



Foto - E. Gabranovs

Turpina un turpinās iesākto. Vokālā ansambļa “Razdolje” vadītāja Zoja Zaharova atzina, ka, Jaunajam gadam iesākoties, nav laužījusi galvu, ko un vai jaunu apņemties izdarīt: “Atmiņā paliks pērnais gads, kad uzstājāmies pat Liepājā. Turpināsim iesākto. Galvenais – dzīvot veselīgi.”

Edgars Gabranovs

Aizvadītajā sestdienā Balvu Kultūras un atpūtas centrā koncertu “Vecais Jaunais gads” vokālais ansamblis “Razdolje” atklāja ar Raimonda Paula dziesmu un Viļa Plūdoņa vārdiem “Krit pārslas, krit”. Balvu kultūras biedrības “Razdolje” vadītāja Svetlana Pavlovska priecājas, ka tradicionālais koncerts notika jau 19.reizi, turklāt gan biedriba, gan ansamblis 2025.gada 25.augustā sagaidīs 20 gadu jubileju.

Lūgta atklāt, kā svinēs dzimšanas dienu, S.Pavlovska atzina, ka par to vēl domā: “Visticamāk, ja laika apstākļi ļaus, to svinēsim rudenī pilsētas parkā.” Pirms koncerta viņa palepojās, ka katru gadu balveniešus un pilsētas viesus iepazīstina ar kādu jaunu kolektīvu: “Izņēmums nav arī šis gads. Pirmo reizi uz skatuves Balvos kāps Maltas kultūras nama vokālais ansamblis “Kalinuška”. 19 gadu laikā esam bagātinājušies ar lielu draugu pulku un jāsecina, ka nereti ir pārsteiguši arī vietējie pašdarbnieki, kurus līdz šim pat nepazinām. Šo gadu laikā biedriba ir iestājusies Latgales mazākumtautību biedrībā. Kāpēc mūsu koncerti ir tik kupli apmeklēti? Koncertus sabiedrība gaida, turklāt izsūtām arī ielūgumus.” Tajāta, kad par rezultātu uztraucas visvairāk, biedrības vadītāja atjokoja, ka sev definējusi pašas izdomātu teicienu: “Par trīs lietām ir vienāds prieks. Pirmkārt, kad ej uz pirti; otrkārt, kad beidzas liels pasākums;

treškārt, sekss.” Jaunajam gadam sākoties, S.Pavlovska novēl, lai pasaulē izbeigtos nervozais stāvoklis: “Lai mēs sāktu dzīvot mierpilni, lai pārtrauktu viens otru terorizēt! Tā ir mana vislielākā vēlēšanās, lai mēs kļūtu tādi, kuri ciena, dzīvo un priecājas par mieru.”

Rēzeknes kultūras un tūrisma centra vokālās ansambļa “Harmonija” un Maltas kultūras nama sieviešu vokālā ansambļa “Kalinuška” vadītāja Olga Gaile pastāstīja, ka “Harmonija” Balvos jau ir bijusi. “Šoreiz pirmo reizi jūsu pilsētā uzstāsies “Kalinuška”. Ceru, ka arī nākamgad ciemos brauksim ar diviem kolektīviem. Kas ir Vecais Jaunais gads? Tā ir iespēja vēlreiz nosvinēt Jauno gadu,” smaidot paskaidroja Olga. Viņa uzskata, ka cilvēki pēc kovidā kļuvuši aktīvāki. O.Gailei piekrita pasākuma vadītāja Maija Laicāne, atgādinot, ka janvāra nogalē sāksies arī ķīniešu Jaunais gads.

Savukārt vokālā ansambļa “Razdolje” vadītāja Zoja Zaharova pirms koncerta neslēpa, ka pirms jebkuras uzstāšanās uztraucas: “Kāpēc Vecā Jaunā gada koncerti vienmēr ir labi apmeklēti? Tas ir noslēpums. Tāpat joprojām ir noslēpums, kā svinēsim ansambļa 20 gadu jubileju. Plānojam, ka sumināšana varētu būt septembrī, nevis augustā. Desmit gadi, kopš vadu kolektīvu, aizskrējuši vēja spārniem. Mūsu pašdarbnieces ir vislabākās! Lai miers virs zemes, lai miers dvēselēs.”

* Turpinājums 10.lpp.

Īsziņas



Nākamajā
adugumā

● **Piemērs, kā dzīvot citādāk**
*Par brīvprātīgo darbu
probācijas dienestā*

● **Sapnis, kas pagaidām
palicis nepiepildīts**
Valdora skolas likloči Gulbenē

Jādeklarē ienākumi

Līdz 15.janvārim ienākumi no kapitāla pieauguma ir jādeklarē tiem cilvēkiem, kuriem kopējie ienākumi no darījumiem ar kapitāla aktīviem nevienā no 2024.gada ceturkšņiem nepārsniedza 1000 eiro, kā arī tiem, kuru kopējie ienākumi no darījumiem ar kapitāla aktīviem 2024.gada 4. ceturksnī ir pārsnieguši 1000 eiro.

Iespēja skolotājiem

Biedriba “Rīga TechGirls” sadarbībā ar nodibinājumu “IT Izglītības fonds” aicina skolotājus no Balvu pilsētas un novada pieteikties bezmaksas mācību programmā “Cilvēcīgi par tehnoloģijām”. Programma izstrādāta un pielāgota īpaši skolotājiem, ņemot vērā profesijas specifiku, tā piemērota dažādu mācību priekšmetu pedagogiem. Mācību programma ir vienlīdz piemērota gan peda-

gogiem ar lielu darba stāžu, gan jaunajiem skolotājiem, kuri tikai nesen uzsākuši darbu skolā. Meistarklases norisināsies attālināti no 11.februāra līdz 6.maijam. Programmas mērķis ir sniegt iespēju pedagogiem apgūt digitālos rīkus, kas ir noderīgi pedagoģiskajā darbā, lai efektīvāk gatavotos stundām un jēgpilni izmantotu tehnoloģijas darbā ar skolēniem klasē.

Konkurss remigrantiem

Lai veicinātu iedzīvotāju vēlmi atgriezties Balvu novadā, tiek organizēts konkurss “Remigrācijas atbalsta pasākums – uzņēmējdarbības atbalstam”. Projektu pieteikumus atbalsta saņemšanai Ziemeļlatgales Biznesa un tūrisma centrā var iesniegt līdz 28.februārim.

Vārds žurnālistam

Artūrs Ločmelis

Valsts policijas sniegtā informācija liecina, ka aizvadītajā svētdienā, salīdzinājumā ar nedēļu iepriekš, avāriju skaits gandrīz dubultojies. Pie tā liela vaina jāuzņemas sniegam un apledojumam, kas būtiski apgrūtinājis braukšanas apstākļus visā Latvijā. Tādēļ šobrīd tieši laikā ir bezmaksas drošas braukšanas nodarbības ziemas apstākļos, kas pagājušajā nedēļas nogalē notika arī Naudaskalna lidlaukā un par kurām plašāka publikācija šajā laikraksta "Vaduguns" numurā. Apmeklējot vienu no nodarbībām, atkal guvu gandarijumu par pozitīvo gaisotni, kas valda šādos pasākumos – viedokļu un pieredzes apmaiņa, lielā ieinteresētība iemācīties jaunas prasmes vai atsvaidzināt atmiņā jau esošas iemaņas, neizpalika arī joki un smieklī. Dažkārt pat šķiet jocīgi, proti, vai tā daļa autovadītāju, kuri uz ceļiem uzvedas agresīvi un neadekvāti, ir arī daļa no mūsu – autovadītāju – kopējās sabiedrības. Vai arī viņi pie mums iemaldījušies no kādas citas vietas... Patiesība jau ir tāda, ka šie autovadītāji sevi uzskata par galvastiesu pārkāpumiem nekā pārējiem, lai gan realitātē viņiem līdz tiem spēkratu vadītājiem (tajā skaitā ļoti pieredzējušajiem), kuri apmeklē šādas drošas braukšanas nodarbības, vēl tāls ceļš ejams.

Saka, ka autovadītājs ir pati bīstamākā jebkuras automašīnas sastāvdaļa, un galvenā autobraucēja kļūda ir pārliecība, ka viņš nekad nekļūdās un nekļūdisies. Esošajiem un topošajiem autovadītājiem jānovēl savu domāšanu virzīt pilnīgi pretējā virzienā, bet drošas braukšanas nodarbību organizatoriem – būt tikpat uzņēmīgiem un tamlīdzīgus pasākumus nenogurstoši rīkot arī turpmāk!

Latvijā

Kandidēs uz vēl vienu termiņu amatā. Tieslietu padomes izsludinātajā konkursā uz ģenerālprokurora amatu pieteiksies pašreizējais ģenerālprokurors Juris Stukāns. Iespēju kandidēt apsver arī Rīgas tiesas apgabala prokurātūras virsprokurors Armins Meisters un prokurors Uvis Kozlovskis, kurš šajā konkursā startēja arī pirms pieciem gadiem. Tikmēr pašreizējais ģenerālprokurors J. Stukāns aģentūrai "LETA" skaidrojis, ka konkursā nolēmis pieteikties, jo ne visi darbi un iepriekš veiktās izmaiņas pilnvērtīgi darbojas, tāpēc viņš vēlas tās novest līdz galarezultātam.

Aiztur Krievijas pilsoni. Aizvadītajā piektdienā Alūksnes novada Liepnas pagastā robežsargi aizturēja Krievijas pilsoni, kurš nelikumīgi šķērsoja valsts robežu. Saņemot no novērošanas kamerām fotoattēlus ar šo personu, kas virzījās no robežas puses uz valsts iekšieni, robežsargu norīkojums devās pārbaudīt šo informāciju. Meklēšanas pasākumu rezultātā robežsargi atrada Krievijas pilsoni bez derīga personu apliecinošā dokumenta. Valsts robežsardze pret personu sākusī kriminālprocesu par ārējās valsts robežas tiesu nelikumīgu šķērsošanu. Tāpat pret personu sāka administratīvā lietvedība pēc vairākiem Latvijas Republikas valsts robežas likuma pantiem, piemēram, pēc 20.panta pirmās daļas, kas nosaka, ka personai, uzturoties pierobežā, ir pienākums glabāt pie sevis un pēc Valsts robežsardzes amatpersonas pieprasījuma uzrādīt dokumentu, kas apliecina personas identitāti un tiesības uzturēties Latvijā. Administratīvā lietvedība uzsākta arī pēc 14.1 panta, kas nosaka, ka personu uzturēšanās patrulēšanas joslā un robežzīmju uzraudzības joslā ir aizliegta.

Trīs bojāgājušie. Pagājušās piektdienas rītā ugunsdzēsēji glābēji saņēma izsaukumu uz Piltēni, kur dega vienstāva dzīvojamā māja 80 kvadrātmētru platībā. Pārmeklējot krāsmatas, tika atrasts bojāgājis cilvēks un ugunsgrēkā miris suns. Savukārt naktī uz sestdienu ugunsdzēsēji glābēji saņēma izsaukumu uz Preiļu novadu, kur piecstāvu dzīvojamās mājas pagrabā dega sadzīves mantas. Pārmeklējot pagrabstāva telpas, arī tika atrasts bojāgājis cilvēks. Tāpat aizvadītās nedēļas nogalē tika saņemts izsaukums uz Siguldas novada Inčukalna pagastu, kur diļķi atradās ledū ielūzis cilvēks. Ar glābšanas darbiem palīdzību viņš tika nogādāts krastā, kuram mediķi konstatēja nāvi.

/Ziņas no interneta portāliem www.delfi.lv, www.tvnet.lv, www.apollo.lv/

Svarbumbu celšana

Labo Latvijas rekordu



Viļānos aizvadīts trešais Latvijas kausa posms svarbumbu celšanā un "Latvijas čempionāts 2024" svarbumbu raušanas vingrinājumā. Turnīrā ar ļoti labiem panākumiem startēja Ziemeļlatgales Sporta centra pārstāvji (attēlā), kuriem tās bija aizvadītā gada noslēdzošās sacensības.

Vita Grundule, startējot dažādās vecuma grupās un ceļot dažāda smaguma svarbumbas, svara kategorijā līdz 58 kg izcīnīja 1.vietu. Elina Garā grupā "Jaunieši" svara kategorijā līdz 63 kg ieguva 1.vietu. Samanta Sproģe, startējot dažādās vecuma grupās, svara kategorijā līdz 63 kg 24 kg smagu svarbumbu cēla 62 reizes, tādējādi iegūstot 1.vietu un labojot Latvijas rekordu! Savukārt vīru rezultāti bija šādi: Rauls Romanovskis, piedaloties divās vecuma grupās, svara kategorijā līdz 73 kg ieguva 1.vietu; Ainārs Dokāns vecuma grupā "40 līdz 44 gadi" svara kategorijā līdz 73 kg izcīnīja 1.vietu; Alvis



Foto - Ainārs Dokāns

Makejevs svara kategorijā virs 95 kg ierindojās 3.vietā, bet Sergejs Arbuzovs, startējot dažādās vecuma grupās, svara kategorijā līdz 73 kg palika nepārspēts un mājup brauca ar zelta medaļas vērtu 1.vietu.

Ziemeļlatgales Sporta centra pārstāvju rezultāti komandu vērtējumā Latvijas

čempionātā: "Jaunieši" – 2.vieta, "Juniori" – 2.vieta, "Open grupa" – 1.vieta, "Veterāni" – 3.vieta. Savukārt Latvijas kausa trešā posma komandu kopvērtējuma rezultāti ir šādi: "Jaunieši" – 3.vieta, "Juniori" – 2.vieta, "Open grupa" – 3.vieta, "Veterāni" – 3.vieta.

Galda teniss

Startē Rēzeknes turnīros



Aizvadītā gada nogalē sacensības ar panākumiem startēja Ziemeļlatgales Sporta centra galda tenisa komanda.

Vispirms galda tenisisti uzsāka dalību "Rēzeknes pilsētas 2024.-2025.gada sezonas kausa izcīņā galda tenisā". Kopumā sacensībās paredzētas septiņas kārtas un uz kopvērtējuma balvām var pretendēt spēlētāji, kuri piedalījušies vismaz četrās no tām. Pirmajā kārtā Ziemeļlatgales Sporta centra komandu pārstāvēja trīs dalībnieki, kuri 29 sportistu konkurencē uzrādīja augstvērtīgus rezultātus: Aivars Dulbergs ieguva 6.vietu, Guntis Dulbergs – 11.vietu, bet Oļegs Iljins – 17.vietu. Paralēli otrajai kārtai notika arī GTK "Rēzekne" kausa izcīņa. Šoreiz mūspuses komandu pārstāvēja četri dalībnieki, kuri 32 galda tenisistu konkurencē uzrādīja šādus rezultātus: Andrejs Aleksejevs – 3.vieta, Guntis Dulbergs – 7.vieta, Aivars Dulbergs – 8.vieta, Oļegs Iljins – 17.vieta. Savukārt trešajā kārtā visi "Ziemeļlatgales Sporta centra" galda tenisisti iekļuva labāko astotniekā: Aivars Dul-



Foto - Andrejs Aleksejevs

"Ziemeļlatgales Sporta centra" galda tenisisti. No kreisās puses – Aivars Dulbergs, Oļegs Iljins, Andrejs Aleksejevs un Guntis Dulbergs.

bergs ieguva 4.vietu, Andrejs Aleksejevs – 5.vietu, Guntis Dulbergs – 6.vietu, bet Oļegs Iljins ierindojās 8.vietā.

Decembri Ziemeļlatgales Sporta centra galda tenisisti Andrejs Aleksejevs un Guntis Dulbergs, pārstāvēt komandu "ZLSC Balvi", un Aivars Dulbergs un Oļegs Iljins, pārstāvēt komandu GTK

"Lagūna", piedalījās arī "Rēzeknes valstspilsētas 2024.gada atklātajā komandu čempionātā galda tenisā". Kopumā turnīrā startēja 11 komandas no Rēzeknes, Preiļiem, Gulbenes, Alūksnes un Balviem, kurā "ZLSC Balvi" izcīnīja godalgoto 3.vietu, bet GTK "Lagūna" – godpilno 7.vietu.

Īsumā



Medaļas zolitē

Decembra nogalē Balvu Kultūras un atpūtas centrā notika Balvu novada atklātais čempionāts zolitē. Sprāigās spēlēs 25 vīru konkurencē par turnīra veiksmīgākajiem spēlētājiem kļuva: Haralds Vaicis – 1.vieta (attēla vidū), Ēriks Kokorevičs – 2.vieta (no kreisās puses), Elmārs Pipurs ieguva 3.vietu (no labās puses).



Foto - no personīgā arhīva

Nepalaid garām!

Telpu futbols uzņem apgriezienus

18.janvārī Balvu sākumskolas sporta zālē turpināsies Balvu novada atklātais čempionāts telpu futbolā. Pulksten 10 laukumā dosies komandas "Baltinava" un "Cēzars", pulksten 10.45 spēkiem mērosies "Balvi" un "Vietējie", pulksten 11.30 par uzvaru cīnīsies "Baltinava" un "BSC", pulksten 12.15 – "BVĢ" un "Zidāni", pulksten 13 – "BSC" un "Balvi", bet turnīra dienu ar savstarpējo maču noslēgs futbolisti no komandām "Vietējie" un "Cēzars".

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Saruna ar novada domes deputāti

Ir sajūta, ka viss vēl nav izdarīts

Sanita Karavoičika

“Mums ir jāmīl cilvēki un visu laiku jāpatur prātā, ka, strādājot pašvaldībā, tu esi kalps, nevis kalps ir tas cilvēks, kurš nāk pie tevis. Un tas ļoti daudziem aizmirstas, līdz ar to *deķīša vilkšana* uz savu pusi gandrīz katra svarīga jautājuma lemšanā ir ļoti jūtama. Tāpēc nākamajā sasaukumā es gaidu paaudžu maiņu un ļoti ceru, ka jaunajai paaudzei pieeja un pārliecināšanas spējas jautājumu risināšanā jau būs savādākas, jo mums trūkst skatījuma uz visām lietām vienlīdzīgi,” ir pārliecināta Balvu novada domes deputāte AIJA MEŽALE.

Rīt šī deputātu sasaukuma pēdējie darba mēneši. Kādas sajūtas pārņem, atrodoties pāris metrus pirms finiša?

– Sajūtas ir divējādas. Pirmkārt, pašai patīkami, ka šie gadi nav bijuši vienkārši nosēdēti, bet ir diezgan jaudīgi strādāts. Esmu piekritusi pozitīviem un pretrunīgi vērtētiem lēmumiem, kurus virzījusi gan izpildvara, gan paši esam skatījuši Izglītības, kultūras un sporta komitejā. Piedalījos jauniešu domes apstiprināšanā, koplietošanas meliorācijas sistēmu apjaunošanas projektu virzībā, atsevišķu ielu Balvu novada centros sakārtošanā. Arī vizītēs, kurās viesojušies ministri, panāks rezultāts. Iepriekšējais satiksmes ministrs panācis lēmuma pieņemšanu par ceļa posmu Rubāni-Primeres, – izsludināts iepirkums melnā seguma uzklāšanai. Tas bija sākts Rugāju novada laikā un ir svarīgs uzņēmējdarbības atbalsts. Uz būvniecības konkursu tiek sludināts arī ceļa posms Litene-Balvi, kaut gan pirms mēneša nebija skaidrības par finansējumu. Sadarbība un neatlaidīgs pieprasījums no ministrijām un partiju frakcijām dod rezultātus arī novada jautājumu risināšanai. Bet, laikam ejot, saprotu, ka jāstrādā vēl savādāk – inovatīvāk. Ir sajūta, ka viss tomēr nav izdarīts, tādēļ ļoti ceru uz vēlētāju novērtējumu un to, ka man būs iespēja vēl četrus gadus kaut ko labu darīt un vērst par labu novada ikdienas darbu.

Novada domē deputātes pienākumus pildāt kopš 2014.gada. Kā sākās Jūsu ceļš pa politiskās karjeras kāpnēm?

– Mans ceļš bija diezgan interesants. Katru dienu mājās dzirdēju stāstus par politiku – man ļoti patika, kā par rajona padomes priekšsēdētāju strādāja mana mamma, kāda bija viņas attieksme un redzējums kopumā, kā viņa ikdienā risināja jautājumus. Bet nopietnāk par to aizdomājos, kad jau biju vecuma kategorijā 40+. Tajā laikā sāku sekot Raivja Dzintara darbībai, jo mani uzrunāja tas, ko viņš dara. Tad kādā dienā atļāvos uzrakstīt savu piedāvājumu nu jau aizsaulē aizgājušajai Saeimas deputātei Inesei Laizānei, ar kuru skolas gados kopā darbojāties folkloras kopā. Tuvojās pašvaldību vēlēšanas, man tika dota zaļā gaisma, un mēs kopā veidojām sarakstu. Pirmajā sasaukumā domē mani neievēlēja, bet tas neko nenožīmēja. Man bija mērķis un vīzija, turklāt šis process ievilka vairāk un vairāk. Tā bija milzīga jauna pieredze, kuru nekur nevar iemācīties klausoties, bet tikai darot. Paralēli Balvu Valsts ģimnāzijā biju skolas padomes priekšsēdētāja. Neklājās viegli, jo vajadzēja panākt trīspusēju sadarbību starp skolas vadību, mācībspēku un bērnu vecākiem. Paralēli kļuva par daudzdzīvokļu māju vecāko, jo cilvēki pauda savu uzticību un novērtēja manu darbu. Tas viss kopā veidoja izaugsmi, izkopa stratēģa īpašības, māku strādāt komandā un sabiedrībā. Tā bija ļoti vērtīga pieredze.

Ko pēc daudzajiem darbības gadiem nākas secināt? Cik lielā mērā deputāta darbs atkarīgs no saskaņas kolēģu starpā?

– Saskaņa komandā vienmēr bijusi ļoti svarīga. Ja lokomotive, kas no partijas ienāk novadā, ir cilvēks, kurš strādā, svarīgi, lai no šīs partijas būtu pēc iespējas vairāk personāliju. Tad ir vieglāk jebkuru jautājumu virzīt uz balsojumu un īstenošanu. Ja nē, tiem līdz lēmumprojektiem un balsojumam nonākt ļoti grūti. Joprojām deputātu starpā redzams, ka ir maz svarīgu jautājumu, kas visiem pieņemami un atbalstāmi. Var just teritoriālo sadalījumu dažādās darbības sfērās. Sabiedrība pēc vēlēšanu rezultātiem ir pārsteigta, kad sarakstos ierauga pagastu pārvaldniekus un citus ļoti cienījamus un novērtētus cilvēkus, kuri pēc likuma nevar būt deputāti. Tad nāk vietā nākamie, kuriem šis balsu skaits vairs nebūt nav tik labs. To visu arī zina sarakstu veidotāji, tomēr šāda metode tiek pielietota. Manuprāt, deputātam būtu jābūt ieinteresētam par visiem jautājumiem – gan par infrastruktūru, ceļiem, gan par izglītības iestādēm, sociālo

sfēru, nevis tikai par savu vienu jomu. Ļoti svarīgi arī tas, kā darbojas novada domes priekšsēdētājs, cik viņam svarīgi katra deputāta ieteikumi, jo nereti saprotam, ka tiek strādāts par labu kādai noteiktai personālijai. Pirms četriem gadiem, sākot deputātu darbu, virzījām cilvēkus, kuri šobrīd ir izpildvarā, lēmām, ka viņi būs kodols, kurš redzēs finanses, virzību, nesīs informāciju. Bet realitātē bilde rāda citu ainu. Reizēm viņi mūs negrib sadzirdēt, reizēm dusmojas, ka kaut ko nesaprotam vai ne tā domājam. Bet viņi jau ir no mūsu pulka. Kur tad paliek koleģiālisms? Manuprāt, pie šīs finansiālās situācijas un budžetiem visiem jābūt vienotiem un kopā jāredz darbības iespējas.

Ko Jūs domājat ar vienotību?

– Ja redzam, ka kaut kur kaut kas neiet vai klibo, vajag piepalīdzēt. Plānot un risināt jautājumus pēc prioritātēm un iespējām. Laiks ir nepielūdzams, viss noveco, ikdienas izdevumi katru gadu pieaug. Nevajag norakt idejas, bet arī ieklausīties cilvēkos, kuri strādā aiz mums, jo viena otra ideja ir ļoti laba. Šajā sasaukumā esam izveidojuši trīs jaunas iestādes, tie arī bija politiski lēmumi. Veidojot pilsētas pārvaldi, labiekārtošanas sfēra tika nodalīta no p/a “San-Tex”, kredītā nopirkta tehnika, par ko arī iepriekšējā sasaukumā vairākkārt runāju, bet netiku sadzirdēta. Reorganizējām kultūras pārvaldi ar iestādēm pagastos, jo likums vairs neļāva kultūras jomai būt pagastu pakļautībā. Lai sabiedrība novērtētu šo iestāžu izveidi, svarīga vadītāju profesionalitāte un sadarbība ar padotajiem. Protams, redzu, ka vadītāju darba stils atšķiras. Bet es atkārtojos, svarīga sadarbība arī novada visos līmeņos un godprātīga attieksme pret savu pienākumu. Apvienojoties novadiem, saimniekošanas modelis ikdienā katram bijis citāds. Mums bijuši dažādi izpilddirektori, un katram no tiem savs darba stils, tādēļ ļoti jāpielāgojas. Deputāts ir tas, kurš nāk un saka, bet vai viņa vienmēr ieklausās? Laikam tomēr nē. Varbūt mēs savu domu uzreiz ne tik pareizi varam noformulēt, bet izpildvarai vajadzētu ņemt ideju vai saklausīt informāciju, ko nesam no cilvēkiem. Mēs esam starpnieki. Ja mani nesadzird, tad sanāk, ka es neesmu sadzirdējusi cilvēkus. Ne reizi vien šī iemesla dēļ iedzīvotājiem nācies atzities, – piedodiet, es nevaru jautājumu virzīt tālāk. Bet tā nedrīkst būt.

Pati esat augusi ģimenē, kurā vecāki savulaik ieņēmuši nozīmīgus amatus. Mamma bija rajona padomes vadītāja, tētis – priekšnieks. Politīķes un vadītāja gēns Jums mantojumā no viņiem?

– Šis gēns manī mājojis visu laiku, jo, cik vien sevi atceros, gan bērnudārzā, gan skolā biju sabiedriski aktīva un nekad nestāvēju malā. Noteikti mans liktenis un arī karjera būtu veidojusies savādāk, ja es 19 gadu vecumā nebūtu izgājusi pie vīra. Bet esmu ļoti pateicīga par to, ka man ir ģimene, un tā izveidojusies tieši tāda.

Pie vecākiem bieži nākas vērsties pēc padoma?

– Pēdējā laikā arvien retāk, bet es vienmēr esmu ieklausījies tajā, ko viņi stāsta. Un tās nekad nav bijušas tikai pozitīvas sarunas. No vecākiem esmu dzirdējusi gan par neveiksmēm, gan par to, kas nav izdevies un varēja būt savādāk. Protams, laikā, kad strādāja mamma, bija pavisam cits darbības stils. Toreiz deputāti bija pagastu pārvaldnieki, tagad pārstāvam ļoti dažādas sfēras, līdz ar to reizēm grūti vienam otru izprast. Paiet laiks, kamēr sastrādājamies. Bet vecāki visu laiku bijuši atbalstītāji un padomdevēji. Teikšu godīgi, ka pēdējos gados viņi vairāk apjautājas, kā klājas, kādas ir manas domas, kā vajadzētu pareizāk darīt. Es ļoti ieklausos, bet vai vienmēr paņemu to, ko viņi saka? Ne katru reizi. Esmu pamanījusi, ka mūsu uzskati sāk nedaudz mainīties. Pirms gadiem pieciem vai septiņiem domājām ļoti līdzīgi, bet tagad bieži ieklausos savu bērnu – Kristīnes un Ernesta – teiktajā, jo man patīk jauni, jaudīgi cilvēki. Uzskatu, ka jānotiek paaudžu maiņai.

Šis sasaukums novada iedzīvotājiem paliks atmiņā ar virkni nepopulāru lēmumu. Kurš no tiem pašai šķita vissmagākais?

– Paši smagākie noteikti bija lēmumi par skolu slēgšanu un pāriešanu uz četru darba dienu režīmu, valsts ceļu pārņemšanas jautājumi. Diemžēl valsts arvien vairāk funkciju grib pārlīkt uz pašvaldību. Daudz finansējuma prasa arī sociālā sfēra. Tādēļ uzskatu, ka vairākos projektos pašvaldībai nebija jāiet ar savu finansējumu un nebija jāņem viss, ko Eiropa dod. Sākumā vajadzēja paskatīties, kā ikdienā varam sakārtot savus saimnieciskos jautājumus. Biju pārsteigta par Upītes tautas nama būvniecību, bet tur finansējumu daļēji piešķīra jau iepriekš. No pašvaldības diezgan lielus ieguldījumus prasīja vairāki mazi projekti saistībā ar Balvu muižu. Vai visu esam



Foto - no personīgā arhīva

Cer, ka cilvēki ieklausīsies un novērtēs. Līdz pašvaldību vēlēšanām atlikuši vien daži mēneši, bet jau tagad Aija Mežale zina, ka tajās startēs ar pilnu sarakstu. “Kā jau tas politikā notiek, pieļauju, ka drīz vien parādīsies arī kampaņas, kas varbūt nebūs tik solidas un lojālas. Bet es ceru, ka cilvēki atcerēsies, kā darbojušies deputāti un cik aktīvi bijuši dažādās jomās. Balvu novads nedrīkst pazust, ir jāiet uz priekšu un pareizi jāsaimeieko. Manas vērtības ir valoda, kultūra, tradīcijas un mūsu vēsture. Ļoti ceru, ka viss notiks un cilvēki būs. Paldies ģimenēm, kuras mums ir, paldies arī tām, kurās viens dzīvo un strādā ārpus Latvijas, bet otrs palicis šeit. Paldies visiem par izturību,” teic novada domes deputāte.

sakārtojuši, kā gribējām? Laikam tomēr nē. Piemēram, ventilāciju. Diemžēl nav kvalitātes, kādu gribētu. Līdzīgs stāsts par Balvu kultūras namu. Ventilācija un klimata kontrole izmaksā ļoti dārgi, bet, ja uz to mēģinām ietaupīt, ātri vien nākas saskarties ar problēmām. Diemžēl visur viss atduras pret naudu. Vai mēs kā deputāti izprotam šīs tehniskās lietas un nianses? Noteikti nē, tas jādara tehniskajiem cilvēkiem. Tas ir arī stāsts par Balvu stadionu. Mūsu problēma ir tā, ka nestrādājam komandā, neieklausāties un reizēm varbūt neesam kompetenti. Jā, izpildvara mēģina taupīt līdzekļus, bet ne vienmēr tas izrādās pareizākais variants. Tad varbūt uzreiz nedarām tā, ka pēc tam objekts nav lietojams? Mēs, deputāti, esam tie, kuri nobalso par finansējumu, bet pēc tam ļoti slikti jūtamies. Esmu atļāvusies pateikt, ka par lielām neizdarībām viens, otrs vai trešais būtu jāatbrīvo no amata, jo atbildības nav nevienam. Bet ar manu iniciatīvu vien ir par maz. Vēl man ļoti žēl par veloceļu Kubuli-Balvi, jo šo jautājumu joprojām nav izdevies iekustināt. Vēl pastāv iespēja tā izbūvi pieprojektēt pie ceļa posma Balvi-Litene sakārtošanas, bet tādā gadījumā tas viss būs par mūsu nodokļu maksātāju naudu. Uz valsts atbalstu varam necerēt.

Visus šos gadus esat arī Izglītības, kultūras un sporta komitejas vadītāja. Pie kuriem jautājumiem nācies pavadīt visilgākās darba stundas?

–Pirmkārt, budžetiem, jo tā ir ļoti plaša sfēra. Pati neesmu mācījusies pedagogiju, bet Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmijā esmu izgājusi 72 stundu pedagogijas kursus. Esmu ļoti ieklausījusies skolu direktoros, izglītības pārvaldes vadītājā un speciālistos. Sekoju līdzī tam, kas notiek arī sporta jomā. Tagad mums ir atsevišķs Ziemeļlatgales Sporta centrs, kuru vada mans klasesbiedrs Arnis Voika. Ļoti respektēju viņu kā vadītāju, pasaku arī savas domas, kā un ko redzu. Šajā sasaukumā esam reorganizējuši arī kultūras jomu. Vai to izdarījām pareizi, nezinu, bet kopumā visas šīs sfēras ir diezgan plašas. Daudz laika tika pavadīts arī pie Balvu novada ģerboņa izstrādes un apstiprināšanas, kur mēs atkal tik krasi izjutām teritorijas sadalījumu. Taču esmu ļoti pateicīga, ka tomēr palikām pie sarkanās krāsas un Balvu vilka.

*Turpinājums 4.lpp.

Saruna ar novada domes deputāti

Ir sajūta, ka viss vēl nav izdarīts

* Sākums 3.lpp.

Gan valstiskā, gan novada mērogā jau daudzus gadus runājam un spriežam par skolu tīkla sakārtošanu. Ko šis termins sevī ietver?

– Tās ir finanses un kvalitatīva izglītība ar STEM tehnoloģijām, kas prasa līdzekļus. Tie ir datori, mūsdienīgs aprīkojums, ķīmijas un fizikas klases. Klasē jābūt vismaz 15 bērniem, lai būtu kaut kāda konkurence un sāncensība, un arī lai pedagogam sanākt atalgojums. Ir jāmainās, jāiet līdzī laikam. Manuprāt, ļoti svarīgi saglabāt iespējami tuvāk dzīvesvietai pirmsskolu un pamatskolu, savukārt vidusskolas posmam jābūt jaudīgākam. Lai pedagogiem, ienākot apriktotā kabinetā, acis deg, lai viņiem varam nodrošināt gan atalgojumu, gan darbam atbilstošu aprīkojumu. To varēsim nopirkt, ja neturēsim tik plašu skolu tīklu, kāds mums ir Balvu novadā. Lai cik tas skumji arī nebūtu, šis jautājums joprojām aktuāls un darba kārtībā. Mums ir ļoti jaudīga Izglītības pārvaldes vadītāja, ekonomisti un speciālisti, un viņi tik daudz reizes nākuši ar priekšlikumiem, cipariem un vizijām, ka vienreiz būtu jāsaklausa. Un es domāju, ka arī sabiedrība to gaida.

Slēgta skola = izmirstoša apdzīvota vieta. Piekrītat šim apgalvojumam?

– Gan jā, gan nē. Tas atkarīgs no vairākiem faktoriem: cik šī vieta iedzīvotājiem bagāta, kāda vecuma cilvēki tajā mīt. Ļoti jāskatās, kādā attālumā skolas un pagasti atrodas viens no otra. Ja tie ir 6 vai 12km, tas nav attālums. Mums ir vairāki piemēri: Briēzuciems, Vidučī, Žiguri – tur viss notiek, cilvēki darbojas, viņi atrod citas iespējas, kā sanākt kopā. Protams, ir skumji, bet visur pretī ir iedzīvotāju skaits, valsts, politika, darba iespējas, uzņēmējdarbība ar visu nodokļu nastu un cilvēki, kuri palikuši. Uzņēmēju un iespēju nemaz tik daudz nav.

Priekšvēlēšanu programmās partijas uzsver novada ekonomikas izaugsmes nozīmīgumu un darbavietu radīšanu. Šajos punktos izdevies izpildīt solījumus?

– Noteikti nē. Pagājušajā sasaukumā, kad mums piedāvāja 6169868,22 eiro degradēto teritoriju sakārtošanai, izpildītorei uzreiz teicu, ka labāk šo naudu novirzīt novada ceļu sakārtošanai. Tomēr deputātu vairākums nobalsoja par bijušo gaļas kombināta teritoriju, kur šobrīd iet ļoti smagnēji. Lielākā daļa tur ir viesuzņēmēji. Mūsējie uz vietas faktiski nestrādā. Darbavietu nodrošināšana ir ļoti minimāla, darbs – smags, atalgojums – ļoti minimāls. Mēs nevaram konkurēt ar lielo Eiropu, tāpēc cilvēki, kuriem ir kredītu nasta, aizbrauc. Viņu vēlme ir saprotama – nevis izdzīvot, bet dzīvot. Un mums vairs nav cilvēku, kuri pie vietējiem uzņēmējiem strādātu. Tādēļ skumji, bet jāsecina, ka Balvu novadā šo priekšvēlēšanu programmās pausto punktu noteikti neesam nodrošinājuši. Labi, ka mums ir pārtikas

veikali, aptiekas, komunālo pakalpojumu sniedzēji, arī uzņēmēji, kuri iestrādājušies, plāno savu ikdienu un nodrošina sevi. Tomēr kopējā situācija ir diezgan traģiska. Prieks, ka varam atbalstīt jaunos uzņēmējus ar pašvaldības grantiem cerībā, ka viņiem izdosies un veiksies ilgtermiņā.

Viena no reformām, kas tika realizēta šajā sasaukumā, ir apvienību pārvalžu izveide. Tā attaisnojusi sevi?

– Pagājis pārāk mazs laiks, lai izdarītu pamatotos secinājumus, bet es jau dzirdu nianses un redzu problēmas. Pieci pagasti vienam apvienības vadītājam tomēr ir par daudz, vajadzēja palikt pie trīs. Daudz arī atkarīgs no tā, cik šajās teritorijās jaudīgi un zinoši cilvēki strādā, kāds ir viņu atalgojums. Transports un tehnika apvienībās ir sliktā kārtībā, līdz ar to situācija nopietna. Nāk vēlēšanu laiks, bet domāju, ka pie šī jautājuma noteikti vēl būs jāatgriežas un, iespējams, pat jāpārdala teritorijas.

Četri gadi deputāta dzīvē ir daudz vai maz, lai kaut ko izdarītu? Nav sajūta, ka palikuši nepadarīti darbi?

– Katru gadu un katru sasaukumu izskatāmie jautājumi ir savādāki un akūtāki. Kas izdarīts? Tās ir lietas, kas saistītas ar infrastruktūru. Protams, jautājums, kādā kvalitātē, bet tomēr sakārtotas. Te varu minēt gaļas kombināta teritoriju, ir pabeigts kultūras nams, pie Balvu sākumskolas sakārtots iebraucamais ceļš, kas bija kritiskā stāvoklī. Sadzirdēti jautājumi, kas bijuši aktuāli novados. Tas viss, runājot par iepriekšējo sasaukumu. Viss gājis daudz smagnējāk, kārtotas akūtās lietas, pabeigti projekti saistībā ar Rugāju pagasta ēku un Baltinavas muzeju. Par tiem sabiedrība paudusi neizpratni, bet es uzskatu, ka tādās ekās iestādes vairs nevarēja darboties. Līdz ar to izdevīgāk bija paņemt Eiropas finansējumu un sakārtot. Esmu ļoti pateicīga, ka tomēr esam pieņēmuši lēmumu par SIA “Balvu namsaimnieks” izveidi. Tas noticis arī ar manu neatlaidību, sadarbību ar uzņēmuma vadītāju Egonu Strumpi, novada priekšsēdētāja un deputātu atbalstu. Cilvēki nesaprot, kādēļ vajadzīga šādas pārmaiņas. Bet tām jābūt, jo šobrīd Latvijā tikai divās pašvaldībās šos pakalpojumus sniedz pašvaldības aģentūra – Balvu novads ir viena no tām. Neesam mainījušies un gājuši līdzī laikam, tādēļ, ja būs iespēja strādāt gan pašvaldībā, gan apsaimniekošanas jomā, turpināsim iesākt. Kā māju vecākā kopā ar iedzīvotājiem esmu izmantojusi visus līdzfinansējumus, kurus bija iespēja izmantot, noasfaltējām divus māju pagalmus, tagad notiek darbs pie trešā, nomainīti jumti. Nevar atstāt novārtā arī privātipašniekus un cilvēkus laukos, un tad sabiedrība arī novērtēs.

SIA izveidošana, neapšaubāmi, ir plats solis pretī jaunām iespējām. Bet vai iedzīvotāju maciņos pietiks tam naudas?

– Daudz kas būs atkarīgs no uzņēmuma vadītāja.

Stratēģiski esam nolēmuši, ka namu apsaimniekotājam nodos ekspluatācijā arī pilsētas ūdensvadu un kanalizāciju. Un tad jau kopā šī sistēma darbosies un tas nebūs tik smagnēji iedzīvotājiem. Pakalpojumi kādā jomā noteikti sadārdzināsies, bet paskatieties uz “Balvu Enerģijas” piemēru, kur ar labu vadītāju un pareizu uzņēmuma stratēģiju šogad pat izdevies samazināt apkures tarifu. Viss atkarīgs no tā, kāds būs vadītājs un kāda būs viņa attieksme pret uzņēmumu ilgtermiņā.

Nereti sabiedrībā dzirdēts, ka vislabākais vadītājs ir tas, kuram ir arī uzņēmēja pieredze, jo viņš uz lietām un procesiem skatās savādāk.

– Piekrītu, tikai nezin kādēļ vēlētaji no uzņēmēja tomēr distancējas. Neteiktu, ka uzņēmēji ļoti rautos uz pašvaldību, un tam ir savs skaidrojums. Ja cilvēkam ir savs bizness, noteikti kaut kas būs jāupurē. Bet labs vadītājs var būt arī cilvēks, kuram nav uzņēmēja pieredzes, toties viņš ir saimniecisks, sirdsgudrs, ieklausās savos stiprajos speciālistos un nebaidās no konkurences. Mūsu novadā ir arī cienīti un Latvijas mērogā zināmi zemnieki, viņi noteikti jāuzklausa, jāņem vērā viedokļi un ieteikumi. Jo vairāk kopā strādāsim un izdarīsim to, kas svarīgs cilvēkiem, jo par mums labāk runās un būs lielāks gandarījums. Gada nogalē “Vadugunī” palasīju cilvēku pateicības vārdus. Bija ļoti skumji, jo neredzēju pateicību nevienam deputātam, ne arī priekšsēdētājam. Manuprāt, tas ir rādītājs, kā mūs sabiedrība vērtē. Līdz ar to rodas jautājums, vai vispār esam vajadzīgi? Sabiedrība novērtē ārstus, prāvestus, kaimiņus, bet tikai ne deputātus.

Ko Jums nozīmē būt deputātei?

– Man tas ir liels pagodinājums, jo nepamet sajūta, ka esmu istajā vietā. Man patīk šis darbs un sajūtas, ko tajā saņemu. Ir liels gandarījums, kad jebkuru virzītu lietu novedam līdz rezultātam. Tāpat ne velti strādāts, diskutēts, izteikts savs viedoklis. Man patīk izteikt savu viedokli, no tā nebaidos, ko diemžēl daudzi mani kolēģi neizmanto.

Kā visiem, arī Jums noteikti ir brīži, kad gribas atpūsties no ikdienas problēmu risināšanas. Kur rodat dzīvesprieku un enerģiju nākamajam darba cēlienam?

– Mana miera osta ir mana ģimene – vīrs un bērni. Ļoti lepojos gan ar ģimeni, gan radiem, kuri arī ir darbarūķi un sabiedriski aktīvi cilvēki. Mums ir dārzs, kurā audzējam zemenes, brīvajā laikā ar bērniem kaut kur paceļojam. Joprojām mūsu dzīvē ļoti svarīgu vietu ieņem kultūra. Jau trešo Jauno gadu pēc kārtas pavadām kultūras namā ar māksliniekiem un saviem cilvēkiem. Šogad pēc pusnakts bija sanākušas ļoti daudzu uzņēmēju ģimenes, par ko liels prieks. Tas viss dod spēku, atpūtu, pozitīvas domas, un tad atkal nāk jauna diena – jauni jautājumi, jaunas problēmas un jauna dzīve. Un viss sākas no gala.

Īsumā

Diemžēl cilvēki nav pieraduši dalīties

“Pagājušā gada oktobrī piedalījās “Rimi” pārtikas akcijā Balvos, kurā bija iespēja ziedot pārtiku maznodrošinātajiem un cilvēkiem ar invaliditāti un daudz bērnu ģimenēm. Manuprāt, tā ir ļoti jauka tradīcija padalīties ar tiem, kuriem grūti laiki, vienīgi būtu ļoti labi, ja šādu iespēju nodrošinātu arī ikdienā. Atceros, ka pirms pāris gadiem Viļakā atklāja bezmaksas pārtikas ledusskapi, bet nav informācijas, vai tas vēl darbojas. Protams, no Balviem uz Viļaku ziedot pārtiku nebraukšu, bet varbūt būtu vērts padomāt par kaut ko tādu arī Balvos,” rosināja laikraksta lasītāja.

Viļakas apvienības pārvaldes vadītājs OĻEGS KESKS stāsta, ka patiešām 2021.gada februārī Viļakā, pie veikala “Lats”, tika uzstādīts bezmaksas pārtikas punkts – ledusskapis ar caurskatāmām stikla durvīm, kas bija pieejams visu diennakti. Tie cilvēki, kam vairāk rocības, tajā varēja ievietot kvalitatīvu pārtiku, savukārt tie, kam ēdiena mājās trūkst, drīkstēja to bez maksas paņemt sev līdzi. “Ideja par bezmaksas pārtikas apmaiņas punktu isā laikā guva atsaucību, to atbalstīja arī vietējais uzņēmējs, kurš ļāva punktu izvietot pie viņa veikala,” atzīst O.Kesks. Viļakas iedzīvotājiem šāds pārtikas apmaiņas punkts bija kas nebijis un domas par to atšķīrās. Vieni šo jauninājumu atzina par labu esam, savukārt citi uz ieceri

raudzījās ar lielu devu skepses. Apvienības pārvaldes vadītājs stāsta, ka pirmajā laikā sabiedrības atsauce bija diezgan liela – ledusskapis ātri piepildījās un tikpat ātri arī iztukšojās. “Cilvēki tajā lika sieru, pienu, putraimus, makaronus, maizi un daudzus citus ikdienā nepieciešamus pārtikas produktus. Taču, laikam ejot, iniciatīva kļuva arvien mazāka un mazāka, cilvēki pārstāja ledusskapī ievietot ēdienu, līdz 2023.gadā tika pieņemts lēmums to noņemt. Iniciatīva pati par sevi tiešām bija laba, jo mums netrūkst cilvēku, kuriem vajadzīga šāda veida palīdzība. Bet mūsu sabiedrībā trūkst audzināšanas un izpratnes par to, ko drīkst un ko nē. Divu gadu laikā, kopš pastāvēja šis bezmaksas pārtikas punkts, nācās pieredzēt visu ko. Piemēram, kāda sieviete iztukšoja pilnībā visu ledusskapi, mājās aiznesot divus maisus ar pārtiku. Satiekot viņu, nolēmu parunāt, pastāstīt, ka nesmuki tā rīkoties, jo šī palīdzība domāta visiem cilvēkiem, kuriem spiedīgi apstākļi, nevis tikai vienai ģimenei. Sieviete atbildēja īsi un konkrēti, – man teica, ka te viss par velti un var ņemt, cik grib. Jā, aizliegts tiešām nebija, bet jāsecina, ka cilvēki domā tikai par sevi, nevis citiem. Acīmredzot neesam pieraduši dalīties. Taču, ja kādam ir vēlme ko līdzīgu pamēģināt Balvos, domāju, ka ir vērts mēģināt, – ledusskapi



iedosim, tas mums joprojām stāv. Lai izdodas,” vēl Viļakas apvienības pārvaldes vadītājs.

Labdarība

No sirds uz sirdi

27.decembrī Šķilbēnu pagasta sociālās aprūpes mājā pie senioriem, sniedzot nelielu Ziemassvētku koncertu un dāvinot sirsnīgas dāvanas, ko bija sarūpējuši balvenieši, gulbenieši, rīdzinieki un pat Nīderlandes labdari, ciemojās Viļakas Jauniešu mājas aktīvistī un citi radoši novada iedzīvotāji. Ar priekšnesumiem un dāvanām vietējie jaunieši iepriecināja arī Viļakas sociālās aprūpes centra iemītniekus.

Savu sirds siltumu un koncertu sniedza Viļakas Jauniešu mājas pārstāvji kopā ar tās vadītāju Žaklīnu Orlovsku. Vēderdejojātāja Ilze Leišavniece un Upītes deju grupa "Samia" izrotāja pasākumu ar skaistām dejām un košiem tērpiem. Savukārt Balvu Mūzikas skolas akordeona klases audzēkne Paula Saliņa (pedagogs Inta Sleža) nospēlēja skaņdarbu "Deja". Paula nodejoja arī kopā ar horeogrāfi Līgu Morozu-Ušacku iestudēto deju "Silta sirds". Balvu sākumskolas 5.klases skolēni ar Ingas Bukšas gādību aprūpes mājās iemītniekiem pasniedza pašu izgatavotas apsveikuma kartiņas. Sociālās aprūpes mājās seniori ir pateicīgi arī uzņēmumam "Rimi Latvija" par dāsno atbalstu ziedojuma veidā 100 eiro vērtībā, kā arī par Balvu "Rimi" veikala sarūpēto cienastu – 2 kg laša filejas un sešām tortēm, ko viņi vēlāk nobaudīja Vecgada vakarā, svētku vakariņu laikā.

Aktīvi vietējo aprūpes iestāžu iemītnieku sveikšanā piedalījās Viļakas Jauniešu mājas pārstāvji, kuri gadumijas svētku laikā ciemojās gan Viļakas Sociālās aprūpes centrā, gan Rekovas sociālās aprūpes mājā, lai no sirds iepriecinātu ļaudis ar mīļiem vārdiem, aizkustinošām dziesmām, sirsnīgiem smaidiem un pašu darinātām dāvanām. Katrs dziesmas vārds un silts apskāviens kļuva par mazu gaismas stariņu sirmgalvju ikdienā, atgādinot, ka prieks meklējams kopā būšanā un mazajos sirds darbos. "Šis tikšanās bija dāvana ne tikai centra iemītniekiem, bet arī mums pašiem kā pierādījums tam, cik liela nozīme ir sirsnībai, uzmanībai un vēlmei sniegt otram gaišumu," gandarīta Viļakas Jauniešu mājas vadītāja Ž.Orlovskā. Viņa atklāj, ka tradicionāli Viļakas bērni un jaunieši sāk sagatavot dāvanas senioriem jau novembrī un decembra sākumā. Arī šoreiz īpašā meistardarbnīcā viņi apgleznoja sveces, kā arī izgatavoja apsveikuma kartiņas ar jaukiem vēlējumiem. Parāli dāvanu meistarošanai bērni iestudēja priekšnesumus. "Šoreiz gan viss neizdevās, kā bijām plānojuši, jo svētku laikā daudzi bērni slimoja. Taču kopumā priekšnesums bija jauks," stāsta jaunatnes darbiniece. Ž.Orlovskā piebilst, ka tuvākajā laikā aprūpes iestādēs plāno nogādāt arī grāmatas: "Ciemojoties uzzinājām, ka seniori ir čakli lasītāji. Tā kā vasarā jauniešu mājai saziedoja diezgan daudz dažāda satura grāmatu, tās, kuras vairāk piemērotas vecāka gadagājuma cilvēkiem, nolēmām uzdāvināt aprūpes centram." Ž.Orlovskā atklāj, ka ciemošanās reizē jaunieši apsoliya senioriem turpmāk nākt biežāk, ne tikai svētkos: "Tāpēc strādājam pie brīvprātīgā darba stundu uzskaites aktualizēšanas, kas savulaik labi darbojās Viļakas novada jauniešu centrā. Esam iecerējuši izveidot sadarbību ar lielākiem un mazākiem uzņēmumiem, kā arī iestādēm, lai mūsu jaunieši varētu tur veikt brīvprātīgo darbu."



Ciemos pie senioriem. Viļakas Jauniešu mājas bērni kopā ar vadītāju Žaklīnu Orlovsku (no labās) Viļakas Sociālās aprūpes centra un Šķilbēnu aprūpes nama iemītniekiem bija sarūpējuši gan priekšnesumus, gan dāvanas.

Jauniešu mājas vadītāja stāsta, ka sirsnīgā tikšanās atmiņā paliks gan senioriem, gan ciemiņiem, jo abām pusēm bija grūti novaldīt asaras: "Tā bija ļoti silta sajūta. Esot tādā vietā un dāvājot kaut kripatiņu savas sirds siltuma, emocijas bija ļoti sakāpinātas – aizkustināti jutās gan bērni, gan seniori."

Pēc ziemas brīvlaika Viļakas jaunieši atsākuši rosīgu darbošanos, aizvadītajā ceturtdienā rīkojot Uno spēļu vakaru un pirmo reizi iepazīstoties ar nesen atbraukušo Eiropas brīvprātīgo jauniešu Lazare no Gruzijas. "Esam iecerējuši viņu iesaistīt vidusskolas mācību stundu procesā, jo daudzi skolotāji šobrīd slimo. Arī vācu brīvprātīgie jaunieši aktīvi iesaistās vācu valodas stundu vadīšanā, mācot skolēniem sarunvalodu. Jauniešiem tas ļoti, ļoti patīk, jo viņiem ir interesanti," paskaidro Ž.Orlovskā.

Bērība satiek viedumu. Vislielāko prieku sirmgalvjiem sagādāja sešgadīgās Demijas noskaitītais sirsnīgais dzejolis un mazo rociņu pasniegtās dāvanas. Demijai spilgtā atmiņā saglabājušies aizkustinošie brīži, kad, viņai skaitot dzejoli un pārējiem dziedot dziesmu "Karameles", daži seniori pat apraudājās.



Foto - no personīgā arhīva

Foto - no personīgā arhīva

Baltinavas vidusskolā

Atraisa radošo domāšanu

Pateicoties programmas "Latvijas skolas soma" sniegtajām iespējām, Baltinavas vidusskolas skolēni aizvadītā gada nogalē varēja izbaudīt skaistu koncertu, noskatīties teātra izrādi un daudzas starptautiskas balvas, tostarp "Zelta globusu" ieguvušo animācijas filmu "Straume".

Baltinavas vidusskolā šajā mācību gadā īpaši tiek akcentēta viena no skolas vērtībām – radošums. "Tai pievēršam uzmanību gan mācību stundās, gan ārpusstundu pasākumos. Tostarp, izmantojot kultūrizglītības programmas "Latvijas skolas soma" finanses, akcentējam dažādas radošuma izpausmes," stāsta pedagoge Inta Ludborža.

Veicinot teātra mākslas izpratni, gada nogalē vidusskolas

klašu audzēkņi nemateriālā kultūras mantojuma centrā "Upīte" noskatījās izrādi "Labra nams", ko piedāvāja mākslinieku apvienība "Ievakrīš" sadarbībā ar komponistu Jēkabu Nīmani. "Izrāde bija veidota, lai skatītāji labāk izprastu neredzīgo un vājredzīgo cilvēku pasaules uztveri caur citām maņām (skatītājs izrādē piedalījās ar aizsietām acīm). Skolēnu atsauksmes bija dažādas. Daudziem patika, jo tas bija kaut kas jauns, inovatīvs, neredzēts. Daži jutās garlaikoti," stāsta I.Ludborža.

Uzvaras gājienā dažādos konkursos Eiropā piedzīvo režisora Ginta Zilbaloža animācijas filma "Straume", kas nesen ieguva arī prestižo "Zelta Globusa" balvu. Arī Baltinavas vidusskolas audzēkņiem bija iespēja iepazīt filmas varoņu piedzīvojumus, pārdzīvojumus un likteņa pavērsienus. Savas

pārdomas skolēni gan vizualizēja, gan izteica vārdos. Dažas no viņu atziņām: "Mākslas darbs tika radīts, jo autori vēlējas parādīt īstos dzīves notikumus un to, kas tevi sagaidīs, izvēloties pareizu vai nepareizu rīcību esošajā situācijā"; "Tu iesi palīgā cilvēkiem pat, ja tas ir tavs lielākais ienaidnieks"; "Filma ir par pārmaiņām dzīvē, draugu vērtību"; "Ļoti patika filma. Tā parādīja, cik svarīga ir draudzība un sadarbība".

Savukārt pirms Ziemassvētkiem skolēni un skolotāji piedalījās koncertā "Ziemassvētku ekspresis", ko piedāvāja mūziķi Patriks Tabaks un Ariāns Sevišķis. "Tajā dzirdējām dažādu tautu Ziemassvētku dziesmas un pārbaudījām savas zināšanas, atbildot uz āķīgiem jautājumiem. Koncerts raisīja pozitīvas emocijas un uzbūra Ziemassvētku noskaņi!" atklāj I.Ludborža.

Lappusi sagatavoja I.Tušinska

Saruna ar masieri

Ar vēlmi palīdzēt cilvēkiem

Aija Socka

“Saņemot diplomu, masieris vēl neklūst par profesionāli, to var panākt tikai ar tālākizglītību, praksi un pieredzi,” pārliecināta masiere ANNA LOČMELE, kura kopš aizvadītā gada rudens kopā ar kolēģi piedāvā masāžas procedūras Balvu polikliniķā.

Kā izvēlēties darboties medicīnas jomā? Kas pamudināja kļūt par masieri?

– Pirms trim gadiem uzdrošinājos dzīvē ko jūtami mainīt, jo bija sajūta, ka neesmu realizējusies profesionālajā ziņā. Vienmēr prioritāte bija ģimene, bērni, bet tobrīd sapratu, ka ir īstais laiks padomāt par sevi un to, ko vēlos darīt, ar ko nodarboties. Arī vīrs mani atbalstīja un iedrošināja pārmaiņām. Izvēlējos studēt ārstniecisko masāžu, jo domāju, ka šī nodarbošanās varētu būt man piemērotākā. Atceros, ka internetā skatījos daudz videoapmācību par masāžu un domāju, ka arī gribētu tā mācēt. Īstenībā neklūdījos ar savu izvēli, jo man gribējās būt saistītai ar medicīnu, vēlējos būt saskarsmē ar cilvēkiem, palīdzēt viņiem, lietderīgi izmantot savas prasmes un zināšanas.

Kur apgūvāt masieres profesiju? Kāds bija mācību laiks?

– 2022. gadā iestājos Latvijas Universitātes Paula Stradiņa medicīnas koledžā, Rēzeknes filiālē. Programmā “Ārstnieciskā masāža” studēju 2 gadus un aizvadītā gada jūnijā absolvēju koledžu, saņemot diplomu un masieres kvalifikāciju. Koledžā iepazinos ar savu kolēģi Guntu Romku, no Balviem mēs bijām tikai divas. Ātri sadraudzējāmies un divas, trīs vai pat četras reizes nedēļā braucām ar mašīnu uz koledžu Rēzeknē, neskatoties uz laika apstākļiem – lietu, puteni un apledojušu ceļu. Bijām ļoti apzinīgas un apmeklējām visas lekcijas. Paldies Guntai par kopā pavadīto mācību laiku, atbalstu un izpalīdzību!

Vai, apgūstot profesiju, jau zinājāt, ka strādāsiet Balvos? Kāds bija ceļš līdz sava kabineta iekārtošanai?

– Jau studējot sapratu, ka gribu strādāt par masieri. Apzinājos – ja vēlos strādāt Balvos, nāksies atvērt savu masāžas kabinetu, jo darba piedāvājumu Balvos masierim nav. Tā kā mēs ar Guntu vēlējamies strādāt un turpināt attīstīt prasmes, nolēmām atvērt masāžas kabinetu, jo kopā ir vieglāk. Izlēmām, ka gribam ierīkot kabinetu Balvu polikliniķā, sakārtojām telpu, aprikojām ar nepieciešamo inventāru un jau aizvadītā gada oktobra sākumā oficiāli sākām strādāt. Man bija svarīgi palikt tepat, Balvos, un sniegt iedzīvotājiem iespēju saņemt kvalitatīvus masāžas pakalpojumus. Pieņemam ne tikai pieaugušos klientus, bet arī bērnus. Šogad martā mums ir iepļānoti papildus masāžas kursi, lai uzlabotu prasmes darbā ar bērniem. Pielāgojam masāžu individuāli klienta vajadzībām un veselības stāvoklim, piedāvājam ārstniecisko masāžu apkakles zonai, mugurai, rokām, jostas krustu daļai, veicam limfodrenāžas masāžu kājām ar vai bez ietīšanas, banku vai vispārēju ķermeņa masāžu. Gunta piedāvā arī tauriņpieskārienu masāžu un teipo, savukārt es piedāvāju arī sejas masāžu, jo uzskatu, ka tā ir lieliska procedūra, kas sniedz iespēju ilgāk saglabāt savu dabisko skaistumu. Pašlaik interese par sejas masāžu ar sejas kopšanas procedūru pieaug, jo šo procedūru uzlaboju, izmantojot profesionālo kosmētiku ar liftinga efektu. Masāža uzlabo ādas stāvokli, asinsriti, limfas plūsmu, kas palīdz izvadīt toksīnus, mazina tūsiku. Kopā ar sejas kopšanas līdzekļiem rezultāts ir vēl labāks – seja kļūst mirdzoša, dziļi mitrināta, izskatās svaigāka un veselīgāka, izlīdzinās mazās grumbiņas. Lai panāktu labu rezultātu, iesaku apmeklēt aptuveni 10 reizu masāžas kursu (katru dienu vai pārdienās), tas ir individuāli, atkarībā no ādas stāvokļa.

Kādam, Jūsprāt, jābūt labam masierim un kādam – labam klientam?

– Lai kļūtu par labu masieri, vajadzīga vēlme būt par labu profesionāli savā jomā, tad būs stimulēti attīstīties, mācīties, praktizēt un nepadoties. Nedrīkst apstāties, ir jāattīstās. Labam masierim jābūt mierīgam, pacietīgam, līdzsvarotam, pozitīvi noskaņotam pret klientiem, jābūt empātīgai. Kas attiecas uz klientiem, man šķiet, visi klienti ir labi, tikai pie katra jāatrod sava pieeja. Katrs klients ir mana pieredze, tāpēc saku paldies ikvienam, kas pie manis atnāk. Pašlaik esmu apmierināta ar savu darbību. Mums ar Guntu ir mērķis nokārtot sertifikāciju un kļūt par sertificētām masierēm, kas ļaus pierēģistrēt mūsu darbību kā ārstniecības iestādei, tad varēsim pieņemt klientus



Piedāvā masāžas pakalpojumus. Anna (attēlā – no kreisās) kopā ar kolēģi Guntu aizvadītā gada rudenī Balvu polikliniķā atvēra masāžas kabinetu.

ar apdrošināšanas polisēm.

Padalieties, lūdzu, ar kādu pozitīvu veiksmes stāstu no savas darba pieredzes!

– Pieredze ir neliela, bet ar pārliecību varu apgalvot, ka masāža tiešām palīdz. Vairākkārt, piemēram, esmu palīdzējusi vīram, kad ir savilkts sprands – bija tā, ka pat galvu nevarēja pagriezt, bet pēc dažām masāžas procedūrām problēma izzuda. Bieži masēju muguras, kas ir cietas kā akmens, izteikti tā ir vīriešiem. Pēc 5–6 masāžas reizēm kļūst labāk, līdz ar to uzlabojas arī klientu pašsajūta. Citi klienti jūt veselības uzlabojumu ātrāk, citi – vēlāk, tas atkarīgs no vecuma, veselības stāvokļa un problēmas, kas jāatrisina ar masāžas palīdzību. Jāsaprot, ka masāža nav brīnumlīdzeklis, kas izārstē jebkuru kaiti, bet palīg līdzeklis, kas palīdz cīnīties ar to.

Ar kādām problēmām apmeklētāji biežāk vērsas pie Jums? Vai, piemēram, ar muguras sāpēm biežāk nāk pavasarī un rudenī, kad aktuāli dārza darbi?

– Biežāk pēc palīdzības vērsas klienti ar savilkto sprandu un muguras sāpēm. Diemžēl, kā liecina pieredze, cilvēki nāk uz masāžu tad, kad problēmas sagādā diskomforts vai sāpes, kad vaina ir ielaista, un gaida brīnumu. Šādos gadījumos atveseļošanās process ir ilgstošs un vajadzīgas vairākas masāžas procedūras, lai panāktu veselības uzlabojumu, tāpēc pareizāk būtu nākt profilaktiski. Augstu novērtēju cilvēkus, kuri nāk uz masāžu kursu pastāvīgi – divas reizes gadā. Taisnība, bieži vien masāžas apmeklē pavasarī un rudenī.

Kāda vecuma apmeklētāji vērsas pie Jums biežāk? Nāk arī seniori?

– Kā teica viena koledžas pasniedzēja, masāža ir indicēta vienmēr, ja nav kontrindicēta. Tāpēc masāžu var veikt jebkurā vecumā, tikai tā atšķirsies. Biju patīkami pārsteigta, ka kādu brīdi masāžām pieteicās tieši seniori, tāpēc ar pārliecību saku, ka senioriem ļoti patīk masāža, viņi ir apmierināti ar procedūram. Ja ņem klientu vidējo vecumu, kas nāk pie manis, tad pārsvarā tie ir cilvēki no 40 līdz 50 gadiem.

Cik ilgi saglabājas masāžas kursa efekts?

– Protams, katram klientam pēc masāžas kursa rezultāts un iedarbības ilgums ir individuāls un atšķirīgs. Ir ļoti svarīgi papildus arī pašam mājās piedomāt pie rezultāta nostiprināšanas – vajadzētu pavigrot, pastiept vai nostiprināt muskuļus, jāizvairās no provocējošiem faktoriem, no smagumu celšanas, jācenšas ievērot ergonomikas principus. Dažkārt papildus profilakses nolūkos iesaku apmeklēt masāžas procedūras (1–2 reizes mēnesī) arī pēc masāžas kursa, tad rezultāts noteikti būs ilgstošāks. Rezultāts var būt arī īslaicīgs, ja klientam ir liels stress, fiziska pārslodze vai tieši otrādi – mazkustīgs dzīvesveids. Ir arī gadījumi, kad masāžas

rezultāts jūtams jau krietni vēlāk pēc kursa iziešanas.

Vai masāžai kā īpaši jāgatavojas? Ko būtu labi darīt pēc masāžas?

– Lai masāža būtu krietni efektīvāka un sniegtu patīkamas sajūtas, ieteicams ievērot vairākus nosacījumus, piemēram, labi paēst vajadzētu ne vēlāk kā 2–3 stundas pirms masāžas, bet vieglu maltīti var ieturēt stundu pirms masāžas; jābūt iztukšotam urīnpūslim un zarnu traktam, ādai jābūt tīrai – labi būtu nomazgāties pirms masāžas, lai nerastos dažādi ādas iekaisumi; klientiem nedrīkst būt nekāda akūta veida veselības problēmu; klientam jābūt pozitīvi noskaņotam labvēlīgai masāžas iedarbībai, arī tas ir ļoti svarīgi. Būtu labi ievērot un izpildīt masiera norādījumus un ieteikumus. Pēc masāžas vēlams kādu laiku atrasties miera stāvoklī – atpūsties, var pat pagulēt, ja ir iespēja, tādējādi ļaujot masāžai iedarboties uz cilvēka ķermeni. Nepieciešams pietiekami daudz dzert tīru ūdeni, pēc masāžas vēlams atrasties siltumā, jāizvairās no caurvēja un aukstuma. Uzreiz pēc masāžas nav ieteicams lietot uzturā smagu ēdienu.

Vai ar masiera profesiju mūsdienās var nopelnīt? Varbūt plānojat piedāvāt masieres pakalpojumus arī kādā noūsu pagastiem vai dzimtajā Viļakā?

– Uzskatu, ka mūsdienās, darbojoties masiera profesijā, var nopelnīt, viss atkarīgs no mērķa un vēlmes strādāt. Šis darbs tiešām ir fiziski smags, tāpēc jāprot novērtēt savas spējas un pareizi izvirzīt prioritātes. Diemžēl man pagaidām neizdodas īpaši nopelnīt, jo gandrīz visi ienākumi aiziet sava darba uzlabošanas nolūkos – semināriem, kursiem, inventāram, labai kosmētikai, eļļām un visam pārējam, kas prasa ieguldījumus. Bet tas ir tikai sākums, vēlāk noteikti būs vieglāk. Pagaidām pieņemu klientus ārpus savas darbavietas nevaru atļauties, jo tas prasīs papildus ieguldījumus.

Kā pavadāt laiku ārpus darba?

– Ārpus darba esmu mamma un sieva, tāpēc gandrīz visu brīvo laiku veltu ģimenei – vīram un trim bērniem, kas ir mans lielākais atbalsts. Ģimenē piekopjam aktīvu dzīvesveidu, mums patīk pavadīt laiku ārpus mājas, dabā, piemēram, aizbraukt izstaigāt dabas takas, spēlēt spēles. Dzīvojam privātmājā, tāpēc ikdienā ir daudz darba, man patīk arī strādāt dārzā.

Gadu ierasts, ka uzsākam ar kādu apņemšanos vai vēlmi, ko gribētu īstenot. Kā Jūs vēlētos pavadīt šo gadu?

– Šogad vēlos vairāk laika veltīt darbam un izglītībai, svarīgi panākt stabilitāti, kur noteikti viens no galvenajiem mērķiem ir kļūt par sertificētu masieri. Ikvienam novēlu ticību sev, pozitīvu noskaņojumu un veiksmi visos darbos!

Uzņēmējdarbība

“Universālais kareivis” ar lieliem mērķiem

Irēna Tušinska

2022.gadā bijušās Kupravas drenu cauruļu rūpnīcas teritorijā uzņēmējs GINTS DZĒRVE sāka būvēt zīmola “Sauna LAB” koka karkasa saunas ar individuāli pielāgotu dizainu un dažādām mūsdienu tehnoloģiju laikmeta piedāvātām iespējām. SIA “Kuprava Industry” šobrīd nodarbina 14 novada iedzīvotājus un zīmola “Sauna LAB” produkciju eksportē uz gandrīz 30 valstīm. Aizvadītā gada nogalē uzņēmuma vadītājs, cerībā iekarot arī Ziemeļamerikas tirgu, piedāvāja Kupravā ražotās saunas starptautiskā būvniecības izstādē Kanādas pilsētā Toronto.

Ne katram uzņēmējam pēc pāris gadu darbības izdodas sasniegt tik labus rezultātus, tādēļ braucām lūkoties, kas ir “Kuprava Industry” panākumu pamatā.

Taujāts, kāpēc, būdams siguldietis, savu uzņēmumu atvēris tik tālu prom no mājām – Krievijas pierobežā, SIA “Kuprava Industry” valdes loceklis Gints Dzērve teic, ka citur šādas ražošanas telpas izmaksātu krietni dārgāk. Turklāt ar Balvu novadu viņu saista bērnības atmiņas un draugi, jo visi skolas brīvlaiki pavadīti pie mammas radiem Viļakas un Žiguru pusē. Arī attālums no Rīgas un sliktie ceļi nebiedēja, jo, padzīvojis citās valstīs, viņš pārliecinājās, ka Latvijas attālumi ir niecīgi.

Kad 2022.gadā viens no uzņēmuma investoriem nopirka izdemolētu, ar dažādiem atkritumiem aizkrautu bijušās Kupravas drenu cauruļu rūpnīcas cehu, pirmais Ginta uzdevums bija to iztīrīt: “Izvedām 32 fūres ar dažādiem mēsliem. Īsā laikā paveicām nepieciešamākos glābšanas darbus, ielikām jaunus, lielus paceļamos vārtus. Esam sākuši remontu otrajā stāvā. Šovasar uzklājām jaunu jumtu, sakārtojām un nokrāsojām fasādi, ielikām logus. Pagaidām praktiski visu, ko nopelnām, ieguldām ražotnes uzlabošanā.”

Nenodarbojas ar vergturību

“Dzīvē esmu darijis visu. Jokoju, ka man ir doktora grāds *YouTube* un bakalaura *G-mailā*. Man ir arī citi diplomu, piemēram, Delavēras Universitātes diploms sporta pedagoģijā, Mūžizglītības programmas ietvaros esmu apguvis rasēšanu. Agrāk darbojos arī metālapstrādē. Negribu lielīties, bet esmu “universālais kareivis”, tādēļ ne pirmo reizi mani pieaicina sarežģītos gadījumos,” teic G.Dzērve. Savukārt zināšanas par saunu būvniecību Gints apguva darba procesā: “Biju ieguvis zināšanas rasēšanā un būvkonstrukcijās. Pirmajā gadā pats cehā saunas arī būvēju. Līdz pat šai dienai visas konstrukcijas un rasējumi ir manis paša radīti.” Pamazām, ražošanai paplašinoties, klāt nāca jauni darbinieki, un šobrīd te strādā vairāk nekā 14 tuvējās apkārtnes iedzīvotāji. “Grūti nosaukt precīzu skaitu, jo mums ir arī ārštata pakalpojumu sniedzēji. Cehā šobrīd strādā 12 cilvēki divās – rīta un vakara – maiņās,” stāsta uzņēmējs, piebilstot, ka strādniekus atrast nebūt nebija viegli: “Teikt, ka atrast labu strādnieku ir grūti, ir nepateikt neko.” G.Dzērve ir pateicīgs Nodarbinātības Valsts aģentūras darbiniecēm par palīdzību, tomēr vairumā gadījumu izrādījās, ka tie nav tādi cilvēki, ko viņš meklē: “Mūs neinteresē iegūt strādniekus *pa lēto*. Vēlamies, lai pie mums strādā motivēti cilvēki par labu atalgojumu un ar kārtīgu pienesumu uzņēmumam. Mērķis nav nodarboties ar vergturību, maksājot mazas algas. Tieši otrādi – maksājam šai apkārtnē salīdzinoši augstas algas, lai arī mūsdienās maksāt labas algas ir diezgan ekskluzīvs prieks.” Gints Dzērve atklāj dažas, meklējot darbiniekus, iegūtas atziņas: “Deviņos gadījumos no desmit izrādās, ka labāk nemit *nulliti*, kurš grib mācīties, nekā tādu, kurš *visu prot* un pēc tam sāk ieviest savu kārtību, sabojājot darbu pārejiem. Tādi gadījumi mums ir bijuši. Tā kā ražojam ‘premium’ klases produktu par konkurētspējīgām cenām, mums ir ļoti stingras prasības pret darbiniekiem.”

Klusais sapnis – tikai ražot

Taujāts par konkurenci izvēlētajā jomā, Gints apgalvo, ka vārds ‘konkurenti’ viņam nepatīk: “Labāk lietoju vārdu ‘kolēģi’. Tādu uzņēmumu, kā mēs, Latvijā ir ļoti maz. Ir tādi, kas reklamē mākslīgā intelekta radītas skices, bet mēs pārdodam īstu, pēc individuāla pasūtījuma izgatavotu preci.”

Uzņēmums “Kuprava Industry” orientējas galvenokārt uz ārzemju tirgu. Šobrīd valstu skaits, kurās cilvēki jau izmēģinājuši Latvijas pierobežas novadā ražotās pirtīņas, tuvojas 30, tostarp Islande, Norvēģija, Dānija, Beļģija, Francija, Portugāle, Spānija, Itālija, Austrija, Vācija, Čehija, Igaunija,



Foto - E.Gabranovs

Reizēm cehā strādā pats. Gints atklāj, – lai atpūstos no darba pie datora, reizēm pastrādā arī cehā kopā ar pārējiem. Par savām saunām viņš zina visu.



Foto - E.Gabranovs

Atjauno lēnā garā. Vasarā uzņēmums sakārtoja vecā ceha ārpusi – ielika jaunus logus un nokrāsoja fasādi, kā arī uzklāja jaunu jumta segumu. Turpinās iekšējā remonts. Gints apgalvo, ka nekādu lielo eiroremontu te veikt negrāsās – visu tikai atjaunos un sakārtos. Nākamais viņa plāns ir nosiltināt ēku.



Foto - E.Gabranovs

Saliekamā sauna. Nesen tapis jauns saunas prototips, ko iespējams salikt kā lego konstruktoru. Pagaidām Gints to testē pats.

Lietuva, Polija, Šveice un citas. “Drīz vien sapratām, ka izdevīgāk ir strādāt ar izplatītajiem (pārpircējiem), jo tas atvieglo mūsu darbu – mums paliek tikai uzdevums ražot. Taču joprojām nevaram būt tik lepnī un izvēlīgi, lai nestrādātu arī ar gala klientu. Svārstības skaistumlietu tirgū, kā to saucu, ir tik krasas, ka nevaram atļauties strādāt tikai ar pārpircējiem. Darbs ar gala klientu, protams, ir daudz laikietilpīgāks, tādēļādi palielinot administratīvās izmaksas. Tanī pašā laikā pārpircējs mums iedod pasūtījumu, un mums tas tikai jāsarāž. Klusībā sapņoju, ka nākotnē uzņēmumam būs pārstāvis katrā valstī, bet mēs tikai ražosim,” atklāj “Kuprava Industry” vadītājs.

Apdedzināties, – tas ir normāli

Pēc dalības būvniecības izstādē Toronto, kur ieguva daudz jaunu sadarbības kontaktu, šī gada sākumā uzņēmums uzsācis Kanādas tirgus apgūšanu, paverot ceļu tālākai attīstībai un ražošanas jaudu paplašināšanai. “Aizvadītajā ceturtdienā notika pirmais “testa” darījums ar Kanādu, kura laikā gribam iemācīties procedūru. Dzīve pierāda, – lai cik labi pirms darījuma visu zinām, šis lauciņš mums tomēr ir jauns. Strādājot ar Kanādas klientiem, transporta loģistika kļūst garāka, arī muitas procedūra ir citādāka. Turklāt Ziemeļamerikā ir virkne atšķirīgu tehnisku prasību, citi normatīvi. Droši vien *apdedzināsimies* reizes piecpadsmit, bet pamazām izpētīsim,” pārliecināts uzņēmējs.



Foto - no personīgā arhīva

Gatavais produkts. Uzņēmējs lepojas, ka tās būvētas, domājot par dizaina un funkcionalitātes mijiedarbību un izmantojot augstākās kvalitātes materiālus, kas garantē ražojuma ilgmūžību, kā arī vizuālo un konstruktīvo konsistenci. Ražošanā izmantoti augstas kvalitātes un videi draudzīgi materiāli. Gints uzsver, ka visus materiālu atlikumus izmanto racionāli, piemēram, no kokmateriālu pārpalikumiem būvē medību torņus, jo arī pats ir kaislīgs mednieks.



Foto - no personīgā arhīva

Izstādē Toronto. Savas produkcijas reklamēšanai SIA “Kuprava Industry” izmanto visus iespējamus ceļus – interneta vietnes, sociālos tīklus un pat drukātos bukletus. “Joprojām ir cilvēki, kuri vēlas rokās paturēt tieši brošūru, nevis skatīties bildītes internetā,” skaidro Gints. Savukārt iedvesmu izmēģināt Ziemeļamerikas tirgu Gints guva pērnā gada nogalē, piedaloties starptautiskā būvniecības izstādē Toronto Kanādā.

Taujāts par ražošanas jaudām, Gints apgalvo, ka patiesībā galējais potenciāls, strādājot divās maiņās, vēl īsti nav notestēts – viss atkarīgs no saunas izmēriem: “Lielākā izmēra saunas varam mēnesī saražot kādas astoņas, mazākās – 20. Vidēji tās ir 10–12 saunas mēnesī. Rudenī izgatavojām pirmo saliekamo saunu testēšanai. Tādas, iespējams, varētu saražot pat 100, ja vajadzētu.” Uzņēmējs stāsta, ka šobrīd nākas saskarties ar jauniem izaicinājumiem, jo, sākot ar gada nogali, ražošanā iestājies klusāks periods, kad pasūtījumu nav tik daudz: “Pēckovida periods, kad visu pirka internetā, ir beidzies, visi atgriezušies pie klātienes iepirkšanās. Tagad ir jācinās, lai kaut ko pārdotu internetā. Turklāt mūsu precī var uzskatīt par greznumlietu, jo sauna nav pirmās nepieciešamības prece.” Taču Gints nešaubās, ka šīs grūtības izdosies pārvarēt.

Uz jautājumu, – kāpēc vienam uzņēmējiem viss izdodas un biznesa attīstās, bet otram – ne, Gints atbild, ka daudz par to prātojis, īpaši brīžos, kad neveicas, kā gribētos: “Esmu sapratis, ka uzņēmējdarbībā strādā princips – neskriet līdzi baram! Piemēram, neražot kārtējās mucu pirtis, ko dara visi, bet nākt ar savu ideju un pastāvēt par to līdz galam. Nevienā brīdī neapstāties savā apmierinātībā, bet visu laiku meklēt jaunus risinājumus, pilnveidot produktu, padarot tā ražošanu pēc iespējas efektīvāku.” Gints uzskata, ka nevienā biznesā neiztikt bez kļūdīšanās. Arī viņam kļūdas bija. Taču, tās pārvarot, tagad uzņēmums ražo saunas, kuras var iedarbināt ar mobilo tālruna palīdzību.

Sirdij tuvāks klasiskais bibliotēkas modelis

“Lazdulejas pagasts un tā iedzīvotāji man bija sveši, šajā laikā jau esmu iepazinusi daļu bibliotēkas lietotāju un ceru, ka veidosies laba sadarbība,” teic pagasta bibliotēkas vadītāja MADARA APARE-GABRANOVA.

Kādi bijuši pirmie četri mēneši jaunajā darbavietā?

– Jāsaka, ka tie paskrējuši nemanot. Pēc sajūtām šķiet, ka nomainīt ilggadīgo bibliotēkas vadītāju nav viegli. Paldies Skaidrītei, kura man atstāja sakārtotu darba vidi, lai es bez liekiem jautājumiem varētu turpināt viņas darbu, kā arī paldies par atsaucību Lazdulejas pagasta pakalpojuma centra kolēģiem, jo kasieres pienākumu apgūšana man bija jaunums. Tagad jau strādāju pie 2024.gada bibliotēkas darba pārskata veidošanas, un, šķiet, sākuma posms jau ir aiz muguras.

Kāda ir Jūsu iepriekšējā darba pieredze un izglītība?

– Esmu studējusi tiesību zinātnes, vēlāk ieguvu lietvedes kvalifikāciju. Līdz šim mana darbavieta bija Baltinavas Mūzikas un mākslas skola, kur biju lietvede, bet saistībā ar skolas likvidāciju darbu zaudēju. Esmu strādājusi arī Valsts zemes dienesta arhīvā un neilgu laiku – bibliotēkā.

Dažkārt saka, ka bērni neizvēlas vecāku profesijas, bet Jūsu izvēle un pieredze apliecina pretējo. Vai tas, ka mamma ilgus gadus strādā par bibliotēkas vadītāju, mudināja vai drīzāk atturēja pieteikties darbam bibliotēkā?

– Drīzāk mudināja, jo, pateicoties mammai, bibliotēkas darba specifika man nebija sveša, lai arī nekad nav bijusi apzināta vēlme kļūt par bibliotekāri. Bibliotēkas lietas jau kopš bērnības man bijušas klātesošas, kā fons ikdienai, jo ar bibliotēkas darbu saistītu informāciju dzirdēju no mammas un nereti tiku arī tajā iesaistīta. Bet grūti salīdzināt to bibliotēku, kuru atceros no bērnības, ar šodienu. Atceros skolas gadus, kad bibliotēkā vajadzēja pierakstīties garajā rindā, lai tiktu pie datora uz 10 minūtēm, vai kā pirmajam paspēt aizskriet uz bibliotēku, lai izņemtu vienīgo tik svarīgo grāmatu, lai izpildītu skolas mājasdarbu. Tas bija laiks, kad tikko parādījās datori un internets, un grāmatas vēl bija svarīgs informācijas avots skolēniem un studentiem.

Kas bibliotēkas darbā šķiet pievilcīgs un interesants, kas – ne tik patīkams?

– Mūsdienās bibliotēka vairs nav tikai grāmatu saņemšanas vieta, bibliotēka pašlaik ir informācijas punkts, kur piedāvā dažādus pakalpojumus – bezmaksas Wi-Fi, iespēju izmantot

datorus, drukas un kopēšanas pakalpojumus. Pieejami digitālie resursi – “Letonika”, laikrakstu bibliotēka, digitālā bibliotēka, e-grāmatu bibliotēka. Ir iespēja izmantot pielāgotās literatūras bibliotēkas piedāvājumu. Bibliotēkā sniedzu arī palīdzību lietotājiem darbā ar e-pakalpojumiem. Pēc pagastu apvienības pārvaldes izveidošanas bibliotēkai ir papildus funkcija – pieņemt maksājumus un iesniegumus. Man sirdij tuvāks būtu tomēr klasiskais bibliotēkas modelis. Pašreizējais ir interesants – mudina pielāgoties, būt elastīgai un meklēt risinājumus dažādās situācijās. Nepatikami ir tad, kad uz bibliotēku atnākušam cilvēkam nevaru palīdzēt rast atbildi vai risinājumu kādā jautājumā.

Vai Lazdulejā ir daudz grāmatu un periodikas lasītāju, tostarp bērnu un jauniešu? Kādu lasāmvielu biežāk izvēlas apmeklētāji?

– Ņemot vērā iedzīvotāju skaitu pagastā, domāju, ka bibliotēkas lietotāju skaits ir pietiekams. Bērni gan bibliotēku pašlaik apmeklē reti, jo ikdienu pavada attālāk esošajās skolās. Lasītājiem vienmēr ir interese par jaunākajām grāmatām. Esmu novērojusi, ka lasītāji vairāk izvēlas romānus par attiecībām, cilvēku un dzimtu likteņiem – vairāk viegla satura grāmatas. Lasa slavenu cilvēku biogrāfijas, neizpaliek arī spraigi kriminālromāni. Protams, arī periodika – “Vaduguns” ar jaunākajām ziņām, tematiskie žurnāli un jaunumi par slavenībām žurnālā “Privātā Dzīve”.

Kādi pasākumi šajā gadā pries bibliotēkas apmeklētājus?

– Bibliotēkā visa gada garumā būs tematiskās izstādes, veltītas aktuāliem notikumiem, svētkiem un personībām, plānoju arī radošo darbu izstādes. Aicinu iesaistīties arī Lazdulejas pagasta iedzīvotājus – parādīt savus vai pastāstīt par līdzcilvēku hobijiem, radošajiem darbiem, ko varētu aplūkot izstādē bibliotēkas telpās.

Kādu grāmatu vai kuru autoru darbus, kas pieejami bibliotēkā, ieteiktu izlasīt?

– Grūti nosaukt kādu vienu grāmatu, jo katram lasītājam ir sava gaume. Ir jānāk uz bibliotēku un jāatrod sava grāmata, kas uzrunā. Citreiz grāmatas izvēli ietekmē arī citas lietas – iesējums, grāmatas vāks, drukas īpatnības, ne tikai saturs. Lasītājiem ieteiktu neaizmirst arī par senākiem autoru darbiem un klasiku, jo nereti redzam, ka jaunā iesējumā arī senāks darbs kļūst pieprasīts.

Lauku iedzīvotāji, apmeklējot iestādes, mēdz padalīties pārdomās un, tā teikt, atklāt savu sāpi

Kā radies un veidojies lasītprieks?

Šomēnes vairāku bibliotēku vadītāji publiskojuši informāciju par čaklākajiem grāmatu lasītājiem, kuri aizvadītajā gadā izlasījuši pamatīgu literatūras apjomu.

Patīk lasīt detektīvus

Bērzpils bibliotēkas vadītāja ANNA KRIVIŠA atzīst, ka jau par tradīciju kļuvis apkopot informāciju par čaklākajiem grāmatu un periodikas lasītājiem: “Parasti publiskoju trīs čaklākos lasītājus katrā kategorijā. Šoreiz vēlējos izcelt tos pieaugušos, kuri ir izlasījuši 50 un vairāk grāmatas un/vai periodiku. Pēc BIS “Alise” datiem, Bērzpils bibliotēkā pagājušajā gadā bija čakli astoņpadsmit lasītāji. Priecc, ka starp čaklajiem lasītājiem ir arī vīrieši. Visvairāk grāmatu izlasījuši ir Zigrīda Tjagune – 265. Kā viņa pati saka: “Ja ir interesanta grāmata, to varu izlasīt vienā dienā.” Ziemā ir gadalaiks, kurā var atlicināt vairāk laika lasīšanai. Pagājušajā gadā lasītāju pulkam pievienojās vairāki grāmatu mīļi, kuri no bibliotēkas nāk laukā ar grāmatu kaudzi rokās. Tas ir ļoti patīkami.” Runājot par bērnu un jauniešu lasīšanu, bibliotēkas vadītāja nevar izteikties tik optimistiski, jo bibliotēku apmeklē lielākoties 1.-4.klašu skolēni, pa retam ierodas arī kāds jauniešis: “Jā, mācības aizņem daudz laika, bet lasīšana veicina domāšanu un spēju izteikt savu viedokli un domas.” Visčaklākie lasītāji līdz 18 gadiem ir Luīze Logina, Dāvis Logins un Sanita Krasovska. Kādi ir bērnpiliešu lasīšanas paradumi? A.Kriviša skaidro, ka ir lasītāji, kuri izvēlas detektīvus. Citai lasītāju daļai patīk romantika, grāmatas par dzīvi. “Reizēm pie manis nāk un saka, ka *Feisbukā*, “Izcilo grāmatu” grupā, ir kāda interesējoša grāmata, un meklē to bibliotēkā. Cenšos apmierināt visas lasītāju vēlmes. Ja kādas lasītāju pieprasītās grāmatas bibliotēkā nav, tad – soma plecos un ceļš uz Balvu Centrālo bibliotēku. Apsveicami, ka bibliotēkām ir kopējs tiešsaistes katalogs, kur var apskatīt novada bibliotēku krājumu un pasūtīt sev interesējošās grāmatas. Izmantoju

arī citu novada bibliotēku grāmatu krājumu. Ņemu ne tikai izklaides lasāmvielu, bet arī nozares literatūru. Lielākā daļa lasītāju parasti pasaka vērtējumu par izlasītajām grāmatām. Pēc viņu vērtējuma, tad arī citiem iesaku, tomēr gaumes ir dažādas – kas vienam var ļoti patīkt, otru var atstāt vienaldzīgu,” atklāj A.Kriviša. Viņa skaidro, ka mūsdienās iedzīvotāji informāciju gūst no interneta un daudz laika pavada sociālajos tīklos, piebilstot, ka arī pašai jau arī izveidojies tāds niķis – *sēdēt telefonā*, bet cenšas audzināt raksturu un teikt sev: “Labāk paņem un izlasī kādu labu grāmatu, jo tad laikam, ko pavadī, lasot grāmatu, būs lielāka pievienotā vērtība.” Bērzpils bibliotēkas vadītājai patīk lasīt detektīvus un biogrāfiskos romānus par ievērojamu cilvēku dzīvi. “Novēlu bērnu vecākiem: mudiniet bērnus lasīt un rādiet viņiem piemēru – lasiet kopā ar viņiem grāmatas!” teic Anna.

Sāka ar pasaku grāmatām

Arī Tilžas bibliotēkas vadītājas Ilzes Pugačas apkopotajā informācijā par grāmatām un čaklākajiem lasītājiem minēti vairāki vārdi. Dažiem čaklākajiem Tilžas bibliotēkas apmeklētājiem taujājām par to, kā radies un attīstījies lasītprieks.

INESE PUJATE: “Grāmatas lasu kopš bērnības, neviens īpaši nemudināja lasīt. Bieži redzēju, ka vakaros pēc darba mamma un tētis lasīja pasaku grāmatas, tā arī es bērnībā sāku iepazīt grāmatu pasauli ar pasakām. Vēlāk patika lasīt par jauniešiem, kā arī kriminālromānus. Studējot Liepājā, ļoti daudz lasīju bērnu grāmatas, jo bija jāiepazīst bērnu literatūra. Periodiski lasu dažādu žanru grāmatas, reliģiska satura grāmatas, latviešu autoru darbus, biogrāfisku literatūru. Katru gadu iesaistos arī LNB lasīšanas veicināšanas programmā “Bērnu, jauniešu un vecāku žūrija”, tādējādi iepazīstu jaunākās grāmatas un cenšos ieinteresēt milēt grāmatas saviem audzēkņiem. TV un internets īpaši neaizrauj,



Foto - no personīgā arhīva

Jaunajā amatā. “Stipru veselību, spēju atrast pozitīvo savā ikdienā un neieļaut, neuzkrāt sevī lieko un negatīvo no tās piesātinātās informācijas, ko ikdienā redzam, dzirdam, lasām!” ikvienam novēl Lazdulejas bibliotēkas vadītāja Madara (attēlā).

vai prieku. Kas, dzīvojot laukos, cilvēkus visvairāk satrauc un iepriecina?

– Vēl neesmu iemantojusi tādu uzticību, bet ikdienā redzu, ka cilvēkus vairāk uztrauc sociālas, finansiālas un cita rakstura ikdienišķas lietas. Priecc mirkli, kas ir ārpus ierastā dzīves ritma, piemēram, kultūras pasākumi un Briežuciema rokdarbu darbnīcas “Atspole” viesošanās Lazdulejā.

Kur gūstat iedvesmu ārpus darba, vai ir kādi vaļasprieki? Kurā gadalaikā labāk jūtaties?

– Brīvo laiku patīk pavadīt mājās, sabiedriski pasākumi mani nogurdina. Uzskatu, ka mājām ir jābūt tai vietai, kur gūt enerģiju un iedvesmu. Patīk rudens – krāsaino lapu paklājs, ražas laiks, gājputnu klaigas, tumšo vakaru tuvošanās... Un tā sajūta, ko vēsti daba – ka laiks atpūtai, sevis uzlādēšanai un restartam, lai atkal plauktu pavasāri.

Ar kādām domām un apņemšanos Jums sācies šis gads?

– Neesmu no cilvēkiem, kas uzstāda sev mērķus vai apņemšanos. Jauno gadu uztveru vairāk kā atskaites punktu vecā gada notikumiem, un jaunais tad paver durvis citām izvēlēm, iespējām un notikumiem.

protams, lasu arī informāciju sociālajos tīklos, bet pēc darba skolā ļoti patīk atpūsties ar grāmatu rokās.”

INGRĪDA OZOLIŅA: “Lasīt grāmatas – tas bija un ir tik pašsaprotami! Agrāk nebija mobilo telefonu, televīzijā raidījumu skaits arī bija ļoti ierobežots. Mīļākās grāmatas bērnībā, protams, bija latviešu tautas pasakas, īpaši “Zili, zaļi brīnumi” ar Kārļa Sūniņa burvīgajām ilustrācijām, tad Margaritas Stārastes, Zentas Ērgles, Astrīdas Lindgrēnas darbi. Domāju, ka mana paaudze ļoti labi zina arī Žila Verna piedzīvojumu grāmatas.

Patīk lasīt biogrāfijas, ceļojumu aprakstus, kristīgo literatūru. Piederu pie tiem cilvēkiem, kas labu grāmatu var pārlasīt atkal un atkal, atrodot vienmēr kaut ko jaunu. Pašlaik internetā labprāt klausos arī audiogrāmatas. Paldies mūsu bibliotekāritei Ilzei, kura vienmēr iepazīstina ar jaunāko literatūru, kā arī cenšas sarūpēt lasītāju izvēlētas grāmatas! Lasīšana – tas ir jauks brīvā laika pavadīšanas veids. Ļoti patika internetā lasītās rindas: “Grāmatas ir mentori, kas čukst pagātnes notikumus, dalās sapņos par nākotni un rosina radošumu tagadnē.” Lai mums visiem – lieliem un maziem – lasītprieks!”

INDRA STUDENTE: “Man pašai bija liels pārsteigums, ka esmu čaklāko lasītāju vidū. Tik daudz, manuprāt, nenasu, laikam jau citi lasa vēl mazāk. Grāmatu lasīšanas kāre uzņāk periodiski. Ir brīži, kad nenasu nemaz, bet uzņāk lasīšanas prieks, un eju uz bibliotēku pēc grāmatām. Lasu pārsvarā ārzemju rakstnieku, reizēm arī latviešu autoru darbus. Patīk paņemt kādu “Lata romānu”, ko ļoti ātri var izlasīt. Aizejot uz bibliotēku, skatos plauktā, kurā ir jaunākās grāmatas. Ziemā ir gari vakari un nevar jau visu laiku skatīties TV vai sērfot intrenetā. Grāmatu lasīšana ir sava veida atpūta un domu atslēgšana no ikdienas. Lasot sāk dzīvot līdz varoņiem un reizēm nevari noliekt grāmatu, jo tā gribas zināt, ar ko tas viss beigsies.”

Lappusi sagatavoja A.Socka

Konsultē ziemas apstākļos

Aizvadītas drošas braukšanas nodarbības

Ari šogad, lai uzlabotu un pilnveidotu autovadītāju prasmes un zināšanas, vadot automašīnu ziemas apstākļos, VAS "Ceļu satiksmes drošības direkcija" (CSDD) sadarbībā ar Latvijas Transportlīdzekļu apdrošinātāju biroju aicina autovadītājus pieteikties bezmaksas ziemas braukšanas konsultācijām.

CSDD autovadītājiem šādas konsultācijas nodrošina jau kopš 2015.gada, un šajā laikā individuālās braukšanas prasmes uzlabojuši vairāk nekā 7000 autovadītāju. Savukārt starta šāviens šī gada pirmajām drošas braukšanas nodarbībām tika dots Naudaskalna lidlaukā Balvu pagastā, kur autovadītāji pulcējās četras dienas – no pagājušās ceturtdienas līdz pat svētdienai. Tāpat šajā ziemas sezonā apmācības plānots organizēt arī Rīgā, Jelgavā, Siguldā, Valmierā, Rēzeknē, Madonā, Talsos un Liepājā. Vienas nodarbības laiks ir stunda un 30 minūtes. Pasākums paredzēts fiziskām personām, un iepriekšēja pieteikšanās ir obligāta (aktualākajai informācijai sekojiet līdzi interneta mājaslapā www.csdd.lv). Jāievēro arī šādi nosacījumi: nodarbībās drīkst piedalīties jebkurš autovadītājs ar savu transportlīdzekli, kas aprīkots ar ziemas riepām, ir ar derīgu tehnisko apskati un obligāto civiltiesisko apdrošināšanu (OCTA). Tāpat vēlams uz apmācībām ierasties ērtos, braukšanai atbilstošos apavos un siltā apģērbā.

Par to, kā autovadītājiem veicās nodarbībās Naudaskalna lidlaukā, plašāk reportāžā no svētdien aizvadītajām konsultācijām!



Jābūt pārliecinātam, bet ne pašpārliecinātam! Ziemas braukšanas konsultācijas klātienē vēroja arī pieredzējušais autoskolas pasniedzējs ANDRIS VIŠŅAKOVS (attēlā). Jautāts, ko vissvarīgāk ievērot autovadītājam ziemā, balvenietis uzsvēra, ka tā viennozīmīgi ir braukšanas stila maiņa: "Liela daļa autovadītāju nerēķinās ar to, ka, tiklīdz rudeni nomaina ziema un gaisa temperatūra noslid kaut vai līdz 0 grādu atzīmei, ceļa segums uzreiz kļūst citādāks. Vēlos vērēt uzmanību arī uz Ceļu satiksmes likumā atrunāto par apzinātu sānslīdes radīšanu uz ceļiem vai citās vietās, kur iespējama satiksme (stāvlaukumos, laukumos, pagalmos un tamlīdzīgās vietās). Proti, drošas braukšanas nodarbības ir oficiāli organizētas un tur sānslīdes ir atļautas, bet kur lai autovadītāji, īpaši gados jaunie, iemācās sānslīdi, nepārkāpjot ceļu satiksmes noteikumus? Uz ceļa ar tā dēvēto driftēšanu nedrīkst nodarboties, kas ir pašsaprotami un par šādu rīcību autovadītāji noteikti jāsoda, bet arī citviet to darīt ir liegts, par ko paredzēts naudas sods un soda punkti. Jā, ir, piemēram, Bīķernieku trase, bet ne jau visi uz turieni var izbraukāt." A.Višņakovs piebilst, ka maldās tie, kuri uzskata, ka šādas nodarbības nesniedz pieredzi: "Tā absolūti nav, turklāt ieguvēji ir arī autovadītāji ar lielu braukšanas stāžu. Arī pats uzzināju jaunas lietas. Ļoti ceru, ka drošas braukšanas nodarbības ziemā Balvus pusē būs arī turpmāk. Uztrauc gan tas, ka Naudaskalna lidlauku, cik zināms, plānots atdot nomā, ko paredzēts izmantot kokmateriālu glabāšanai. Līdz ar to jautājums, vai jaunais nomnieks ļaus izmantot laukumu drošas braukšanas nodarbībām. Ko novēlu autovadītājiem? Novērtējiet savas spējas jebkuros braukšanas apstākļos, jo par sevi jābūt pārliecinātam, bet ne pašpārliecinātam!"



Uzklausu un dalās pieredzē. Pirms un pēc katra nodarbības uzdevuma drošas braukšanas instruktors KRISTAPS GLAZEIKINS (attēla centrā) ar autovadītājiem pārrunāja uzdevumu izpildes nosacījumus un daudzus citus nodarbību dalībniekus interesējošus jautājumus. Autovadītājiem arī tika skaidroti drošas braukšanas pamatnosacījumi, veidota izpratne par bremzēšanas ceļa garumu, tā ietekmējošiem faktoriem mainīgajos ziemas apstākļos, par šķēršļu apbraukšanu un to, kā izvairīties no sadursmes, ja bremzēšanas ceļš ir nepietiekams. Tāpat interesentiem individuāli tika sniegts skaidrojums par auto riepu stāvokli un to izvēli atbilstoši ikdienas braukšanai ziemas apstākļos. Savukārt jautāts, vai nodarbības notiktu arī tad, ja nebūtu sniega, instruktors uzsvēra, ka noteikti, jo visus uzdevumus var izpildīt arī bez ziemīgiem laika apstākļiem, tikai ar lielāku braukšanas ātrumu: "Kopumā autovadītāju prasmes braukšanai ziemā ir labas, īpaši autovadītājiem Latgalē un Vidzemē, jo šajos reģionos ziemā ir vairāk sniega nekā Kurzemē. Autovadītāju braukšanas kultūrai Latvijā desmit ballu sistēmā liktu sešinieku jeb 'gandrīz labi', jo vienmēr ir vieta uzlabojumiem."



Slaloms, aļņa tests un ekstrēmā bremzēšana. Nodarbību dalībniekiem bija jāizpilda trīs uzdevumi. Pirmais no tiem bija slaloms – stūrēšanas tehnika pa labi un kreisi, mācot, ka ziemā nav nepieciešams lieki un strauji grozīt stūri. Otrais uzdevums bija aļņa tests – tas pats stūrēšanas princips, bet ar 90 grādu pagriezienu. Savukārt trešajā uzdevumā bija apvienoti pirmo divu uzdevumu nosacījumi, papildus pievienojot ekstrēmo bremzēšanu.



Visprātīgākā braucēja! Gulbenes novada Stāmerienas pagasta Kalnienas ciema iedzīvotāja ANDA GRUNTE, kura nodarbības apmeklēja kopā ar vīru Andri un meitu Gunu, pastāstīja, ka dalība ziemas braukšanas konsultācijās viņai bija neplānots pārsteigums: "Vīrs mani atveda uz Naudaskalna

lidlauku un vienkārši nostādīja fakta priekšā, iepriekš par nodarbībām neko nesakot! Tomēr par to esmu gandarīta, jo, atgriežoties Latvijā no ārzemēm, jau pirmajā ziemā uz ceļa gadījās vairākas reizes saslīdēt un, piemēram, tā iebraukt kupenā, ka saviem spēkiem ārā vairs nevarēja tikt. Mani nodarbībās nodēvēja arī par visprātīgāko braucēju (smejas – aut.pieb.). Tā droši vien arī ir, jo uz ceļa neuzvedos agresīvi. Brauciet uzmanīgi – ar prātu!" Savukārt Andas vīrs ar humoru piebilda: "Ja nav prāta, jādodas pie miesnieka, jānopērk vairāk nekā kilogramu smagas smadzenes un jācer, ka tas palīdzēs!"



Nodarbības plāno apmeklēt arī turpmāk. "Atbraukt uz konsultācijām nolēmu, jo autovadītājiem jābūt gataviem ziemas apstākļiem. Jāteic, pagājušajā gadā pamanījos arī iebraukt grāvi – bija tā dēvēta

sniega putra, veicu ceļu uzturētāju automašīnas apdzīšanu, kas tobrīd kaisīja ceļu, un rezultātā smuki attapos grāvī! Par laimi, tā bija ļoti viegla avārija. Nodarbībās visbiedējošākais bija, kad priekšā stāvēja drošas braukšanas instruktors. Domāju, ka tik viņu nenotricu, bet pārējie uzdevumi grūtības nesagādāja. Šādās nodarbībās labprāt piedalītos arī turpmāk. Man ļoti patika!" gandarīta ir rugājiete GUNITA PROLE, kuras autovadītājas stāžs ir vairāk nekā desmit gadi.

Reportāža

* Sākums 1.lpp.



Mudina izbaudīt dzīvi. Balvu kultūras biedrības “Razdolje” vadītāja Svetlana Pavlovskaya ir pārliecināta, ka mēs neesam redzējuši īstu jaunumu: “Mums ir viedi cilvēki, kaut gan patīk arī pačīkstēt. Jebkurā gadījumā mēs varam dzīvot, turklāt labi. Izbaudiet to!”



Konfektītes. Viļānu kultūras nama deju kolektīva “Konfeti” pašdarbnieces atgādināja, ka Vecais Jaunais gads sniedz ieskatu vēsturiskajā pārejā no Jūlija uz Gregora kalendāru, kā arī atklāj dažādu kultūru izpratni par laika ritumu un svinību nozīmi.



Pirmo reizi Balvos. Maltas kultūras nama vokālā ansambļa “Kalinuška” moto: “Ne dienu bez dziesmas.” “Nedodiet viņām paēst, ļaujiet dziedāt,” jokoja koncerta vadītāja Maija Laicāne. “Lai bezgalīga mīlestība ienāk jūsu mājās,” vēlēja dziedātājas.



Dejā atklāj sajūtas. Žiguru kultūras nama Eiropas deju kopa “Alianse” skatītāju aplausus izpelnījās par gracioziem deju soļiem.



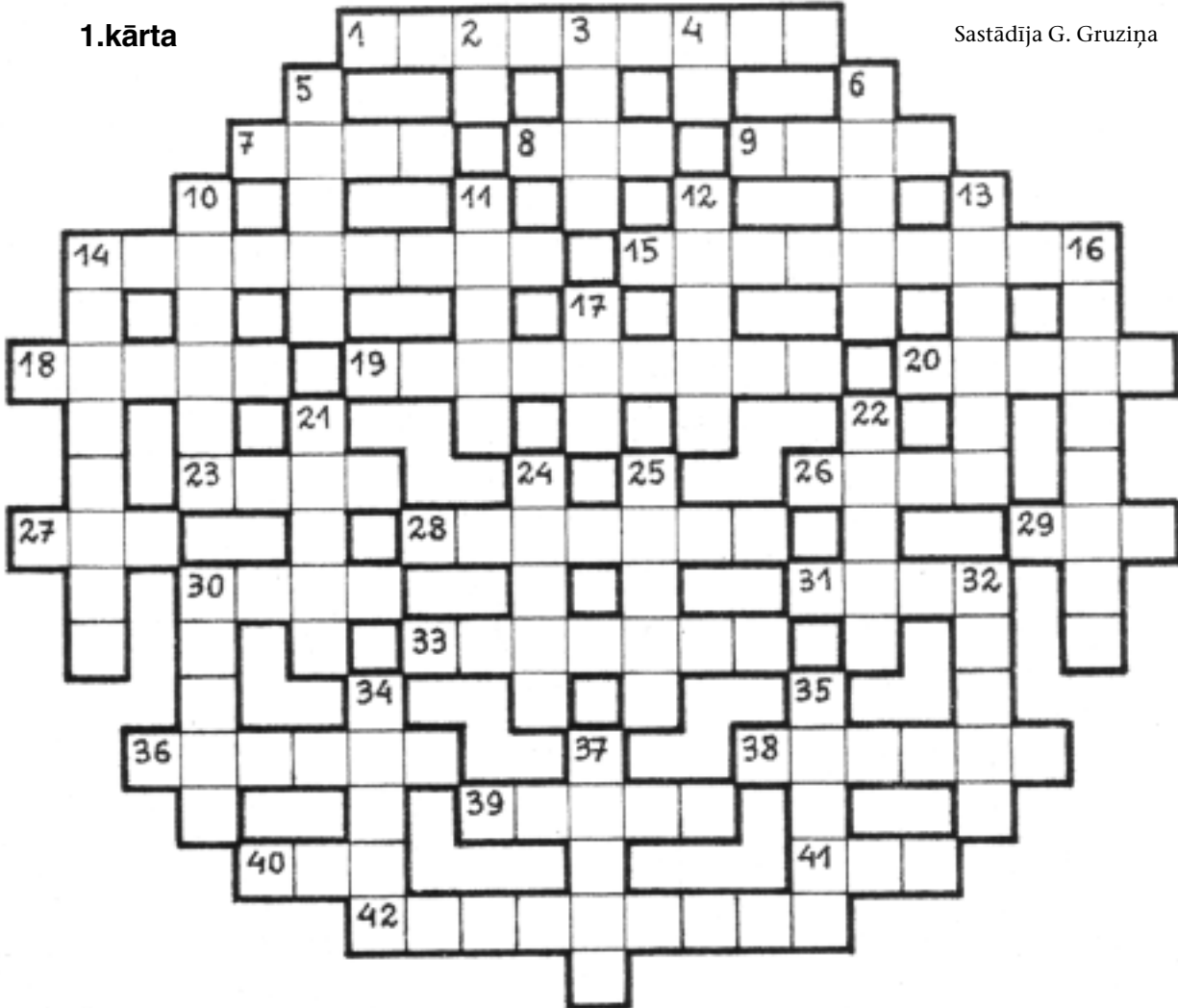
“Ivuški”. Žiguru kultūras nama vokālais ansamblis “Ivuški”, kā vienmēr, pārsteidza ar kolorītām balsīm.

Krustvārdu mīkla

Krustvārdu mīklu risinātāji, kuri pareizi atrisinājuši mīklu, ik mēnesi pretendē uz pārsteiguma balvu. Atbildes gaidām līdz 25.janvārim.

1.kārta

Sastādīja G. Gruzīna



Decembra mīklu atrisināja: A.Mičule (Tilža), I.Homko (Medņeva), J.Pošeika, Z.Pulča, Ļ.Baranova (Balvi), I.Svilāne (Lazdukalns).

Par decembra krustvārdu mīklas atrisināšanu balvu saņem IRĒNA SVILĀNE no Lazdukalna. Pēc balvas griezties redakcijā.

Janvāra mīkla

(I.Ruberte “Senvārdu vārdnīca”, “Latviešu tautas mīklas”, interneta resursi)

Horizontāli: 1. Atminiet mīklu: vectēva pīpe uz jumta (daudzsk.). 7. Labības žāvētava, kalte labības kuļšanai, senāk Vidzemē – arī dzīvojamā ēka. 8. Lieli darba rati (viensk.). 9. Atminiet mīklu: mazs, mazs ezeriņš, visapkārt zvejnieciņi. 14. No taisnām kārtīm saslieta vasaras virtuve. 15. Spiķeris. 18. Svira spaiņa izvilkšanai no akas. 19. Paraža. 20. Dūmvada aizbīdnis. 23. Atminiet mīklu: liela jumprava zaļiem matiem. 26. Neliela ēka vai piebūve pie rijas siena, salmu vai pelavu glabāšanai. 27. Poda rokturis. 28. Atsevišķas nelielas telpas, istabas. 29. Krāsotāja darbarīks. 30. Senāk – mājas sargs. 31. Atminiet mīklu: mārģa istabā, bīze ārā. 33. Sētas kociņš. 36. Ēkas stūru savienojums guļbaļķu būvei. 38. Durvju vai logu ailes augšējais pārsegums. 39. Nesegta kurtuve krāsns (cepļa) priekšā. 40. Pirms ilga laika. 41. Sniedz otram. 42. Greizi, šķībi, arī atmuguriski streipulot.

Vertikāli: 2. Saiklis. 3. Kaltēšanai rijā savesta labība. 4. Personas vietniekvārds. 5. Atminiet mīklu: viena pati vecāmāte pa visām mājām. 6. Viens no kurināmā veidiem. 10. Graudzāļu dzimtas daudzgadīgs lakstaugs, aug pie ūdenstilpēm, mitrās vietās, auga stiebrus izmanto jumtu segšanai. 11. Guļasvieta ar salmu vai siena maisu. 12. Padziļinājums krāsns siltuma mūrī silta ēdiena uzglabāšanai vai drēbju žāvēšanai. 13. Vieta, telpa zem durvīm. 14. Ierakstiet ticējumā trūkstošo vārdu: atvadoties nedrīkst sniegt roku pār ... , tad sastrīdēsies. 16. Klētiņa tuvu mājai ikdienā lietojamu produktu vai drēbju glabāšanai (daudzsk.). 17. Nākamajā dienā. 21. Grīda no sablietēta māla slāņa, cementa, ķieģeļiem. 22.Laidari. 24. Kalēja darbnīca. 25. Antonīms vārdam ‘veca’. 30. Žogī, arī mājas, dzimtās vietas, arī pagalmi. 32. Apcirknis. 34. Diennakts daļa. 35. Atminiet mīklu: mežā dzimis, mežā audzis, atnāk mājās saimniekot (daudzsk.). 37. Celtnis (sarunvalodā), to izmanto arī celtniecībā.

Decembra mīklas atrisinājums

Horizontāli: 1. Medalu. 4. Drabas. 7. Ēka. 10. Oga. 13. Dieniškas (Dienišķis). 16. Pigarica. 18. Grieznis. 20. Vāts. 21. Sāļi. 25. Abras. 26. Veģis. 28. Sieri. 30. Iesms. 31. Biguzis. 32. Ķērnes. 33. Pinkas. 37. Iejava. 39. Pīrāgs. 41. Eņģe. 42. Anna. 43. Misa. 44. Naži. 45. Der. 46. Siets. 47. Desas. 48. Sasisti.

Vertikāli: 2. Es. 3. Asi. 5. Aka. 6. Ar. 8. Kami. 9. Ziediņi. 11. Godi. 12. Staks. 13. Driķi. 14. Seija. 15. Lizes. 16. Pavārs. 17. Abrkasis. 18. Grūdenis. 19. Svīkls. 22. Maize. 23. Usiņi. 24. Bedri. 27. Asaka. 29. Ņuka. 32. Ķēpenis. 34. Sēnalas. 35. Pavalgs. 36. Brandži. 37. Iemīt. 38. Abādas. 39. Putras. 40. Saime.

KNAB aicina

Tiešsaistes mācības par priekšvēlēšanu aģitācijas ierobežojumiem

Korupcijas novēršanas un apkarošanas birojs (KNAB) aicina politisko partiju un to apvienību pārstāvjus piedalīties tiešsaistes mācībās par priekšvēlēšanu aģitācijas perioda ierobežojumiem. Mācības notiks 17.janvārī no plkst. 11.00 līdz 12.30. Tiešsaistes mācībās KNAB Politisko organizāciju pārkāpumu izmeklēšanas nodaļas pārstāvji izglītīs par aģitācijas ierobežojumiem 120 dienu ilgajā priekšvēlēšanu aģitācijas periodā, vēlēšanu dienā un dienu pirms vēlēšanām, aizliegumu veikt slēpto aģitāciju. Tāpat KNAB pārstāvji iepazīstinās politiskās partijas ar aktualitātēm normatīvajā regulējumā, tostarp nepieciešamību apmaksāt aģitācijas materiālā, kas veidots ar mākslīgā intelekta palīdzību, iekļaut skaidru un nepārprotamu norādi, ka attiecīgais materiāls veidots ar mākslīgā intelekta rīkiem.

Dalība tiešsaistes mācībās ir bezmaksas. Lai pieteiktos dalībai, KNAB aicina līdz 16.janvāra plkst. 15.00 reģistrēties tiešsaistes anketā, kas pieejama iestādes tīmekļvietnē www.knab.gov.lv. Priekšvēlēšanu aģitācijas periods pirms pašvaldību vēlēšanām ilgs no 2025.gada 8.februāra līdz pat vēlēšanu dienai – 7.jūnijam.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Saudzēsim sevi!

Aiz loga sniegs un atkala. Kā pasargāt sevi no ziemas traumām?

Tiklīdz uz ielām, ceļiem un citur parādās ledus vai sniegs, akūto pacientu skaits pieaug vismaz par trešdaļu. Sasitumi, nobrāzumi, izmežģījumi, roku, ceļu, gūžu lūzumi – ziemā gūto traumu specifika ir nemainīga. Ieklausieties speciālistu ieteikumos, kā pasargāt sevi ziemas laikā.

Izvēlies piemērotus apavus!

Viena no vissvarīgākajām lietām, kas jāatceras, domājot par drošību ziemā un pārvietošanos, ir piemērotu apavu izvēle, kas nodrošina labu saķeri ar ceļu, īpaši, ja ikdienā sanāk mērot ceļu ar kājām. Ziemas apstākļiem piemēroti apavi, kas ir ar izteikti reljefainu zoli, samazina risku paslidēt uz apledojuša ceļa vai slapjas virsmas. Svarīgi arī nesteigties un pārvietoties lēni kā pingvinam, maziem soliņiem, skatoties zem kājām un balansējot ar rokām. “Labāk ir būt piesardzīgākam un rēķināties ar nedaudz ilgāku laiku ceļā, nekā steigties un riskēt ar savu veselību, piemēram, piedzīvojot nepatīkamu kritienu. Traumas, kas gūtas, kritot uz slidena ceļa vai ledus, var radīt nopietnas sekas veselībai, kā rezultātā ir nepieciešama ilgstoša ārstēšanās,” pieredzē dalās If Nelaiimes gadījumu apdrošināšanas atlīdzības regulētāja Inga Draule.

Ģērbies kārtās!

Ja ikdienā pārvietojies vairāk ar kājām, tad ģērbšanās kārtās ir neatņemama sastāvdaļa, īpaši, ja ziemas laikā plāno pavadīt ilgāku laiku ārpus telpām. Pareizi pielāgots apģērbs ļaus justies komfortabli un novērst pārāk karstu vai aukstu sajūtu. Kā pamata slāni ieteicams izvēlēties tādu, kas izgatavots no mitruma izvadoša materiāla, piemēram, sintētiska auduma vai merino vilnas. Termoveļa ir ļoti labs pamata slānis, jo tā ir veidota no mitrumu uzsūcoša materiāla, kas nodrošina siltu un sausu sajūtu. Kā nākamo slāni ieteicams izvēlēties apģērbu, kas aiztur gaisu un uztur siltumu, piemēram, vilna vai flīsa materiāla apģērbu. Savukārt ārējam slānim noteikti jābūt aizsargājošam pret vēju un ūdensizturīgam. Ģērbjoties slāņos, būs ērti nodoties dažādas intensitātes līmeņa aktivitātēm un pielāgoties āra temperatūrai.

Papildus apģērbam kārtās vienlīdz svarīgi padomāt par atbilstošu cepuri, šalli un dūraiņiem, lai visas ekstremitātes būtu siltas. Zābakos ieteicams uzvilkt termoregulējošas zeķes, kas, ja pēdas sasvīdis, saglabās tās siltas un mērenā tempera-

Kā rīkoties, ja ir aukstumpumpa?

Organismā snaudoša herpes vīrusa jeb aukstumpumpas aktivizēšanos ziemas sezonā piedzīvo daudzi. Kāda ir tās daba un kā atvieglot nepatīkamās sajūtas, stāsta sertificēta farmaceite GUNITA PETROVICA.

Nelāgs un ļoti izplatīts

“Pasaules Veselības organizācijas dati liecina, ka 67% jeb gandrīz 3,7 miljardi pasaules iedzīvotāju, kas jaunāki par 50 gadiem, ir inficēti ar 1. tipa *herpes simplex* vīrusu – to pašu, kas parasti izpaužas kā čūlains izsitums uz lūpām. Vīruss var ilgstoši atrasties organismā, *slēpjoties* mugurkaula jostas daļas nervu ganglijos un neliekot par sevi manīt, taču, kad kāda iemesla, piemēram, saaukstēšanās vai stresa, dēļ imunitāte vājinās, vīruss aktivizējas un, parādoties izsitumiem un citiem simptomiem, kļūst manāmi apgrūtinošs,” skaidro farmaceite un piebilst, ka herpes vēsture sniedzas miljoniem gadu senā pagātnē.

Vīrusa izpausmes

Herpes uz lūpām notiek vairākos posmos, un katru no tiem pavada nepatīkami simptomi. Dažas dienas pirms izsitumu parādīšanās lūpu zonā jūtama kņudēšana, nieze vai kas līdzīgs tirpšanai. Pēc tam parādās apsārtums, tad – nelielas ar šķidrumu pildītas pūtītes. Tām pārsprāgstot, šķidrums izplūst un paliek seklas, vaļējas brūces, kas dažu dienu laikā izveido kreveli. Kad tā nokrīt, vīrusa skartā vieta ir sadzījusī.

Nemedikamentozs atbalsts organismam

“Herpes parādīšanās liecina par to, ka imunitātei nepieciešams atbalsts. Tādēļ vispirms ieteicams dzert pietiekami daudz šķidruma (ūdens, tējas), kas izvadīs no organisma nevajadzīgo. Jāpadomā arī par antioksidantu – A, E vitamīna, selēna, cinka – lietošanu. Svarīgi, lai tie būtu uzņemti kom-

tūrā. Ja laukā ir ļoti zema temperatūra, var izmantot arī roku un kāju sildītājus, lai būtu patīkama un silta sajūta.

Iesildies, pirms uzsāc fiziskas aktivitātes!

Aukstajos ziemas mēnešos var būt grūti atrast motivāciju doties ārā un aktīvi darboties, tomēr mazkustīgs dzīvesveids ziemā var izraisīt muskuļu tonusa zudumu un veicināt locītavu stīvumu. Muskuļu saites un cīpslas ir īpaši jutīgas pret ievainojumiem aukstumā, tāpēc pirms fiziskām aktivitātēm ir nepieciešams pareizi iesildīties. Sāc ar vieglu iesildīšanos un pakāpeniski palielini intensitāti, lai lēnām sagatavotu ķermeni enerģiskākiem vingrinājumiem. Ja esi aizrautīgs skrējējs, ziemas apstākļos jāatceras, ka ir svarīgi izvēlēties apavus ar protektoru, piemēram, radzēm, kā arī tiem ir jābūt ūdensnecaurlaidīgiem. Pēc treniņa vienmēr jāatceras kārtīgi izstaipīties un pakāpeniski ļaut ķermenim atdzist.

Praktizē pareizu sniega šķūrēšanu!

Ļoti svarīgi izmantot pareizu sniega šķūrēšanas paņēmieni, lai izvairītos no potenciālām traumām. Ieteicams izvēlēties vieglu lāpstu ar izliektu rokturi (ideāli, ja lāpstas garums ir pielāgojams kā teleskops) un tai ir jābūt augstumā līdz krūtīm. Pirms sniega šķūrēšanas nepieciešams iesildīties, izapļojot plecus un gurnus, kā arī izstiepjot kaklu uz abām pusēm. Ķeroties klāt sniega šķūrēšanai, iesēdies ceļos, saglabājot taisnu muguru, un atceries, ka sniegs ir jāmet uz priekšu, nevis uz sāniem, jo šāda rotācija var atstāt negatīvu ietekmi uz muguru. Ņemot vērā, ka aukstais laiks palielina sirdsdarbības ātrumu un asinsspiedienu, ievēro biežus pārtraukumus atelpai.

Svarīgi zināt apsaldējuma pazīmes

Pastāv maldīgs uzskats, ka apsaldējumu var gūt tikai salā. Patiesībā ķermeņa daļas var tikt apsaldētas arī temperatūrā no +4 līdz +8°C. Apsaldējums ir stāvoklis, kas rodas, ja āda un tās pamatā esošie audi sasalst aukstas temperatūras ietekmē. Visbiežāk tas skar roku pirkstus, kāju pirkstus, vaigus, zodu, degunu un ausis, un to raksturo nejutīgums, tirpšana un sajūtas zudums skartajā zonā. Svarīgi ir pievērst uzmanību sejai, kas nepārtraukti ir atklāta, tāpēc vismaz 15 minūtes pirms došanās laukā ir ieteicams uz tās uzklāt barojošu krēmu.

pleksi, jo šai gadījumā viens komponents veicina otra iedarbību. Varētu pievienot vēl citus mikroelementus. Noteikti jāatceras par D vitamīnu, kas ir svarīgs imūnsistēmas normālai darbībai. Ziemā lielai daļai Latvijas iedzīvotāju tā līmenis nav pietiekams, tāpēc ieteicams veikt asins analīzi, lai par to pārliecinātos un saprastu, vai pietiek ar profilaktisko devu (ziemā līdz 4000 vienībām dienā), vai arī ārsts ieteiks lielāku D vitamīna devu.

Tāpat svarīgi pārdomāt darba un atpūtas režīmu, kā arī atmet kaitīgo ieradumu (ja tāds piemīt) – smēķēšanu. Imūnsistēmai nāks par labu pietiekams, kvalitatīvs miegs, sabalansēts uzturs, regulāras pastaigas svaigā gaisā un fiziskas aktivitātes. Novēršot herpes riska faktorus, pastāv iespēja ievērojami samazināt vīrusa saasināšanās epizodes,” uzsver Gunita Petrovica.

Kā rīkoties, ja parādās pirmie simptomi?

“Ja parādās kņudināšana, apsārtums, jādodas uz aptieku un jālūdz farmaceitam piemeklēt piemērotu līdzekli. Mūsdienās ir daudz medikamentu, kas var palīdzēt ar šo problēmu tikt galā ātrāk, remdēt dedzināšanu, sāpes un pat noslēpt pūtīti. Ir bezrecepšu medikamenti, kas ievērojami atvieglo stāvokli – ārigi lietojami preparāti, kas satur aktīvo

Universāls padoms!

- ✓ Ja herpes uz lūpām mēdz atkārtoties, ieviesiet mājas aptieciņā visu nepieciešamo, lai uzsāktu cīņu ar aukstumpumpu jau tās agrīnajā stadijā, kad tikai viegli jausamas pirmās pazīmes.
- ✓ Ja herpes parādās īpaši bieži un/vai to gaita ir smaga, noteikti nepieciešams konsultēties ar ārstu.



Baudot āra aktivitātes, būsim vēriģi un uzmanīsim gan sevi, gan bērnus!

Uz ledus atrasties ir bīstami!

Domājams, daudzi nevar sagaidīt, kad beidzot varēs uzkāpt uz ledus, lai baudītu tādas ziemai raksturīgas aktivitātes kā slidošana vai makšķerēšana, tomēr ledus vēl tikai veidojas, tas ir trausls un mānīgs, tāpēc neriskē ar savu un citu dzīvību un nekāp uz ledus. Ieteicams arī vecākiem pārrunāt individuāli ar bērniem ledus bīstamību un situācijas nopietnību, to, ka nav droši kāpt uz ledus un riskēt ar savu dzīvību. Ja redzi, ka uz ledus atrodas cilvēks, kurš ir ielūzis, nekavējoties zvani uz glābšanas dienesta tālruna numuru 112.

Braucot, esi piesardzīgs!

Ziemas laikapstākļi ir izaicinošs laiks autovadītājiem, kuriem pie auto stūres ir jābūt ļoti piesardzīgiem, laikus novērtējot situāciju uz ceļa. Gaisa temperatūrai pazeminoties līdz 0°C, uz ceļa var veidoties melnais ledus, pa kuru pārvietošanās var būt ekstrēma. Tāpēc atceries pārliecināties ne tikai par paša auto gatavību sniegotiem laikapstākļiem, bet arī par savām braukšanas iemaņām. Ziemas apstākļos svarīgi ir ieturēt distanci no priekšējā transportlīdzekļa, bremzēt lēni un vienmērīgi, lai izvairītos no slidēšanas, kā arī palielināt un samazināt ātrumu pakāpeniski. Atceries, ka pie stūres ir jākoncentrējas uz ceļu un nav laika sarunām pa tālruni vai informācijas meklēšanai internetā. Bez tevis uz ceļa ir vēl citi satiksmes dalībnieki, piemēram, gājēji, kuri uz ceļa var parādīties pēkšņi, tāpēc modrību zaudēt nevar.

vielu ‘aciklovīru’ un ir diezgan efektīvi, sākumā uzklājot atkārtoti pat ik pēc divām, trim stundām. Pieejams arī līdzeklis, kas satur silīcija minerālu gelu un uzklājot samazina kairinājuma simptomus jau pēc vienas stundas. Saistot herpes vīrusa sekrēciju, tas veicina pakāpenisku pūtīšu izzušanu, apturot to tālāku izplatīšanos.

Noderīgi var būt inovatīvie plāksteri, kas paredzēti tieši herpes mazināšanai, nomācot diskomfortu, dziedējot čūlu un arī maskējot aukstumpumpu, kas nebūt nav mazsvarīgi,” norāda farmaceite un piebilst, ka nozīme var būt arī uzturam: ja nav individuālu kontraindikāciju, herpes paasinājuma laikā ieteicams lietot pārtikas produktus ar augstu neaizvietojamās aminoskābes lizīna saturu, piemēram, piena produktus, gaļu, olas, soju, kartupeļus, kviešu dīgstus, lēcas.

Ko NEDARĪT, ja ir aukstumpuma

- ✓ Nedrīkst kasīt vai mēģināt izspiest pūtītes.
- ✓ Nelietot dekoratīvo kosmētiku – tonālo krēmu, lūpu krāsu. Vīruss, nokļūstot, piemēram, uz regulāri lietotām kosmētikas otām, var provocēt paasinājuma atkārtošanos.
- ✓ Neapmeklēt pirti, saunu vai baseinu, jo sevišķi sabiedriskās vietās. Turklāt herpes sadzis ātrāk, ja būs sausumā.
- ✓ Herpes vīruss izplatās tiešā kontaktā, tāpēc līdz pilnīgai pūtītes sadzīšanai jāaizmirst par skūpstīšanos.
- ✓ Tā kā pastāv iespēja pārnest vīrusu no lūpas uz citām ķermeņa daļām, nekādā gadījumā nedrīkst pieskarties izsitumiem ar pirkstiem. Ja tas noticis, nekavējoties jānomazgā rokas ar siltu ūdeni un ziepēm (vēlams – antibakteriālām).
- ✓ Herpes saasināšanās laikā nav ieteicams lietot produktus, kas satur augstu aminoskābes arginīna saturu, piemēram, zemesriekstus, šokolādi, rozīnes un dažus graudaugus.

Reklāma



IR IDEJA?

PIEDALIES LEADER UZNĒMĒJDARBĪBAS PROJEKTU KONKURSĀ!



BIEDRĪBA "ZIEMELLATGALES PARTNERĪBA" IZSLUDINA ATKLĀTU PROJEKTU IESNIEGUMU PIENĒMŠANAS 3.KĀRTU!

29134410

WWW.ZLP.LV

INFO@ZLP.LV

@ZIEMELLATGALESPARTNERIBA

BRĪVĪBAS 46A, BALVI

PROJEKTU IESNIEGŠANA 10.02.2025. – 10.03.2025.

PROJEKTU ĪSTENOŠANAS VIETA BALVU NOVADS

IZSLUDINĀTAIS FINANSĒJUMS 700 000,00 EUR

ATBALSTĀMĀS RĪCĪBAS:

1.1. MIKRO UN MAZO UZNĒMUMU VEIDOŠANĀS UN ATTĪSTĪBA, TAJĀ SKAITĀ TŪRISMA NOZARĒ

1.2. "LAUKU BIĻETE"

Pērk

Pērk izcirstus mežus, 3000 EUR/ha. Tālr. 25674659.

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

Pērk 10 skābsiena ruļļus ar piegādi Baltinavā. Tālr. 29250476.

IEPĒRK MAJLOPUS

-AUGSTAS CENAS

-SAMAKSA TŪLĪTĒJA

-ELEKTRONISKIE SVARI

tel. 27777733

www.galasparstrade.lv

Z.s "Strautiņi"

iepērk mājlopus.

samaksa tūlītēja. Labas cenas.

Tālr. 29411033.

Pārdod

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

Pārdod 3-metrīgu malku (6-7m³). Tālr. 20690921.

Pārdod skaldītu malku, laba cena. Tālr. 28772537.

Pārdod skaldītu malku, ir sausa, ir krauta maisos. Tālr. 26550272.

Pārdod skaldītu, krāmētu malku. Tālr. 25442582.

Pārdod pārtikas un lopbarības kartupeļus Balvos. Tālr. 29432655.

Pārdod lopbarībai: cukurbietes, burkānus, kartupeļus, graudus. Ar piegādi. Tālr. 25442582.



Pensionētie skolotāji no sirds pateicas Tilžas pamatskolas direktorei un kolektīvam par iespēju būt kopā un interesanti pavadīt laiku. Lai veiksmē vada Jaunajā gadā!

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

Līdzjūtības

Vējš piekļauvē ar tumsas spārnu,
Dziesmā gaismā – klusums mūsu
sedz. (V.Kokle-Līvija)

Patiesa līdzjūtība **Margitai Leonei**
un **pārējiem piederīgajiem**, mūsu
MARIJU mūžības ceļā pavadot.
Lucija

Lūgšim tavai dvēselītei
Debesceļā mieru gūt.
Lai ar tevi zvaigznes starā
Varam domās kopā būt.

Kad Mūžības ceļā pavadām
ANITU LOGINU, mūsu patiesa
līdzjūtība **ģimenei un tuviniekiem**.
Viļakas katoļu baznīcas prāvests
G.Skutels, koristi, ērģelniece

Balts eņģelis atnāca sapnī
Un aiznesa sev līdz.
Tai baltajā, baltajā nakti,
Kur nesāp, kur nesalst, kur silts.
(A.Mūrniece)

Izsakām vispatiesāko līdzjūtību
dēlam Mārtiņam, mammai, brālim
ar **ģimeni**, pēdējā gaitā
pavadot **ANITU LOGINU**.
Daiga, Lūcija Smuškova

Pārtrūka stīga, aplusa dziesma,
Apdzisa zvaigznes, saira sapņi,
Viss tas notika pēkšņi un strauji,
Pielīja sāpju un asaru trauks.
(Z.Purvs)

Izsaku visdziļāko līdzjūtību
Stefānijai Kromulei, dēlam
Mārtiņam, brālim Aigaram, visiem
tuviniekiem, pēkšņi zaudējot čaklo,
izdarīgo, visus darbus pratušo mīlo
meitiņu, mīlo māmuli, mūsu.
Lai Dieviņš jums palīdz pārvarēt
skaudro sāpju smeldzi,
ANITU LOGINU pāragri guldot
zemes klēpī.
Antoņina Misiņa

Tu aizej sniegos baltos,
Uz kokiem baltas ēnas krit,
Un vēji klusinātos altos
Tev klusu šūpla dziesmu dzied.
(K.Apškrūma)

Skumju un atvadu brīdī mūsu klusa
un patiesa līdzjūtība **Anitas**
Loginas māmiņai, dēlam, brāļa
ģimenei, pavadot **MEITU, MAMIŅU**
un **MĀSU** kapu kalniņā.
Viļakas KN folkloras kopa "Atzele"

Izdzisišu...
bet ilgi vēl sāpēšu
Kā tālā gaismā jūsu sirdis. (J.Plaudis)

Visdziļākā līdzjūtība **Aigaram**
Kromulim ar ģimeni un viņa
piederīgajiem, mūsu
ANITU LOGINU mūžības ceļā
pavadot.
Mājas iedzīvotāji

Košu ziedu, dziesmu klusu,
Nav ko citu dāvināt.
Viegla smiltis, saldo dusu
Kapu kalnā, māmuli. (M.Kempe)

Jana, Tev un Taviem mīļajiem
izsaku visdziļāko līdzjūtību,
MAMIŅU, VECMAMIŅU,
VECVECMAMIŅU mūžībā pavadot.
Rasma

Pa balto sniega taku projām aiziet
cilvēks,
Tik grūti noticēt, ka viņš vairs
neatnāks.

Vien paliek pēdas sniegā, kāda
klusā dziesma
Un gaišas, mīlas, siltas atmiņas.
Šajā skumju un atvadu brīdī
izsakām dziļu un patiesu līdzjūtību
Janai, Elinai un Gintai, mīlo
māmiņu, omīti **LUCIJU FIĻIPOVU**
pavadot mūžībā.
Laura, Līga, Gustavs,
Aivars, Armands

Teiksim ardievas māmuļai sirmai,
Kas soļiem tik gaišiem gāja,
Kas bērniem un mazbērniem klusi
Mīļus vārdus kā dimantus krāja.

Kad neierasts klusums mājās,
darbīgās rokas un soļi rīmuši,
visdziļākā līdzjūtība **Janai Briedei**
un **viņas mīļajiem**, pavadot mūžībā
māmiņu, vecmāmiņu,
vecvecmāmiņu **LUCIJU**.
Romanovski, Sietnieki,
Zinaida P., Nikolajs M.

Vairs neko tev, māmuli,
Dzīvē nevarēšu sniegt.
Tik pie baltas kapu kopas
Savu galvu zemu liekt.

Kad pa sniegbaltu ceļu mūžībā
devusies **MAMIŅA**, skumju brīdī
esam kopā ar **Tevi, Jana, un**
Taviem mīļajiem.
Zutu ģimene Rugājos

Nē, mātes aiziešanu nevar aptvert,
Ne rokas aptvert var, ne sirds, ne
prāts...

Mēs atnākam un brīdī klusu stāvam,
Un it kā elsas mūsu vārdus māt.
(Ā.Elksne)

Skumju brīdī esam kopā ar **Tevi,**
Jana, un pārējiem piederīgajiem,
māmiņu **LUCIJU FIĻIPOVU**
aizsaulē aizvadot.
Balvu novada Bāriņtiesas kolektīvs

Aplust smiekli, aplust soļi,
Dusi saldi, mīļā māt.

Tavas rūpes, glāsti, padoms
Paliek manā atmiņā.

Jana, izsakām patiesu līdzjūtību,
māmiņu **LUCIJU FIĻIPOVU** zemes
klēpī guldot.
Žeņa, Larisa, Raimonds

Iet mana dvēselīte
Uz mūža mājām debesīs,
Tur eņģelis es būšu,
No debesīm es lūgšu,
Lai mieru jūsu sirdīm dāvātu.

Spēku, sirdsmieru, ticību **visai**
ģimenei, kad jāatvadās no mīlās
māmiņas, vecmāmiņas,
vecvecmāmiņas
LUCIJAS FIĻIPOVAS.
Helēna

Lūgšim tavai dvēselītei
Debes ceļā mieru gūt.
Lai ar tevi zvaigznes starā
Varam domās kopā būt.

(V.Kokle-Līvija)

Izsaku patiesu līdzjūtību **brāļiem**
Donatam un Gunāram, mīlo
māsiņu **LUCIJU FIĻIPOVU** mūžībā
pavadot.
Helēna

Mūža vilciens pa gadskārtu slīdēd
Norimis traukties un palicis kluss,
Smilšu kalnā zem dzīvības priedē
Nu darbi, rūpes un vasaras dus.

(V.Rūja)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Janai,**
MAMIŅU guldot zemes klēpī.
Bijušie klasesbiedri un audzinātāja

Es aizeju, kur aiziet nakts un diena,
Un mūžīgs atveras man zvaigžņu
lauks...

Skumju un atvadu brīdī izsaku
visdziļāko līdzjūtību **Janai Briedei,**
mazmeitām Elinai un Gintai ar
ģimeni, atvadoties no māmiņas,
vecmāmiņas **LUCIJAS FIĻIPOVAS**.
Velta Jūrmalā

Aiz katra paliek dzīve
Un pasacītais vārds,
Bet atmiņas tik dārgās
Sirds ilgi saglabās.

Patiesa līdzjūtība **tuviniekiem,**
LUCIJU FIĻIPOVU mūžības ceļā
pavadot.
Valentīna ar ģimeni

Aiz tevis dzīvība un gaismā paliek,
Un piemiņa kā saules zieds.
Skumstam kopā ar **piederīgajiem**,
darbīgo, sirsnīgo, izpalīdzīgo, mīlo
LUCIJU FIĻIPOVU baltajā
mūžības ceļā pavadot.
N.Šķena, N.Stērniece

Manas dienas nostaigātas,
Mana dzīve nodzīvota;
Nu aizeju mūža dusā
Baltā smilšu kalniņā.

Izsakām visdziļāko līdzjūtību
Donatam Dobrovoļskim ar
ģimeni, mūsu **LUCIJU** kapu kalniņā
pavadot.
4.ieejas kaimiņi Skolas ielā 8

Tuvs cilvēks neaiziet,
Viņš tikai pārstāj līdzās būt.

Visdziļākā līdzjūtība **Tamarai un**
tuviniekiem, pavadot mūsu
REGĪNU mūžībā.
Tirgus ielas 1a iedzīvotāji



Indekss 3004

Vaduguns

IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS

IZDEVĒJS

SIA "BALVU VADUGUNS"

Nodokļu maksātāju apliecības Nr.

LV43203002982

REDAKCIJAS ADRESE

TEĀTRA IELĀ 8

BALVOS, LV-4501

NORĒĶINU KONTS

A.S. SEB BANKA

Nr. LV21UNLA0024000467345,

kods UNLALV2X

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

REKLĀMA,

SLUDINĀJUMI

D.Dimitrijeva

T. 64507018

26161959

REDAKTORS **E.GABRANOVŠ** – T. 29360850

ŽURNĀLISTI: **S.KARAVOIČIKA** – T. 26707934;

A.SOCKA – T. 29378903; **I.TUŠINSKA** – T. 27145837;

A.LOČMELIS – T. 26665086. KOREKTORE – **S.GUGĀNE**

GRĀMATVEDE **S.BĒRZIŅA** – T. 25908200

ŠOFERIS **A.KIRSANOVS** – T. 27870730

Tālrunis-autoatbildētājs – 64520961

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

mājaslapa: vaduguns.lv

Datorsalikums-

SIA "Balvu Vaduguns",

R.KACĒNS

Iespiests SIA

"Poligrāfijas grupa

Mūkusalā", Rīgā,

Mūkusalas 15A

Tirāža – 2001