



# aduguns



Otrdiena ● 2023. gada 21. marts

CENA tirdzniecībā 0,95 EUR

Vissvarīgākais  
šķidrums

8.

## Cepuri nost!



Foto - E.Gabranovs

**Pirmizrāde.** Kubulu kultūras nama dramatiskais kolektīvs "Zīds" darbību uzsāka 2022.gada 1.decembrī. Šobrīd kolektīvā ir vienpadsmit dalībnieki.

Edgars Gabranovs

**Pagājušās nedēļas nogalē Kubulu kultūras namā, tuvojoties Teātra dienai, virmoja ipaša aura. Kā nu ne, ja pēc trīs mēnešu darba sevi pirmo reizi pieteica dramatiskais kolektīvs "Zīds" Jolantas Saulevičas-Loginas vadībā. Kultūras nama vadītāja Laura Zujāne, piesakot jaunāko kolektīvu pagastā, atgādināja, ka zīds ir tas, uz ko jāraugās ar sapņainām acīm: "Zīds ir tas, kas sajūtu uzburt un noturēt spēj. Zīds ir tas, kas glāsmaini spīd ar neparastu spozmi."**

Dramatiskā kolektīva vadītāja Jolanta Sauleviča-Loginina pirms pirmizrādes smaidot atzina, ka noskaņojums ir lielisks un uztraukuma gandrīz tikpat kā nav. Savukārt noslēdzoties pasākumam, jaunā kolektīva vadītāja atzina, ka ne jau aiz neko darīt pēkšņi izdomāja par kopā būšanu: "Pasākumam speciāli izvēlējos nosaukumu "Cepuri nost!" cerībā, ka katru gadu martā veidosim satikšanās svētkus par godu Teātra dienai. "Cepuri nost" pie manis atnāca tad, kad lasīju informāciju par Teātra dienas svētkiem, cik tās savulaik bijušas skaistas, spilgtas un entuziasma pilnas. "Cepuri nost" ir sauklis par godu teātra ļaudīm!"

Laura Zujāne priečājas, ka šogad Kubulos notikuši jau piecpadsmit pasākumi: "Darbojamies aktīvi, domājam par iedzīvotāju interesēm, piedāvājot dažadas aktivitātes." Jautāta par cilvēku aktivitāti un atsaucību, L.Zujāne atzina, ka uz katru žanru pasākumu nāk cits apmeklētāju loks: "Līdz ar to mēs secinām, ka cilvēkiem ir interese, turklāt ikviens var izvēlēties to, kas viņam patīk, kas viņu piesaista. Par apmeklētāju skaitu sūdzēties nevaram." Spriežot

par iespējamo sapņu lomu, kultūras nama vadītāja neslēpa, ka viņu vienmēr ir fascinējuši viduslaiku tipāži: "Galma dāmas, karalienes un viss, kas saistīts ar graciozitāti." Iedzīvotājus viņa mudina izmantot ikvienu teātra apmeklēšanas iespēju. "Gaidiet pavasari un esiet ļoti, ļoti optimistiski noskaņoti," novēl kultūras darbiniece.

Pagasta pārvaldnieks Artūrs Luksts teātri salīdzina ar skaistu gleznu, kurā raugāmies, skatāmies un katrs redzam kaut ko labu, savādu, īpašu: "Teātris katram cilvēkam ir vajadzigs, lai varētu pārdomāt savu ikdienu, savu dzīvi." Tāpat pārvaldnieks spriež, ka jebkuram, uzejot uz skatuves, jāieskatās un jāieklausās publikā: "Uzrunājot cilvēkus, es jūtos brīvi un atraisīti." Lūgts atklāt, kādā lomā vislabāk iejustos, A.Luksts atgādināja, ka viņa vaļasprieks ir medības vējā un aktīva atpūta brīvā dabā. "Minhauzens? To grūti iedomāties," atjokoja pagasta vadītājs. Tiesa, viņš savulaik bijis aktīvs dejotājs, pabijis arī Dziesmu un deju svētkos.

Teātra ļaudis, taujāti, kā piecgadīgam bērnam paskaidrotu, kas ir teātris, sniedza iedvesmojošas atbilžu versijas. Laura Zujāne nešaubās, ka teātris ir brīnišķīgas un spožas iedvesmas avots, piebilstot, ka tas ir dailrades lidojumus, kas aizrauj līdzi arī pārējos. Jolanta Sauleviča-Loginina: "Tā ir vislieliskākā saspēle starp cilvēkiem." Galgauskas kultūras nama amatierteātra "Rekvīzīts" vadītāja Pārsla Lazdiņa: "Teātris ir kaut kas brīnišķīgs – draugu satikšanās." Litenes tautas nama amatierteātra "Nebēdnieki" vadītāja Sarmīte Zdanovska: "Teātris ir kvalitatīva brīvā laika pavadišana, kurā tu vari būt tas, kas varbūt kaut kādā veidā dzīvē nevari būt. Īstenībā mēs uz skatuves to pašu dzīvi izspēlējam..."

\* Turpinājums 4.lpp.

**Īszinās**



translācija Balvu Kultūras un atpūtas centra facebook kontā [www.facebook.com/BalvuKAC](https://www.facebook.com/BalvuKAC). Kopīgi translāciju varēs vērot Balvu Novada muzejā.

### Lūdz divreiz vairāk

14.martā noslēdzs konkursa pieteikumu "Tava biznesa ideja Balvu novadā" iesniegšana Ziemeļlatgales Biznesa un tūrisma centrā un uzsākta to vērtēšana. Konkursā šogad iesniegti 25 biznesa ideju pieteikumi, kuros pašvaldībai prasītais finansējums jeb grants ir EUR 112 432,16 apmērā. Šī gada pašvaldības budžetā biznesa ideju konkursam paredzēti 50 000 euro.

Nākamajā  
**aduguni**

● Bērnu emocijas un sajūtas kā vērtība  
Ciemojamies Valdorfa skolā  
Litene

● Ar tēva un vectēva pārliecību  
Komunistiskā genocīda upuru piemiņas diena

### Attīris elektrolīnijas trases

No 20.marta līdz 30.aprīlim AS "Sadales tīkls" attīris elektrolīnijas trases no krūmiem un bīstamiem koku zariem Kubulu, Bērziplīs, Lazdukalna un Vecumu pagastos.

### Nolasīs izsūtīto vārdus

25.martā plkst. 11.00 vienlaikus visos Latvijas novados un pilsētās, kā arī citviet pasaulē pieminēs 74. gadadienu kopš 1949.gada 25.marta deportācijām, kad 42 300 Latvijas ļaudis tika vardarbīgi deportēti uz Sibīriju. Lasījumu "Aizvestie. Neaizmirstie" tiešraidēm no 43 pašvaldībām varēs sekot līdz Latvijas sabiedrisko mediju portālā [lsm.lv](http://lsm.lv) un Latvijas Nacionālās bibliotēkas mājaslapā [lnb.lv](http://lnb.lv), kā arī īpaši piemiņas pasākumam izstrādātā digitālā kartē [deportetie.kartes.lv](http://deportetie.kartes.lv). No Balvu novada teritorijas 1949.gadā represēto iedzīvotāju vārdu lasījumu



5 0 ISSN 1407 - 9844

Laikraksts iznāk kopš 1950. gada 5. marta ● Nr. 23 (9500)

## Vārds žurnālistam

Maruta Sprudzāne

Reizēm pārņem dīvaina sajūta: neko vairs nesaprotu un nekur neiederos. Saprotu tikai, ka vēl nesen par būtiskām atzītas vērtības un patiesības nekam vairs neder. Tās jāmet prom, jānogāž vai vismaz jānorok tā, lai nav acīs. Bet man tā patika krievu literatūras stundas, kur skolotāja tik sirsniģi lasīja Puškina un arī citu literātu dzeju un tikpat neatlaidigi lika mums dzejoļus mācīties no galvas. Ja papūlētos, vēl tagad kaut ko noskaitītu. Andreja Upiša biezais romāns "Zaļā zeme" izlasīts reizes divas, bet Annas Sakses ziedu pasaku sižeti noderēja skolas sacerējumu tematikai. Tagad šo autoru vārdus loka citā kontekstā, un labais tonis pieprasī uz viņu pieminekļiem skatīties citādāk. Ja patiesām nepatik, nav pelnījuši, varbūt tiem netuvoties, nelikt puķes, bet atstāt mirušos mierā. Bet varbūt varētu rīkoties arī savādāk, piemēram, iecirst pieminekļos jaunus, šim laikam atbilstošus uzrakstus. Teiksim, Upītim: "Nelietīgs politiķis, bet izcils rakstnieks." Un citos pieminekļos arī ko līdzīgu! Tas prasītu daudz mazākus tēriņus.

Šis laiks māca nekam un nekur vairs neticēt. Ne vākardienai, ne rītdienai, jo šodienu daudziem ir neizprotama un nestabila. Ne velti Balvos vairākiem iedzīvotājiem sirdsmieru pamatlīgi sagrauzusi publisko ārtelpu tematiskā plānojuma apspriešana, iepazīstoties ar ieteiktajām nākotnes attīstības vīzijām. Pat novada domes priekšsēdētāja publiski teiktais, ka neko nost nejaiks un lai dzīvo mierīgi, nav devis rezultātu. Iedzīvotāja garā jo garā telefonsarunā, paužot satraukumu, palika pie sava, sacīdama: "Es viņam neticu! Neticu nevienam, jo tagad vispār nevienam nevar ticēt!"

## Latvijā

**NBS pastāv rezerves varianti.** Ja skandalozā Nacionālo bruņoto spēku pārtikas iepirkumā tiktū pārtraukts līgums ar izraudzīto piegādātāju, NBS spētu iztikt ar rezerves variantu, atzinis NBS komandieris Leonīds Kalniņš. Spēkā esot aptuveni 17 līgumi par ēdināšanu. "Tās ir vispārējas vienošanās, kurās nav noteikts līguma darbības beigu termiņš. Tas nozīmē, ka jebkurā gadījumā mums ir rezerves variants, ēdnīcas bez pārtikas nepaliks," sacīja NBS komandieris. Kā zināms, kāda samērā maza firma ieguvusi tiesības nodrošināt logistikas pakalpojumus pārtikas piegādēm NBS nākamajos piecos gados. Dažus mācībažas, ka process ir negodigs, un aizsardzības ministre pieprasīja skaidrojumu par 220 miljonus eiro vērto iepirkumu.

**Pedagoģi streikos un protestēs.** Nesagaidot no valdības pedagogu algu palielināšanas grafiku, Latvijas Izglītības un zinātnes darbinieku arodbiedrības padome nolēmusi 24.aprīli rīkot protesta gājienu un trīs dienu streiku. Tā paziņojuši LIZDA vadītāja Inga Vanaga.

**Ušakovam jauna lieta.** Eiropas Parlamenta deputātām un bijušajam Rīgas mēram Nilam Ušakovam un viņa kolēgim Brīselē un bijušajam Rīgas vicemēram Andrim Amerikam inkriminēta lieta par kukuļa pieprasīšanu. Par ciemiem amata noziegumiem lietā aizdomās tiek turēti arī kādreizējais Rīgas domes Satiksmes departamenta vadītājs Emīls Jakrins, bijušais "Rīgas satiksmes" ūfs Leons Bemhens un Aleksandrs Brandavs, kura vārds saistīts ar uzņēmumu "Rīgas mikroautobusu satiksme". Raidījuma "de facto" rīcībā jau bija nonākusi informācija par kādu jaunu Korupcijas novēršanas un apkarošanas biroja kriminālprocesu, kurā visi aizdomās turētie ir plaši pazīstamas un savulaik Rīgas domes struktūrās ietekmīgas figūras.

**Vēlas bezmaksas higiēnas preces izglītības iestādēs.** Iniciatīvu portālā "Manabalss.lv" savākti nedaudz vairāk par 10 000 parakstu par bezmaksas higiēnas precēm meitenēm un sievietēm izglītības iestādēs. Kā iniciatīvas pārstāvis norādīts Latvijas Sieviešu sadarbības tīkls. Idejas aprakstā uzsvērts, ka starptautiski pētījumi norāda, ka ik sestā Latvijas meitene kavē mācību dienas vai stundas tāpēc, ka viņai nav pieejamas higiēnas preces. Vēlme ir dot iespēju meitenēm skolās un profesionālās izglītības iestādēs, neatkarīgi no viņu ģimeņu materiālā stāvokļa, piedalīties izglītības procesā.

(Ziņas no www.delfi.lv, www.lsm.lv, www.apollo.lv)

Balvu muižas apbūves un ārtelpu tematiskais plānojums

# Skaistas vīzijas ar skatu nākotnē

Maruta Sprudzāne

Jau rakstījām, ka notikusi Balvu muižas apbūves un tai piegulošo teritoriju apstādījumu un publisko ārtelpu attīstības tematiskā plānojuma apspriešana. Interesenti ar šo pilna formāta dokumentu joprojām var

iepazīties, izmantojot gan elektronisko formātu, gan arī drukātā veidā Balvu novada pašvaldībā. Iespēju piedāvāties klātienes sarunā 14.martā Balvos, apspriežot dokumentu, izmantoja gan ļoti maz iedzīvotāju, taču debates tur bija spraigas un rosinošas.



**Publiskās apspriešanas sanāksme Balvos.** Klātienes tikšanās nebija pārāk kupli apmeklēta, taču diskusijas un viedokļu apmaiņa ritēja aktīvi.

### Četras būtiskas pamatvērtības

Tematiskā plānojuma izstrādes mērķis ir nodrošināt vienotas apstādījumu struktūras izveidi, kas balstītos gan uz Balvu muižas parka vēsturiskās ainavas plānošanas principiem un tajā sastopamo vērtību saglabāšanu, gan muižas apbūvei piegulošo teritoriju vienotas ainaviskās vides izkopšanu. Plānojums paredz attīstību līdz 2040.gadam. To izstrādājot, ainavu arhitekte Kristīne Dreija nēmusi vērā un balstījusies uz mūsu pilsētas ainaviskajām vērtībām, kas mums ir vairākas – ūdens ainava, kultūrvēsturiskā ainava, pilsētvides struktūra un sakrālā ainava. Vēsturiskā skatījumā tās ir četras pamatvērtības, kas, pirmkārt, ir veidojušas pilsētbūvniecisko raksturu tādu, kādu mēs to skatām tagad un lietojam mūsdienās un, otrkārt, kāda tā būtu saudzējama ilgttermiņā un nododama nākamajām paaudzēm. Balvu atrašanās pie Balvu un Pērkonu ezeriem bijis viens no galvenajiem priekšnoteikumiem gan sākotnējai, gan arī turpmākajai attīstībai. Kā iespējamās aktivitātes ezeru attīstībai plāns piedāvā dabas teritoriju un publisko telpu sakopšanu un izmantošanu iedzīvotāju aktīvai atpūtai, infrastruktūras izveidi, kas veicinātu veselīgu un aktīvu dzīvesveidu, sporta infrastruktūru pilnveidošanu un attīstību, arī ezeru pārdomātu iekļaušanu tūrisma aktivitātēm. Muižas parks akcentē kultūrvēsturiskās ainavas nozīmi, ne mazāk svarīga arī sakrālā ainava, kas šķietami mazā teritorijā ļauj sadzīvot dažādām konfesijām.

### Visnepopulārākā vieta – Jaunatnes parks

Bija sagatavota anketa, un pirms kāda laika notika socioloģiskā aptauja, piedāvājot iedzīvotājiem sniegt atbildes ar mērķi noskaidrot viņu vajadzības, intereses un vēlmes. Aptauja palīdzēja uzzināt, kas, pēc iedzīvotāju domām, ir uzskatāma par Balvu pilsētas centru, kā viņi vērtē esošo infrastruktūru, kādas vietas vislabprātāk apmeklē. Anketa izplatīja elektroniskajos portālos, to varēja aizpildīt arī papīra formātā pašvaldības sabiedriskajās iestādēs. Kopumā apkopotas 305 respondentu atbildes. Uzzināts, ka iedzīvotāji Balvos visbiežāk apmeklē muižas parku, Lāča dārzu un pilsētas skvēra teritorijas, dodoties pastaigās, piedaloties tur rīkotajos pasākumos vai vienkārši pastāvīgajoties. Balvu muižas ansamblī atzīst kā pilsētas kultūrvēsturiski nozīmīgāko sastāvdaļu, taču parkā

esošo labiekārtojuma līmeni vērtē tikai viduvēji. Lāča dārzs ir viena no visapmeklētākajām teritorijām pilsētā, un 60,6% iedzīvotāju teritoriju atzinuši par nozīmīgu atpūtas vietu. Uz jautājumu par apmeklējuma biežumu atbild, ka teritorija tiek apmeklēta vismaz reizi nedēļā, reizi mēnesi vai arī retāk. Attīstot Lāča dārzu, izsaka vēlmi labiekārtot tur infrastruktūru, savukārt Balvu Kultūras un atpūtas centra apkārtnes labiekārtojuma līmenis novērtēts visaugstāk. Dažādi uzskati valda jautājumā par muižas parkā pašreizējo estrādi. Izteiktākais viedoklis, – estrādei ir nepieciešama atjaunošana, padarot to modernāku, citi uzskata, ka estrāde tieši papildina parka ainavu un tās atrašanās vietai ir vēsturiska nozīme. Vēl citi domā, ka estrāde būtu jālikvidē un tai jāaplāno pavisam cita vieta Balvu pilsētā. Aptauja liek secināt, ka Jaunatnes parks Balvos ir viena no visretāk apmeklētākajām teritorijām, turklāt 40,1% iedzīvotāju pēc aptaujas rezultātiem šo parku neapmeklē vispār.

### Runājot par mobilitāti

Balvi ir teritoriāli maza un kompakta pilsēta, kas ir ātri un ērti sasniedzama kājāmgājējiem, taču veloinfrastruktūra ir pilnībā neattīstīta, bet nākotnē būtu ļoti svarīga. Tādēļ ilgtspējīgas plānošanas kontekstā mērķis 'mobilitātes piramīdā' ir cilvēku kā kājāmgājēju un riteņbraucēju nolikt piramājā vietā. Balvu pilsētas sasniedzamības areāls kājāmgājējam, mērot no administratīvā centra, vidēji ir 10-20 minūtes. Lai nākotnē mazinātu autotransporta noslodzi, ieteikums ieviest Park & Go sistēmu, kur plašākas ietilpības auto stāvlaukumi ir izvietoti centra perifērijā, no kuriem vidēji kājāmgājējam 10 minūšu laikā ir iespējams sasniegt jebkuru sabiedriskā rakstura objektu. Kājāmgājējiem nozīmīgākie savienojumi ir kultūrvēsturisko un dabas objektu teritorijas kā: muižas parks, Lāča dārzs, Jaunatnes parks, Ezera ielas 5, 7A, 8 teritorija, Bolupes labais krasts (esošā velotrase un pārvietojamo atrakciju laukums) un Balvu ezeru apkārtne. Minētajām teritorijām ir jānodrošina ērta un droša kājāmgājēju plūsma. Līdz ar to rekomendē izbūvēt gājēju tuneļus un vanšu tipa gājēju tiltu pār Bolupi. Pilsētas promenāde izvietojama Balvu ezera ZA galā, tādējādi nostiprinot funkcionālu saikni starp ezera abiem krastiņiem un pilsētvides reprezentatīvo zonu.

\* Turpinājums 5.lpp.

Foto - A.Kirsanovs

Vai skolu tīkla reorganizācija ir neizbēgama?

## Viedokļi

# Lai nesanāk “gudros vārdos ietērpta” skolu slēgšanas kampaņa



**IMANTS SLIŠĀNS**, Balvu novada domes deputāts, Baltinavas vidusskolas direktors, IZM un LPS skolu tīkla darba grupā pārstāv ES pierobežas teritoriju

**Ceru, ka darba grupa nebūs imitācija.** 24.februārī uz pirmo sēdi sanāca Izglītības un zinātnes ministrijas (IZM) un Latvijas Pašvaldību savienības (LPS) izveidotā darba grupa “Bērncentrēts un cilvēkresursu efektīvs skolu tīkls”, ko sarunvalodā īsāk sauc par skolu tīkla darba grupa. Latgales plānošanas reģionu tajā pārstāv Rēzeknes novada domes priekšsēdētājs Monvīds Švarcs, bet es piekritu tajā pārstāvēt Eiropas Savienības pierobežas teritoriju. Piekrītu un lōti ceru, ka darba grupa nav tikai imitācija. Uz otro darba grupas sanāksmi iesniedzu divus būtiskus priekšlikumus: 1) pamatskolas posmā valsti vispār nenoteikt minimālo izglītojamo skaita kritērijus, kā to rosina IZM; 2) skolu tīkla jautājumā saglabāt īpašo pieeju Eiropas Savienības pierobežas teritorijai, šo pierobežas kategoriju izdalot arī MK noteikumos par valsts mērķdotācijas aprēķina un sadales pedagogu algām kārtību.

**Pamatizglītības posmā valstij nebūtu jānosaka minimālā izglītojamo skaita kritērijs.** Pamatizglītība (1.-9.kl.) ir obligāta, un pašvaldība uz vietas redz, kā (ar kādu skolu tīklu) nodrošināt obligātās izglītības ieguvu, tās kvalitāti un pieejamību. Tā ir vietējās pašvaldības kompetence un arī atbildība katrā konkrētā situācijā lemt par skolas saglabāšanu, reformēšanu vai slēgšanu. Pašvaldība, ja saredz nepieciešamību, var izveidot savus iekšējos saistošos noteikumus par minimāli pieļaujamo izglītojamo skaitu klasē vai klasu grupā pamatzglītības posmā. Arī tagad ir pašvaldības, kurās ir šādi iekšējie normatīvie dokumenti, bet valsts līmenī noteikt šādus kritērijus nevajadzētu. IZM gan diskusiju līmenī piedāvā ieviest šo kritēriju arī 1.-9.klasei, modelējot iespējamos minimālā izglītojamo skaita kritērijus pamatskolā (70, 80, 90, pat 180 vai 200 (!)).

10.martā skolu tīkla jautājumam veltītajā LPS valdes sēdē, piedaloties IZM ministrei Andai Čakšai, LPS padomniece izglītības un kultūras jautājumos Ināra Dundure prezentēja LPS datu apkopojumu un priekšlikumu kopsavilkumu skolu tīkla jautājumā. Viens no LPS izvirzītajiem priekšlikumiem: “Tā kā pamatskolas izglītība ir obligāta, tad pamatzglītības pakāpē nenoteikt obligāto minimālo izglītojamo skaitu klasē vai klasu grupā, bet

atstāt to pašvaldību kompetencē.”

**Eiropas Savienības pierobežai – īpaša pieeja!** Šobrīd valstī minimālā izglītojamo skaita kritēriji klasu grupai ir noteikti tikai vidējās izglītības pakāpē (10.-12.klašu grupai). Tos nosaka 2018.gada 11.septembra MK noteikumu Nr. 583 “Kritēriji un kārtība, kādā valsts piedalās vispārējās izglītības iestāžu pedagogu darba samaksas finansēšanā vidējās izglītības pakāpē”. Šos kritērijus noteikti nedrīkst paaugstināt, jo valstī samazinās iedzīvotāju skaita un iedzīvotāju blīvums, sevišķi no Rīgas attālākos reģionos, Latgalē, pierobežā. Skolu tīkla saglabāšana reģionos, attālākās teritorijās, pierobežā nav tikai izglītības jautājums, bet arī kopumā reģionālās politikas, reģionu ilgtspējīgas attīstības un valsts drošības jautājums. Pie tam jau tagad pašvaldības ir pieņēmušas un pieņem lēmumus par daudzu skolu slēgšanu vai izglītības pakāpes samazināšanu. Šo noteikumu 4.3.2.punktā kā īpaša teritorija ir izdalīta ES pierobežas teritorija ne vairāk kā 15 km attālumā no ES ārējās sauszemes robežas. 2018.gadā izdevās panākt šāda pierobežas kritērija ieviešanu MK noteikumos, izvirzot priekšlikumu, ko atbalstīja gan LPS, gan LIZDA, gan Latgales plānošanas reģions. Arī turpmāk, nosakot minimāli pieļaujamo izglītojamo skaitu vidējās izglītības pakāpē (klašu grupā), jāievēro reģionalitātes princips, izdalot atsevišķu ES pierobežas teritorijas kategoriju. Savukārt 2022.gada 21.jūnija MK noteikumu Nr. 376 “Kārtība, kādā aprēķina un sadala valsts budžeta mērķdotāciju pedagogu darba samaksai pašvaldību vispārējās izglītības iestādēs un valsts augstskolu vispārējās vidējās izglītības iestādēs” 6.punktā ir noteikti reģionālie koeficienti mērķdotāciju aprēķinam, bet tajā nav izdalīta ES pierobežas teritorija. Šajos noteikumos reģionālais koeficients tiek noteikts tikai pēc izglītojamo blīvuma uz teritorijas vienību. Arī nosakot reģionālos koeficientus valsts mērķdotācijas aprēķinam pedagogu algām, jānosaka atsevišķa kategorija ar lielāku koeficientu ES pierobežas teritorijai.

**Būtiskas izmaiņas jau notikušas arī Balvu novada skolu tīklā.** Piekrītu tam, ko skolu tīkla darba grupas sanāksmēs un

LPS valdes sēdē uzsver IZM pārstāvji, ka lēmumiem jābūt datos balstītiem. Ja IZM ministre min datus, kas parāda, ka laika posmā no 1996. līdz 2022.gadam Latvijā ir katastrofāli samazinājies bērnu un jauniešu skaits, tad korekti sabiedribai jāpasaka arī dati, cik daudzas skolas Latvijā līdz ar to jau ir slēgtas. Sajūta, ka masu medijos tiek tiražēts priekšstats, ka skolēnu skaits Latvijā samazinās, bet skolu skaits nē. Ka tā nav, uzskatāmi parādīja jau minētā Ināras Dundures prezentācija LPS valdes sēdē Jelgavā 10.martā. Diagrammu liknes parāda, ka samazinās gan izglītojamo, gan skolu skaits, tātad pašvaldībās visu laiku pakāpeniski notiek skolu tīkla optimizācija, pieaug izglītojamo koncentrācija. Kopš 1998./1999. mācību gada Latvijā slēgtas vairāk nekā 400 skolas, neskaitot tās, kurās ir samazināta izglītības pakāpe (piemēram, no vidusskolas uz pamatskolu).

Tagadējā Balvu novada teritorijā kopš 2009.gada, kad notika iepriekšējā administratīvi teritoriālā reforma un tika ieviests valsts mērķdotācijas princips “nauda seko skolēnam”, ir slēgtas deviņas (!) pamatskolas – Kupravas pamatskola, Mežvidu pamatskola, Vectīlžas pamatskola (palikusi pirmsskolas grupa), Krišjāņu pamatskola (palikusi pirmsskolas grupa), Briežuciema pamatskola, Vīksnas pamatskola (līdz 2022.gadam pastāvēja kā Stacijas pamatskolas filiāle), Baltinavas Kristīgā internātpamatskola, Upītes pamatskola, Tilžas internātpamatskola. Kā atsevišķa izglītības iestāde juridiski vairs nav arī Žiguru pamatskola, bet Žiguros uz vietas palikusi kā Viduču pamatskolas izglītības programmu iestenošana vieta. Trīs skolām samazināta izglītības pakāpe – Bērzpili un Tilžā vidusskolas reformētas par pamatskolām, Balvu pamatskola – par sākumskolu.

**Latvijas reģionālās politikas sekas.** Manuprāt, no valdības puses tiek veidota sabiedriskā doma, ka pašvaldību vadītājiem un deputātiem pietrūkst politiskās drosmes pieņemt nepopulārus lēmumus par skolu slēgšanu vai izglītības pakāpes samazināšanu. Atļaušos nepiekrist, jo, manuprāt, šodienas situācijā lielākā politiskā drosme ir saglabāt skolu par spīti tam spiedienam, ar kādu tiek norādīts, ka tās pašvaldības, kuras nesteidz vienu pēc otras slēgt lauku un mazpilsētu skolas, nedomā saimnieciski, nerēķina naudu un neizmanto efektīvi budžeta līdzekļus. Skaidrs, ka straujas iedzīvotāju skaita, līdz ar to bērnu, skolēnu skaita, samazinājums (visā Latvijā, izņemot Pierīgu, bet jo sevišķi Latgalē), kas izraisa skolu slēgšanu, ir Latvijas gadu desmitu reģionālās politikas (precīzāk – reģionālās politikas trūkuma) rezultāts.

Latgale no visblīvāk apdzīvotā reģiona ir kļuvusi par reģionu ar viskatastrofālāko demogrāfisko situāciju, vislielāko depopulāciju! Ja Latvijas augstākās lēmējvaras un izpildvaras pārstāvji to pieņem kā normu, tad tas nozīmē, ka pēc viena “pašvaldību apvienošanas un skolu slēgšanas vilņa” sekos nākamas, jo cilvēku reģionos būs kļuvis vēl mazāk, un, rēķinot uz vienu iedzīvotāju vai vienu skolēnu, izmaksas atkal būs pieaugušas vēl lielākas.

Tajā pašā laikā Pierīgā, uz visas pārējās Latvijas rēķina pieaugot cilvēku skaitam, trūkst vietu bērnudārzos, skolās. Latvija kā valsts diemžēl izvēlējusies centralizācijas ceļu, kas iztukšo pārējo Latviju. Valdošie spēki to pasniedz kā neizbēgamu faktu. Kāpēc? Eiropas Savienībā esam “centralizācijas čempio-

ni”! Nevienā citā Eiropas Savienības valstī nav tik liela iedzīvotāju koncentrācija galvaspilsētas reģionā, kā tas ir Latvijā! Bieži salīdzinām Latviju ar kaimiņu Igauniju un Lietuvu. Ne Tallinā, ne Viljā nav tik liela iedzīvotāju koncentrācija, kā tas ir Rīgā un Pierīgā Latvijā. Diemžēl mūsu valstī centralizācijas process strauji progresē.

### Kas kuram ir “labākais risinājums”?

IZM ministre A. Čakša uzsver, ka ministrijas kolēģi runā vai runās ar katru pašvaldību, izbraukās visus Latvijas reģionus, lai “palīdzētu pašvaldībām meklēt labākos risinājumus”. Tas ir labi, ka notiek sarunas, uzklaušot vietējās pašvaldības. Tomēr būsim godīgi! Atbilde uz jautājumu, kas ir “labākais risinājums” skolu tīkla optimizācijas laukā, to mērā ir atšķirīga atkarībā no skatpunkta. Vai to jautā no Rīgas, no valdības pozīcijas skatpunkta, no pašvaldības vai konkrētās vietas (pagasta, mazpilsētas) iedzīvotāju skatpunkta.

Kopsavilkumā pēc darba grupas pirmās sanāksmes kā pirmais skolu tīkla plānošanas princips ieraksts – “skolu tīkla plānošanai jānotiek reģionālās attīstības kontekstā, lai novērstu depopulāciju”. Svarīgi, lai realitātē šis punkts nepaliktu tikai “tukši vārdi”, ievešot IZM piedāvātos minimālā izglītojamo skaita kritērijus. Modelējot pašvaldības skolu tīklu, jāņem vērā katra novada teritorijā pašvaldības plānotos attīstības centrus. Lemjot par kādas skolas slēgšanu vai izglītības pakāpes samazināšanu, katrā konkrētā situācijā ir jāievēro sabiedriskā un pašvaldības transporta nodrošinājums (kādā stāvoklī ir ceļi un skolēnu autobusi, autobusu pavadotu nodrošinājums), ceļā uz skolu un no skolas pavadītais laiks un citi faktori. Kā skolas slēšana ietekmēs konkretās vietas – pagasta vai pilsētas attīstības potenciālu. Jāņem vērā vietējās kopienas visu iesaistīto pušu – skolēnu, vecāku, pedagogu – viedoklis. Jāsaprot, ka, pieaugot attālumam līdz izglītības iestādei, pieaugus arī mājsaimniecību izdevumi bērnu izglītības nodrošināšanai.

Atļaušos paust savu subjektīvo sajūtu par to, kas šobrīd notiek Latvijā “skolu tīkla” jautājumā. Izskatās, ka tagad valdība un konkrēti IZM zondē, cik “drastiskus” izglītojamo skaita kritērijus izdosies izbūdīt cauri, lai tos norīj un neprotestē pašvaldības, Latvijas Pašvaldību savienība, skolu tīkla darba grupa. Pirmie, visradikākie priekšlikumi (piemēram, tādi, ka valsts ģimnāzijas var būt tikai valstspilsētās, ka 10.-12.klašu izglītības posms var būt tikai novadu administratīvajos centros) ir jau izņemti no dienas kārtības.

Protams, resursu ir tik, cik ir (finanšu resursu, cilvēkresursu, laika resursu utt.). Tikai jautājums, ko ietaupīsim un uz kā rēķina! Katrā ziņā lēmumus par skolu slēgšanu vai reorganizāciju pieņem pašvaldības. Noteikti neatbalstu tādu pieeju, ka, saliekot visu Latviju – skolas, skolēnus, skolotājus – excel tabulās un novelkot skaitlisko kritēriju robežas, var izlemt daudzu skolu, vietu, cilvēku likteni. Katrā novada, katras skolas situācija jāvērtē individuāli! Skolu slēšanas kampaņa (to nosaucot it kā par rūpēm par kvalitatīvu izglītību un efektīvu līdzekļu izmantošanu), ja tādu pieļausim, ir tuvredzīgs šodienas risinājums, kam būs katastrofālas sekas ilgtermiņā Latvijas reģioniem.

\* Turpinājums 7.lpp.

\* Sākums 1.lpp.



**Redz perspektīvu.** Pagasta pārvaldnieks Artūrs Luksts neslēpa prieku, ka Kubulos ir izveidots dramatiskais kolektīvs: "Turpmāk tā varētu kļūt par labu tradīciju, kad vienreiz gadā organizēsim teātra dienas pagastā. Daudz laimes, uzsākot aktīvo teātra dzīvi!"



**Uz skatuves mūsējie.** "Olas nogrieza nevis piešuva," secināja mistera Klārka saimniece (foto), kad atklājās, ka viņas suņuks sajaukts ar Pērlīti vistiņu.



**Kā top baumas?** Galgauskas kultūras nama amatierteātra "Rekvizīts" aktieri atklāja, šķiet, dzīvē ierastu ainu, kā baumas top ne no kā. Pārstāstot kaimiņienes vizīti pie ārsta, vēsture apaugu līdz tam, ka sieviete ir dzērāja, vairākkārt ārstējusies Strenčos, viņai nepieciešamas aknas transplantācijai, turklāt draudzene guļ ar viņas vīru. "Visi saka, ka tavam vīram ir mīlākā. Visi saka, ka es, bet neviens nav pieķēris...", atzīst draudzene.



**Pārpratums.** Medņevas tautas nama dramatiskais kolektīvs "Savējie", kurš pastāv jau 20 gadus, Valentīnas Kalānes vadībā izrādīja divus skečus. Foto – situācija poliklīnikā, kad sievās noklausās, kā sarunājas jauna sieviete, kura, kā šķita vietējām tantēm, sniedz intimā servisa pakalpojumus.



**Tuvākie kaimiņi.** Litenes tautas nama amatierteātra "Nebēdnieki" vadītāja Sarmīte Zdanovska nešaubās, ka litenieši ir īpaši ar to, ka kolektīvs ir kā viena liela ģimene. Viņa uzskata, ka ikviename cilvēkam valsts sniedz ļoti daudz iespēju pabūt uz skatuves – dejojot, dziedot, spēlējot teātri: "Daudzi nemaz nezina, ka tā ir pavisam cita dzīve. Pamēģiniet! Tā ir iespēja izķāpt no depresijas!"



**Kur ieguldīt naudu?** Litenes tautas nama amatierteātra "Nebēdnieki" aktieri skatītājus pārsteidza ar skeču, kā dēlinām Pēterītūm iedurt špricīti dibenā. Dūrienu saņēma visi – gan medmāsa, gan mamma, gan tētis. Tētis, spriežot par 300 eiro vērto injekciju, izmisīgi secināja: "Citi naudu iegulda ceļojumos, vērtspapiros, bet mēs – dibenā!"



**Lai piepildās!** Kubulu kultūras nama vadītāja Laura Zujāne amatierteātru vadītājiem dāvāja īpašas cepures, turklāt jaunais kolektīvs "Zīds" saņēma atslēgu ar īpašu vēlējumu: "Dramatiskajam kolektīvam "Zīds" visas durvis uz panākumiem ir atslēgtas. Lai piepildās!"



**Vēlas būt bagātniece.** "Ko novēlu teātra ļaudīm mūspusē? Lai katru gadu top jauns kolektīvs!" atzina Jolanta Sauleviča-Logina. Teātri viņa spēlē kopš piecpadsmit gadu vecuma. Dramatiskā kolektīva "Zīds" vadītāja atklāja, ka viņas sapņu loma ir bagātniece: "Kāpēc? Gribētu izspēlēt skeču, ka bagātie gan raud, gan smejas."



**Milā, lūdzu, piedod!** Medņevieši izspēlēja skeču, kad vīrs, lai glābtu situāciju, gatavs parakstīt laulības līgumu vairs neiet pa kreisi.

## Balvu muižas apbūves un ārtelpu tematiskais plānojums

\* Sākums 2.lpp.

# Skaistas vīzijas ar skatu nākotnē

### Septiņas svarīgas zonas

**Tematiskais plānojums ļauj iepazīt ārtelpu zonējumu septiņās dalās, katrai izstrādātas attīstības rekomendācijas, paredzot galvenās rīcības. Visām attīstāmām zonām doti labiekārtojuma dizaina un apstādījumu priekšlikumi.**

**Balvu piekrastes promenāde.** Perspektīvā to paredz kā reprezentatīvu zonu ar promenādi, kas izvietojas abpus Stacijas ielai, kas izbūvēta pagājušā gadsimta vidū, iztaisnojot vēsturiskā ceļa (tagadējās Partizāna ielas) trasi. Zonai doti divi iespējamie attīstības scenāriji. Pirmajā variantā Balvu ezera piekraste paredzēta kā Balvu pilsētas reprezentatīvā zona, atgūstot kvalitatīvu, vēsturiski nozīmīgu publiskās ārtelpas daļu – Balvu ezera ZA galu, pārceļot Stacijas ielas trasi. Papildus jāizbūvē vismaz divi ietilpīgi auto stāvlaukumi. Otrajā attīstības scenārijā reprezentatīvā daļa un gājēju promenāde veidota paralēli esošajai Stacijas ielas trasei. Papildus promenādes daļā paredzēta peldoša pusloka skatu platforma ezerā.

**Balvu piekrastes zona (peldvieta).** Patlaban esošā peldvietu nav oficiāli reģistrēta. Peldvietu izvietojas vēsturiskā muižas ansamblā krasta ainavā. Balvu ezera piekrastes zonu paredz kā pilsētas galveno oficiālo peldvietu, labiekārtojot teritorijas sauļošanās un peldēšanās zonas atbilstoši MK noteikumiem.

**Ezera pastaigu maršruts.** Balvu ezera piekraste daļēji atrodas Balvu pilsētā un daļēji – novada teritorijā. Esošajā situācijā ap Balvu ezeru ved maršruts, kas sākas Brīvības ielas daļā pie izejas uz peldvietu, un tālāk pāriet Balvi-Teteri–Upatnieki ceļā līdz meža takai, kas ved līdz slūžam pār Bolupi. Tālāk maršruts iet cauri mežam līdz ceļam Balvi–Celmene–Sita un atpakaļ pilsētā pa Vidzemes ielu. Ezera krasta līnija galvenokārt ir grūti pieejama – to šķērso privāto ipašumu zemes gabali, kā arī mazdārziņu teritorijas. Tomēr noteiktā 10 metru platā tauvas joslā ir iespējams vismaz gar vienu ezera krasta pusī izbūvēt pastaigu maršruti, kas ved gar pašu ūdens malu. Balvu ezera piekrastes pastaigu maršruta zonu paredz attīstīt kā aktīvās atpūtas trasi.

**Balvu muižas parka zona.** Parks ir mākslīgi veidota dabas elementu sistēma, kas ataino esošā laika posma plānojuma principus. Tā platība – 10,1 ha. Parkam ir dendroloģiskas un kultūrvēsturiskas vērtības. Tas ir saglabājies aptuveni savā sākotnējā platībā, taču zudusi liela daļa bijušā plānojuma struktūras. Pavisam zudis oriģinālais pastaigu celiņu tikls, ir daudz pašzīsējušies koki, kas izjauc sākotnējo ainavas plānojumu. Parkam ir piešķirts pilsētas parka statuss. Balvu muižas parka zonu paredz attīstīt kā autentisku, maksimālu vēsturiskai situācijai pietuvinātu ainavu. Zonas galvenās attīstības rekomendācijas – izveidot apakšzemes gājēju tuneļa savienojumu ar Jaunatnes parku.

**Lāča dārza zona.** Vēsturiski preti muižas pils ēkai, otrpus ceļam, atradies augļu dārzs. Augļu koki vairs nav sastopami, taču to vietā ir izvietoti dažādi akmens krāvumi. Lāča dārza zonu paredz attīstīt kā interaktīvi izglītojošās atpūtas zonu, padarot to staigājamāku un piemērotāku nesteidzīgai atpūtai. Paredz veidot vizuāli spilgtu ieeju pa centrālo asi, izmantojot laikmetīgās mākslas paņēmienu, kā arī veikt augļu koku stādījumus.

**Jaunatnes parka zona.** Pagaidām te ir mazattīstītas teritorijas Bolupes krastos. Teritoriju veido izteikts reljefs. Paredz zonai piešķirt jaunu identitāti, attīstot kā kvalitatīvu atpū-

tas un kultūras pasākumu teritoriju. Iesaistot sabiedrību, rosinās piešķirt jaunu nosaukumu, ievērojot reljefa ipašības, piedāvā izbūvēt brīvdabas estrādi.

**Vecpilsētas radošā kvartāla zona.** Zona atrodas Kalna ielā 5, 7A, 8, kas veidojusies starp pilsētas vēsturiski saglabājušos koka apbūvi un padomju gados būvēto tirdzniecības centru, tai skaitā tagadējās autoostas teritorijām. Teritorijas lielāko daļu sedz zāliena platības un apaugums. Piedāvā šo kvartāla zonu attīstīt kā pilsētas vēsturiskā centra koldolu, radot sociāli aktīvu apkārtini un sasaistot to ar pilsētas nozīmīgākajām ārtelpām. Vēlme iedzīvināt vecpilsētas centru, piesaistot privātos investorus, pasākumu organizatorus, aktīvas nevalstiskās organizācijas dažādu ārtelpas pasākumu rikošanā, sabiedrības pulcēšanā un izglītošanā.

**Bolupes labā krasta zona.** Bolupes labais krasts veidojies kā aktīvās atpūtas zona, kurā izbūvēta velotrase, un pārējā teritorija atvēlēta izbraukuma atrakciju izvietošanai. Daļā aiz Pelnupeš ved pastaigu takas, kas ir stipri aizaugušas. Teritoriju sedz apaugums. Bolupes labā krasta zonu paredz attīstīt kā aktīvās atpūtas un tūrisma pakalpojumu teritoriju.

### Pakāpeniski ik gadu

No septiņām teritoriālajā plānojumā izdalītajām zonām trīs izvirzītas kā prioritāras, atbilstoši katrai plānojot tuvākās apkārtnes attīstību pamatā pilsētvides mobilitātes un atpūtas jautājumos. Teritorijas attīstība plānotā pakāpeniska. Tā, lūk, šogad varētu notikt Balvu muižas parka, Lāča dārza un Jaunatnes parka dendroloģiskā inventariācija. Nākamajos pāris gados – parka pastaiņu celiņu tikla izveide, paviljona atjaunošana, arī trieces sistēmas atjaunošana. 2024.gadā paredz gājēju tuneļa izbūvi, savienojot muižas parka promenādi ar Jaunatnes parku, arī zaļās mājas atjaunošanu un vēl citus nopietnus darbus. 2025.- 2027.gadā notiktu Jaunatnes parka iekārtošana un gājēju tilta pār Bolupi izbūve. Varētu būt pastaigu maršruta izveide, bērnu rotaļu laukumu un arī auto stāvlaukuma izbūve, neaizmirstot arī apstādījumu rekonstrukciju. 2027.- 2028.gadā pilnveidotu Lāča dārzu, rekonstruējot celiņu tiklojumu, izbūvējot lietusūdens savākšanas sistēmas, rūpējoties par augļudarza stādījumu un izbūvējot atpūtas /radošo laukumu. Dabas taku izbūve Bolupes un Pelnupeš krastos plānotā 2034.-2035.gadā.

Darbu plāns ar iegūstamo konkrēto rezultātu sastādīts vismaz divdesmit nākamajiem gadiem.



Foto - A.Kirsanovs

**Ainavu arhitekte Kristīne Dreija.** Viņas nostādne, ka ir jāpieņem drosmīgi lēmumi, lai Balvu pilsēta ne tiks novada, bet arī reģionālā un nacionālā līmenī ilgtermiņā nostiprinātu un izgaismotu savas patiesās kultūrvēsturiskās un dabas vērtības. "Manuprāt, galvenie Balvu objekti ir trīs – muižas parks, ezera krasts kā reprezentācijas zona un Vecpilsētas radošais kvartāls ar Jaunatnes parku. Visas tās ir savstarpēji saistāmas, lai nodrošinātu gan iedzīvotāju ikdienas vajadzības, gan sniegtu arī atpūtu pilsētas viesiem," bija arhitektes pārliecība.



Foto - A.Kirsanovs

**Vīzijas ar skatu nākotnē.** Balvu novada domes priekšsēdētājs Sergejs Maksimovs uzsvēra, ka šis tematiskais plānojums nav jāuztver kā tehniskais projekts. Tās ir vīzijas, drosmīgi lēmumi. Estrādes jautājums ir svarīgs, jo tā ir jāpārbūvē, un, ja to dara, rodas jautājums, – kas paliks pāri no tās iepriekšējā varianta? "Man gribētos, lai, skatot māksliniekus uz estrādes, skats būtu vērts uz ezeru. Ja vēlamies pārmaiņas, tad vai nu tagad, vai arī nekad! Mums būs jāspēj vienoties, lai rastu risinājumu. Plānojums ļauj saprast, uz kuru pusi pa posmiem ejam," teica S.Maksimovs.

## Lai pēc tam nebūtu pārsteigumu



Foto - A.Kirsanovs

**LEIŠAVNIECE.** Viņa aicina to darīt arī citiem:

– Latvijas Valsts likumdošana nosaka obligāto sabiedrisko apspriešanu un sabiedrības līdzdalību. Tas domāts, lai nerastos situācijas, kad lēmumi tiek pieņemti, nemot vērā tikai vienas vai divu organizāciju, vai kādas iestādes darbinieku viedokļus. Diemžēl dzīvē joprojām pierādās, ka aktivitāte no iedzīvotāju pusēs šādiem pasākumiem ir salīdzinoši zema. Tas ir nezināšanas vai arī drosmes trūkuma dēļ? Nezinu! Taču ne velti ir teiciens: pirms ej sakārtot pasauli, sakārto savu māju un sevi pašu! Pienācis laiks rīkoties, lai mūsu Balvi būtu tā pilsēta, kurā patiešām gribētos dzīvot, strādāt un dibināt ģimeni.

Tāpēc aicinu ikvienu Balvu pilsētas un no-

vada iedzīvotāju būt aktīvam un iepazīties ar "Balvu muižas apbūves un tai piegulošo teritoriju apstādījumu un publisko ārtelpu attīstības tematisko plānojumu" un iesniegt savus priekšlikumus, izteikt savu redzējumu, priekšlikumus, idejas, jā, arī kritiku, lai mūsu pilsēta būtu sakopta, vizuāli pievilcīga un funkcionāla jau rīt un parīt, nevis pēc ga diem 20..., 50... vai 100!

Mums ir dota iespēja iepazīties ar šiem dokumentiem un izteikt savu viedokli, lai pēc tam nebūtu pārsteiguma par pašvaldības, novada deputātu lēmumiem un uzsāktajiem darbiem! Demokrātiska sabiedrība neiedālās tajos, kuri lemj, un tajos, kas neko nevar mainīt vai izdarīt. Esiet aktīvi!

## Sociālās un veselības aprūpes jautājumu komiteja

# Atskaitās sociālās aprūpes iestādes

Irena Tušinska

**16.martā pašvaldības Sociālās un veselības aprūpes jautājumu komitejas sēdē par situāciju līdz 2022.gada beigām atskaitījās sociālā aprūpes centra "Rugāji", Viļakas sociālā aprūpes centra un pansionāta "Balvi" vadītāji.**

### Ieviesa izmaiņas darba stundu uzskaitē

Pirmā prezentāciju par Viļakas sociālā aprūpes centra (SAC) un tā apakšvienības Šķilbēnu sociālās aprūpes mājas (SAM) darbu aizvadītajā gadā atskaitījās vadītāja IRITA PUNIŅA. Runājot par darba Viļakas SAC kolektīva struktūru, direktore atklāja, ka aizvadītajā gadā, izvērtējot visus apstākļus, izmantoja Labklājības ministrijas piedāvāto iespēju, Viļakas SAC izveidojot vecākā aprūpētāja šata vienību, kas daļēji veic arī sociālā aprūpētāja pienākumus. I.Puniņa pastāstīja arī par viņas vadībā ieviesto summēto četru mēnešu darba grafiku aprūpētājiem, kas lauj vienu no septiņiem aprūpētājiem izmantot kā aizstājēju atvaiņojumu laikā. "Lidz ar to vajadzības gadījumā nav problēmu sameklēt darbinieku, kas aizvieto. Iepriekš tā bija problēma," paskaidroja I.Puniņa.

Viļakas SAC uz pērnā gada 31.decembri bija 36 klienti (14 vīrieši un 22 sievietes), divi no šiem klientiem nāca no Siguldas pašvaldības. Pērnā gada ieņēmumi Viļakas SAC bija 198702,25 eiro, izdevumi pārsniedza ieņēmumus. Tie bija 289 233,59 eiro. Galvenās izdevumu pozīcijas, kas sadārdzinājās pagājušajā gadā, bija apkures granulu iegāde un maksa par elektrību. Izmaiņas Viļakas SAC budžeta izpildē viesa arī tas, ka 2022.gada sākumā atbrīvojās telpas, kurās pirms tam bija izvietots Neatliekamās medicīniskās palīdzības punkts. "Lidz ar to mūsu klientu skaits palielinājās par 10, un varējām šos ieņēmumus novirzīt izdevumu segšanai," paskaidroja I.Puniņa. Viņa pastāstīja arī par dažādām aktivitātēm, kas pieejamas aprūpes centra iemītniekiem. Kā papildus plusu šai aprūpes iestādei viņa minēja lidzās esošo baznīcu, kā arī klientiem pieejamo dārzu.

Savukārt Šķilbēnu SAM gada nogalē dzīvoja 28 klienti (9 vīrieši un 19 sievietes), no tiem četri bija citu pašvaldību iedzīvotāji. I.Puniņa atklāja, ka klienti labprātāk izvēlas Šķilbēnu SAM, tādēļ tur uz brīvajām vietām veidojas rinda. Ieņēmumi un izdevumi Šķilbēnu SAM ir mazāki nekā Viļakā, jo te ir mazāk klientu, kā arī mazāk administratīvie izdevumi. Tāpat kā Viļakas SAC, arī Šķilbēnu SAM notiek dažādas aktivitātes – koncerti, meistardarbīnīcas, svētku svinēšanas utt. Kā galveno saimnieciska rakstura problēmu Šķilbēnu SAM I.Puniņa minēja siltināto ārsieni, kurai siltinājuma slānis drīzumā varētu nobrukt, tāpēc ir izveidota tāme nepieciešamajiem darbiem (aptuveni 1000 eiro). "Liels pluss šai ēkai ir, ka siltumu šeit sūknējam no zemes, tādēļ nav problēmu ar granulu iepirkšanu. Taču otrs katls darbojas uz degvielas, un savulaik uzstādīts neatbilstoši ugunsdzēsības noteikumiem. Tādēļ esmu sastādījusi nepieciešamo darbu tāmi, lai katlu padarītu ugunsdrošu. Tie ir aptuveni 3000 eiro," pastāstīja I.Puniņa, piebilstot, ka, par laimi, pēdējās pāris ziemās neradās nepieciešamība pēc šī katla. Savukārt Viļakas SAC problēma ir verandas ruberoīda jumtiņš, kuram tek cauri lietus ūdens, kā arī ziemeļu putas fasādes dēliši, kas sākuši bojāties. Pēc prezentācijas deputāti uzdeva jautājumus. Viņus interesēja – vai tiek domāts par ēku siltināšanu, kā vadītāja iejutusies mūspusē, jo nāk no cita novada, kādi ir apkopējas darba pienākumi, kādas iespējas iemītniekiem ir iziet ārā, cik cilvēki dzīvo vienā iestājā, kādus darba pienākumus veic rehabilitologs, vai sociālās aprūpes iestādēm pieejams transports, lai nokļūtu uz invalīdu biedrības piedāvātajām un citām aktivitātēm.

### Rindas uz vietām neveido

Sociālā aprūpes centra "Rugāji" vadītāja SARMĪTE PĒRKONE pastāstīja, ka centrā strādā 17 darbinieki, tostarp 4 aprūpētāji, sociālais darbinieks, sociālais rehabilitētājs, sociālais aprūpētājs, dienas aprūpētājs, vecākais pavārs, divi pavāri, divi pavāra palīgi, divas apkopējas, veļas mazgātājs, divi strādnieki, kas ziemā kurina, bet vasarā sakopj apkārti, strādā siltumvīcā un sagatavo malku. Sociālās aprūpes iestāde

var uzņemt 36 klientus, bet vidēji tajā uzturas 32 klienti. Pagājušajā gadā bez sava novada klientiem centrā dzīvoja viens klients no Alūksnes un viens – no Rēzeknes. "Mūsu ieņēmumi bija mazāki nekā izdevumi, bet paldies pašvaldībai, ka visi izdevumi ir nosegti," gandarījumu pauða S.Pērkone. Savukārt par lielāko problēmu vadītāja uzskata centra veco ēku, kur regulāri pašu spēkiem labo jumtu. Viņa uzsvēra, ka rindas uz vietām sociālajā aprūpes centrā neveido: "Ja ir vieta, tad nemam, bet rindas neveidojam." Deputāti lūdza papildus izskaidrot, kas jādara, lai saņemtu pakalpojumu krizes situācijā, piemēram, ja vientulš cilvēks darbspējas vecumā salauzis kāju, un nevar nodrošināt sev aprūpi. Savukārt R.Cibuli interesēja, cik lielā mērā aprūpes centru klientiem pieejami bibliotēku pakalpojumi.

### Atvērs papildus nodalū

Lielākās mūsu novada sociālās aprūpes iestādes, pansionāta "Balvi" vadītāja JANA KOMANE uzsvēra, – gan mazam, gan lielam pansionātam problēmas ir līdzīgas. Viņa pastāstīja, ka pansionāts "Balvi", kas bija domāts 300 vietām, uzcelts 1977.gadā. Šobrīd tas spēj uzņemt 206 klientus, tostarp 106 ar smagām veselības problēmām, kuri izvietoti 3.stāvā. "Zem viena jumta iekļaujam trīs pakalpojumus – ilgstošo sociālo aprūpi un rehabilitāciju, pakalpojumu "Pansijs", kurā no 18 šobrīd ir aizņemtas 17 iestādītās, un ārstniecības punktu," skaidroja I.Komane. Pansionātā nodarbinātas 66,65 amata vienības. Tas drīz mainīsies, jo, atverot jaunu nodalū klientiem ar smagām veselības problēmām, darbu sāks papildus seši aprūpētāji un viens sociālais rehabilitētājs. Lielākā darbinieku komanda ir aprūpētāji – dotajā brīdī tie ir 30. J.Komane atklāja, ka diemžēl pansionātā ir liela aprūpētāju rotācija, jo tas ir fiziski un emocionāli smags darbs. Vairumā darbinieku ir sievietes. Uz 2023.gada 1.janvāri pansionātā dzīvoja 153 klienti (111 no Balvu novada, 42 – no citiem novadiem). Direktore pastāstīja, ka laba sadarbība izveidojusies ar Ādažu novadu un Rīgu, kā arī blakus novadiem.

J.Komane atklāja, ka pansionāta ieņēmumi 2022.gadā pārsniedza miljonu (1 638 567 eiro). Tās ir pašvaldības iemaksas, apgādnieku iemaksas, valsts dotācijas, citu pašvaldību maksājumi, valsts piemaksas aprūpētājiem un citi ieņēmumi no saimniecīskās darbības. Izdevumi 2022.gadā bija mazāki (1 559 189 eiro). Naudu tērēja darba samaksai, sociālajiem nodokļiem un pabalsiem, ēdināšanai, zāļu, medicīnas preču iegādei, kurināmajam, elektrībai, maksai par atkritumiem, sanitāri higienisko materiālu iegādei, pamatlīdzekļu iegādei, ārpakalpojumu apmaksāšanai, degvielai un saimniecības precēm. Tāpat kā citiem, arī pansionātā "Balvi" visvairāk pērn pieauga apkures izdevumi.

"Mūsu iestādē loti lielai daļai klientu ir demence. Tāpēc strādāt ir interesanti. Lielākais pēdējo gadu izaicinājums bija Covid pandēmija un no tās izrietēšās sekas. Cilvēki ir izdegusi un nekā negrib. Klientiem iestājusies apatiņa. Bet vēl lielāks motivācijas trūkums ir darbiniekiem," problēmas skaidroja J.Komane. Pie pērn paveiktais darbiem, kuriem tērēja līdzekļus, viņa minēja frizētāvā veikto remontu, kosmētiskos remontus 26 klientu iestādītās, 24 ūdens pievada un kanalizācijas remontus, 4 uzstādītās kapu apmales un piemiņas plāksnes, iegādāto datortenikas komplektu un divus monitorus, kā arī sešas funkcionālās gultas ar matraci, 3 barojamos galdiņus, 17 radioaparātus, vienu televizoru, divus elektriskos skuvekļus, saliekāmās nestuves, divas kušetes, vienu ledusskapi klientu vajadzībām, veļas žāvētāju, biroja mēbeles, divus gludekļus, veiktās obligātās medicīniskās pārbaužes 40 darbiniekiem. Paredzamie darbi pārsvarā vērsti uz sniedzamo pakalpojumu kvalitātes uzlabošanu – tā ir tehnisko palīglīdzekļu iegāde, jauna korpusa atvēršana, telpu kosmētiskie remonti, darbinieku veselības apdrošināšana, konkurenčspējīga darba alga un datortehnikas iegāde. Tāpat jānodrošina apkalpojošo un saimniecības darbu kvalitāte (sadales tīkliem nododama 0,4 kw zemes sprieguma elektro-

linija, komunālās saimniecības rekonstrukcija un uzturēšana, fasādes siltināšana, teritorijas apzāumošana, novadgrāvju ierīkošana un sētas nomaiņa pansionāta kapsētā.)

I.Komane tuvāk pastāstīja par darbiem pie jaunā korpusa atvēršanas: "Telpas atbrīvojās, kad no mums aizgāja grupu dzīvokļi. Divus gadus tur atradās Covid izolators 30 vietām. Tā kā 106 gultas vietas smagiem klientiem ir nepietiekoši, remontējam un pielāgojam telpas, lai šādu vietu skaitu papildinātu." Direktore piebilda, ka konkursa kārtībā jau atrasti nepieciešamie seši aprūpētāji, bet vēl nav izdevies atrast sociālo rehabilitētāju.

### Konsultējas par jauna centra būvniecību

Pēc prezentācijas, iztaujājot J.Komani, deputāte R.Cibule vēlējās zināt, kādus maksas pakalpojums sniedz pansionāts un kā tiek uzraudzita darbinieku darba disciplīna? Pie galvenajiem maksas pakalpojumiem, ko sniedz pansionāts, J.Komane minēja telpu nomu un maksu par citiem pakalpojumiem uzņēmumam "Senda Dz". Tāpat pansionāts izrē savu speciālo transportu gulošu cilvēku pārvadāšanai, kā arī saņem maksu par elektrību no līdzās esošās daudzdzīvokļu mājas. Savukārt darbinieku disciplīna tiek nepārtraukti kontrolēta. "Izvērtējam katru sūdzību, lai tā neatkātotos. Taču darbinieki izdeg. Jo vairāk kontrolējam, jo lielāka pretestība. Nepārtraukti notiek sapulces, bet diemžēl mums ir tikai šīs darba materiāls, ar to arī strādājam. Turklat daudzi mūs jauc ar slimīcu. Esam sociālās aprūpes iestāde. Domāju, ka pēc trim, četriem gadiem mums vispār būs tikai gulošie klienti, jo uz 1. un 2. stāvu gadā atnāk viens, divi klienti. Pārejie ir tie, kas iestājusies sen un kļūst aizvien vecāki," skaidroja J.Komane.

Deputāte A.Mežale atgādināja, ka ir jādomā par pansionāta ēkas siltināšanu. Viņa interesējās par ēdināšanu, vai porcijs ir pietiekamas, vai arī ēdiens paliek pāri? "Klientus ēdina 4 reizes dienā. Porcijs ir tādas, kā nosaka Ministru kabineta noteikumi. Gulošiem cilvēkiem pietiek. Tie, kuri ēd ēdnīcā, komunicē un dalās savā starpā, ēdienu nem līdzi arī uz istabīnām," skaidroja J.Komane, piebilstot, ka nākotnē projekta ietvaros plāno nosiltināt pansionāta ēku.

Savukārt deputāts E.Salmanis dalījās pārdomās, ka nav pareizi vienlīdzīgu pakalpojumu sniegt gan tiem, kuri nekad mūžā nav strādājuši, gan tiem, kuri strādājuši un snieguši savu pienu sumu sabiedrībai. J.Komane atzina, ka viņai ir dalītas jūtas šajā jautājumā: "No ētiskā viedokļa nedrīkstam tā vērtēt. Taču domāju, ka mums nevajadzētu karot ar cilvēkiem, kuriem ir atkarības. Viņiem vajadzētu dzīvot atsevišķi, savā kopienā. Tā ir tikai mana ideja, jo ir grūti aprakstīt visu, kas pansionātā notiek pensiju dienās."

Noslēgumā uz R.Cibules uzdotu jautājumu, – vai novadā nepieciešams būvēt jaunu ģimeniskai videi pietuvinātu sociālo aprūpes iestādi, kuru būvniecībai pašlaik iespējams saņemt līdzekļus –, visu aprūpes iestāžu vadītāji atbildēja līdzīgi. Viņi bija norūpējušies, kas notiks pēc tam, kad projekts būs beidzies, ēka būs uzbūvēta, valsts piešķirtā nauda iztērēta, un turpmāk šo iestāžu uzturēšana gulsies uz pašvaldības pleciem... Problema būs arī atrast aprūpētājus, kas jau tagad ir grūti. Turklat cilvēku maksātspēja nav liela, tāpēc būs grūti sameklēt maksātspējīgus klientus. I.Puniņa pauða uzskatu, ka tagadējie

mazie aprūpes centri jau tagad ir pietuvināti ģimeniskai videi: "Labāk varētu tos vēl vairāk pietuvināt ģimeniskai videi, nevis būvēt jaunus." Vienīgi deputāts E.Salmanis ieteica tomēr būvēt jaunu aprūpes iestādi, lai būtu iespējama sniegt paaugstinātas kvalitātes pakalpojumu, īpaši tiem, kas to ir pelnījuši.

Pansionāta "Balvi" direktore atbildēja arī uz Nacionālā veselības dienesta vēstulē izteikto pārmetumu, ka sociālās aprūpes centri it kā pretojas klientu vakcinācijai. Viņa skaidroja, ka iestādē vairs neveic masu vakcināciju, bet periodiski aptaujā klientus, piefiksējot tos, kuri vēlas vakcinēties. "Kad tiks savākti desmit cilvēki, kuri to vēlas (tas nepieciešams, lai izlietotu vienu vakcīnas pudelīti), vērsīsimies pie ģimenes ārsta, kurš šos klientus vakcinēs. Vakcinēt ir ģimenes ārstu pienākums, nevis mūsu," uzsvēra J.Komane.

**Tā kā 106 gultas vietas smagiem klientiem ir nepietiekoši, remontējam un pielāgojam telpas, lai šādu vietu skaitu papildinātu.**

**... ir grūti aprakstīt visu, kas pansionātā notiek pensiju dienās.**

**Vakcinēt ir ģimenes ārstu pienākums, nevis mūsu.**

\* Sākums 3.lpp.

# Skolu tīkla reorganizācija ir neizbēgama

**ANDA ČĀKŠA,**  
Izglītības  
un zinātnes  
ministre



## Pašvaldību skolu tīkla sakārtošana. Kas patiesībā notiek?

— Pašvaldību skolu tīkla sakārtošana Latvijas politikā ir kļuvusi par ļoti karstu jautājumu. Publiskajā telpā par "skolu jautājumu" klīst ne mazums interpretāciju, no kurām daudzas tikai attāli iezīmē patieso situāciju. Tomēr lietas būtība ir pavisam vienkārša. Ar vienu noteikumu — ja redzam un paturam prātā mērķi, uz kuru dodamies, nevis atkal un atkal meklējam patvērumu ierastajos rīcības modeļos, kas ļauj palikt komforta zonā, bet diemžēl nesniedz gaidītos rezultātus.

### Mērķis jeb ko mēs vēlamies sasniegt?

— Mūsu mērķis ir panākt, lai augstas kvalitātes izglītība būtu pieejama ikviens bērnam jebkurā Latvijas skolā. Un lai šī izglītība būtu izmaksu efektīva jeb, citiem vārdiem, lai mēs, nodokņu maksātāji, nepārmaksātu par to. Lai šo mērķi sasniegtu, mums ir nepieciešams izglītoti, motivēti, labi atalgoti pedagogi. Nodrošināt situāciju, lai ikvienā Latvijas skolā strādātu tieši šādi pedagogi, ir mūsu mērķa neatņemama sastāvdaļa.

Ja šos mērķus varētu sasniegt, tikai ieviešot jaunus normatīvos aktus, dzīve būtu saulaina un vienkārša. Realitātē par vienotu rīcību šo mērķu sasniegšanai ir jāvienojas daudziem spēļētājiem ar ļoti atšķirīgām dienaskārtībām — pašvaldību pārstāvjiem un LPS, plānošanas reģionu pārstāvjiem un VARAM, pedagogu

profesionālajām organizācijām un citiem pilsoniskās sabiedrības partneriem, ar kuriem regulāri tiekamies kopējā darba grupā.

Mēs lieliski apzināmies, ka skolas ietekmē iedzīvotāju ikdienas rutīnu un piedalās arī kultūras vides veidošanā. Mēs zinām, cik sarežģīts pašvaldībām ir katra lēnumums, kas skar kādas izglītības iestādes restrukturizāciju un kur nu vēl slēgšanu. Tāpēc mēs šobrīd runājam ar KATRU pašvaldību, mūsu ministrijas kolēgi izbraukā VISUS Latvijas reģionus, lai redzētu situāciju uz vietas un palīdzētu pašvaldībām meklēt labākos risinājumus.

### Vai esam pavirzījušies uz priekšu?

— Viens no rezultātiem, ko esam ieguvuši, strādājot gan darba grupās, gan apmeklējot pašvaldības, ir pārliecība par to, ka mēs nerēdzam nepieciešamību pārskatīt esošo ģimnāziju un valsts ģimnāziju tīklu Latvijā tad, ja tas atbilst esošiem kvalitātes un kvantitatīves kritērijiem šajā skolu tīkla sakārtošanas posmā. Ģimnāzijas ierēm stabili vietu Latvijas izglītības ekosistēmā un ir pelniņušas tur palikt, īpaši, ja neman vērā, ka pedagoģiem joprojām ir svarīgs ģimnāziju metodiskais un profesionālais atbalsts, bet ekonomikas transformācijas var notikt tikai valstī, kurā ir labi izglītoti, gudri cilvēki, kas spēj radīt un ieviest inovācijas visdažādākajās jomās.

Šī brīža diskusijas ir par to, ko mēs sagaidām no vidējās izglītības posma. Prieks, ka beidzot ir mainījusies izpratne par iespēju iegūt vidējo izglītību vienlaikus ar profesionālo kvalifikāciju — tehnikumu prestižs vairs netiek apstrīdēts, un tie piesaista aizvien vairāk studējošo, savukārt tie, kas nešaubās par akadēmiskās augstākās izglītības izvēli nākotnē, iegūst vidējo izglītību ģimnāzijās. Būtiski, ka abi šie ceļi uzrunā jauniešus, un svarīgi, lai abos gadījumos ar viņiem strādātu profesionāli pedagogi, tiktu piedāvāta attīstīta mācību tehniskā infrastruktūra, nodrošinātās modernas laboratorijas un prakses vietas.

### Pašvaldību skolu tīkls — esošās situācijas cēloņi un sekas.

— Laika posmā no 1996. līdz 2022.gadam Latvijā ir katastrofāli samazinājies bērnu un jauniešu skaits. Tā tas ir visos reģionos, izņemot Pierigu un Rīgu. Ja salīdzinām ar 1996.gadu, tad šobrīd jauniešu skaits Zemgalē ir samazinājies par 47%, bet Latgalē — par 58%. Ir tikai logiski, ka esošais skolu tīkls jāpārstrukturē, jo skolēnu skaits ir samazinājies uz pusi, bet vietām — pat vairāk. Par skolu tīkla atbilstību esošajai situācijai ir jārūpējas skolu dibinātājiem, un Latvijā vidējās izglītības pakāpē tādi ir divi: valsts jeb Izglītības un zinātnes ministrija ir dibinātājs profesionālās izglītības iestādēm, bet pašvaldības ir dibinātājs vispārizglītojošajām skolām un pirmsskolas izglītības iestādēm.

Profesionālās izglītības skolu tīklu, kuru pārvalda IZM un kurā pedagogu un izglītījamo proporcija vidēji ir 1:18, var uzskaņit par sakārtotu.

Pašvaldību skolu tīkls izskatās citādi. Šajā tīklā pedagogu un skolēnu proporcija ir 1:9. Tas nozīmē, ka 18 skolēnu izglītošanai vidēji ir nepieciešams nevis viens, bet divi pedagogi. Vēl vairāk — ja izslēdzam Rīgu un Pierigu, tad pedagogu un skolēnu proporcija ir no 1:8 līdz 1:6. Naudas izteiksmē tas nozīmē, ka pašvaldību skolu tīklā, atšķirībā no valsts tīkla, uz vienu skolēnu tiek tērēti divas reizes lielāki resursi.

Mūsu pašvaldību skolu tīkla ir tāda skola, kur pedagogu un administrācijas skaits ir lielāks par skolēnu skaitu. Mums ir skola, kur posmā no 1. līdz 9.klasei mācīs kopumā 13 skolēni. Tas nozīmē, ka katrā klašu grupā vidēji mācīs mazāk nekā 2 bērni. Šī iemesla dēļ skolas rīkojas līdzīgi, kā tas notika 19.gadsimtā — tiek izveidotas klasses, kurās vienlaikus mācīs dažāda vecuma bērni. Izglītības kvalitātei tas ir graujoši. Minimālais skolēnu skaits klasē, ja mēs skatāmies uz zinātniski pamatotajām OECD rekomendācijām, ir 12.

Lai kopaina būtu pilnīgāka, nedrīkst aizmirst, ka katastrofālās demogrāfiskās situācijas apstākļos pedagogi mazajās lauku skolās izpildīja un pilda joprojām ļoti svarīgu misiju —

konkrētajā teritorijā nodrošina izglītības nepārtrauktību un daudzos gadījumos pilda tik svarīgo sociālu atbalsta funkciju. Par to mums visiem un sabiedrībai kopumā jāpasaka viņiem liels paldies. Taču krīzes apstākļus nedrīkstēt pieņemt par normu, ir jāvirzās uz priekšu.

### Dažādas pašvaldības — atšķirīgi risinājumi.

— Pašvaldības, kuras domā saimnieciski, rēķina naudu un domā par sava budžeta efektīvu izmantošanu, skolu tīklu jau ir izmaiņušas atbilstoši demogrāfiskajai situācijai un iedzīvotāju skaita dinamikai. Tādi piemēri ir Smiltenes, Alūksnes un Gulbenes novadi, Jelgavas, Ogres un Liepājas valstspilsētas. Ir pašvaldības, kurās skolu reorganizācija notiek šobrīd.

Diemžēl ir arī ievērojama daļa pašvaldību, kuras, upurējot savu bērnu intereses, turpina uzturēt skolas, kuras nespēj nodrošināt pilnvērtīgu mācības procesu. Šobrīd Latvijā ir 55 skolas ar tik mazu skolēnu skaitu, ka tos apvieno vienā klasē neatkarīgi no vecuma. Par kādu izglītības kvalitāti te var runāt! Šādos gadījumos arī summa, ko tērējam, lai apmaksātu viena bērna skolas gaitas, ir sešas vai septiņas reizes lielāka. Un tas savukārt nozīmē, ka tāda pašvaldība nespēj samaksāt pedagoģiem adekvātu atalgojumu par darbu. Vai mēs to varam atļauties? Nē, mēs to nevaram atļauties.

### Ko mēs varam?

— Pašvaldību skolu tīkla reorganizācija ir neizbēgama. Tikai salāgojot skolu tīklu ar skolēnu skaitu un iedzīvotāju blīvumu, mēs varam uzbūvēt izglītības sistēmu, kura nodrošina vienādi augstas kvalitātes vispārējo izglītību ikviens bērnam Latvijā neatkarīgi no viņa dzīvesvietas un kuru iespējams arī apmaksāt, jo cena ir saprātīga. Tikai šādā sistēmā mēs spēsim nodrošināt, ka katrs pedagogs saņems cienījamu atalgojumu. Kas būtiski — tikai visām iesaistītajām pusēm strādājot kopā, mēs šādu skolu tīklu varam uzbūvēt.

Viedokļus uzklausīja Edgars Gabranovs

## Pretī pavasarim

# Pārgājiens pa Ābelenes takām

Ingrīda Zinkovska

19.martā Baltinavas muzejs organizēja pārgājienu pa veco laiku Ābelenes takām jeb Baltinavas pagasta Alotāju un Puncuļovas pilskalniem. Kāpēc tieši tagad? "Tāpēc, ka pārgājiens nav vēlams doties ērču laikā, turklāt, kad salapojuši koki, neko no paša pilskalna nevar redzēt. Jāiet, kamēr kokiem vēl nav lapu," paskaidroja muzeja izglītojošā darba speciāliste ANITA LOČMELE.

### Gan senvēsture, gan fitness reizē

Muzeja aicinājumam doties pa senvēstures takām bija atsaukušies gan baltinavieši, gan iedzīvotāji no Balviem, Viļakas, Kārsavas puses, kam interesē pagātne un patik pārgājieni dabā, — gan pieaugušie, gan bērni. Pārgājiens sākās no Puncuļovas stāvvietas. Nogriežoties no lielās šosejas pa kreisi, ceļotāji uzķapa Alotāju pilskalnā, no kura var redzēt Kārsavas šoseju un to, kā skaistus lokus met nelielu upīte. Šosejas malā atrodas arī bijusī Pilskalna skola. Atgriežoties no Alotāju pilskalna un pārejot ceļam pāri otrā pusē, pārgājiens dalībnieki kā mērķi izvēlējās apskatīties lielo akmeni, par kuru klīst legendas, ka zem tā varētu atrasties slepena eja pilskalnā. Arī Puncuļovas ezers, kurā neietek neviena upe un kas barojas no akača, pamazām aizaugot. Tagad bija labi redzams arī grāvis, kas iztek no ezera. Tad pārgājiens dalībnieki devās gājienā pa Puncuļovas pilskalnu līdz Obeļovas ezeram. "Šoreiz nevedu augšā pa to pašu stāvako nogāzi, jo ir vēl sniegs un ļoti slidens. No šī kalna labi redz šoseju, arī pilskalna formu, jo koki pilskalnā ir izgriezti," stāsta pārgājiens

vadītāja.

Pārgājiens piedalījās arī AGITA ZELČA no Baltinavas. Viņa teic, ka vadītāja daudz interesanta pastāstīja par bijušajiem ciemiem, kur tagad palikušas tikai dažas mājas, par senajiem kara kapiem un, protams, pilskalniem. Puncuļovas pilskalnā kādreiz notikušas zaļumballes, puiši braukuši augšā pat ar motocikliem. "Esot šajās vietās, it visur bija jutama senatnes aura, jo pirms gadu desmitiem un simtiem te dzīvojuši cilvēki," secina Agita. Viņasprāt, pārgājiens prasīja daudz piepūles un spēka, gan kāpjot pilskalnos, gan briēnot pa sniegu, kas vietām vēl nokusis. "Kopumā pieveicām aptuveni desmit kilometrus. Labs fitness svaigā gaisā!" smejas Agita.

### Baltinavas pilskalnu izpēte turpinās

Baltinava ir pilskalniem bagāta. 2021.gadā Latvijas Kultūras akadēmija (LKA) iestenoja pasākumu "Pilskalnu atklājumi Latvijā 2018.-2021.gadā", kura laikā Latvijā tika atklāti septiņi jauni pilskalni, divi no tiem Latgalē, — viens no tiem Puncuļovas pilskalns II Baltinavas novadā, kas atrodas blakus labi zināmajam Puncuļovas Ābelenes pilskalnam. Tas ir ar mežu apaudzis, ap 30 metru augsts kalns, kur 13.gadsimtā atradusies pils. Pēc trešās nopostīšanas tā nav atjaunota. Bet, arot zemi, atrasti kaula un metāla priekšmeti, pat 1056.gada monēta, kas nodota Latvijas Valsts muzejā. Pilskalns ir valsts nozīmes arheoloģiskais piemineklis ar vietējās nozīmes īpaši aizsargājamu dabas teritoriju. Vienā no pilskalna atzariem atrodas milzīgs akmens, kas pēc nostāstiem aizsprosto pils pazemes eju. Arheologi šo pilskalnu atraduši ar skenēšanas metodi un aprīli viņi darbus turpinās.



**Pie lielā akmens.** Atpūšoties pārgājiens iepozēja pie lielā akmens, kuru padomju laikā mējinājuši izcelt ar tehniku, bet tas nav izdevies, jo akmens atrodas dziļi zemē. Iespējams, tā ir pat ieja pilskalnā.



**Bridiens.** Vietām pārgājiens dalībnieku ceļojums pa pilskalniem pārvērtās pamatiņā kāpienā, briēnot pa sniegu un laužoties cauri brikšņiem.



Jāpienēm svarīgs četrgades dokuments

# Kāda būs jaunā Valsts aizsardzības konцепcija?

**Latvijas Kara muzejā aizvadīta pirmā publiskā diskusija par jauno Valsts aizsardzības koncepciiju, kurā nozares eksperti izvērtēja Latvijas aizsardzības nozares prioritātes turpmākajiem četriem gadiem. Jāpiebilst, ka šobrīd spēkā esošā koncepcija ir kopš 2020.gada 24.septembra. Tas nozīmē, ka tuvojas laiks, kad 14.Saeimas deputātiem būs jālej par jauna šī četrgades politikas plānošanas dokumenta pieņemšanu.**

Valsts aizsardzības koncepcija ir uz militāro draudu analīzes pamata sagatavots dokuments, kurā noteikti valsts militāras aizsardzības stratēģiskie pamatprincipi, prioritātes un pasākumi miera, valsts apdraudējuma un kara laikā. Valsts aizsardzība attiecas uz ikvienu Latvijas iedzīvotāju, tāpēc tās garantēšana ir ne tikai valsts varas un pārvaldes institūciju pienākums, bet arī katras indivīda atbildība. Ja ikviens pret savu un valsts drošību izturēsies atbildīgi, sabiedrība būs labāk sagatavota pārvarēt krizes un citus satricinājumus!

(No pašreiz spēkā esošās Valsts aizsardzības koncepčijas rakstītā)

## Desmit dienas pret jebkādu agresiju

Diskusiju atklāja aizsardzības ministre Ināra Mūrniece, uzsverot, ka iemesls, kādēļ šoreiz sarunas par jauno konceptiju uzsāktas tik ātri, ir strauji mainījušies apstākļi jeb Krievijas ļoti agresīvais karš pret visu Ukrainas valsti. "Esam NATO paplašināšanās priekšvakarā. ļoti vēlētos, lai arī Somija un Zviedrija pievienotos šai aliansei. Mums jāstrādā pie tādiem jauniem Baltijas jūras reģiona aizsardzības plāniem, kas mūsu nedraugiem parādītu, ka Baltija un NATO kopumā klūst spēcīgāka. Šim procesam jārod paātrinājums. Kas attiecas uz Latviju, jāattīsta Valsts aizsardzības dienests. Ceru, ka šovasar dienestu uzsāks pirmie brīvprātīgie. Tāpat jāstiprina Jaunsardzes kustība un, protams, Zemessardze. Šajā jaunajā situācijā domājam arī par ikvienu Latvijas iedzīvotāju 72 stundu gatavību noturēties krizes situācijā, bet valstij kopumā jābūt gatavai vismaz desmit dienas pretoties jebkāda veida agresijai un draudiem, tajā skaitā militāriem. Mums patīk atsaukties uz NATO kolektīvās aizsardzības 5.pantu, bet 3.pantu ļoti skaidri pateikts, ka katrai valstij jāstiprina savas aizsardzības spējas, lai spētu pretoties agresijai. To šobrīd arī darām," uzsvēra I.Mūrniece.

Aizsardzības ministre nedomā, ka tuvākajā laikā Krievijā redzēsim pārmaiņas. Tādēļ pašreizējā karā vajadzīga pilnīga Ukrainas uzvara (okupēto teritoriju atgūšana, starptautiskā tribunāla izveidošana, Krievijas sabiedriskās domas maiņa un Krievijas valsts reformācija) un Krievijas sakāve. "Tikai tad varam cerēt uz ilgstošāku mieru mūsu reģionā. Tikmēr Latvijas mērķis ir NATO spēku lielāka klātbūtne mūsu reģionā. Vienlaikus tas dod iespēju NATO komandvadībai pēc nepieciešamības izmantot savus spēkus bez ilgstošas politiskas saskaņošanas ar NATO dalībvalstīm. Mums pilnīgi noteikti jāsasniedz arī 3 % finansējums valsts aizsardzībai no iekšzemes kopprodukta. Tas nozīmē konkrētu bruņoto spēju stiprināšanu, kuras pietrūkst šobrīd – rāķešu artilērija, krasta aizsardzība, dronu plašāka integrācija aizsardzības jomā, munīcijas (ipaši lielkalibra) krājumu veidošana un vēl, un vēl. Visbeidzot Baltijas jūras reģiona valstim kopā ar Poliju būtu jādomā par militārās industrijas stiprināšanu. Iestrādes jau ir," atzina I.Mūrniece.

Tikmēr NBS komandieris generālleitnants Leonīds Kalniņš

uzsvēra, ka Latvija savu valstisko struktūru spēju ātri reaģēt attīstījusi tik tālu, ka NBS un aizsardzības sistēma kopumā ir vienlīdzīga ar citiem visa NATO ietvaros.

## Dvi stratēģiski mērķi

Saeimas Aizsardzības, iekšlietu un korupcijas novēršanas komisijas priekšsēdētājs Raimonds Bergmanis vērsa uzmanību uz diviem stratēģiskiem mērķiem, pēc kuriem jāvadās Valsts aizsardzības konceptijā. Pirmkārt, novērst un pārvarēt iespējamo valsts apdraudējumu, garantēt valstiskumu un valsts varas un iekārtas rīcībspēju un nepārtrauktību, kā arī sekmēt visas Latvijas iedzīvotāju atbildīgu attieksmi pret valsti un drošību. Otrkārt, padarit Latvijas aizsardzību pietiekami spēcīgu, lai jebkurš agresora uzbrukums tam radītu ievērojami lielākus zaudējumus nekā potenciālos ieguvumus, tādējādi atturot agresoru no uzbrukuma veikšanas. "Plānojot jauno konceptiju, nākotnē jāskatās daudz plašāk, jo

Nesena pētījuma rezultāti liecina, ka pēdējo astoņu gadu laikā Latvijas iedzīvotāju gatavība ar ieročiem aizstāvēt savu valsti ir samazinājusies. ļoti būtiski, ka viens no pašiem svarīgākajiem šādas nostājas cēloņiem ir valdības darba vērtējums. Jebkurš nozagts eiro un muļķīgs lēmums mazina vēlmi aizstāvēt Latviju. To aicinu paturēt prātā.

JĀNIS IKSTENS, politologs

atbildība par aizsardzību nav vairs tikai Aizsardzības ministrijas lauciņš – tā ir starpnozaru sadarbība. Cilvēku izpratnē lēnām notiek transformācija, bet daļa no pašreizējās konceptijas droši vien būs jāpārnes uz jauno dokumentu, jo daudz kas nav izdevies," sprieda R.Bergmanis.

## Jāapgūst arī spānu un poļu valodas

Saeimas Ārlietu komisijas priekšsēdētājs Rihards Kols uzsvēra, ka Latvijas valdība ar Lietuvas un Igaunijas kolēģiem ved sarunas par trispusējiem līgumiem, kad ārēja vai pat iekšēja apdraudējuma gadījumā nav jāgaida NATO 5.panta (kolektīvās aizsardzības) iedarbināšana, bet jau pirms tam var steigt palīgā mūsu kaimiņiem vai viņi – mums. "Tās ir ļoti būtiskas lietas, kas papildus nāk klāt Valsts aizsardzības konceptijai. Nākotnē reģiona spēju stiprināšanai ļoti svarīgs būs arī topošais Sēlijas militārais poligons, bet visbūtiskākais ir kopīgas mācības. Visbeidzot ļoti svarīgas ir arī karavīru svešvalodu zināšanas – ne tikai angļu, bet bruņotajiem spēkiem vajadzētu apgūt, piemēram, arī spānu vai pat poļu valodas. Kad biju mācībās kā zemessargs, bija iespēja būt kopā ar poļu tankistiem. Viņi ir liela nācija un angļiski nerunā. Tad es iedomājos, – ja pienāk X

stunda, augstākajā komandēdē kopīga valoda tiks atrasta, bet zemākā līmeņa karavīri, kaujas laukā citas valsts karavīram jautājot pēc munīcijas, viens otru nesaprastu. Tādēļ, manuprāt, būtu ļoti būtiski, ja NBS nodrošinātu ne tikai angļu, bet arī citu valodu apgūšanu," uzsvēra R.Kols.

## Vai neiznīcinās Jaunsardzi? Kā X stundā rīkoties tiesnešiem?

Diskusijas otrajā daļā sniegt savu viedokli un uzdot jautājumus bija iespēja klātesošajiem, starp kuriem bija dažādu nozaru profesionāļi. Piemēram, bijušais NBS komandieris JURIS DALBĪNS paužas, vai valsts aizsardzības mācība, ko Saeima atbalstījusi kā obligātu mācību priekšmetu vidējās izglītības programmā no 2024.gada 1.septembra, neiznīcinās Jaunsardzes kustību. "Gribētu, lai jaunajā Valsts aizsardzības konceptijā būtu precīzi izskaidrots sekojošs teikums: "Līdz laikam, kad valsts aizsardzības mācība tiks ieviesta visās Latvijas izglītības iestādēs, Jaunsardze turpinās darboties kā brīvprātīga Latvijas skolu jaunatnes kustība, kas sniedz interešu izglītību skolēniem no 5. līdz 9.klasei." Un kas būs pēc tam? Pagājušajā gadā Jaunsardze nosvinēja savu 30 gadu pastāvēšanas jubileju. Veidojot valsts aizsardzības mācību, nevajadzētu iznīcināt jau esošu struktūru, kas visus šos gadus ļoti nopietni darbojas. Un ja abas programmas – valsts aizsardzības mācība un Jaunsardzes kustība – ir ļoti līdzīgas, kas, man šķiet, tā arī ir, tad nākotnē jādomā, lai Jaunsardze tiešām kļūtu par interešu izglītību, kas papildinātu valsts aizsardzības mācību, to paceltu vēl augstākā kvalitātē un sniegtu papildus resursus aizsardzības nozarei," uzsvēra atvaiļinātais pulkvedis.

Tikmēr Satversmes tiesas priekšsēdētājs ALDIS LAVIŅŠ aicināja Valsts aizsardzības konceptijā vairāk pievērst uzmanību Satversmes tiesai un Latvijas tiesām kopumā, kas šobrīd, viņaprāt, nav pietiekami izdarīts. "Kas varētu būt pirmie apdraudētie objekti no mūsu nelabvēlīem, ja viņi gribētu vērsties pret neatkarīgu tiesu varu? Manuprāt, primāri tā būtu Satversmes tiesa, kas spēlē būtisku lomu, lai nodrošinātu tiesiskumu mūsu valstī. Jautājums, kā mēs, Satversmes tiesas tiesneši, jūtamies, ja pienāk X stunda? Kā mums jārīkojas apdraudējuma gadījumā? Man šādas informācijas ir gaužām maz, tādēļ aicinātu aizsardzības nozares ciešāku sadarbību ar tiesām un šīs sadarbības precīzāku un pilnvērtīgāku atspoguļojumu jaunajā Valsts aizsardzības konceptijā," aicināja Satversmes tiesas priekšsēdētājs.

## Vērtē militārais analītiķis

# Par kājnieku mīnām un atvaļinātiem ģenerāļiem



Militārais analītiķis Mārtiņš Verdiņš uzskaitīja vairākas lietas, kurām, viņaprāt, jāievērēt uzmanība: "Pirmkārt, ja iepriekš runājam par kaujas spējām, tagad jāsak runāt par kaujas gatavību, kas ir īpaši aktuāli šī briža situācijā. Tā ir absolūta prioritāte. Otrkārt, īsto kaujas gatavību un kaujas spējas parāda tikai reāls karš vai reālistiskas mācības. Šādas mācības nozīmē, ka tās nedrīkst noslēgties ar, kā saka, absolūtu uzvaru – bez nekādām piezīmēm un trūkumiem. Klūdu analīze ir viens no

galvenajiem uzdevumiem. Treškārt, nepieciešams piesaistīt neatkarīgus ārvalstu militāros speciālistus (nekas nevar būt labāks par atvaļinātiem ārvalstu militāro ģenerāļu), kuri novērtētu Nacionālo bruņoto spēku apmācību kvalitāti, padziļināti iepazītos ar mūsu bruņoto spēku kaujas spējām un gatavību un politiķiem sniegtu savu viedokli. Ceturtkārt, ja, nedod Dievs, būs nepieciešams mobilizēt karavīrus, svarīgi sagatavot ne tikai apmācītu bruņotu karavīru masu, bet arī jaunākos komandierus. Piektkārt, bieži runājam par to, kādu vēl bruņojumu nepieciešams iepirk. Pašas simts gadi, līdz nopirksmi visu, kas vajadzīgs. Protams, ir jāpērk, bet vienlaikus jāvienojas ar sabiedrotajiem, kuri pie mums glabātu bruņojumu un mūsu karavīri varētu tikt apmācīti ar to darboties. Jāmācās jau tagad, lai to nevajadzētu darīt tiesi nebaltajās dienās.

Visbeidzot ir starptautiski līgumi, kuri mums ir ļoti neizdevīgi, konkrēti – O tavas līgums jeb kājnieku mīnu izmantošanas aizliegums. Šobrīd varam novērot, ka, piemēram, Ukraina, neskatošies uz dalību šajā konvencijā, kājnieku mīnas izmanto. Tas ir tādēļ, ka šīs mīnas ir lēts un efektīvs aizsardzības ierocijs, kuru mēs paši sev esam lieguši. Jāsaprot, ka tādējādi vajadzības gadījumā mums nebūs iespēja aizsardzības priekšējās līnijas nodrošināt ar kājnieku mīnām, jo esam apņēmušies tās neražot, neglabāt un neizmantot. Piedāvāju apdomāt moratoriju uz kājnieku mīnu iepirkšanu un glabāšanu, vienlaikus apņemoties tās neizmantot – vismaz pirmajiem. Bet kā nu dzīve rādīs, tā būs, jo kājnieku mīnas ir svarīgas mūsu kaujas spēju stipriņšanai."

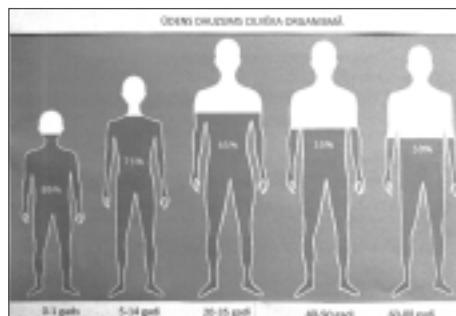
Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Brīvbrīdis psiholoģijai – ūdens

\* *Sākums 8.lpp.*

# Vissvarīgākais šķidrums pasaule

Daži no biežāk sastopamākajiem simptomiem, kam jāpievērš uzmanība, ir sausa mute, acu sausums, letargija, reibonis, miegainība un galvassāpes, kas ir organismā protesta forma, kā arī tumšs urīns, aizcietējumi, apjukums, vājums muskulos un pēķsns izsalkums.



### *Ūdens daudzums cilvēka organismā*

Dehidratācija paaugstina stresa hormona kortizola līmeni, āda kļūst vairāk jūtīga un pakļauta ādas slimībām un infekcijām, kā arī saasinās astmas lēkmes un alergiju.

Ja organisms zaudējis līdz 15% no ūdens, jau ir nepieciešama medicīniska iejaukšanās. Iepriekšējiem simptomiem var pievienoties zems asinsspiediens (asins sabiežē, pazeminās tā cirkulācija un skābekļa piegāde dzīvībai svarīgiem orgāniem), āda kļūst sausa, neelastīga, paātrinās sirdsdarbība, sviedru trūkums, paaugstinās ķermēņa temperatūra, *iekrit* acis, sākas delīrijs un seko bezsamanā.

Ir svarīgi saprast, ka cilvēka ķermenis, kurš nesaņem pietiekamu ūdens daudzumu, pamazām pielāgojas šādam režīmam, un slāpju sajūta ir neizteikta. Lai turpinātu nodrošināt visu orgānu darbību, ķermenis sāk tērēt iekšējās ūdens rezerves, kas novērt pie visdažādāko patoloģiju attīstības.

Kad jūtiet slāpes, tad jau ir par vēlu, dehidrācija jau sākusies – jūsu organisms jau ir zaudējis 1,2 l šķidruma. 10% šķidruma zaudēšana ir neatgriezeniska, un 20% (7-8l) – nāvējoša.

Ūdens trūkuma gadījumā saasinās muguras sāpes, jo mugurkauls, tāpat kā locītavas un muskuļi, sastāv no liela daudzuma ūdens.

Ūdens trūkumam organismā ir graujošs iespaids uz garastāvokli un enerģijas līmeni – asinis un limfa kļūst biezākas, samazinās skābekļa piegāde smadzenēm, muskuļu elastība, palēninās vielmaiņa un pāatrīnās grumbu veidošanās.

Jāatceras arī, ka pārlieku liela ūdens uzņemšana (vairāk par 3 l) jeb hiponatriēmija izraisa elektrolitu disbalansu un arī ir dzīvībai bīstama.

## Interesanti fakti par ūdeni

- Kopējais ūdens daudzums uz zemeslodes ir nemainīgs, un 97% ir sālsūdens. No atlikušā daudzuma divas trešdaļas ir ledāji un parējais ir saldūdens.
  - Dzīvs koks sastav no 75% ūdens, ābols – no 80% un tomāts – no 95% ūdens.
  - 80% no globālajiem noteikūdeņiem joprojām netiek attīriti un tie satur visu – sākot no cilvēku atkritumiem līdz augsti toksiskiem rūpnieciskiem izmešiem.
  - Karsts ūdens sasalst ātrāk nekā auksts.
  - Ūdens blīvums vislielākais ir +4C, jo tā molekulas šādā temperatūrā saspiežas visciešāk.
  - Ūdens ir viens no pamatiem metriskajā sistēmā.
  - Ūdens struktūra mainās mūzikas skaņu vai mehānisku darbību rezultātā.
  - Ūdens spēj atstarot 5% saules staru.
  - Skaņa zem ūdens ceļo 4 reizes ātrāk nekā gaisā.
  - Tikai 0,5% no Zemeslodes ūdens krājumiem ir derīgi lietošanai cilvēkiem.
  - 30,1% no dzeramā ūdens nāk no pazemes ūdeņiem.
  - Tardigrāts, mikroskopisks bezmu-gurkaulnieks, var iztikt bez ūdens 10 gadus, krokodils – 2 gadus, cilvēks – 6 dienas, kakis – 4-3, suns – 3 dienas.
  - Virieši uzturā lieto vairāk ūdens – 3,46 l, sievietes – 2,75 l.
  - Vairāk nekā miljards cilvēku dzīvo neapmierinošos apstākļos, kur dzeramais ūdens nav pietiekams, kas ir cēlonis daudzām epidemijām.
  - Lauksaimniecība patēri 90% no kopējā pasaules ūdens patēriņa.
  - Ūdens tiek lietots kā universāls šķī-dinātājs.
  - Gaetale ezers Etiopijā ir sāļakais ezers pasaулē. Tā sālums ir 433%, kas ir 746 g sāls uz 1 litru ūdens.
  - 12 biljonu gaismas gadu attālumā ceļo gigantiska ūdens masa miglas mākoņa formā, kas, pēc NASA zinātnieku aplēsēm, piepildītu Zemeslodes okeānus 14 triljonus reižu un kura pietiku 28 galaktikām.

## Lai ūdens dzeršana būtu rutīna un bauda

- Pievienojet ūdenim citronu, laim medu, apelsīnu, arbūza šķēlītes, zemenes gurķi, kivi, piparmētras un citus garšaugus lai daudzveidotu ūdens garšu.

➤ Ēdiet ūdeni melonēs, arbūzos, salātos selerījās, gurķos, cukini, zemenēs un daudz citos dārzenos un augļos – tajos ir augst ūdens koncentrācija.

➤ Iesāciet rītu ar divām glāzēm silt ūdens tukšā dūšā – pēc nakts reģenerācijas procesiem organismam izmisigi nepieciešams ūdens, nevis ēšana! Tas palīdz attīrīt organizmu, izvada toksīnus un veicina zarnu trakta darbību, balansē limfu sistēmu, kura savukārt palīdz veidot stipru imūnsistemu. Kad šāds ieradums ir sākts, apetīte parādās tikai 2-stundas pēc pamōšanās.

➤ Jāievēro, ka ūdens dzeršana pirms maltītēs nebūtu vēlama, jo ūdens atšķaid kūnķa sulu, un fermenti nevar veikt savu darbu – zarnās barība nonāk nesagremota un sākas rūgšanas procesi. Viena glāze ūdeni pusstundu pirms ēšanas veicinās gremošanu un mazinās izsalkumu. Ūdeni nevajadzēt dzert arī ātrāk kā pusstundu pēc maltītēs, ja ar to tiek aizskaloti nu jau atšķaidītie gremošanas fermenti un nesagremotā barība tiek aizvadīta zarnu traktā, kas savukārt radīlieku slodzi zarnu traktā un veicina vēderuzpūšanos.

➤ Ūdenim un pienam piemīt visaugstākās hidratējošās išašības.

➤ Priekšroka būtu jādod vienmēr siltātā saucamajam ‘ātrajam ūdenim’ (+40°C), ja tas pa tiešo tiek atdots organismā. Aukstais ūdens sasisīšanai organismā tiek patēriņots enerģija no nierēm, kas ir jāpalielina un jāaizsargā, nevis jātērē.

➤ Karsti dzērieni var kūnķi iznīcināt šūnas, kas ražo sālsskābi un gremošanas fermentus, tāpēc nav ieteicams dzert par +40°C grādiem karstākus dzērienus.

➤ Uzliec atgādinājumu telefonā par ūdens dzeršanu – kad jūtam slāpes, tad jau ir par vēlu, dehidratācija jau ir sākusies.

➤ Aplikācija “Water remainder” (“Aceries dzert ūdeni”) un citas (“Water print”, “H2O tracker”, “Water use calculator”) lieliski noderēs pieaugušajiem un aizraus bērnus.

➤ Pieskatī, lai ūdens pudele ir pie roka vienmēr – gan mašīnā, gan darbā, gan celā.



**Balvu ezers.** Latvijā ūdens aizņem 1,57% no Latvijas teritorijas. Vēl 2015. gadā 0,7% Latvijas iedzīvotājiem tīra dzeramā ūdens pieeja bijusi liegta.

- Iegādājies ūdens pudeli bērniem un rādi piemēru, lai tā lietošana klūtu par ieradumu ģimenē.
  - Dod priekšoku ūdenim, nevis limonādēm, sulām un kolai ar augstu cukura saturu – tās ir ne tikai liekas kalorijas, bet arī ietekmē organisma skābju – bāzu līdzsvaru, kam seko slikta pašsajūta, slimības un tauku uzkrāšanās.
  - Atceries, ka karsta dzēriena lietošana atvēsina ātrāk, jo veicina svīšanu, caur ko ķermenis siltumu atdod ātrāk.
  - Ipašas slodzes, slimību un svīšanas gadījumos lieto hidratējošu maisījumu ar elektrolītiem – magnēziju, kāliju un nātriju, kuri atbild par normālu sirdsdarbību un asinsspiedienu, vai arī pagatavo to pats – šķipsniņa kvalitatīva jūras vai rozā Himalaju sāls uz litru ūdens nodrošinās tev nepieciešamo elektrolītu daudzumu.
  - Minimālais ūdens daudzums dienā ķermeņa svars kg x 30ml, piemēram 60kg X 30 ml =1,8l.
  - Lai netraucētu nakts mieru, pēdējo reizi ūdeni dzer 2 stundas pirms gulētiešanas.
  - Sāc un beidz dienu ar ūdens lietošanu un telpu vēdināšanu – nakts laikā tavs organismi ir zaudējis vismaz 200ml ūdens un gaisa piesārņojums iekštelpās nereti pārsniedz gaisa piesārņojumu ārā!

*(Izmantoti ārzemju preses materiāli, foto – no interneta un personīgā arhīva. \*Procentuālie rādītāji atšķiras dažādos informācijas avotos.)*

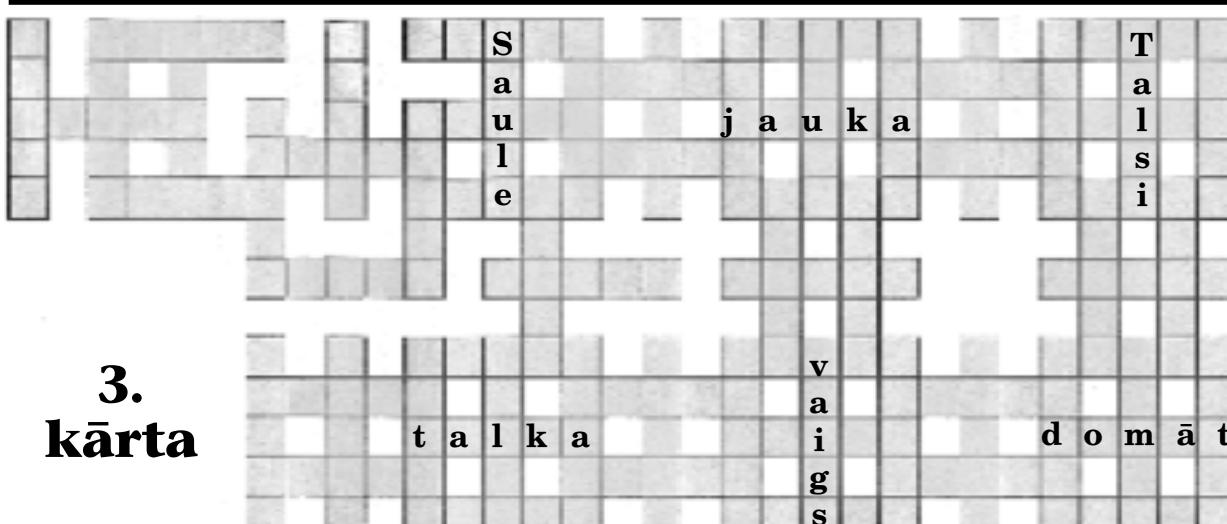
**Sagatavoja EDĪTE GERMANE**

*(Izmantoti ārzemju preses materiāli, foto –*

Atpūta

# Magiskie vārdi

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



## 3. kārta

Alnis - arkls - Arnis - asaka - asara - attin - burka - cauna -  
desas - divas - ielas - kalnā - kalpi - kapos - kases - kauja - kausā  
- koris - klade - kurli - kurpe - kurus - laiva - lampa - lauki -  
lauva - lauzu - jauna - liesa - maiss - malas - malka - masts -  
matos - mazus - mājas - medus - metas - nesen - peles - pērle -  
pleca - ritos - rokas - rotāt - samts - sauks - sesks - sestā - sitas -  
skaļa - skats - skolā - slava - slēpo - slido - slota - stabs - stils -  
taiga - tiesa - torte - triks - Valka

*Jūsu atbildes tiek gaidītas "Vaduguns" redakcijā, Teātra ielā 8, līdz 10.aprīlim.*

**Magisko vārdu mīklu atrisināja:** A.Jugane (Vectilža), P.Paiders, T.Ivanova, L.Krilova, J.Pošeika, G.Amantovs (Balvi), B.Sopule (Vīksna), I.Homko (Medņeva), A.Zeltiņš (Bērzkalnes pagasts), A.Mičule (Tilža).

**2.kārtā veiksme uzsmaidīja** JURIM POŠEIKAM no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā (līdzīgi kā iepriekšējās veiksmēs) tika ieviešta vārdā "JURIM POŠEIKAM" pārējās veiksmes apļicinošajā dokumentā.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

## Šaujamieroču īpašnieku zināšanai

# Par ieroču glabāšanas, nēsāšanas un kolekcijas atļauju derīguma termiņu

**Valsts policija informē šaujamieroču īpašniekus par ieroču glabāšanas, nēsāšanas un kolekcijas atļauju derīguma termiņu, kam jāpievērš uzmanība, jo vairākos gadījumos to derīguma termiņš ir līdz šī gada 14.septembrim. Aicinām šaujamieroču īpašniekus neatlīkt šo atļauju maiņu uz pēdējo bridi, bet izdarīt to savlaikus.**

Ieroču aprites likuma, kas stājās spēkā 2019.gada 10.aprīlī, Pārejas noteikumu 8. un 9. punktā ir minēts, ka:

1) ieroča glabāšanas atļauja, nēsāšanas atļauja un ieroču kolekcijas atļauja, kas tika izsniegtā līdz šī likuma spēkā stāšanās dienai (tas ir, līdz 2019.gada 10.aprīlim) uz nenoteiktu laiku, ir derīga līdz 2023.gada 14.septembrim;

2) ieroča nēsāšanas atļauja, kas tika izsniegtā līdz šī likuma spēkā stāšanās dienai (tas ir, līdz 2019.gada 10.aprīlim) uz 10 gadiem, ir derīga līdz atļaujā norādītajam termiņam, bet ne ilgāk kā līdz 2023.gada 14.septembrim.

### Augstāk minētā informācija ir attiecīma arī uz apbalvojumu ieroču atļaujām un to īpašniekiem!

Fiziska persona var iesniegt iesniegumu par ieroča glabāšanas, nēsāšanas vai kolekcijas atļaujas termiņa pagarināšanu jebkurā personai piemērotā laikā līdz šī gada 14.septembrim tajā Valsts policijas struktūrvienībā, kurā ierocis reģistrēts.

Nemot vērā lielo šaujamieroču skaitu Latvijā, pirms došanās uz Valsts policijas struktūrvienību, kurā ierocis reģistrēts, **būtu vēlam iepriekš pieteikties pa tālrundi, kas norādīts ieroču glabāšanas atļaujā**. Vienlaikus minētais ieroču īpašnieks var iesniegt iesniegumu bez personas obligātās ierašanās Valsts policijā ar šaujamieroci, bet gan nosūtot iesniegumu elektroniski vai ar pasta starpniecību.

Gadījumos, kad fiziskai personai izsniegtā ieroču glabāšanas, nēsāšanas atļauja vai ieroču kolekcijas atļauja tikai balstoties uz ieroču aprites likuma Pārejas noteikumu 8. un 9. punktu, valsts nodeva par atļaujas izsniegšanu nav paredzēta.

Ja ieroča glabāšanas atļaujai, nēsāšanas atļaujai vai ieroču

kolekcijas atļaujai ir beidzies derīguma termiņš (norādīts ieroču atļaujā vai noteikts ar likumu), atļauja kļūst nederīga. Gadījumā, ja šaujamieročis tiek glabāts bez derīgas ieroča atļaujas, persona ir saucama pie administratīvās atbildības.

Tāpat Valsts policija informē **gāzes ieroču īpašniekus**, ka Eiropas Savienības ieroču aprites tiesiskais regulējums un ieroču aprites likuma Pārejas noteikumu 12., 14. un 15. punktā noteikts, ka gāzes pistoles (revolveri), kuri reģistrēti vai iegādāti pie ieroču komersanta līdz 2020. gada 17. janvārim, saskaņā ar ieroču aprites tiesisko regulējumu tiek atzīti par pārveidojamiem šaušanai ar šaujamieroču munīciju. Nemot vērā minēto, ieroču aprites likuma 5. panta ceturtā daļa uzskata attiecīgus gāzes ieročus (revolverus) par B kategorijas šaujamieročiem un atkarībā no to darbības principa klasificē atbilstošā B kategorijas apakšgrupā.

Saskaņā ar ieroču aprites likuma Pārejas noteikumu 12.punkta prasībām līdz šī gada 14.septembrim personām ir pienākums šos ieročus reģistrēt Valsts policijā, uzrādot attiecīgo gāzes pistoli (revolveri) un iesniedzot iesniegumu, kurā norāda savus personas datus un informāciju par attiecīgo ieroci – veidu, marku, modeli, marķējumu – un saņemto ieroča glabāšanas atļauju vai ieroča nēsāšanas atļauju, ievērojot šajā likumā noteiktās prasības.

Fiziskām personām, lai iegūtu gāzes ieroča atļauju pašaizsardzībai, būs nepieciešams līdz šī gada 14.septembrim reģistrēt tos Valsts policijā atbilstoši normatīvajiem aktiem par ieroču reģistrācijas kārtību, izpildot Ministru kabineta 2019.gada 21.maija noteikumu Nr.211 "Noteikumi par ieroču atļaujām un par ieroču izņemšanu un iznīcināšanu". Il sadalas prasības par ieroču iegādāšanās, glabāšanas, nēsāšanas atļaujas saņemšanu.

Tā, piemēram, fiziskām personām būs nepieciešams nokārtot ieroču aprites likumā noteikto kvalifikācijas pārbaudījumu attiecībā uz ieroču un munīcijas aprites kārtību un prasmi rikoties ar ieroci. Šobrīd ieroču un munīcijas aprites kvalifikācijas pārbaudījuma pieņemšanas kārtību un tā nokārtošanai nepieciešamo zināšanu apjomu nosaka Ministru kabineta 2020.gada 7.aprīla noteikumi Nr.191 "Ieroču un munīcijas aprites kvalifikācijas pārbaudījuma



saturus un norises kārtība, un valsts nodevas apmērs un maksāšanas kārtība". Kvalifikācijas pārbaudījuma jautājumi un sīkāka informācija ir pieejama Valsts policijas mājaslapā [www.vp.gov.lv](http://www.vp.gov.lv) (sadaļā: Licences, sertifikāti, atļaujas).

Bez minētā pārbaudījuma vajadzēs iziet arī pirmās palīdzības pamatināšanu apmācības kursus, veselības pārbaudi, samaksāt valsts nodevu par attiecīgās atļaujas saņemšanu, kā arī nodrošināt gāzes ieroča pienācigu uzraudzību un glabāšanu ieroča atļaujā norādītajā adresē saskaņā ar ieroču aprites likuma prasībām, ierīkojot seifu.

Vienlaikus ieroču aprites likuma Pārejas noteikumu 12.punkts paredz arī citus risinājumus, gadījumā ja nevēlaties paturēt gāzes ieroci sev ievērojot šajā likumā noteiktās prasības, gāzes ieroci var pārreģistrēt citai personai, kurai ir attiecīgā ieroča atļauja, var realizēt ar Latvijas Republikas ieroču komersanta starpniecību, vai nodot Valsts policijai iznīcināšanai.

Turklāt iepriekšminētās prasības ir attiecīmas arī uz personām, kuras ir iegādājušas gāzes ieroci no 2019.gada 10.aprīļa vai plāno iegādāties līdz šī gada 14.septembrim attiecīgus reģistrētus gāzes ieroci (pistoles vai revolverus) no citām personām, veicot šādu gāzes pistoļu (revolveru) pārreģistrāciju, izmantojot Iekšlietu ministrijas Informācijas centra sniegtu elektronisko pakalpojumu, nesaņemot Valsts policijā ieroču atļauju.

**LĪNA BAGDONE, Valsts policijas Sabiedrisko attiecību nodāļas vecākā speciāliste**

## Ārstes padoms

# Miega traucējumi pusaudžiem: kā izpaužas un vai jāārstē?

**Grūtības piecēlties no rītiem un vakarā aizmigt. Gulēšana sabiedriskajā transportā un pat mācību solā. Kas ir pusaudžu miega traucējumi, kā tos atpazīt un kā rikoties, stāsta labsajūtas eksperte, ārste-psihoterapeite LAURA VALAINE.**

### Cik daudz miega nepieciešams?

Pusaudžiem vidēji nepieciešams 8–10 stundu ilgs miegs. Tomēr jāatceras, ka miega daudzums katram ir individuāls – vienam pietiks ar septiņām stundām, citam vajadzīgas visas desmit.

Par miega trūkumu liecina slikta pašsajūta nākamajā dienā. Ja pusaudzim pa dienu nāk miegs, ir grūti koncentrēties, novērojama lielāka apetīte nekā parasti, rodas nepieciešamība pēc stimulējošiem dzērieniem, piemēram, kafijas vai enerģijas dzērieniem, tam būtu jāpievērš uzmanība.

"Šīs pazīmes noteiktīt nevajadzētu atstāt bez ievērības, jo ilgstoši miega traucējumi pusaudžu vecumā negatīvi ietekmē kopējo veselības stāvokli, uzvedību, garastāvokli, akadēmiskos sasniegumus un emociju regulāciju. Ciešot no miega traucējumiem, paaugstinās paškaitējuma risks, pieaug trauksme. Miegs ir saistīts arī ar metabolismu un liekā svara veidošanos. Samazinoties miega stundām, ir risks pieaugt liekajam svaram," norāda Laura Valaine.

### Kāpēc rodas miega traucējumi?

Miega traucējumu cēloņi ir dažādi. Viens no biežākajiem ir miega higiēnas pārkāpumi. Neievērojot miega higiēnu, smadzenes aktivizējas un nav iespējams atslābināties.

Vēl viens iemesls ir pusaudžu vecumposma radītās

bioloģiskas pārmaiņas miega ciklā – grūtāk iemigt, miegs kļūst trauslāks. Šīs izmaiņas rada bioloģiskā un sociālā (skolas) ritma nesakritību. Tādējādi veidojas miega trūkums.

Tāpat iemesls var būt insomnija. Tas ir miega trūkums, kas rodas tādēļ, ka cilvēkam ir grūtības aizmigt, *caurs miegs* vai viņš agri mostas. Pusaudžiem bieži novēro psihofizioloģisku insomniju – nespēju aizmigt trauksmainu domu dēļ. Insomniju piedzīvo 40% pusaudžu, norāda eksperte.

Miegu ietekmē arī ekrānu lietošana. Pierādīts, ka pusaudžiem, kuri spēlē videoaspēles, nepieciešams ilgāks laiks, lai aizmigtu, salīdzinot ar tiem, kas to nedara. Ja videoaspēles ietekmē miegu vai akadēmiskos sasniegumus, videoaspēlu laiks jāierobežo.

### Kā palīdzēt?

Miega traucējumu gadījumā jāvēršas pie ārsta. To iemeslus un smaguma pakāpi var izvērtēt ģimenes ārsts, bērnu psihiatrs vai ārsts-psihoterapeits. "Jau minēts, ka miega traucējumi atstāj nozīmīgu iespaidu gan uz fizisko, gan psihisko veselību, tāpēc bez ievērības tos atstāt nedrīkstētu," uzsvēr Laura Valaine. Miega traucējumu ārstēšanā efektīva ir miega higiēnas ievērošana un psihoterapija, bet atsevišķos gadījumos izmanto arī medikamentus.

### Miega higiēna – kas tā tāda un kā to ievērot?

Laba miega higiēna nozīmē ieverot ikdienas rutinu, kas veicina kvalitatīvu miegu.

Labu miega higiēnu palīdzēs uzturēt:



**✗ miega režīms** – iešana gulēt un celšanās vienā un tajā pašā laikā (arī brīvdienās!),

**✗ atbilstoši iekārtota guļvieta un guļamistaba** – svarīgi, lai būtu ērta guļta, pirms gulēšanas nepieciešams izvēdināt telpu, mazināt apgaismojumu,

**✗ princips "Gulta tikai miegam!"**,

**✗ elektronisko ierīču saprātīga lietošana** – vismaz vienu stundu pirms miega nevajadzētu lietot viedierīces un tā vietā izvēlēties nomierinošas aktivitātes,

**✗ uzturs un dzērieni** – pirms miega nav ieteicams lietot kofeīnu saturošus dzērienus, kā arī ēst smagas maltītes un lielas porcijas,

**✗ fiziskās aktivitātes** – regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo veselību, tomēr tieši pirms miega nevajadzētu darīt neko fiziski aktīvu.

### Kad neiztikt bez miegazālēm?

Eksperte uzsver, ka miegazāles lietojamas **tikai ar ārsta atļauju un atbilstošās devās**. Bērni un pusaudži nekādā gadījumā nedrīkst lietot vecāku vai kādas citas personas miegazāles!

## Pērk

**Z.S "Strautiņi"**  
iepērk **mājlopus.**  
Samaksa tūlitēja. Labas cenas.  
Tālr. 29411033.

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

Pērk izcirstus mežus  
(3000 EUR/ha),  
lauksaimniecības zemi,  
cirsmas. Tālr. 28282021.

Pērk visa veida mežus,  
apaugumus, cirsmas.  
Tālr. 25752944, 27270205.

**SIA "RENEM"**  
iepērk  
**jaunlopus, liellopus,**  
**aitas, piena teliņus.**  
Augstas cenas. Visa veida  
apmaksa.  
Informācija pa tālr.  
**29485520, 26447663.**

Pērk dzivokli, zemi, māju, mežu  
jebkādā kārtībā. Apmaksa  
neka vēdoties. Iespējams ar  
parādiem, īrniekiem,  
daļām un citiem apgrūtinājumiem.  
Tālr. 26905430.

"Craftwood" PĒRK MEŽA  
ĪPAŠUMUS un augošu koku  
cirsmas visā Latvijā.  
Tālr. 26360308.

## Pārdod

**zs KOTINI**

Z/S "Kotini" pārdod  
SERTIFICĒTU graudaugu un  
pākšaugu vasarāju sēklu (*pupas,*  
*zirņi, mieži, kvieši, auzas, griķi*).  
Kontakti sēklas pasūtīšanai –  
**27877545.**

Savukārt pārtikas un lopbarības  
produktu pasūtīšanai lūdzam  
sazināties – **26422231.**

[WWW.KOTINI.LV](http://WWW.KOTINI.LV)

Z/S "GRAČUĻI" pārdod jaunputnus,  
dējējvistas. Pieteikumi  
pa tālr. 29186065.

Skaldita malka.  
Cena 45 EUR/berkubā.  
Piegādes apjoms līdz 7 berkubiem.  
Ir sausā. Tālr. 25543700.

Pārdod labu, skaldītu malku.  
Ātra piegāde.  
Tālr. 26425960.

Pārdod malku – 40 EUR/berkubā,  
sausa – 55 EUR/berkubā.  
Tālr. 26550272.

Pārdod nobarojamo cūku  
kaušanai, EUR 300.  
Tālr. 26329184.

Pārdod tīritas un kaltētas auzas  
'Lion' Medņevas pagastā.  
Tālr. 26629969.

Pārdod sadzīvei  
nepieciešamas mantas.  
Tālr. 29475253.

Reiz man bija baltas kaijas, sapni,  
ilgas, bija tās.  
Manās krūtis debess zilgas līdzi  
jūrai viļņoja...  
Kristus mīlestība putu aijās lika  
manām ilgām dzimt.

Baltās kaijas cauri dzīvei līdot, kā uz

pirmo satikšanos,

Kristāljūras mūžibā. (A.Lisovskis)

Brāzmainie pavasara vēji ir  
panēmuši Tevi līdz... Mūsu  
visdzīlākā līdzjūtība **Valentinai**  
**Štraubei, Ingūnai, Rihardam,**  
**Patricijai**, guldot **ZNOTU, VĪRU,**  
**MĪĻO TĒTI** Zemes mātes klēpi.

Lizinsku ģimene

Cilvēks kā mirdzoša zvaigzne  
Debesu plāšumos mit.  
Ne zināt mums stundu, ne brīdi,  
Kad dziestoša lejup tā krīt.  
Mūsu patiesa līdzjūtība **Inārai,**  
**māsām, meitai**, debesu valstībā  
pavadot milo dēlu, brāli, tēti  
**ANDREJU TARASENKO.**

Irēna, Rita, Skaidrite

Lai tēva mīlestība paliek dziļi sirdi  
Par avotu, kur mūžam spēku smelt.

(Z.Vijupe)

Mūsu patiesa līdzjūtība **Imantam**  
**Mozulim ar ģimeni,**  
tēti, viratēvu, vectētiņu

**PĒTERI MOZULI** mūžibā pavadot.  
Žaugupes, Sporta un Zaļās ielas  
kaimiņi

Uz spārniem dzērves nes jau  
pavasari,  
Un piesaulē jau vizbulītes zied.  
Un ir tik skumji, ir tik ļoti skumji,  
Kad tieši tagad tev bij' jāaiziet.

Skumju un atvadu brīdi mūsu  
klusa līdzjūtība **Pilātu ģimenēm**,  
no māsas dēla **INTA** uz mūžu  
atvadoties.  
Krēmeru un Laicānu ģimenes

Lai tev dzīmtās zemes vēji  
Klusu miera dziesmu dzied.

(J.Silazars)

Izsakām patiesu līdzjūtību  
tuviniekiem,  
**NIKOLAJU VASIĻJEVU** mūžibas  
ceļā pavadot.  
Partizānu ielas 39a iedzīvotāji:  
Tamara, Lubov, Biruta, Dzintra,  
Nina, Sergejs

Tajā ceļā, kur tevi pavadis  
zvaigznēs,  
Klusumā baltā tevi sagaidīs Dievs.  
Likens putni uz spārniem tavu  
dvēseli aiznes -

Mūsu lūgšanas līdzi tai mūžibā ies.  
Kad pa balto mūžibas taku  
pārgrī jāpavada **DĒLS**,  
izsakām patiesu līdzjūtību **Viktoram**  
Apsītim ar ģimeni.

MMB "Bērzkalne" kolektīvs

## Piedāvā darbu

PIEDĀVĀ DARBU AUGĻU  
PĀRSTRĀDES CEHĀ Kubulos.  
Alga no 620 euro uz rokas.  
Tālr. 26525673.



## Dažādi

Vēlas nomāt lauksaimniecības zemi  
vai iegādāties.  
Tālr. 28772537.

**LOGI. DURVIS** – montāža,  
apdare. Tālr. 26343039,  
[www.balvulogi.lv](http://www.balvulogi.lv).



Pagājuši jau

3

mēneši!

**Pārliecinies, vai abonēji**



**Vaduguni turpmākajiem mēnešiem!**

"Vaduguns" abonēšanas cena (EUR)

1 mēnesis  
**6,50**

3 mēneši  
**19,50**

**Radās neskaidrības, zvani**  
– tālr. **26161959.**

e-pasts: [vaduguns@apollo.lv](mailto:vaduguns@apollo.lv)  
mājaslapa: [vaduguns.lv](http://vaduguns.lv)

Datorsalikums-  
SIA "Balvu Vaduguns",  
R.KACĒNS  
Iespēsts SIA "Latgales  
Druka", Rēzeknē,  
Baznīcas 28  
TIRĀŽA - 2360