



Aktīvi kā Ulmaņlaikos

Edgars Gabranovs

Svētdien tradicionālajā tautas skrējienā "Rekova-Balkani-Rekova" uz starta līnijas stājās vairāk nekā pussimts sportistu, lai dažādās vecuma grupās cīnītos par labāko skrējēju titulu. Sacensību galvenais tiesnesis Pēteris Vancāns neslēpa gandarījumu par atsaucību, jokojo, ka dalībnieku skaits ir kā Ulmaņlaikos.

Balvu novada domes priekšsēdētājs Sergejs Maksimovs, taujāts, vai skries dzimtajā pusē, jo Rīgas maratoni viņam nav sveši, smaidot atzina, ka nav gatavojies: "Jebkuram skrējienam ir jāgatavojas, lai viss beigtos labi. Esmu paslinkojis, aizbaidinoties ar aizņemtību. Ir dažādi skrējieni. Man vēl jāaug līdz šādam līmenim." Lūgts pakomentēt, cik ir vai nav sportisks Balvu novads, S.Maksimovs sprieda, ka nereti iedzīvotāji pārmet, ka mūsupusē ir pārāk liela sporta infrastruktūra: "Tai pat laikā arī pārmet, ka neesam aktīvi. Jāsecina, ka tautas sports ir jāatbalsta." Novada vadītājam piekrit P.Vancāns, kurš sezonas noslēgumu vērtē vairāk nekā pozitīvi: "Balkanu apļos startēja ļoti daudz sportistu. Ja nemaldos, tad kopā visās trīs kārtās bija 137 dalībnieki. Kā lai es nebūtu apmierināts, redzot atsaucību?"

Interesanti, ka tautas skrējienā mammas bērns vilka gan aiz rokas, gan nesa klēpī. Lai arī tiesnesis šādas darbības neatbalsta, tomēr atzina, ka tas nostrādā: "Vienreiz aizvilka līdz finišam un, lūk, nākamreiz vairs to nevajag darīt. Bērni saprot, kas un kā, un nākamajā reizē paši skrien uz nebēdu. Ko darīt? Mācāmies visi! Priecājos, ka izdevās noorganizēt arī riteņbraukšanas sacensības. Tiesa, dalībnieku skaits varēja būt lielāks. Ar skriešanu ir vieglāk – tētis iesēdina četrus bērnus mašīnā, un aiziet. Ar četriem velosipēdiem tik vienkārši nav."

P.Vancāns patiesi priecājās, ka šogad rīkotajās sacensībās dalībnieku skaits audzis uz pozitīvo pusi: "Pērn, šķiet, tautas skrējienā startēja 15-17 cilvēki. Tolaik biju *sašauts* – kur tik maz?" Viņš neslēpj bažas par tuvojošos ziemas sezonu, jo, pirmkārt, slēpotājiem jākrāj spēki: "Otrkārt, ir ķibeles ar sniega *moci*. Nepieciešama nauda remontam. Ko varēšu, to darīšu." Vecākus viņš aicina bērniem rādīt piemēru, jo citas receptes neesot: "Lai skrietu, nav vajadzīga augstākā pilotāža. Tikai darbs."

Čempions. Nepārspēts savā vecuma grupā palika Armands Pundurs no Briežuciema. Divgadīgā puisēna māmiņa lepojās, ka tautas skrējienā devās arī meitiņas Madara un Anete.

* Turpinājums 2.lpp.

Īsziņas



Vēl var pieteikt konkursam

Tiesībsargs sadarbībā ar Invalīdu un viņu draugu apvienību "Apeirons" un Latvijas Nacionālo bibliotēku jau desmito gadu aicina iedzīvotājus būt vērīgiem, pamanīt un novērtēt mūsu līdzcilvēku nozīmīgo ieguldījumu, piesakot viņus konkursam "Gada balva cilvēku ar invaliditāti atbalstam 2024". To elektroniski var izdarīt līdz 2.oktobrim.

Fināls gaismas pili

5.oktobrī Latvijas Nacionālās bibliotēkas Ziedoņa zālē norisināsies Skaļās lasīšanas sacensību nacionālais fināls. Rīgā ieradīsies 19 reģionālie lasīšanas čempioni no visas Latvijas. Bērnu un jauniešu lasīšanas veicināšana ir viena no īpaši nozīmīgām Latvijas Nacionālās

bibliotēkas darbības jomām jau kopš 1993.gada, kad tika izveidots Bērnu literatūras centrs un sākta īstenot dažādas lasīšanu veicinošas programmas un norises.

Policija izsludina konkursu

Valsts policijas Latgales reģiona pārvalde izsludinājusi konkursu 1.-12.klašu skolēniem "Braucienu bauda ar ķiveri galvā". Konkursa tēma ir nepilngadīgo personu droša dalība ceļu satiksmē ar velosipēdiem vai elektroskrejriteņiem. Konkursa darbu izstrādes un iesniegšanas gala termiņš 31.oktobris. Skolēni konkursa tēmu var iesūtīt divos veidos – dzejolis vai kolāža.

Nākamajā
Padugumā

● **Miķeļdienas tirgus**
Apgūst uzņēmējdarbības pamatus

● **Dāvanā – avīze**
Sākusies abonēšanas kampaņa

Tautas skrējiens

*Sākums 1.lpp.



Ari iztēle vajadzīga! Sacensību galvenais tiesnesis Pēteris Vancāns, instruējot mazākos sportistus pirms starta, mudināja ieslēgt iztēli: “Esiet kā mašīnas, kas brauc jeb skrien pa labo pusi, bet atpakaļ – pa kreiso.”



Reģistrējas sacensībām. Sandra Volodina no Gulbenes atklāja, ka savulaik uz Rekovu braukusi biežāk: “Mēs ģimenē visi skrienam. Kā bērnus pieradināt pie skriešanas? Grūti atbildēt, jo ģimenē bijām pieci bērni un, tēva mudināti, kurš bija fizikultūras skolotājs, gan skrējām, gan slēpojām, gan ar velosipēdiem braucām. Jānis Ančs jūspusē taču ir pazīstams! Viņam 81 gads un joprojām divreiz dienā trenējas.”



Draugi. Miks uz sacensībām ieradās kopā ar Rūtu un Artu. Meitiņu mamma Madara Siliņa atzina, ka redzot, kā Balkanos skrien Miks, Rūta ar Artu arī vēlējās izmēģināt savus spēkus: “Šis ir pirmās un pēdējās sacensības. Kāpēc? Pirmo reizi skries, turklāt sezonas noslēgumā.” Savukārt Mika māmiņa Līga Langovska zināja teikt, ka visi bērni ir uzvarētāji.



Vai stingrs skolotājs? Aptaujātie bērni atklāja, ka viņus skriet mudina treneris Jānis Dokāns. Skolotājs jautāts, vai ir bargs, atjokoja, ka nekādas bardzības nav: “Pasaku, ka jāskrien, un viņi skrien.” Viņš vēlēja sportistiem labus rezultātus. Interesanti, ka 11 kilometru distanci “Rekova–Balkani–Rekova” Jānis noskrēja visātrāk – 44,31 minūte. Viņš ir pārliecināts, ka cilvēkiem būtu regulāri jātrenējas: “Nevar skriet tikai vienreiz gadā, tā ir ņirgāšanās par savu organismu.”



Atklāj stratēģiju. Mares, Jura un Jurģa tētis Kaspars Fogelis sprieda, ka vienam ģimenē jāpaliek nepiekušušam: “Tas, kurš spēj visus savākt un uzmundrināt.” Viņš atzina, ka uz sacensībām mudināja braukt bērni: “Tā ir laba iespēja sabalansēt intereses – pa dienu izskrienas, vakarā var arī nedaudz pasēdēt pie televizora. Mamma palika mājās, – viņai ir lieliska iespēja iekāpt stellēs un aust.” Jāpiebilst, ka Mare savā vecuma grupā izcīnīja pirmo vietu.



Lai neaizskrien greizi. Balvu novada domes priekšsēdētājs Sergejs Maksimovs neatteica palīdzību galvenajam tiesnesim. Viņš sportistiem norādīja, kurā virzienā jāskrien.



Pirmā intervija. Astoņgadīgais Toms Sārtaputns savā vecuma grupā izcīnīja godpilno pirmo vietu. Savā pirmajā uzvarētāja intervijā “Vaduguni” viņš atklāja, ka visgrūtāk skriet esot atpakaļ. “Bet jānoskrien līdz galam,” Toms ieteica topošajiem čempioniem.



Sprigans vīrs. Alberts Kivlāns neslēpa, ka nav skrējis 10 gadus. Interesanti, ka pirms 20 gadiem Rīgas pusmaratonā viņš iemanījās apsteigt pat ņipros Āfrikas kontinenta sportistus. “Nēģeriem pa priekšu kā lode aizgāja,” zināja teikt domubiedri.

Vajag arī pašūpoties. Mihaela Lapsa pirms tautas skrējiena pastāstīja, ka sacensībās piedalīties mudinājis sporta skolotājs Jānis Dokāns. “Man gan labāk patīk šūpoties,” domīgi piebilda deviņgadīgā meitenīte.



Uz goda pjedestāla. Tēva godu tautas skrējienā aizstāvēja Meinards Maksimovs, izcīnot 2.vietu. Uzvarēja – Toms Sārtaputns no Bērzkalnes pagasta.

Talka

Dodas palīgā kupraviešiem

26.septembrī, noslēdzoties Balvu novada domes sēdei, novada vadītājs Sergejs Maksimovs kolēģiem vēlēja jaukas brīvdienas. No malas raugoties, šķita, kādas brīvdienas, ja vēl priekšā piektdiena? Jāsecina, ka sēdē izskanēja jautājums par iespējamo atgriešanos uz piecu dienu darba nedēļu. Tiesa, tas ir atlikts, lai stabilizētu un stiprinātu pašvaldības budžetu, jo piektā diena izmaksātu apmēram 100 000 eiro mēnesī. Ne-gaužoties pašvaldības vadība, deputāti un administrācijas speciālisti pēcpusdienā devās sakopt Kupravu.

Balvu apvienības pārvaldes vadītājs Artūrs Luksts, lūgts atklāt, kā izdevās uz Kupravu atvilināt tik lielu komandu, smaidot atzina, ka pats ar visiem darbiem netiek galā, tāpēc lūdza palīdzību: “Pēc talkas Kuprava izskatīsies mazdruciņ sakoptāka un skaistāka. Vai šādas talkas iespējamas citviet? Lai uzrunā un pievilina talciniekus! Piemēram, šajā talkā gaļas produktus uzsauca mednieku un makšķernieku biedrība “Kubuli”. Talcinieki pēc labi padarīta darba ir jābaro.” Arī deputāte Aija Mežale jokoja, ka talcinieki Kupravā jūtas kā Laimes lāči: “Kāpēc nepalīdzēt, ja lūdza palīdzību?” Projektu vadītāja Santa Šmite, spriežot, strādāt vieglāk ar lāpstu vai pildspalvu, atzina, ka viss atkarīgs no prāta stāvokļa: “Par ko tas šobrīd vēsta? Šodien ir labs balansīšs, jo dienas pirmajā pusē bija pildspalva rokās, bet otrajā – lāpsta.” Jāsecina, ka domes sēdē Santa prezentēja nozīmīgu projektu, kas paredz pašvaldību pielāgošanos klimata pārmaiņām. Lūgta paskaidrot, kas tas par *zvēru*, talciniece pastāstīja, ka projekts paredz stiprināt upju un ezeru krastus: “Ir izveidota karte, kurā noteikti klimatiskie riski. Par ko ir stāsts? Balvu un Viļakas ezers, Kurnas upe... Ir dota *zaļā gaisma* idejas izstrādei, un nākamajā posmā apzināsim, kas un kur vajadzīgs.” Viņa secina, ka, rakstot projektus, gūst jaunas zināšanas: “Kraši jāstiprina, lai mēs dzīvotu forši arī pēc 10-20-30 gadiem. Pievienotā vērtībā ir tā, ka nepārtraukti ir jāizglītojas. Arī talkās...”



Esam klāt! Balvu novada domes priekšsēdētāja vietniece Sandra Kapteine atgādināja, ka jaunizveidotajām apvienībām jauna dzīve sākas 1.jūlijā: “Mēs esam gandarīti būt klāt pie jaunā sākuma, pie jaunās saimnieciskās dzīves.” Tāpat viņa piebilda, ka talcinieki pēc padarītā darba varēs ielūkoties pašvaldības centrā un bibliotēkā.



Talcinieki. Jāsecina, – pašvaldības darbinieki patiesi strādāja, turklāt A.Luksts uzsvēra – kā bitītes.

Kā Sprīditis. Balvu un Bērzkalnes pagastu pakalpojumu centru vadītājs Andris Višņakovs metāllūžņu kaudzi papildināja ar kanalizācijas tīrāmo lāpstu. “Jā, nedaudz jūtos kā Sprīditis. Patīkami, ka var izdarīt kaut ko labu,” viņš apstiprināja.



Būs arī finansiāla atdeve. Artūrs Luksts pavēstīja, ka daļu no savāktajiem atkritumiem nodos metāllūžņos.



Sveiciens Cūkmeņiem. Projektu vadītāja Santa Šmite Cūkmeņiem novēl kādā mirklī rast apskaidrību: “Mēs dzīvojam vidē, kādu paši radām. Cūkmeņiem, iespējams, liekas, ka atkritumus izmet un tas viņus neskar. Nē, tas skar it visus, un kādā mirklī drizas sasniegs arī Cūkmeņu mājas.”



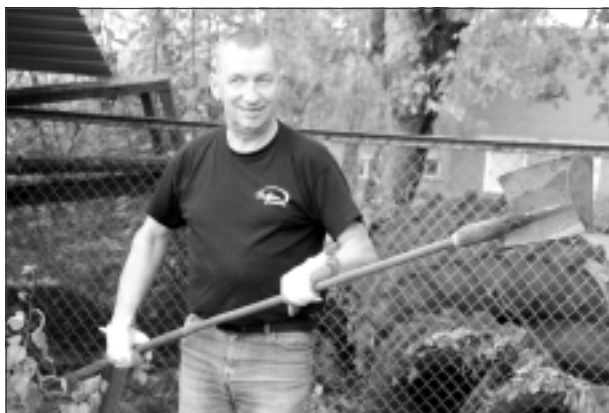
Pašiem jātiek galā. Pašvaldības speciālists Jānis Bubnovs sprieda, ka talka jāriko diemžēl tāpēc, ka ir nonāks līdz šādai situācijai. Viņš cer, ka administrācijai un deputātiem turpmāk nebūs jānāk sakopt to, ko vietējie ļaudis paši varēja izdarīt.



Iespēja iepazīt situāciju. Kupravas un Viķsnas pagastu tehniskais vadītājs Ilgvars Bērziņš, vērtējot talcinieku darbu, neslēpa prieku par teritorijas sakopšanu, piebilstot: “Tā ir arī iespēja iepazīt situāciju, kas un kā izskatās Kupravā.” Jautāts, vai nevajadzētu talciniekus vēl vairāk noslogot, Ilgvars sprieda, ka nevajag sievietes nomocīt.



Gatavs darbam. Attīstības un plānošanas nodaļas vadītājs Aleksandrs Sņegovs, tāpat kā pārējie vīri, cēla dažādus smagumus. Jautāts, vai neapbižo, viņš atzina, ka acimredzot vēl vairāk jāstrādā: “Ar maziem darbiem var darīt lielas lietas.”



Galarezultāts. Metāllūžņu kaudze liecināja, ka talcinieki nesēdēja, rokas klēpi salikuši.

E.Gabranova teksts un foto

Apsveicam!

Dejoja, dejoja, kamēr aizdejojās līdz kāzām

30.augustā skaistā un svinīgā ceremonijā uz Viļakas ezera salas savu tuvnieku un mīlo cilvēku klātbūtnē viens otram 'Jā' vārdu teica un par sievu un vīru kļuva medņeviete **KARĪNA DUĻBINSKA** un **INGUS IVANOVŠ** no Vecumu pagasta Borisovas. Jauno pāri dzīvē ievadīja liecinieki Santa un Alvis Šmiti – vieni no jaunā pāra tuvākajiem draugiem, ar kuriem kopā pavadītas teju katras brīvdienas un izbaudīts neskaitāmi daudz skaistu piedzīvojumu.

Karīnai un Ingum liktenis bija lēmis satikties pirms 10 gadiem Medņevas tautas namā, kad kādā ballē Ingus simpātisko meiteni uzaicināja uz deju. Un tā desmit gadu garumā viņi kopā aizdejojušies līdz savai skaistajai dienai – kāzām. Jaunlaulātie stāsta, ka, domājot par laulību ceremoniju, riskēja un bez jebkādiem rezervēm variantiem lietot gadījumā to organizēja uz Viļakas ezera salas. Par laimi, augusta pēdējā nedēļā izrādījās ļoti karsta, arī kāzu diena bija īpaši silta un saulaina. Iepriekšējo vakaru jaunais pāris pavadīja katrs atsevišķi: Karīna – "Ezertūres" namiņā uz ezera, Ingus – pie savas babiņas Borisovā. Svētku dienā ceremonijas vietā katrs ieradās no savas puses: Karīna – ar motorlaivu, bet Ingus – ar *moci*. "Pirmo reizi kāzu dienā viens otru ieraudzījām uz salas ar satraukumu un prieku sirdīs, kur ar ovācijām sagaidīja mūsu kāzu viesi. Īpašu šarmu ceremonijai piešķīra dzīvā mūzika, kurā muzikants Vitālijs Bogdanovičs spēlēja uz ģitāras. Savukārt pēc emocionālās ceremonijas svinības turpinājām Apes pagastā, viesu namā "Melderī", kurā pirms četriem gadiem kāzas svinēja arī mūsu vedēji," stāsta Karīna un Ingus.

Atminoties savas baltās dienas spilgtākos iespaidus, jaunlaulātie pārliecināti teic, ka viss izdevās tieši tā, kā abi vēlējās, un pat vēl labāk: "Mūsu kāzu vadītājs bija atraktīvais Viesturs Vizulis, kurš dzīvo Rīgā, bet viņa saknes nāk no Baltinavas. Svētku nakts bija īpaši silta, saņēmām skaistus vēlījumus no ģimenes un draugiem, piedzīvojām sirsnīgu mičošanu un salūtu, kā arī jautras dejas līdz pat rīta gaismai. Viennozīmīgi, līdz šim tā bija skaistākā diena mūsu dzīvē. Kāzās viesiem lūdzām ziedus aizstāt ar loterijas biļetēm, kuru beigās bija diezgan daudz. Lai *nokasītu* visus laimestus, mums vajadzēja vismaz divas stundas. Jāatzīst, ka miljonu gan nelaimējām, bet sevi tāpat uzskatām par veiksminiekiem, jo esam satikuši viens otru un mums apkārt ir tik daudz fantastisku radu un draugu. Kāzas organizējām paši ar draugu palīdzību, un viss izdevās, par ko noteikti jāsaka milzīgs paldies mūsu vedējiem, māsām, ģimenēm, draudzenēm un draugiem, kā arī visiem speciālistiem – ēdinātājiem, floristei Kristīnai, fotogrāfei Gunai, video meistaram Jānim, *makeup/frizūras* veidotājai Žannai, jo bez viņu atbalsta tā visa nebūtu. Īpašs paldies arī Viļakas apvienības pārvaldei, Balvu Dzimtsarakstu nodaļai, jo, pateicoties viņiem, mums izdevās kāzas noorganizēt uz Viļakas ezera salas."

Jau septiņus gadus Karīna un Ingus ikdienā dzīvo Ogrē, savukārt nedēļas nogalēs viņi dodas ciemos pie ģimenēm un draugiem uz Medņevu un Borisovu, jo dzimtā puse ir īpaši sirdij tuva. "Sākumā šogad kāzu ceļojumā doties neplānojām, bet, draugu spontāno ideju pamudināti, tomēr brauksim uz Kipru. Savukārt nākamgad, kas to lai zina, iespējams, vēl uz kādu tuvāku vai tālāku zemi," plānus atklāj jaunlaulātie. Viņi atzīst, ka pēc kāzām jaunajā statusā iejutušies ātri. Nedaudz savādi gan bija atgriezies ikdienas gaitās un apjaust, ka lielā gatavošanās un plānošana nu ir garām, vakaros vairs nav jāmeklē idejas, kā noformēt fotografēšanās stūrīti, un nav jādomā, kādi dekori vēl jānopērk. "Esam saņēmuši dažas pirmās kāzu fotogrāfijas un video – skatoties uz tām, smaids sejā un prieks par paveikto. Taču tas vēl nav viss. Tuvākajā laikā plānojam noorganizēt arī atkāzas, kur kopā ar ciemiņiem varēsim dalīties atmiņās par mūsu īpašo dienu," stāsta Karīna un Ingus.

Viens otru noskatīja pāri žogam

23.augustā Viļakas Vissvētās Jēzus sirds Romas katoļu baznīcā liecinieku Madaras Jeromānes un Arvila Zelča klātbūtnē gredzenus mīja un viens otram solījās būt kopā kā priekos, tā bēdās viļacēnieši **AMANDA ORLOVSKA** un **ANDRIS JEROMĀNS**.

Par savu iepazīšanos jaunlaulātie teic lakoniski, – tā bija interesanta, jo bērnība un jauniešu gadi abiem pavadīti blakus mājās – Amanda un Andris bija kaimiņi. Savukārt viens otru tuvāk jaunieši ieskatījās, kopā apmeklējot vietējās ballītes. "Viena ballīte, tad otrā un trešā. Tā, pavisam nemanot, pamazām mūsu draudzība pārauga nopietnākās jūtās, un te nu mēs abi divi esam – jau sieva un vīrs. Kad atmiņā atāst kāds tā laika notikums, iekšēji rodas vēlme to izdzīvot vēlreiz. Paši tuvākie par mums ar Andri iesmej, ka viens otru noskatījām pāri žogam," par iepazīšanos ar savu topošo vīru stāsta Amanda.

Jaunā pāra kāzu diena 23.augustā pienāca nemanot un paskrēja kā viens mirklis. Amanda un Andris atzīst, ka no viņu baltās dienas palikušas tikai skaistas atmiņas, kuras varēs atsaukt atmiņā, atverot fotogrāfiju albumu un pārskatot daudzās prieka, mīlestības un emociju pilnās bildes. "Arī šodien, skatoties uz kādu no fotogrāfijām, iekšēji uzjundī tajā dienā izdzīvotais savīļņojums. Tik skaisti un īpaši tas viss bija," apliecina jaunā sieva.

Pēc kāzām jaunlaulātie atgriezušies ierastajā ikdienas ritmā – abi dzīvo un strādā Viļakā, taču paralēli tam arī plānus kāzu ceļojumam, kurā dosies jau pavisam drīz. Jaunlaulātie stāsta, ka par ceļojuma galamērķi nācās nedaudz padomāt, jo galvenais nosacījums bija, lai ir silts. Tā kā ne viens, ne otrs no viņiem nav sēdētāji uz vietas, tad vēl viens svarīgs nosacījums bija, lai izvēlētajā vietā ir arī ko redzēt. "Zinājām, ka nevēlamies ceļā pavadīt ilgu laiku, tāpēc izvēle krita par labu Turcijai. Uz turieni jau tuvākajā laikā tad abi arī dosimies," atklāj Amanda un Andris. Jautāti, kādas sajūtas pārņēmušas, esot jaunajā statusā, jaunlaulātie atzīst, – apziņa, ka nu abi ir precējušies un oficiāli sevi var saukt par sievu un vīru, noteikti neatnāca uzreiz. "Iekšēji ir sajūta, ka tika iedots kaut kas tik svarīgs, kas tagad nu ir jāargā. Grūti izteikt šo sajūtu vārdos, bet tā noteikti ir patikama sajūta," apliecina jaunā Jeromānu ģimene.

Jaundzimušie

21.augustā pulksten 19.16 piedzima meitenīte. Svārs – 3,710kg, garums 56cm. Meitenītes mamma Lilija Ivanova dzīvo Balvu novada Rugāju pagastā.

23.augustā pulksten 23.32 piedzima meitenīte. Svārs – 3,315kg, garums 50cm. Puisēna mamma Laine Lazorenko dzīvo Balvu novada Vectilžas pagastā.



Foto - no personīgā arhīva



Foto - no personīgā arhīva

Neskrien cauri dzīvei, izbaudi mirkli!

Pārgājiens Sēlijā ar pievienoto vērtību

28. septembrī notika Sēlijas pārgājiens "Ejam visi!", kurā piedalījās arī dalībnieki no Balvu novada. "Ejam visi!" ir pārgājienu seriāls ikvienam, – tas sniedz iespēju aktīvi pavadīt laiku, baudot Latvijas dabas bagātības un dažādus apskates objektus. Pārgājienu organizatori aicināja neskriet cauri dzīvei, bet apstāties, apskatīt, iepazīt lietas mums apkārt un ieklausīties sevi.

No dabas un pasaku tēliem līdz meža upēm, pastaigu takām, tukšnešu grēdām, stāviem Zemgales kalniem, sēņu valstībām, Sēlijas pils un baznīcu varenumiem, – tik kolorītu pārgājienu "Ejam visi!" Sēlijā solīja organizatori. Solījums godam izpildīts, – ceļš, stāsti, daba priecēja gan lielus, gan mazus pārgājiena dalībniekus. Varēja skatīt Intas Jakovļevas gleznu izstādi "Ainavas", Gāršenes mednieka A.Brakovska medību trofeju izstādi, Valda Kalnieša senlietu privātkolekciju un uzzināt vēl daudz interesantu lietu.

Doties pārgājienā, lai atklātu un iepazītu mūsu zemi – Latviju, varēja gan ģimenes ar bērniem, gan nūjotāji, dzīvnieku mīļi kopā ar saviem četrkājainajiem draugiem, gan seniori un visi aktīvā dzīvesveida piekritēji. Bija pieejamas trīs dažādas garuma distances, kas ļāva atklāt un izpētīt skaistākās apkaimes vietas, ainavas, kultūrvēsturiskos mantojumus: čāpotājiem – 7 km, aktīvajiem – 13 km, izaicinājumu mīlošajiem – 23 km. Balvu pārgājienu dalībnieces – Inese Šaicāne, Līga Dievbērna un Zinaida Logina – izvēlējās otro jeb aktīvo pārgājienu variantu. Ikviens dalībnieks saņēma skaistu, ikdienā noderīgu suvenīru – cepurīti ar pārgājienu logo, bet finišā – gardu putras porciju, kā arī varēja piedalīties izložē par daudz un dažādām pārsteiguma balvām.



Brist pāri vai izmantot tūrisma tehnikas elementus? Šoreiz Inese izvēlējās otro variantu, jo vienreiz meža upīti jau šķērsoja, brienot pāri basām kājām.



Iepazīstina ar skaisto Gāršenes pili. Gide Dace Geida pastāstīja, ka to no 1856. līdz 1860.gadam neogotikas stilā cēla barons fon Budbergs. Te atrodas podiņu krāsns, kas mūrēta no baltiem, glazētiem podiņiem ar kobaltziliem zīmējumiem, un ir vienīgais 19.gs. mākslas piemineklis, kas saglabājies pilī tā oriģinālajā veidolā. Ilgu laiku šeit atradās Gāršenes pamatskola, te klistot nostāsti par Zilo dāmu, kura šad un tad mēdzot plivināties apkārt pa pili.

Iepriecina ar ģitārspēli. Tā kā pārgājienu dalībniekiem nekur nebija jāsteidzas, visi varēja piestāt un paklausīties muzikanta Ulda Linarta ģitārspēli, pat nopirkt medu vai vaska sveces, lai ieliktu mugursomās un pārvestu mājās kā Sēlijas suvenīrus.



Starts dots! Piereģistrējušās un saņēmušās karti un pārgājienu starta paku, kurā atradās salds enerģijas našķis, ūdens pudele, pasākuma suvenīrs, balvenietes devās ceļā. Kartē bija norādīts ne tikai maršruts, bet arī aprakstīti tajā esošie objekti, sagatavoti izzinoši jautājumi, atbildes uz kuriem varēja atrast maršrutā. Jautājumi bija veidoti ar mērķi, lai veicinātu maršruta tuvāku iepazīšanu un ikviena dalībnieka zināšanu krājuma papildināšanu par Latviju.



legriežas izbaudīt meža burvību Krēslas stundas takā. Līgai rokās programma ar karti un informāciju par apskates objektiem, kas būs sastopami 13 km garajā pārgājienā. "Man patīk! Mežs rudenī smaržo, dabas klātesamība iedvesmo," atzina Līga.



Bez pusdienām neatstāja. Gardu biezputru ar gaļu vai ievārijumu piedāvāja Justīne un Krišjānis.



Pielaikot drikst? Droši! Līgai tik ļoti patika Tīnūžu tautas nama lietišķās mākslas studijas "Tina" darbu izstāde "Cepures", ka vienu no tām viņa pat pielaiķoja.



"Sēņu diena novados 2024". Sadarbībā ar Latvijas Mikologu biedrību, Latvijas vides aizsardzības fondu, Latvijas valsts mežiem, sēņu pasauli palīdzēja iepazīt pārgājienu un sēņu pasaules entuziaste Zaiga Kaire un Sandra Miķelsone.

Lappusi sagatavoja Z.Logina

Padomi un ieteikumi

Ēteriskās eļļas ikdienā veselībai un pašsajūtai

Ēteriskās eļļas ir plaši izmantojams līdzeklis, ko bieži pielieto ikdienas dzīvē – skaistumkopšanā, aromterapijā, garšvokļa un pat veselības uzlabošanai. Taču svarīgi ir ievērot drošas lietošanas pamatnoteikumus ēterisko eļļu izmantošanas procesā, lai nekaitētu savai veselībai. Kas tad ir ēteriskās eļļas, kā tās pareizi lietot un kādu iedarbību tās atstāj uz organismu? Par to kādā no bezmaksas semināriem, kas atrodami interneta vidē, pastāstīja SPA speciāliste, deviņu grāmatu autore un aromterapijas vēstniece ELĪNA ZVIRBULE. Ieklausīsimies viņas padomos un katrs paņemsim sev to noderīgāko!



“Lai sāktu sarunu par ēteriskajām eļļām, būtu jauki, ja ikviens varētu aiziet uz virtuvē, paņemt citronu vai apelsīnu un paberzēt to miziņu. Bet vislabāk, ja mājās ir eikaliptu eļļa, jo tā ir eļļa, ko drīkst elpot visilgāk un kas palīdz pakāpeniski atjaunot smaržas spēju, ja tā ir stipri pavājinājusies (zudusi), kas mēdz notikt pēc slimības ar gripu, dažādiem vīrusiem,” sarunu uzsāka SPA speciāliste E.Zvirbule. Eikaliptu eļļa ļoti labi palīdz uztvert un nodot informāciju. “Ja jums ir eikaliptu, piparmētru vai varbūt kāda no citrusu eļļām – citronu, apelsīnu, mandarīnu, laima, bet varbūt no skujuceļļām – priedes, dižegles vai kadiķa, tad ņemiet kādu no šīm eļļām un tieši vienu pilienu uzpiliniet uz plaukstu un kārtīgi saberzējiet. Tad plaukstu lieciet uz deguna (bet tā, lai to tvaiki netiek acīs) un ieelpojiet caur degunu. Un tad jūs pārņems pavisam cita sajūta,” pamāca E.Zvirbule.

Ēterisko eļļu lietošana var būt ļoti vienkārša – pasmaržot tās no pudelītes vai uzpilināt uz plaukstām. Tomēr ir daudz citu knifu, kā ēteriskās eļļas var izmantot mājās, kā ar tām bagātināt savu ikdienu, padarot māju tīrāku, skaistāku, veselīgāku, piepildītāku, aromātiskāku.

Aromātu nozīme mūsu dzīvē

Aromāti ir ārkārtīgi sena, būtiska un svarīga sastāvdaļa, jo, piemēram, pat tādai lietai kā garša 80% veido aromāti. Un cilvēki, kuri nejut vai kuriem samazinās spēja just aromātus, sliktāk izjūt garšu, tāpēc viņiem bauda no ēdiena arī sanāk mazāka. Aromāts mums sniedz ārkārtīgi daudz informācijas par to, ar ko mums ir saskarsme: mēs paši gribam labi smaržot; mēs partneri izvēlamies pēc tā, kā viņš smaržo; mēs skatāmies bērna labsajūtu pēc tā, kā viņš smaržo... Mēs izvērtējam: ja mums nepatīk cilvēka smarža, mums, visticamāk, nepatīks arī pats cilvēks – tas ir tāds kā aizsargreflekss, lai mēs neveidotu partnerattiecības ar cilvēku, ar kuru mums galīgi nesaskan; virtuvē mēs gribam, lai labi smaržo, un, ja tur labi smaržo, tad tas nozīmē, ka tur ir kas garšīgs... Un tas viss savijas tādā burvīgā lietā.

Protams, aromātu veido ne tikai ēteriskās eļļas. Augu pasaulē tieši ēteriskās eļļas lielā mērā ir atbildīgas par aromātu, bet tām ir vēl ļoti liela nozīme augu vidē – ēteriskās eļļas ir auga dvēsele. Auga dvēsele, kas sarunājas ar mūsu dvēseli, apejot prātu, jo prāts mums bieži vien melo. “Ticiet man, ja jums iedos kādu pudelīti un pateiks, ka tur iekšā ir laima vai piparmētras ētriskā eļļa, bet jūs jau pirms tam būsiet pie pielikuši pie deguna, jums jau būs izveidojusies šī sajūta par šo aromātu – patīk vai nepatīk,” teica E.Zvirbule. Aromāts pats mums bieži palīdz noteikt – vai tas ir labs, vai tas man šobrīd ir vajadzīgs, vai es to gribu, vai negribu... Jums bieži vien saka, – šis tev būs labs! Bet vai tiešām man tas būs labs?

Kas ir ēteriskās eļļas?

Ēteriskajām eļļām ir ārkārtīgi bagāts sastāvs, tās atrodas visdažādākajās augu daļās un tām ir ļoti daudz funkciju. Viena no tām ir komunikācija. “Augi arī var komunicēt, – tos parīvējot, tie var izdalīt aromātu. Tāpat augi rūpējas, lai būtu veseli, lai pie tiem nāktu apputeksnētāji, lai netuvotos ienaidnieki, lai augi tiktu aizsargāti pret sauli, pret slimībām, lai tas labi justos, un arī atbild par tādām lietām kā augšanu, attīstību, izaugsmi un vēl tādu lietu, kas līdzīgs mūsu hormonālajai

sistēmai,” zināja teikt aromterapijas speciāliste. Tāpēc ēteriskajai eļļai ir ļoti daudz uzdevumu, un tas notiek, pateicoties vienai būtiskai lietai – ikviena auga ēteriskā eļļa ir ar ļoti sarežģītu sastāvu. Katrā augā ir viena ēteriskā eļļa, un katrā ēteriskajā eļļā ir vairāki simti, pat vairāki tūkstoši aktīvo vielu, un neviens vēl nav spējis sintezēt tik mazu molekulu, kāda ir ēteriskajām eļļām; un otrs – neviens vēl nav spējis salikt kopā tik daudz dažādu vielu un tik harmoniskā veidā... Kāpēc tas ir tik svarīgi? Kad dabā parādās kaut kas jauns, arī augu valstī kaut kas pamainās – tie pielāgojas. Ja mēs, cilvēki, taisām mehāniski vienas un tās pašas zāles ar vienu un to pašu sastāvu, tad šis sastāvs netiek līdzīgs kaut kādām pārmaiņām, kas notiek pasaulē, pat dabā... Savukārt ēteriskās eļļas katru reizi ir citādas, līdz ar to baktērijas nevar tām kaitēt.

Tātad ēteriskās eļļas ir 100% dabīgs produkts ar ļoti spēcīgu un daudzveidīgu iedarbību. Tās tiek izmantotas jau vairāk nekā piecus tūkstošus gadu. Agrāk tās bija pieejamas tikai elitāriem cilvēkiem super mazos flakoniņos. Senatnē tev bija jābūt īpašam cilvēkam, kas mācēja ar tām rīkoties, savukārt mūsdienu cilvēks ir elitārā pozīcijā, jo šodien galvenais ir zināt, kā šīs eļļas izmantot.

Ēterisko eļļu lietošana telpās

SPA speciāliste E.Zvirbule atklāja vienkāršu veidu, kā padarīt telpu aromātisku: “Paņemam jebkuru ēterisko eļļu, piemēram, laima vai apelsīnu, uzpilinām uz sausajiem ziediem, teiksim, četrus pilienus, un noliekam, teiksim, priekšnamā. Pati par sevi ēteriskā eļļa ir ātri gaistoša, bet šādi tā noslēpsies starp ziedīņiem un iztvaikos pamazām, piepildot telpu ar ļoti patīkamu aromātu. Cilvēks, ienākot šādā telpā, nesajutīs uzbāzīgus vai nepatīkamus aromātus, jo ēteriskā eļļa izdala ļoti vieglu un patīkamu aromātu, kas iedarbojas pamazām. Arī ciemiņi, ienākot šādā mājā, kur lieto ēteriskās eļļas, sajutīs šo patīkamo aromātu un teiks, – o, cik te labi smaržo!”

Ēterisko eļļu iedarbība uz organismu

Ēteriskās eļļas uz mums iedarbojas jau tad, kad mēs tās smaržojam. Ēterisks nozīmē, ka rodas augu ēteris, kas nonāk kopā ar mums vienā telpā. Un šīs mazās molekulas, tās ieelpojot caur plaušām, nonāk mūsu asinsrites sistēmā. Otrs veids, kā ēteriskās eļļas nonāk mūsu organismā, – saskaroties ar ādu. Tad parasti mēs nepilinām šo vienu pilīti uz delnas, bet kaut kur atļaucam. Ēteriskās eļļas ir viela, kas nešķīst ūdenī, bet toties tās šķīst taukvielās un augu eļļās. Ja mēs uzklāsim uz ādas maisījumu, kas sastāvēs no 1% vai 2% ēteriskās eļļas un ar 98% – 99% augu eļļas, tad tās ļoti labi tiks cauri mūsu ādas barjerai, jo āda ēteriskās eļļas uzskata par savējām. Ēteriskās eļļas ir maziņas, tās nonāk asinsrites sistēmā un jau pēc 10 minūtēm tās var būt jebkurā ķermeņa vietā, arī mūsu smadzenēs. “Noteikti esat pamanījuši, kad jūs kaut ko pasmaržojat, pat tad, ja tā nav ēteriskā eļļa, bet viltojumus jeb sintētiku, jums uzreiz smadzenes strādā citādāk – tās aktivizējas: parādās kaut kādas emocijas, sajūtas. Ja šī smarža ir patīkama, tā var atsaukt atmiņā jaukus brīžus vai motivēt justies labi, var nomierināt. Tāpēc esam uz to gatavi,” teic E.Zvirbule. Tomēr iekšķīgi lietot ēteriskās eļļas nevajag, jo tam ir pārāk daudz risku un pārāk maz jēgas. Pateicoties farmācijai, mēs tabletes un sirupus laižam caur gremošanas sistēmu, bet ēteriskajai eļļai tas absolūti nav nepieciešams. E.Zvirbule minēja piemēru: “Kad mēs, sievietes, menstruālā cikla laikā jutāmies saspringtākas, nomāktākas, kad mūs viss tracina, šķiet, ka ir čika diena un viss notiek pretēji tam, kā vajadzētu būt, kad emocijas un asaras iet pa gaisu, jūtam, kā mēs saspringstam, tad mēs uztaisām sev viegli siltu eļļiņu ar muskatsalviju, ilang-ilang, lavandu, kumelīti vai kliņģerīti un pasmērējam sev pulksteņrādītāja virzienā vēdera lejasdaļu. Tad šī ēteriskā eļļa nonāk tieši šajā zonā un ļoti labi strādā.”

Kā iedarbojas ēteriskās eļļas?

Uzlabo pašsajūtu. Ēteriskās eļļas kā aromāts, to bagātīgais sastāvs uz emocijām iedarbojas burtiski pāris sekundēs. Šādi palīdzēt var mijiedarbība ar otru cilvēku vai citiem jaukiem cilvēkiem, kad tev kāds sniedz palīdzīgu roku, kad to vismazāk gaidi.

Ēteriskās eļļas **paaugstina imunitāti, nomierina un mazina spriedzi**, kas nav mazsvarīgi, palīdz atjaunot organismu, aizsargā no vīrusiem un baktērijām, var sniegt pārlicību. “Es arī, pirms eju uzstāties, vienmēr pasmaržoju



ELĪNA ZVIRBULE, SPA speciāliste, aromterapijas vēstniece, profesionāla pirtniece un grāmatu autore

levzeju, jo tas man palīdz *sapurināties*, atcerēties visas labās lietas par sevi, lai varētu dot šīs labās lietas citiem,” pastāstīja lektore. Tāpat ēteriskās eļļas var palīdzēt visām organisma sistēmām – mazināt sāpes, atbrīvot elpošanas sistēmu, palīdzēt kopt ādu... Ļoti grūti nosaukt tādu jomu, kur ēteriskās eļļas mums nevarētu palīdzēt. “Tām piemīt spēja cilvēkam palīdzēt kā fiziskajā, tā arī emocionālajā, intelektuālajā un garīgajā līmenī. Un tad nāk visas tās lietas, kas palīdz mums visās dzīves jomās, arī mājas uzkopšanā (tīrīšanas līdzekļos), attīstošajās spēlēs bērniem. *Žetons* logopēdam, kurš izmanto ēteriskās eļļas, lai palīdzētu bērnam runāt. Mani pašu ļoti iedvesmo aromātiskās spēles un rotaļas, jo smarža ir viena no sajūtām, ko cilvēki ļoti bieži palaiž garām. Tāpat mēs pat neaizdomājamies, cik daudz informācijas pie mums nonāk, pateicoties degunam,” atzina E.Zvirbule.

Lielākās pieļautās kļūdas

Pērkot aromātvielas, nevis ēteriskās eļļas. Aromātvielas ne vienmēr nozīmēs, ka tās būs ēteriskās eļļas. Vien neliela daļa aromātvielu saturēs ēteriskās eļļas. Tāpēc primārais ir atrast īstas ēteriskās eļļas, kas ir labas un kvalitatīvas.

Parfimērijā ir vesela industrija ar aromātisko eļļu aromātu, ko mēs nereti varam redzēt dažādās reklāmās. Piemēram, kāds atsvaidzinātājs vai pulveris. Patiesībā ēterisko eļļu tur nav. Ķimīki var nosintezēt jebkuru smaržu, ko cilvēks vēlas, – arbūza, melones, okeāna... Patiesībā šādu ēterisko eļļu nav! Tātad ļoti svarīgi ir iegādāties dabīgu, kvalitatīvu vielu, pie reizes nepārmaksājot par to.

Mācās no savām kļūdām. Lektore piemērs no dzīves: “Draudzenei kāds uzdāvināja greipfrūtu ēterisko eļļu. Ko dara draudzene? Izdomā iet vannā, – piepilda vannu ar karstu ūdeni, tad bezmaz vai puspudelīti no tiem 5 ml pa taisno ieļē ūdeni, vannasistaba fantastiski smaržo... Draudzene iekāpj ūdenī un saprot, ka nav labi. Labi, ka viņai pietika prāta izlekt ārā, un labi, ka viņai bija mans telefona numurs, un labi, ka mājās bija oliveļļa, lai kaut kādā veidā šo greipfrūtu nomierinātu. Jā, pēc 10 min dedzinošā sajūta pazuda, trauksme pazuda.” Tātad atceramies, – nekad pa taisno ūdenī ēterisko eļļu nepilinām! Var uztaisīt eksperimentu: paņemt glāzi ar ūdeni (tiem, kam ir difuzori, ir ievērojuši – tad, kad iepilinām ēterisko eļļu, tas parasti paliek ūdens augšpusē. Uz šī principa strādā difuzors – pamazām izgaro augšpusē, telpā nonāk ūdens un ēterisko eļļu molekulas, un telpa ļoti jauki smaržo. Bet ūdenī ēteriskās eļļas nešķīst. Bet ir dažādas vielas, kurās tās šķīst.

* Turpinājums 7.lpp.

* Sākums 6.lpp.

Padomi un ieteikumi

Ar ko atšķaidīt un kā lietot ēteriskās eļļas (iesaka Elina Zvirbule)

✓ Ja gribat ieiet foršā vannā ar greipfrūtu (greipfrūts ļoti labi palīdz izveidot saikni ar savu ķermeni, ja pēdējā laikā slikti jūtaties vai uz to dusmojaties). Pietiek ar kādiem 6 pilieniem uz vannu. Iepilina šos 6 pilienus medū un kārtīgi samaisām. Medus var kļūt nedaudz bālāks, un tas ir normāli. Līdz ar to jums sanāks fantastisks maisījums vannai, kas paliks nevis uz ūdens virskārtas, bet izšķīdīs pa visu vannu, un izšķīdīs arī medus, dodot savas labās īpašības. Ar šādu medu var noziesties pirts procesa beigās, ar šādu masku var noziesties arī dušā un tad to noskalot. Jūsu āda par to būs ļoti pateicīga un jums nebūs

jāsatraucas par negatīvu efektu!

✓ Piemēram, krustnagliņa un kanēlis ir ļoti labi sildītāji, tie ļoti labi palīdz pret reimatismu, muskuļu sāpēm, palīdzēs konkrētās ķermeņa vietas apasiņot. Bet nedrīkst krustnagliņu un kanēli likt pa taisno uz ādas! Var izmantot šo pašu medu, teiksim, divas ēdamkarotes. Tāpat var izmantot īstu govju pienu (bet ne augu pienu, ko citi pievieno kafijai, jo augu pienā ēteriskās eļļas nešķīdīs).

✓ Gatavojam masāžas eļļu! Tā top līdzīgi pēc medus principa. Gatavo nelielā trauciņā (uz 5ml augu eļļas vajag 1-2 pilienus ēteriskās eļļas). Ņem augu eļļu un samaisa ar ēterisko eļļu. Atkarībā no izvēlētajām ēteriskās eļļas, tai būs pozitīva iedarbība uz

miegu, palīdzēs PMS sindroma simptomu, celulīta mazināšanai, labākam noskaņojumam u.tml.

✓ Vēl viena viela, kurā šķīst ēteriskās eļļas, ir sāls! Šāda vannīna noderēs, lai aukstā laikā sasildītu pēdas. (Ja ar aukstām pēdām aizies gulēt, būs grūti aizmigt, grūti gulēt, organisms jutīsies tādā kā sarautā, savilkta pozīcijā. Ja izkarsēsiet kaut vai tikai pēdas, tas ļoti labi palīdzēs.) Tātad ņemam bļodiņu, ieberam divas sauļas sāls un pievienojam 5 pilienus ēteriskās eļļas, visu rūpīgi samaisām. Ar šo daudzumu pietiks vannai, savukārt kāju vannīnai pietiks ar sauļu sāls. (Maisījumu var saglabāt nedaudz ilgākam laikam, gatavojot to burciņā ar vāciņu.)

Biežāk izmantoto ēterisko eļļu īpašības un pielietojums

Piparmētras ēteriskā eļļa

- Pirmā palīdzība galvassāpju ārstēšanai! Jūs varat ieelpot tieši no pudeles vai uzpildīt pilienus uz plaukstām, berzēt un ieelpot no rokām. Ja nepieciešams spēcīgāks efekts: tējkaroti augu eļļas vai taukainu krēmu sajauciet ar 3-5 pilieniem piparmētras ēteriskās eļļas. Berzējiet deniņus (tikai sargājiet acis, jo no mentola jūs dažas stundas raudāsiet), kaklu un plecus.
- Samazina nelabumu. Ja jūtat nelabumu braucot, lidojot ar mašīnu vai ceļojot ar laivu, šī ir pirmā palīdzība! Dažas minūtes ieelpojiet no pudeles vai plaukstām.
- Tonizē gremošanas sistēmu un stimulē apetīti. Difūzējiet mājās, virtuvē, ēdamistabā.
- Ja kuņģis ir apstājies: sajauciet pusi tējkarotes augu eļļas un trīs pilienus piparmētras. Masējiet šo maisījumu uz kuņģa zonas. Tas pats maisījums palīdzēs, ja zarnās ir iesprostota gāze. (Nelietojiet zīdaiņiem un maziem bērniem! Jūs viņiem varat palīdzēt ar mandarīna ēterisko eļļu.)
- Mazina temperatūru. Šis piparmētras efekts ir īsts noslēpums un fenomens! (Piemērs no dzīves. Reiz, pilnīgi neko negaidot, bērnam, kam bija drudzis (5 gadu vecumā), blakus noliku difūzeri ar dažiem pilieniem piparmētras. Drīz bērns sāka svīst un stundas laikā temperatūra pazeminājās par pāris grādiem! Nepārlicināsieties, kamēr neizmēģināsiet.)
- Ideāls pirts aromāts! Ja vēlaties jaunas sajūtas pirti, noteikti izmēģiniet piparmētru! Uzpildiet 10 pilienus piparmētras eļļas uz sauļas sāls un sildiet sāli uz akmeņiem. Piparmētra drīz izplatīsies gaisā un jūs sajūties patīkamu dzesēšanas sajūtu visai ķermeņa ādai! Svaigais aromāts atvieglo elpošanu, uzlabo atkrēpošanu, atsvaidzina, stimulē domas.

Greipfrūta ēteriskā eļļa

- Greipfrūta ēteriskajai eļļai ir stimulējoša, tonizējoša iedarbība. Uzlabo garastāvokli, aizbiedē sliktās domas, palīdz atbrīvoties no sezonālās depresijas.
- Palīdz koncentrēties strādājot vai studējot (difūzējiet darbavietā).
- Labvēlīgi ietekmē gremošanas sistēmu un palīdz izvadīt toksīnus no ķermeņa. Literatūrā aprakstīts, ka greipfrūta ēteriskā eļļa samazina tiekmi pēc saldumiem, palīdz kontrolēt izsalkuma – sātuma sajūtu!
- Darbojas kā diurētiķis: maigi palīdz izvadīt no ķermeņa lieko šķidrumu. Procedūras ar greipfrūta ēterisko eļļu ir ļoti piemērotas tiem, kas cīnās ar celulītu un vēlas zaudēt svaru.
- Brīnišķīgi tonizē ādu un matus. Var pievienot ķermeņa kopšanas līdzekļiem bez smaržas (pieniņā vai losjonā), šampūnam, kondicionierim.
- Detoksicējoša wanna. Pusglāzei piena vai tējkarotei augu eļļas (saldo mandeļu vai kamēlijas) pievienojiet 10 pilienus greipfrūta ēteriskās eļļas, smaržīgu maisījumu lejiet karstā vannas ūdenī. Relaksējieties 10-15min.
- Pretcelulīta eļļa: 50 ml saldo mandeļu eļļas, 20 pilieni rozmarīna ēteriskās eļļas, 20 pilieni greipfrūta ēteriskās eļļas, samaisiet. Vienu vai divas reizes dienā iemasējiet problemātiskās vietas ar maisījumu. Uzlabo ādas izskatu, asinsriti, limfas aizplūšanu, samazina šķidruma aizturi un iekaisuma procesus.
- Tāpat kā visas citrusaugu ēteriskās eļļas, greipfrūta eļļa palielina ādas jutīgumu pret sauli. Pēc greipfrūta ēteriskās eļļas lietošanas uz ādas vismaz 12 stundas jābūt aizsargātam no tiešiem saules stariem.

Kādu ēterisko eļļu izvēlēties?

- ◆ **Saaukstēšanās gadījumā** iesaka izvēlēties eikalipta, salvijas, citrona, priedes vai ciedra eļļu.
- ◆ **Bezmiega novēršanai** – lavandas, kumelītes, rožu eļļu.
- ◆ **Apātījas, samazinātas veiktspējas gadījumā** – saldo apelsīnu vai citu citrusaugu, piparmētru eļļu.
- ◆ **Pūtišu vai citu ādas problēmu gadījumā** – tējas koka, salvijas, kumelītes ēterisko eļļu.
- ◆ **Galvassāpju novēršanai** – lavandas, ingvera, timiāna eļļu.



Tējas koka ēteriskā eļļa

- Galvenās īpašības un pielietojums: aptur infekcijas izplatīšanos un palīdz aizsargāties pret slimībām.
- Izvairieties tējas koka ēterisko eļļu mājās, ja vismaz viens no ģimenes locekļiem ir slimis vai apkārt plosās slimības. Izvairīšanās izmantojiet elektrisko ēterisko eļļu difūzeri, jo ēteriskā eļļa, kas tiek uzkaršēta parastā aromāta svečturī, var zaudēt terapeitiskās īpašības.
 - Gatavojiet antibakteriālu gaisa atsvaidzinātāju ar tējas koka ēterisko eļļu: 25 pilieni citronzāles ēteriskās eļļas, 10 pilieni eikalipta ēteriskās eļļas, 10 pilieni tējas koka ēteriskās eļļas, 100 ml ūdens. Tumsā stikla pudelē pievienojiet ēteriskās eļļas, ieļļiet ūdeni, sakratiet maisījumu un izsmidziniet mājās vairākas reizes dienā pa 5-7 pūtieniem.
 - Pievienojiet 5-6 pilienus tējas koka ēteriskās eļļas ūdenim, kuru izmantojat grīdas tīrīšanai. Tējas koks ne tikai samazinās patogēno mikroorganismu daudzumu jūsu mājās (tas ir īpaši svarīgi, ja mājās aug "rāpojoša vecuma" bērns), bet arī atstās svaigu aromātu.

Uzmanību! Šie padomi ir paredzēti tikai informatīvam nolūkam, pamatojoties uz aromterapijas literatūru un zinātniskiem rakstiem. Ēteriskās eļļas nav zāles un nevar aizstāt parastās zāles. Veselības problēmu gadījumā konsultējieties ar ārstu.

Sagatavoja S.Gugāne, foto – no personīgā arhīva



Lavandas ēteriskā eļļa

- Nemierīgam bērnam jūs varat veikt masāžu. Sajauciet 50 ml saldo mandeļu eļļas un 10 pilienus lavandas ēteriskās eļļas. Ar maisījumu viegli iemasējiet visu ķermeni.
- Difūzējiet lavandas eļļu mājās. Šim nolūkam izmantojiet elektrisko ēterisko eļļu difūzeri. Lavandas smarža attīra prātu, nomierina garu, nomāc dusmas un palīdz nogurušajiem.
- Ātrā palīdzība: pirms gulētiešanas ierīvējiet kājas ar tīru, neatšķaidītu lavandas eļļu: 1-2 pilienus ēteriskās eļļas uz pēdas. Piemērots zīdaiņiem no dzimšanas un visai ģimenei.
- Ātrā palīdzība: uzlieciet vienu (!!!) pilienus lavandas ēteriskās eļļas uz spilvena vai segas malas, kur nebūs saskares ar ādu. Lēnām iztvaikojošā ēteriskā eļļa visu nakti nomierinās nervu sistēmu.
- Samazina sāpes un iekaisumu. Ierīvējiet sāpošo vietu (locītavas, muguru, kaklu, plecus, vēdera lejasdaļu, muskuļus utt.) ar šādu maisījumu: tējkarote saldo mandeļu (vai citas) augu eļļas + 5 pilieni lavandas ēteriskās eļļas.
- Var samazināt mazuļa vēdera sāpes (iesprostotas gāzes vai kolikas) ar šādu maisījumu: tējkarote saldo mandeļu (vai citas) augu eļļas + 2 pilieni lavandas ēteriskās eļļas. Masējiet trīs reizes dienā pa divām minūtēm.
- Lai mazinātu galvassāpes, ierīvējiet deniņus, sprandu un plecus ar šādu maisījumu: 5 ml augu eļļas (vai taukaina krēma / losjona bez smaržas) + 5 pilieni lavandas ēteriskās eļļas.
- Uzlabo atklepošanu. Ja ir klepus, bet nav drudža, noteikti sagatavojiet aromterapiju vannu ar lavandas eļļu. Siltais ūdens un lavandas tvaiki brīnumaini uzlabo atklepošanu un atvieglo elpošanu. Šī procedūra ir īpaši piemērota bērnam no dzimšanas līdz 6 mēnešu vecumam, pēc tam ir iespējams izmantot mazliet stiprākas ēteriskās eļļas.
- Atjauno ādu. Ieberzējiet tīru, neatšķaidītu lavandas ēterisko eļļu uz rētām un ādas vietām, kuras skar pumpiņas. Veicina brūču sadzīšanu, pasargā no infekcijas iekļūšanas. Lavandas eļļa ir pirmā palīdzība ādas nobrāzumiem, iegriezumiem un noberztiem. Lietot lokāli. Īpaši piemērots slimiem, veciem cilvēkiem ar izgulējumiem. Regulāri ierīvējiet skartās vietas ar tīru lavandas ēterisko eļļu.
- Lietošana pēc apdegumiem. Vienkārši uzklājiet to uz apdedzinātās vietas, un jūs būsiet pārsteigti, cik ātri izžudīs sāpes un nieze. Ja izdarīsiet to ātri, visticamāk, ka neviena čūla nepalielināsies.

Eikalipta ēteriskā eļļa

- Eikalipta ēteriskajai eļļai piemīt antibakteriālas, pretvīrusu, pretiekaisuma, atkrēpošanas īpašības. Tas ir ideāls preparāts saaukstēšanās profilaksei un lielisks līdzeklis augšējo elpceļu slimību ārstēšanai.
- Kad esat slimis, eikalipta ēterisko eļļu tvaicējiet mājās (izmantojiet ēterisko eļļu difūzeri). Tas palīdzēs atbrīvot degunu, uzlabos atkrēpošanu un novērsīs infekcijas izplatīšanos.
 - Ja mazulis klepo un stipri šķauda, bet nav temperatūras, noteikti sagatavojiet siltu vannu ar eikalipta ēterisko eļļu. Tā lieliski atsvaidzina, mazina galvas, kaulu un muskuļu sāpes, stimulē imūnsistēmu un atvieglo elpošanu.
 - Ja ir spēcīgs klepus, ir iespējamas inhalācijas. Izmantojiet speciālo inhalatoru (tikai pārbaudiet, vai var pievienot ēteriskās eļļas). Inhalācijām pietiek ar vienu pilienus eikalipta ēteriskās eļļas.
 - Eikalipta ēteriskā eļļa ir ieteicama kā līdzeklis urīnceļu sistēmas slimību ārstēšanai. Ja ir urīnceļu infekcija vai cistīts (urīnpūšļa iekaisums), varat sagatavot vannu ar eikalipta eļļu vai sagatavot sēzamo vannu.

Galvenais ir cilvēks, nevis vieta

Iveta Dobeļe

Masu medijos joprojām cirkulē viedoklis, ka Latgale ir atpalikusi, mežonīga un pārkrievojusies. Arī daži lielle tirdzniecības tīkli vairās atvērt savas filiāles mūsu reģionā. Par spīti šim uzskatam, cilvēki izvēlas Balvu novadu par savu apmešanās vietu. Vairākas jaunas ģimenes ir pārcēlušās no Rīgas uz Baltinavas pagastu. Viena no tām – ALDAS un ARTŪRA BUKLOVSKU ģimene. Artūrs ir dzimis baltinavietis, bet Alda – Līgatnes meitene ar iespaidīgu izglītības un darba pieredzes sarakstu. Interesanti paskatīties uz Balviem un Baltinavu ar ārpusnieka acīm, tā nu uzrunāju Aldu intervijai, stūrējot pie viņiem ciemos. No rīta kārtīgi izstaigājām Pazlaukas mežus baraviku meklējumos, tad, sēnes šņikājot blodā, sākām sarunu.

Kad pirmoreiz ieradies Baltinavā un ko šeit redzēji?

– Ierados Baltinavā, braucot līdz draudzenei uz festivālu, ko sauca par “Osvaldu”, pirms septiņpadsmit gadiem. Ieradzīju mazu ciemu, kurā ir ļoti liela estrāde un kurā notiek liels pasākums, kas tiešām bija pārsteigums. Atceros, kaut kad pēc tam “Osvaldā” bija pat “Boney M”, kas tagad jau šķiet neticami. Savā ziņā “Osvalds” kļuva par mūsu iepazīšanās svētkiem. Tikko bijām arī jubilejas pasākumā, kas bija lielisks, – vīra mamma palaida mūs izballēties.

Vai toreiz iedomājāties, ka nākotnē varētu šeit dzīvot?

– Protams, nē, mērķis bija festivāls, bet tad es tajā pašā “Osvaldā” iepazīnos ar topošo vīru, un tā tas viss sākās. Tajā laikā arī Artūrs dzīvoja Rīgā, un tā mēs brīvdienās braukājām uz Baltinavu ciemos. Es biju tikko atbraukusi no Īrijas un studēju divās skolās – LU vēsturniekos, kā arī ieguvu profesionālo izglītību un lietvedības pārvaldību.

Tātad jums ir vairākas augstākās izglītības?

– Latvijas Universitātē ieguvu bakalaura grādu vēsturē, specializējoties kultūras mantojuma apakšprogrammā, paralēli apguvu lietvedības pārvaldību un vēl esmu MBA jeb biznesa vadības maģistrs. Jau pēc pārcelšanās uz Baltinavu Rēzeknē izmācījies par C kategorijas sporta treneri, nebija man miera. Man visu mūžu ir patīcis mācīties, apgūt kaut ko jaunu, redzēt kaut ko jaunu, ceļot. Man nepatīk rakstīt gala darbus – bakalaurus un maģistrus, bet mācīties patika. Joprojām patīk, arī esošajā darbā katru dienu mācos kaut ko jaunu. Iegūstu sev jaunus zināšanas, draugus, sasniedzu jaunus apvēršņus.

Studiju laikā un arī darba vajadzībām sanācis daudz ceļot pa Eiropu?

– Jā, paralēli studijām sanāca piedalīties dažos “Erasmus” projektos, dažus arī organizēt. Vienmēr ir bijis interesanti iepazīt dažādas kultūras un cilvēkus. Protams, ar to brīvību, kāda tagad ir jauniešiem, nesalīdzināt. Tagad līdz trīsdesmit gadu vecumam iespējams izbraukāt pasauli gandrīz par velti, ja tikai pameklē iespējas. Lai gan arī pēc tiem trīsdesmit visu ko var atrast, vajag tikai darīt – kaut vai pieteikties par brīvprātīgo Olimpiskajās spēlēs. Darba komandējumā biju Gruzijā – tur gan fantastiska viesmīlība, atceros, kā mani pavadīja no komandējuma uz lidmašīnu ar milzīgu ragu, pilnu ar vīnu. Ar vīru apciemojām radus Moldovā, abi bijām sajūsmināti par Moldovas skaistumu un iedzīvotāju pozitīvo dzīves uztveri.

Ir sanācis arī pastrādāt Īrijā?

– Jā, toreiz paņēmu akadēmisko un aizbraucu ciemos pie tantes uz Īriju, arī viņa ir tāds nemiera gars. Aizbraucu ciemos un paliku tur uz gadu, ļoti patika tā multikulturālā vide, kuras Latvijā joprojām īsti nav. Strādāju apģērbu veikalā, kolēģes bija īrietas. Tā man bija laba skola. Kaut gan esmu beigusi Siguldas Valsts ģimnāzijas angļu valodas klasi, atklājās, ka no angļu valodas patiesībā zinu ļoti maz, turklāt iri runā ļoti izteiktā dialektā. Bet darba laikā valoda atnāca pati, un es ļoti daudz ko iemācījos, man patika.

Daudzi joprojām uzskata, ka Rietumeiropa ir tā vieta, kur var dzīvot un nopelnīt labāk nekā Latvijā. Vai piekriat šim uzskatam?

– Nopelnīt var gan šeit, gan tur, visur ir jāstrādā. Es nesalīdzināju, man patika Īrijā, tur bija tik dažādi cilvēki un vide. Ēdiens tur ir savādāks, bet ir poļu veikali, kur var nopirkt mums tik mīļo rudzu maizi vai skābo krējumu. Bet es milu Latviju, protams, vilka uz mājām. Latvieši laikam ir tie, kuri bez dzimtas zemes nevar. Pat, ja nebrauc mājās, viņi sapņo par to. Tad nu man bija jāatgriežas Latvijā, lai saglabātu budžeta vietu universitātē. Plānoju pabeigt skolu un uz kādu



Foto - no personīgā arhīva

laiku atgriezties Īrijā, bet liktenis bija lēmis man braukt *patušet* “Osvaldā”, un Īrijas vietā esmu sava vīra mīļotajā Baltinavā. Uzreiz jau nesākām dzīvot šeit, vēl labu laiku dzīvojām Rīgā, bet brīvdienās, protams, braukājām uz Baltinavu.

Vai nebiedēja tik krasas pārmaiņas? Jums abiem Rīgā bija stabils darbs un iekārtota dzīve.

– Protams, biedēja, es tad biju bērna kopšanas atvaļinājumā un bija laiks izlemt, turklāt irēts dzīvoklis jau nenozīmē stabilitāti. Mums palaimējās nopirkt māju un nolēmām mēģināt, darbs vienmēr var mainīties, bet sava māja ir stabils pamats. Apzinot, ka mums ļoti paveicās nopirkt šo māju. Mēs to dabūjām, vēl pirms sākās dzīvojamo telpu trūkums visā Latvijā, arī kovids mudināja cilvēkus aiziet no pilsētas. Labu īpašumu trūkst, jo nekustamā īpašuma tirgus Latvijā nav īsti regulēts, un tendence ir tāda, ka ir inflācija gan īres, gan pārdošanas tirgos. Ja īpašums tiek atrasts, tad nereti tas ir sliktā stāvoklī, bet īpašnieks grib cenu, kādu ar vietējām algām nevar atļauties. Cenas ir augušas diezgan drastiski visos reģionos, ne tikai Balvu apkaimē, turklāt mājā ir arī diezgan pamatīgi jāiegulda. Mēs esam ļoti daudz strādājuši un ieguldījuši savā mājā, pagājušajā gadā mainījām jumtu, tagad notiek darbs pie pamatiem un fasādes.

Pastāv viedoklis, ka cilvēki bēg prom no laukiem. Vai tam piekriat?

– Nē, ja agrāk visi gribēja dzīvot Rīgā, tad tagad jau grib ārpus Rīgas. Man patīk šī tendence, vecas mājas tiek apgūtas, jaunas ģimenes iet un dara, forši, ka Latvijā atgriežas reģionu domāšana. Kad braucu strādāt uz Rīgu, centrs izskatās tukšāks. Cilvēki ļoti grib būt lauku vidē. Mana dzimtā Līgatne atrodas sešdesmit kilometrus no Rīgas, tagad tā ir pilna ar jaunām ģimenēm, un brīvu īpašumu tur nav. Baltinava gan ir krietni tālāk – četrus stundus braucienā līdz galvaspilsētai. Bet nav nozīmes, vai tu dzīvo Liepājā, vai Baltinavā. Viss atkarīgs no tevis, ko un kā gribi darīt. Attālums nav problēma, galvenais ir attieksme.

Jūsu puikas iet Baltinavas dārziņā, vai plānojat laist viņus arī tepat skolā?

– Jā, es uzskatu, ka pamatskolas izglītība pa lielam ir laba visā Latvijā. Lielajās pilsētu skolās ir lielas klases, kas dod bezpersonisku pieeju, bet mūsu skolā bērnus var diferencēt mācīt. Kamēr te skola būs, tikmēr bērni te mācīsies. Vienīgais, kā pietrūkst, nav pulciņu iespēju, izvadāt uz Balviem vai Kārsavu ziemas laikā tomēr ir patālu, bet meklēsim iespējas. Pašiem vecākiem ir daudz jāiegulda bērnu izglītošanā, nevar visu gaidīt no skolotāja. Paldies Dievam, ir saglabāta mākslas un mūzikas skola. Ir arī lietas, ko nevaram atrisināt – satiksme paliek arvien intensīvāka, bet ietvju, pa kurām skolnieciņiem droši iet uz skolu, nav. Vērsāmiešiem attiecīgajā iestādē ar iesniegumiem, bet viss, ko panācām – ātruma ierobežojuma zīme pie skolas gājēju pārejas. Tas dod ļoti mazu efektu, turklāt gājēju drošību cauri ciemata centram arī neietekmē. Kamēr nekā traģisks nav noticis, preventīvie pasākumi netiks veikti.

Kad bērni jāved pie ārsta, vai nepietrūkst Rīgas medicīniskās aprūpes?

– Rīgā paveicās atrast labu ģimenes ārsti netālu no Pirmās slimnīcas, un arī šeit ir paveicies, ka ir ģimenes ārste – pediatre. Paldies Dievam, ārste šeit ir, atbrauc divreiz nedēļā un palīdz visos jautājumos. Tā nav lokācijas problēma, bet cilvēciskās attieksmes lieta. Pirmais puika mums nāca pasaulē Rīgas Dzemdību namā, otrs jau te – Balvu slimnīcā. Varu teikt tikai to labāko par abām slimnīcām medicīniskās aprūpes ziņā, bet sajūtas bija labākas Balvos. Bija māju sajūta, individuāla pieeja un viss – daudz mierīgāks. Rīgā paralēli dzimst vairāki bērni, tur mazliet ir kā konveijerā, vecmāte nav spējīga pievērsties katrai māmiņai. Visiem varu tikai ieteikt Balvu dzemdību nodaļu. Paldies Dievam, ka to saglabāja, bijām arī gatavi iet un cīnīties par savu slimnīcu. Arī citi bērnu ārsti mums ir tepat Rēzeknē, Valmierā. Pie Rīgas speciālistiem ir milzu rindas, tāpēc viņi brīžiem ir tikpat nepieejami kā reģionos.

Rīgā bija labs darbs, bijī pieprasīta speciāliste. Vai pāriešana no galvaspilsētas uz mazu pierobežas ciematīņu nebiedēja?

– Biedēja, protams. Nezināju, vai un ko es te varēšu darīt. Mana darba pieredze ir laba, bet diezgan specifiska – visu mūžu esmu strādājusi starptautiskos skandināvu uzņēmumos. Bija diezgan stressains periods, sūtot CV un atbildē saņemot klusumu. Ļoti cīnījies par iespējām, līdz izturēju konkursu un tagad strādāju daļēji attālināti. Toreiz savu lomu nospēlēja arī kovids, kad daudzi strādāja attālināti. Protams, man bieži jābrauc strādāt uz Alūksni, Rīgu vai Tallinu, nevar strādāt tikai no mājām. Kaut kādu darbu var atrast jebkur, bet labu darbu atrast ir grūti un laikietilpīgi, arī Rīgā, ne tikai Balvos vai Baltinavā.

Vai bija viegli iejusties tik mazā sabiedrībā, vai vietējie uzņēma kā savējo?

– Es jau tā uzreiz neatnācu, vairākus gadus braukāju ciemos uz Baltinavu, turklāt te jau bija mana vīra plašā ģimene. Sabiedrība mainās, foršas Baltinavas meitenes aizprecējās prom, bet Baltinavas puīši atveda savas sievas no tālākām malām. Līdz ar to man izveidojās savs draugu loks, kas joprojām ir. Un baltinavieši mūs uzņēma ar prieku, kā katru jaunu ģimeni ar bērniem. Esmu arī pietiekami komunikabls cilvēks, tāpēc man nebija īpašu problēmu iekļauties sabiedrībā. Protams, ir savas peripetijas, bet kur to nav? Arī par kultūras dzīvi tagad nevar sūdzēties, ir nomainījusies kultūras nama vadītāja, kura ļoti daudz dara, ir labi pasākumi bērniem. Balvos visa kā ir palicis vairāk – “Kureti” kafējnīca un “Kids Club”, cilvēki rada kaut ko jaunu un labu. Laikam kovida laiks mainījis cilvēkiem domāšanu, daudzi atgriezušies no ārzemēm, no lielajām pilsētām un riskējuši kaut ko darīt šeit, un viņiem ir izdevies. Tajā pašā Rīgā, ja tu dzīvo Imantā un gribi tikt līdz “Ikea”, tas ir tikpat kā mums aizbraukt līdz Rēzeknei.



Ģimeniskā pasākumā tiekas mednieki

Rugājos aizvadītas šaušanas sacensības

21.septembrī Rugāju šautuvē jau otro gadu notika Balvu novada mednieku šaušanas sacensības, pulcējot desmit mūsu novada mednieku kolektīvus un vairāk nekā 80 šo kolektīvu biedrus un viņu ģimenes, ikvienam sniedzot iespēju izmēģināt savus spēkus šaušanā.

Uz goda pjedestāla – “Pūces”, “Šķilbēni” un “Vecumu mednieks”

Dalībnieki sacensībās startēja gan komandu konkurencē (katrā komandā – seši cilvēki), gan arī individuāli, demonstrējot savu meistarību divās šaušanas disciplīnās: “Karabīne 100 m”, no atbalsta izdarot piecus šāvienus pa stāvošo mērķi no simts metru attāluma, un “Bise 35 m” (skrejošā mežacūka), individuāli izdarot sešus šāvienus pa kustīgu mērķi, bet komandu konkurencē – vienu šāvienu bez atbalsta pa stāvošu mērķi un četrus šāvienus – pa kustīgu mērķi.

Protams, neizpalika arī apbalvošana, katras disciplīnas trīs labākajiem medniekiem un ‘top 3’ komandām pasniedzot medaļas un naudas balvas. Individuālajās sacensībās šaušanas disciplīnā “Karabīne 100 m” 1.vietu un zelta medaļu (39 punkti) izcīnīja GUNITA ŠAKINA, 2.vietu un sudraba godalgu (38 punkti) ieguva ARMANDS BARAŅNIKS, bet bronzas vērtajā 3.vietā (37 punkti) ierindojās IEVA LEIŠAVNIECE. Tikmēr šaušanas disciplīnā “Bise 35 m” individuāli visaugstvērtīgāko rezultātu uzrādīja un ar sakrātu 51 punktu nepārspēts palika ZIGFRĪDS BEREZOVSKIS, 2.vietu ar 49 punktiem ieguva JĀNIS SPĪLE, bet 3.vietu ar 46 punktiem izcīnīja PĒTERIS LOČMELIS. Savukārt komandu konkurencē, disciplīnās “Karabīne 100 m” un “Bise 35 m” kopā sakrājot 204 punktus, uzvaras laurus plūca “Pūces”, 2.vietu ar 185 punktiem ieguva “Šķilbēni”, bet 3.vietu, sacensību tabulā savā kontā ierakstot 159 punktus, izcīnīja “Vecumu mednieks”. Jāpiebilst, ka bez šiem kolektīviem sacensībās startēja arī “Mieriņi” (4.vieta, 151 punkts), “Vientulie vilki” (5.vieta, 149 punkti), “Lazdukalna mednieki” (6.vieta, 145 punkti), “Bērzkalne” (7.vieta, 126 punkti), “Bebritis” (8.vieta, 119 punkti), “Kubuli” (9.vieta, 101 punkts) un “Zaļbirzes” (10.vieta, 92 punkti).

Sprīž par Rugāju šautuves atjaunošanu

Sacensību organizatori bija ILMĀRS ŠTĀLS (“Mieriņi”), VIESTURS KOZLOVSKIS (“Bebritis”) un KASPARS PORIETIS (“Vecumu mednieks”). Pērn komandu konkurencē triumfēja un ceļojošo kausu saņēma mednieku kolektīvs “Bebritis”. Tā valdes loceklis V.Kozlovskis jautāts, kas patraucēja kausu arī šogad vest uz kolektīva mājvietu, atzina, ka droši vien bija jāiegulda lielāks darbs sagatavošanās procesā. Tādēļ plinti krūmos gan neviens nemet un nākamgad kolektīva biedri atkal centīsies pierādīt savas tiesības uz čempionu titulu!

Jāpiebilst, ka kolektīva “Bebritis” biedri sacensībās parūpējās arī par gardas zupas vārīšanu. Tāpat jāuzsver, ka mednieku kolektīvi apsprieda jautājumu par to, ka ir kritiski svarīgi atjaunot Rugāju šautuvi, kas ir vienīgā āra šautuve Balvu novadā. Tas arī saprotams, jo kopš šautuves izveidošanas aizritējuši jau 24 gadi. Savukārt jautāts, kā vērtē aizvadītās sacensības, viens no organizatoriem – mednieku kolektīva “Mieriņi” valdes priekšsēdētājs I.Štāls – ir ļoti gandarīts: “Tas bija fantastisks pasākums, kas pulcēja daudz cilvēkus. Kopumā Balvu novadā ir 32 mednieku kolektīvi. Protams, vēl ir, uz ko tiekties, un ceram, ka turpmāk sacensībām pievienosies arī pārējie kolektīvi. Jebkurā gadījumā sacensības noteikti rīkosim arī nākamgad, jo uzvarētājiem būs jāaizstāv šogad izcīnītais ceļojošais kaus. Uz tikšanos, un aicinām arī pārējos kolektīvus!”

Organizatori arī pateicas par atbalstu SIA “Ieroči” un Ziemeļlatgales Sporta centram, kas sacensību dalībniekus nodrošināja ar medaļām un ceļojošo kausu.



Komandu ‘top 3’. Šogad par uzvarētājiem komandu konkurencē kļuva mednieku kolektīva “Pūces” biedri, kuri līdz ar zelta medaļām saņēma arī ceļojošo kausu (attēla centrā ar kausu – viens no kolektīva “Pūces” biedriem Jānis Kuļšs). Vai viņi to spēs paturēt savās rokās arī pēc nākamā gadā sacensībām? Tas lai paliek intrigai. Attēlā redzami arī sudraba un bronzas medaļu ieguvēji no kolektīviem “Šķilbēni” (2.vieta) un “Vecumu mednieks” (3.vieta).



Starp labākajiem – arī dāmas! Attēlā redzami godalgoto vietu ieguvēji individuālajās sacensībās šaušanas disciplīnā “Karabīne 100 m”: no labās puses – Ieva Leišavniece (3.vieta), Gunita Šakina (1.vieta) un Armands Baraņņiks (2.vieta).



Meistarīgākie skrejošajā mežacūkā. Šaušanas disciplīnas “Bise 35 m” labāko trijnieks: no kreisās puses – Jānis Spīle (2.vieta), Zigfrīds Berezovskis (1.vieta) un Pēteris Ločmelis (3.vieta).

Informē policija

Pie stūres – teju četrus promiņu reibumā

Pagājušajā trešdienā Valsts policijas amatpersonas uz autoceļa Kārsava–Tilža –Dubļukalns (30.kilometrā) apturēja 1995.gadā dzimušu autovadītāju, kurš vadīja automašīnu “Opel Astra” 3,96 promiņu lielā alkohola reibumā un bez transportlīdzekļa vadīšanas tiesībām.

Saistībā ar šo gadījumu uzsākti divi kriminālprocesi. Viens kriminālprocess uzsākts pēc Krimināllikuma 262.panta 1.daļas – par transportlīdzekļa vadīšanu, ja nav atbilstošas kategorijas transportlīdzekļa vadīšanas tiesību (tās noteiktā kārtībā nav iegūtas vai ir atņemtas)

un ja vadītājs atrodas alkohola, narkotisko, psihotropo, toksisko vai citu apreibinošu vielu ietekmē. Par to pienākas brīvības atņemšana uz laiku līdz vienam gadam vai īslaicīga brīvības atņemšana, vai probācijas uzraudzība, atņemot transportlīdzekļa vadīšanas tiesības uz pieciem gadiem. Savukārt otrs kriminālprocess uzsākts pēc Krimināllikuma 312.panta 2.daļas – par izvairīšanos no brīvības atņemšanas vai tiesību ierobežošanas soda izciešanas. Par šādu kriminālpārkāpumu soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz vienam gadam vai ar īslaicīgu brīvības atņemšanu, vai ar probācijas uzraudzību, vai ar sabiedrisko darbu, vai ar naudas sodu.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Pieredze

* Sākums 8.lpp.

Galvenais ir cilvēks, nevis vieta

Kovids vēl nebija īsti beidzies, kad sākās karš, Krievija no mums atrodas vien nieka dažu kilometru attālumā. Vai nebija bail?

– Man bija ar krūti barojams bērns, protams, bija bail. Tas bija dabisks mātes instinkts. Bet, kā smējās draudzene, arī ienācēja Baltinavā, – interese jau nebūs par pierobežu, interese būs par divsimts kilometrus attālo Rīgu. Domāju, iebrukuma gadījumā nebūtu nozīmes, ka tu atrodies pierobežā. Latvija pasaules mērogiem ir ļoti maza. Esmu braukājusi diezgan daudz pa pasauli, esmu vēsturniece pēc izglītības, tāpēc mans skatījums ir drusku savādāks, – Latvija ir ļoti maza strēlīte uz Zemes, un mēs esam ļoti laimīgi, ka esam neatkarīgi. Piemēram, spāņi, itāļi un vācieši ir apvienoti dažādu tautu un kultūru pārstāvji vienā teritorijā, un tas ne vienmēr nozīmē, ka viņi dzīvo draudzīgi. Latvijā esam paši savā zemē un ar savu valodu. Pirmajos kara gados aktīvi palīdzējām bēgļu palīdzības punktam uz robežas. Izlasījām, cik ļoti trūkst palīdzīgu roku un pārtikas, domājām, ko paši varam darīt. Galu galā izveidojās baltinavišu grupa, kuri kopā vārīja zupas, cepa plātismaizes un citu saziņoto ēdienu vedām uz robežu. Palīdzēja arī cilvēki, kuri nevarēja piedalīties klātienē, piemēram, pārskaitīja naudu, lai uz svētkiem izvārām bēgļiem šiku laša zupu. Garīgi tas ne vienmēr bija viegli, – kad aizvedām uz Ziemassvētkiem bērniem konču kastītes, bet tur maza

meitenīte tā pārbijusies, ka nenāca ārā no busa. Gribējās palīdzēt, cik vien varam, un liels prieks, ka baltinavišu vidū ir tik labi cilvēki. Tagad palīdzības punkts slēgts, ar laiku pietrūkst resursu un arī uzradās to nekautrīgi izmantotāji.

Ne reizi nav radusies vēlme atgriezties Rīgā?

– Nē, mēs te dzīvojam ļoti ērti. Bērnu varam aizvest uz skolu piecās minūtēs. Klubs, pagastmāja, veikali – viss ir tepat ar roku aizsniēdzams. Tik ērts dzīves līmenis mums nekad nebūtu sasniedzams Rīgā, kur jāceļas pulksten sešos un bērns jāved uz dārziņu pāri puspilsētai. Mēs esam diezgan smagi strādājuši, lai šādi dzīvotu – darba iespējas ir pašu radītas vai izcīnītas, nevis kāda iedotas. Šī skaistā māja ir smaga darba rezultāts, – lai remontētu, vajag tam nopelnīt. Arī vīra vecāki vairs nav nekādi jaunie un viņiem vajag palīdzēt. Uzskatu, ka ir jāiegulda sevī, tāpēc ik pa laikam izraujamies kaut kur ārpus ikdienas cikla – tepat Latvijā vai tālākā ceļojumā izvēdināt galvu. Tā tu strādājot neizdegsi.

Pēc tik ilga laika, kas nodzīvoti Balvu pusē, kāds ir jūsu viedoklis par jauno dzīvesvietu?

– Man personīgi prasās pēc vēsturiskuma elpas pilsētā, pierasts Cēsīs un Līgatnē pie skaistas vecpilsētas, kā Balvos nav. Karš pilsētu ir skāris ļoti smagi un vēsturisku ēku ir maz. Nekad iepriekš nebiju bijusi tik tālu uz austrumiem, kaut kad apmeklēju radus Gulbenē un tad jau Gulbene likās šausmīgi

tālu. Balvus un Baltinavu pirmoreiz redzēju, braucot uz “Osvaldu”, un Balvi jau toreiz mani iepriecināja ar savu sakoptību. Ir labas pārmaiņas, tagad ir tik sakopta pludmale, bērniem domāta infrastruktūra, izklaides vietas. Protams, darbs ir jāturpina, un Balvos ir vietas, pie kurām jāpiestrādā.

Ko ieteiktu cilvēkiem, kuri vēlas atgriezties no ārzemēm, no lielpilsētām vai arī vienkārši kaut ko krasi mainīt savā dzīvē?

– Nebaidieties! Ja tiešām gribi un sāksi darīt, viss sanāks. Lai kas biedē – dzīvesvietas un darba atrašanas grūtības, ja tiešām gribi – lietas sakārtosies. Protams, ka ir bail, tas ir normāli. Varbūt neveiksies vienu, otru reizi, bet tās nebūs neveiksmes, tā būs dzīves mācība. Nesanāks vienu reizi, sanāks otru. Ja ir lemts, satiksi pareizos cilvēkus pareizajā vietā. Protams, ir daudz jādara, jāstrādā pašam, ar vēlmēm vai vizualizāciju vien nepietiks. Mums arī bija dažādi plāni, kas neistenojās, bet sanāca citi. Mani mazliet kaitina pašu latgaliešu runas, ka te nekas nenotiek un nevar sanākt. Daudz kas notiek un var sanākt! Tepat Balvos ir bijuši veikali vai kafejnīcas, kur varēja baudīt drausmīgu servisu vai negaršīgu ēdienu. Loģisks iznākums ir iestādes slēgšana, jo nav peļņas un tur nevar vainot atrašanās vietu. Tikmēr “Kureti”, “Zebra” vai “Škladi” veiksmīgi strādā. Vienmēr galvenais ir cilvēks, nevis vieta.

Balvu novada domē

26.SEPTEMBRA SĒDES LĒMUMI

Nosaka dalības maksu

Apstiprināja dalības maksu 30 eiro no katra dalībnieka pasākumā “Balvu novada uzņēmēju gada pasākums – 2024”.

Likvidēs veselības centru

Nolēma likvidēt SIA “Viļakas Veselības aprūpes centrs”, uzsākot likvidācijas procesu ar 2024.gada 7.oktobri, nosakot likvidāciju veikt sabiedrības valdes loceklim Valdai Buzijai un pēc SIA “Viļakas Veselības aprūpes centrs” likvidācijas atlikušo mantu nodot Balvu novada pašvaldībai.

Piešķir medību tiesības

Nodeva medību tiesības biedrībai “MMK Birzgales” ar medību tiesību nomas kopējo platību 14,0122 ha, nosakot medību tiesību nomas maksu 0,30 eiro bez PVN par 1 ha gadā, medību tiesību nomas līgumu slēdzot uz 10 gadiem.

Izdarā izmaiņas komisijas sastāvā

Apstiprināja Balvu sadarbības teritorijas civilās aizsardzības komisijas sastāvā kā komisijas locekli Nacionālo bruņoto spēku Zemessardzes 2.Vidzemes brigādes 31.Kājnieku bataljona Štāba pārstāvi kaprāli Diānu Kokoreviču un Valsts akciju sabiedrības ar ierobežotu atbildību “Latvijas Valsts ceļi” Latgales reģionālās nodaļas vadītāja vietnieku Ivaru Saidānu.

Nosaka apkures maksu

Apstiprināja ēkas Tautas ielā 6, Viļakā, apkures maksas pakalpojumu, nosakot apkures maksu 4,30 eiro ar PVN par kvadrātmetru.

Noraksta ekskavatoru

Atļāva norakstīt Balvu novada pašvaldības kustamo mantu – ekskavatoru (izlaiduma gads – 1977.), atlikusi bilances vērtība – 0 eiro.

Palielina pamatbudžeta ieņēmumus

Pamatbudžeta ieņēmumus palielināja šādiem mērķiem: projektam “Uzņēmējdarbības atbalsta pasākumi Latgales plānošanas reģionā” – EUR 7 057; projektam “Publisko pakalpojumu cilvēkiem ar invaliditāti mājokļu vides pieejamības nodrošināšana Balvu novadā” – EUR 1 078; projektam “Balvu novada jauniešu domes izveide” – EUR 8 500; atbalsta programmas “Neformālās izglītības pasākumi, tai skaitā latviešu valodas apguve Ukrainas bērniem un jauniešiem” īstenošanai – EUR 3 267; finansējums Balvu novada Bērnu un jauniešu centra ERASMUS+ projekta “Demokrātijas formula” aktivitātēm – EUR 1 000; noslēguma maksājums no Valsts izglītības attīstības aģentūras Bērnpils pamatskolas Erasmus+ projektam – EUR 5 631; priekšfinansējuma atmaksa no Latgales reģiona attīstības aģentūras par projektu “RoboNet LLI-542” – EUR 70 887; iedzīvotāju ienākuma nodokļa izpildes palielinājums EUR 106 000; atlīdzība no apdrošināšanas firmas ERGO Life Insurance SE Latvijas filiāles par bojātu mantu – EUR 3 669; finansējums Balvu Profesionālās un vispārīgizglītojošās vidusskolas ERASMUS+ projektam “PandemiArt” – EUR 3 118;

finansējums Balvu Valsts ģimnāzijas projektam “Nordplus” – EUR 23 808; Rugāju vidusskolai palielināti ieņēmumi maksas pakalpojumiem sakarā ar plāna pārpildi telpu nomai un ēdināšanas izdevumiem – EUR 15 675.

Balvu novada pašvaldības pamatbudžeta izdevumu palielinājums ir par EUR 294 269. Balvu novada pašvaldības pamatbudžeta izdevumu sadaļā atspoguļota saņemto ieņēmumu novirzīšana iestāžu uzturēšanai atbilstoši iepriekš pieņemtajiem domes sežu lēmumiem, funkciju izpildei nepieciešamo finansējuma pārdalei. Atbilstoši plānotajiem ieņēmumiem, pieņemtajiem domes sežu lēmumiem finansējums ir atspoguļots pa valdības funkcijām:

- ♦ Vides aizsardzība palielinājums par 62 eiro.
- ♦ Teritoriju un mājokļu apsaimniekošana palielinājums par 9 880 eiro, t.sk. Kupravas pagasta centrālās apkures sistēmas siltumtrases siltināšanai EUR 8086; videonovērošanas kamerai Bērnpils un Teātra ielas krustojumā Balvos – EUR 778.
- ♦ Atpūta, kultūra un reliģija – palielinājums par EUR 11 757, t.sk. Balvu Kultūras un atpūtas centra deju kolektīvam “Balvu vilciņš” 5.-8. klašu grupas dejojājiem tautu tērpu izgatavošanai – EUR 11 757.
- ♦ Izglītībai palielinājums par EUR 166 570, t.sk. Balvu sākumskolā – EUR 1 930, Rekasas vidusskolā – EUR 149 un Balvu Profesionālajā un vispārīgizglītojošajā vidusskolā – EUR 1188; pašvaldības finansējums skolām, mācību līdzekļu iegādei, pārceļot no Sociālo pabalstu budžeta EUR 31 620: Balvu Valsts ģimnāzija – EUR 3 825, Balvu Profesionālā vispārīgizglītojošā vidusskola – EUR 3 855, Balvu sākumskola – EUR 6 870, Baltinavas vidusskola – EUR 1 860, Rekasas vidusskola – EUR 2 325, Rugāju vidusskola – EUR 2 655, Viļakas vidusskola – EUR 2 835, Bērnpils pamatskola – 885, Eglaines pamatskola – EUR 975, Stacijas pamatskola – EUR 990, Tilžas pamatskola – EUR 1 635, PPI Pilādzītis – EUR 1260, PII Sienāzītis – EUR 885, Viļakas PII “Namiņš” – EUR 465, Kubulu PII “Ieviņa” – EUR 210, Bērzkalnes PII – EUR 90. Piešķirts papildus finansējums: Balvu pirmsskolas izglītības iestādei “Pilādzītis” elektroplīts iegādei 1997 eiro; PII “Sienāzītis” projektora iegādei 840 eiro; Balvu Profesionālajai un vispārīgizglītojošajai vidusskolai izglītojamo ēdināšanai – 55405 eiro; Rugāju vidusskolai palielinātie plānotie ieņēmumi novirzīti rotaļlaukuma iekārtas iegādei – 8 890 eiro un izglītojamo ēdināšanai – 6785 eiro; skolēnu autobusu remontiem Bērnpils pagastam – 4 600 eiro, Rugāju pagastam – 3 500 eiro un Šķilbēnu pagastam – 8 788 eiro.

Startēs projekts

Atbalstīja projekta “Esi vesels Balvu novadā!” sagatavošanu un pieteikuma iesniegšanu, apstiprinot finansējumu, kur projekta kopējās izmaksas ir EUR 200 001 (t.sk. Eiropas Sociālā fonda Plus finansējums – EUR 124 038,80; Valsts budžeta finansējums – EUR 21 889,20; pašvaldības finansējums – EUR 54 073).

Piedalīsies projektu konkursos: “Mācību procesa kvalitātes pilnveide, īstenojot pedagogu profesionālās darbības atbalsta sistēmas attīstību, izglītojamo izcilības aktivitāšu nodrošināšanu un metodiskā atbalsta materiālu izstrādi pedagogam”; “Skola – kopienā”; “Publiskās infrastruktūras uzlabošanas uzņēmējdarbības atbalstam Balvos”, projekta kopējās izmaksas – EUR 1 613 491,34, iesaistot Balvu novada pašvaldības aģentūru “SAN-TEX” kā sadarbības partneri projektā ūdenssaimniecības infrastruktūras atjaunošanas darbību īstenošanai; “Sabiedrības digitālo prasmju attīstība”, prognozējamās kopējās izmaksas – EUR 32 333,09.

Nodod telpu bezatlīdzības lietošanā

Nolēma nodot sabiedriskā labuma organizācijai “Latvijas Samariešu apvienība” bezatlīdzības lietošanā uz septiņiem gadiem nedzīvojamo telpu ēkā “Bērnu dārzs”, Viksna, 50, 1m² platībā. Telpas atlikusi bilances vērtība – 354,69 eiro, telpas tehniskais stāvoklis ir labs, nosakot nedzīvojamai telpai lietošanas mērķi – tehnisko palīgglīdzekļu uzglabāšanai un apkopei Hospisa aprūpes pakalpojuma dzīvesvietā nodrošināšanai Vidzemē.

Lepojamies!

“Ozolmājas” rullē!

Latvijas iedzīvotājiem viesojoties 617 improvizētās kafejnīcās, noslēgušās ceturtais Latvijas Investīciju un attīstības aģentūras (LIAA) organizētās “Mājas kafejnīcu dienas”. No 28.jūnija līdz 15.septembrim kafejnīcu entuziasti 41 Latvijas galamērķi varēja baudīt plašu un daudzveidīgu gastronomisko pieredzi, kā arī tieši kafejnīcu dienām piemētošo unikālo autentisko vidi.

“Šogad Mājas kafejnīcu dienas pulcējušas rekordlielu apmeklētāju skaitu – 86 tūkstošus, kas ir par 24% vairāk nekā pērn un pierāda šīs akcijas nostiprināšanos Latvijā. Arī reģionālo koordinātoru un pašu dalībnieku pozitīvās atsauksmes tikai apstiprina akcijas būtisko ietekmi uz tūrisma pieaugumu. Vēl jo vairāk – aptuveni puse no akcijas dalībniekiem atzīst, ka ir apsvēruši nākotnē regulāri piedāvāt ēdināšanas vai tūrisma pakalpojumus, un vairāki no tiem šīs iniciatīvas rezultātā uzsākuši uzņēmējdarbību,” tā LIAA Tūrisma departamenta direktore Inese Širava. Visā Latvijā šajā vasarā darbojās 41 Mājas kafejnīcu dienu reģionālais galamērķis. Visvairāk mājas kafejnīcu bija Tukuma un Cēsu reģionā – 30, Sēlijas apkārtnē – 28, bet Madonas apkārtnē – 26. Vislielākais pulks apmeklētāju jau divus gadus pēc kārtas sagaidīts rančo “Ozolmājas” jeb “Rančo garšu festivāls” Balvu novadā, uzņemot pat 780 viesus. Savukārt no 10. līdz 11.augustam ap 600 ciemiņu apmeklētāji kafejnīcu Bramberģes muižā Jelgavas novadā. Tāpat arī kafejnīcas ar asprātīgo nosaukumu “Kabaci vajag?” lielais apmeklētāju pulks apstiprināja, ka šis ir mūžam aktuāls jautājums vismaz 540 cilvēkiem.

Zini un izmanto

Parādu piedziņas kārtība no 1.oktobra

kā tiks aprēķināti ieturējumi uzturlīdzekļu, administratīvo sodu un kredītu parādniekiem

1.oktobrī stāsies spēkā būtiskas izmaiņas parādu piedziņas kārtībā, kas paredz vieglākus nosacījumus parādniekiem, saglabājot viņu ikdienas rīcībā lielāku ienākumu daļu.

Šobrīd parādniekiem no darba algas vai tai pielīdzināmiem maksājumiem tiek atstāta minimālā mēneša darba alga (700 eiro) vai puse no tās, atkarībā no parāda veida. Ja parāds ir saistīts ar uzturlīdzekļiem, administratīvajiem sodiem vai kaitējumu par veselības bojājumiem un nāvi, parādniekam saglabā tikai 50% no minimālās algas (350 eiro). Papildus, ja parādniekam ir apgādībā esoši nepilngadīgi bērni, viņa rīcībā tiek atstāti vēl 15% no minimālās mēnešalgas par katru bērnu.

Ir stājušies spēkā grozījumi Civilprocesa likumā, kas no šī gada 1.oktobra paredz mainīt ieturējumu apmēru no parādnieku darba algas un tai pielīdzinātajiem maksājumiem. Lielākajā daļā parādu piedziņas lietu ieturējumi būtiski samazināsies.

Kas mainīsies?

1.oktobrī stāsies spēkā grozītais Civilprocesa likuma 594.pants, kas nosaka ieturējumu apmēru no parādnieka darba samaksas un tiem pielīdzinātajiem maksājumiem.

GALVENĀS IZMAIŅAS

☐ Ieturējumi būs vienādi visos piedziņas veidos.

Tas nozīmē, ka, neatkarīgi no tā, kāda veida parāds ir izveidojies, ieturējumus veiks visiem parādniekiem vienādi.

☐ Ieturējumus veiks tikai no tās ienākumu daļas, kas pārsniedz parādniekam saglabājamo minimālo summu.

Tas nozīmē, ka ieturējumu aprēķinu pamatā veidos divi vienkārti soļi.

Pirmkārt, tiks noteikta parādniekam saglabājamā minimālā ienākumu summa, **no kuras ieturējumus neveiks**. Tie ir 50% no minimālās mēneša algas bruto, pieskaitot vēl 15% no minimālās mēneša algas bruto par katru ieturējumu izdarīšanas brīdī apgādībā (nodokļu grāmatiņā) reģistrēto nepilngadīgo bērnu.

Otrkārt, tiks noteikta ienākumu summa neto jeb izmaksātā darba alga "uz rokas", kas pārsniedz parādniekam saglabājamo minimālo apmēru. **Ieturējumi 30% apmērā tiks veikti tikai no šīs ienākumu daļas.**

Ja parādniekam ir vairākas neizpildītas saistības, tad **ieturējumus veiks 40% apmērā.**

Tas nozīmē, ka parādniekam jebkura parāda piedziņas gadījumā tiks saglabāti 50% no minimālās mēneša algas plus 70% vai 60% no atlikušās ienākumu summas neto. Savukārt, ja parādnieka apgādībā ir reģistrēti nepilngadīgi bērni, tad papildus tiks saglabāti vēl 15% no minimālās mēneša algas par katru.

Taču jāuzsver, ka likumdevējs ir noteicis arī ierobežojumu – saglabājamā summa par apgādībā esošajiem nepilngadīgajiem bērniem kopā nevar pārsniegt 50% no minimālās mēneša darba algas.

Lielākajā daļā piedziņas lietu ieturējumi būtiski samazināsies

Viens no parādu piedziņas reformas mērķiem ir motivēt cilvēkus, kas dažādu iemeslu dēļ ir iestiguši parādos un tādēļ vēlas saņemt algu aploksnē, iziet no "ēnu ekonomikas" un atrisināt samilzušās finanšu grūtības.

Pretrīti līdzšinējai sistēmai, kas parādniekus demotivēja nopelnīt vairāk un segt parādus, jaunā kārtība izveidota ar mērķi mudināt parādniekus gūt lielākus ienākumus un ilgtermiņā uzlabot savu sociālo drošību.

Lielākajā daļā parādu piedziņas lietu ieturējumi būtiski samazināsies.

Turklāt ar grozījumiem regulējumā tiek risināta vēl viena problēma, kas būtiski ierobežoja parādnieku iespējas nodarboties ar saimniecisko darbību. Līdz šim ieturējums no parādnieka ienākumiem saimnieciskās darbības ietvaros veica 100% apmērā. Turpmāk noteikts: ja parādnieka vienīgais ienākumu avots ir naudas līdzekļi no citām personām reģistrētas saimnieciskās darbības ietvaros, tad piemērojami tie paši noteikumi par piedziņas vērsanu uz darba samaksu. Šī norma jau ir stājušies spēkā 2024.gada 18.jūlijā.

Ieturējumu aprēķins no 1.oktobra

Piemēram, parādniekam ir aktīva viena parāda piedziņas lieta. Ienākumi neto ("uz rokas") – 1000 eiro. Parādnieka apgādībā (nodokļu grāmatiņā) ir reģistrēts viens bērns. Minimālā mēneša darba alga valstī 2024. gadā – 700 eiro.

Ienākumu summa, no kuras ieturējumus neveic	50% no minimālās mēneša algas bruto un 15% no minimālās mēneša algas bruto par vienu apgādībā reģistrētu bērnu	350 eiro + 105 eiro = 455 eiro
Ieturējumu aprēķins	Aprēķina ienākumu summu, no kuras veic ieturējumus	No darba algas neto summas atņem 50% no minimālās mēneša algas bruto un 15% no minimālās mēneša algas bruto. 1000 eiro – 350 eiro – 105 eiro = 545 eiro.
	Aprēķina ieturējumu apmēru	30% no 545 eiro = 163,50 eiro
Parādnieks saņems		1000 eiro – 163,50 eiro = 836,50 eiro

Salīdzinoši piemēri – ieturējumi pirms un pēc reformas

☐ Uzturlīdzekļu parāda piedziņa

Vislielākās pārmaiņas sagaida uzturlīdzekļu parādniekus, kuriem līdzšinējais regulējums paredzēja ieturējumus veikt no visiem ienākumiem, saglabājot vien 50% no minimālās algas un 15% no minimālās algas par katru apgādībā (nodokļu grāmatiņā) reģistrēto bērnu (CPL 594. panta pirmās daļas 1.punkts).

Piemēram, ja bērna tēvam, kam izveidojies uzturlīdzekļu parāds, alga neto ir 1000 eiro un apgādībā reģistrēts viens bērns, tad viņam pēc ieturējumu veikšanas šobrīd tiek saglabāti 455 eiro. Savukārt pēc parādu piedziņas reformas stāšanās spēkā 1.oktobrī parādniekam neatkarīgi no parādsaistību veida ar šādu atalgojumu tiks saglabāti ienākumi 836,50 eiro apmērā, parāda dzēšanai novirzot 163,50 eiro.

☐ Administratīvā soda vai kaitējuma cietušajam kriminālietā piedziņa

Līdzšinējais regulējums paredzēja, ka, piedzenot cita veida uzturlīdzekļus (piemēram, pilngadīga bērna vai vecāku uzturam) vai nesamaksātu sodu par administratīvo pārkāpumu, vai nodarītā kaitējuma kompensāciju cietušajam kriminālietā, tiek ieturēti 50% no parādnieka neto ienākumiem, saglabājot pusi no minimālās algas un 15% no tās par katru apgādībā (nodokļu grāmatiņā) reģistrēto bērnu (CPL 594. panta pirmās daļas 2. punkts).

Piemēram, ja parādniekam, kam tiek piedzīts nesamaksāts sods par administratīvo pārkāpumu, alga neto ir 1000 eiro un apgādībā ir reģistrēts viens bērns, tad viņam pēc ieturējumiem šobrīd tiek saglabāti 500 eiro. Savukārt pēc parādu piedziņas reformas stāšanās spēkā 1.oktobrī parādniekam šādā situācijā tiks saglabāti ienākumi 836,50 eiro apmērā, parāda dzēšanai novirzot 163,50 eiro.

☐ Pārējo neizpildīto saistību piedziņas veidi (patēriņa kredīti, komunālo maksājumu, nodokļu parādi u. tml.)

Līdzšinējais regulējums paredzēja, ka, piedzenot cita veida parādus, tiek ieturēti 30% no parādnieka neto ienākumiem, saglabājot 100% no minimālās algas un 15% no tās par katru apgādībā (nodokļu grāmatiņā) reģistrēto bērnu (CPL 594. panta pirmās daļas 3. punkts).

Piemēram, ja parādniekam, no kura tiek piedzīts patēriņa kredīts vai komunālo pakalpojumu parāds, alga neto ir 1000 eiro un apgādībā ir reģistrēts viens bērns, tad viņam pēc ieturējumiem šobrīd tiek saglabāti 805 eiro. Savukārt pēc parādu piedziņas reformas stāšanās spēkā 1.oktobrī parādniekam šādā situācijā tiks saglabāti ienākumi 836,50 eiro apmērā, parāda dzēšanai novirzot 163,50 eiro.

Piedzenot šāda veida parādus, līdzšinējais regulējums nosacīti bija izdevīgāks mazu ienākumu saņēmējiem, jo viņiem jebkurā gadījumā tika saglabāti 100% no minimālās algas bruto, kas 2024. gadā ir 700 eiro. Pēc 1.oktobra arī šiem cilvēkiem būs jāsāk pamazām risināt uzņemtas parādsaistības, kuru segšanai tiks novirzīta neliela ienākumu daļa.

Tādējādi jaunā sistēma vairs nemudinās parādniekus palikt ekonomikas "pelēkā zonā" – gluži pretēji, legalizēt visus

ienākumus kļūs izdevīgāk, kas ilgtermiņā arī palīdzētu uzlabot šo cilvēku sociālās garantijas.

☐ Vairāku parādu piedziņa

Ja parādniekam būs uzkrājušās vairākas parādu piedziņas lietas, tad neatkarīgi no parādsaistību veida ieturējumi tiks veikti lielākā – 40% – apmērā no neto ienākumiem, kas pārsniedz pusi no minimālās algas, kurai pieskaitīti 15% par katru apgādībā reģistrēto bērnu.

Piemēram, ja parādniekam, no kura tiek piedzīts uzturlīdzekļu parāds un patēriņa kredīts, alga neto ir 1000 eiro un apgādībā ir reģistrēts viens bērns, tad šobrīd pēc ieturējumiem tiek saglabāti tikai 455 eiro (ņemot vērā, ka viens no parāda veidiem ir uzturlīdzekļi nepilngadīgam bērnam). Savukārt pēc parādu piedziņas reformas stāšanās spēkā 1.oktobrī parādniekam šādā situācijā tiks saglabāti ienākumi 782 eiro apmērā, parāda dzēšanai novirzot 218 eiro.

GALVENĀS IZMAIŅAS

Starp ieturamo summu un parādniekam atstājamo summu nodrošināts tāds samērīgums, kas motivē gūt lielākus ienākumus.

Lielākajā daļā parādu piedziņas lietu ieturējumu apmērs **BŪTISKI SAMAZINĀSIES.**

Ieturējumu apmēra vienādošana visos piedziņas veidos.

Labvēlīgāki noteikumi ieturējumu veikšanai saimnieciskās darbības ienākumiem.

Ja parādnieka vienīgais ienākumu avots ir naudas līdzekļi no citām personām reģistrētas saimnieciskās darbības ietvaros, no 18.07.2024. piemērojami noteikumi par piedziņas vērsanu uz darba samaksu (līdz šim ieturējumus veica 100% apmērā).

Izmaiņas attieksies uz visām izpildu lietām, tajā skaitā tām, kurās piedziņas vērsana uz ienākumiem uzsākta pirms grozījumu spēkā stāšanās.

IZMAIŅU MĒRĶIS

Veicināt parādnieku nodarbinātību un sociālo drošību (iziešanu no "ēnu ekonomikas").

Veicināt parādu atgāšanu.

Motivēt parādniekus segt parādsaistības un ilgtermiņā uzlabot savu finanšu situāciju.

Dažādi

No akas līdz mājai iemontē ūdensvadu, izvada kanalizāciju.
Tālr. 25685918.

Pieved smilti, granti, šķembas.
Tālr. 25685918.

Spiežam, karsējam, iepakojam ābolu sulu Kubulos.
Tālr. 27004732.

Izīrē 2-istabu dzīvokli privātmājā Alūksnē, malkas apkure.
Tālr. 29398583.

Sākta rezervācija kucēniem (labradoru - vācu aitu suņu krustojums), reģistrēti. Viļākā.
Tālr. 26533445.

Pārdod



Pārdod BMW X5, 2001.g., manuāla kārba, 3.0, benzīns/gāze, jauna TA.
Tālr. 28917940.

Pārdod skaldītu, pussausu malku.
Tālr. 26314341.

Pārdod sivēnus. Tālr. 26329184.

Pārdod garāžu Ezera ielā.
Tālr. 29347404.

Pērk

Craftwood pērk meža īpašumus, cena no 1500-10000 EUR/ha.
Tālr. 26360308.

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

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

Līdzjūtības

Ir viens vārds ar mūžības skaņu, ir viens nemainīgs svētuma un mīlestības jēdziens. Ir viena uzticība, kas nepievīl. Māte...

Gandrīz kā saule rītausmā, gandrīz kā mēness zvaigznes skaņās, gandrīz kā neapstādināms laika rats ir mīlestība – tā, kas no Mātes nāk.

Kad pa rudens ziedu tiltu debesīs ir devusies mīļā māmiņa, vecmāmiņa un vecvecmāmiņa

ANNA JAKOVĻEVA, mūsu patiesa līdzjūtība kolēģei **Lijai Bukovskai un tuviniekiem.**

Balvu novada Izglītības pārvalde

Kā putni aiziet dusēt

Gar vakara debess malu, Tā aiziet mūsu mīļie

Uz kluso mūžības salu. (K.Skalbe)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Irēnai, Jānim, Artūram un pārējiem tuviniekiem, MĀMIŅU, VECMĀMIŅU** mūžības ceļā pavadot. Evija un Zane ar ģimenēm

Noriet saule vakarā, sidrabiņu sijādama; Aiziet dusēt māmuliņa baltā smilšu kalniņā...

Sāpju brīdī esam kopā ar **Liju Bukovsku, Irēnu Začevu un tuviniekiem, MĀMIŅU** zaudējot... Krilovu ģimene Žiguros

*No tevis tik daudz bija ko gūt, Tavas pēdas ir dziļas, tās nepazūd, Jums atmiņās vēl ilgi kopā būt. No sirds jūtam līdz **Andrim un Lijai, DZĪVESBIEDRI un MĀMIŅU** smiltājā pavadot. Gaida, Edīte*

Ir sāpes, ko nevar dalīt uz pusēm, Nav tādu vārdu, kas mierināt spētu...

*Nostājas blakus tev draugi un klusē Kaut vai tā, lai tev palīdzētu. Izsakām patiesu līdzjūtību **Lijai Bukovskai**, savu **MĀMIŅU** mūžības ceļā pavadot. Viļakas pirmsskolas izglītības iestādes "Namiņš" kolektīvs*

*Mīlestības dzijām noadīts Māmuliņas dzīves mūža gājums, Mazbērni un bērni – pavedieni, Kuros paliek dzīves turpinājums. Skumju un atvadu brīdī mūsu visdziļākā līdzjūtība **Lijai Bukovskai un pārējiem tuviniekiem**, kad uz mūžu jāatvadās no mīļās **MĀMIŅAS**. Velta, Nora, Ilona, Iveta*

Bet saules sēkliņas nepazūd, Mūžīgi paliek gaisma iesētā. (L.Bridaka)

Šajā skumju un atvadu brīdī esam kopā ar **Tevi, Lija**. Maiga, Ainīte, Vija

Koks atstāj celmu, akmens vietu... Cilvēks – tikai atmiņas.

Esam kopā skumjās ar **Andri, Irēnas un Lijas ģimenēm**, mūsu mīļo draudzeni **ANNU JAKOVĻEVU** pavadot mūžībā. Livija, Ināra, Aina

Tava mīļa māmuliņe, Mūža miegu aizmigusi, Aplklusuši silti vārdi, Neteiks labu padomiņu.

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Lijai Bukovskai, MĀMIŅU** mūžībā pavadot. Kubulu PII "Ieviņa" kolēģi

Skan tava šūpļa dziesma krūtīs, Tā katrā dzīves solī man ir klāt, Skan priekos, bēdās, kad ir grūti, Skan sirdī man, ak, mīļā, labā māt... (A.Krūklis)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Lijai ar ģimeni un visiem piederīgajiem**, pavadot **MAMMU, VECMĀMIŅU, VECVECMAIŅU** mūžībā. Kairiņi

Es jau neaizeju, Es vienmēr būšu puteni, bērzos, Zvaigznēs un bērnos savos. (Ā.Elksne)

Skumju brīdī esam kopā ar **Irēnu Začevu un viņas ģimeni, MĀMIŅU** aizsaulē aizvadot. Bijušās nodaļas un stāva kolēģi

No atmiņām paliek tik starojums maigs, Tā kā liedagā saulrieta pēdas. Turp, kur tu aiziesi, apstāties laiks, Norims sāpes, rūpes un bēdas. (B.Martuževa)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **meitām Lijai un Irēnai ar ģimenēm un Andrim, ANNU JAKOVĻEVU** pavadot mūžībā. Kairiņi: Ināra, Zinaida, Koļa

Veļu laikā veļu ceļu saltu Nolēmusi māmuliņe iet, Atstājot kā mežabēli baltu Mūžu, lai tas bērmos tālāk zied. (K.Apškrūma)

Visdziļākā līdzjūtība **Lijai Bukovskai, MĀMIŅU** mūžības ceļā pavadot. Balvu PII "Pīlādītis" kolektīvs

Vien tikai savu mīlestību Tev, māmiņ, varam dot šai ceļā līdz...

Lija, lai **MĀMIŅAI** mūžīgs miers, bet Tev mūsu vispatiesākā līdzjūtība. Tavi dziedāšie kubulieši, Maija un krustmāte Anna

Tikai to mazumu vēlos, Tev mīļi pieglausties, No acīm asaru noraust Un klusi pateikt – paldies! (R.Urtāne)

Anitiņ, mūsu vispatiesākā līdzjūtība, mammu **GENOVEFU SUPI** debesu valstībā aizvadot. Baltinavas vidusskolas klasesbiedri

Tukša paliek lauku sēta, Klusa paliek istabiņa, Aplklusuši tavi soļi, Nav'a tava padomiņa.

Izsakām līdzjūtību **Leontinas, Sarmītes, Anitas ģimenēm un tuviniekiem**, pavadot māmiņu **GENOVEFU SUPI** mūžības ceļā. Leontinas un Aivara Punduru ģimene

Lūgšim svecēm rādīt gaismu, Skujām taku izrotāt, Dosim līdzī smilšu sauju, Ziedus mūža gājumam.

Izsakām patiesu līdzjūtību **Oskaram Keišam ar ģimeni un pārējiem tuviniekiem, TĒVU** mūžībā pavadot. Rūdofls ar ģimeni

Mūža vilciens pa gadskārtu slīdēm Norimis traukties un palicis kluss, Smilšu kalnā zem dzīvības priedēm Nu darbi, rūpes un vasaras dus. (V.Rūja)

Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Oskaram Keišam ar ģimeni, TĒVU** mūžības ceļā pavadot. MK "Myuseji"

Paliks tavs darbigais gājums – Tik auglīgu mūžu neizdzēs riets. Caur kokiem, bērniem, mazbērniem būs turpinājums Tai saulainai gaitai, ko beidzi tu iet. (M.Bendrupe)

Kad priedes klusi šalc atvadu vārdus, birst sāpju asaras un žēli raud svecēs, mūsu patiesa līdzjūtība **Oskaram Keišam ar ģimeni**, mīļo **TĒTI, VĪRU, VECTĒVU, VĪRATĒVU** mūžības ceļā pavadot. Bijušie klasesbiedri un audzinātājas

Baltie bērzi, šalciet klusi, Sveiciet tālos apvāršņus. Tēva sirds ir aprimusi, Čaklās rokas mierā dus.

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Oskaram Keišam ar ģimeni un tuviniekiem, TĒVU** mūžības ceļā pavadot. Verjanovu ģimenes

Nu mūžs ir noslēdzies, Stāv ozols pagalmā un skatās, Kā aiziet tēvs caur vārtiem Savās mūža takās. (J.Rūsiņš)

Kad beidzies **TĒVA** darbigais dzīves ceļš, mūsu līdzjūtība **dēla Oskara Keiša ģimenei un visiem tuviniekiem**. Apiņu, Romanovsku, Supes ģimenes



Paziņojums

5.oktobrī plkst. 9.00 DUBĻUKALNA kapos sakopšanas talka.

Aizmirsi abonēt

Vaduguni?!

1 mēnesis 3 mēneši

EUR 6,50 EUR 19,50

Zvani –

26161959..

Izsoles

Balvu novada pašvaldība atsavina atklātā mutiskā izolē nekustamos īpašumus.

Izsoļu norises datums – 06.11.2024.

Nr. p.k.	Nekustamais īpašums	Cena EUR	Drošības nauda EUR	Solis EUR	Izsoles norises laiks
1.	"Pūces", Kubulu pagastā , Balvu novadā, ar kadastra numuru 3858 006 0824, kas sastāv no vienas zemes vienības ar kadastra apzīmējumu 3858 006 0356, 12,9 ha platībā, tajā skaitā meža zeme 3,7 ha platībā.	74 400,00	7440,00	200,00	plkst. 10.00
2.	"Draviņas", Baltinavas pagastā , Balvu novadā, ar kadastra numuru 3844 003 0656, kas sastāv no vienas zemes vienības ar kadastra apzīmējumu 3844 003 0656, 1,46 ha platībā.	3700,00	370,00	100,00	plkst. 10.20
3.	"Skaras", Medņevas pagastā , Balvu novadā, ar kadastra numuru 3870 001 0033, kas sastāv no vienas zemes vienības ar kadastra apzīmējumu 3870 001 0033, 2,26 ha platībā (atkārtota izsole).	4800,00	480,00	100,00	plkst. 10.40

Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības tīmekļa vietnē www.balvi.lv.

<p>Vaduguns Indekss 3004 IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS IZDEVĒJS SIA "BALVU VADUGUNS" Nodokļu maksātāju apliecības Nr. LV43203002982</p>	<p>REDAKCIJAS ADRESE TEĀTRA IELĀ 8 BALVOS, LV-4501 NORĒĶINU KONTS A.S. SEB BANKA Nr. LV21UNLA0024000467345, kods UNLALV2X <small>Publicitāte materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli. Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstu 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; I.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 Iespīests SIA "Poligrāfijas grupa Mūkusalas", Rīgā, Mūkusalas 15A Tirāža – 2001</p>
---	--	--	---	--