ja tie izskan pieklājības pēc, bet mūzika, ko radījis mākslinieks, apvienojot talantu un pamatīgu darbu, skan cauri gadsimtiem. Saka, ka tādas izcilas personības dzimst reizi simts gados. Tā varētu būt, jo otru tik spilgtu komponistu un cilvēku grūti nosaukt. Jā, ir Latvijā talantīgi mūziķi, bet tā, lai viņu daiļrade uzrunātu 50–60 gadus un vairāk... Kāda dziesma vai melodija, iedomājoties mūsu maestro, jums nāk prātā? Varbūt, piemēram, smeldzīgā un dvēseli uzrunājošā no kinofilmas "Ilgais ceļš kāpās", bet varbūt joprojām šķiet nepārspējamās Noras Bumbieres un Viktora Lapčenoka dueta izpildītās dziesmas vai dziedājo aktieru izpildījums, ko mākslinieki prata aiznest līdz klausītāju sirdīm? Komponists savā daiļradē bieži pavēris ceļu izpildītājiem, kuri guvuši popularitāti tieši ar maestro dziesmām. Pie rokas ilgstoši nav vedis, ļaujot pašiem iet un attīstīties. Citi to novērtēja un joprojām saka komponistam paldies, citi, šķiet, pazaudējās dzīves krustcelēs. Arī maestro, kā intervijās atklāti stāsta, piedzīvojis ne mazums vilinājumu (tostarp iesaistīties politikā), tomēr spējis laikus apstāties. Intervijās viņš ar pateicību, cieņu un bijību runā par vecākiem un skolotājiem, viņš, šķiet, nenoliedz savu prasmī caur mūziku izteikt neizsakāmo, bet arī neceļ sevi augstāk par citiem, turklāt ar viņam vien raksturīgo humora spēj pasmaidīt tik trāpīgi, kā neviens cits. Lai veselība, maestro!

Gatavošanas darbnīca jauniešiem

Ravioli sanāca garšīgi

Balvu novada Bērnu un jauniešu centrā piektdienās regulāri notiek tematiskie vakari. Aizvadītajā piektdienā jaunieši pulcējās ravioli gatavošanas darbnīcā (ravioli – itāļu pelmeņi, nelieli, ar maltu gaļu pildīti makaronu miklas spilventiņi, ko vāra ūdenī).

Jaunatnes darbiniece Alina Logina atklāja, ka gatavošanas process bija interesants, jaunieši atzinuši, ka ikdienā reti sanāk

izmēģināt un gatavot mājās ko neierastu un netradicionālu. "Darbi tika vienlīdzīgi sadalīti, un visi aizrautīgi sekoja līdz receptei. Tā kā neviens nebija gatavojis ravioli, tad visi bijām ļoti ieinteresēti un nevarējām sagaidīt gala rezultātu, jo process aizņēma aptuveni divas stundas. Ravioli sanāca ļoti garšīgi, jo īpaši tāpēc, ka jaunieši tos gatavoja paši kopā ar mūsu brīvprātīgajiem Ēriku un Šarloti, gatavošanas procesā vēl pilnveidojot savu angļu valodu," pastāstīja A.Logina.



Gatavošanas process. Šoreiz gatavošanas darbnīcā izmēģināja veģetārā ravioli recepti – pildījumā bija krēmsiers ar spinātiem.

Latvijā

Plāno atvieglot nosacījumus autobusu vadītājiem. Satiksmes ministrija (SM) rosina atvieglot nosacījumus, lai varētu iegūt autobusa vadīšanai nepieciešamo "D" kategorijas vadītāja apliecību. SM norāda, ka noteikumu projekta mērķis ir nodrošināt iespēju personām, kurām ir tiesības vadīt "B" kategorijas transportlīdzekļus, no 18 gadu vecuma iegūt autobusa vadīšanai nepieciešamo "D" kategorijas vadītāja apliecību, nenosakot prasību pirms tam iegūt "C1" vai "D1" kategorijas vadītāja tiesības. Vairāk kā divas trešdaļas no visiem autobusu vadītājiem ir pirmspensijas un pensijas vecumu sasniegušas personas.

Aicina domāt par tulku pieejamību. Nosodījums un dažkārt pat agresija par to, ka nerunā krievu valodā, – tā ir ikdiena daudziem jaunajiem ārstiem, kas izglītību ieguvuši pēc neatkarības atjaunošanas. Jauno ārstu asociācija skaidro, – paaudzes mainās, un arvien vairāk ir tādu ārstu, kas nesaprot pacienta krieviski sacīto vai nespēj izstāstīt diagnozi vai ārstēšanas gaitu krieviski. Tāpēc asociācija aicina nozares profesionāļus meklēt risinājumu. Iespējams, būs jāsāk meklēt tulkus.

Aplokšņu algu nemazināšanos pamato ar uzņēmēju attieksmi. Ēnu ekonomikas apmērs Latvijā sasniedz 2 līdz 2,7 miljardus eiro, no kā lielāko daļu veido tā dēvētās aplokšņu algas, norādot uz ambīciju un koordinācijas trūkumu ēnu ekonomikas izskaušanā, diskusijā "Kas notiek Latvijā?" uzsvēra ilggadējais ēnu ekonomikas pētnieks, profesors Arnis Sauka. Ieva Jaunzeme, kam pēc mēneša beigsies pilnvaras ietekmīgajā Valsts ieņēmumu dienesta (VID) ģenerāldirektora amatā, atbildot uz kritiku, sacīja – kamēr uzņēmēji vēlēties maksāt aplokšņu algas, VID tās izskaust nespēs.

Izvirza ģenerāldirektora amatam. Pēc Valsts kancelejas komisijas veiktās atlases, papildus konsultējoties ar sociālajiem un sadarbības partneriem, finanšu ministrs Arvils Ašeradens ("Jaunā Vienotība") apstiprināšanai valdībā Valsts ieņēmumu dienesta (VID) ģenerāldirektora amatam izvirzījis Baibu Šmiti-Roķi.

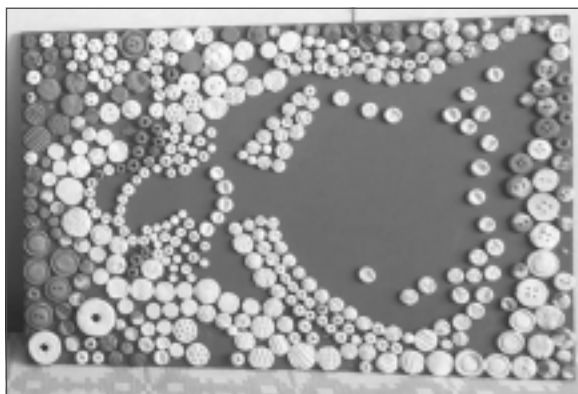
(Ziņas no www.lsm.lv)

Izstāde Viļakas bibliotēkā

Veidoti ar mīlestību un sirds siltumu

Viļakas bibliotēkas izstāžu zālē līdz 15.februārim skatāmi Latvijas Neredzīgo biedrības Rehabilitācijas centra Balvu filiāles dalībnieku darbi.

Izstādē aplūkojami no auduma strēmelmē tamborēti apaļie paklājīņi dažādos krāsu toņos un gleznas, kurās redzamas dabas ainas. Ir arī citās tehnikās darināti dekori, visos darbos vērojams gaumīgs krāsu salikums. Pavisam izstādē skatāmi 45 darbi. "Katrs darbs veidots ar mīlestību un sirds siltumu. Var apbrīnot autoru rūpību un pacietību, ar kādu viņi strādājuši, lai varētu iepriecināt sevi un citus. Izstāde patiešām iepriecina katru apmeklētāju un ienes bibliotēkas zālē gaišu starojumu un dzīvesprieku. Vēlam autoriem ticību saviem spēkiem, daudz radošu ieceru un veiksmi to īstenošanā!" teic Viļakas bibliotēkas vadītāja Rutta Jeromāne.



Izstādes darbi. Gleznās dominē dabas tēma, bet pārējie darbi priecē ar skaistām krāsām un krāšņu izpildījumu.

Lappusi sagatavoja A.Socka

Virusu laiks

Paliec mājās un ārstējies!

Ši ir pirmā ziema kopš pandēmijas sākuma, kad pilnībā atcelta obligātā sejas masku lietošana, mājas karantīna kontaktpersonām, kontaktpersonu apzināšana un ziņošana, kā arī nav vairs īpašu priekšrocību darba nespējas lapu jautājumos, ja gadījies saslimt ar Covid-19. Iespējams, jau aizmirsies, kā īsti rīkoties situācijā, kad darba kolēģis paziņo par pozitīvu mājās veikta Covid-19 paštēsta rezultātu, bet vakar vēl bijis darbā. Kā rīkoties situācijā, ja kāds ģimenē slimo ar šo vīrusu, vai kas darāms, ja pašam parādās saslimšanas simptomi un tests uz Covid-19 ir pozitīvs?

Ārsti skaidro, ka svarīgi arī, ka Latvijā katras epidēmiskās sezonas laikā plaši izplatās ne tikai SARS-CoV-2 vīruss, bet arī citi akūti augšējo elpceļu infekciju izraisītāji: gripas vīrusi, respiratori sincitiālais vīruss un vēl citi, tādēļ svarīga ir arī profilakse darbavietās.

Ko darīt, ja nācies saslimt ar akūtu augšējo elpceļu infekciju, ieskaitot Covid-19? Skaidrojumu sniedz Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti.

✓ Epidemioloģiskās drošības likuma 18. pantā ir noteikts personu pienākums nepakļaut citu cilvēku inficēšanās riskam, un šo SPKC ieteikumu mērķis ir palīdzēt darba devējiem un nodarbinātajiem īstenot šo pienākumu un mazināt infekcijas

izplatīšanās risku darbavietās, līdz ar to sabiedrībā kopumā.

✓ Pirmkārt, paliec mājās, neapmeklēj publiskas vietas un sazinies ar savu ģimenes ārstu! Ja esi darbā un nejuties labi, vispareizāk ir rīkoties šādi: uzliec sejas masku, informē darba devēju un tad dodies mājās, lai pēc iespējas mazinātu risku inficēt kolēģus.

✓ Joprojām ir pieejami paštēsti, kas var palīdzēt konstatēt, ka slimību ir izraisījis SARS-CoV-2, nevis kāds cits sezonāls elpceļu vīruss vai baktērija. Veicot paštēstu, ir svarīgi rūpīgi ievērot lietošanas instrukciju.

✓ Ja esi saslimis, tad, neraugoties uz to, vai slimība ir Covid-19, vai kāda cita akūta augšējo elpceļu infekcija, mājās jāpaliek visu laiku, kamēr ir akūti saslimšanas simptomi (drudzis, sāpošs kakls, klepus, iesnas) un tad vēl papildu 3 dienas. Ja akūti augšējo elpceļu saslimšanas simptomi turpinās ilgāk par 7 dienām, tad papildu 3 dienas nepiemēro.

✓ Ja paštēsts uz Covid-19 ir pozitīvs, bet nav bijuši un neparādās akūti augšējo elpceļu simptomi (piem., paštēsts ir veikts pēc kontakta ar Covid-19 slimnieku), mājas izolācija ir 3 dienas (skaitot no nākamās dienas pēc testa veikšanas).

Ko darīt, ja esi Covid-19 slimnieka kontaktpersona?

✓ Pareiza Covid-19 pacientu un kontaktpersonu rīcība ir svarīga, lai nepieļautu infekcijas turpmāku izplatīšanos un

samazinātu tuvinieku, kolektīvu locekļu un citu cilvēku inficēšanās risku.

✓ Iespēju robežās aicina kontaktpersonas palikt mājās un strādāt attālināti 7 dienas pēc pēdējā kontakta ar Covid-19 slimnieku. Tas nozīmē, ja darba kolēģis paziņo par saslimšanu ar Covid-19, bet vēl vakar esat tikušies ilgāk par 15 min un tuvāk par 2m, sarokojušies, braukuši vienā transportlīdzeklī u.tml., tad jums ir risks saslimt ar Covid-19 infekciju.

Kā rīkoties, ja tomēr nav iespējas strādāt attālināti vai palikt mājās?

✓ Apmeklējot publiskas vietas (tai skaitā arī darbavietu, kurā atrodas vēl kāds cilvēks), lieto respiratoru. Svarīgi atcerēties, ka cilvēks kļūst inficēzīgs divas dienas pirms viņam parādās slimības simptomi, lai gan dažiem cilvēkiem infekcija norit bez simptomiem.

✓ Vēro savu veselību un veic Covid-19 paštēstu 4. un 7.dienā pēc pēdējā kontakta ar inficētu personu. Tiklīdz parādās Covid-19 saslimšanai raksturīgie simptomi, sazinies ar ārstu.

✓ Ja cilvēks ir nodarbināts darbos, kas var radīt pakalpojuma saņēmējam paaugstinātu risku veselībai saistībā ar Covid-19, katru reizi pirms darba pienākumu veikšanas veic paštēstu uz Covid-19 vai arī, strādājot vienā telpā, lieto respiratoru.

Aicina godāt labākos mediķus

Sabiedrību aicina izvēlēties un nobalsot par labāko veselības aprūpes speciālistu 2023. Pavisa m balsojums notiek desmit dažādās



nominācijās: gada ģimenes ārsts, gada ārsts speciālists, gada zobārsts, gada ārsta palīgs, gada farmaceits, gada māsa, gada māsas palīgs, gada vecmāte, gada funkcionālais speciālists, gada slimnīca. Varat izvēlēties savu acu ārstu, ķirurgu vai kardiologu, un jāmin arī pamatojums, kāpēc tieši tas ārsts būtu pelnījis saņemt augsto atzinību.

Balsošanas laiks – līdz 2024. gada 11. februārim. Balsot var mājaslapās www.arstubiedriba.lv/gadabalvamedicina. No vienas adreses par katru nomināciju jāaut nobalsot reizi nedēļā.

Svarīgs jautājums

Vai ārstiem daudz darba?

Ziemas mēneši parasti ir bijuši zināmi kā virusu laiks. Vai arī šoziem dakteriem daudz darba? Sazinājies ar ģimenes ārsti MARITU LUIKU Gulbenē.

– Darba mums pietiek, jo šis taču ir virusu laiks. Vienam otram ir konstatēta A tipa gripa, cirkulē rinovīrusi. Protams, konkrēto vīrusu parasti nosaka virusologi pacientiem, kad viņi nokļūst slimnīcās. Bērniem piemetas rotavīrusi. Nekur nav pazudis arī Covids. Parasti telefoniski noskaidrojam, kas cilvēkam ir noticis, vai ir temperatūra, kas sāp, un iesakām arī pašiem iegādāties un veikt Covid testu. No valsts puses šis tests vairs netiek apmaksāts, šo infekciju vairs neuzskata par sevišķi bīstamu. Neesmu novērojuši, ka pacientiem tā būtu izteikti smaga saslimšana. Covids kļuvis līdzīgs citām labi zināmām vīrusu infekcijām. Dažreiz simptomi ir, bet tests arī neuzrāda Covid. Pozitīvs šis tests parādās trešajā vai ceturtajā slimības dienā. Ja pacientam tests ir negatīvs, bet viņš jūtas slims, pierakstām pacientu uz pieņemšanu ārsta praksē. Uzskatu, ka pirmajā saslimšanas dienā, kad parādās temperatūra, nav uzreiz jāskrien pie ārsta. Jāguļ mājās, jādzē daudz vitamīnu tējas, pie augstas temperatūras var iedzert paracetamolu vai ibumetīnu un jāseko līdzī pašsajūtai. Ja organisms nespēj pats uzveikt vīrusu un rodas komplikācijas, tad, protams, ārsts izraksta antibiotikas.

Neteiktu, ka tagad slimotu gados vecāki cilvēki. Slimo tieši darbaspējīgie un arī bērni. Patlaban nav Covid epidēmijas, klejo parastie vīrusi. Covid vakcinācija nav obligāta, kuri vēlas, protams, var sapotēties. Tāpat arī ar gripu. Manā praksē ar Covid ir saslimuši gados ļoti veci cilvēki, un visi ir veiksmīgi atveseļojušies. Izskatās, ka šis vīrus ir ļoti mainījis savu dabu. Bez tam daudz kas atkarīgs no cilvēka imūnās sistēmas. Nav izslēgts, ka uz Covid rēķina var saasināties atsevišķas hroniskās vāinas, kas slimniekam bijušas pirms tam. Kopš aizvadītās piektdienas valsti gan izsludināta gripas epidēmija.

Re, kā!

Cik labi pacienti jūtas slimnīcās?

Slimību profilakses un kontroles centrs ir apkopojis trīs gadu laikā pacientu sniegto viedokli par attieksmi, komunikāciju, pacientu iesaisti lēmuma pieņemšanā par savu veselības aprūpi, kā arī pacientu drošību Latvijas slimnīcās.

Pacientu pieredzes aptauja ir starptautiska standarta aptauja, kas aplūko nevis klīniskos rezultātus, bet gan veselības aprūpes procesa ietekmi uz pacienta pieredzi.

◆ Ir vērojamas atšķirības starp Latvijas slimnīcām, piemēram, uz jautājumu: “Cik bieži, jūsprāt, slimnīcas personāls pret jums izturējās ar cieņu?” augstākais novērtējums variē no 76% kādā no Latvijas slimnīcām līdz pat 97%. Tas nozīmē, ka personālam ir iespēja mācīties no slimnīcas, kurā ir sasniegts ļoti augsts novērtējums šajā jomā, lai veicinātu cieņpilnu attieksmi arī pārējās Latvijas slimnīcās. Kopumā 80% pacientu Latvijas slimnīcu stacionāros personāla attieksmi novērtē kā ļoti labu.

◆ Vidēji Latvijas slimnīcās komunikāciju kā skaidru un saprotamu novērtē 75% pacientu. Rezultāti variē no 64% līdz 84%. Tas nozīmē, ka ir nepieciešams stiprināt personāla komunikācijas prasmes, kā arī ieviest veselības pratības noteikšanas testus. Ārstniecības laikā komunikācijai ir ļoti liela nozīme – jo saprotamāk mediķis izskaidros pacientam informāciju par

viņa diagnozi, ārstniecības plānu, rekomendācijām, jo lielāka iespējamība, ka pacients rekomendācijas izpildīs un attiecīgi sasniegs labākus rezultātus.

◆ Bailes un satraukums būtiski ietekmē spēju uztvert mediķu sniegto informāciju. Līdz ar to ārstniecības iestādēm būtu jāpamāca mediķus un arī jāievieš bailes un satraukumu mazināšanas metodes. Uz jautājumu “Vai uzturēšanās laikā ārstniecības personāls palīdzēja jums pārvarēt bailes un satraukumu par jūsu veselības stāvokli?” tikai 55% pacientu apstiprina pozitīvi.

◆ Mūsdienās medicīna attīstījies tik tālu, ka sāpes, sevišķi stacionārā, nebūtu jāizjūt pacientiem. 75% respondentu atzīst, ka medicīnas personāls slimnīcā palīdzēja tikt galā ar sāpēm. Atbildes variē no 67%-93%.

◆ Latvijas Pacientu pieredzes aptaujā ir iekļauti jautājumi arī par pacientu drošību. Uz jautājumu “Vai Jūs slimnīcā jutāties pārliecināti, ka ārstēšanas un aprūpes process ir drošs?” tikai 66% pacientu atbildēja apstiprinoši. 8% pacientu atzīst, ka viņiem nebija identifikācijas aprocēs un no tiem, kuriem bija – tikai 56% personāls pārbaudīja pirms manipulācijām, procedūrām un medikamentu došanas viņu identitāti. Tas liecina par nepieciešamību būtiski stiprināt personāla zināšanas pacientu drošības jautājumos un stingri uzraudzīt pacientu identitātes pārbaudes procesu Latvijas stacionāros.

◆ Pacientu pieredzes aptauja jau ievieš 40% slimnīcas Latvijā. Respondentu īpatsvars, kuri snieguši atgriezenisko saiti par pieredzēto stacionāros, ir 27%. Lai uzskatītu datus par ticamiem, ir jāsasniedz vismaz 20% respondentu īpatsvars. Ir plānots, ka 2024.gadā Pacientu pieredzes aptauja būs obligāti jāievieš pilnīgi visos Latvijas stacionāros.

Vai šāda aptauja notiek arī Balvu slimnīcā?

ALĪDA VĀNE, Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienības valdes locekle:

– Pacientu aptauja Balvos notiek jau otro gadu. Ir ļoti maza atsauce, mēnesī atbild aptuveni 5 pacienti. Atbilžu sagatavošana un datu ievadīšana aizņem laiku, jautājumu ir daudz un jāstrādā ar internetu. Slimnīcā nokļūst tomēr gados vecāki cilvēki, kuri ar internetu draudzējas ne pārāk. Arī mūsu mentalitāte ir tāda, ka atsauksmes jau vairāk liek tie, kuriem kaut kas nav patīcis. Līdz ar to vairāk izskan kritika. Šādai aptaujai nav lielas nozīmes, ja tās aptvere nesasniedz ap 70%. Taču mūsu slimnīcā notiek arī iekšējā aptauja rakstveidā uz papīra. Tas dod labāku rezultātu, jo operatīvi iepazīstamies ar pacientu teikto.

Lappusi sagatavoja M.Sprudzāne

Īsumā

Dejoja un spēlēja spēles



Foto - no personīgā arhīva

Lai skolēniem ziemas brīvdienas būtu jautrākas, Briežuciema tautas namā 5.janvārī notika Jaungada diskotēka bērniem.

Tautas nama vadītāja ZITA MEŽALE informē, ka, spītējot aukstumam un aizputinātiem ceļiem, diskotēku apmeklēja 12 bērni vecumā no diviem līdz deviņiem gadiem: "Dejoja, spēlēja spēles, izkrējās labākās mūzikas – grupas "Bermudu divstūris" – izpildījumā." Jāpiebilst, ka tautas nama vadītāja diskotēkā iejutās didžeja lomā.

Stabļovā sniegavīru bums

Ģimenēm ar bērniem no 10.janvāra līdz 14.februārim ir iespēja paviesoties Šķilbēnu pagasta Upītes ciema Stabļovā, lai izklaidētos un piedalītos sniegavīru velšanā un fotografēšanā. Ja ideja ieinteresē, tad jābrauc ciemos uz "Bišu namiņu", jāizveido sniegavīrs (varbūt – sniega bite vai sniega lācis u.tml.), jāiemūžina mirklī fotogrāfijās un jānosūta bildes. Darbiņu autorus gaida saldās dāvanas un pārsteigumi. "Sarkani vaigi, svaigs gaiss un prieks garantēts!" sola "Bišu namiņa" saimnieki.

Ieradumi ietekmē veselību

Pētījumi un aptaujas liecina, ka liela daļa Latvijas iedzīvotāju uzskata, ka viņu uztura ieradumi ir neveselīgi. Pārliciecināmais vairākums, kas tā uzskata, ir tieši gados jaunāki cilvēki vecumā no 18 līdz 29 gadiem (54%). SPKC pētījumi liecina, ka gandrīz 60% Latvijas iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās.

Latvijā jaunākie mērījumi veikti pirms pandēmijas un publicēti 2019.gadā: 7–9 gadus vecu bērnu vidū 23% ir liekais svars, tajā skaitā 10% – jau aptaukošanās. Svara korekcijas programma Bērnu slimnīcā ir vienīgā Latvijā, gadā konsultācijas tur saņem ap 100–150 bērnu. Taču tā būtu nepieciešama vismaz vēl 150 bērniem vai pat vairāk.

OECD ziņojumā prognozēts, ka turpmākajos 30 gados Latvijā liekā svara dēļ dzīvildze samazināsies par 3,5 gadiem. Mazkustība un neveselīgi uztura paradumi, īpaši pēdējos divos gados pandēmijas un mājāsēdē veicinājuši bērnu aptaukošanos un liekā svara pieaugumu. Šādas problēmas ir vismaz ceturtajai daļai Latvijas bērnu.

Aicina pieteikties Mediju akadēmijā

Latvijas Televīzija (LTV) aicina jauniešus vecumā no 13 līdz 19 gadiem pieteikties dalībai Mediju akadēmijā. Vairākus mēnešus jauniešiem kopā ar mediju jomas profesionāļiem būs iespēja apgūt dažādas satura veidošanas prasmes – filmēt, intervēt, režisēt un montēt. Pieteikšanās līdz 18.janvārim notiek sabiedrisko mediju portālā LSM.lv. Apmācību laikā jauniešiem būs iespēja iesaistīties arī LTV ikdienas norisēs – vērot projektu aizkulises, kā arī dalīties ar savām idejām, lai palīdzētu uzlabot topošo saturu. Mācības būs bez maksas, piemērotas arī jauniešiem bez iepriekšējas pieredzes mediju jomā.

Bezdarba līmenis pieaudzis

Latvijā decembra beigās reģistrētā bezdarba līmenis bija 5,7% no ekonomiski aktīvo iedzīvotāju skaita, kas ir par 0,3 procentpunktiem vairāk nekā novembra beigās, bet par 0,4 procentpunktiem mazāk nekā 2022.gada beigās, liecina Nodarbinātības valsts aģentūras (NVA) publiskotā informācija.

Tepat, kaimiņos

Algotu darbu nomaina pret mājražošanu

"Par manām kūkām ir bijusi interese un pasūtījumi no Baltinavas, Tilžas, Krišjāņiem... Balvu puse man nav sveša, esmu tur ciemojusies, arī mana vīramāte nāk no Baltinavas," teic TATJANA LOČMELE – mājražotāja no Ludzas novada Salnavas pagasta.

"Cap i cap!"

Par konditori Tatjana nav mācījusies, pēc izglītības ir pirmsskolas skolotāja un juriste. Jau vairākus gadus viņa nodarbojas ar mājražošanu – cep tortes, kūciņas, cepumus un gatavo citus našķus: "Joprojām mums ar māsu atmiņā ir garšīgie vecmammās ceptie biežpiena plāceņi un rauga miklas pīrādžiņi. Arī mammai ir, kā saka, ķēriens uz ēdienu gatavošanu. Sevi neuzskatu par konditori, daudz ko vēl šajā jomā neprotu, toties ir visas iespējas pilnveidoties – tik daudz recepšu un meistarklašu internetā, ka spēj tik mācīties!" Saldumu gatavošana sākās pamazām – izcepa savai ģimenei, tad vēl kādam, līdz sāka saņemt pasūtījumus. Un, ja tas darbiņš patik, kā atteikties? Reģistrēja mājražošanu, piesaistot finansējumu, iegādājās iekārtas, par saukli jeb logo savai darbībai izvēlējās vīra teikto: "Cap i cap!", kas radies no dzīves, proti, kad vien vīrs paskatoties, ko sieva dara, viņa tik cep un cep... "Vīrs visam šai dzīvē pieiet ar humoru. Nav špetns," smeļ Tatjana.

Ar labām domām un prieku

Taujāta, ko tad kārumnieki iecienījuši iegādāties, mājražotāja atklāj, ka tās lielākoties ir klasiskās biskvīta tortes, interesējas arī par torti "Napoleons", medus kūku, eklēriem, "Pavlovas" kūciņām u.c. "Pasūtījumu ir pietiekami daudz, citreiz pat jāatsaka, jo nevaru paspēt visiem saņemt, ir arī tukšākas nedēļas. Vairāk, protams, interesējas pirms svētkiem. Vai varētu izdzīvot ar ienākumiem no mājražošanas? Ar nopelnīto naudu varētu iztikt, bet lielu saimi uzturēt nevarētu. Labi, ka man ir vīrs, kurš pelna un uztur ģimeni," teic T.Ločmele, piebilstot, ka vīram ir saimniecība, nodarbojas ar graudkopību un mežizstrādi. Ģimenē ir izaudzinājuši trīs bērnus – divas meitas un dēlu. Palīdzot auklēt mazmeitu, Tatjana pievērsās mājražošanai, jo izdevās apvienot šīs abas nodarbes. Saldumu gatavošana lielākoties notiek vakara stundās, domājot labas domas un darbojoties ar prieku. Dienā savs laika sprīdis jāvelta gotiņas barošanai un slaukšanai, jāparūpējas par rukiem. "Man ir melnraiba gotiņa bez ragiem. Laika gaitā tā iegājies, ka vienmēr esam turējuši govī. Tas, ka pašiem ir savs piens un biežpiens, mūsdienās ir kaut kas ekskluzīvs. Govs dod daudz piena – aptuveni 40 litrus dienā, labi, ka ir ruki, kas palīdz apēst," stāsta saimniece.

Garšo "Pavlovas" kūciņas

"Ģimene novērtē manu aizraušanos – mums visiem saldumi garšo. Savos svētkos gan dažreiz iegādājos kāda cita ceptu kūku, jo gribas pamēģināt ko jaunu. Pie mums, Salnavas pagastā, vairākas saimnieces cep tortes. Zinu, ka arī Balvu



Foto - no personīgā arhīva

Mājražotāja. Tatjana algotu darbu pašlaik nestrādā, nodarbojas ar to, kas patik, – cep kūkas un citus našķus, dāvājot prieka mirkļus saldumiņiem.

pusē ir cepējas. Esmu, piemēram, ēdusi Mārites Slišānes cepto torti, bija ļoti garšīga. Divas vasaras ciemojos jūsu pusē uz "Māju kafejnīcu" dienām Upītē, kur brāļi Jānis un Juris Supes ar ģimenēm piedāvāja burvīgu maltīti, kas dikti patika un iedvesmoja. Šovasar, ja izdosies izremontēt vienu telpu, arī savās mājās aicināšu ciemiņus. Kad darbojamies jomā, kas patik un padodas, idejas rodas," pārliecināta Tatjana. Saimniecībā papildus top jauna virtuve, pamazām domā, kā attīstīt mājražošanu. Ja ir lielāki pasūtījumi, piemēram, kāzām, tad palīgos nāk mamma vai māsa, arī meitas palīdz. Pašai saimniecei no saldumiem visvairāk garšo "Pavlovas" kūciņas, bet ikdienā ģimene ir iecienījusi latviešu tradicionālos ēdienus, vien svētkos pagaršo kādas smalkākas uzkodas un, protams, kaut ko saldu.



Foto - no personīgā arhīva



Foto - no personīgā arhīva



Foto - no personīgā arhīva

Tortes un kūkas. Mājražotāja kūku dekorēšanā parasti izmanto vārīto krēmu vai šokolādi un ogas. "Krāsvielas vai mastiku neizmantoju, biskvītam noder māju vistu olas. Mums visiem ģimenē garšo saldumi, patīk panašēties, bet, tā kā tie ietekmē svaru, katru dienu ēst kūkas neiesaku. Ja gribas, tad jāēd, bet labāk tikai svētkos," skaidro saimniece.

Lappusi sagatavoja A.Socka

Daktere no Ukrainas

Nevajag 'tuntulēties' un staigāt sasvīdušu muguru

Maruta Sprudzāne

Kopš aizvadītā gada februāra nogales Rēzeknes slimnīcas ambulatorajā nodaļā pacientus pieņem otolaringoloģe dr. JAROSLAVA KOLIKHOVA. Daktere strādā ne tikai Rēzeknē, bet ik nedēļu mēro ceļu arī uz Balviem, lai poliklinikas kabinetā tiktos ar mūs-puses pacientiem un sniegtu viņiem nepieciešamo palīdzību. "Vaduguns" aicināja dakteri uz sarunu.

Latvijā strādājat salīdzinoši neilgi. Iepazīstiniet nedaudz ar sevi.

– Esmu ārste otolaringoloģe. Nāku no Ukrainas, dzīvoju Harkovas apgabalā un strādāju savā specialitātē. Studējot universitātē, man bija divas izvēles: vai nu būt dermatoveneroloģei vai arī otolaringoloģei. Ceturtajā kursā skaidri zināju, ka būšu lora. Man patīk ikdienas darbā veikt arī nelielas ķirurģiskas manipulācijas. Latvijā nonācu sakarā ar vispārzināmo ģeopolitisko situāciju un Krievijas iebrukumu Ukrainā, jo bijām spiesti no turienes izbraukt. Patlaban mana ģimene dzīvo Rēzeknē, un tur strādāju. Taču esmu nokļuvusi arī pie jums Balvos. Latvijas likumdošana nosaka, ka katram iebrākušajam ārstam ir piestiprināts arī savs Latvijas dakters. Arī man Rēzeknē ir 'sava' daktere, kuratore, kura pārrauga manu darbu un palīdz, ja ir nepieciešams. Ukrainā es strādāju piecas, pat sešas darbdienu nedēļā, bet Rēzeknē man ir tikai trīs darbdienu. Izteicu vēlmi strādāt vairāk, un man piedāvāja iespēju braukt uz darbu Balvos.

Mūs-puses pacienti ar Jums tiekas reizi nedēļā?

– Jā, katru ceturtdienu braucu ar sabiedrisko transportu, lai nokļūtu Balvu poliklinikā. Skatoties pierakstus, skaidrs, ka pagaidām tas ir pietiekoši. Pieņemšanas dienā varētu būt ap 15 pierakstiem. Ja situācija mainīsies, iespējams, es varētu te strādāt arī vairākas dienas.

Esat ausu, kakla un deguna daktere. Vai pieņemat dažāda vecuma pacientus, bērnus ieskaitot?

– Pie mums, Ukrainā, bija strikti nodalīts – bērnu lora un pieaugušo lora. Latvijā ir citādāk, te viens un tas pats speciālists pieņem gan mazos, gan pieaugušos. Es arī tagad tā daru, bet man nav pilnīgas darba prakses ar pavisam mazajiem bērniem.

Tagad ir gada aukstākais laiks – ziema ar vēju un salu. Vai klimats palielina pacientu plūsmu un jūs to novērojat savā darbā?

– Te ir visai mitrs un vēss klimats, un pacientiem ir izteiktas problēmas ar degunu. Daudziem ir hroniskas iesnas, aizlikts deguns un tāpēc aizkrīt arī ausis. Deguns, ausis un kakls ir savstarpēji cieši saistīti orgāni, un drēgnie laika apstākļi var būt iemesls vīrusu infekcijai vieglākā vai smagākā formā. Lielākoties pacientiem to gaita ir viegla un nav nepieciešamības doties pie ārsta. Taču gadījumos, kad saaukstēšanās epizodei pievienojas komplikācijas, jāmeklē speciālista palīdzība.

Par iesnu ārstēšanu mēdz jokot: var tās septiņas dienas ārstēt un var arī neārstēt – iesnas pāries tik un tā.

– Var arī neārstēt, ja tā ir tikai parasta saaukstēšanās ar aizliktu degunu un nav apgrūtināta elpošana caur degunu. Tad patiešām nav vajadzīga liela ārstēšana. Tad vajag daudz dzert šķidrumu, skalot ar sālsūdeni, palikt mājās, un principā ar problēmu var tikt galā. Ja nevar paelpot, rodas komplikācijas, tā jau ir nopietnāka problēma, un tad jālieto atbilstoši medicīniskie līdzekļi.

Kādas procedūras var veikt tepat, kabinetā?

– Tās ir ambulatorās procedūras. Te notiek apskate un izmeklēšana, piemēram audiometrijas laikā pārbauda dzirdi katrai ausij vai abām vienlaikus. Timpanometrija ir vidusauss un bungādiņas patoloģiju diagnostikas metode. Izmeklējums ir nesāpīgs un vienkāršs. Te, uz vietas, varam izskalot sēra korķi, var piededzināt asinsvadu, izņemt svešķermeni vai arī atvērt abscesu. Taču pārsvarā pacientiem nākas izrakstīt atbilstošas tabletes vai arī sprejus. Pacienti ir atsaucīgi un pacietīgi, ļoti reti kāds ir nobijies. Mani tas priecē. Cilvēkiem savas dzīves laikā jau ir nācies apmeklēt loru, viņi zina, ko nozīmē šādas vizītes un nebaidās. Ja



Daktere no Ukrainas. Daktere Jaroslava Kolikhova Balvos pacientus pieņem reizi nedēļā. Pacientu skaits ambulatorajā pieņemšanā mēdz būt dažāds. Ir dienas, kad pierakstījušies 18 vai 15, citreiz nedaudz mazāk cilvēku. Vajadzības gadījumā viņa skata slimniekus arī nodaļā. Uz Balviem daktere brauc ar sabiedrisko transportu, taču viņa ir apņēmības pilna atjaunot zināšanas, lai pati varētu šoferēt un pārvietoties ar automašīnu. Tad viņai būtu laiks, pieļauj Jaroslava, ilgāk uzkavēties Balvos un kārtīgi apskatīt pilsētu. Pagaidām tas nav izdevies. Daktere cenšas mācīties latviešu valodu, lai varētu sarunāties ar pacientiem.

Foto - M. Sprudzāne

vien nav bijuši lieli pārdzīvojumi, kā tas dažkārt gadās pie stomatologa, tad baiļoties nav pamata.

Sakiet, ko ikdienā katrs varam sevīs labā darīt, lai nevajadzētu pierakstīties vizītē pie lora?

– Svarīgs ir pats dzīvesveids. Ko un kā ēdam, vai pietiekami daudz atpūšamies un ievērojam pareizu miega un darba režīmu, vai esam pietiekami kustīgi un pavadām laiku ārā. Jā, arī ziemas aukstajos mēnešos cilvēkiem ir jāstaigā un jāsaģērbjas atbilstoši ziemas dienai. Nevajag 'tuntulēties', lai nestaigātu ar sasvīdušu muguru. Nevajag arī bērniem aizsiet muti. Normāli ir jāelpo ar degunu, bet ļoti aukstā laikā ap kaklu var aplikt tuneļšalli, kas būs labs aizsargs.

Piesaucāt sēra korķa skalošanu. Vai šis korķis liecina par auss problēmu?

– Tā īsti nav problēma. Tas vairāk attiecas uz pārāk lielu higiēnas ievērošanu. Auss sērs mums katram ir vajadzīgs, jo tas nomāc dažādu baktēriju un sēnīšu dzīvotspēju, kā arī pasargā no svešķermeņu iekļūšanas ausī, uzšūc putekļus, mitrina auss eju. Ja dziedzeri darbojas normāli, sērs sakalst krevelēs, kas pašas izvirzās ārā no auss. Bet dažreiz cilvēkiem ļoti patīk ausi bakstīt un sēru tīrīt. Tā nevajag darīt, tā var sabojāt ausi un radīt lielas problēmas. Populārākā ārstēšanas metode ir ārējās auss ejas skalošana ar siltu ūdeni. Sēra korķi var izskalot visu uzreiz vai pakāpeniski pa daļām. Ja procedūras laikā ausī parādās sāpes vai reiboņa sajūta, jābrīdina ārsts, lai pārtrauktu manipulāciju.

Dzirdes problēmas nereti rodas pēc lidojuma, kad ir aizkrikušas ausis. Vai par to būtu jāuztraucas?

– Fizioloģiski, aizkrītot ausīm, tiek regulētas spiediena izmaiņas lidojuma laikā. Mainoties atmosfēras spiedienam, katram var būt individuālas fiziskās sajūtas. Vienu otru lidojums neietekmē, tomēr liela daļa cilvēku katru reizi vai dažreiz izjūt diskomfortu – ausu aizkrišanu. No šādām nepatīkamām sajūtām, lidmašīnai paceļoties, ir iespējams izvairīties vai vismaz tās mazināt, sūkājot konfekti, žāvējoties vai rijot siekalas. Īpašu uzmanību vajadzētu pievērst, kā jūtas bērni, un paskaidrot viņiem iespējamās sajūtas. Ceļojumā, protams, vēlams doties veselam, tomēr, ja ir

iesnas, tad īsi pirms lidojuma var iepilināt vai iepūst degunā līdzekli, kas satur asinsvadus sašaurinošu vielu. Parasti dzirde pēc nolaišanās atjaunojas, un viss ir kārtībā. Ja nu paiet diena, divas vai mainās pašsajūta un ausis nav vaļā, tad gan jāgriežas pie ārsta.

Latvijā strādājat aptuveni gadu. Vai lora darbs šeit atšķiras, salīdzinot ar darbu Ukrainā?

– Pārāk daudz jau neatšķiras. Aptuveni pirms pieciem gadiem Ukrainā veselības jomā notika reforma, un mēs sākām iet rietumu darbības ceļu. Protams, ārstiem visu laiku ir jāpildina zināšanas un jāapgūst kas jauns. Ar aparatūru ir tā, ka Ukrainā to apkalpoja atsevišķi ārsti speciālisti, un mēs, lori, to neizmantojām. Kad atbraucu uz Latviju, es nezināju, kā aparatūra izmantojama, taču tagad esmu iemācījusies un visu daru pati. Tas pat ir interesanti.

Kā redzat savu nākotni, vai ir kādi plāni?

– Tuvākajā laikā mans bērns pabeigs skolu, viennozīmīgi, paliksim te un viņš turpinās izglīties. Protams, grūti visu plānot precīzi. Latvijā ir pieņemta kārtība, un uzturēšanās atļauja mums izdota uz laiku līdz 2025. gada vidum. Tik ilgi man ir parakstīts arī darba līgums ar klīniku. Kas īsti būs pēc tam, rādīs laiks. Rēzeknē mēs ir ējam dzīvokli. Ukrainā mums palika trīsistabu dzīvoklis, Rēzeknē mums trijiem ir vienistabas. Esam pieraduši.

Kas ir LOR un ko viņš dara?

LOR jeb otolaringologs ir ārsts, kurš specializējas deguna, rīkles, aizdegunes un ausu slimību diagnostikā un ārstēšanā.

Steidzama LOR konsultācija nepieciešama, ja ir:

- sāpes, paaugstināta temperatūra;
- ilgstošs balss piesmakums;
- sāpes ausīs un kaklā;
- svešķermeni degunā, ausīs un kaklā;
- pēkšņs dzirdes zudums.

Tilžas pagasta bibliotēkā

Uzticīgi bibliotēkai un grāmatu pasaulei

Aija Socka

Gada sākumā bibliotekāri apkopo datus par aizvadīto gadu, par lasītākajām grāmatām un čaklākajiem lasītājiem. Tilžas bibliotēku, kā liecina apkopotā informācija, iecienījuši gan bērni un jaunieši, gan vecāka gadagājuma lasītāji.

“Cilvēki gados ir īpaši čakli bibliotēkas apmeklētāji. Lielākā daļa izvēlas lasīt grāmatas, bet no žurnāliem pieprasīti ir tādi, kuros raksta par veselību un dažādas intervijas ar sabiedrībā zināmām personām. Lasītāji bibliotēku izmanto ne tikai grāmatu un preses izņemšanai, bet arī dažādu uzziņu noskaidrošanai. Savstarpēji komunicējam arī, izmantojot telefonus. Prieks, ja izdodas palīdzēt atrast atbildi, piemēram, uz kādu krustvārdu miklas jautājumu,” stāsta bibliotēkas vadītāja Ilze Pugača.

Izvēlas detektīvomānus

OLGA AVOTIŅA atklāj, ka apmeklēt bibliotēku sanāk reizi nedēļā. Pārsvārā lasa gan latviešu, gan ārzemju autoru detektīvus un dažādus dzīvesstāstus. Aizvadītajā gadā seniore izlasījusi 47 grāmatas: “Gandrīz katru dienu lasu pa druciņai. Vasarā mazāk izdodas palasīt grāmatas, jo man ir dārzs un gotiņa, bet ziemas vakaros atliek vairāk brīva laika.” Taujāta, vai detektīvžanra darbi netraucē mierīgi iemigt, smej, ka tik briesmīgu lasāmvielu, kas traucētu miegam, neizvēlas. Bibliotēkā viņa lielākoties ielūkojas grāmatplauktā, kur novietota jaunākā literatūra. Izvēlēties īsto grāmatu palīdz ne tikai bibliotekāre un dzirdētās atsauksmes no citiem lasītājiem, bet arī apraksti uz grāmatas aizmugurējā vāka. Ir, protams, autori, kuru darbus cenšas izlasīt uzreiz, tiklīdz tie ir pieejami. Piemēram, iecienītas ir Daces Judinas, Maikla Konelija

un Adeles Pārksas grāmatas. “Bibliotēkā paskatos arī žurnālus, palasu, piemēram, padomus par dārza kopšanu. Esmu jau pensijā, iepriekš strādāju par grāmatvedi un aptuveni piecus pēdējos gadus – par bibliotekāri. Grāmatu lasīšana bagātina vārdu krājumu, paplašina zināšanas par valodu un kultūru. Interesanti ar grāmatu palīdzību iepazīt citu tautu mentalitāti, uzzināt, kā tur dzīvo un uztver dzīvē notiekošo. Labāk lasīt, nevis sēdēt telefonos,” iesaka O. Avotiņa.

Patik lasīt par dzīvi

MUDĪTE SIDORENKOVA aizvadītajā gadā izlasīja 91 grāmatu. Seniore atceras, ka interese par lasīšanu radusies agrā bērnībā: “Mamma, kas arī bija grāmatu cienītāja, stāstīja, ka man ilgi nevarējis iemācīt lasīt, bet, kā sāku, tā 10 gadu vecumā, šķiet, biju izlasījis visas pieejamās grāmatas bērniem. Ko atlika darīt? Ķēros klāt pieaugušo grāmatām.” Pašlaik Mudītei no bibliotēkas ir paņemta Ingūnas Dimantes grāmata “Melno kleitu čuksti”, par ko viņa teic, ka ir aizraujoša lasāmviena. Bibliotēkā labprāt izvēlas literatūru, kur vēstīts par dzīvi Latvijā pirms kara, kā arī biogrāfiska satura darbus par kara un pēckara gadiem. “Patik lasīt par dzīvi. Piemēram, par personībām, kur kopā ar tekstu ir arī fotoattēli. Pārsvārā iepazīstu latviešu autoru darbus, arī trimdā tapušo literatūru. Vakaros, kad televīzija lielākoties piedāvā filmas par slepkavībām, labāk lasu grāmatas,” atklāj seniore. Taujāta par citām nodarbēm, viņa stāsta, ka lauku sētā darba netrūkst – jāienes malka un ūdens, jākurina plītiņa. Bet, ja nav ko darīt, dodas pastaigāties, jo kustības, kā zināms, nepieciešamas veselībai. Šopavas ar pīrītēm pieci gadi, kopš seniore dzīvo Tilžas pagastā. Iepriekš dzīvesvieta bija Jēkabpils pusē, tur bija lauku māja un lopīņi. “Reizēm bibliotēkā gadās paņemt



Foto - no personīgā arhīva



Foto - no personīgā arhīva

Brīvos brīžus velta grāmatu lasīšanai. “Gan Olga Avotiņa (no kreisās), gan Mudīte Sidorenkova jau vairākus gadus ir čaklas bibliotēkas apmeklētājas un grāmatu lasītājas. Esmu ievērojusi katras lasītājas literatūras gaumi – Olga izvēlas ārzemju detektīvomānus, bet Mudīte priekšroku dod latviešu oriģinālliteratūrai. Olga labprāt apmeklē bibliotēkā organizētos pasākumus un ir čakla rokdarbniece. Jau trešo gadu viņas aditās zeķes ziedotas akcijai “Sasildi mazās pēdas”. Visiem Tilžas bibliotēkas apmeklētājiem un lasītājiem vēlos teikt lielu paldies par to, ka esat uzticīgi bibliotēkai un grāmatu pasaulei! Veselību, mieru, satīcību un patīkamiem notikumiem bagātu šo gadu!” novēl bibliotēkas vadītāja Ilze Pugača.

Lasītākās grāmatas. Aizvadītajā gadā bibliotēkas apmeklētāji biežāk izvēlējušies attēlā redzamo lasāmvielu.



Foto - no personīgā arhīva

kādu grāmatu, ko jau iepriekšējā dzīvesvietā lasīju. Arī žurnālus ņemu uz mājām, uzzinu no tiem daudz ko jaunu. Bērni tagad maz lasa, arī mani bērni savulaik maz interesēja par grāmatām. Ja nelasām, daudz zaudējam,” pārliecināta Mudīte.

Der zināt!

Izvēlēti gada simboli

Kā ik gadu, arī šogad kļuvuši zināmi pārstāvji, kam gods nest gada dzīvnieka, putna un kukaiņa vārdu.

Gada dzīvnieks

Par 2024. gada dzīvnieku Dabas muzejs izvēlējis stirnu – mazāko un visbiežāk sastopamo briežu dzimtas dzīvnieku Latvijā.

Latvijas Nacionālais dabas muzejs gada dzīvnieku izvēlas jau 25 gadus.

Tradīciju izvirzīt gada simbolu muzejs aizsāka 2000. gadā ar mērķi populārzinātniskā veidā stāstīt sabiedrībai par Latvijā aizsargājamiem dzīvniekiem. Laika gaitā gada dzīvnieka gods piešķirts arī bieži sastopamām dzīvnieku, visbiežāk zidītāju, sugām, jo ikdienas darbs muzeja speciālistiem pierādījis, ka arī par tām ir interese un trūkst zināšanu.

Stirnas ir plaši izplatītas visā Latvijā, tās apdzīvo noteiktu teritoriju un nav ļoti sabiedriskas. Stirnu dzīves ilgums ir 7–12 gadi, tie ir medījami dzīvnieki, kā arī veido būtisku barības bāzi plēsīgajiem dzīvniekiem.

Sākotnēji gada dzīvnieks pasludināts ar mērķi populārzinātniskā veidā stāstīt sabiedrībai par Latvijā aizsargājamām dzīvnieku sugām. Laika gaitā, aktivitātei iegūstot popularitāti, iniciatīvu uzņēmās arī dabas aizsardzības un interešu biedrības, izvirzot arī citus gada simbolus.



Gada kukainis

Par 2024. gada kukaini izvēlēta aizsargājama kameņu suga – lielacu kamene *Bombus confusus*. Kamenes ir medus bišu dzimtas pārstāves. Lai gan latvietis bites domā pazīstam, daudzi ir pārsteigti uzzinot, ka Latvijā ir aptuveni 300 dažādu bišu sugu no sešām dažādām dzimtām. Lielacu kamene ir kļuvusi par gada kukaini gan tāpēc, ka tā Latvijā un Eiropā ir aizsargājama suga, gan tāpēc, ka simbolizē visu apputeksnētāju apdraudēto stāvokli, ko ietekmē zemes izmantošanas intensifikācija un kukaiņiem piemēroto dzīvotņu un barošanās platību samazināšanās. Lielacu kamene ir īpaši aizsargājamo sugu sarakstā, kā arī Latvijas Sarkanajā grāmatā iekļauta kameņu suga.



Gada putns

Mazo zīriņu (*Sternula albifrons*) Latvijas ornitoloģijas biedrība 2024. gadā izraudzījusies par gada putnu. Kā tam klājas Latvijā? “Šī ir vismazākā zīriņu suga no visām, pieaudzis putns sver ap 40 gramu. Garuma ziņā mājas strazda izmērā vai mazliet lielāks par svīri,” skaidro ornitologs Ruslans Matrozis. Zīriņi Latvijā ierodas aprīļa vidū no ziemošanas vietām Āfrikā un košā vasaras tērpā, kur ir piecas krāsas: dzeltens knābis ar melnu galiņu, oranžas kājas, melna cepurīte ar baltu pieri, ķermenis – baltā krāsā un spārni – gaiši pelēki. Neskatoties, ka katru gadu mazais zīriņš veic vairākus tūkstošus kilometrus garus pārlidojumus, gredzenoto putnu apskate liecina, ka daži dzīvo pat 20 gadus. Barojas mazais zīriņš ar zivīm. Lielāko daļu dzīves pavada jūras piekrastē, ieraudzīt viņu dabā nav viegli.



Pārtrauktas aktīvā darba gaitas

Ar darbu vien dzīvot nevajag!

Pēc 48 darbības gadiem aktīvas darba gaitas pārtraukusi lauku attīstības konsultante Viļakas pusē ANITA KOKOREVIČA. Tas bijis viņas pašas lēmums. Kā viņai iesācies šis gads, kādi nākotnes plāni, – jautāju Anitai.

Vai jaunā gada iesākumā ir arī citādas izjūtas?

– Ir gan! Tagad man vairs nav jāceļas un jāpošas uz darbu, varu mierīgi dzīvot mājās un darīt to, ko vēlos. Nav stresa un steigas, kāds parasti bija darbdienās. No vienas puses – labi, no otras – mazliet arī jociģi, ka vairs nebūšu starp cilvēkiem. Izbeigt darba gaitas bija mans labprātīgs lēmums, par ko biju domājusi kādu laiku iepriekš.

Lauku attīstības konsultants bija svarīgs savas puses cilvēkiem. Cik ilgi šajā darbā pabijāt?

– Nostrādāju 19 gadus. Mans darba lauciņš aptvēra bijušā Viļakas novada pusi – Šķilbēnus, Medņevu, Susājus, Vecumus, Žīgurus un Kupravu. Cilvēki nāca pie manis, mums bija sarunas par lauku darbiem, par atbalsta iespējām un maksājumiem, par projektiem. Mazie lauksaimnieki griezās pie manis un parasti viņiem bija daudz jautājumu. Jāsaka, ka arī šajās dienās kāds piezvina un lūdz, vai nevaru palīdzēt to un to. Protams, var griezties Balvos konsultāciju centrā, bet tad uz turieni ir jābrauc, un ne visiem tas ir viegli. Uz vietas sava konsultanta šajā pusē vairs nebūs.

Acīmredzot grūtības var būt tieši mazajiem ražotājiem, gados vecākiem cilvēkiem, kuri, iespējams, nav lielos draugos ar internetu.

– Tagad vairs papīra formāts nav iespējams, dati jāievada caur datoru. Gados vecākiem cilvēkiem konsultants ir nepieciešams, jo viņi bija pieraduši, ka kāds cits palīdz un ievada datus. Lielajiem lauksaimniekiem, protams, šis padomdevējs nav vajadzīgs. Viņi paši visam seko līdz, noskaidro sev svarīgus jautājumus un problēmu nav. Tur strādā gan agronomi, gan mehānizatori, gan konsultanti.



Foto - no Vaduguns arhīva

Laiks darbam, laiks atpūtai. Anita atceras, ka vīramāte pensijā aizgājusi 55 gados un viņa toreiz domāja, – šausmas, cik veca sievietē! Anita pati aktīvajā darbā nostrādājusi līdz 67 gadiem! “Tagad pensionāri var strādāt, cik ilgi var un vēlas, taču par sevi domāju, ka varēju nestrādāt jau vairākus gadus. Ir jādod vieta jaunajiem, un bez tam arī sev tomēr vajag mierīgāku dzīvi. Ar darbu vien dzīvot nevajag!” secina A.Kokoreviča.

Kas rosināja pieņemt lēmumu par aktīvo darba attiecību izbeigšanu?

– Savs darbs man patika, taču rēķinājos ar faktu, ka jau ir pietiekami daudz mūža gadu. Kā jebkurā nozarē, visu laiku jāpārcēš, jāseko līdzi jaunumiem, dzīvē ienāk straujas pārmaiņas. Uztvert nav viegli. Bez tam dzīvē jāprot mainīties un jādod arī vieta jaunajiem.

Vai būsi turpmāk saistīta ar lauku darbu un vērosiet dabas pārmaiņas?

– Protams! Dzīvoju Vecumu pagastā, lauku saimniecība ir dēlam ar vairāk nekā simts hektāriem. Mums ir graudkopības nozare. Palīdzēšu ar padomiem, dokumentiem un tamlīdzīgi. Dēls pats ir prasmīgs lauksaimnieks, pārņēma saimniecību no tēva, kurš jau pirms vairākiem gadiem aizgāja aizsaulē. Bet man arī patīk apbraukāt un apskatīt sējumus, kā tie aug, vai būs raža, cik daudz novāksim rudenī un tamlīdzīgi. Mums šogad sējumu struktūrā visvairāk ir ziemāju. Pērnais gads bija sliktis. Bija daudz griķu, ko nevarēja novākt, un arī cena nokritās.

Šoziem arī nevar saprast, kāda īsti būs ziema, kā sējumi būs pārziemojuši, kas sagaidāms pavasarī. Zemniekiem jau vienmēr jādzīvo saskaņā ar dabu, neko daudz viņi ietekmēt nevar.

Kas pašu visvairāk iepriecina, dzīvojot mājās?

– Man patīk puķes, dārzs un siltumnīca. Tur varu ņemties visu dienu. Tagad man būs daudz laika, jau esmu izplānojusi, kur būs jaunas dobes, ko uzrakšu, kādas puķes stādīšu. Dārza darbi patiešām sagādā baudu! Gaidu pavasari!

Nebūs gluži tā, ka dzīvosiet tikai mājās, jo esat taču arī Balvu novada domes deputāte.

– Tiesa gan! Prieccē, ka esmu vajadzīga sabiedrībai, iedzīvotājiem. Uzklaušiņu viņus.

Vai, dzīvojot pensionāres statusā, nāksies strikti plānot savus tērīņus?

– Domāju, ka visa būs pietiekami. Protams, tālākiem ceļojumiem vajadzēs plānot un pakrāt. Sāku jau apsvērt kultūras pasākumu apmeklējumus tepat apkaimē.

Īsumā

Noslēgusies pieteikšanās konkursam

Ar iesniegtām 50 dažādām biznesa idejām īsi pirms Ziemassvētkiem noslēgusies pieteikšanās konkursam “Laukiem būt!”, ko lauku jauniešu uzņēmējdarbības veicināšanai rīko Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centrs. Saņemtie pieteikumi dalās trīs kategorijās: lauksaimniecība, tajā skaitā lauksaimniecības produkcijas pievienotās vērtības radīšana; nelauksaimnieciskā darbība laukos – pakalpojumu sniegšana; nelauksaimnieciskā darbība laukos – ražošana. Jau ierasti visvairāk pieteikumu – teju puse – saņemti kategorijā ‘nelauksaimniecības pakalpojumu sniegšana’.

Līdztekus jau tā radošajām idejām par dažādiem lauku tūrisma piedāvājumiem, piemēram, vannu mežā vai ideju par tehnikas pakalpojumu sniegšanu, vērtēšanai saņemti arī kas neierastāks. Konkursa koordinatore atklāj, ka negaidīti bijuši pieteikumi par klasiskās mūzikas koncertiem melleņu laukā, jautrām dušas želejām, logopēdiskām ledenēm un meditāciju kabatā. Protams, neizpaliek arī tradicionālās idejas – dažādu kūciņu un saldumu, tostarp vegānisko, piedāvājums, apģērbu ražošana un mēbeļu izgatavošana.

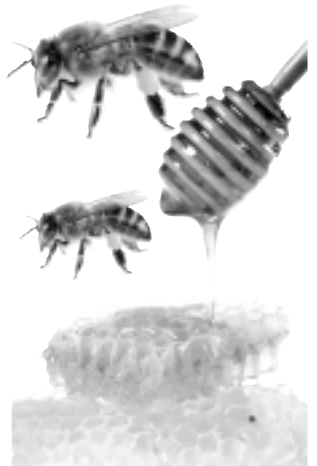
Janvāris konkursantiem būs atelpas mēnesis, kad iesniegtos projektus rūpīgi vērtēs žūrija. Taču jau 9. un 10. februārī konkursantus aicinās uz divu dienu klātienēs meistarklasēm, lai viņi cits citu iepazītu, noslīpētu savas prezentācijas, komunikācijas un pārrunu prasmes biznesa idejas veiksmīgākai aizstāvēšanai, kā arī uzzinātu ko vērtīgu lekcijās.

Bioloģiskās lauksaimniecības konference

Aizvadītās nedēļas piektdienā notika plaša saruna par augsnes veselību bioloģiskās saimniecības ekspertu redzējumā. Viņi uzsvēra, ka augsnes veselība ir katras saimniecības un katra lauksaimnieka vissvarīgākais kapitāls, kā arī labas ražas pamats, kas savukārt ir nozīmīgs finansiālās dzīvotspējas faktors. Konferenci rīkoja Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centrs. Tās laikā demonstrēja arī Zaļā kursa ceļveža video par augsnes monitoringu, kompostēšanu un augsnes pārvaldību. Iepazīstināja ar Dānijas lielākās pilna ražošanas cikla bioloģiskās dārzu saimniecības pieredzi. Sarunā izskanēja moto: ja nevarat augsni pataustīt, jūs nevarat to pārvaldīt.

Unikāls dabas produkts

Propolis ir bišu produkts, taču tā izcelsme nav no bišu organisma. Bites to savāc dabā no dažādu koku pumpuru un lapu sveķiem, Latvijā visbiežāk no apsēm, papelēm, arī bērziem. Apiterapeite-neiroloģe MARUTA NAUDIŅA šajā vīrusu laikā iesaka dažus vērtīgus padomus, kā, izmantojot propolisu, var sargāties no saslimšanas. Katru dienu iesaka lietot dažus gabaliņus propolisa. Tos var vienkārši sūkt vai arī košļāt kā košļeni. Propolisa gaistošās vielas izplatās siltajā rīklē un deguna dobumā, un propolisam piemītošā pretvīrusu darbība apgrūpina elpošanas ceļos iekļuvušo vīrusa daļiņu dzīvotspēju. Noderīgi ir arī propolisa deguna pilienu eļļa, ko iepilina degunā, izejot no mājas. Pārklājot deguna gļotādas, tas uz pāris stundām to aizsargā no vīrusu spējas šajā gļotādā iekļūties jeb piesaistīties šūnu receptoriem un sākt vairoties.



Parasti lieto 10-20 pilienu, no propolisa tinktūras uzpilinot uz cukurgrauda, un tādu nosūka 1-3 reizes dienā. Ja slimība jau pienākusi, tad izvēlas lielāku devu un biežāk. Propolisu var lietot kādu laiku, 10-20 dienas, tad pārtrauc un pēc nepieciešamības var kursu atkārtot. Nekādā gadījumā nedrīkst pilināt stipru, neatšķaidītu, iekšķīgai lietošanai nesagatavotu propolisa spirta tinktūru vai arī pūst kaklā uz jau bojātām deguna vai rīkles gļotādām, jo tam ir ļoti kairinoša iedarbība.

Lappusi sagatavoja M.Sprudzāne

Meklējam atbildi

Kur var iznomāt slēpes?

Ziemai šogad dikti mainīga daba. Taču var atrast iespēju laiku pa laikam baudīt arī ziemas priekus, lai paslēpotu, paslidotu vai nošļūktu ar plēvēm no kalniņa. Meklējam atbildi, vai ir iespēja iznomāt slēpes, zinot, ka Balvu novada pašvaldība vēl pirms reformas īstenoja projektu, kurā tika iegādāts slēpošanas inventārs vairākos pagastos.

Atbildi “Vadugunij”, kur var interesēties par iespēju iznomāt slēpes, sagatavojusi Balvu novada administrācijas Sabiedrisko attiecību nodaļas vadītāja ILUTA JAUNŽEIKARE.

Balvu pagastā var iznomāt 5 pārus slēpju ar zābakiem dažādos izmēros. Cilvēki šo pakalpojumu izmanto diezgan aktīvi un gadās, ka slēpes vajag visiem reizē.

Bērzkālnes pagastā var iznomāt slēpes un zābakus, iepriekš sazinoties ar Rubeņu Tautas nama vadītāju Sarmīti Gorbāni (26472561).

- Bērzpils pagastā ir 6 slēpju komplekti, kas ir iznomāti slēpotgribētājiem. Ir iespēja slēpot, sarunājot mainīties.
- Briežuciema pagastā arī aktīvi tiek izmantots slēpošanas inventārs. Pašlaik visas slēpes ir pie aktivajiem slēpotājiem, bet, ja ir interese, var pieteikties, lai pamainītos.
- Kubulu pagastā slēpošanas inventārā ir daži komplek-

ti, var iznomāt, lai gan tas ir samērā nolietots.

- Krišjāņu pagasta bibliotēkā ir iespēja paņemt slēpošanas komplektu (slēpes, zābaki, nūjas).
- Lazdulejas pagastā arī ir iespēja paņemt slēpošanas komplektu.
- Tilžas pagastā arī var iznomāt slēpes, lai gan šoziem nav izrādīta interese, varbūt tādēļ, ka Tilžas pamatskola projektā “Sporto visa klase” ir iegādājusies slēpes.
- Vectilžas pagastā 5 slēpju pārus iznomā Vectilžas Sporta un atpūtas centrs.
- Viksnas pagastā ir iespēja paņemt slēpošanas inventāru.
- Žīguru pagastā ir pieejami piepūšamie baloni braukšanai no kalna, ko var iznomāt.
- Pārējos pagastos un arī abās pilsētās diemžēl šāda iespēja netiek piedāvāta.
- Par maksu ir iespēja iznomāt inventāru Balkanu dabas parkā, sekojot līdzi informācijai, kad nomas punkts un trase ir atvērta apmeklētājiem.
- Balvos ar savu inventāru ir iespēja slēpot Disku golfa laukumā (Partizānu iela 2A), kā arī ar savu inventāru slidot Balvu pilsētas stadionā, sekojot līdzi norādītajiem darba laikiem slidotavā un arī laika apstākļiem.

OCTA summas visā Latvijā turpina pieaugt

Cik lielas atlīdzības izmaksātas mūspusē?

Aizvadītā gada pirmajos deviņos mēnešos apdrošināšanas sabiedrības un Latvijas Transportlīdzekļu apdrošinātāju birojs (LTAB) visā valstī pieņēmuši lēmumus par obligātās civiltiesiskās apdrošināšanas (OCTA) atlīdzību izmaksu 50,78 miljonu eiro apmērā. Pērn visvairāk apdrošinātāji atlīdzinājuši nodarītos zaudējumus transportlīdzeklim (77,1%), cietušajām personām (9,1%) un valsts

un pašvaldību iestādēm par negadījumos cietušo ārstēšanu, uzturēšanu ārstniecības iestādēs, kā arī izmaksātajiem pabalstiem (6,2%). Analizējot datus par līdzvērtīgu periodu 2022.gadā, izmaksāto OCTA atlīdzību apmērs pieaudzis par 12,5%. Turklāt vidējā izmaksāto atlīdzību summa nemainīgi turpina pieaugt jau pēdējos piecus gadus.

Atlīdzību interaktīvā karte. Pēdējā gada laikā, no 2023.gada 15.janvāra līdz pat vakardienas rītam, Balvu novadā nav reģistrēts neviens ceļu satiksmes negadījums, kur izmaksāta OCTA atlīdzība būtu vismaz 10 000 eiro. Mūspusei tuvākais šāds negadījums notika pagājušā gada 11.februārī Gulbenes novada Galgauskas pagastā (lauku apvidū), kā rezultātā tika nodarīti zaudējumi transportlīdzeklim 16 585 eiro apmērā. Balvu novadā netika reģistrēti arī negadījumi, kuros izmaksāta atlīdzība būtu vismaz pieci tūkstoši eiro. Toties avārijas ar vismaz 3000 eiro atlīdzību bijušas divas, un abas Balvu pilsētā. Pirmā no tām notika pērn – 28.martā pulksten 7.55 Daugavpils ielā 1, OCTA atlīdzībā par transportlīdzeklim nodarītajiem zaudējumiem izmaksājot 4912,44 eiro. Savukārt 27.aprīlī pulksten 12.39 Stacijas ielā 2A transportlīdzeklim tika nodarīti zaudējumi par summu 3730 eiro. Protams, vairāk negadījumu ar OCTA atlīdzībām ir par mazākām summām. Vismaz 1000 eiro izmaksāti par desmit negadījumiem (deviņas atlīdzības Balvos, viena – Naudaskalnā), vismaz 500 eiro – par 33 avārijām, bet vismaz simts eiro – par 56 negadījumiem. Jāpiebilst, ka ne tikai Balvu novadā, bet arī citviet Latvijā par avārijām OCTA atlīdzības izmaksātas, pārsvarā pamatojoties uz saskaņotajiem paziņojumiem, bet ceļu policijas protokoli sastādīti reti.

Atgādinām, ka LTAB interneta mājaslapā www.ltab.lv pieejama attēlā redzamā ceļu satiksmes negadījumu interaktīvā karte. Tās pamatā ir informācija, kuru apdrošinātāji saņem no transportlīdzekļu vadītājiem vai ceļu policijas pēc negadījuma fiksēšanas. Izveidotie atlasas kritēriji ļauj atlasīt un kartē vizualizēt negadījumus, kas notikuši no 2016.gada - pēc to norises laika, vietas, OCTA izmaksu lieluma, kā arī fiksēšanas veida (saskaņotais paziņojums vai policijas sastādīts protokols). Turklāt, kā jau iepriekš norādījis LTAB valdes priekšsēdētājs Jānis Abāšins, šī karte var kalpot par labu līdzekli satiksmes drošības uzlabošanai Latvijas pašvaldībām un ceļu uzturētājiem, jo ļauj precīzi identificēt negadījuma vietu, apstākļus, smaguma pakāpi un citus faktorus. Atlasot un analizējot šos datus ilgākā laika posmā, iespējams konstatēt, kādēļ vienā vai otrā punktā negadījumi notiek biežāk vai ar smagākām sekām.



“Kāpēc nevaru nopirkt OCTA polisi?”

Lasītājs jautā!

Pagājušā gada nogalē laikraksta “Vaduguns” žurnālists uzklaušoja automašīnas īpašnieku no Balvu pilsētas, kurš nevarēja iegādāties OCTA polisi. “Kāds ir tā iemesls?” jautāja autovadītājs.

Sākotnēji tas šķiet jocīgi un vedina domāt, ka gluži vienkārši notikusi kāda tehniska kļūme un iegādāties OCTA polisi jāmēģina atkārtoti. Tomēr arī ar atkārtotiem mēģinājumiem nekas nelīdzēja. Varbūt kādam autovadītājam šis jautājums ir aktuāls arī šobrīd, tādēļ informējam, ka jau no pagājušā gada 1.aprīļa ir stingrāki nosacījumi OCTA noformēšanai. Proti, lai stingrāk kontrolētu OCTA polises izsniegšanu transportlīdzekļiem ar neskaidru statusu attiecībā uz to piederību Latvijas Republikā, no aprīļa veiktas izmaiņas OCTA informācijas sistēmā un

pie apdrošinātājiem vairs nav iespēju nopirkt OCTA no transportlīdzekļu īpašniekiem, kuri noņēmuši spēkratu no uzskaites atsavināšanai Latvijā vai izvešanai no mūsu valsts, bet likumā noteikto dienu laikā nav to izdarījuši un nav atjaunojuši transportlīdzekli uzskaitē. Kā izrādījās, minētajam balvenietim ir akurāt tāda situācija. “Likums paredz, – ja transportlīdzeklis noņemts no uzskaites atsavināšanai Latvijā, bet nav pārdots vai nodots pārdošanai autoveikalā, un kopš tā brīža pagājušas vairāk nekā piecas dienas, spēkrata īpašniekam vispirms transportlīdzeklis jāatjauno uzskaitē. Tikai pēc šīs darbības veikšanas var iegādāties OCTA polisi un piedalīties ceļu satiksmē. Savukārt, ja transportlīdzeklis noņemts no uzskaites izvešanai no Latvijas, bet nav reģistrēts citā valstī un kopš tā brīža pagājušas vairāk nekā 30 dienas, transportlīdzekļa īpašniekam pirms OCTA polises iegādes

vispirms jāatjauno tā reģistrācija Latvijā,” informē LTAB. LTAB dati liecina, ka, piemēram, pagājušā gada pirmajā pusē Latvijā bija gandrīz 50 tūkstoši transportlīdzekļu, kas noņemti no uzskaites atsavināšanai Latvijā, bet nav atsavināti vai nodoti tirdzniecībai likumā noteikto piecu dienu laikā. Šādos gadījumos transportlīdzekļa īpašniekam vairs nav iespējas iegādāties OCTA polisi. Tikmēr LTAB valdes priekšsēdētājs Jānis Abāšins darījis zināmu, ka diemžēl nākas saskarties ar pieaugošu tendenci, kad transportlīdzekļa īpašnieki neuzmanības vai apzinātas ļaunprātības dēļ neveic likumā paredzētās transportlīdzekļa reģistrācijas vai pārreģistrācijas darbības pilnā apmērā. Turklāt var rasties situācijas, ka par ceļu satiksmes negadījumā nodarītajiem zaudējumiem var nākties atbildēt personai, kas joprojām ir transportlīdzekļa iepriekšējais īpašnieks.

Divus miljonus vērts negadījums

LTAB kopš pagājušā gada vidus sācis saņemt dokumentus no Nīderlandes Zaļās kartes biroja par ceļu satiksmes negadījumu, kas izraisīts ar Latvijā reģistrētu vieglo transportlīdzekli, kura īpašnieks nebija iegādājies OCTA. Kopējā atlīdzību summa, ko Nīderlandes puse pieprasījusi rezervēt kā atlīdzību negadījumā cietušajam, ir divi miljoni eiro, kas gan daļēji varētu samazināties pēc pilnīgas negadījuma apstākļu noskaidrošanas. Jebkurā gadījumā šī varētu kļūt par visu laiku lielāko izmaksu no OCTA Garantijas fonda par negadījumu, ko izraisījis neapdrošināts transportlīdzeklis.

Negadījums notika 2022.gada vasarā, kad neapdrošināts transportlīdzeklis, kas reģistrēts Latvijā, Nīderlandē notrieca riteņbraucēju. Cietušais guvis smagas smadzeņu traumas un rehabilitācijas process prasīs ilgu laiku. “Ja Nīderlandes biroja sākotnējās prognozes piepildīsies, tad šī atlīdzība būs trīs reizes lielāka par līdz šim apjomīgāko izmaksu no Garantijas fonda – 623 tūkstošiem eiro, kas tika izmaksāta par negadījumu Dānijā 2012.gadā. Arī otrā līdz šim apjoma ziņā lielākā



atlīdzība, kas izmaksāta no Garantijas fonda, pārsniegusi pusmiljonu. Tā izmaksāta par 2006.gadā Īrijā notikušu negadījumu, kas izraisīts ar Latvijā reģistrētu vieglo transportlīdzekli, kura īpašnieks nebija iegādājies OCTA,” stāsta LTAB valdes priekšsēdētājs Jānis Abāšins.

Viņš piebilst, ka ļoti bieži šādos negadījumos gūto traumu rezultātā cietušajiem nepieciešama ilgstoša ārstēšanās vai iestājas invaliditāte, tādēļ atlīdzība par nodarītajiem zaudējumiem sasniedz ievērojamu summu un var tikt maksāta daudzus gadus.

Par autovadītājiem recidīvistiem

Re, kā!

Uz Latvijas ceļiem izvietotie vidējā ātruma kontroles radari (šobrīd valsts ceļu tīklā darbojas jau 16 vidējā ātruma kontroles posmi), stacionārie un pārvietojamie fotoradari fiksē ne tikai atļautā braukšanas ātruma pārkāpējus, bet arī pārbauda OCTA, tehniskās apskates un vinjetes derīgumu. Statistika uz pagājušā gada novembra beigām liecina, ka no vairāk nekā 12 tūkstošiem līdz šim fiksēto pārkāpumu ceturtda daļa bijusi par neiegādātu OCTA. Lai gan neapdrošinātu transportlīdzekļu skaits Latvijā ir salīdzinoši neliels (aptuveni 1%), to vidū katrs piektais autovadītājs ir recidīvists, kurš ne tikai sistemātiski neiegādājas OCTA un brauc bez derīgas tehniskās apskates, bet nereti auto vada arī apreibinošu vielu ietekmē.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Meklējam atbildi

Vai arī šogad eglītes var nodot atkritumu apsaimniekotājam?

Lai arī Ziemassvētki un Jaungada svinības jau noslēgušās, iespējams, kāda mājas vēl rotā eglīte. Kā ar zaļo skaistuli pareizi rīkoties pēc svētkiem un vai arī šogad eglītes bez maksas var nodot atkritumu apsaimniekotājam?

SIA "ZAAO", kas sniedz atkritumu apsaimniekošanas pakalpojumus Balvu novadā, informē, – lai nodrošinātu, ka egles netiek atstātas tam neparedzētās vietās, uzņēmums tās **līdz pat 31.janvārim bez maksas** vāks gan no klientiem, gan arī pieņems visos SIA "ZAAO" EKO laukumos (kopumā uzņēmuma darbības teritorijā šobrīd darbojas 20 EKO laukumi, tajā skaitā Balvos). "Pirms eglītes izmešanas lūdzam atbrīvot to no visiem svētku rotājumiem un novietot redzamā vietā blakus konteineram vai namu apsaimniekotāja norādītajā, speciāli ierīkotajā vietā. Savāktās egles nogādāsim reģionālajā atkritumu apsaimniekošanas centrā "Daibe", kur priekšapstrādes centrā tās nošķiros no kopējā atkritumu apjoma, sašķeldos un ievietos kompostā," pastāstīja uzņēmumā.

Ikviens iedzīvotājs, ņemot vērā savas iespējas, aicināts arī izvēlēties videi draudzīgāku veidu, kā izmantot egli, tādējādi vienlaikus ietaupot resursus. Lūk, daži piemēri: ➤ ja esat izvēlējies egli podiņā, iestādiet to savā īpašumā vai uzdāviniet kādam, kuram ir pagalmis; ➤ izmantojiet egli savas mājas apsildīšanai vai atdodiet to kādam, kurš dzīvo mājā ar malkas apkuri; ➤ painteresējieties, vai nenokaltusi egle noder kādā zvēru audzētavā; ➤ pajautājiet kādam dārza entuziastam, vai egles zari nevar noderēt par pārsedzamo vai augu balsta materiālu piemājas dārzā.



Foto - A.Ločmelis

SVARĪGI! Vēl vismaz pagājušās nedēļas nogalē pie vairākiem Balvu pilsētas daudzdzīvokļu māju esošajiem atkritumu konteineru laukumiem bija novērojamas pēcsvētku ainas – kaudzītē sakrautas eglītes. Šajā foto, kas bildēts Ezera ielā, redzams arī ļoti uzskatāms piemērs, kad lielākā daļa eglīšu ir sakrautas kaudzē, viena egle ielikta neaiztaisītā atkritumu maisā, bet vēl viens maisis, kur, visticamāk, arī atrodas pēcsvētku eglīte, ir pilnībā aiztaisīts, bet tomēr nav redzams, kas tad isti tur iekšā atrodas. Laikraksts "Vaduguns" sazinājās ar SIA "ZAAO" sabiedrisko attiecību vadītāju DINU LUKAŠEVIČU-LĀCI, kura uzsvēra, – ja eglīte atkritumu maisā ievietota tādā veidā, ka uzņēmuma darbinieki nevar saprast, ka tur iekšā atrodas eglīte, tad tas var tikt uzskatīts par papildus atkritumu apjomu, par ko māju iedzīvotājiem, iespējams, var nākties maksāt vairāk. Tas tādēļ, jo uzņēmuma darbinieki nevērs vaļā atkritumu maisus, lai pārlicinātos par to saturu. "Arī gadījumos, ja eglīte ievietota neaizvērtā maisā un ir redzams, kas tur iekšā atrodas, pieļauju, ka uzņēmuma darbinieki eglīti paņems, tomēr tāpat aicinām iedzīvotājus eglītes vienkārši nolikt pie atkritumu konteinerā, tās neievietojot maisos. Tas ir vislabākais veids. Tāpat informējam iedzīvotājus, ka līdz 31.janvārim bez maksas tiks paņemtas pie atkritumu konteineriem novietotās eglītes, kuru garums nepārsniedz divus metrus," informēja SIA "ZAAO" pārstāve.

Policija meklē!

Bezvēsts prombūtnē nepilngadīga meitene



Foto - no personīgā arhīva

Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes Ziemeļlatgales iecirknis meklē bezvēsts prombūtnē esošo attēlā redzamo 2007.gadā dzimušo ANASTASIJU AGEJEVU, kura 8.janvārī ap pulksten 7.10 Rugājos, Liepu ielā, iekāpa starppilsētu autobusā Alūksne - Rēzekne, taču galamērķi Rēzeknē neieradās.

Meitenes pazīmes: tumšas krāsas mati, ausis nokareni sudraba auskari, uz roku pirkstiem vismaz divi gredzeni. Bija ģērbusies melnas krāsas cepurē ar bumbuli, melnas krāsas virsjakā, melnas krāsas biksēs, melnas krāsas ar baltu sporta apavos, dzeltenas krāsas dūraiņos, līdzī bija rozā krāsas mugursoma ar uzrakstu "Nike" un apaļas formas rokassoma bēšā krāsā.

Valsts policija aicina aplūkot fotogrāfiju un atsaukties ikvienu, kurš zina jaunietes atrašanās vietu, zvanot uz tālruna numuru 110!

Re, kā!

Baļķi krīt negaidīti



Foto - no personīgā arhīva

Pamanīts Viļakā! Kāds Viļakas iedzīvotājs laikraksta "Vaduguns" redakcijai atsūtīja foto, kurā redzams, kā pagājušajā nedēļā Abrenes ielā Viļakā (netālu no būvmateriālu veikala) uz ceļa mētājās paliela izmēra baļķis. "Tas gan no ceļa braucamās daļas drīz vien tika novākts, tomēr šis gadījums ir vēl viens atgādinājums, cik ļoti uzmanīgiem jābūt aiz baļķvedējiem braucošajiem autovadītājiem. Nelaime ar neparedzamām sekām var notikt acumirkli! Gadīties mēdz visādi, bet būt atbildīgiem un kārtīgi nostiprināt savas kravas aicinu arī smago transportlīdzekļu īpašniekus," uzsver lasītājs.

Kampaņa

"Vārdi sāpina! Klusums nogalina..."

Biedrība "Taureņa efekts" uzsāk otro pieteikuma posmu kampaņai "Vārdi sāpina! Klusums nogalina...", aicinot pieteikt pusaudžus, kuriem nepieciešams psiholoģiskais atbalsts.

Latvijā katrs trešais skolēns cieš no mobinga, kas ir augstākais emocionālā pāridarījuma līmenis Eiropas Savienībā. Tā pagājušajā gadā ārstu – psihoterapeitu konsultācijas kursu saņēma 12 bērni, kuri nejutās emocionāli labi, tajā skaitā cieš no mobinga. Arī šogad biedrība aicina pieteikties jaunus dalībniekus kampaņas otrajā posmā, radot iespēju vēl vairākiem pusaudžiem saņemt nepieciešamo atbalstu emocionālajai labklājībai. Kampaņā aicināti pieteikties jaunieši no daudz bērnu ģimenēm, nepilnām ģimenēm un aizbildniecībā esošie bērni. Izvērtējot pieteikuma anketas rindas kārtībā, skolēniem tiks nodrošinātas vizītes pie psihoterapeita, palīdzot efektīvi risināt mentālās veselības problēmas un uzlabot attieksmi pret sevi, ģimeni un vienaudžiem.

Plašāka informācija par kampaņu un iespējai tai pieteikties atrodama biedrības interneta mājaslapā www.taurenaefekts.lv. Biedrība aicina atbalstīt kampaņu arī ar ziedojumiem gan labdarības kastītēs veikalos "Aibe", gan arī biedrības mājaslapā, lai spētu nodrošināt psiholoģisko atbalstu pēc iespējas lielākam bērnu skaitam.

Informē ugunsdzēsēji

Deg šķūnis

9.janvārī pulksten 18.15 ugunsdzēsēji glābēji saņēma izsaukumu uz Lazdukalna pagastu, kur dega šķūnis 30m² platībā. Pulksten 21.35 ugunsgrēks likvidēts.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Fotomirkļi

* Sākums 1.lpp.



Pirmo reizi Balvos. Livāņu ansamblis "Uzori" izpildīja dziesmas arī baltkrievu valodā, uzsverot, ka dziesmas vieno cilvēkus, tās nezina robežas.



Bez jums jau nevar tik un tā! Neviens Vecā Jaunā gada pasākums nav iedomājams bez Balvu Kultūras un atpūtas centra sievietes vokālā ansambļa "Razdoļje" uzstāšanās.



Viens, divi, trīs. Daugavpils flamenko deju studijas "Uno Dos Tres" (tulkojumā – viens, divi, trīs) pašdarbnieces skatītājus mudināja izbaudīt spēņu degsmi.



Kad sākas 2024.gads? Krievu kultūras biedrības "Razdoļje" vadītāja Svetlana Pavlovska, uzrunājot klātesošos, sprieda, ka ar pasākumu "Vecais Jaunais gads" arī sākas Jaunais gads.

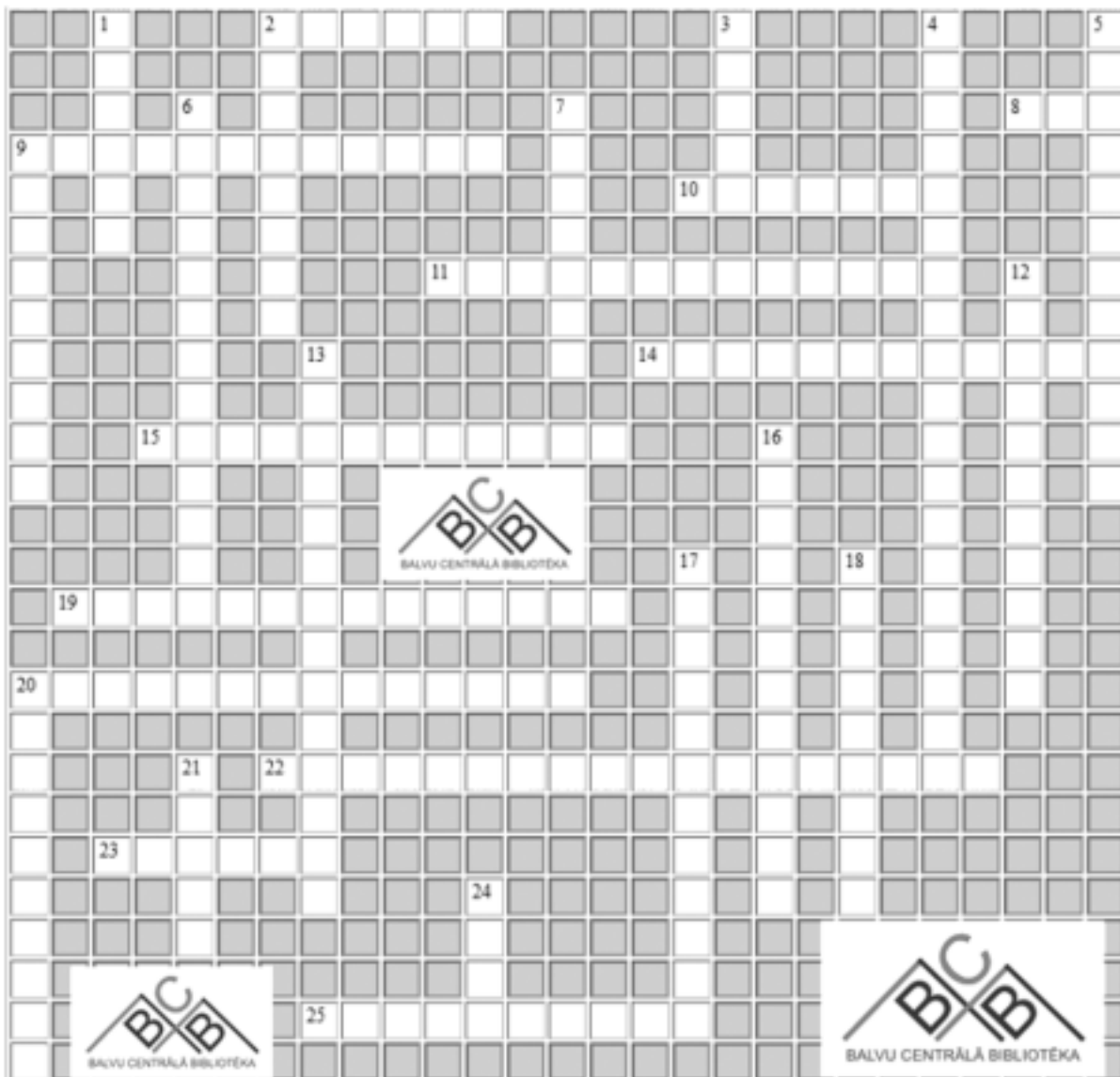


Peldētāji. Balvu sākumskolas deļotāji Žannas Ivanovas vadībā atgādināja, ka Balvi ir roņu pilsēta.

Atpūta

Prātnieks 1. kārtā

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



Vertikāli

1. Tas augus apsedz un sargā no sala. 2. Ledus un sniega sega traucē zivīm uzpemt... 3. Mūsu lielākie grauzēji. 4. Kas ir režisore īsfilmai "Mana bērības ķermeņa atzišanās"? 5. Franču pedagogs, neredzīgo raksta izgudrotājs. 6. Nacionālās kino balvas "Lielais Kristaps" nominante, par mūža ieguldījumu filmu mākslā. 7. Dabīgi veidojies ledus gabals, kas nokarājas no kādas ēkas jumta, vada, koka zara. 9. Meža dzīvnieks, kurš maina kažoku. 12. Janvāra mēneša autors Zvaigznes grāmatnīcās. 13. Kam piešķīra 2023.gada Ministru kabineta balvu par izcilu sniegumu Latvijas literatūrā un ieguldījumu Latvijas neatkarības atjaunošanā? 16. Akcija "Gaismas ceļš – Grāmatu draugu ķēde" šogad atzīmē...? 17. Kas 1991. gada 13. janvāra rītā radio uzrunāja tautu un aicināja iedzīvotājus celt barikādes? 18. Izgatavo dažādu veidu un konstrukciju mēbeles. 20. Bistamākā zivs pasaulē. 21. Cieši sablīvētu ūdens kristāliņu kopums. 24. Viena no populārākajām galda spēlēm pasaulē.

Horizontāli

2. Putniem kārotākā delikatese ziemas barotavā. 8. Šobrīd atrodas ziemas miegā. 9. Kāvi jeb... 10. Jūrasbraucēju cilšu grupa, kuru sākotnējā izcelsme saistīta ar Skandināviju. 11. Zinātne par atmosfēru, tās struktūru, īpašībām un tajā notiekošajiem fizikālajiem procesiem. 14. Ēšanas izaicinājuma "Neapēd zemeslodi" organizatore. 15. Dažādu dzīvo organismu barošanās attiecība. 19. Balvu Centrālās bibliotēkas pasākuma "Manas dzimtas grāmatas" janvāra mēneša viesis. 20. Komponists, diriģents, ērģelnieks, pianists, trimdas Dziesmu dienu un svētku idejas ierosinātājs. 22. Lietuvišu rakstnieka Vida Morkūna (Vidas Morkūnas) stāstu un noveļu krājums. 23. Janvāra mēneša vārda dienas gaviļniece. 25. Begonijas jeb...

12. kārtas atbildes

Vertikāli: 1. Piparkūkas. 2. Apsveikumi. 3. Puansētija. 4. Slidošana. 5. Sniegavētra. 6. Sniegvīrs. 10. Ziemas saulgrieži. 11. Konfektes. 14. Sarma. 15. Sniegpārslīņa. 17. Ziemassvētki. 19. Jaunais gads.

Horizontāli: 7. Šampanietis. 8. Advente. 9. Ķūķis. 12. Pārziemot Āzijā. 13. Jaunzēlande. 16. Svece. 18. Ziemas vakari. 20. Ragavas. 21. Jauns mēness. 22. Niklāvs. 23. Ziemassvētku brīvdienas. 24. Pelēkie zirņi. 25. Staltbriedis.

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

Balvu no apgāda "Zvaigzne ABC" saņem ĻUBA BARANOVA no Balviem. Pēc balvas griezties Balvu Centrālajā bibliotēkā.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Zināšanai

Trīs padomi, kā noteikt bērna kabatas naudas apmēru un mācīt naudas vērtību

Ar bērniem ieteicams jau savlaikus runāt par ikdienas pirkumiem, izdevumiem un to apmēriem, kā arī krāšanu, tādējādi jau iespējami agri viņos attīstot izpratni par naudas vērtību. Nereti vecāki pārrunā finanšu jautājumus tikai tad, kad bērns ir neapdomīgi rīkojies ar naudu, bet ieteicams to darīt jau ikdienā.

Tādā veidā ne tikai tiks veidota savstarpējā uzticība naudas jautājumos, bet bērns arī jutīsies iesaistīts ģimenes budžeta veidošanā. Kā pakāpeniski vairot bērna zināšanas par un ap naudas jautājumiem, skaidro JEKATERINA ZINIČA, Luminor biznesa attīstības vadītāja.

Pirmais solis: kabatas nauda

Kabatas nauda ir labs sākums finanšu pratības veidošanā, iemācot bērnam pārvaldīt naudu pašam un ļaujot iepazīties ar tās vērtību. Tajā pašā laikā eksperte iesaka kabatas naudu nepiešķirt tikai, piemēram, par konkrētu uzdevumu izpildi, jo tas var likt atteikties no naudas, lai pienākumi nebūtu jāpilda. Jāņem vērā, ka šāda metode nesniedz iespēju bērnam pašam plānot un pārvaldīt savus līdzekļus.

Kabatas naudas apmēra noteikšanai ieteicams ņemt vērā kopējos ģimenes ikmēneša izdevumus. Piemēram, kabatas naudu var sadalīt vairākos mazākos un biežākos maksājumos atkarībā no bērna vecuma. Pašiem mazākajiem, kam vēl tikai veidojas izpratne par naudu, sākotnēji ieteicams kabatas naudu izsniegt tikai pāris dienām. Ja bērns ir ātrāk iztērējis visu piešķirto naudu, ieteicams pieturēties pie iepriekš noteiktā kabatas naudas apjoma. Svarīgi ir pārrunāt gadījumus, kad nauda iztērēta ātrāk nekā paredzēts, un sniegt bērnam arī padomus, lai viņš varētu

plānot savu budžetu un izvērtēt tēriņus. Tāpat ir vienlīdz svarīgi uzslavēt bērnu uzkrājumu veidošanas gadījumā un ja ir izdevies iegādāties ko sev nozīmīgu.

Tāpat kabatas naudas ikdienas apjoms var tikt veidots atbilstoši bērna aktivitātēm, piemēram, atkarībā no tā, vai bērns dodas garākā izbraucienā, vai arī tā ir skolas diena, kad ēdienreizes jau ir iekļautas un nauda nepieciešama tikai papildu tēriņiem. Tikpat svarīgi ikdienā pārrunāt veidus, kā, mainot paradumus, iespējams ietaupīt kabatas naudu vai samazināt ikdienas tēriņus. Piemēram, ūdeni līdzņemšanai savā pudelē var jau sagatavot mājās.

Otrais solis: pirmā maksājuma karte

Pašam sava maksājuma karte palīdz bērnam gūt pirmo pieredzi ar bankas pakalpojumiem, kā arī atvieglo iespēju vecākiem sekot līdzi bērna tēriņiem un noteikt to limitu, dodot lielāku drošības sajūtu gan vecākiem, gan bērniem. Maksājumu karti ir iespējams pievienot arī digitālajam maciņam viedtālrunī vai viedpulkstenī, kas arī ziņo par veiktajām darbībām. Tas patlaban ir bieži lietojams rīks ikdienas norēķinos, kā arī papildu drošības garants vecākam, ņemot vērā, ka telefons vienmēr ir līdzi. Bērni biežāk nekā pieaugušie ļaujas emocionāliem pirkumiem, nereti pat neatceroties, kur kabatas nauda ir iztērēta. Apskatot norēķinu vēsturi, vecāki var būt informēti par pirkumiem, tādējādi nodrošinot arī atspēriena punktu sarunām par atbildīgāku pirkumu veikšanu.

Novērojumi liecina, ka pirmā bankas karte bērnam tiek



izveidota dažādos vecumos, sākot jau no pirmās vai otrās klases, tomēr visbiežāk no 9 līdz 12 gadu vecumam, taču kopumā tā ir ļoti individuāla izvēle ģimeņu starpā. Tā ir papildu rīks finanšu pratības nostiprināšanai bērnam, kā arī vecākiem, jo palīdz sekot līdzi tēriņiem vēl detalizētākā veidā.

Trešais solis: mācīt veidot iekrājumus

Vērtīgāk par katras mazākās bērna vēlmes īstenošanu ir mācīt veidot iekrājumus pašam, turklāt rosināt to darīt kādam noteiktam mērķim, piemēram, jaunai rotaļlietai vai telefonam. Tādā veidā bērnam būs vieglāk saprast, cik ilgā laikā mērķis ir sasniedzams un cik daudz naudas tam jāatliek. Ja bērns kāroto būs iegādājies par paša iekrāto naudu, arī gandarījums par pirkumu būs lielāks. Bērnam radīsies arī izpratne par naudas vērtību, proti, ka ir vērts atteikties no maznozīmīgām lietām ikdienā lolota sapņa piepildīšanai. Eksperte atgādina, ka bērni mācās no vecākiem, tāpēc viens no veidiem, kā veicināt interesi un izpratni par krāšanu, ir kopīga līdzekļu novirzīšana, piemēram, ģimenes ceļojumam. Interesi par iekrājumu veidošanu var veicināt arī vienošanās, par kurām aktivitātēm izmaksas segs pats bērns no saviem iekrājumiem.

➔ **Interesi par iekrājumu veidošanu var veicināt arī vienošanās, par kurām aktivitātēm izmaksas segs pats bērns no saviem iekrājumiem.**

Vai izturamies atbildīgi?

Autovadītāja atbildība par drošu satiksmi

Distances neievērošana, pārsniegts atļautais braukšanas ātrums, nepareiza apdzīšana, savu prasmju pārvērtēšana, ceļazīmju ignorēšana, mobilā telefona lietošana pie stūres – faktiski jebkura neapdomība vai katra sekunde, kad autovadītājs nav pilnībā koncentrējies uz ceļu, palielina risku iekļūt negadījumā un ir norakstāma uz vadītāja neuzmanību. Taču ceļu satiksmes negadījumus var izraisīt arī pēkšņi veselības un negadīti hronisku slimību saasinājumi. Autovadītāja atbildība par drošu satiksmi sākas brīdī, kad viņš sēžas pie stūres, un tas nozīmē arī atbildīgu attieksmi pret savu veselību un savlaicīgas pārbaudes.

Tiesības ir, medicīniskās izziņas nav

Kā liecina Valsts policijas dati, šī gada desmit mēnešos fiksēti 1440 pārkāpumi, autovadītājiem pie stūres sēžoties bez derīgas medicīniskās izziņas. Salīdzinājumam: tādā pašā periodā pērn šādu pārkāpumu izdarījuši 1398 šoferi. Tomēr tie ir tikai autovadītāji, kurus policija pieķērusi. Ceļu satiksmes drošības direkcijā (CSDD) atklāj, ka šobrīd 87 964 autovadītājiem ar derīgu braukšanas apliecību nav derīgas medicīniskās izziņas.

Ne vienmēr veselības problēmas nozīmē liegumu sēsties pie stūres

“Veselības centrs 4” autovadītāju medicīniskās komisijas vadītāja ANNA KUČIKA norāda, ka nav oficiālas statistikas par to, cik daudz autovadītāju neiziet medicīnisko komisiju, bet ir virkne iemeslu, kādēļ autovadītāji medicīnisko izziņu var nesaņemt. Starp tiem ir ļaunprātīga alkohola, narkotisko vai psihotropo vielu lietošana vai atkarība, neseno piedzīvots miokarda infarkts (auto nedrīkst vadīt vēl sešus mēnešus pēc tā), smaga sirds mazspēja vai sirds ritma traucējumi, stāvoklis pēc insulta ar koordinācijas traucējumiem, Parkinsona slimība, miega apnoja, epilepsija, smagi garīgi traucējumi, pazeminātas spriešanas, reakcijas un adaptācijas spējas, piemēram, demences vai Alcheimera slimības dēļ, cukura diabēts un jebkura cita iekšējā slimība, kas pēkšņi stāvokļa

pasliktināšanās rezultātā var apdraudēt ceļu satiksmes drošību, atsevišķi redzes vai dzirdes traucējumi, noteikti kustību traucējumi u.c.

Trūkst vienotas informācijas sistēmas par autovadītāju veselību

Rīgas Stradiņa universitātes Aroda un vides medicīnas katedras asociētā profesore JELENA RESTE norāda, – būtiski atcerēties, ka autovadītājiem ir divas veselības pārbaudes –vispārējā visiem autovadītājiem un obligātā veselības pārbaude tiem autovadītājiem, kuriem auto vadīšana ir darbs. “Vispārējā medicīniskā pārbaude ir nepieciešama visiem autovadītājiem. Pārbaudi veic komisija vai ģimenes ārsts – katrai no pieejām ir zināmas priekšrocības un trūkumi. Ģimenes ārsts zina visas pacienta veselības problēmas un riskus, bet var palaist garām kādu problēmu, ja apskati neveic citi speciālisti, piemēram, neirologs vai acu ārsts. Komisijā veselības pārbaudi veic visi nepieciešamie speciālisti, taču nav pieejama pilna pacienta veselības vēsture. Savukārt uz obligāto veselības pārbaudi norīko darba devējs – to veic pie arodslimību ārsta un piedalās arī vairāki speciālisti, vērtējot veselības attīstību atbilstīgi kaitīgajiem faktoriem, kā arī tiek vērtēts darba efekts uz pacienta veselību,” skaidro Jelena Roste. Viņa norāda, ka profesionālajiem šoferiem ir specifiskas prasības un riski: ir liela atšķirība – cilvēks ir taksists ar vieglo auto, tālbraucējs, autobusa šoferis vai vadītājs ekspeditora. Piemēram, vadītāji ekspeditori parasti nodarbojas arī ar kraušanu un smagumu celšanu, kas ir papildu risks.

Kravas auto vadītājiem – lielāks arodslimību risks

Īpaša ceļu satiksmes dalībnieku kategorija ir kravas auto vadītāji, sevišķi tālbraucēji šoferi: viņu darba specifika un īsais laiks, ko viņi pavadā mājās, reti kad iet roku rokā ar

pietiekamām rūpēm par savu veselību. Sēdošs darbs, smēķēšana, daudz kafijas, negaidītas stresa situācijas u.c. faktori veicina gan paaugstinātu asinsspiediena un trombu veidošanās risku, gan citas sirds-asinsvadu saslimšanas un insultu. Tāpēc šajā nozarē īpaši svarīgas ir darba devēja rūpes par saviem darbiniekiem, kuri jāpieskata vai vismaz jānodrošina

rūpēties pa savu veselību. Šī gada desmit mēnešos apdrošināšanas sabiedrība BALTA (PZU grupa) KASKO atlīdzībās izmaksājusi 23,3 miljonus eiro par vairāk nekā 18 000 ceļu satiksmes negadījumu. To cēloņi, protams, ir bijuši dažādi, tomēr tas ļauj nojaust situāciju uz Latvijas ceļiem – ap 50 negadījumu katru dienu, un tas ir tikai viena apdrošinātāja atlīdzību portfelis. Nav šaubu, ka situāciju varētu uzlabot, stiprinot autovadītāju atbildību par dalību ceļu satiksmē – vai tā būtu pareiza braukšanas ātruma izvēle un distances ievērošana, vai atteikšanās no telefona lietošanas auto vadīšanas laikā, vai savlaicīgas rūpes par savu veselību.

Teju 88 000 autovadītāju nav derīgas medicīniskās izziņas.

Pateicības vārdi

Ikvienam ir iespēja isi un konkrēti pateikt paldies kādam labvēlim, sponsoram, atbalstītājam, palīgam. Dārgi tas nemaksās – tikai 5 eiro par 28 vārdiem. Jo šie ir “Pateicības vārdi”.

Biedrība “Razdolje” PATEICAS koncerta skatītājiem, kultūras un atpūtas centra darbiniekiem, novada sabiedrisko attiecību speciālistiem, viesiem no Daugavpils, Viļāniem, Līvāniem un I.Ribakovam, N.Ušakovam par dāvanām.

Vislēlākais PALDIES visiem labajiem un atsaucīgajiem cilvēkiem, kuri ātri reaģēja un palīdzēja ugunsnelaimē. Paldies VUGD darbiniekiem. Tokū ģimene Skujetniekos

Apsveikumi

Vēl ilgus gadus stiprai būt,
Daudz prieka vēl no dzīves gūt,
Vēl sauli sirdī saglabāt
Un dzīvi milēt nepārstāt!

Vissirsnīgākie sveicieni mūsu jaukajai kaimiņienei, bijušajai skolotājai **Olgai Zelčai** dižajā 99 gadu jubilejā! No sirds novēlam Dieva svētību, labu veselību, možu garu un, protams, sasniegt visus 100!

Lai Tevi sargā no debesīm un mīl uz zemes.
Patiesā cieņā – Alvina, Pēteris, Emerita, Arnis

Laiku plūdumā,
Gadu gadskārtās
Vienmēr mirdz

Gaiša saule un silta sirds. (Aspazija)

Sirsniņi sveiceni **Olgai Zelčai** 99. dzimšanas dienā!

Radiņi Balvos un Viļakā

Palūdz pavasarim, lai tas spēku aizdod,
Palūdz puteņiem, lai gadiem pēdas jauc.
Palūdz pašas sirdij – tā vislabāk zinās,
Kurus gadus atpakaļ lai sauc.

No sirds sveicam mūsu skolotāju un kolēģi **Olgu Zelču** dižajā 99 gadu jubilejā!

Lai turas veselība un sirdi silda tuvinieku rūpes,
mūsu kopīgās atmiņas un laba vēlējumi!

A.Rakstiņa, V.Stahovska, I.Medne, J. un I.Slišānes,
V. un R.Čekši, M.Strupka

Tāpat kā dārzi saziē, saziē arī gadi,
Un katru gadu kļūst tie bagātāki.
Dārzi saziēdēs un dienas tālāk trauks,
Bet dzīves mirkli gaišie, laimīgi

Paliks tuvumā – tie negaisīs. (Ā.Āre)

Sirsniņi sveicam **Mariannu Semjonovu** 80 gadu jubilejā!
Vēlam stipru veselību, izturību, dzīvesprieku un Dieva svētību katrai dzīves dienai.

Terēzija, Valentīna, Marija, Biruta, Ludvigs, Tekla, Voldemārs,
Lidija, Aina St., Līvija, Veronika, Ārija, Rūdolfs

Pacelsim glāzes par gadiem –
Tie kā svīres aiz apvāršņa zūd.
Par draugiem, par labajiem darbiem,
Par brīžiem, kad kopā būts!

Sirsniņi sveicam **Mariannu Semjonovu**

80 gadu jubilejā! Labu, stipru veselību vēl ilgiem gadiem,
Dieva svētību.

Anna, Jānis, krustdēli Modris, Vilis ar ģimenēm

Līdzjūtības

Paldies tev, māt, par mūža gadiem,
Par tavu mīlestību, kurā sildīties bij' jauts.

Caur naktīm zvaigžņotām un rasas rītiem zilgiem

Pie tevis steigties sirds vēl nemitīgi sauks. (L.Sāgameža-Nāgele)

Skumju brīdī esam kopā un izsakām līdzjūtību **Ineses Griestiņas un Ārijas Freimanēs ģimenēm**, viramāti, māti, vecmāmiņu

ZINAIDU GRIESTIŅU mūžības ceļā pavadot. Ļubku ģimene

Birst ziedos asaras kā zvaigznes,
Jo tavā takā skuju smagi krit.

Cik grūti iedegt baltu sveci
Un ziedus klāt pār tavu kapu, māt.

Vispatiesākā līdzjūtība visiem tuviniekiem, klusajā mūžības ceļā pavadot **IRĒNU GRIGĀNI**. Pošivu ģimene

Ceļi tik īsi, bezgala īsi,
Garas, tik garas uz turieni kāpnēs.
Viena klusuma tagad būs vairāk...

(A.Skalbe)

Izsakām līdzjūtību **meitām Inārai un Anitai, brālim Valdim Prancānam, mātai Janinai Ločmelei, MIHALĪNAI JERMACĀNEI** aizejot mūžībā.

Bijušās p/s "Medņeva" darbabiedri

Es tavas labestības mirkļus kā dārglietas no sirds

Pa vienai laukā ceļšu,
Un baltās atmiņu skavās
Baltām ēnām balti enģeļi lidos...

Baltajā ziemā pa baltu mūžības ceļu dzimtajā Kijivā aizgājusi **MĀMUĻA**.

Skumju brīdī izsakām līdzjūtību meitai **Olgai Stankevičai un visiem piederīgajiem**. Stacijas pamatskolas kolektīvs

Kā rudzu maize bijušas ir dienas,
No kurām riecens griezts gan salds, gan sūrs.
Un tās kā vārpa smagos kūļos sienas,
Un gaismas gados staro dienu pūrs.

Vismīļākie sveicieni **Mariannai Semjonovai** skaistajā jubilejā! Vēlu veselību, dzīvesprieku katrai dienai!

Marija

Katra diena, ko gaidi un vadi,
Zelta mēteļi plecos Tev liek,
Sapņo, tie Tavi svētītie gadi,
Kuros dvēsele bagāta tiek. (F.Dziesma)

Sveicam **Mariannu Semjonovu** skaistajā dzīves jubilejā un vēlam daudz saulainu dzīves gadu!

Terēze, Jānis, Rita

Dievs Tevi aicināja viņa druvā iet,
Kur viņa gaisma mūžam nenoriet.
Lai mīlestību, labestību sētu,
Lai ticīgos ap sevi saredzētu!

Sveicam mūsu prāvestu **Olģertu Misjūnu** dzimšanas un vārda dienā!

Vēlam veselību, Dieva svētību turpmākajos dzīves gados!
Krišjāņu draudze

Lai Jūsu vārdu gaišums, sirdsskaidrā dedzība
Liek zaļot zelta gaudiem šai Kristus līdumā.
Lai spēks un veselība ik dienas skanēt liek,
Mūs Kristus ceļā vadīt un gaismā piepildīt.

Dziļā cieņā un pateicībā sveicam mūsu prāvestu **Olģertu Misjūnu** dzimšanas un vārda dienā!

Lai Dievs Jūs svētī un dod veselību, spēku.

Patiesā cieņā – Skujetnieku baznīciņas draudze

Mūsu cienījamo prāvest **Olģert Misjūn!**

Tu māki paņemt tos vārdus, kas skanēt prot,
Tos, kas dvēselei prieku mums dod,
Ziemās, vasarās sasildīt spēj,
Gaišas, svētīgas pārdomas sēj.

Sirsniņi sveicam dzimšanas un vārda dienā!

Vēlam neizsīkstošu un radošu garu! Lai Dievs svētī un sargā Jūs ikdienas gaitās!

Patiesā cieņā un mīlestībā, Augustovas draudze

Līdzjūtības

Par to, ka blakus bijām,
Kopā kādu gabalu gājām,
Paldies par to sakām
Un klusi vēlam brīdī šajā –
Saldu dusu mūža mājā. (Aspazija)
Skumju brīdī izsakām patiesu līdzjūtību visiem **LEONĪDA IVANOVA** tuviniekiem, kad pēkšņi pārtrūcis viņa mūžs. Lazdulejas pagasta pārvalde

Cilvēks kā mirdzoša zvaigzne,
Kas debesu plašumos mīt.
Ne zināt mums stundu, ne brīdī,
Kad dziestoša lejup tā krit.

Skumju brīdī esam kopā ar **Nadeždu Dumpi**, dēlu **PĒTERI** pavadot Debesu valstībā. Kaimiņi: Taņa, Ilona, Katja, Nadežda, Ināra, Ļena

Man nogura dvēselīte,
Šai saulē dzīvojoj.

Dod, Dieviņi, vieglu dusu
Baltā smilšu kalniņā.

Patiesi līdzjūtības vārdi sāpju brīdī **mātei, bērniem un pārējiem tuviniekiem**, pavadot **PĒTERI DUMPI** mūžības ceļā. Mājas iedzīvotāji Kurnā

Paldies tev, māt, par mūža gadiem,
Par tavu mīlestību, kurā sildīties bij' jauts.

Caur naktīm zvaigžņotām un rasas rītiem zilgiem

Pie tevis steigties sirds vēl nemitīgi sauks. (L.Sāgameža-Nāgele)

Kad kapa kopiņu pārklāj ziedu sega un baltās sniegpārslas izkūst sāpju asarās, patiesi mīlerīnājuma vārdi **Ivetai Ločai**, pavadot mīlo **MĀMIŅU** baltajā mūžības ceļā.

Balvu pasta piegādes punkta kolektīvs

Dusi saldi, māmuliņa,
Mūža miegs lai tev ir salds;
Auklēs tevi rasas rītī,

Ziedi klās un sniedzīnš balts.

Izsakām patiesu līdzjūtību **Ivetai Ločai un pārējiem tuviniekiem**, māmīņu, vecmāmīņu, vecvecmāmīņu **IRĒNU KEVIŠU** mūžībā pavadot.

Kaimiņi: Ivars, Līga, Anna, Ilze, Emerita, Elmārs, Skaidrite, Kristīne, Andrejs

Pērk

IEPĒRK MAJLOPUS
-AUGSTAS CENAS
-SAMAKSA TŪLĪTĒJA
-ELEKTRONISKAIS SVARIS
tel. 27777733
www.galasparstrade.lv

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

Dažādi

Griež, skalda malku.
Tālr. 25730158.

Pārdod

Pārdod pirti (2,5x 4,50 m) pilnā komplektācijā. Cena runājama. Piegāde. Tālr. 29275519.

Skaldīta malka. Cena 40 EUR/berkubā. Piegādes apjoms līdz 7 berkubiem. Ir sausā. Tālr. 25543700.

Pārdod skaldītu malku, ir sausa. Tālr. 26550272.

Pārdod skaldītu malku. Tālr. 28700211.

Pārdod malku. Tālr. 29332209.

Pārdod kviešus, rudzus. Tālr. 28772537.

Pārdod kvalitatīvus lopbarības miltus un graudus. Iespējama piegāde. Tālr. 26065442.

Pārdod sienu, salmu, skābsiena ruļļus. Lopbarībai: puscukurbietes, kartupeļus, burkānus, graudus. Ar piegādi. Tālr. 25442582.

Līdzjūtības

Tavas dziesmas šalks baltajos bērzos,

Tavas nopūtas mežrozēs degs,
Pār tavu sirdi un darbīgo mūžu
Zemes māte nu villaini segs.

Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība iejūtīgajai, laipnajai pastniecītei **Ivetai Ločai**, māmīņu

IRĒNU KEVIŠU kapu kalniņā pavadot. Anna K., Marija G., Vita O.

Saņem silti, Zemes māte,
Manu mīlu māmuliņu,
Ieliec viegli savā klēpī

Sagurušo augumiņu. (Latv.t.dz.)

Izsakām patiesu līdzjūtību **Ivetai Ločai ar ģimeni un pārējiem tuviniekiem**, pavadot māmīņu **IRĒNU KEVIŠU** kapu kalniņā. Antra, Gunārs

Nosirmo saule. Nosarmo koki,
Sniegos šodien ir sirds,
Bēdu puteni

Māmuļas sirsniņas pilno balsi
Dvēsele nesadzird. (K.Apškrūma)

Skumju brīdī esam kopā ar **Ivetu Loču un tuviniekiem**, pavadot **MĀTI** mūžības ceļā.

Dace, Valdis, Ingrīda S., Ingrīda K., Indra, Maldra

e-pasts: vaduguns@apollo.lv
mājaslapa: vaduguns.lv

Vaduguns

Indekss 3004

IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS
IZDEVĒJS
SIA "BALVU VADUGUNS"
Nodokļu maksātāju apliecības Nr.
LV43203002982

REDAKCIJAS ADRESE
TEĀTRA IELĀ 8
BALVOS, LV-4501
NORĒĶINU KONTS

A.S. SEB BANKA
Nr. LV21UNLA0024000467345,
kods UNLALV2X

Publicitāte materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli.
Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstiem atbild to autors.

REKLĀMA,
SLUDINĀJUMI

D.Dimitrijeva
T. 64507018
26161959

REDAKTORS E.GABRANOVŠ - T. 29360850
ŽURNĀLISTI: S.KARAVOIČIKA - T. 26707934;
IZINKOVSKA - T. 28319682; A.SOCKA - T. 29378903;
M.SPRUDŽĀNE - T. 27832538; I.TUŠINSKA - T. 27145837;
A.LOČMELIS - T. 26665086. KOREKTORE – S.GUGĀNE
GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA - T. 25908200
ŠOFERIS A.KIRSANOVŠ - T. 27870730
Tālrunis-autoatbildētājs - 64520961

Datorsalikums-
SIA "Balvu Vaduguns",
R.KACĒNS

Iespiests SIA "Latgales Druka", Rēzeknē,
Baznīcas 28