



Otrdiena ● 2025. gada 16. decembris

CENA tirdzniecībā 1,10 EUR

Var saņemt ikviens! 6.



Neskopojas ar padomiem. "Tas, kurš domā, ka var iztikt bez citiem, stipri kļūdās. Bet tas, kurš domā, ka citi nevar iztikt bez viņa, kļūdās vēl vairāk," prātoja Bluķis (foto no kreisās – Kristiāns Bokta).



Ciemiņi. Rikardo un Daniels Grošteini no Tukuma (foto) Balvu vilkam un Lācim pavēstīja, ka viņiem lieti noderētu makšķere un dators. Audžumamma Marina Spirka piebilda, ka tirdziņā ir lieliska iespēja papriecāties, kā arī pamieļot acis. "Nemeklējiet negācijas, saskatiet skaisto!" viņa vēlēja.

Sadedzina visu sliktu



Plusi un minusi. Viennozīmīgi Ziemassvētku tirdziņā valdīja smaidi un atkalsatikšanās prieks. Jāsecina, ka skeptiskāk noskaņotie tomēr sprieda, ka ne visās vietās var ielūkoties dāvanu maisos un kārbās, jo pietrūkstot gaismas. "Ir taču telefoni," atgādināja optimisti. Arī Arnita Rakstiņa ir pārliecināta, ka vakara tirdziņos valda īpaša gaisotne. Kā lai viņai nepiekrīt?!

Edgars Gabranovs

Aizvadītajā sestdienā Balvu Kultūras un atpūtas centra laukumā pulcējās neierasti daudz balveniešu un pilsētas viesu, lai ne tikai iepirktos Ziemassvētku tirdziņā, bet arī tādēļ, lai kopā ar ģēratniekiem sadedzinātu šogad uzkrātās negācijas, kā arī zilētu, kāds būs nākamais gads.

Tirdziņā sastaptā Pele (Iveta Supe), kura kopā ar teātra pulciņa "Pirmie soļi" bērniem priecēja klātesošos, atzina, ka ir ļoti steidzīga, jo vēl pati turpina gatavot dāvanīņas: "Kas ir modē? Lielā siera rituļi, desu luņķi, rieksti, mandeles un cepumi." Lūgta atklāt, vai nepastāv risks, ka Grīnčs var nozagt Ziemassvētkus, Pele atgādināja, ka arī Grīnčs ir skumīgs, ja nav dāvanu, piebilstot, ka tirdziņā tās sarūpēt ir vieglāk. Savukārt balvenietis Māris Lāpāns atgādināja, ka ir klusais pārdomu laiks: "Ir dzīves periodi, kad to tik ļoti nejut, kā arī periodi, kad īpaši jūt. Pirms divām nedēļām mūžībā aizgāja mammīte, – es šajā brīdī pilnīgi savādāk skatos uz dzīvi nekā, piemēram, pirms 15-20 gadiem." Jāsecina, ka Ziemassvētku laikā dažādās aktivitātēs viņš spēj dalīties ar savu dzeju un pārdomām: "Kādu pantīņu skaitītu pie

egļītes? Savējo. Šis laiks ir paredzēts tik balts..." Arī Velns (Kārlis Zakss), izrādās, nav tik melns, kā viņu mālē. "Es arī gaidu dāvanas. Kādu slinku diēdzeni varētu ievietot elles katlā. Nopietni runājot, ceru uz veiksmi," paziņoja Kārlis.

Savukārt Čigāniete (Ketrīna Razgale) neatteica izzīlēt nākotni visiem mūspuses ļaudīm: "Nākamajā gadā visa Balvu tauta būs vienota. Mums būs gatavība kaut kam jaukam. Piemēram, esamībai un pārmaiņām. Visi Balvu puses iedzīvotāju sapņi piepildīsies!" Tāpat zilniece neslēpa, ka viņas Ziemassvētku svētku galdā noteikti būs zirņi ar speķi. Gardumus tirdziņā iegādājās arī balvenietis Jānis Zakarīts. Tiesa, viņš sprieda, ka tirdziņā sarūpēto līdz Ziemassvētkiem nenosargās, tāpēc būs jāiepērkas vēl un vēl. Jānis un citi aptaujātie neslēpa, ka tic Ziemassvētku brīnumiem. "Lai jums ir liels maiss ar veselību," vēlēja siera meistare Ineta no Gulbenes. "Lai izdodas tikt ar visiem bērniem un mazbērniem!" piebilda Ilona no Bērpils, piedāvājot nogaršot Kolnasātas alu un kvasu. Arī balveniete Ilga Oplucāne uzskata, ka Ziemassvētki ir skaists laiks ar noskaņu, ar domu: "Jauno gadu gaidu ar cerībām. Ticu nevis Ziemassvētku vecītim, bet Kristus bērniņam, kas dzims!"

Īsziņas



Annele Slišāne saņem Atzinības balvu

11.decembrī pasākumā "Latgales diena 2025" Latgales vēstniecībā "GORS", kas veltīts reģiona uzņēmējdarbības stiprināšanai un vietējo iniciatīvu izcelšanai, Atzinības balvu par īpašu ieguldījumu reģiona attīstībā saņēma Annele Slišāne – mūsu Ziemeļlatgales tekstilmāksliniece, audēja un rokdarbniece no Zeļču ciema. Annele vada uzņēmumu "Anneles zeme", kur top ekoloģiski tīras rotaļlietas, austie paklāji, deķi un gobelēni.

Dagmāra iegūst simpātiju balvu

Svētdien noskaidrots "X Faktora" 6. sezonas uzvarētājs, sacenšoties Lottei Eglītei, Dagmārai Laicānei un Jūrgim Namejam Zvejniekam. Uzvaras laurus plūca Jūrgis Namejs Zvejnieks, saņemot šova galvenās balvas – 10 000 eiro un reklāmas raidlaika radio "Star FM" ēterā

25000 eiro vērtībā. Lepojamies, ka skatītāju simpātiju balvu sezonas noslēdzošajā "X Faktora" raidījumā saņēma balveniete Dagmāra Laicāne.

Aicina dalīties ar idejām

Balvu novada pašvaldība plāno piešķirt jaunas krāsas un dzīvīgomu Balvu pilsētas skvēram, domājot par dažādiem vides uzlabojumiem. Lai šo Balvu iedzīvotājiem un ciemiņiem nozīmīgo vietu padarītu vēl krāšņāku un pievilcīgāku, iedzīvotāji aicināti izteikt savu viedokli līdz 19.decembrim. Skvērā plānots izvietot jaunu vides objektu vietā, kur savulaik atradās pieminekļi Otrā pasaules kara partizāniem Balvos.

Nākamajā
Padugunī

● Vairāk nekā pustūkstošis
Kolekcionē radioaparātus

● Produkti svētku noskaņai
Piedāvā eglītes no koka



ISSN 1407-9844

Laikraksts iznāk kopš 1950. gada 5. marta ● Nr. 94 (9767)

Vārds žurnālistam

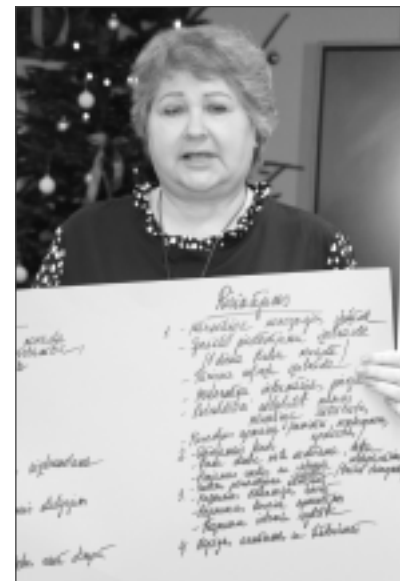
Sanita Karavoičika

Nezinu, kas tā par nežēlīgu pirms Ziemassvētku laika tradīciju, bet katru gadu decembrī jāsaņem sēru ziņa par kādu pazīstamu cilvēku. Izņēmums nebija arī šis gads... Pagājušo piektdien kā zibens spēriens no skaidrām debesīm pāršalca ziņa, ka dzīve aprāvusies 34 gadus jaunajam gulbenietim Artūram Deksnim, kuram sociālajos portālos sekoja vairāki tūkstoši Latvijas iedzīvotāju, iedvesmojoties no ciņasspara, ar kādu viņš stājās pretī diagnozei – ļaundabīgam audzējam. Kad pirms gada braucu pie Artūra uz interviju, bija ļoti smagi ap sirdi, bet viņš mani sagaidīja neticami labā garastāvoklī, optimisma pilns, ar degsmi acīs un nepārprotamu pārliecību – VISS būs labi. Tobrīd ārsti viņam smalkjūtīgi ieteica pēc iespējas vairāk būt ar saviem mīļajiem, jo Jauno gadu Artūrs varēja arī nesagaidīt. Bet viņš sagaidīja! Tāpat kā Lieldienas, Jāņus un savu nākamo dzimšanas dienu šogad septembrī. Artūrs bija īsts iedvesmotājs, CĪNĪTĀJS un piemērs visiem vārda tiešākajā nozīmē. Viņš izcīnīja dāvanu – vēl vienu dzīves gadu – un aizgāja kā varonis. Toreiz intervijā Artūrs atzinās: “Pat ja šo ciņu nāksies zaudēt, gribu, lai mani abi dēli zina, ka viņu tētis nepadevās līdz pēdējam... Gribu būt viņiem piemērs!” Un es gribu teikt, – Artūr! Tavi dēli noteikti leposies ar Tevi – tēti, kurš nepadevās, nenokāra galvu pat tad, kad bija ļoti smagi. Tava drosme, nesalaužamais optimisms un cilvēcība paliks spilgts piemērs mums visiem. Mēs nekad nevaram zināt, cik ilgi būsim viens otra dzīvē, jo rītdiena nevienam nav apsolīta... Lai Tev tur, augšā, kur nav ne sāpju, ne ciņas, miksti mākoņi, viss labi un viegli!

Sadarbības pēcpusdienu



Jāizpilda minimums. Oskars Zuģickis (foto – no kreisās) izstāstīja anekdoti, kas, viņaprāt, atspoguļo, kā ikvienam jārikojas: “Cilvēks nomirstot pārmeta Dievam, ka visu mūžu lūdies gan mājās, gan baznīcā, lai vinnētu laimestu loterijā. Un nekā. Dievs atbildēja: “Gribēju tevi atbalstīt, bet nekā nesanāca, jo tu nenopirkī nevienu biļeti.” Tas ir stāsts par biļetes nopirkšanu. Ja ir biļete, tad ir iespēja.”



Jālepojas ar kodolu. Inga Kaļva priecējās, ka kopienu pēcpusdienā sapulcējās 70 cilvēki, kas, viņasprāt, ir Balvu novada kodols.

Ar kaut ko taču jāsāk!

Edgars Gabranovs

Aizvadītajā nedēļā uz Balvu novada kopienu sadarbības pēcpusdienu Balvu muižā pulcējās Balvu novada kopienu un nevalstisko organizāciju pārstāvji, kā arī aktīvi iedzīvotāji, lai spriestu par drošas kopienas veidošanu.

Dienvidlatgales NVO atbalsta centra koordinators Oskars Zuģickis, uzrunājot klātesošos, atzina, ka tikšanās mērķis ir stiprināt sadarbības iespējamās dažādās formas: “Lai iedzīvotāji kļūst draudzīgāki pašvaldībai, pašvaldība – iedzīvotājiem. Nav noslēpums, ka teju 30 gadus no pašvaldības esam saņēmuši dažādus pakalpojumus, kas mudina mums būt inertiem, ne vienmēr aizdomāties, ka mēs paši varam vairāk.” Viņam piekrita Balvu novada domes priekšsēdētājs Jānis Trupovnieks: “Ko nozīmē pašvaldība? Paši valdām, paši arī ievēlam priekšstāvjus un favorītus. Ceru, ka ievēlētie deputāti jums neliek vilties, lai gan nebūt nav viss tik vienkārši. Ikvienam cilvēkam, arī man, ir svarīgi dzīvot drošā un sakoptā vidē, ar sakārtotu infrastruktūru, ar labu skolu, ar labu kultūras izglītības iestāžu tīklu, ar aktīviem nevalstisko organizāciju pārstāvjiem. Kas ir kopiena? Arī to mēs veidojam paši. Pašvaldībai ir ļoti svarīgi ne tikai sadzirdēt, ko jūs sakāt, bet arī ņemt vērā ieteikumus. Svarīga ir uzdrīkstēšanās pieņemt lēmumus un nebaidīties no trakām idejām, kas var pārvērsties par dzīves realitāti.”

Balvu novada domes priekšsēdētāja vietniece tautsaimniecības, uzņēmējdarbības un teritorijas attīstības jautājumos Inga Kaļva ieskicēja Balvu novada aktualitātes. Viņa nosauca top 5 jautājumus kopienām: ceļu kvalitāte un sabiedriskā transporta nodrošināšana; veselības aprūpes pieejamība; skolu tīkla nākotne; dzīves dārdzība un komunālie maksājumi; darbavietas un uzņēmējdarbības attīstība. Tāpat I.Kaļva informēja par 2026.gadā plānotajiem ceļu remontiem un grants ceļu sakārtošanas darbiem: “Tiks pabeigti Daugavpils, Ziedu un Baznīcas ielu posmi. Šobrīd tiek projektēts Daugavpils ielas posms no Pilsoņu līdz Bērzpils ielai, kā arī sagatavots Lauku ielas tehniskais projekts.”

Biedrības “Ziemeļlatgales partnerība” valdes priekšsēdētāja un Stratēģijas administratīvā vadītāja Ieva Leišavniece ir pārliecināta, ka mūsu pilsētas, pagasti un ciemi var kļūt par vietu, kur cilvēks nav viens no daudzajiem, bet daļa no dzīvas, sirdsgudras un aktīvas kopienas: “Mūsu vīzija ir skaidra – ekonomiski attīstīts, dzīvespriecīgs, sabiedriski aktīvs novads. Šī vīzija var īstenoties tikai tad, ja mēs visi kopā ar savām idejām, spēkiem un sirdīm uzdrīkstēsimies darīt. Pārmaiņas nāk ātri un bieži nepielūdzami. Ja mēs paliksim vienatnē, bez savstarpēja atbalsta, bez kopīgām idejām un iniciatīvām, tad mūsu reģiona iespējas paliks tikai potenciālā. Ja mēs apvienosimies, ja mēs ieklausīsimies viens otram, ja mēs strādāsim kopā, tad varam radīt vidi, kur ir ne tikai uzņēmējdarbība vai pakalpojumi, bet arī piederības sajūta – drošība un kopīga atbildība. “Ziemeļlatgales partnerība” ir šī tilta celtnieks, bet jums dota iespēja kļūt par būvnieku. Tas nozīmē ticēt, ka mūsu ieguldījums, lielāks vai mazāks, ir svarīgs.”

O.Zuģickis neslēpa, ka, rīkojot tikšanās Latgalē, daudzviet



Visu nevar zināt.

Civilās aizsardzības speciālists Jānis Gailis, spriežot par kopienas lomu civilajā aizsardzībā, vērsa uzmanību uz to, ka nevajag uzticēties tiem, kuri apgalvo, ka visu zina.

Aicina uzdot sev jautājumu. Ieva Leišavniece

nešaubās, ka tikai kopā varam īstenot stratēģiskus mērķus: “Aicinu paskatīties apkārt un uzdot sev vienkāršu jautājumu: “Kā es varu veidot kopienu?” Katra sadarbība ir kā akmens, kurus saliekot kopā, veidosim ceļu mūsu kopīgai nākotnei. Balvu novada skaistums nav tikai dabas ainavās un ezeros, tas ir cilvēkos. Tas ir gaisā, kas rodas, kad mēs saprotam, ka viena cilvēka pūliņi ir svarīgi. Kopā mēs varam vairāk!”



izskan jautājumi, – ko vietējās kopienas dara un kāpēc tās vajadzīgas? Viņš mudināja Preiļu novada vecāko ekspertu Eviju Gurgāni sadarbībā ar NVO dalīties pieredzē. “Mūspusē iedzīvotāju padomes ir izveidotas visos 14 pagastos un Preiļu pilsētā (Balvu novadā – Bērzpils, Rugāju, Lazdukalna, Vecumu, Briezuciema un Krišjāņu pagastos). Cik no tām aktīvas? Trešā daļa. Dibinot padomes, iedzīvotāji bija ļoti atsaucīgi, jo tas bija kaut kas nebijis. Tolaik iedzīvotāji nezināja, kas tas tāds ir. Bija tā, ka daudzi iedomājās, ka tā ir vietējā lēmējvara. Viņi sprieda, ka, piemēram, pašvaldībai norādīs, kurš ceļš jāremontē, un viss notiks. Sanāca vilšanās, jo nekas nenotiek ātri. Cilvēcīgi ir tā: ja es gribu šokolādi, tad uzreiz, nevis pēc 2-3 un vairāk gadiem. “Nu, ja nav tagad, kādēļ to vajag vispār,” iebilda iedzīvotāji. Padomēm ir iespēja aizstāvēt savas intereses,” atgādināja E.Gurgāne.

P.S. Par iespējamo vietējo kopienu veidošanas klupšanas akmeni daudzi klātesošie atzina prasību, ka Balvu novadā kopsapulce tiek uzskatīta par lemttiesīgu, ja tajā piedalās vismaz 5% no attiecīgajā pagastā/pilsētā reģistrēto iedzīvotāju skaita. “Tas ir nepārvarams sliekšnis,” izskanēja viedoklis.

Latvijā

Prasa Helmaņa atbrīvošanu no amata. Deviņi Ogres novada pašvaldības opozīcijā strādājošie deputāti iesnieguši lēmumprojektu par mēra Egila Helmaņa (NA) atbrīvošanu no amata, informēja politiķi. Domē ir 23 deputāti, bet mēra atsaukšanu pieprasījuši deviņi – partijas “Jaunā vienotība” deputāti. Lēmumprojektu viņi prasa izskatīt 18.decembra domes sēdē.

Atpelna pusi no uzturēšanas izmaksām. Pierobežas novadu centros peldbaseini izbūvēti dažādā laikā. Lai arī, uzsākot to būvniecību, pastāvēja uzskats, ka pašvaldībām šo pakalpojumu sniegšana būs gandrīz pilnībā jādotē, tērējot tam ievērojamus līdzekļus, bažas neapstiprinājās. Balvu, Ludzas un Krāslavas peldbaseini, ko apmeklē pirmsskolas un skolas vecuma audzēkņi, pensionāri, pieaugušie no pilsētām un ciemiem, paši atpelna pusi no tiem nepieciešamajām uzturēšanas izmaksām. Kā uzsver Balvu Sporta skolas direktore Ludmila Beļikova, Balviem ir noslēgts līgums ar Gulbenes pašvaldību par peldētpasmju nodrošināšanu viņu skolēniem. “Baseinā vidēji ir no 35 līdz 50 tūkstošiem apmeklējumu gadā. Pusi no nepieciešamajiem līdzekļiem mēs atgūstam ieņēmumos. Šinī gadā baseina uzturēšanai paredzēti 238 000 eiro, un šī gada ieņēmumos ir 106000,” stāstīja Beļikova.

Latgale izceļas. Latgale, salīdzinot ar citiem reģioniem, izceļas ar augstāku mirstību tieši starp cilvēkiem darbspējas vecumā. Par aptuveni diviem gadiem isāks nekā vidēji Latvijā ir arī paredzamais mūža ilgums. Pērn Latgalē mūža ilgums vīriešiem bija 68,8 gadi, sievietēm – 79,9 gadi.

Pieaudzis GPS traucējumu skaits. Globālās pozicionēšanas sistēmas (GPS) traucējumi Latvijas gaisa telpā šogad 11 mēnešos fiksēti 1228 reižu, kas ir 2,3 reizes vairāk nekā pērn attiecīgajā periodā, norādīja VAS “Latvijas gaisa satiksme”. Tostarp šogad novembrī fiksēti 55 GPS traucējumi, kas ir 27,6 % mazāk nekā pērn novembrī, kad traucējumi tika fiksēti 76 reizes. Pagājušajā gadā kopā tika fiksēti 820 GPS traucējumi, 2023.gadā – 342 gadījumi, bet 2022.gadā – 26 gadījumi.

/No portāla www.lsm.lv, www.delfi.lv/

Saņem balvu nominācijā “Radošais gars”

Patīk kustība, izaicinājumi un iespēja augt

Aija Socka

Upītē izskanējušajā pasākumā “Gūdi – 2025” katrā no nominācijām sumināja kādu radošu un darbīgu cilvēku. Vienu no apbalvotajiem pasākumā raksturoja ar vārdiem, ka viņas radošajam garam nav robežu, ja vajadzēs – adis, šūs, audis, locis, līmēs, pīs, un tas viss sanāks “ciši šmuki i izsmalcynuoti”. Saruna ar SINDIJU LOGINU.

Par ko saņēmt balvu “Gūdus”?

– Saņemu balvu nominācijā “Radošais gars” par ieguldījumu amatniecības prasmju saglabāšanā. Jau kopš pamatskolas laikiem sadarbojos ar Nemateriālās kultūras mantojuma centru “Upīte”, īpaši ar Līgiti Spridzāni – kopā aužam celu jostas, prievītes, izšujam. Aušanu pirmo reizi apguvu Upītes pamatskolā pie Irēnas Slišānes, vēlāk piedalījies dažādās meistarklasēs tautas namā pie Irēnas un Līgites. Tā pamazām aušana kļuva par manu sirdslietu – ar to nodarbojos jau kopš 6.–7. klases. Tas ir ļoti miļš, meditātīvs un nomierinošs process.

Pasākumā jutāties pārsteigta par piešķirto nomināciju un balvu?

– Balva vairs īsti nebija pārsteigums, jo Kostarikā Andris Slišāns pieminēja, ka man noteikti jābūt “Gūdus” un ka ir rezervētas īpašas vietas. Sapratu, ka tas nav tāpat vien. Pasākumā jutos mazliet nogurusi – laika maiņa pēc atgriešanās no Kostarikas lika sevi manīt, un arī brauciens Rīga–Upīte–Rīga mazliet nogurdināja. Bet pats pasākums bija brīnišķīgs: fenomenāla atmosfēra, lieliska gaisma, skaņa un noorganizēts viss ļoti augstā līmenī. Cenšos piedalīties “Gūdus” ik gadu, lai gan, kopš dzīvoju Rīgā, ne vienmēr sanāk tikt uz visiem Upītes pasākumiem un folkloras kopas “Upīte” mēģinājumiem.

Kad sākat dejot folkloras kopā “Upīte”? Kā jūties kolektīvā?

– Folkloras kopā deju jau kopš bērnudārza laika. No spilgtākajām bērnības atmiņām visvairāk atceros “Pulkā eimu, pulkā teku” pasākumus un pirmos braucienus uz Rīgu – ceļš atpakaļ vienmēr bija visjautrākais. Bērnībā ļoti patika, un joprojām patīk folkloras kopas repertuārs. Dalība folkloras kopā dāvā spilgtas emocijas, izaugsmi, kustību, ceļojumus un draugus visā pasaulē. Savukārt tā prasa atdevi koncertos un regulārus mēģinājumus, īpaši pirms lielajiem pasākumiem. Kolektīvā jutos lieliski – mums ir ļoti forša kompānija.

Kā radās interese par tautas dejām?

– Precīzi neatceros, kā viss sākās, bet tas noteikti ir Irēnas Slišānes nopelns. Vēlāk skolas folkloras kopu vadīja Līgita. Pirmie koncerti jau ir kā miglā, jo bija ļoti sen, bet folkloras kopa man joprojām ir miļa un sirdij tuva.

Upīte ir Jūsu dzimtā puse? Ar ko šī vieta ir īpaša?

– Līdz 9.klasei dzīvoju Upītē un mācījos Upītes pamatskolā. Pēc tam mācījos Balvu Profesionālajā un vispārīgglītojošajā vidusskolā, bet tagad esmu pabeigusi universitāti un dzīvoju Rīgā. Upīte ir mana dzimtā puse, un tai vienmēr būs īpaša vieta manā dzīvē. Upīte ir īpaša arī Slišānu ģimenes dēļ – viņi ciemā izdarījuši daudz vairāk, nekā viņiem būtu jādara, un tieši viņu dēļ Upīte attīstās. Bērnībā viņi vienmēr ļāva mums īstenot vistrakākās idejas, pat ja tās šķita neiespējamās. Jauki, ka ļauj izpausties. Mums bija kultūras nams, kur varējām nākt un darboties. Arī pārējie ciema ļaudis rūpējās gan par vidi, gan cits par citu. Man šķiet, ka Upītē cilvēki biežāk rūpējās par apkārtni nekā par sevi.

Kādi ir iespaidi un atmiņas no brauciena uz Kostariku?

– Kostarikas brauciens man bija gan amizants, gan fiziski smags. Devos ceļā ar traumētu bungādiņu – ārsti neieteica lidot, bet izlēmu riskēt, jo negribējās palikt malā un palaist garām kopā būšanu ar kolektīvu. Koncerti tur bija vienkārši, bet ļoti gari – vairāk nekā piecas stundas. Sadzīvot grūtākais bija pierast pie aukstās dušas, drēgnā klimata pirmajā nedēļā un ļoti pieticīgajiem naktsmītņu apstākļiem – naktīs bija auksti, virsjaka kalpoja segas vietā. Arī drošības dēļ visur esošās restes, žogi un dzeloņdrātis radīja tādu kā ieslodzījuma sajūtu. Enerģiju prasīja arī kāpšana kalnos, īpaši tāpēc, ka mūs nebrīdināja par atbilstošiem apaviem – nācās kāpt šļopkās un krokšos. Tomēr dabas skaistums kompensēja visu. Uzķāpt Kostarikas otrajā augstākajā virsotnē un stāvēt mākoņos – tās ir neapraķstāmas sajūtas. Arī sērfošanas mācīšanās visforšākajā kompānijā paliks spilgtā atmiņā. Protams, ceļojot domāju arī par mājām, ģimeni un darbiem, kas Latvijā krājas.



Pasākumā “Gūdi – 2025”. Upītei Sindijas dzīvē vienmēr būs īpaša vieta.

No citiem braucieniem īpaši spilgti atceros Gruziju – tur bija vairāk atpūtas un tikai divi koncerti.

Sociālajos tīklos skatāmie video ir viegli, ar humoru un dzīvespriecīgi. Vai jokojat arī folkloras kopas mēģinājumos un koncertos?

– Andra Slišāna video vienmēr jūtam humors un dzīvesprieks – tā tas ir arī mūsu ikdienā. Mēģinājumos daudz jokojam, atbalstām cits citu, pasmejamiem par ikdienas situācijām. Tas palīdz radīt brīvu atmosfēru, kur ikviens jūtas labi. Folkloras kopas “Upīte” viegluma noskaņa rodas no tā, ka mēs patiesi baudām to, ko darām, un kolektīvā valda sirsnība. Mēs varam būt gan nopietni, gan ļoti jautri – tas tur kopā visu mūsu kompāniju. Un, protams, Andris māc mūs sapurināt, kad vajag. Atceros situāciju, kad ballējāmies gandrīz visu nakti, nākamajā dienā bija koncerti, bet enerģijas nebija it nemaz. Programmas vidū Andris redzēja, ka smaidi zūd, un pateica: “Smadīte, RUPUČII!”, un mēs visi vienā mirkli atdzīvojāmies un vēl ilgi nevarējām beigt smieties.

Kādi ir Jūsu ikdienas pienākumi?

– Ikdienā dzīvoju Rīgā, strādāju Diplomātiskā servisa medicīnas centrā, administrācijā, un skolā kā projektu vadītājas asistente un atbalsta persona skolēniem ar mācību grūtībām. Patīk tas, ko daru, jo nepārtraukti attīstos, ik dienu satieku jaunus cilvēkus un jūtos vajadzīga. Medicīnas centrā kolektīvs ir kā ģimene – atbalstošs, saprotošs un vienmēr gatavs palīdzēt, kas darbu padara patiesi patīkamu.

Skolā savukārt ikdienu pāiet dinamiskā vidē: palīdzu skolēniem pārvarēt grūtības, sadarbojoties ar pedagogiem un savu tiešo vadītāju, kā arī piedalos dažādu aktivitāšu un pasākumu plānošanā. Darbs prasa radošumu, pacietību un spēju ātri reaģēt dažādās situācijās. Ikdienu ir aktīva, bet tieši tā man patīk – kustībā, ar nelielu izaicinājumu, iespēju mācīties un augt. Šī dažādība piešķir ikdienai tādu īpašu piepildījumu



Dejas soli. Mīlestība uz deju Sindijai ir kopš bērnudārza gadiem.

un motivāciju tiekties uz arvien jauniem mērķiem.

Ko esat mācījusies no savas ģimenes?

– Ģimene vienmēr ir bijusi ļoti atbalstoša – visas manas idejas un aizrašanās bērnībā vienmēr atbalstīja, arī finansiāli, kamēr pati vēl nepelnīju. Bērnībā visi bērni gājām dejot: māsa dejoja līdz 9.klases beigām, brālis – līdz 2020.gadam, kad devās uz Vāciju. Tagad mums dejo māsa bērni. No ģimenes esmu mācījusies darba tikumu, pacietību, sirsnību un spēju grūtības risināt ar humoru. Ļoti novērtēju, ka mani vienmēr ir pamudinājuši darīt to, kas man patīk, un nav uzspieduši neko lieku.

Runājat latgaliski?

– Upītē gandrīz visi, arī es, runā latgaliski. Tā ir mana dzimtās puses valoda, kas mājās rada tuvības un piederības sajūtu. Rīgā runāju latgaliski tad, ja kāds mani uzrunā latgaliešu valodā.

Kādiem vaļaspriekiem atvēlat brīvo laiku?

– Bez dejošanas un aušanas man ļoti patīk pērļot, un pēdējā laikā esmu sākusi vairāk adīt. Cenšos daudz laika pavadīt ar draugiem, kuri dāvā daudz pozitīvu emociju un siltuma. Vaļasprieki man dāvā mieru, radošumu, brīdi sev un iespēju atslēgties no ikdienas skrējiena. Tie rada līdzsvaru starp kolektīva un ikdienas aktīvo dzīvi un mierīgāku, klusāku savu pasauli.

Kā plānojat svinēt Ziemassvētkus?

– Ziemassvētkus parasti cenšos svinēt kopā ar ģimeni, lai gan tie nav mani mīļākie svētki. Pēdējos piecos gados savu isto svētku sajūtu vislabāk noķeru, saņojot dāvanas “Stockmann” citiem. Kad atnāk kāda omīte, lūdz iesaiņot mazbērniem dāvanas un sāk stāstīt, kāda ir viņu svētku sajūta, tas silda arī mani. Ziemassvētki ir miera laiks, kad cenšos būt kopā ar sev mīļiem cilvēkiem.

Nomināciju sadalījums pasākumā “Gūdi – 2025”

“Čakluos rūkas” – LŪCIJA SLIŠĀNE – cilvēks, kas nebaidās paņemt birsti un izmazgāt grīdu, paņemt kausu un izvārit zupu, paņemt nazi un sasmērēt simtiem sviestmaizi, pamanīt un satīrīt zirnekļu tīklus.

“Plotuo Reikle” – INESE MATISĀNE – par ieguldījumu tradicionālās dziedāšanas saglabāšanā, pārmantošanā un tālāk nodošanā.

“Rodušis gors” – SINDIJA LOGINA – par ieguldījumu amatniecības prasmju saglabāšanā, pārmantošanā un attīstībā.

“Veiklī piersteņi” – ARNIS SLOBOŽAŅINS – par ieguldījumu tradicionālās muzicēšanas saglabāšanā, pārmantošanā un tālāk nodošanā.

“Vīgluos Kuojas” – DŽŪLIJA APINE un MAIRIS CIRCENS – par Upītes puses danču, rotaļu un spēļu izziņāšanu, popularizēšanu un tālāk nodošanu.

“Zalta rūkas” – AIGARS MILTS – dara visu, lai Upīte izskatītos ļoti skaista un sakopta.

“Sovejis storp svešejīm” – AIVIS PUTNIŅŠ – vienmēr izglābs un palīdzēs, kad vien viņam piezvanīs.

“Skaņais balstēš” – Upītes “Zidaiņi” TikTokeri – grupa, kas nes Upītes kultūrtelpas vārdu un popularizē jaunus radošas idejas plašajos interneta laukos un mežos.

“Capuri nūst” – KATE SLIŠĀNE – radošs cilvēks ar nebeidzamu enerģiju, izdomu, spēj savākt kopā Upītes bērnus, izklaidēt un reizē parādīt, ka folklorā ir viena forša padarišana; viņa ar savu enerģiju spēj iznest Upītes, Latgales un Latvijas vārdu uz jebkuras pasaules skatuves.

Problēma

“Uz pansionātu neiešu. Un punkts!”

Sanita Karavoičika

“Neesmu pieradusi dzīvot netaisnībā. Jā, man tiešām kauns par to, kā dzīvoju, svešus cilvēkus pie sevis nelaižu, bet šī ir tā reize, kad vajadzīga palīdzība. Atbrauciet pie manis un visu redzēsiet savām acīm,” pirms kāda laika laikraksta redakcijā ar palīgā saucieniem vērsās cienijama vecuma baltinaviete **ALEKSANDRA PRIKULE**, kurai rit 84. dzīves gads. Sirmgalve viena pati mīt nās privātmājā bez ūdens un dzīvo diezgan nepiemērotos apstākļos, taču doties uz pansionātu kategoriski atsakās. Viņa uzskata, ka situācijā, kurā nonākusi, vairāk varētu palīdzēt valsts, turpretī Sociālā dienesta darbinieki skaidro, ka pensionārei sniegta palīdzība un piešķirts viss, kas šobrīd pienākas.

Pie sirmgalves devāmies kādā vēl diezgan siltā novembra dienā. Viņas īpašums atrodas Baltinavas centrā, no ārpusē – laika zobu piedzīvojuši parasta lauku māja, bet, pāri augstajiem durvju sliekšņiem lavoties pa tumšo koridoru, mēģinājuma sataustīt durvis, paveras cita aina. Iekšpusē skats diezgan bēdīgs. Cienijamā vecuma pensionāre, grīojoties un ar rokām turoties gar sienu, nāk pretī sasveicināties un aicina istabā, ko tagad sauc par savējo. Var redzēt, ka sirmgalvei ir grūti pārvietoties, taču, veiksmīgi tikusi līdz savam divānam, viņa apsēstas un atmet ar roku: “Es jau pieradusi, ka man tik slikti. Tagad dzīvoju vienai dienai, jo esmu sapratusi, ka savādāk nevar. Varbūt nomiršu šodien, varbūt pēc nedēļas... Nesen kritu trīs reizes, un nekad jau nevar zināt, kura būs pēdējā.”

Dzīvoja ar cerību, ka izvedīs

Aleksandras kundze savā garajā mūžā piedzīvojuši pietiekami daudz, lai teiktu, ka dzīve viņu mētājusi kā mazu kuģīti pa jūras lielajām bangām. Pirms daudziem gadiem viņas mājas bija Baltinavas pagasta Punduros, kuru teritorija pēc Latvijas un Krievijas robežlīguma noslēgšanas kādā dienā kļuva par Krievijas Federācijas īpašumu. “Ko tikai mēs ar vīru tur nepārdzīvojām, bet visu savu apzinīgo mūžu esam cītīgi strādājuši. Vīrs 30 gadus bija Punduru dzelzceļa stacijas priekšnieks, es vairāk nekā 20 gadus veikalā biju pārdevēja, bet līdz tam strādāju kolhoza grāmatvedībā. Un vienā brīdī sanāca tā, ka mēs, trīs latviešu ģimenes, palikām aiz robežas, Krievijas pusē, kur mocījāmies piecus gadus. Tur mēs nebijām nekā...” atminas sirmgalve. Viņa stāsta, ka visos laikos cilvēki bijuši dažādi – arī toreiz, kad Pundurus atdeva Krievijai. “Tagad domāju, ka krieviem Abreni un Pundurus laikam jau pārdeva, savādāk to nevar izskaidrot. Bet mums šie pieci gadi bija dažādu pārbaudījumu laiks. Turējām govīs, līdz ar to bija piens, ko dažreiz iemainījām pret maizi, kuru mums deva Latvijas robežsargi. 1994.gadā vīrs nomira, bet 1996.gadā mūs, visas trīs latviešu ģimenes, no Punduriem izveda atpakaļ uz Latviju,” stāsta pensionāre. Viņa piebilst, ka tobrīd Krievijas pusē nonākušajām ģimenēm no turienes tikt projām palīdzēja Andris Kazinovskis. “Viņš griezās pie tā laika Latvijas Valsts prezidenta Gunta Ulmaņa un tomēr spēja panākt, ka mūs pārveda atpakaļ uz Latviju, kas bija mūsu mazā uzvara. Tā es nonācu laukos – Baltinavas pusē. Tas bija laiks, kad dzīve sagādāja vienu likteņa triecienu pēc otra – nomira mamma, vīrs, māsa, tad tēvs un 2009.gadā gāja bojā mūsu vienīgais dēls. 2011.gadā nopirku Baltinavā māju un pārcēlos uz turieni,” stāsta sirmgalve.

Kamēr bija veselība un spēks kaulos, Aleksandra gādāja par mājas soli un kupli ziedošajām puķu dobēm, bet ar laiku veselības stāvoklis arvien pasliktinājās un dzīvošana privātmājā vienai kļuva apgrūtinātāka. Šobrīd sirmgalve ir 1.grupas invalīde, viņai piešķirts asistents (māsas meita Jekaterina). Pensionāre stāsta, ka 2021.gada jūlijā viņai piešķīra aprūpi mājās, no kura pēc laika viņa atteicās, jo neapmierināja, ka par samariešu pakalpojumu katru mēnesi no sevis vēl jāpieņem 33 eiro liels līdzfinansējums. “Man tā arī pateica, ka ir divas izvēles – pansionāts vai samarieši. Bet pēc tam, kad šogad janvārī no samariešiem atteicos, jo katru mēnesi vēl bija jāpieņem 33 eiro, tika piedāvātas divas citas izvēles – vai nu pansionāts, vai palikt mājā un salt,” apgalvo sirmgalve.

Visvairāk palīdz sveši cilvēki

Šobrīd Aleksandras Prikules stingrais balsts ir asistente – māsas meita Jekaterina – un divas baltinavietes – Taisija Jermacāne un Vera Pužule, bez kuru palīdzības sirmgalve savu ikdienu



Virtuve un labiercības vienuviet. Sirmgalves Aleksandras Prikules veselības stāvoklis viņai neļauj brīvi pārvietoties, tādēļ dzīvei nepieciešamākais salikts pie gultas – rokasstiepiena attālumā. “Galda vietā man ir dēlis, Katja nopirka metāla bļodiņas, krūzīti un citus traukus, savādāk sen jau visus būtu sasītuši. Nav spēka rokās neko noturēt, ar karstu ēdienu jau biju apdedzinājusi kāju un gurnu. Vairāk negribētos ko tādu piedzīvot. Ēdienu pati uzsildīt vēl varu, taču man problēmas ar atmiņu un visu laiku nepamet bailes, ka varu aizmirst izslēgt plītiņu. Tepat, pie gultas, man arī ir spainis, kurā nokārtojos, jo neesmu spējīga iziet ārā uz tualeti. Tā es te arī dzīvoju,” teic viņa.

Foto - S. Karavoičika

nevar pat iedomāties. Aleksandra stāsta, ka pēc māsas nāves Jekaterina ilgu laiku dzīvoja viņas mājā, bet šobrīd uzņēmusies asistences pienākumus. “Katja pārsvarā atbrauc 2-3 reizes nedēļā, citreiz arī biežāk. Viņa iznes spaiņus, kas man pie gultas, nomazgā traukus un vēl šo to padara. Iepriekš dzīvoju savā istabā, bet tur ļoti slikta elektroinstalācija, man bail, ka neizceļas ugunsgrēks, tādēļ tagad pārvācos uz bijušo Jekaterinas istabu, kurā viņa savulaik mītinājās. Iedodu Katjai arī transportam naudiņu, jo mani daudz jāvadā, kaut vai pie ārsta katru mēnesi, vai uz veikaliem Balvos. Parasti Katja mani ar mašīnu pieved pie pašām “Maximas” durvīm, es jau laikus sagatavoju sarakstu ar produktiem, kas vajadzīgi, paņemu lielos ratus, jo uz tiem var atspiesties, stāvu un lasu no papīriša, bet Katja sameklē vajadzīgo. Savukārt te, uz vietas Baltinavā, ar visu, ko vien vajag, mani apgādā labākās kaimiņienes Taisija un Vera,” stāsta Aleksandra. Viņa nebeidz vien viņas slavēt, jo bez šo sieviešu palīdzības dzīvot būtu grūti. Taisija apsolījusi Aleksandru neatstāt bez ūdens, tādēļ regulāri atved tiru dzeramo ūdeni un pie reizes arī palīdz saimniecībā. “Taisijai mašīnas nav, viņa vakaros pēc darba atbrauc ar riteni, atved ūdeni, izcep kādu kotletīti vai atnes izvāritas olas. Arī drēbes izmazgā, saloka un noliek. Bet Vera jau kuro gadu apgādā ar pienu un krējumu, citreiz vēl kādu gardu pīrāgu izcep un pacienā. Abas man nav nekādas radniecības, sveši cilvēki, bet palīdz no visas savas labās sirds,” pateicības pilna stāsta sirmgalve.

Savukārt Taisija teic, ka šajā situācijā cilvēkam nevar nepalīdzēt, viņai Aleksandras žēl, jo pensionāre dzīvo viena. “Agrāk, kad vēl biju jauna, bijām kaimiņos. Aleksandra dzīvoja Punduros, es – Demerovā. No tiem laikiem arī esam pazīstamas. Zinu, ka viņai mājā nav ūdens, jau vairākus gadus to vedu. Tāpat piegādāju produktus no veikala, citreiz kādu zupu atnesu, drēbes izmazgāju. Protams, viņai ļoti grūti – gadi iet, bet pagaidām pati vēl malku pa 2-3 pagalitēm atnes. Manuprāt, Aleksandrai vajadzētu pastāvīgi kādu cilvēku palīgus, tad būtu vieglāk. Par pansionātu mēs pat nerunājam, jo viņa apvainojas, kad par šo tēmu sāku runāt. Es gan stāstīju, ka tur visi siltumā un aprūpēti, tīras drēbes mugurā. Bet tā jau katra cilvēka izvēle – iet vai neiet uz pansionātu,” teic Taisija Jermacāne.

Uzstāj uz valsts kopšanas pabalstu

Baltinaviete Aleksandra Prikule ir pārliecināta, ka viņas šī brīža problēmas atrisinātu īpašs kopšanas pabalsts 213 eiro apmērā, ko piešķir Valsts darba ekspertīzes ārstu valsts komisija (VDEĀVK). “Ja tāda naudiņa pie pensijas būtu, Jekaterina mani paņemtu pie sevis. Viņiem pie mājas ir piebūvīte ar pirtiņu un istabiņu, tur es pieskatīta varētu dzīvot. Tagad, ziemā, pie manis nāk viens vīrietis, kurš iekurina plīti. Bet, ja viņam *paslīd kāja* un sanāk vairāk izdzert, var arī neatnākt. Tad nekā cits neatliek, kā ieslēgt sildītāju. Kamēr ārā nav ļoti auksts, to vienu istabu, kurā dzīvoju, piesildīt vēl varu,” skaidro pensionāre. Viņa dzirdējusi, ka Baltinavā ir sieviete, kura gatava nākt un aprūpēt katru dienu, taču par to jāmaksā 250 eiro mēnesī. “Tādas pensijas man nav, es nevaru atļauties. Ja valsts piešķirtu īpašo kopšanu un pabalstu 213 eiro, jau varētu kaut ko domāt,”



Bijusi virtuve. Šobrīd pensionāres dzīve sakoncentēta vienā istabā, visas pārējās telpas stāv tukšas.

apliecina viņa.

Pensionāre pārliecināta, ka sociālo darbinieku sapnis ir viņu ievietot pansionātā, taču Aleksandra par to pat dzirdēt nevēlas – saka stingru ‘nē’, un viss, kaut gan pati apzinās savu bezpalīdzības stāvokli. “Kopš 2009.gada, kad gāja bojā mans vienīgais dēls, esmu dzīvojuši viena un jau tik ļoti pieradusi pie vientulības, ka par pansionātu pat domāt negribu. Turklāt man ikdienā jālieto ļoti dārgi medikamenti, man ir podagra, vajadzīga sirds operācija un vēl ir daudzas citas kaites, kuru dēļ nepieciešama diēta. Cilvēki man stāstīja, kā Balvos pansionātā baro, es tādu ēdienu nevarētu ieēst. Tāpēc visiem saku – nomiršu mājās, bet uz pansionātu neiešu,” vēlreiz uzsver baltinaviete.

No pakalpojuma atteicās

Skaidrojums par izveidojušos situāciju ir arī Balvu novada Sociālās pārvaldes darbiniekiem, kuru uzraudzībā un redzeslokā baltinaviete Aleksandra Prikule jau ir vairākus gadus. Sociālo pakalpojumu nodaļas vadītāja Anna Laizāne apliecinā, ka šobrīd pensionāre saņem visu, kas viņai pēc likumdošanas pienākas – Aleksandrai ir 1.grupas invaliditāte, maznodrošinātas personas statuss, piešķirts asistenta pakalpojums. “Jebkuram cilvēkam ir tiesības saņemt sociālos pakalpojumus, kā arī tiesības no tiem atteikties. Tā ir katra cilvēka brīva griba, ja vien viņam nav ierobežota rīcības spēja. Arī konkrētajā gadījumā Aleksandra Prikule vērsās ar iesniegumu Balvu novada Sociālajā pārvaldē un lūdza izbeigt aprūpes mājās pakalpojuma sniegšanu, jo nevēlējas saņemt pakalpojuma līdzmaksājuma daļu 33 eiro apmērā,” skaidro nodaļas vadītāja, piebilstot, ka aprūpes mājās pakalpojums pašvaldībā ir diezgan pieprasīts. Šobrīd tas tiek nodrošināts 66 klientiem un turpina pieaugt, jo to sekmē mūsdienu sabiedrības demogrāfijas tendences, kas

* Turpinājums 6.lpp.

Foto - S. Karavoičika

Problēma

"Uz pansionātu neiešu. Un punkts!"

* Sākums 5.lpp.

Jāmaksā līdzmaksājums

Anna Laizāne skaidro, ka aprūpes mājās pakalpojums tiek piešķirts, pamatojoties uz Balvu novada domes 2022.gada 27.janvāra saistošajiem noteikumiem "Par sociālajiem pakalpojumiem un sociālo atbalstu Balvu novadā", izvērtējot cilvēka individuālās vajadzības un resursus, kā arī saskaņā ar noteikto aprūpes līmeni. Sociālo pakalpojumu nodaļas vadītāja stāsta, ka aprūpes mājās pakalpojumu piešķir cilvēkam, ja noteikts jebkurš no četriem aprūpes līmeņiem: "Piešķirot šo pakalpojumu, cilvēkus apseko dzīvesvietā vai ārstniecības iestādē, izvērtē viņu funkcionālās spējas un noskaidro vajadzības, kā arī cilvēks tiek informēts par aprūpes mājās pakalpojuma piešķiršanas un samaksas kārtību, kā arī citiem sociālajiem pakalpojumiem pašvaldībā. Saņemot aprūpes mājās pakalpojumu, pašam cilvēkam vai apgādniekam jāmaksā līdzmaksājums 25% no pakalpojuma maksas mēnesī, pārējos 75% sedz pašvaldība." Līdzmaksājums noteikts ar novada domes lēmumu – jo augstāks aprūpes līmenis, jo vairāk palīdzības nepieciešams aprūpes procesā, līdz ar to arī lielāka pakalpojuma un līdzmaksājuma daļa, kas jāmaksā personai vai apgādniekam. Aleksandras Prikules mājsaimniecībai noteikts maznodrošinātas mājsaimniecības statuss, tādēļ viņai bija jāmaksā 50% no līdzmaksājuma – par 3.aprūpes līmeni 33 eiro mēnesī.

Lēmumu jau pārsūdzējusi

Anna Laizāne norāda, ka par īpašas kopšanas nepieciešamību lēmumus pieņem un atzinumus izsniedz Valsts darba ekspertīzes ārstu valsts komisija (VDEĀVK), tas nav Sociālās pārvaldes kompetencē. "Cilvēki bieži pie mums vērsas ar jautājumu, kāpēc viņiem nav piešķirts īpašas kopšanas pabalsts, uz ko atbildam, – ja VDEĀVK pieņemtais lēmums nav labvēlīgs, to var pārsūdzēt, un informējam, kur jāvērsas ar iesniegumu. Taču to var izdarīt tikai pats cilvēks, Sociālās pārvaldes darbinieki var tikai sniegt informāciju, kur vērsties. Arī Aleksandrai Prikulei sociālais darbinieks paskaidroja, ka viņai jāvērsas VDEĀVK Rēzeknes nodaļā," norāda Sociālo pakalpojumu nodaļas vadītāja. Pēc redakcijas rīcībā esošās informācijas, cienījamā vecuma baltinaviete nolēmusi lēmumu pārsūdzēt un nesen nosūtījusi vēstuli VDEĀVK komisijai Rēzeknē.

Pēdējais vārds paliek klientam

Anna Laizāne atzīst, ka sociālie darbinieki ikdienā saskaras ar situācijām, kad cilvēkam nepieciešams ilgstošs sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas pakalpojums institūcijā, kur tiek nodrošināta diennakts sociālā un medicīniskā aprūpe, taču viņš no tā kategoriski atsakās, jo vēlas dzīvot savās mājās. Šī ir tā situācija, kad sociālais darbinieks saziņā ar ģimenes locekļiem, ģimenes ārstu un sarunās ar pašu cilvēku skaidro pakalpojuma

Izziņa

Balvu novada pašvaldībā tiesības saņemt aprūpes mājās pakalpojumu ir pensijas vecuma personai, pilngadīgai personai ar fiziska rakstura traucējumiem ar invaliditāti, personai ar garīga rakstura traucējumiem ar invaliditāti un pilngadīgai personai smagas saslimšanas laikā un atveseļošanās periodā. Aprūpes mājās pakalpojumu pašvaldībā sniedz Biedrība "Latvijas Samariešu apvienība". Pakalpojuma ietvaros personai dzīvesvietā tiek nodrošināta personiskā aprūpe un palīdzība ikdienas mājās darbos.

nepieciešamību. Bet, ja viņš kategoriski atsakās no pakalpojuma, tā vietā piedāvā piesaistīt citus sociālos pakalpojumus dzīvesvietā, piemēram, aprūpi mājās, asistenta pakalpojumu, un sociālie darbinieki tur šo cilvēku redzeslokā. "Sociālā darbinieka uzdevums ir palīdzēt saprast situāciju, izskaidrot iespējas, informēt par riskiem un ieguvumiem, bet galīgais lēmums vienmēr paliek pašam klientam. Tā tas ir arī Aleksandras Prikules gadījumā. Vairākkārt esam runājuši, mēģinājuši pārliecināt viņu pārcelties uz dzīvi pansionātā, kur būtu pienācīga diennakts aprūpe, taču šobrīd tas viss ar panākumiem nav vainagojies. Sirmgalve vienalga paliek pie sava," apliecina A.Laizāne.

Uzstāda jaunus soliņus

Autoostā noslēgušies labiekārtošanas darbi



Balvu autoosta. Attēlā pa labi redzams viens no jaunajiem soliņiem, bet otrā attēlā – pasažieru perons, kur piebrauc autobusi.

Artūrs Ločmelis

Lai arī šķietami neliels darbs, bet līdz ar jaunu soliņu uzstādīšanu noslēgušies Balvu autoostas labiekārtošana pēc 2021.gada 16.novembrī notikušās traģēdijas, kad 1960.gadā dzimis pasažieru autobusa vadītājs gadsimā galā ar transportlīdzekļa vadību un notrieca uz soliņa sēdošo virieti – 1974.gadā dzimušo Balvu novada iedzīvotāju, kurš no gūtajām smagajām traumām mira.

SIA "Balvu autotransports" valdes priekšsēdētājs VALDIS ANČS stāsta, ka iepriekšējie soliņi bija sliktā tehniskā stāvoklī un vienubrīd bija pat novilkta norobežojoša lenta, lai tos

neizmanto: "Ņemot vērā, ka pēc avārijas soliņi nebija atjaunoti, tagad tas izdarīts – piegādāti un uzstādīti trīs jauni soliņi. Tie arī dizaina ziņā pieskaņoti kopējam Balvu pilsētas tēlam. Piemēram, tiem nav atzveltnes, lai uz tām nesēdētu, bet, soliņus izmantojot tam paredzētajam mērķim, uz tiem var sēdēt no abām pusēm. Tas viss pasažieru ērtībai."

Jau rakstijām, ka pēc traģiskā nelaimes gadījuma Balvu autoostai tika izstrādāts drošības risinājumu projekts. Rezultātā iebraucamajā ceļā, pa kuru autobusi iebrauc autoostas laukumā, uzstādīts viens 5,5 metrus garš ātrumu ierobežojošs valnis jeb tā dēvētais gulošais policists. Pie valņa uzstādītas arī divas brīdinājuma ceļa zīmes Nr.113 –

"Ātrumvalnis". Vietā, kur autobusi piebrauc pie perona, uzstādīti 12 norobežojoši stabi, kuri kalpo kā barjera starp autobusiem un pasažieru peronu, kas īpaši paredzēti tam, lai spētu apturēt transportlīdzekļus ar ievērojamu masu. Tāpat notikusi perona paplašināšana ar bruģakmeni 11 m² platībā. Tas nepieciešams, lai pasažieri, piebraucot autobusam, tajā varētu iekāpt no perona, nevis no autobusu stāvvietas laukuma. Visbeidzot autoostas teritorijā bez jau esošā laukuma, kur joprojām var novietot automašīnas, bija vēl viens šāds laukums. Tagad tas savienots ar kopējo autoostas teritoriju, kur piebrauc autobusi un uzņem pasažierus.

Nelaime

Balvos nodeg daudz bērnu ģimenes māja

7.decembrī pulksten 14.43 Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests saņēma izsaukumu uz Balviem, kur Daugavpils ielā 5 ar atklātu liesmu 80 m² platībā dega vienstāva privātmāja. Diemžēl māju, kas jau divdesmit gadus bija dzīvesvieta kuplai daudz bērnu ģimenei, neizdevās glābt – to pilnībā izpostīja ugunsliesmas.

Nav saprotams ugunsgrēka iemesls

Mājā dzīvoja tās saimnieki AUSTRIJS un JUDĪTE KEIŠI, kuri ir vecāki septiņiem bērniem – SANDIJAI, EDIJAM, RAIVO, LAURAI, JĀNIM, ANDIM un ELĪNAI. Turklāt pieci no bērniem ir nepilngadīgi (viens – bērnodarza vecuma), bet viena

no meitām, kas jau sasniegusi pilngadību, devusies pastāvīgās gaitās uz Rīgu, līdz ar to ikdienā mājā dzīvoja astoņi cilvēki. Savukārt tas, kādēļ izcēlās ugunsgrēks, Keišu ģimenei joprojām nav saprotams. "Tobrīd mājās bija vīrs ar bērniem, bet pati biju izgājusi. Dēls sajuta dūmu smaku un, dodoties ārā no mājas, lai saprastu, no kurienes tie radušies, ieraudzīja, ka mājas priekšnamā jau ir atklātas ugunsliesmas. Ugunsgrēku mēģināja dzēst pašu spēkiem, izsauca arī ugunsdzēsējus glābējus, bet neko vairs nevarēja izdarīt – liesmas ātri apņēma māju un tā nodega. Turklāt nezina, kādēļ ugunsgrēks izcēlās, jo priekšnamā nav nedz elektrības vadu, arī apkures sistēma atrodas mājas otrā pusē... Ziņu par to, kāds ir oficiālais

ugunsgrēka iemesls, vēl gaidām," sarunā ar laikraksta "Vaduguns" žurnālistu pagājušajā ceturtdienā pastāstīja J.Keiša.

Viņa piebilst, ka pēc notikušā Balvu novada pašvaldība piešķīra divstāvu dzīvokli Balvos. "Dzīvoklis ir labā stāvoklī, savukārt nodegusi māja bija mūsu vienīgā īpašumā esošā dzīvojamā platība. To vairs nav iespējams atjaunot, bet, ja pieņemtu šādu lēmumu, tā būtu jābūvē pilnīgi no jauna. Šobrīd sakopsim mājas apkārtni, bet pavasarī māju jauksim nost. Tuvākajā laikā pilnīgi noteikti nav plānu būvēt jaunu māju, jo tam nepieciešami lieli līdzekļi," darīja zināmu J.Keiša.

*Turpinājums 9.lpp.

Isumā

Izveido burtnīcu ziemas noskaņai



Foto - no personīgā arhīva

Krišjāņu bibliotēka šajā ziemas sezonā piedāvā radošu uzdevumu burtnīcu "Ziemas burtnīcas noslēpums". Tajā ziemas noskaņas radīšanai ir 19 dažādi uzdevumi, kas saistīti ar ziemas tēmu. Burtnīcā, kā stāsta bibliotēkas vadītāja DAIGA CĒGELE, atrodami gan zīmēšanas un rakstīšanas uzdevumi, gan fantāzijas darbi, mīklas, domu pieraksti un nelieli radoši izaicinājumi: "Ideja radīt šādu burtnīcu radās pakāpeniski, vērojot, kā ziemas laikā bibliotēkā cilvēki nereti meklē ko mierīgu, radošu un iedvesmojošu. Ziemas brīvlaiks vienmēr atnes gan klusumu, gan garākus vakarus, un tieši tad rodas vēlme pēc nodarbēm, kas ļauj atslēgties no ikdienas un iegrimt savā pasaulē. Tā radās doma par radošu burtnīcu kā par nelielu ziemas ceļabiedru, kas sniegtu prieku un iedvesmu. Ideja veidojās arī no vēlmes radīt ko tādu, kas vieno praktisku nodarbi ar sezonas sajūtām: sniega baltumu, klusumu, svētku noskaņu, laiku mājās kopā ar ģimeni. Katrs uzdevums tapa, domājot, kā lasītājam palīdzēt iejusties ziemas ritmā ne tikai darot, bet arī sajūtot." Burtnīcu no sākuma līdz beigām un no idejas līdz galarezultātam Daiga veidoja pati. Iespējams, viņas darbs vairāk patiks bērniem un jauniešiem, bet uzdevumus var pildīt arī pieaugušie. Savukārt mazākiem bērniem burtnīca var kļūt par lielisku kopā būšanu ar vecākiem vai vecvecākiem, pildot uzdevumus, zīmējot, sarunājoties un radot savas ziemas sajūtas. Bibliotēkas vadītāja pārliecināta, ka, neatkarīgi no vecuma, ikviens grib sajūst ziemu – tās mieru, gaišumu un mazliet brīnuma. Tautā, vai visiem interesentiem pietiks burtnīcas eksemplāru, Daiga teic, ka noteikti pietiks: "Ja jūtišu, ka sāk pietrūkt, ātri sadrukāšu un iesiešu papildus eksemplārus."

Rada daudzveidīgus tekstus

4.decembrī Lūznavas muižā notika literārā konkursa "Latgolys prozys skaitejumi 2025" noslēguma pasākums. Pirmo vietu ieguva Ligija Purinaša ar topošā romāna "Sieviete" fragmentu, otro vietu saņēma Laura Strode ar darbu "Lubuona valns", bet trešo – Annele Slišāne ar "Kuo tev it?".

Novadniece, literāte un žurnāliste INGA KAĻVA-MIŅINA par konkursu teic: "Tā kā pagājušajā gadā uzvarēju literārajā konkursā "Latgolys prozys skaitejumi 2024", tad šogad man bija svarīgs uzdevums – kopā ar citiem žūrijas pārstāvjiem lasīt iesūtītos darbus un tos izvērtēt. Šī gada konkursa moto bija "Kai tev dzelys?". Šķiet, tik bieži dzirdēts un ikdienišķs jautājums, tomēr dažreiz atbildēt uz to nav nemaz tik viegli. Prieks, ka konkursa dalībnieki, iedvesmojoties no šī moto, bija radījuši žanru ziņā tik daudzveidīgus tekstus. Anneles Slišānes darbā "Kuo tev it?" konkursa moto izskanēja kā caurviju motīvs, ievēdot lasītāju ne vien rudens noskaņā, bet arī pārdomās par dzīvi. Emocionāli piepildīts vēstījums, kas vēl pēc darba izlasīšanas paliek atmiņā." Šogad konkursā, kas notika jau sesto gadu, darbus iesūtīja 15 autori. Žūrija tos vērtēja anonīmi, nezinot, kas konkrēto tekstu rakstījis. Vēlāk, uzzinot darbu autorus, kā atzina I.Kaļva-Miņina, priecēja tas, ka ieraudzīja gan jau zināmu rakstnieku vārdus, gan arī autorus, kuri pirmo reizi piedalījās šajā konkursā: "Literārais konkurss "Latgolys prozys skaitejumi" jau ir kļuvis par gaidītu notikumu un nozīmīgu tradīciju, kas veicina literāro procesu Latgalē. Ļoti novērtēju to, ka konkursa uzvarētājam ir iespēja pavadīt desmit dienas radošajā rezidencē Lūznavas muižā. Pati šogad vasarā šo iespēju izmantoju, rakstot savus tekstus."

Aktualizē novadpētniecības jautājumu

Mums ir bagāta vēsture, lai arī piemirsta

Aizvadītajā nedēļā Lazdukalna bibliotēkā notika diskusija par pagasta vēstures izpēti, informācijas apkopošanu un novadpētnieciskā materiāla nozīmīgumu.

Lepojas ar vietu, kur dzīvo

Uz sarunu iedzīvotājus aicināja Rugāju muzeja vadītāja Velga Vicupa. Kā viens no jautājumiem, ko viņa uzdeva klātesošajiem, bija par izskanējušo informāciju, ka daļa iedzīvotāju bija izteikuši vēlmi mainīt ciema nosaukumu no Benislavas uz Lazdukalnu. "Visur atjauno vēsturiskos nosaukumus, nevis rīkojas otrādi. Padomju saimniecība savāca blakus ciema – Lazdukalns – nosaukumu, jo padomju laikos nepievērsa vērību senajiem, vēsturiskajiem nosaukumiem. Ja nepatīk, lai nesaka, ka nāk no Benislavas, lai saka, ka nāk no Lazdukalna pagasta. Tā ir uzpūsta problēma un necieņa pret vietu, kur dzīvo, pret pagātni, vēsturi, pret cilvēkiem, kas šeit dzīvojuši un darbojušies," atzina klātesošie. Atbildē izskanēja arī retorisks jautājums: "Labi, Benislava tāds polisks izcelsmes nosaukums, bet ko darīsim, ja, piemēram, vectēvi vai vecvectēvi ir Boļeslavi un Kazimīri – vārdus nomainīsim?" Ar leplumu klātesošie stāstīja par Benislavas kori, kas ir pirmais dibinātais koris Latgalē. "Kultūras dzīve Benislavā kopš seniem laikiem ir bijusi aktīva – darbojās teātris, biedrības. Vecmamma savulaik stāstīja, ka braukusi uz Benislavu teātri skatīties," atzina Ligita Kalnēja. Lazdukalna pagasts, kā izskanēja tikšanās reizē, izveidots 1965.gadā, bet, piemēram, Benislavas skola dibināta jau pirms 150 gadiem. Tagadējā Benislavas ciema teritorijā savulaik atradusies Benislavas muiža (netālu no pašreizējās pagastmājas, bet konkrēta vieta būtu jāprecizē). "Vēlos apkopot informāciju bukletā, grāmatā vai kā citādi par Benislavsku dzimtu, protams, saistībā ar Benislavu, lai šīs vietas nosaukums un tā vērtība būtu redzami. Lūgums paskatīt savus plauktus, albumus un fotogrāfijas, varbūt kas noder vēstures izpētei un apkopošanai," aicināja muzeja vadītāja. Novadpētnieks Leonards Rakickis pastāstīja par Benislavsku dzimtu, piemēram, par poļu izcelsmes dzejnieci Konstanci Benislavsku (1747–1806), kas bija precējusies ar muižnieku Pēteri Benislavski, kura dzimtai piederēja vairākas muižas mūsu novada teritorijā. Savukārt Pētera brālis Jānis Benislavskis (1735–1812) zināms kā katoļu baznīcas bīskaps 18. un 19.gs. mijā, 1800.gadā viņš, piemēram, svinīgi konsekkrēja Aglonas katoļu bazilikā. Leonards ir ne tikai pētījis Benislavsku dzimtu un ticies ar tās pārstāvjiem, bet arī atdzejojis latgaliski Konstānces Benislavskas dzeju. Viņš zināja stāstīt arī par to, kur atdusas Benislavski, piemēram, K.Benislavka apglabāta zem Pasiēnes baznīcas velvēm, daļa no Benislavsku dzimtas pārstāvjiem apglabāti Lieparu kapsētā, viens – Benislavas kapos. Runājot par kapiem, klātesošie vērsa uzmanību vēl kādai problēmai: "Kā nokļūt pie tuvinieku, kuri dibināja Benislavas kori un skolu, kapu vietām Benislavas kapos?"

Velga Vicupa. Rugāju muzeja vadītāja aicināja ikvienu dalīties ar atmiņu stāstiem un fotogrāfijām, lai apkopotu un saglabātu vietējo vēsturi.



Foto - A.Socka



Foto - A.Socka



Foto - A.Socka

Leonards Rakickis. Novadpētnieks un literāts piekrita muzeja vadītājas aicinājumam jaunā gada sākumā iepazīstināt vietējos interesentus ar Konstānces Benislavskas dzeju.

Rasma Zuša. Bagātajā darba mūžā skolotāja ir mudinājusi skolēnus pētīt un izziņāt vēsturi, rosinājusi interesi par novadpētniecību.



Foto - A.Socka

Ligita Kalnēja. Lazdukalna bibliotēkas vadītāja iepazīstināja klātesošos ar grāmatām, kas paver ne vienu vien lappusi uz vietējā pagasta vēsturi, un dalījās novadpētniecības darba pieredzē.

Iepriekšējā ceļa nav, pašreizējais – nav izbraucams. Turklāt paši Lazdukalna pagasta iedzīvotāji nezina, kas tur apglabāts. Re, kur būtu iespēja reāli ko darīt, nevis runāt par ciema nosaukuma maiņu."

Apzināt vēsturiskas vietas

Muzeja vadītāja rosināja klātesošos minēt pagasta teritorijā esošas ievērojamas vietas, ko vajadzētu apzināt un saglabāt nākamajām paaudzēm. Iespējams, tās varētu kalpot arī kā tūrisma objekti. Kā pirmā izskanēja bijusī stacijas ēka, ko nez vai vairs izdosies saglabāt. Ar stacijas ēkas apkārtni saistās kāds nostāsts. Proti, kad būvējuši dzelzceļu, tur bijis ļoti daudz lazdu, kas varēja būt par iemeslu Lazdukalna ciema nosaukumam. Kā otru ievērojamu objektu klātesošie ieteica vietu, kur atradās pirmā Benislavas skolas ēka. Tur, kā sprieda tikšanās reizē, derētu uzlikt piemiņas akmeni. Piemiņas plāksni, iespējams, vajadzētu arī pie Matisu mājas – skolotāja Alina Matisa ilgus gadus vadīja kori, bet viņas dēls, kā daudziem zināms, bija ģenerālis. Vēl tika minēta vieta, kur Benislavā uzstādīts krucifikss un kur savulaik, pēc iedzīvotāju liecībām, atradās kapliča. "Tālāk no krusta, uz pļaviņas, bijuši kapi. Bērzu baznīcas grāmatā ir ieraksts, ka kapos 1846.gadā Jozefs Benislavskis uzbūvēja kapliču. Viņa meita Jadviga Benislavska ir Gustafa Manteifeja brāļa sieva," zināja stāstīt L.Rakickis. Piemiņas akmeni vai norādes zīmi, kā atzina ilggadējā skolotāja, literāte Rasma Zuša, vajadzētu arī pie Osas un Piestiņas apmetnēm, kas ir vecākās apmetņu vietas Latvijā: "Mani klasesbiedri savulaik tur piedalījās izrakumos. Arī rakstnieks Alberts Bels bija klāt, kad veica izrakumus, un mūspusē piedzīvotos vērjumus izmantoja grāmatā "Es pats" līdzenumā". Uz tikšanās klātesošie bija paņēmuši līdzī vairākas ievērojamas fotogrāfijas, kas vēsta gan par pagasta teritorijā savulaik dzīvojošiem ievērojamiem cilvēkiem, gan par svarīgiem notikumiem. Piemēram, vienā no fotogrāfijām redzamas jauniešas, kas rokasbumbas spēlē savulaik ieguva 3.vietu Latvijā. "Varbūt mums, Lazdukalna pagasta vai Benislavas iedzīvotājiem, neinteresē sava vēsture, bet pārējā Latvijā cilvēkiem ārkārtīgi interesē, viņi tiecas pie savām saknēm, meklē baznīcu grāmatās, meklē dzimtas fotogrāfijas, piemēram, lielu atsaucību guvusi "Facebook" vietnē izveidotā grupa "Bērzpils pagasta vēsture fotogrāfijās un stāstos". Šovasar pat no Vācijas bija atbraukusi meitene, kuras ģimene emigrēja 1940.gadā," atklāja Velga Vicupa, atgādinot, ka mums ir ārkārtīgi bagāta vēsture, bet ļoti pamatīgi aizmirsta, kuru gandrīz neviens vairs nezina. Viņa mudināja klātesošos apzināt vēsturiskās vietas, palīdzēt apkopot informāciju par Benislavskiem un citām ievērojamām personībām. Izskanēja arī ierosinājums apzināt kolhoza laika folkloru. Piemēram, kolhozā "Varonis" dzirdētas šādas rindas: "Dubrinīks ar Zolis ķēvi brauc,/ Zole viņam pakaļ skrīn un sauc:/ "Ķēveit meilo, duorguo, kaidi tevīm vuorgi/ juopidzeivoj tamā kolhozā.""

Lappusi sagatavoja A.Socka

Zolite

Sadala medaļas kāršu spēlē



4.decembrī noslēdzās Baltinavas pagasta atklātā kausa izciņa zolitē, kas jau kļuvas par tradicionālām sacensībām.

Pirmās zolītes sacensības Baltinavā tika organizētas 1997.gadā, bet tagad tās notiek jau divreiz gadā – rudenī un pavasarī. Ja sākotnēji zolīte kā sirdslieta bija tikai baltinaviem, tad šobrīd uz šo kāršu spēles turnīru ierodas jau no tuvākiem un tālākiem pagastiem. Turklāt Baltinava bija pirmā, kur zolīte no parastās kāršu spēles pārauga par tādu, kas ieguva Latvijas Nemateriālā kultūras mantojuma statusu.

Ari šogad rudens posmā spēlētāju skaits bija liels – 36. Protams, kā jau jebkuras sacensības, arī šis turnīrs dalībniekiem sagādāja gan pozitīvas emocijas, gan arī vilšanos, jo kopumā sešos sacensību posmos tika aizvadītas spraigas, aizraujošas, dinamiskas spēles ar sportisku garu un azarta dzirksti, neizslēdzot arī veiksmi. Rezultātā godalgotas vietas ieguva: EDMUNDS ANČS – 1.vieta, ELMĀRS PIPURS – 2.vieta, FRANCIS BUKŠS – 3.vieta. Savukārt baltinaviem ikšķus turēja par savējiem – ANDRI LOČMELI, kuram 4.vieta, un JURI SUTUGOVU, kuram 5.vieta. "Paldies visiem sacensību dalībniekiem, tostarp par uzticību zolītes spēlei. Īpašs paldies Andrim Ločmelim par sacensību organizēšanu, vadīšanu, rezultātu apkopošanu, bez kura atbalsta turnīra norise Baltinavā nav iedomājama. Novēlam visiem veiksmīgus startus turpmāk un gaidām ciemos Baltinavā pavasara kausa izciņas sacensībās!" gandarīta par aizvadītajām sacensībām ir Baltinavas apvienības pārvaldes vadītāja SARMĪTE TABORE un ikviens kausa izciņas organizēšanā iesaistītais.

Zolītes turnīra galarezultātu tabula

Nr.p. k.	Vārds, uzvārds	1.kārta		2.kārta		3.kārta		4.kārta		5.kārta		6.kārta		Vieta		
		L	M	L	M	L	M	L	M	L	M	L	M			
1.	Andris Ločmelis	22	+87	9	-27	16	+24	13	+16	10	-2	16	+33	77	+158	4.
2.	Andrejs Igaunis	19	+54	14	+4	9	-11	13	+6	13	-17	10	-14	69	+33	11.
3.	Raimonds Leicāns	18	+38	12	-7	11	-9			8	-52	18	+38	67	+8	15.
4.	Māris Linnass	16	+42	10	-48	12	+5	15	+45	15	+4	10	-6	68	+90	12.
5.	Zintis Kuģenieks	16	+18	14	+40	15	-10	18	+43	11	-12	8	-16	71	+75	9.
6.	Juris Sutugovs	16	+10	11	+7			20	+86	13	+14	17	+33	77	+150	5.
7.	Ēriks Pužulis	15	+9	16	+4	17	+17	10	-41	11	-27	14	+7	73	+10	7.
8.	Vitālijs Začests	14	+26	10	-44	14	+28	20	+78	11	-8	13	+14	72	+138	8.
9.	Jānis Pundurs	14	+20			10	-41							24	-21	35.
10.	Edmunds Ančs	14	+4	24	+75	11	-13	16	+69	14	+20	12	+4	80	+172	1.
11.	Aivars Tūcis	14	+2	16	0	12	-42	14	+15	15	+24	8	-6	67	+35	14.
12.	Egils Ļovs	13	+21			14	-2	17	+10	14	+16	6	-33	65	+12	17.
13.	Gunārs Proļis	13	-6	10	-32	17	+38	14	+2	11	-7	12	+6	66	+33	16.
14.	Juris Vilkaste	13	-14	18	+31	11	-3	15	+36	12	+25	16	+6	74	+84	6.
15.	Francis Pundurs	12	-13	16	+3	20	+38	12	-17	10	-37	11	-8	71	+3	10.
16.	Ivo Skabs	11	+18	12	+11	8	-77	16	+16	7	-33	9	-55	56	-87	25.
17.	Oskars Ločmelis	11	+6	8	-29	18	+27	10	-22	8	-17	12	-2	59	-34	22.
18.	Ivars Dvinskis	11	+6	9	-35	9	-22	9	-46	17	+26	11	-21	57	-46	23.
19.	Imants Sprukulis	10	+12	14	+25	12	-19	11	+4	6	-7	12	+4	59	+26	21.
20.	Sergejs Romanovs	10	+8	8	-23	13	+12					15	-12	46	-12	29.
21.	Ivars Dobrinins	9	-31	7	-65	8	-15	10	-65			12	-26	46	-22	30.
22.	Elmārs Pipurs	9	-43	9	-32	24	+90	13	+3	15	+18	19	+34	80	+113	2.
23.	Ivars Skabs	8	-14	10	-22	8	-15			4	-76			30	-127	33.
24.	Francis Bukšs	8	-51	18	+69	12	-13	15	-5	17	+23	16	+34	78	+108	3.
25.	Ēriks Kokorevičs	7	-24	18	+33	16	+3	9	-83	8	-30	13	+38	65	-39	18.
26.	Guntars Zolčs	7	-41	12	+26	9	-28	17	+1	8	-23	10	-9	56	-31	24.
27.	Guntis Pundurs	6	-29	9	+4			9	-90	8	-48	16	+3	48	-160	28.
28.	Jevgēnijs Dauksts	0	-117	16	+12	10	-34	10	-7	15	+35	13	+10	64	+16	19.
29.	Raimonds Plešs			17	+28	12	-4							29	+24	34.
30.	Rolands Silaunieks			14	+8	13	-7	6	-74					33	-73	32.
31.	Aivars Ćircenis			12	-18	18	+42	12	-34	20	+44	6	-55	68	-21	13.
32.	Jānis Bikšāns			11	+3	14	+12	12	0	12	+29	11	-24	60	+20	20.
33.	Juris Ločmelis					14	+10			18	+7	18	+18	50	+35	27.
34.	Kaspars Šisujevs					14	-2	12	-27	16	+29			42	0	31.
35.	Jānis Linužs					11	+12			24	+88	18	+10	53	+110	26.
36.	Jānis Tabors							16	+32					16	+32	36.



Godalgu ieguvēji. No kreisās puses: Francis Bukšs – 3.vieta, Edmunds Ančs – 1.vieta, Elmārs Pipurs – 2.vieta.

Foto - no personīgā arhīva

Nepalaid garām!

Ziemassvētku kausis volejbolā



24.decembrī pulksten 11 Bērzpils sporta angārā startēs "Bērzpils Ziemassvētku kausis volejbolā vīriešiem". Reģistrācija – no pulksten 10.30. Turnīrs notiks pēc principa "ierodies, piesakies, spēlē!"

Atklātais čempionāts futbolā

Futbola spēles draugi aicināti piedalīties Balvu novada atklātajā čempionātā telpu futbolā, kas notiks Balvu sākumskolas sporta zālē 20. un 21.decembrī, kā arī 17. un 18.janvārī. Pietiekšanās līdz 16.decembrim, zvanot uz tālruni numuru 29205760!

Basketbols

Uzvar "LI fons"

6.decembrī notika "Rugāju kausis basketbolā 2025", kad katrs spēlētājs turnīram varēja pieteikties individuāli, pēc kā tika izveidotas komandas.

Mači bija ļoti aizraujoši, saspringti, emocijām bagāti, un visu vietu sadalījumu izšķīra tikai divi punkti. Rezultātā 1.vietu ieguva komanda "LI fons" (Atis Gūtmanis, Artis Gļauda, Kaspars Steļmačonoks, Nikita Maksimovič, Andis Kopasovs), 2.vietu – "Špilieri" (Dāvis Šveiders, Jānis Rakstiņš, Ralfs Aleksandrovs, Rinalds Bogdāns, Armīns Apšenieks, Dāvis Ceirulis), bet 3.vietā ierindojās komanda "Bravo" (Ralfs Rakstiņš, Ivars Razgalis, Matīss Rakstiņš, Jānis Pērkonis, Elvis Škapars, Rainers Ančāns). Savukārt par turnīra vērtīgāko spēlētāju kļuva Armīns Apšenieks, stafetes uzvarētāju – Jānis Pērkonis, bet tālākā metiena titula ieguvēju – Kaspars Steļmačonoks.

Spēļu rezultāti: "Bravo" pret "LI fons" – 41:45; "Špilieri" pret "Bravo" – 42:27; "LI fons" pret "Špilieri" – 46:47; "LI fons" pret "Bravo" – 40:43; "Bravo" pret "Špilieri" – 42:28; "Špilieri" pret "LI fons" – 47:49.

Volejbols

Cīņas turpinās



Foto - no personīgā arhīva

6.decembrī "NDK/Balvu novads" aizvadīja kārtējo spēli "Sābru volejbola līgā". Diemžēl ar rezultātu 0:3 tika piedzīvots zaudējums pret Preiļu volejbolistiem. Mūspuses komandas sastāvā spēlēja (attēlā) Elvis Logins, Gatis Ivanovs, Lauris Bikšāns, Didzis Usenieks, Kaspars Usāns, Elans Lielbārdis un Agnis Bināns.

Hokejs

Viļānu kausis



Foto - no personīgā arhīva

6.decembrī notika "Viļānu kausis hokejā 2025", kurā startēja četras vienības.

Pēc uzvarām lūkoja arī Balvu novada komanda (attēlā), ko darija ļoti sekmīgi, izcīnot 2.vietu un sudraba medaļas. Savukārt zelta vērtu 1.vietu ieguva "Viļāni", 3.vietā ierindojās "Kovaļķi", bet 4.vietā – "Ledus ēnas". Balvu novada godu turnīrā pārstāvēja Valters Doru, Kristers Kaņepe, Ruslans Doļuks, Sandis Sprinģis, Alens Locāns, Guido Supe, Andris Supe, Mārtiņš Valainis, Armands Rakstiņš, Lauris Ikstens, Mārtiņš Šķēls, Guntis Kliučuks, kā arī vārtsargi Intars Ločmelis un Kaspars Pakalniņš.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

*Sākums 6.lpp.

Balvos nodeg daudzbērnu ģimenes māja



Liesmu izpostītā māja. Tā izskatās Keišu ģimenes māja pēc ugunsgrēka – pilnībā nodegusi un vairs neapdzīvojama. Tās saimniecei Judītei Keišai uz to atliek vien noskatīties un ar sāpēm atzīt, ka notikušais ir ļoti smags trieciens. Keišu kuplā ģimene arī pateicas ikvienam, kurš jau sniedzis vai vēl sniegs palīdzību pēc ugunsgrēka.



“Šajā brīdī nevaram palikt vienalzīgi”

Pēc notikušās nelaimes palīdzību nekavējoties organizēja arī Balvu Valsts ģimnāzijas un Balvu Profesionālās un vispārīgizglītojošās vidusskolas (BPVV) kolektīvi, kur šobrīd mācās divi Keišu ģimenes bērni. Līdz ar to, kā uzsver BPVV sociālā pedagoge AGNESE CIRCENE, nav iespējams palikt malā un palīdzības sniegšana tik grūtā brīdī ir pašsaprotama. “Es, kā sociālais pedagogs, kopā ar BPVV Izglītojamo pašpārvaldi sagatavojām afišu ar aicinājumu atbalstīt ģimeni, ko izsūtījām visiem izglītības iestādes skolēnu vecākiem e-klasē, skolotājiem, kā arī izglītojamajiem vidusskolas posmā. Ar Judītes Keišas atļauju afišā iekļāvām arī viņas mobilā telefona numuru un ziedojumu konta numuru, lai cilvēki, kuri to vēlas, varētu sniegt palīdzību gan individuāli, gan arī ar manu starpniecību, sagatavotos ziedojumus nogādājot uz skolu. Daļa no ziedojumiem jau aizvesta Keišu ģimenei, bet šobrīd tiek gatavots jau nākamais sūtījums, kuru, visticamāk, nogādāsim šajā nedēļā. Ziedojumos ir ne tikai dažādas mantas, higiēnas preces, arī mēbeles un citas lietas, bet ģimene tiek atbalstīta arī ar finansiāliem līdzekļiem,” pastāstīja A.Circene.

Savukārt Balvu Valsts ģimnāzijas 7.a klases audzinātāja LAURA SAULĪTE stāsta, ka pēc ugunsgrēka prioritāte bija, lai Keišu ģimenes atvase, kura mācās šajā skolā (un konkrēti minētajā klasē), pēc iespējas ātrāk varētu turpināt mācības. “Jau tās pašas dienas vakarā, kad notika ugunsgrēks, par notikušo informēju cietušās ģimenes bērna klasesbiedru vecākus un aicināju ziedot apģērbu, skolas piederumus, kā arī iespēju robežās sniegt finansiālu atbalstu. Kā zināms, nelaime notika svētdien, bet jau pirmdien klasesbiedri uz skolu atnesa apģērbu, ko šīs pašas dienas vakarā nogādājam Keišu ģimenei un jau otrdien viņu atvase varēja atgriezties skolā. Protams, iniciatīvu uzņēmās arī skolas vadība, un ziedot ģimenei iespēju robežās aicinām visu skolas kolektīvu – it īpaši, ja vien tas ir iespējams, palīdzēt finansiāli, jo citas mantas, kā jau šādās reizēs mēdz būt, tiek ļoti ātri noorganizētas un to šobrīd jau ir pietiekoši. Šajā brīdī mēs nevaram palikt vienalzīgi,” uzsver L.Saulīte.

Līdz sešām minimālajām mēnešalgām

Vai Keišu ģimenei pēc ugunsnelaimes pienākas pabalsts? Balvu novada Sociālās pārvaldes vadītāja LĪGA ŠUSTOVA skaidro, ka pabalsts krīzes situācijā ir operatīvi sniegts materiāls atbalsts ārējo notikumu radītu seku novēršanai vai mazināšanai, ja katastrofas vai citu ārēju notikumu dēļ mājāsaimniecībai vai atsevišķai personai mājāsaimniecībā vairs nav iespēju izmantot ierastos problēmu risināšanas veidus, tā pati saviem spēkiem nespēj nodrošināt savas pamatvajadzības un tai nepieciešama psihosociāla vai materiāla palīdzība. Šis pabalsts, tostarp ugunsgrēkā gadījumā, kad cietusi un nav derīga dzīvošanai vienīgā dzīvojamā māja, tiek piešķirts vienīgās dzīvojamās mājas īpašniekam saskaņā ar Balvu novada domes 2023.gada 22.jūnija saistošajiem noteikumiem Nr.8/2023 “Par sociālo palīdzību Balvu novadā”. Jautāta, kāds ir maksimālais pabalsta apmērs, Sociālās pārvaldes vadītāja informē, ka pirms pabalsta piešķiršanas tiek izvērtētas pabalsta pieprasītāja tiesības pieprasīt apdrošināšanas atlīdzību un tā apmērs ir līdz sešām Ministru kabineta noteiktajām minimālajām mēneša darba algām mājāsaimniecībai, nepārsniedzot faktiskos izdevumus. “Jāuzsver, ka jau nākamajā dienā pēc šīs nelaimes pašvaldība rada iespēju piedāvāt ģimenei dzīvojamo platību. Arī

BPVV PALĪDZĒSIM ĢIMENEI!

Mūsu skolas skolēna ģimenei ir skāris nelaimes gadījums, un viņiem šobrīd ļoti nepieciešams atbalsts.

Aicinām ikvienu iesaistīties ziedojumu akcijā!
Var ziedot:

- higiēnas preces,
- sadzīves preces,
- drēbes un citas noderīgas lietas,
- kā arī finansiālu palīdzību.

Katra palīdzība ir nozīmīga. Paldies par jūsu atsaucību!

Sazināties par ziedojumiem:
+371 25473412
Ziedojumu konts:
LT90 3500 0100 0625 8793
Judīte Keiša

Labdarības akcijas plakāts. Attēlā redzams Balvu Profesionālās un vispārīgizglītojošās vidusskolas sagatavotais labdarības akcijas plakāts, aicinot skolas kolektīvu (skolotājus, bērnu vecākus un pašus jauniešus) ziedot ugunsgrēkā cietušajai ģimenei. Plakātā redzams arī Judītes Keišas mobilā telefona numurs un ziedojumu konts, un palīdzēt aicināts ikviens Balvu novada iedzīvotājs!

sabiedrības atbalsts bijis nenovērtējams. Paldies par sirds siltumu un atsaucību, atbalstot cilvēkus, kuri nonākuši krīzes situācijā,” gandarīta par to, ka iedzīvotāji un līdzpilvēki šādās situācijās nepaliek vienalzīgi, ir L.Šustova.

Turpina atjaunot pašvaldības dzīvokļus

Kā minēts, pašvaldība Keišu ģimenei pēc ugunsgrēka piešķir pašvaldības dzīvokli. Novadā kopumā, kā informē Balvu novada Centrālās pārvaldes vecākais sabiedrisko attiecību speciālists KRISTIĀNS BOKTA, ir 796 pašvaldībai piederoši dzīvokļi, no kuriem 191 atrodas Balvu pilsētā, bet 92 – Viļakas pilsētā. Šajā skaitā ietilpst arī dzīvošanai nederīgi dzīvokļi, kā arī dzīvokļi ar nenoskaidrotu piederību, proti, īpašumi, kuru juridiskais statuss nav pilnībā sakārtots. Līdz ar to līdz brīdim, kamēr nav noskaidrotas to īpašumtiesības, pašvaldība šos dzīvokļus nevar pilnvērtīgi apsaimniekot, izīrēt vai atsavināt. Jāpiebilst, ka, istenojot Eiropas Reģionālās attīstības fonda projektu, Balvu novadā turpinās darbi pie pašvaldības īpašumā esošo 15 sociālo dzīvokļu atjaunošanas, lai nodrošinātu ar mājokli sociāli un ekonomiski mazaizsargātas personas un samazinātu pašvaldības rindā esošo cilvēku skaitu, kuriem ir nepieciešamība šādu mājokļu izīrēšanā. Desmit no šiem dzīvokļiem atrodas Balvu pilsētā, trīs – Viļakas pilsētā, pa vienam dzīvoklim – Žiguru un Lazdukalna pagastā. Kopējo darbu apjomā iekļauti gan iekšējās apdares darbi (tostarp vannas un



Iekštelpas. Mājas iekštelpas, kas vēl pavisam nesen bija piepildītas ar lielās ģimenes sarunām un ikdienas dzīvi, tagad pārņēmusi postaža.



Pāri palicis nav teju nekas. Keišu ģimene stāsta, ka ugunsgrēka laikā no mājas izdevās iznest un paglābt dokumentus, arī nelielu daļu apģērba, bet pamatā viss nodega.

tualetes telpu aprikošana ar santehniku – izlietni, jaucējkrānu, podu, vannu vai dušas kabīni, kā arī virtuvēs tiks uzstādītas izlietnes ar jaucējkrānu), gan ūdensvada un sadzīves kanalizācijas maiņa, elektroapgādes un apkures sistēmas izveide vai uzlabošana. Trīs dzīvokļi tiks pielāgoti personām ar invaliditāti. Proti, dzīvoklis nr.6 Dārza ielā 8, Balvos, tiks pielāgots cilvēkiem ar kustību traucējumiem (cilvēks ratiņkrēslā), bet dzīvoklis nr.6 Skolas ielā 3, Viļakā, un dzīvoklis nr.12 Dārza ielā 8, Balvos – cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem.

Būvdarbus veic SIA “5V” un SIA “RG meistars”, bet būvuzraudzību nodrošina SIA “Sistēmekspersts” speciālisti. Projekta kopējās izmaksas ir 28 775,73 eiro, no kurām Eiropas Reģionālās attīstības fonda finansējums ir 223 125 eiro (77,54%), bet pašvaldības kopējais līdzfinansējums – 64 630,73 eiro (22,46%). Projekta īstenošanas laiks ir no 2024.gada 4.septembra līdz 2026.gada 30.jūnijam.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis, foto – A.Kirsanovs

Balvu novada domē

17. NOVEMBRA SĒDES LĒMUMI

levēl komisiju

Ar 2025. gada 1. decembri ievēlēja Balvu novada Medību koordinācijas komisiju šādā sastāvā: Jānis Auziņš, Balvu novada domes deputāts, Attīstības komitejas priekšsēdētāja vietnieks; Guna Začeste, Valsts meža dienesta Austrumu virsmežniecības Balvu mežniecības vecākā mežzine; Valdis Siliņš, Lauku atbalsta dienesta Ziemeļaustrumu reģionālās lauksaimniecības pārvaldes Kontroles un uzraudzības daļas vadītāja vietnieks; Kaspars Rakstiņš, biedrības "Lauksaimniecības organizāciju sadarbības padome" pārstāvis; Jānis Šakins, Latgales Mednieku un makšķernieku biedrības pārstāvis; Edgars Leikuss, Latvijas meža īpašnieku biedrības pārstāvis. Noteica, ka Balvu novada Medību koordinācijas komisijas darbu vada Jānis Auziņš – Balvu novada domes deputāts, Attīstības komitejas priekšsēdētāja vietnieks.

Izslēdz no reģistra ceļus

Nolēma izslēgt no Balvu novada pašvaldības ceļu reģistra šādus ceļus: ceļu "Demerova-Grikovka" Baltinavas pagastā (1,29 km); ceļu "Leidumi-Prīdovka-Buksti" Baltinavas pagastā (1,5 km); ceļu "Ūzulova-Mežupe" Baltinavas pagastā (0,91 km); ceļu "Nobrauktuve uz Brinkene2" Lazdulejas pagastā (0,4 km).

Pieņem dāvinājumā dzīvokļus

Pieņēma dāvinājumu – nekustamo īpašumu dzīvokli Nr. 25 Brīvības ielā 45, Balvos, kas sastāv no vienas istabas 23,39 m² kopplatībā, un dzīvokli Nr. 12 Brīvības ielā 45, Balvos, kas sastāv no vienas istabas 25,73 m² kopplatībā.

Izdara izmaiņas komisijas sastāvā

Izslēdza no Balvu sadarbības teritorijas civilās aizsardzības komisijas sastāva Jāni Zalānu un Ritu Kravali. Apstiprināja Balvu sadarbības teritorijas civilās aizsardzības komisijas sastāvā kā komisijas locekļus Balvu novada Centrālās pārvaldes vecāko informāciju tehnoloģiju speciālistu Andri Līcīti, Balvu novada Pašvaldības policijas priekšnieci Lindu Lapsi un Balvu novada Centrālās pārvaldes civilās aizsardzības speciālistu Jāni Gaili.

Noslēgs vienošanos

Deputāti akceptēja lēmumprojektu slēgt vienošanos ar Latvijas Izglītības un zinātnes darbinieku arodbiedrības Balvu novada organizāciju par Balvu novada pašvaldības izglītības iestādēs strādājošo pedagogu tiesisko aizsardzību, profesionālajām, darba un sociālajām garantijām. Vienošanās līgumā atrunāti dažādi aspekti, tostarp sociālā aizsardzība, piemēram, pedagogam izmaksā naudas balvu sakarā ar viņam svarīgu notikumu: 50 gadu jubilejā – 150 EUR; 60 gadu jubilejā – 200 EUR; pedagoga kāzu gadījumā – pedagogam noteiktās mēnešalgas apmērā; darba gaitu izbeigšanas gadījumā, aizejot pensijā, sešu mēnešu laikā pēc pensijas vecuma iestāšanās – pedagogam noteiktās mēnešalgas apmērā.

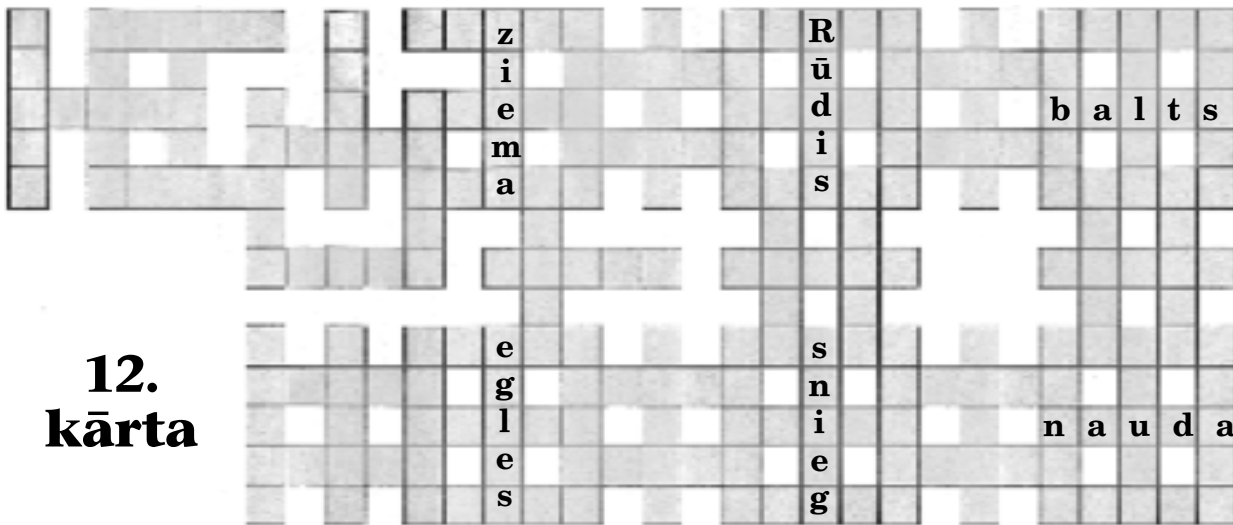
Sniedz galvojumus

Nolēma sniegt galvojumu pašvaldības kapitālsabiedrībai SIA "Balvu Namsaimnieks", kur pašvaldība ir 100% kapitāldaļu turētāja, aizņēmuma saņemšanai 52304,36 EUR apmērā investīciju projektam "Publiskās infrastruktūras uzlabošana uzņēmējdarbības atbalstam Balvos" ūdensapgādes tīklu un sadzīves kanalizācijas tīklu izbūvei. SIA "Balvu Namsaimnieks" ņems minēto aizņēmumu 52 304,36 EUR apmērā no Valsts kases ar tās noteikto procentu likmi uz 10 gadiem ar atlikto pamatsummas maksājumu līdz 2028. gada marta mēnesim. Galvotā aizņēmuma atmaksu garantēs ar pašvaldības budžetu.

Tāpat sniegs galvojumu pašvaldības kapitālsabiedrībai SIA "Balvu Namsaimnieks" aizņēmuma saņemšanai 128309,76 EUR apmērā investīciju projektam "Infrastruktūra uzņēmējdarbības atbalstam Balvos" ūdensapgādes tīklu un sadzīves kanalizācijas tīklu izbūvei. SIA "Balvu Namsaimnieks" ņems minēto aizņēmumu 128 309,76 EUR apmērā no Valsts kases ar tās noteikto procentu likmi uz 10 gadiem ar atlikto pamatsummas maksājumu līdz 2028. gada marta mēnesim. Galvotā aizņēmuma atmaksu garantēs ar pašvaldības budžetu.

Maģiskie vārdi

Uzdevums: visus maģiskos vārdus ierakstīt krustvārdu mīklai līdzīgā tabulā. Uzvarētāju gaida pārsteiguma balva.



12. kārtā

Asaka - asina - attur - ausis - Balvi - gais - gaume - Elīna - Inese - jauns - kaila - kazas - kauss - klase - Klāvs - krasa - kurus - laime - laukā - lauva - lidot - malas - manas - maska - melis - miets - mīlat - naiva - pekle - peles - pilis - pirts - platā - resna - salna - sanāk - satur - saulē - segas - sekas - sekta - sesks - sētas - siens - sieti - sieva - sista - sitas - skaļa - slava - solīt - spars - spēks - steks - stiga - stils - tases - tālas - taiga - taisu - taure - triki - zebra - zobos

Jūsu atbildes tiek gaidītas "Vaduguns" redakcijā, Teātra ielā 8, līdz 15. janvārim.

Maģisko vārdu mīklu atrisināja: L.Čerbakova (Medņevas pagasts), L.Krilova, G.Amantovs, J.Pošeika, M.Paidere, M.Pretice, V.Baranovs, Ļ.Baranova, Ž.Jermacāne (Balvi), I.Homko (Medņevas pagasts), A.Mičule (Tilža).

11.kārtā veiksmē uzsmaidīja JURIM POŠEIKAM no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā (līdz ņemt personu apliecinošu dokumentu).

Vēriģā acs

Atrodot foto 10 atšķirības, Jums ir iespēja iegūt balvu. Atbildes gaidām līdz 15.janvārim.

12. kārtā

Iepriekšējai kārtai iesūtītas 28 pareizas atbildes. **Konkursa "Vēriģā acs" 11.kārtā veiksmē uzsmaidīja GUNĀRAM AMANTOVAM** no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā.



Palauzi galvu

Piedāvājam pašlaik Eiropā populārāko galvas laušanas mīklu, kuru atrisinot, iespējams jūs saņemsiet pārsteiguma balvu. Tukšajos laukumos ielieciet ciparus tā, lai katrā mazajā kvadrātā un visos kopā horizontālajās un vertikālajās rindās nebūtu divu vienādu ciparu. Atbildes gaidām līdz 15. janvārim.

12. kārtā

Pareizas atbildes iesūtīja: V.Gavrjušenkova, A.Ruduks, M.Reibāne, Z.Pulča, J.Ozoliņš, I.Dzergača, M.Bleive, M.Sleža, V.Mancevičs, L.Krilova, V.Ločmele, E.Barkāne (Balvi), A.Kobzeva (Naudaskalns), V.Krēmere (Susāju pagasts), L.Čerbakova (Medņevas pagasts), L.Grāvīte (Lazdulejas pagasts), S.Petrova (Viļaka), I.Homko (Medņeva), A.Mičule (Tilža), Z.Šulce (Liepāja).

11.kārtā veiksmē uzsmaidīja JĀNIM OZOLIŅAM no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā.

6	7			8	5	2	3	4
4				3				
	3	8			4	1	6	
		2		7				
9			5		2			6
				1		5		
	4	5	3			6	8	
				6				2
8	2	6	4	5			1	9

Skaidro farmaceite

Cukura dilemma: vai pastāv “labais” un “sliktais” cukurs?

Pēdējos gados 2. tipa cukura diabēts kļuvis par vienu no izteiktākajām slimībām, kuras attīstībā būtisku lomu spēlē neveselīga dzīvesveida faktori – 2024.gadā Latvijā reģistrēti vairāk nekā septiņi tūkstoši jaunu gadījumu*. Arvien biežāk aizdomājami par cukuru –vielu, kas vienlaikus tiek dēvēta gan par enerģijas avotu, gan par *balto indi*. Bet kā ir patiesībā – vai tiešām pastāv “labie” un “sliktie” cukuri? To skaidro “Euro-aptieka” klīniskā farmaceite KSENIJA LUKJANOVA.



Cukura ABC

Cukurs ir ogļhidrāts, kuru iedala divos galvenajos veidos – vienkāršajos jeb monosaharīdos un dubultajos jeb disaharīdos. Monosaharīdi ir, piemēram, glikoze, fruktoze un galaktoze – tie ir sastopami augļos, dārzeņos, medū un piena produktos. Savukārt disaharīdi – saharoze un maltoze – ir galda cukura sastāvā un atrodami saldumos. Organisms pārstrādā visus cukurus glikozē, kas kalpo kā svarīgs enerģijas avots šūnām un orgāniem – smadzenēm, sirdij, muskuļiem un aknām, kas bez šīs enerģijas nespētu pilnvērtīgi funkcionēt. Turklāt smadzenes ir atkarīgas no glikozes, jo tas ir ātrākais, efektīvākais enerģijas avots, kas nodrošina koncentrēšanos, atmiņu un domāšanas procesus.

Vai tiešām ir “labie” un “sliktie” cukuri?

Patiesībā nepastāv “labais” vai “sliktais” cukurs ķīmiski tie visi ir līdzīgi, un organisms tos pārstrādā vienādi, skaidro farmaceite. Taču būtiska atšķirība ir tajā, kā šie cukuri “uzvedas” organismā.

□ Tā dēvētos “**labos cukurus**” ikdienā uzņemam ar dabīgiem produktiem – augļiem, dārzeņiem, piena produktiem, pākšaugiem un pilngraudiem – tie ir lēni uzsūcošie ogļhidrāti. Šajos produktos cukurs ir apvienots ar šķiedrvielām, vitamīniem un minerālvielām, kas palīdz tam uzsūkties lēnāk un uzturēt stabilu cukura līmeni asinīs. Piemēram, apēdot ābolu, cukurs organismā izdalās pakāpeniski – glikozes līmenis paaugstinās vienmērīgi, un sāta sajūta saglabāsies ilgāk.

□ Savukārt “**sliktie cukuri**” ir tie, kas tiek **pievienoti pārtikai vai dzērieniem ražošanas laikā** – baltais cukurs, konfektes, limonādes, baltmaize un citi rafinēti jeb pārstrādāti produkti. Šie cukuri uzsūcas ļoti ātri, var izraisīt strauju cukura līmeņa kāpumu asinīs un tikpat strauju kritumu. Rezultātā parādās nogurums, vēlme pēc kārtējās saldās uzkodas un ilgtermiņā – palielinās liekā svara un 2.tipa diabēta risks. Tas rada tā sauktos “enerģijas kalniņus”, kas ar laiku var traucēt organisma normālai reakcijai uz insulīnu.

Vai saldinātāji ir labāka alternatīva?

Saldinātāji, piemēram, saharīns, sukraloze, agave, ir droša alternatīva cukuram, īpaši cilvēkiem, kuri vēlas samazināt tā patēriņu, kontrolēt svaru vai uzraudzīt glikozes līmeni asinīs, jo vairumam saldinātāju nav kaloriju vai tie neizraisa strauju cukura līmeņa paaugstināšanos asinīs. Vienlaikus klīniskā farmaceite atgādina, ka arī saldinātāji jālieto ar mēru. Cukura diabēta vai prediabēta pacientiem ieteicams izvēlēties aizvietotājus ar zemu glikēmisko indeksu, piemēram, stēvijū, eritritolu vai ksilitolu, ievērojot ieteicamās dienas devas. Rafinētus cukurus ieteicams nelietot vispār, bet dabiskos cukurus – tikai nelielos daudzumos, ja glikozes līmenis svārstās. Tomēr jāņem vērā, ka pārmērīga eritritola un ksilitola lietošana var izraisīt vēdera uzpūšanos vai caureju, tāpēc cilvēkiem ar jutīgu kuņģa-zarnu traktu tos ieteicams lietot piesardzīgi. Aptiekās var iegādāties dažādas cukura alternatīvas ar dabisku izcelsmi un mazāku ietekmi uz cukura līmeni asinīs, kuri pieejami tablešu, pulveru vai pilienu formā, un farmaceits var palīdzēt izvēlēties piemērotāko variantu atbilstoši individuālajām vajadzībām.

Sarkanie karogi: pazīmes, ka cukura līmenis nav normas robežās

Klīniskā farmaceite Ksenija Lukjanova skaidro, ka cukura

līmeņa svārstības asinīs var būt pirmie brīdinājuma signāli par insulīna darbības traucējumiem. Normāls glikozes līmenis tukšā dūšā ir 3,9-5,5 mmol/l, bet divas stundas pēc ēdienreizes tas var paaugstināties līdz 7,8 mmol/l. Ja šie rādītāji bieži pārsniedz normas robežas, tas var liecināt par prediabētu – stāvokli, kas ir atgriezenisks, ja tiek ievērots veselīgs dzīvesveids un diēta, taču neārstēts var attīstīties par 2. tipa cukura diabētu. Lai gan sākotnējā stadijā var noritēt bez izteiktiem simptomiem, ir dažādi *sarkanie karogi*, kam jāpievērš uzmanība: pastiprinātas slāpes, bieža urinēšana (īpaši naktī), nogurums un miegainība, neskaidra redze, svara zudums, lēni dzīstošas brūces uz kājām un pēdām, sausa, niezoša āda, kā arī biežas sēnišu infekcijas. Pēc Pasaules Veselības organizācijas ieteikumiem pieaugušajam pievienotais cukurs dienā nedrīkst pārsniegt 25 g jeb aptuveni sešas tējkarotes. Turklāt jāpievērš uzmanība arī slēptajiem cukuriem, kas atrodas teju visos produktos, piemēram, kečupos, garšvielās, pārslās, jogurtos, maizē un pat gaļas izstrādājumos.

Kā samazināt cukura daudzumu, nezaudējot dzīves saldo garšu?

Cilvēka ķermenis nevar iztikt bez glikozes, tomēr svarīgi ir izvēlēties “labos” cukurus un samazināt pārtiku ar pievienoto jeb tā saucamo “slikto” cukuru. Ieteikumos, kā to izdarīt veselīgi, dalās klīniskā farmaceite Ksenija Lukjanova.

□ **Sāc ar mazām izmaiņām:** cukura patēriņu vislabāk samazināt, pakāpeniski mainot ikdienas paradumus. Bieži to pievienojam tikai ieraduma pēc – kafijā, tējā vai pēc ēšanas tiecāmies pēc kāda salduma. Saldo dzērienu aizvieto ar ūdeni vai zaļu tēju, desertu – ar augļiem, un ievēro regulāras, sabalansētas ēdienreizes, lai mazinātu vēlmi pēc našķiem.

□ **Izvērtē produkta sastāvu:** ir būtiski lasīt produktu etiķetes un izvairīties no produktiem, kur pirmajās sastāvdaļu rindās ir cukurs, glikoze vai sīrupi. Jāpievērš uzmanība arī ogļhidrātu saturam un tam, cik no tiem ir tīri cukuri, jo arī produkti ar uzrakstiem “bez cukura”, “bez taukiem” vai “diētisks” var maldināt – sastāvā cukurs var būt citā formā.

□ **Izmanto garšvielas, kas mazina kāri pēc saldumiem:** dabīgās garšvielas (kā kanēlis, vaniļa, ingvers, žeņšeņs un krustnagliņas) ne tikai mazina ēstgribu, bet arī var piešķirt saldumu un aromātu ēdieniem bez pievienotā cukura. Papildus, piemēram, kanēlis var veicināt glikozes līmeņa stabilitāti pēc ēdienreizēm.

□ **Iekļauj ikdienā regulāras fiziskās aktivitātes:** tās veicina glikozes metabolismu un uzlabo asinsriti, kā arī palīdz kontrolēt svaru.

□ **Papildini uzturu ar svarīgām uzturvielām:** papildus sabalansētam uzturam var iekļaut uztura bagātinātājus, kas palīdz uzturēt normālu enerģijas vielmaiņu un organisma līdzsvaru. Hroms palīdz uzturēt normālu glikozes līmeni asinīs, B6 vitamīns palīdz nodrošināt olbaltumvielu un glikogēna normālu vielmaiņu, savukārt tiamīns veicina normālu nervu sistēmas darbību. Cinks palīdz nodrošināt normālu ogļhidrātu un makroelementu vielmaiņu. Uztura bagātinātāju lietošana ieteicama pēc konsultācijas ar farmaceitu vai ārstu, īpaši, ja ir veselības problēmas vai tiek lietotas citas zāles.

*Slimību profilakses un kontroles centrs. (2025.gada 8.oktobris) Pirmreizēji reģistrēto cukura diabēta pacientu skaits pa dzimumiem, absolūtais skaits un uz 100 000 iedzīvotāju.

Zināšanai

PVD turpmāk mājas dzīvnieku labturības uzraudzībā iesaistīsies tikai pēc pašvaldību pieprasījuma



Saeima pieņēma grozījumus Dzīvnieku aizsardzības likumā, kas paredz Pārtikas un veterinārā dienesta (PVD) inspektoros atbrīvot no pienākuma veikt mājas dzīvnieku labturības prasību ievērošanas uzraudzību, ja ir aizdomas vai sūdzības par normatīvu pārkāpumiem, izņemot gadījumus, kad pašvaldībām nepieciešama PVD iesaiste.

PVD uzskata, ka augsti kvalificētiem speciālistiem ar veterinārmedicīnisko izglītību ir jāveic kontroles, kas saistītas ar valstij svarīgu funkciju nodrošināšanu, piemēram, dzīvnieku infekcijas slimību uzraudzība, dzīvnieku starptautisko pārvadājumu kravu veterinārā sertifikācija un citas funkcijas. Dienesta ieskatā nav lietderīgi augsti kvalificētus speciālistus iesaistīt mājas dzīvnieku turēšanas vietu kontrolē, kas nav valsts veterinārās uzraudzības objekti, lai pārliecinātos par vispārīgo dzīvnieku labturības prasību ievērošanu.

Zemkopības ministrijas (ZM) sagatavoto grozījumu anotācijā teikts, ka līdz ar lēmuma stāšanās spēkā tiktu novērsta kompetento iestāžu funkciju dublēšanās, jo Dzīvnieku aizsardzības likumā noteikts, ka prasību ievērošanu attiecībā uz mājas dzīvnieku labturību to administratīvajā teritorijā uzrauga pašvaldības. Tāpat PVD ietaupītu 165 690 eiro gadā.

Grozījumi nosaka, ka PVD uzrauga un kontrolē prasību ievērošanu attiecībā uz mājas dzīvnieku labturību valsts veterinārās uzraudzības objektos un situācijās, kad pašvaldībām ir nepieciešama PVD ekspertu palīdzība mājas dzīvnieku labturības kontrolē.

Grozījumi stāsies spēkā 2026.gada 1.jūlijā, lai pašvaldībām dotu iespēju īstenot vajadzīgās darbības mājas dzīvnieku labturības prasību izpildes uzraudzībai un kontrolei to administratīvajā teritorijā. Vienlaikus Ministru kabineta (MK) izdotie Mājas (istabas) dzīvnieku labturības un aizsardzības noteikumi būs jāpapildina ar PVD un pašvaldību kompetenču sadalījumu konkrētu labturības prasību uzraudzībā. Tāpat grozījumi nosaka, ka gadījumos, kad suns cilvēkam nodarījis smagus miesas bojājumus vai izraisījis tā nāvi un attiecīgā suņa īpašnieks vai turētājs ir sodīts, nepieciešams paredzēt tiesiskās sekas, tostarp suni eitanazēt. Ministrijā norāda, ka suņa eitanāzija šajā gadījumā ir sabiedrības aizsardzības pasākums, kas vērstas uz cilvēku drošības un sabiedriskās kārtības nodrošināšanu.

Tāpat paredzēts likvidēt suņa bīstamības izvērtēšanas institūtu un noteikt papildu prasības rīcībai ar suni, kas nodarījis kaitējumu cilvēkam vai dzīvniekam, kā arī prasības minētā suņa īpašniekam vai turētājam. Noteikts, ka par suni, kurš nodarījis fizisku vai materiālu kaitējumu cilvēkam, dzīvnieku reģistra datubāzē tiek izdarīta attiecīga atzīme, kā arī noteikt pienākumu uzbrukušā suņa īpašniekam vai turētājam iziet apmācību dzīvnieku labturības un aizsardzības jomā un nodrošināt uzbrukušā suņa apmācību. Grozījumi arī pilnvaro MK noteikt prasības uzbrukušā suņa apmācības programmas saturam un apjomam, apmācības kārtību, kārtību, kādā mājas dzīvnieku reģistra datubāzē izdara atzīmi par uzbrukušo suni, prasības par uzbrukušā suņa un tā īpašnieka vai turētāja apmācību, kā arī kritērijus dzīvniekam nodarītā kaitējuma apmēra novērtēšanai.

Ministrijā arī norāda, ka līdzšinējā pieredze liecina, ka ieviestā sistēma, kādā suni atzīst par bīstamu, un noteiktās prasības bīstama suņa turēšanai nepasargā sabiedrību no suņu uzbrukumiem. Tāpat suņa bīstamības izvērtēšanas process PVD veido izdevumus 16 249 eiro apmērā gadā.

Tāpat grozījumi nosaka, ka no 2026.gada 1.janvāra cirka dzīvnieku, dresūras dzīvnieku, cirku un dresūras numura viesizrāžu vietu, kā arī tāda suņa, kurš apmācīts uzbrukt cilvēkam, reģistrācija būs bez maksas.

Informē VMD

Vilku medības šajā sezonā turpmāk atļautas tikai ar ikreizēju pieteikšanu

Ši gada 14.decembrī Valsts meža dienests saņēmis informāciju, ka A apsaimniekošanas vienībā nomedīti 328 vilki, bet B apsaimniekošanas vienībā – 30 vilki. Līdz ar to vilku medības šajā medību sezonā turpmāk atļautas tikai ar ikreizēju pieteikšanu, saskaņojot tās ar attiecīgās Valsts meža dienesta virsmežniecības inženieri medību jautājumos.

2025./2026. gada medību sezonā Valsts meža dienests ir palielinājis kopējo pieļaujamo vilku nomedīšanas apjomu līdz 370 dzīvniekiem, kā arī noteicis A un B vilku apsaimniekošanas vienības ar atsevišķiem medību termiņiem. Saskaņā ar Valsts meža dienesta rīkojumu no brīža, kad līdz pieļaujamā vilku nomedīšanas apjoma izpildei A vai B apsaimniekošanas vienībā atlikuši 10 dzīvnieki, vilku medības šajā vienībā atļautas tikai ar ikreizēju pieteikšanu. Medības jāsaņēma ar attiecīgās Valsts meža dienesta virsmežniecības inženieri medību jautājumos, lai pieļaujamais vilku nomedīšanas apjoms netiktu pārsniegts.

A vilku apsaimniekošanas vienībā, kas aizņem lielāko daļu Latvijas teritorijas, vilku klātbūtne ir pastāvīga. A vienības teritorijā ir noteikts pieļaujamais vilku nomedīšanas pamatapjoms 330 indivīdu apmērā. Vilku medību termiņš A vienībā ir spēkā līdz šī apjoma izpildei, taču ne vēlāk kā līdz 31 martam.

B vilku apsaimniekošanas vienībā vilku klātbūtnei ir gadījuma raksturs. B vienības teritorijā ir noteikts atsevišķs vilku nomedīšanas apjoms 40 indivīdu apmērā, bet vilku medību termiņš ir spēkā līdz šī apjoma izpildei, taču ne vēlāk kā līdz 31.decembrim. Ja B vienības vilku nomedīšanas apjoms līdz šim laikam netiks izpildīts, apjoma atlikums tiks pārcelts uz A vienību.

Šosezon līdz 14.decembrim visvairāk vilku ticis nomedīts Vidzemes virsmežniecībā (136 dzīvnieki), kam seko Austrumu virsmežniecība ar 81 nomedītu vilku, Kurzemes virsmežniecība ar 69 nomedītiem vilkiem un Dienvidu virsmežniecība ar 45 nomedītiem vilkiem. Vismazāk vilku (27 dzīvnieki) nomedīts Centra virsmežniecībā.

Latvijā pieļaujamais vilku nomedīšanas apjoms tiek noteikts katru gadu. Latvijā vilks ir īpaši aizsargājama ierobežoti izmantojama suga, kuru drīkst medīt stingri noteiktos apjomos. Pēc Valsts meža dienesta vērtējuma Latvijā šajā medību sezonā mitinās ap 1400 vilku. Atbilstoši vilku populācijas vecuma struktūrai un demogrāfiskā stāvokļa novērtējumam, vilku populācija novērtējama kā stabila, kas ļauj saglabāt vilku populācijas labvēlīgu aizsardzības statusu. Medību sezonā tiek noteikts tāds pieļaujamais nomedījamo vilku apjoms, kas neapdraud šo dzīvnieku populācijas atjaunošanos.

Pārdod

Skaldīta malka. Cena 37 EUR/berkubā. Piegādes apjoms līdz 7 berkubiem. Ir sausā. Ir maisos. Tālr. 25543700.

Pārdod skaldītu malku, ir sausa. Tālr. 26550272.

Pārdod kartupeļus (pārtikai, stādīšanai, lopbarībai), burkānus (pārtikai, lopbarībai), sīpolus, galda bietes, graudus, cukurbietes. Bezmaksas piegāde. Tālr. 25442582.

Līdzjūtības

Tu arvien būsi šai pusē,
Tai gaismā, ko atstāji mums.
Kaut arī sirds tava klusē,
Mums paliek šis mantojums.

Izsakām vispatiesāko līdzjūtību
Ludmilai Loginai – dzīvesbiedru
un **Janai Briedei** – krusttēvu
DONATU DOBROVOĻSKI mūžībā
pavadot.
Žeņa, Marta

Noriet saule vakarā,
Sidrabiņu sijādama.
Aiziet dusēt māmuliņa
Baltā smilšu kalniņā.

Visdziļākā līdzjūtība **Ingunai un
tuviniekiem**, miļo **MĀMIŅU** kapu
kalniņā pavadot.
Dārza kaimiņiene Ineta

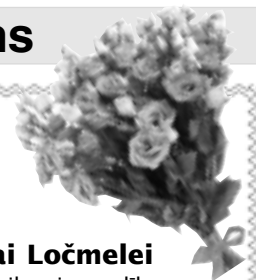
Balts eņģelis atnāca sapnī
Un aiznesa tevi sev līdz.
Tai baltajā, baltajā naktī,
Kur nesāp, kur nesalst, kur silts.

Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība
**Ingunai Vancānei un pārējiem
tuviniekiem, MĀMIŅU** mūžības
ceļā pavadot.
SIA "Balvu autotransports" kolektīvs

Apsveikums

Lai visa mūža skaistie mirkļi
Kā svētība par Tevi list,
Bet tie, kas aizēnoja sauli,
Kā mākoņi lai projām kļīst.

Vissirsnīgākie sveiciens **Anastasijai Ločmelei**
skaistajā dzīves jubilejā! Vēlam laimi, veiksmi, veselību,
daudz priecīgu brīžu un patīkamu pāsteigumu.
Marija Svilpe un Vija Bukša



Pērk

Pērk mežu, lauksaimniecības zemi.
Tālr. 29386009.

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

**IEPĒRK
MAJLOPUS**
-AUGSTAS CENAS
-SAMAKSA TŪLĪTĒJA
-ELEKTRONISKIE SVARI
tel. 27777733
www.galasparstrade.lv

Līdzjūtības

Dzīvē ir brīži, kad pēkšņi mums
liekas
Garām kāds saplosīts mākonis slīd.
Brālīt, mīļais, ar tevi vairs tikšos
Vien atmiņū takās, kas tūlumā vid.
Patiesi līdzjūtības un mierinājuma
vārdi **Līgai Zizlānei**, pavadot brāli
IMANTU mūžības ceļā.
Anna, Vita, Rita, Irēna, Alberts, Juris

Tāda ir dzīve:
upes plūst, saule mostas un riet.
Ikvienu Dievs savā laikā iezīmē
un ceļu, pa kuru lemts iet...

(M.Sviķe)
Līdzjūtība **Līgai un Francim
Zizlāniem**, brāli un sievas brāli
IMANTU VABULI mūžībā pavadot.
Marija, Liliņa, Vilis

Cik grūti noticēt, ka nekad vairs
dzīvē
Mums neiznāks ar tevi parunāt,
Un tavu smaidu, vienkāršu un siltu,
Mums vajadzēs tik sirdis saglabāt.

(G.Selga)
No sirds izsakām visdziļāko
līdzjūtību **Lucijai Apinei, MĀMIŅU**
mūžības ceļā pavadot.
Antonija, Lucija, Valentīna, Lidija



Vēl tikai 2 dienas veidosim Ziemassvētku numuru kopā!

Tuvojas Ziemassvētki – ar pārdomām, ar pārsteiguma un paldies vārdu gaidām. Lai Jums un citiem svētkus radītu ar padarīta darba sajūtu, ir īstais laiks padomāt par cilvēkiem, kuri Jums šogad darījuši labu, palīdzējuši, atbalstījuši, stiprinājuši vai vienkārši istajā brīdī bijuši līdzās.

Es saku paldies!

Teksts publicēšanai (par ko un kam sakāt paldies).


Iesūtītāja vārds, uzvārds, adrese, tālrunis



Nosūtiet kuponu "Vaduguns" redakcijai līdz 17. decembrim.

Jūsu 'paldies' vārdus bez maksas publicēsim Ziemassvētku numurā.



 <p>aduguns INĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS IZDEVĒJS SIA "BALVU VADUGUNS" Nodokļu maksātāju apliecības Nr. LV43203002982</p>	<p>REDAKCIJAS ADRESE TEĀTRA IELĀ 8 BALVOS, LV-4501 NORĒKINU KONTS A.S. SEB BANKA Nr. LV21UNLA0024000467345, kods UNLALV2X <small>Publicētie materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli. Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstiem atbild to autors.</small></p>	<p>REKLĀMA, SLUDINĀJUMI D.Dimitrijeva T. 64507018 26161959</p>	<p>REDAKTORS E.GABRANOVŠ – T. 29360850 ŽURNĀLISTI: S.KARAVOIČIKA – T. 26707934; A.SOCKA – T. 29378903; L.TUŠINSKA – T. 27145837; A.LOČMELIS – T. 26665086. KOREKTORE – S.GUGĀNE GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA – T. 25908200 ŠOFERIS A.KIRSANOVŠ – T. 27870730 Tālrunis-autoatbildētājs – 64520961</p>	<p>e-pasts: vaduguns@apollo.lv mājaslapa: vaduguns.lv Datorsalikums- SIA "Balvu Vaduguns", R.KACĒNS Iespēsts SIA "Poligrāfijas grupa Mūkusalā", Rīgā, Mūkusalas 15A Tirāža – 2001</p>
--	---	--	---	---