

## Īsziņas

### Cinīsies par desmit tūkstošiem eiro

Par iespēju piedalīties "Samsung Skola nākotnei" apmācību programmā sacentās 30 motivētākās Latvijas skolas. Pēc spraigas atlases, žūrija izvēlējusies 15 finālistus, kuri turpmākos četrus mēnešus piedalīsies mācībās, kas palīdzēs veicināt un attīstīt mūsdienu skolēnu sasniegumus. Priecājami, ka programmā iekļuvusi arī Baltinavas vidusskolas komanda, kurai turpmākos četrus mēnešus būs iespēja bez maksas mācīties pie nozares labākajiem speciālistiem un strādāt pie digitālā pārmaiņu projekta pieredzējušu mentoru uzraudzībā. Komanda, kuras projektu žūrijas vērtējumā atzīs par labāko, balvā saņems 10 000 eiro jaunākajām tehnoloģijām savai skolai.

### Kļūst par inovatīvo pedagogu - ekspertu

Šonedēļ līdz ar Microsoft inovatīvās skolas statusa saņēmējiem paziņoti arī trīs Latvijas skolotāji, tostarp Anita Žigalova no Balvu novada Stacijas pamatskolas, kuri kļuvuši par Microsoft inovatīvajiem pedagogiem-ekspertiem (*Microsoft Innovative Educator Experts*). Microsoft inovatīvie pedagogi-eksperti ne tikai izmanto tehnoloģijas savā darbā, bet arī dalās ar idejām, izmēģina jaunas pieejas mācību procesam, kā arī mācās cits no cita, lai uzlabotu skolnieku veikumu un mācību procesu ar tehnoloģiju palīdzību. Tāpat šie eksperti aicināti piedalīties dažādās konferencēs un pasākumos, informējot par Microsoft tehnoloģiju izmantošanu mācību procesa organizācijā un mācību programmu sastādīšanā.

### Būs lauku labumu tirdziņš

13.februārī no plkst. 9.00 līdz 14.00 laukumā pie Balvu Kultūras un atpūtas centra (Brīvības ielā 61) notiks tradicionālais lauku labumu tirdziņš, kur varēs iegādāties dažādus lauku labumus un amatniecības izstrādājumus no zemniekiem, mājražotājiem un amatu meistariem.

### Nākamajā Padugunī



- Mans zelts ir mana tauta  
*Senākās profesijas pārstāves Krievijas impērijas laikos*
- Kur stārķis pāri lidojis, kur melnā sieva skārusi  
*Dzimuši, miruši janvārī*

# Kā liela ģimene!



Foto - E.Gabranovs

**Priecē skatītājus.** Vokālā ansamblā "Razdolje" sievu emocionālais dziedājums aizkustināja skatītāju sirdis - dāmām, koncertam beidzoties, nācās vēlreiz dziedāt. Zīmīgi, ka ansambļa vadītāja Svetlana Aleksejeva bija starp tiem pieciem balveniešiem, kuri izveidoja Balvu krievu biedrību "Razdolje". "Mums gribējās darboties un to mēs arī turpinām darīt," viņa lepojas.

Edgars Gabranovs

**Pagājušās nedēļas nogalē Balvu Sociālajā dienestā krievu biedrība "Razdolje" atskatījās uz vairāk nekā desmit gados padarīto, baudot gan fotomirkļus, gan vokālā ansambļa "Razdolje" jauko uzstāšanos.**

Šogad krievu biedrība jau paspējusi pārsteigt balveniešus un pilsētas viesus, noorganizējot Balvu Kultūras un atpūtas centrā Vecā Jaunā gada pasākumu. Jāpiebilst, ka tajā, kā mēdz teikt, nebija vietas, kur ābolam nokrist. Situācija atkārtojās arī Balvu Sociālā dienesta zālē. Krievu biedrības "Razdolje" vadītāja Svetlana Pavlovska, lūgta atklāt noslēpumu, kā izdodas sapulcināt tik daudz skatītāju, atjokoja, ka šāda recepte neeksistē: "Esmu ļoti gandarīta, kad zālē nav brīvu sēdvietu. Kāpēc tik liela atsauce? Cilvēkiem patīk krievu dziesmas, viņi vēlas



Foto - E.Gabranovs

**Mini konkurss.** Krievu biedrības "Razdolje" vadītāja Svetlana Pavlovska klātesošajiem pastāstīja par biedrības aktivitātēm un, kā jau pedagoge būdama, nekavējoties pārbaudīja, cik uzmanīgi bijuši *skolēni*, piemēram, cik valstis "Razdolje" ir apceļojusi.

arī līdzī padziedāt, jo dziesmu vārdi ir zināmi, mīļi un tuvi." Tāpat Svetlana pieļāva, ka panākumu atslēga ir tā, ka viņa pazīst gandrīz katru skatītāju. "Viens otru pazīstam - kā jau mazpilsētā. Esam kā liela ģimene!" piebilda biedrības vadītāja. Krievu biedrība "Razdolje" jau vairāk nekā desmit gadus organizē ikgadējus pasākumus, kas mūspuses cilvēkiem ir ļoti zināmi, piemēram, Masļeņica, 9.maija svinības, ciemiņu uzņemšana Balvos, dažādas ekskursijas, turklāt arī uz ārvalstīm. Piemēram, pērn "Razdolje" ciemojās Baltkrievijā. Runājot par šī gada iecerēm, S.Pavlovska sprieda, ka visticamāk neizpaliks

9.maija pasākums, kā arī piedalīšanās Latgales mazākumtautību saietā.

Radošu pasākumu organizatore Ina Bankova klātesošos mudināja uzminēt, kāpēc "Razdoljes" koncerts notiek Sociālā dienesta telpās. Viņa izvirzīja divas versijas, kā vienu no tām minot ziemas atkāpšanos: "Ziema nav aizbēgusi, viņa ir iemīlējusies! Viņa ir vienkārši izkususi, jo, kā sieviešu dzimtes vārdam, sievietēm patīk klausīties ar ausīm. Un komplimentu par skaisto, balto rotu janvāra sākumā un vidū netrūka. Gaidīsim atpakaļ. Savukārt otrs iemesls, kāpēc esam šeit, ir sirds nots, kas raksturīga krievu dziesmām."



Uzstājas ar netradicionālo tēru kolekciju "Pingvīni".

6.lpp.



Pasniedz "Jauniešu gada balvas 2015".

8.lpp.

## Vārds žurnālistam

Sanita Karavoičika

Jauns gads, jauni likumi un tikumi, - mēdz teikt gadu mijā. Šķiet tālu no patiesības šis teiciens nav, jo teju ik dienu politiķi nāk klajā ar arvien pārsteidzošākiem piedāvājumiem. Viens no pēdējiem, šķiet, satricinājis visus. Izrādās, no šā gada 1. janvāra ģimenes ārsti vairs nedrīkst izrakstīt vairākus nosūtījumus uz valsts apmaksātiem laboratoriskajiem izmeklējumiem. Līdz ar to jāreķinās, ka šo pārmaiņu dēļ var veidoties visai absurdas situācijas, kad, piemēram, ne visi pacienti spēs samaksāt par analizēm un tāpēc nokļūs slimnīcā daudz kritiskākā stāvoklī. Nu ko lai saka - burvīgi! Visur stāsta, rūpējieties par savu veselību savlaikus, vismaz reizi gadā nododiet analīzes profilakses pēc, lai nav jāsaskaras jau ar ielaistām slimībām. Un kas notiek tagad? Valsts pati atņēma cilvēkiem šo iespēju, kas liecina par to, ka tai esam vienaldzīgi. Kā sprieda viens no pacientiem ģimenes ārsta praksē Balvos - valdība visiem spēkiem un drošiem soļiem Latviju izved labklājīgu valstu pirmajās rindās! Jo kas tad cieš no "reformas" un nomirst pirmie? Tie, kuriem nav naudas! Tātad nabadzības līmenis valstī pazemināsies, nabagie - kapos, paliks tikai bagātie. Nu, vai nav pareiza valsts pārvaldes politika?

Kaut kas tomēr ar mūsu valsti nav lāgā... nepavisam. Tā vien šķiet, ka nosprausts tikai viens kurss - uz dabīgo izlasi, kur izdzīvos, protams, stiprākais.

## Latvijā

**Prezidentu no intensīvās terapijas vēl nepārvedīs.**

Valsts prezidentu Raimonu Vējonu šonedēļ no slimnīcas intensīvās terapijas uz nodaļas telpām nepārvedīs, informē Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas pārstāvji. Lielu pārmaiņu prezidenta veselības stāvoklī nav, pašsajūta ir apmierinoša un tiek turpināta terapija. Prezidents dienas laikā ir nomodā un spēj sazināties ar medicīnas personālu, māsām un ārstiem. Tāpat viņu apmeklē tuvinieki. Ārsti kontrolē Vējoņa veselības rādītājus un lēmumu par prezidenta pārcelšanu uz palātu pieņems saskaņā ar tiem.

**Atrasts miris nogalinātā tiesneša Laukrozes dēļ.**

Pagājušajā nedēļā kādā dzīvoklī atrasts miris noslepkavotā Rīgas apgabaltiesas tiesneša Jāņa Laukrozes dēls Andris Laukroze. Notikuma vietā policija atradusi pistoli, kas piederējusi nelaiķim un bijusi reģistrēta uz viņa vārda. Gan sākotnējā eksperta sniegtā informācija, gan arī notikuma vietā atrastie priekšmeti liecina, ka vīrietis savā dzīvesvietā izdarījis pašnāvību. Patlaban arī galvenā izmeklētāju versija liecina, ka notikusi pašnāvība. Lai pārliecinātos par šo versiju, sāks kriminālprocesa, kurā tiek veikta ekspertīze, kas precizēs nāves apstākļus.

**TV5 beigs savu darbību.** Finansiālu apsvērumu dēļ pieņemts lēmums 31. martā pārtraukt kanāla TV5 darbību, informē mediju uzņēmuma "MTG TV Latvia" pārstāvji. Kā vēsta uzņēmumā, TV5 līdz šim bija viens no nedaudzajiem televīzijas kanāliem Latvijā, kas veidoja informatīvo saturu krievu valodā, taču krievu valodā radošo kanālu tirgus ir ļoti piesātināts un Latvijā ražota saturs izmaksas ir augstas, tāpēc, konkurējot ar retranslēto televīzijas saturu un nesaņemot nekādu atbalstu nacionālā saturs veidošanai krievu valodā, TV5 jau ilgāku laiku strādā ar ievērojamiem zaudējumiem.

**Krāslavas novadā likvidēs četras skolas.** Skolēnu skaita samazināšanās dēļ Krāslavas novada dome pieņēmusi lēmumus par četru mācību iestāžu likvidāciju novada teritorijā šogad un nākamajā gadā. Mācību iestāžu vadītājiem uzdots normatīvajos aktos noteiktā kārtībā informēt skolu darbiniekus par izmaiņām darba tiesiskajās attiecībās, nodrošinot pašvaldības finansējumu pedagogu un skolas saimnieciskā personāla darba samaksas un atlaišanas palastu izmaksai.

**Noskaidroti "Supernova 2016" dalībnieki.**

Dziesmu autoru un izpildītāju konkursa "Supernova 2016" otrajā ievadraidījumā tika paziņoti tie 20 izpildītāji, kuri 7. februārī uzsāks cīņu par uzvaru un konkursa galveno balvu - ceļazīmi uz starptautisko dziesmu konkursu "Eirovizija", kas šogad norisināsies Zviedrijā.

(Ziņas no interneta portāliem www.tvnet.lv, www.delfi.lv, www.apollo.lv)

## Meklējam atbildi

## Vai var pusdienot vietējās skolas ēdnīcā?

Mana kaimiņiene, pensionāre, regulāri iet pusdienot uz vietējo skolu. Prieccājas, ka tur garšīgi gatavo. Esmu pārsteigta, vai tad skolu ēdnīcās apkalpo arī cilvēkus 'no malas', kuri nav ne skolēni, ne pedagogi?

Novadu skolās ir apspriests drošības jautājums, jo ikvienu izglītības iestāde ir atbildīga par savu audzēkņu drošību laikā, kamēr viņi atrodas skolā. Ir skolas, kur, ievērojot atbilstošus pasākumus, pusdienot ļauns arī pieaugušajiem. Tur ir iedibināta prakse, par ko pateicīgas abas puses - gan cilvēki, kuri ikdienā iet pusdienot uz skolu ēdnīcām, gan uzņēmumi, kas sniedz šo pakalpojumu. Taču novadu skolās 'pusdienošanas jautājumā' ir arī atšķirīga pieeja.

Rugāju novadā, kā atklāj novada pašvaldības izpilddirektore Daina Tutiņa, ēdināšanas pakalpojumus, ko piedāvā novada izglītības iestādes, izmanto ne tikai pedagogi, bet arī pašvaldības iestāžu darbinieki. Novada Eglaines pamatskolā pārsvarā pusdieno pedagogi un tehniskie darbinieki, bet Rugāju novada vidusskolā papildus skolas darbiniekiem pusdienot ierodas arī 8 - 10 domes pašvaldības iestāžu darbinieki. Katrs darbinieks jau mēneša sākumā atzīmē dienas, kurās plāno doties pusdienot, un pavārem iesniedz aprēķinu par nepieciešamo porciju skaitu. Līdz mēneša 15. datumam darbinieki samaksā par pieteiktajām pusdienām atbilstoši Rugāju novada domes apstiprinātajam izcenojumam.

Kā ir ar drošību? D. Tutiņa saka: "Pārsvarā visi ir pašvaldības darbinieki, kuri nāk pusdienot. Rugāju novada vidusskolas ēdnīca atrodas internāta telpās, nevis skolas ēkā. Rūpējoties par drošību, jau pirms pāris gadiem skolas pirmajā stāvā un

ārpusē ir uzstādītas novērošanas kameras. Tās plānots uzstādīt arī Rugāju novada Eglaines pamatskolā."

Balvu Valsts ģimnāzijā, kā pastāstīja skolas direktore Inese Paidere, līdz šim nebija ierasts nākt pusdienot cilvēkiem 'no ielas'. Dažreiz to darīja 3 - 5 cilvēki. Arī tagad praktiski šādu pusdienotāju nav. Taču, ja kāda svešinieka mērķis būtu doties uz skolas ēdamzāli, ievērojot skolas kārtības nosacījumus, tas būtu iespējams. Svešinieku skolā sagaida skolas administrators, kurš lūdz uzrādīt dokumentus, pieraksta ienācēja vārdu un uzvārdu un nāciena iemeslu. Parasti ciemiņi vieni paši pa skolas teritoriju nestaigā, viņus pavada līdz kabinetam vai skolas darbiniekam, pie kura viņi nākuši. Skolas ciemiņiem piesprauž arī ieejas karti ar uzrakstu "BVĢ viesis".

Pārsvarā vieni un tie paši cilvēki apciemo arī Balvu pamatskolas ēdnīcu. Tas ir atļauts noteiktā stundā, ienākot pa norādītām durvīm un ievērojot skolā drošības pasākumus. Šie pusdienotāji saka lielu paldies par šo iespēju, jo uzņēmuma "Senda Dz" virtuves kolektīvs prot sarūpēt gardas pusdienas par 'draudzīgu' cenu.

Baltinavas vidusskolas ēdnīcā pusdienas gatavo vietējās pašvaldības algoti virtuves darbinieki, nevis kāda firma. Tāpēc ir noteikts porciju skaits, kuru pietiek tikai skolēniem un skolas darbiniekiem, tādēļ citiem apmeklētājiem nākt pusdienot nav ļauts.

Viļakas Valsts ģimnāzijā vietējie iedzīvotāji pusdienot uz skolu neiet. Tāda prakse šeit nav ierasta, jo skolas ēdnīca gatavo noteiktu porciju skaitu skolas ēdāju kolektīvam. Šobrīd svarīgs arī drošības jautājums. Taču strādājošie Viļakas iedzīvotāji labprāt izmanto vietējās ēdnīcas - kafējnīcas pakalpojumus, tā ka bez siltām pusdienām nepaliek.

## Kur var dabūt barikāžu laika grāmatu?

Vairāki lasītāji uzdod jautājumu: vai var nopirkt nesen izdoto grāmatu "Bija Tāds Laiks" par barikāžu laiku un mūspuses novadu cilvēku līdzdalību šajos notikumos?

Sazinoties ar Balvu Novada muzeja direktori Ivetu Supi, noskaidrojām, ka šo grāmatu nopirkt nav iespējams, jo tā nav domāta pārdošanai. Taču tas nenozīmē, ka to nevar

dabūt un izlasīt. Interesenti to var meklēt visās novadu bibliotēkās, kas piedāvā iespēju grāmatu izlasīt. Savukārt barikāžu laika dalībnieki vai arī viņu tuvinieki, ja vēsturisko notikumu līdzdalībnieka vairs nav šaisaulē, grāmatas eksemplāru var saņemt Balvu Novada muzejā, Brīvības ielā 46, kā arī Rugāju novada domē un Viļakas novada pagastu pārvaldēs.

Maruta Sprudzāne

## Pasākums

## Svin lustīgi!

Ingrīda Zinkovska

**Valsts Kultūrkapitāla fonda (VKKF) padome ar šī gada janvāri piešķīrusi 32 mūža stipendijas kultūras darbiniekiem, tostarp arī tautas muzikantei, baltinavietei LŪCIJAI KEIŠAI. Aizvadītās nedēļas nogalē Baltinavas etnogrāfiskais ansamblis, klātesot ciemiņiem, godināja savu ilggadējo dalībnieci.**

Pasākuma ievadā Baltinavas etnogrāfiskā ansambļa vadītāja Antoņina Krakope pastāstīja klātesošajiem par Kultūrkapitāla fonda stipendiātes radošo darbību mūža garumā, kas lielai daļai baltinaviešu nav noslēpums. Darboties tautas mūzikas jomā Lūcija iesākusi kā jauna meitene, to turpinājusi padomju gados, un arī tagad ansambļa radošā dzīve nav iedomājama bez viņas, - vienīgi cītara kļuvusi it kā smagāka, grūti nesama, tādēļ nākas lūkot pēc kāda palīga. Tautas muzikanti ar mūža stipendiju pasākumā sveica arī novada domes priekšsēdētāja Lidija Siliņa, Baltinavas Mūzikas un mākslas skolas direktore Marija Bukša, audēju pulciņa vadītāja Iveta Gabrāne un ansambļa sievas.

Bez etnogrāfiskā ansambļa līdzdalības Baltinavā nav iedomājams gluži vai neviens sabiedrisks pasākums, taču sievas neaizmirst arī pašas par sevi - svin apaļas jubilejas un citus notikumus personīgajā dzīvē. Pērn apaļa dzīves jubileja bija Annai Mežalei, šogad apaļas jubilejas svinamas Zinaīdai Zelčai, Antonijai Tomai un Sarmītei Sutugovai. Vairākas apaļas jubilejas būs arī nākamgad - apritēs 10 gadi, kopš etnogrāfisko ansambli vada Antoņina Krakope. Runājot par šādiem notikumiem, Antoņina atzīst: "Gaidot tos, ir kam gatavoties." Tas gan nenozīmē plašas svinības. Ansambļa dalībniece Aija Keiša šādos pasākumos rokās ņem akordeonu, tā sakot, noskaņai, un sievas dzied un dzied. "Mēs pašas skanam!" secina Antoņina. Ir arī mazāki kopīgi



Foto - no personīgā arhīva

**Tautas muzikante.** Lūcija Keiša ar apsveicējiem - saviem tuviniekiem, ansambļa sievām un ciemiņiem.

pasākumi. Piemēram, otrdien pēc mēģinājuma sievas kopīgi dosies uz Baltinavas Romas katoļu baznīcu, lai nosvētītu sveces, jo ir Sveču diena. Bet Svētās Agatas dienā būs klāt, lai nosvētītu maizi, sāli un ūdeni. Kolektīvs brauciens katru gadu notiek arī uz Aglonas svētkiem. Kad kāds no kolektīva dalībniekiem aiziet mūžībā, ansambļa sievas arī aizgājēja nāves gadadienā dodas uz kapsētu, lai atcerētos un godinātu viņa piemiņu. Pērn rudenī ansambļa sievas pulcējās pie ansambļa ilggadējā dalībnieka un tautas muzikanta Andreja Rancāna kapa.

Bagāts šogad būs ansambļa sabiedrisko pasākumu kalendārs. Lielienu pasākumu novadā ievadīs etnogrāfiskais ansamblis. Sievas gatavojas arī pasākumam "Satiec savu meistarumu!", kur novada jaunajai paaudzei mācīs tautas dejas un rotaļas. Maijā kopā ar jauno paaudzi plānots piedalīties dziedājumos pie krustiņiem. Arī Novadu dienās Brīvības muzejā un Baltinavas novada svētkos neiztika bez ansambļa sievu līdzdalības. Un kur tad vēl neplānotie pasākumi!

Kāpēc, Jūsprāt, Balvos neveicas ar māju siltināšanu?

## Viedokļi

## Iedzīvotāji paši izlemj, kā rīkoties



**VALENTĪNA FEDULOVA**, Balvu novada pašvaldības Saimnieciskās nodaļas speciāliste mājokļu jautājumos

Pagaidām Balvu pilsētā nav nosiltināta neviena daudzdzīvokļu māja, tikai mājai Vidzemes ielā 24 nosiltinātas gala sienas. Pēc šiem darbiem uzlabojās komforta līmenis gala sienu dzīvokļos, kopumā

nedaudz ir arī siltuma ekonomija. Ceram uz iedzīvotāju aktivitāti, jo viss atkarīgs no viņiem pašiem – iedzīvotāji paši izlemj, viņi vēlas vai, gluži otrādi, nevēlas uzsākt šos darbus. Nevēlēšanās uzsākt māju siltināšanas darbus galvenokārt meklējama elementāros aprēķinos. Iedzīvotāji saprot, ka viņiem būs jāuzņemas kredītsaistības, tādējādi paaugstināsies arī maksa par mājas apsaimniekošanu. No otras puses, nosiltinot māju, iedzīvotājiem pazeminātos maksu par komunālajiem pakalpojumiem – apkuri, iespējams, arī elektrību. Šeit gan jāpiebilst, ka Balvu pilsētā ir prakse daudzdzīvokļu mājas remontēt pakāpeniski, piemēram, mainot logus kāpņu telpās, dzīvokļos, siltinot apkures caurules pagrabos, bēniņos. Arī tie ir darbi māju energoefektivitātes veicināšanai. Vienkārši *kažoka* aplikšana apkārt mājai, proti, nama nosiltināšana nedos projekta pieprasīto siltumenerģijas ietaupījumu. Lai to sasniegtu, nepieciešams veikt mājas kopējo renovāciju – gan sienu, pagrabu un bēniņu siltināšanu, gan arī logu un radiatoru nomaiņu un citus darbus. Tiesa, tas viss izmaksā ļoti dārgi. Piemēram, 60 dzīvokļu mājā šādi darbi izmaksā aptuveni 300 000 eiro, ko daļēji, ja tiks sasniegts plānotais siltumenerģijas ietaupījums, var kompensēt ar Eiropas naudas līdzfinansējumu. Balvos

vistuvāk mājas nosiltināšanai bija daudzdzīvokļu nams Teātra ielā 4. Šīs mājas iedzīvotāji izvēlējās citu nama pārvaldnieku – SIA “Energopārvalde”, jo pašvaldības aģentūrai “SAN-TEX” likumdošana neļauj paņemt kredītu. Bija arī jau izstrādāts un Latvijas Investīciju un attīstības aģentūrā apstiprināts mājas nosiltināšanas darbu projekts, bet banka plānotajiem darbiem nepiešķīra kredītu.

Jāpiebilst, ka Balvu novada pašvaldībā ir saistošie noteikumi par pašvaldības līdzfinansējuma apjomu un tā piešķiršanas kārtību daudzdzīvokļu dzīvojamu māju energoefektivitātes pasākumu veikšanai un piesaistīto zemesgabalu labiekārtošanai. No šiem noteikumiem izriet, ka, mājas iedzīvotājiem esot ar mieru renovēt māju, pašvaldība var piešķirt ne vairāk kā 2845,74 eiro projekta izstrādāšanai. Šajā jautājumā pašvaldības iespējas palīdzēt ir tiktāl, cik ļauj likumdošana, bet kopumā pašvaldība nevar ietekmēt daudzdzīvokļu māju īpašnieku lēmumus kādā no jautājumiem. Arī, piemēram, gadījumos, kad māju iedzīvotāji vēlas namam mainīt jumtu. Iedzīvotāji paši attiecīgā kārtībā nolemj, vai šādus darbus vēlas un vispār ir gatavi uzsākt. Ja mājas iedzīvotāju vairākums šiem darbiem dod *zaļo gaismu*, tiek uzsākti remontdarbi. Svarīgi arī piebilst, ka aizņēmumu

remontdarbiem var ņemt māju pārvaldnieki, kuriem ir, piemēram, biedrības vai uzņēmuma statuss. Balvu pilsētā māju pārvaldnieks “SAN-TEX” nav nedz biedrība, nedz arī privātpersonām piederošs uzņēmums, bet gan pašvaldības aģentūra, līdz ar to aģentūrai nav iespēju saņemt kredītu.

Balvos tuvākais labais piemērs ar daudzām nosiltinātām mājām ir Alūksne. Vai šīs pilsētas daudzdzīvokļu māju iedzīvotāji attiecībā pret māju nosiltināšanas darbiem ir pretimnākošāki? Acīmredzot jā, jo kredītu ņem mājas pārvaldnieks. Vēlreiz vēlos uzsvērt, ka šajā jautājumā pašvaldība iedzīvotājiem neko nevar uzspiest, jo, vienkārši runājot, cilvēki paši izlemj, ko vēlas darīt savās mājās. Pašvaldība var iedzīvotājus mudināt un viņiem palīdzēt, piemēram, nepieciešamo dokumentu sakārtošanā un līdzfinansējuma piešķiršanā. Tagad ir izstrādāti, bet vēl nav pieņemti Ministru kabineta noteikumi “Darbības programmas 4.2.1.1. specifiskā atbalsta mērķa pasākuma “Veicināt energoefektivitātes paaugstināšanu dzīvojamās ēkās” īstenošanas noteikumi”. Ja tos pieņems, pašvaldība informēs iedzīvotājus par iespējām veicināt savu daudzdzīvokļu māju energoefektivitāti un iespējām saņemt aizdevumu.

## Māju siltināšana ir ļoti dārga



**JĀNIS SUHARŽEVSKIS**, vairāku māju vecākais Balvos

Esmu detalizētāk interesējies, kā ar daudzdzīvokļu māju siltināšanu veicas citviet – kāda ir šo remontdarbu kvalitāte un atsauksmes. Pirmkārt, viss šis process ir ļoti dārgs. Piemēram, šādu remontdarbu veikšana piecstāvu mājā ar 60 dzīvokļiem izmaksā vairāk nekā 200 000 eiro. Turklāt nepieciešami speciālisti, kuri uzrauga darbu veikšanas kvalitāti. Pretējā gadījumā var saskarties ar haltūru, kā rezultātā pēc māju siltināšanas nama sienās un dzīvokļos var rasties pelējums. Otrkārt, ļoti sarežģīts jautājums ir kredīta saņemšana. Viens no bankas nosacījumiem ir, lai daudzdzīvokļu mājai ne tikai nebūtu parādsaistību, bet, lai uzsāktu mājas nosiltināšanu, jābūt visu mājas iedzīvotāju piekrišanai. Ja kāds no iedzīvotājiem nepiekrīt, no viņa arī tiesa nevar piedzīt ikmēneša kredīta maksājumu. Šādi gadījumi jau bijuši citos ar daudzdzīvokļu māju labiekārtošanu saistītos

jautājumos. Treškārt, daudzi dzīvokļu īpašnieki aizbraukuši no Latvijas, dzīvokļu pieskaņotību atstājot, piemēram, savu vecāku – pensionāru atbildībā. Ņemot aizdevumu mājas siltināšanai uz 15 – 20 gadiem, nepieciešama dzīvokļu īpašnieku piekrišana, bet viņi neatrodas Latvijā. Turklāt, uzņemoties kredītsaistības, paaugstinās mājas apsaimniekošanas maksa. Valsts mērogā 70% pensionāru saņem ļoti mazas pensijas, līdz ar to iedzīvotāju maksātspēja nav pietiekama līmenī. Un visbeidzot – pašvaldības darbojas pēc likuma “Par pašvaldībām”. Uzskatu, ka Latvijas Pašvaldību savienībai un Saeimai būtu jāpārskata un jāievieš korekcijas pašreizējos normatīvajos aktos, lai pašvaldībām būtu lielāka iespēja dažādu darbu līdzfinansēšanā. Pretējā gadījumā pašvaldībai ir sasetas rokas, kad runa ir par jebkuru privātipašumu labiekārtošanas

darbu līdzfinansēšanu, ne tikai māju siltināšanu. Jāsaprot, ka arī privātipašnieki ir iedzīvotāji, kuri, katru gadu maksājot nodokļus, lielā mērā uztur visu pašvaldību. Turklāt Latviju Eiropas mērogā pārstāv arī Eiroparlamenta deputāti. Tagad pēc pēdējās pieejamās informācijas situācija ir tāda, ka Latvija apgūst tikai 5 – 10% no visas pieejamās Eiropas naudas. Kas attiecas uz mūsu pusi, Balvu novada pašvaldībai pieder diezgan daudz dzīvokļu. Arī Balvu pašvaldība varētu aktīvāk pievērsties Eiropas naudas apgūšanai, lai ar struktūrfondu atbalstu dzīvokļus saremontētu. Kā zināms, pašvaldībai piederošie dzīvokļi nav pārāk labā tehniskā kārtībā. Savukārt tuvākajā laikā Balvos steidzami vajadzētu sakārtot, piemēram, daudzdzīvokļu māju Pilsoņu ielā 23, kas jūk un brūk kopā. Turklāt šajā mājā puse dzīvokļu pieder pašvaldībai.

Viedokļus uzklusēja A.Ločmelis

## Re, kā!

Aptaujas rezultāti “Vaduguns” mājas lapā [www.vaduguns.lv](http://www.vaduguns.lv)

Kāpēc, Jūsprāt, Balvos neveicas ar māju siltināšanu?

iedzīvotāji baidās uzņemties kredītsaistības - 50%

pašvaldība šajā jautājumā ir pasīva - 30%

ir labi, kā ir - 6.7%

pārāk sarežģīta procedūra - 0%

mani tas neinteresē - 13.3%

Balsis kopā: 30

# Ar reimatismu nevajag jokot

Irēna Tušinska

**Mūsu novadniece INITA BULIŅA savulaik izvēlējās studēt sarežģīto un interesanto medicīnas nozari – reimatoloģiju. Šādu speciālistu Latvijā ir salīdzinoši maz, un vairums no viņiem strādā Rīgā. Tādēļ attālākos novados dzīvojošie nereti atmet ar roku “kaulu sāpēm”, sak’: “Ko tur – reimatismu jau nevar izārstēt! Arsti arī tālu, bet izmeklēšana un ārstēšana – dārga!” Taču I.Buliņa uzskata, ka viss nav tik bezcerīgi, slimību var un vajag ārstēt, jo tautā sauktais ‘reimatisms’ nav tikai locītavu slimība, tā skar arī citus orgānus.**

Inita Buliņa (pirms laulībām Spridzāne) dzimusi 1975. gada 22.decembrī Balvos Veronikas un Stepana Spridzānu ģimenē. Absolvējusi tagadējo Balvu Valsts ģimnāziju, Inita izvēlējās studēt medicīnu un, lai kļūtu par ārsti, 1994. gada 1. septembrī iestājās Latvijas Medicīnas akadēmijā (pašlaik Rīgas Stradiņa universitāte). 1999.gadā pēc Medicīnas fakultātes atjaunošanas Latvijas Universitātē Inita turpināja studijas tajā. 2000.gadā, pabeigusi augstskolu un ieguvusi ārstes diplomu, viņa mācījās rezidentūrā, bet pēc 6 gadiem, ieguvusi reimatologa sertifikātu, sāka strādāt Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Reimatoloģijas centrā.

Laikam ritot, ārste ieguva ne tikai teorētiskas zināšanas, bet arī praktisku pieredzi interesantajā medicīnas zinātnes nozarē – reimatoloģijā. “Domāju, jebkurš novadā strādājošs ārsts tikpat labi var izstāstīt svarīgāko par reimatisks slimībām, bet reizēm, ikdienā neesot savā dzimtajā pilsētā, no attāluma ir vieglāk runāt par dažādām saslimšanām un to ārstēšanas iespējām,” uzskata I.Buliņa.

## Slimības izraisītājs joprojām nav zināms

I.Buliņa vēlas izskaidrot, kas ir reimatoloģija: “Tā ir mācība par plūsmām un atšķiras no citām medicīnas nozarēm, jo kardioloģija ir mācība par sirdi, pulmonoloģija - mācība par plaušām utt. Jēbkurš no mums zina, ka cilvēkā plūst asinis un limfa, kur atrodas asins formelementi, ja runājam zinātnes valodā, jeb asins šūnas. Asins šūnas, kas plūst asinsvados, pazīst katrs, kurš saņēmis savu pilnas asins ainas analīzi. No reimatoloģijas viedokļa ļoti svarīga ir asins šūnu grupa - leukocīti, kuri iedalās neitrofilajos leukocītos, limfocītos, monocītos, bazofilajos un eozinofilajos leukocītos. Studējot medicīnu, jau 2. kursā uzzinājam, ka imūnās sistēmas atbildi uz dažādiem procesiem organismā galvenokārt nodrošina neitrofilie leukocīti, limfocīti un monocīti. Neitrofilie leukocīti ir pirmās asins šūnas, kas no asinsvadiem dodas *izlūkājienā* uz jebkuru vietu organismā, kurā notiek *nemieri* – apdegums, vīrusi, ķīmisku vielu iedarbība u.c. Ierodoties *notikuma* vietā, neitrofilais leukocīts kļūst aktīvs – tas nozīmē, ka gan šūnas iekšienē, gan ārpusē sākas dažādi procesi – šūnas iekšienē aktivizējas dažādas ķīmiski aktīvas vielas, arī uz šūnas virsmas un ap to sāk parādīties dažādas struktūras un izdalīties dažādas ķīmiskas vielas, kas darbojas kā signāli citu šūnu aicināšanai uz šo *notikuma* vietu. Neitrofilie leukocīti dzīvo dažas dienas un šo dienu laikā, atkarībā no šūnu aktivitātes, spēj saaicināt vai arī nesaaicināt citus leukocītus – monocītus un limfocītus. Cilvēka organismā monocīti dzīvo vairākus mēnešus, bet limfocīti var dzīvot daudzus gadus. Visiem leukocītiem piemīt spēja būt aktīviem šūnas iekšpusē. Katra šī šūna spēj izdalīt ap sevi dažādus šūnu izaugumus jeb receptorus, kuri signalizē apkārtējām šūnām un audiem par to, kas notiek ar šo šūnu un tās apkārtne, kā arī spēj izdalīt dažādas ķīmiski aktīvas vielas, kas kalpo kā signāls citām asinsvadu un apkārtējo audu šūnām kļūt aktīvām. Šāda leukocītu aktivitāte var notikt cilvēka organismā, kurā sākas reimatiska slimība. Tomēr nekur pasaulē nav atklāts iemesls, kādēļ sākas reimatiskas slimības. Tās izpaužas ar imūnās sistēmas šūnu *uzbrukumu* sava organisma veselajām šūnām, kā arī imūnās sistēmas šūnu *uzbrukumu* sev. Tāpat neitrofilais leukocīts var neatpazīt sava organisma neitrofilo leukocītu, plaušu šūnas vai locītavu šūnas, un tad sākas reimatiskas slimības.”

## Slimība skar dažādu orgānu saistaudus

Svarīgi zināt, ka asins šūnas pieder pie lielas audu grupas, ko sauc par saistaudiem. Pie saistaudiem pieder irdenie un blīvie saistaudi, kuri galvenokārt veido muskuļu cīpslas, saites,

savienojumu vietas starp dažādām audu grupām ādā, acīs, plaušās, nierēs un jebkurā citā orgānā. Pie saistaudiem pieder visi taukaudi, kas atrodas ne tikai zemādā, bet arī apkārt iekšējiem orgāniem. Pie saistaudiem pieder locītavu skrimšļa šūnas un kaulu šūnas. Šo struktūru uzskaitījums parāda, ka roku, kāju un mugurkaula locītavas ir galvenie saistaudu sistēmas orgāni, tomēr tikpat svarīgas ir visas šūnu savienojuma vietas jebkuros orgānos.

“Tas norāda, ka cilvēkam ar reimatisks slimībām var rasties izmaiņas jebkurā organisma vietā un noteikti - kaulu – locītavu sistēmā. Tātad ikdienā cilvēks ar reimatisks slimībām var stāstīt par sāpēm un stīvumu, vai pietūkumu locītavās, sāpēm un stīvumu mugurkaulā. Tomēr dažādām reimatisks slimībām var būt raksturīgs iekaisums asinsvadu sienās, plaušās, nierēs, ādā, acīs, siekalu un asaru dziedzeros vai nervu sistēmā, tādēļ reimatisks slimību diagnozes noteikšanā parasti piedalās vairāki ārsti – ģimenes ārsts, reimatologs, acu, plaušu, nervu sistēmas, ādas, nieru, sirds – asinsvadu sistēmas ārsti, locītavu un mugurkaula ķirurgs, rehabilitologs un fizikālās medicīnas ārsts,” atklāj mediķe.

## Svarīgi noteikt precīzu diagnozi

Reimatisks slimības iedalās vairākas daļās. Būtiskākā no tām ir sistēmas saistaudu slimības, pie kurām pieder reimatoīdais artrīts, sistēmas sarkanā vilkēde, sistēmas sklerodermija, polimiozīts, dermatomiozīts. “Šo slimību galvenais patoloģiskais mehānisms saistīts ar imūnās sistēmas darbību, kuras rezultātā savi organisma audi tiek uztverti kā sveši un pret tiem notiek ilgstoša cīņa jeb iekaisums, kas ir šūnu *saruna* kādā no organisma vietām. Šūnu *saruna* ir ķīmisku vielu izdalīšanās ārpus šūnas un tajā, kas maina šūnas dzīvi un darbu, kā arī aktivē citu šūnu darbību. Sistēmas saistaudu slimību gadījumā iekaisums var būt ne tikai muskuļu un locītavu sistēmā, bet arī iekšējos orgānos, ādā, acīs un ausīs,” atklāj ārste - reimatoloģe.

Nākamā slimību grupa ir hroniska iekaisuma slimības, pie kurām pieder spondilartropātijas un juvenils idiopātisks artrīts. Šo slimību gadījumā notiek hronisks iekaisums jeb hroniska iekaisuma šūnu *saruna* locītavās, cīpslās un saitēs, tādēļ mugurkaula, kāju, roku un žokļu locītavas var sāpēt, būt stīvas un iekaisušas. Šis iekaisums *izlaužas* ārpus locītavu – kaulu sistēmas, radot vispārēju nogurumu, paaugstinātu temperatūru, drebuļus un iekaisumu acīs, sirds vārstuļos, nervu sistēmā, kuņģa zarnu traktā, nierēs, limfmezglos un citās orgānu sistēmās,” skaidro I.Buliņa.

Viņa atklāj, ka vēl viena slimību grupa ir vielmaiņas slimības, kuru gadījumā vienam no leukocītu apakštipiem - monocītam - ir izmainīta spēja mierīgi, bez citu šūnu aktīvas līdzdalības iznīcināt urīnskābes kristālus. Šo vielmaiņas slimību sauc par podagru, un tās gadījumā cilvēka monocīti pārāk aktīvi un agresīvi cenšas šķīdināt urīnskābes kristālus, kas rada izteiktu apsārtumu, sāpes un kustību ierobežojumus locītavā, kurā podagras process ir sācies. “Var rasties iekaisums arī asinsvadu sienā, ko sauc par vaskulītu. Šo slimību gadījumā iekaisuma šūnas *uzbrūk* asinsvada sienai, radot tajā tik lielas izmaiņas, ka asinsvada sienā pilnībā slēdzas vai arī ieplīst,” stāsta ārste.

Taču lielākā reimatisks slimību grupa ir osteoartrīts jeb osteoartrīts. Tās ir dažādu procesu radītas izmaiņas locītavas skrimslī, zemskrīšļa kaulā, locītavu saitēs un cīpslās. To dēļ rokas, kājas, žokļa vai mugurkaula locītava kļūst nestabila, radot sāpes, stīvumu, krakšķēšanu un periodiski - arī nelielu pietūkumu. Šis slimības galvenā ārstēšanas metode ir locītavas stabilitātes palielināšana un saglabāšana.

Ārste I.Buliņa atklāj, ka pie reimatisks slimībām pieder arī iedzimtas izmaiņas saistaudu struktūrā – locītavu hiper mobilitātes sindroms, plakanā pēda un mugurkaula skolioze. Šajā gadījumā saistaudu struktūra nav tik stipra, tādēļ kāda no locītavām rokās, kājās, žoklī vai mugurkaulā nav tik stipra, lai izturētu ikdienišķas slodzes. Cilvēks ar iedzimtām izmaiņām saistaudu struktūrā var sūdzēties par sāpēm un stīvumu locītavās un mugurkaulā.

## Palīdz Vidusjūras diēta

Atbildot uz jautājumu: “Kā uzlabot saistaudu veselību?”, I. Buliņa saka: “Jebkurš cilvēks, kurš kaut vienu reizi apmeklējis ārstu, ir saņēmis ieteikumus par diētas izmaiņām, ārstēšanu bez zālēm un ārstēšanu ar zālēm vai ķirurģiskām manipulācijām. Viena no ārstēšanas iespējām ir diēta. Pašreiz zinātnieki atzinuši, ka visoptimālākos rezultātus lielākajā daļā dažādu



Foto - no personīgā arhīva

**Skaidro ārste – reimatoloģe.** Inita Buliņa atklāj, ka nav vienas slimības ar nosaukumu ‘reimatisms’. Tādi simptomi kā locītavu sāpes, stīvums un pietūkums var liecināt par visdažādākajām slimībām, kas pieder pie reimatisks saslimšanu grupas.

saslimšanu sniedz Vidusjūras diēta, kuras principi ir aprakstīti grāmatā par sirds veselību “Sirds grāmata” profesora Andreja Ērgļa redakcijā. Grāmatu šogad izdevusi izdevniecība “Jumava” un to sarakstījuši Latvijas vadošie kardiologi, pie kuriem pieder arī mūsu novadniece, kardioloģe Ginta Kamzola. Jādomā, ka šī grāmata ir pieejama arī bibliotēkās, un šādā veidā ar to var iepazīties pēc iespējas vairāk cilvēku, kuriem rūp sava veselība. Arī visu reimatisks slimību ārstēšanā Vidusjūras diētai ir nozīme. Tās principus būtu jācenšas ievērot katram, tādējādi pagarinot savas dzīves ilgumu un uzlabojot tās kvalitāti,” pārliecināta I.Buliņa.

## Vingrošanai jābūt pareizai

Ārste uzsver, ka ne mazāka loma reimatisks slimību ārstēšanā ir fiziskām aktivitātēm. “Lai arī cik fiziski smagi ikdienā katrs no mums strādā savā darbavietā, nav tādas profesijas, kura nodrošinātu visoptimālāko slodzi kaulu – locītavu – muskuļu sistēmai. Pat fizioterapeiti un rehabilitologi, ikdienā rādot ārstnieciskās vingrošanas pamatprincipus, neveic visas nepieciešamās kustības, lai saglabātu muskuļu un locītavu veselību pēc iespējas labākā stāvoklī. To nodrošina ārstnieciskā vingrošana. Domāju, katrs, kurš ir bijis kaut vai uz vienu ārstnieciskās vingrošanas nodarbību, piekritīs - muskulatūras treniņam nepieciešami vingrojumi ļoti atšķiras no kustībām, ko parasti veicam ikdienā, bet daļu no vingrojumos esošām kustībām ikdienā neveicam nemaz. Tas nozīmē, ka ir muskuļu grupas, ko pienācīgā režīmā darbinām tikai dažas reizes gadā. Turpretim citas muskuļu grupas pārslodžojam, radot muskulatūras disbalansu, kas savukārt izraisa sāpes un stīvumu, ar laiku atvedot mūs līdz ārsta kabinetam un sarunai - kas noticis un kādēļ sāp?” I.Buliņa atzīst, ka no ārsta viedokļa rekomendēt pacientam apmeklēt ārstniecisko vingrošanu ir viegli. Grūtāk ir motivēt ievērot šo rekomendāciju. “Apņemoties apmeklēt ārstnieciskās vingrošanas nodarbības, ļoti būtiski zināt vairākas lietas. Vingrot jāsāk pakāpeniski. Izdarot vingrojumu, jāapzinās, ka šo kustību ikdienā gandrīz nemaz neveicam, tādēļ pirmās 2 - 4 nedēļas vingrojums jāizpilda tikai 2 - 4 reizes pēc kārtas, tikai pēc tam palielinot skaitu līdz optimālajām 8 vai 10 un vairāk reizēm,” skaidro ārste. I.Buliņa atgādina, ka vēlme vingrot atkarīga arī no gadalaika, cilvēka hormonālā stāvokļa un garastāvokļa: “Vienā ārstnieciskās vingrošanas nodarbībā ar prieku vingrosim tikai 5 minūtes, bet citā - arī novingrota stunda liksies nepietiekama.”

Šīs rekomendācijas I.Buliņa iesaka ievērot brīžos, kad vēlaties stiprināt locītavu, mugurkaula, kaulu un muskuļu sistēmas veselību. Citas rekomendācijas vajadzīgas, kad nepieciešams atgūt kustības pēc traumām vai pārciesta smadzeņu infarkta. “Kas ārstnieciskās vingrošanas laikā notiek locītavu – muskuļu sistēmā? Kustinot locītavas vai mugurkaulu, tiek barots skrimslis, jo citā veidā skrimslis barības vielas nevar saņemt. Kustinot muskuļus, tajos izdalās īpašas vielas, ko sauc par miokīniem. Tie nodrošina ilgāku un kvalitatīvāku mūžu locītavas skrimslim un kauliem. Katrā locītavā atrodas arī taukaudu šūnas, kas pieder saistaudiem un ir ķīmiski aktīvas.

\* Turpinājums 5.lpp.

\* Sākums 4.lpp.

## Ar reimatismu nevajag jokot

Ja to aktivitāte ir optimāla, locītavas skrimslis un kauli dzīvo labas veselības apstākļos, bet, ja locītavas taukaudu aktivitāte ir pārmērīga, tas pātrina locītavu struktūru noārdīšanos, pasliktinot locītavu veselību, kas izpaužas kā sāpes, stīvums un pietūkums locītavā. Locītavu struktūrās – skrimslī un kaulos – atrodas arī dzimumhormonu receptori, tādēļ, mainoties dzimumšūnu aktivitātei, var pieaugt sāpes locītavās. Tā var notikt pusaudža vecumā, menopauzes laikā sievietēm un andropauzē vīriešiem. Ārstnieciskās vingrošanas laikā saistaudu veselība uzlabojas, jo kustību laikā aktivējas saistaudu šūnu ārējā un iekšējā vide gan ādā, gan gļotādās, gan kaulu – locītavu – muskuļu sistēmā, gan sirds un asinsvadu, plaušu, nieru un citu orgānu sistēmās. Tādēļ vingrojot mēs nodrošinām ne tikai locītavu – muskuļu sistēmas, bet arī visa organisma veselību. Labāk apasiņota āda un gļotādas mums ļauj retāk slimot ar vīrusu un mikrobu izraisītām slimībām elpceļos, gremošanas ceļos, dzimumceļos un urīnizvadceļos. Ārstnieciskā vingrošana trenē sirds un asinsvadu veselību, tādēļ visi iekšējie orgāni ir labāk apasiņoti un tos retāk piemeklē dažādas slimības. Tikai dažas minūtes locītavu – muskuļu sistēmas nostiprināšanā katru dienu papildina mūsu dzīvi un tās kvalitāti arī paaugstināta asinsspiediena, bronhiālās astmas un cukura diabēta gadījumā,” uzsver ārste – reimatoloģe.

### Neaizmirstiet D vitamīnu

Reimatoloģe I.Buliņa atklāj, ka nav tāda vitamīna, par kuru būtu tikai pozitīvas atsauksmes gan tradicionālās, gan netradicionālās medicīnas literatūrā. Vienīgais izņēmums ir D vitamīns. Tā optimāla koncentrācija asinīs nodrošina labu cilvēka veselību kopumā gan no sirds asinsvadu sistēmas puses, gan no audzēju profilakses viedokļa, gan no kaulu – locītavu slimību viedokļa. “Lai sasniegtu optimālu D vitamīna daudzumu asinīs, ir jālieto holekalciferols jeb D vitamīns. Tā iegādei nepieciešama ārsta recepte, jo D vitamīns var uzkrāties organismā, un, nekontrolēti lietojot, sasniegt toksisku līmeni. Lai zinātu, cik liela D vitamīna deva katram jālieto, ir jānosaka D vitamīna daudzums asinīs. Vienīgais mīnuss šajā stāstā ir tas, ka D vitamīna noteikšana Latvijā ir maksas analīze,” stāsta I.Buliņa.

### Svarīgi izvēlēties pareizās zāles

Lai ārsts varētu atbildēt uz jautājumu, kādas zāles jālieto reimatisko slimību ārstēšanai, nepieciešams zināt precīzu diagnozi, un atkarībā no tās jāizvēlas visoptimālākie medikamenti.

“Reimatisko slimību ārstēšanā zāles iedalās vairākās grupās. Ir pretsāpju medikamenti, kuru uzdevums ir samazināt vai novērst sāpes, lai pacients varētu saņemt regulāru un optimālu ārstniecisko vingrošanu. Arī pretiekaisuma medikamenti dalās vairākās grupās. Jau šo zāļu nosaukums pasaka, ka tās lieto iekaisuma mazināšanai. Iekaisums ir šūnu *saruna* slimajā orgānā, piemēram, locītavās. Tādēļ, lietojot pretiekaisuma zāles, samazinām iekaisuma šūnu radīto ķīmisko vielu izdalīšanos. Pateicoties tām, samazinās vai apstājas iekaisuma šūnu aktivitāte, ko izjūtam kā sāpju, stīvuma un locītavu pietūkuma mazināšanos. Tāpat pretiekaisuma līdzekļi ne tikai mazina sāpes, bet arī ārstē locītavas,” stāsta ārste – reimatoloģe. Viņa atklāj, ka reimatisko slimību ārstēšanai jālieto slimību modificējošos pretreimatiskos līdzekļus, kas modificē vai maina slimības gaitu, panākot tās kontroli: “Nozīmējot šos medikamentus, ikdienā kopā ar ģimenes ārstiem uzraugām, lai medikamentu lietošana būtu droša un zāļu devas, ko esam izvēlējušies slimības procesa apturēšanā, būtu pietiekamas.”

Noslēgumā I.Buliņa atgādina, ka saistaudi ir būtiska katras cilvēka orgānu sistēmas daļa, un tās iedzimtas vai iegūtas izmaiņas var radīt sāpes, stīvumu un kustību ierobežojumus locītavās un mugurkaulā, kā arī ietekmēt citus dzīvībai svarīgus orgānus. Lai ārstētu iedzimtas vai iegūtas izmaiņas saistaudos, ir svarīgi ievērot Vidusjūras diētu, bet, lai uzturētu labā funkcionālā stāvoklī visus saistaudus, ir būtiski veikt ārstniecisko vingrošanu vismaz 10 minūtes katru dienu neatkarīgi no profesijas un īpaši tad, ja ir parādījušās sāpes, stīvums un kustību ierobežojumi locītavās un mugurkaulā. Savukārt, lai precizētu reimatisko slimību diagnozi un noteiktu ārstēšanu, nepieciešama dažādu nozaru ārstu sadarbība.

### Īsumā

#### Piedalīsies konkursa trešajā kārtā



20.janvārī četri Balvu Mūzikas skolas audzēkņi - Ernests Mežals, Lindija Dubova, Marta Felicita Šņegova un Maksīms Silinevičs - piedalījās Latvijas profesionālās ievirzes un profesionālās vidējās mūzikas izglītības iestāžu izglītības programmas “Taustiņinstrumentu spēle – Akordeona spēle” valsts konkursa 2. kārtā Rēzeknē. Viens no viņiem - Ernests Mežals, kurš uzstājās 6. – 7.klašu grupā, izpelnījās iespēju piedalīties konkursa 3.kārtā, kas notiks jau februāra sākumā.

Ernests neslēpj, ka bija nedaudz pārsteigts par šādu žūrijas lēmumu, tomēr ļoti priecājās par to un jau cītīgi gatavojas nākamajai konkursa kārtai, akordeona spēlei atvēlot stundu - divas dienas. Muzikālais jauniešs atklāj, ka viņš neizmanto īpašas metodes, lai izvairītos no *lampu drudža* pirms uzstāšanās: “Vienkārši eju un spēlēju. Visgrūtāk ir uzkāpt uz skatuves un iesākt, bet pēc tam viss aiziet...” Ernests stāsta, ka apgūt akordeona spēli pirms sešiem gadiem mudināja mamma un vecmamma, jo ģimenē neviens līdz šim to neprata.

Savukārt Ernesta skolotāja Inta Sleža slavē savu audzēkni par uzcītību un uzņēmību: “Visus šos gadus Ernests mājās veltījis daudz laika instrumenta spēlei. Viņam piemīt talants un iekšējā muzikalitāte.”

I.Tušinska

### Rugāju novadā

## Lazdukalna “Tonuss” uzdod tonusu

23.janvārī Rugāju novada Lazdukalna pagasta senioru Eiropas deju kopa “Tonuss” atzīmēja 10 gadu pastāvēšanas jubileju.

Eiropas deju kopas “Tonusa” dalībniece, skolotāja Rasma Zuša pastāstīja, ka, ieskanoties pirmajām Vīnes marša taktīm, pleci iztaisojušies, acis iedzirkstījušās un sākusies deja: “Šoreiz tas bija “Ceļojums dejā” - Rugāju novada Lazdukalna pagasta senioru Eiropas deju kopas “Tonuss” 10 gadu pastāvēšanas jubilejas pasākums. Pirmā daļā - gaviļnieču koncerts 10 deju garumā. Repertuārs gan ir krietni plašāks, jo 10 gadi ir krietns laika sprādis. Kolektīva pirmsākumi meklējami 2005.gadā. Idejas rosinātāja Anita Stalidzāne atrada atsaucīgas dāmas, kurām gribējās savā ikdienā, kurā netrūka darbu un rūpju, ieviest spilgtākus akcentus. Tā izveidojās toreizējā Balvu rajonā pirmā šāda veida deju kopa, kurai Terēzija Maslovska deva vārdu “Tonuss”. Par vadītāju piekrita kļūt balveniete Lūcija Jermacāne. Laika ritumā mainījās deju kopas sastāvs, bet šobrīd no paša sākuma deju Velta Leone, Anna Stērniniece, Anna Serga, Margita Leone, Anita Stalidzāne, Rasma Zuša, Dzintra Lilita Kaļva, Irēna Svilāne. Vēlāk pievienojās Irēna Masa, Vera Janiša, Ludmila Logina, Vija Ločmele, Marutta Avotiņa, Lucija Zariņa, Ināra Sproģe. Kādu laiku deju kopas vidū bijušas arī Vincentina Bukša, Terēzija Maslovska, Anna Kindzule, Indra Madarniece, Aija Pluša, Ilze Burka, Inna Gruzina, Ingrida Kuzma, Lucija Jermacāne, Zanda Fabriks, Vita Burka. Deju kopa kuplinājusi vispirms Lazdukalna pagasta, vēlāk arī Rugāju novada pasākumos. Atmiņā paliekošos braucienos pabūts vairāk nekā 30 Latvijas vietās, dejots arī Igaunijā un pat Austrijā. Iegūts daudz draugu kolektīvu, kurus nu jau tradicionāli aicina uz sadanci Lazdukalnā - “Pavasara ziedu ceļos”, kas notiek reizi divos gados. Vakara otrajā daļā varēja vērot apsveicēju atraktivitāti un radošumu. Rugāju novada koris ne tikai dziedāja, bet arī uzdejoja. Savukārt Beņislavas etnogrāfiskais ansamblis humorpilnā dziesmā raksturoja “Tonusa” deju kopas un pārsteidza ar *liesmojošu* klinģeri. Aktieri no “Zibšņiem” vēlēja triskāršu veselību un dāvināja gan apgleznotu draudzības kausu, gan konfektes ar nosaukumu “Tonuss”. Atraktīvā vakara vadītāja Eva Leone aptiekas



Foto - no personīgā arhīva

plauktos bija atradusi arī tēju ar šādu nosaukumu. Vēl viņa veica kurjera pienākumu un pasniedza Lazdukalna pagasta pārvaldes darbinieku dāvanu. Ar jautrām dejām priecēja “Junoras” deju kopas, kā arī Balvu “Atvasara” un Kubulu “Rūtas”. “Sonātes” sveicienu nesa Olita Loseva, kura ar aizkustinājumu atcerējās savu sadarbību ar “Tonusu”. Eglaines pamatskolas direktora Eduarda Stalidzāna apsveikums atgādināja, ka deju kopas darbība sākās skolas telpās. Svinīgākais apsveikums nāca no Rugāju domes un Kultūras nodaļas, kad Gunta Grigāne pasniedza Pateicības rakstus un teica cildinošus vārdus gan deju kopai, gan vadītājam Lūcijai, kura novadā kļuvusi par savējo. Deju kopa kopš pašas dibināšanas ir jutusi pašvaldības lielo atbalstu, sākumā Ēvalda Stērnika personā, vēlāk arī no Rugāju domes gan Ritas Krēmeres, gan šobrīd Sandras Kapteines vadībā. Vienmēr par deju kopas rūpējušies vietējie kultūras darbinieki - vispirms Olita Loseva, tagad Jānis Rakstiņš. Ļoti lielu pateicību deju kopai ir parādā savām ģimenēm, bez kuru atbalsta

nevarētu atrast laiku un iespējas piedalīties pasākumos un braucienos. Kā tuvo cilvēku sveiciens izskanēja dziesma Danas Svilānes izpildījumā.

Jubilāres bija ļoti aizkustinātas par visām saņemtajām dāvanām, kurās varēja sajūst dāvinātāju sirsnību, tāpat arī veiksmes vēlējumus turpmākajās deju kopas gaitās. Deju kopas neslēpa, ka darbošanās deju kopā ir devusi daudz garīgā spēka arī grūtos brīžos, bagātinājusi savstarpējā saskarsmē un sniegusi milzum daudz iespādu. Un kā nu ne - deju kopas vidū ir lieliskas saimnieces, rokdarbnieces, dzejniece un vienkārši labi cilvēki. Arī lietīšķā vadītāja Lūcija veltīja savām dāmām sirsnīgus vārdus. Pasākumā vairākkārt izskanēja vārdi ‘elegants’, ‘skaistās’, ‘staltās’, ko bija patīkami dzirdēt, saprotot gan, ka svētku brīdī visi nedaudz pārspilē. Saviesīgajā daļā valdīja patiesa jauktība, ko nodrošināja Jāņa Ločmeļa mūzika, - dejoja visi. Ar patīkamām emocijām “Tonuss” var uzsākt jauno darbības desmitgadi.”

# “Es redzēju jūriņā....”

28.janvārī Baltinavas kultūras namā notika netradicionālā tērpu skate par ūdens tēmu “Es redzēju jūriņā”, ko jau ceturto gadu organizē Baltinavas Kristīgās internātpamatskolas kolektīvs. Skatītāji varēja vērot un novērtēt 18 netradicionālo tērpu kolekcijas, kuru darināšanā rūpīgu un pacietīgu darbu bija ieguldījuši gan skolēni, gan viņu skolotāji.

Pasākuma organizatore - Baltinavas Kristīgās internātpamatskolas skolotāja - Liene Čugurova pasākuma scenāriju bija veidojusi kā vectēva, kuģa kapteiņa, un mazdēla sarunu ceļojuma laikā pa ūdeņiem, kurā vectēvs atceras savu bērnību, atbild uz mazdēla zinātkārajiem jautājumiem, ko savukārt bagātināja skolēnu tērpu kolekcijas no netradicionāliem materiāliem par ūdens tēmu un pavadīja atbilstoša mūzika, dziesmas un deju ritmi. Skatītāji dzīvoja tiem līdz!

Netradicionālajā modes skatē piedalījās gandrīz visas Baltinavas novada izglītības iestādes, parādot kopumā 10 tērpu kolekcijas no 18. Tāpat savas kolekcijas prezentēja Tilžas internātpamatskola, Raudas, Gaujienas, Sveķu, Aleksandrovas, Ezersalas, Palsmanes internātskolas un Rēzeknes logopēdiskā skola. “Iepriekšējās skates bija par lauku, mežu tēmu, bet pirmās skates tēma bija “Krāsainie sapņi”, kur katrs brīvi varēja izpaust savu fantāziju. Katra no skatēm ir neatkārtojama. Uzskatu, ka skolēniem, it īpaši bērniem ar speciālajām vajadzībām, ir vajadzīga liela drošme kāpt uz skatuves. Piedaloties skatēs, bērni izglītojas par attiecīgo tēmu, šoreiz par ūdeņu un vides aizsardzību,” secina Baltinavas Kristīgās internātpamatskolas direktore Inta Vilkašte.



“Jūrnieka laimes zivtiņas”. Tērpu kolekciju “Jūrnieka laimes zivtiņas” skatē demonstrēja Baltinavas vidusskolas meitenes. Kas ir jūrnieka laimes zivtiņa, spriediet paši! Kolekcija izpelnījās diplomu “Gaumīgākā kolekcija”.

### Paši mazākie.

Baltinavas bērnu audzētāji skatē uzstājās ar kolekciju “Jūras oāze”, kas ieguva “Mīļākās kolekcijas” diplomu. Pēc uzstāšanās bērni kopā ar audzinātāju Jeļenu Rauzu pacietīgi vēroja citu kolektīvu priekšnesumus.



**Vectēvs un mazdēls.** Netradicionālo tērpu skati vadīja divi Jāņi - vectēvs (Baltinavas Kristīgās internātpamatskolas šoferis Jānis Kubuliņš) un mazdēls, skolas audzētājs Jānis Pipcāns. Viņi ne tikai veikli vadīja kuģi jūras viļņos, bet arī makšķerēja.



“Pasaka par nāriņu”. Aleksandrovas internātpamatskolas tērpu kolekcija “Pasaka par nāriņu” izpelnījās “Teatrālākās kolekcijas” diplomu. Sižeta pamatā, šķiet, bija stāsts par divām nāriņām, kuras izglāba jauniņi, bet ziedu pušķīti no viņa saņēma viena. Skumji, vai ne?!



### “Zivtiņas sapnis”.

Tilžas internātpamatskolas kolekciju “Zivtiņas sapnis” žūrija novērtēja kā radošāko, ko apliecināja arī mazās nāriņas tēls, kuras apģērbs bija veidots no neskaitāmām vecu, salocītu avižu un žurnālu lapām.



**Neptūns nāk! Kur ūdens, tur Neptūns.** Sveķu internātpamatskolas tērpu kolekcija “Es redzēju jūriņā” izpelnījās “Latviskākās tērpu kolekcijas” diplomu. Skatītājiem nebija šaubu, ka uz mēles atrodas pats Neptūns ar žebērkli rokās.



**Ar dāvanām.** Katras tērpu kolekcijas komanda skates noslēgumā saņēma Latvijas Bērnu bāreņu fonda sarūpētās dāvanas, ko pasniedza Baltinavas novada domes deputāts un žūrijas komisijas pārstāvis Rolands Keišs.

**Pateicības kā buru laivas.** Skates noslēgumā kolekcijas saņēma diplomus, bet pasākuma organizatori - Pateicības buru laiviņu formā, ko izgatavoja Baltinavas Kristīgās internātpamatskolas skolotājs Raimonds Leicāns ar skolēniem, un skolotāja Vineta Kaša.

## Zini un izmanto

# Evolūcija kontracepcijas jomā - mini plāksteris sievietēm

**Latviju sasniegusi evolūcija kontracepcijas nozarē, jo arī mūsu sievietēm iespēja lietot jaunāko kontracepciju – mini plāksteri, kas jau četrus mēnešus ir pieejams sievietēm citviet Eiropā. Jau tuvākajā laikā šis jaunums - hormonālās kontracepcijas mini plāksteris - būs pieejams aptieku tīklos visā Latvijā. Lai iegādātos kontracepcijas plāksteri, nepieciešama ārsta izrakstīta recepte.**

### Ar ko tas īpašs?

Kontracepcijas mini plāksteris ir neuzkrītošs, caurspīdīgs plāksteris, kas ir ērti lietojams – vienu reizi nedēļā. Pētījumos pierādīta laba tā panesamība. Turklāt par mini plāksteri jāatceras tikai reizi nedēļā, lai nomainītu pret jaunu, bet pats svarīgākais – mini plāksteris pielāgots tā, lai hormoni sievietes organismā nenokļūtu uzreiz lielā daudzumā, bet gan pamazām, neveidojot tā sauktos hormonu piķus. Vienlaikus mini plāksteris nodrošina efektīvu kontracepciju ar mazāku daudzumu aktīvās vielas. Tajā ir 2 - 2,7 reizes mazāks hormonu daudzums nekā līdz šim zināmā kontracepcijas plāksterī. Pētījumos pierādīts, ka kontracepcijas mini plāksteris ir efektīvs 98% gadījumu – tas nerada nepatīkamus blakusefektus un nepieļauj grūtniecības plānošanu.

### Pieredzes stāsts

Sintijai ir 32 gadi un pagaidām viens bērns – dēls, kurš šogad sāks iet pirmajā klasē. Vairāk nekā četrus gadus par sev piemērotāko kontracepcijas metodi, lai izsargātos no nevēlamas grūtniecības, viņa kopā ar savu ginekologu izvēlējusies kontracepcijas plāksteri. Sintija stāsta: “Es ļoti labi jutos, lietojot kontracepcijas plāksteri, taču pirms pāris nedēļām apmeklēju savu ginekologu, kura man pastāstīja, ka gaidāms jauns kontracepcijas plāksteris. Izvēlējos daudz mazāks un ar mazāku hormonu devu. Man šie aspekti ir ļoti svarīgi. Arī plākstera izmērs svarīgs, jo negribas, lai kāds to pamana. Tas jāzina tikai man un manam vīram. Mani pārliecinājis arī Vācijā dzīvojošās draudzenes pieredze, kura jau lieto jauno mini plāksteri. Viņa teica, ka tas parocīgs lietošanā un vismaz pagaidām sūdzību par šo līdzekli nav. Tas ir iedrošinājums arī man.”

### Ērts un mazs

Sievietes, kuras izvēlējušas hormonālo kontracepcijas metodi, zina, ka novērst nevēlamu grūtniecību iespējams tikai tad, ja tabletes, plāksteri vai citu kontracepciju lieto precīzi - tieši tā, kā norādījis ārsts. Taču aptaujas un pētījumi liecina,



Foto - M.Sprudzāne

**Trīs nelieli plāksteri.** Jaunais kontracepcijas līdzeklis mūspuses aptiekās parādīsies tuvākajā laikā. Pacientes par tā lietošanu un piemērotību var konsultēties ar saviem ginekologiem un nepieciešamības gadījumā medikamentu iegādāties. Pirms uzsākt lietot plāksterus, rūpīgi jāizlasa klāt pievienotā informācija. Lai nekas neaizmirstos, jāizmanto mazais piezīmju kalendāriņš, kurā jāatzīmē, kad sievietei uzliemējusi pirmo plāksteri, kad pēc tam viņai jāuzliemē arī divi nākamie.

ka sievietes nereti aizmirst iedzert vienu vai vairākas tabletes, tādā veidā riskējot izjaukt “aizsardzības mūri” pret neplānotu grūtniecību. Tāpēc izstrādā jaunas kontracepcijas metodes, lai hormonālo kontracepciju sievietēm padarītu ērtāku. Mini plāksteris attaisno savu nosaukumu, jo ir mazs, apaļš un caurspīdīgs. Diennakts laikā sievietes organismā nokļūst ļoti mazs hormonu daudzums.

### Kā lietot?

Nav nepieciešamas īpašas zināšanas vai iemaņas, lai pareizi lietotu mini plāksteri. Efektīvais pretapaugļošanās līdzeklis sievietei jāuzliemē uz tīras ādas iepriekš nolūkotajā vietā – uz vēdera, sēžamvietas vai augšdelma ārpusē. Mini plāksteris ir lielisks risinājums gadījumos, kad nepavisam negribas domāt par ikvakara rituālu – hormonālo tablešu iedzeršanu. Par mini plāksteri jāatceras reizi nedēļā, lai to apmainītu pret jaunu, bet katrā ceturtnajā reizē – lai tikai noņemtu un sagaidītu menstruācijas. Labā ziņa arī tā, ka ar plāksteri droši var iet dušā, vannā, peldēties, iet saunā vai sportot.

## Vai jauno plāksteri jau var nopirkt mūsu aptiekās?

**RUDĪTE IKERE, ginekoloģe Balvos:** Zinu, ka jaunais kontracepcijas līdzeklis aptiekās parādīsies tuvākajā laikā. Pagaidām, manuprāt, tas vēl nav saņemts. Martā braukšu uz mācību semināru Rīgā, un tur acimredzot mums, ārstiem, sniegs arī informāciju par šo jauno kontracepcijas līdzekli. Mana attieksme pret jauninājumu noteikti ir pozitīva, taču, lai plāksteri novērtētu un izteiktos par to plašāk, jāpaiet laikam. Arī pacientēm pašām veidosies sava attieksme. Jāņem vērā, ka katrs cilvēks ir individuālitāte, un atšķirīga mēdz būt arī sieviešu pieredze tā vai cita kontracepcijas līdzekļa izmantošanā. Pieļauju, ka jaunais plāksteris nebūs pats lētākais līdzeklis, kā mēdz būt ar visiem jaunumiem, tāpēc to varēs iegādāties pietiekami situētas sievietes.

**“a Apotheke”** aptiekā Balvos iepriekšējās nedēļas nogalē jaunais kontracepcijas līdzeklis pārdošanā vēl nebija. Farmaceite teica, ka, tiklīdz kāda paciente griezīsies aptiekā ar šādu recepti, viņi medikamentu pasūtīs, un otrā dienā tas jau būs nopērkams. Jau vairākus gadus ir nopērkams kontracepcijas plāksteris EVRA. Aptiekas farmaceite atklāja, ka to iegādājas nedaudzas vienas un tās pašas sievietes, kuras var atļauties mēnesi tērēt gandrīz 17 eiro.

**SIA “Zeltkalnes aptieka”** jaunais mini plāksteris parādījās aizvadītās nedēļas piektdienā. Aptiekas vadītāja Dzintra Zeltkalne uzsvēra, ka šis ir recepšu zāles, tādēļ pacientēm jākonsultējas ar ārstu, lai izlemtu, vai nepieciešams iegādāties jauno kontracepcijas līdzekli. Šajā aptiekā viena mēneša konkrēto plāksteru iepakojums maksā aptuveni 17 eiro. Pacīnā ir trīs plāksteri. “Protams, šāda līdzekļa pielietojums ir daudz ērtāks un parocīgāks, salīdzinot ar tabletēm, kas jāieņem katru dienu,” spiež farmaceite. Viņa neslēpj, ka, līdzīgi kā citiem medikamentiem, arī šai recepšu precei ir savas blakusparādības. To neiesaka lietot smēķētājiem. Plāksteru lietošana var izraisīt migrēnu, sāpes krūtīs, garastāvokļa pasliktināšanos, starp nopietnākajām iespējamajām blakusparādībām minēti trombi, depresija, audzēji. Jāatceras, ka plāksteris satur zināmu hormonu devu, kas organismā lēnām iesūcas caur ādu.

Dz.Zeltkalne saka, ka kontracepcijas jomas līdzekļi šodien ir pietiekami daudzveidīgi, tā ka sievietes, konsultējoties ar saviem ārstiem, tos var izvēlēties un atrast sev pašus piemērotākos. “Recepti šo līdzekļu iegādei ārsti var izrakstīt uz gadu. Recepte paliek aptiekā vai arī mēs atzīmējam pacientes konkrēto medikamentu un recepti atdodam uz rokām, un viņa ik pēc laika var nākt un iegādāties konkrēto līdzekli,” skaidro aptiekas vadītāja.

## Rugāju novada domē

### 21.janvāra sēdes lēmumi Piešķir līdzekļus ceremonijas rikošanai

Rugāju novada domes deputāti izskatīja Latgales vēstniecības “GORS” valdes locekles Diānas Zīmiņas lūgumu rast iespēju sniegt finansiālu atbalstu balvas pasniegšanas ceremonijas rīkošanai. Nolēma piešķirt finansiālu atbalstu 200 eiro SIA “Austrumlatvijas koncertzāle” Latgāliešu kultūras gada balvas “Boņuks 2015” pasniegšanas ceremonijas norisei. Finanšu līdzekļus ielānās novada pašvaldības 2016.gada budžeta izdevumu pozīcijā “Atpūta, kultūra un reliģija”.

### Piešķir finansējumu Eglaines pamatskolai

Izskatīja novada Eglaines pamatskolas lūgumu atbalstīt Rugāju novada Eglaines pamatskolu, finansējot nepieciešamās darba slodzes. Tā kā vajadzīgais finansējums Rugāju novada Eglaines pamatskolas administratīvā personāla darba samaksai pārsniedz 15% no aprēķinātās mērķdotācijas, nepieciešams papildu finansējums.

Nolēma piešķirt Rugāju novada Eglaines pamatskolai 2016.gada janvārī - augustā 5336 eiro, tajā skaitā valsts sociālās apdrošināšanas obligātās iemaksas 1024 eiro šādām amata vienībām mēnesī: direktora vietniekam izglītības jomā – 0,5 likmes – 329 eiro, skolotājam logopēdam – 0,25 likmes - 130 eiro, psihologam – 0,1 likmi – 52 eiro, bibliotekāram – 0,1 likmi - 52 eiro, pedagoga palīgam - 0,2 likmes - 104 eiro. Finanšu līdzekļus piešķirs no Rugāju novada pašvaldības 2016.gada pamatbudžeta izdevumu sadaļas “Neparedzēto izdevumu fonds”. Kontrolē par lēmuma izpildi uzdots Finanšu nodaļas galvenajai grāmatvedei Ilgonai Šaicānei.

### Sadala valsts mērķdotācijas

Apstiprināja mērķdotāciju sadalījumu Rugāju novada pašvaldības izglītības iestāžu pedagogu darba samaksai un valsts sociālās apdrošināšanas obligātājam iemaksām periodam no 2016.gada 1.janvāra līdz 31.augustam. Rugāju novada pašvaldības pamata un vispārējās vidējās izglītības iestāžu pedagogu darba samaksai un obligātās apdrošināšanas iemaksas Eglaines pamatskolai un Rugāju novada vidusskolai kopā 8 mēnešiem ir 273 720 eiro, mēnesī - 34215 eiro. Izglītības iestādēs bērnu no piecu gadu vecuma izglītošanā nodarbināto pedagogu darba samaksai un apdrošināšanai kopā 16 616 eiro, mēnesī – 2077 eiro. Interesu izglītības programmu pedagogu darba samaksai un obligātajai apdrošināšanai Eglaines pamatskolā, Rugāju novada vidusskolā un Rugāju Sporta centrā kopā 8347 eiro, mēnesī - 1043,36 eiro.

### Apstiprina audzēkņu izmaksas savstarpējiem norēķiniem

Apstiprināja viena audzēkņa izmaksas 2016.gada vienā mēnesī Rugāju novada pašvaldības izglītības iestādēs pēc iepriekšējā gada naudas plūsmas izdevumiem. Rugāju novada Eglaines pamatskolā – 133,78 eiro, Rugāju novada vidusskolā – 78,87 eiro.

### Piešķir līdzfinansējumu projektam

Atbalstīja projektu “Senie amati un tradīcijas Rugāju novadā, Ziemeļlatgalē, tradicionāli un mūsdienīgi” iesniegšanai Valsts Kultūrkapitāla fonda 2016.gada projektu konkursā “Tradicionālā kultūra”. Piešķir projekta pašvaldības līdzfinansējumu no projekta kopējām izmaksām 351 eiro. Projekta apstiprināšanas gadījumā līdzekļus piešķirs no novada pašvaldības 2016.gada budžetā plānotajiem līdzekļiem.

## Īsumā

### Pieteikšanās tikai elektroniski

Lauku atbalsta dienests uzsver, ka, sākot ar šo gadu, pieteikties uz platību maksājumiem varēs tikai elektroniski, izmantojot LAD Elektroniskās pieteikšanās sistēmu. Lai to lietotu un iesniegtu tajā iesniegumu, lauksaimniekiem jānoslēdz līgums par LAD elektroniskās pieteikšanās sistēmas pakalpojumu izmantošanu. LAD aicina visus lauksaimniekus, kuri vēl nav kļuvuši par EPS lietotājiem, noslēgt lietotāja līgumu tuvākajā laikā, lai pavasarī savlaikus varētu sākt lietot EPS un iesniegt iesniegumu maksājumu saņemšanai. Līguma forma ir pieejama gan elektroniski LAD mājaslapā [www.lad.gov.lv](http://www.lad.gov.lv) izvēlnē “Kā kļūt par EPS lietotāju”, gan arī jebkurā LAD klientu apkalpošanas centrā.

# Sumina gada labākos jauniešus

29. janvārī Balvu novada "Jauniešu gada balvas 2015" pasniegšanas ceremonijā godināja aktivākos, talantīgākos un sportiskākos novada jauniešus. Speciāli šim nolūkam atlasīta žūrija apbalvojumus piešķir nominācijās "Gada brīvprātīgais", "Gada sportists vai sporta komanda", "Gada jauniešs vai jauniešu grupa mākslā", "Gada jauniešu balsts" un "Gada jauniešs skolā vai pagastā". Vakarā vadīja dziedātāja Liene Šomase, pasākuma dalībniekus ritmiski iekustināja *Dj Rii* jeb Ritvars Bukšs, bet kafējnīcas "Velves" darbinieces pārsteidza pasākuma dalībniekus ar saldu balvu.

Katrā nominācijā divās vecuma grupās balvai bija izvirzīti vairāki jaunieši, un ceremonijas gaitā klātesošie varēja noklausīties prezentācijas par katra pretendenta sasniegumiem un šī gada veikumu. Savukārt žūrija (novada domes priekšsēdētāja vietniece Sarmīte Cunska, deputāts un uzņēmējs Aigars Pušpurs, bankas "Citadele" Balvu struktūrvienības vadītājs Oskars Akmens, Izglītības, kultūras un sporta pārvaldes interešu izglītības darba speciāliste Ilona Naļivaiko un Viksnas pagasta pārvaldes vadītāja Gunta Raibekaze) no viņiem izvēlējās vienu pretendentu, kurš saņēma godpilno statueti ar nosaukumu "Jauniešu gada balva 2015" attiecīgajā nominācijā savā vecuma grupā.



**Saņem balvu.** Pēc Lienas Šomasas dziesmotā sveiciens un Balvu novada domes priekšsēdētāja vietniece Sarmītes Cunskas uzrunas pirmos uz skatuves aicināja "Jauniešu gada balvas 2015" pretendētus nominācijā "Gada brīvprātīgais". Vecuma grupā no 13 līdz 17 gadiem balvai bija izvirzīti Alīna Logina, Kristīne Razgulova un Guntis Mičulis, bet godpilno statueti un nosaukumu "Gada brīvprātīgais" saņēma Tilžas vidusskolas 11.klases skolniece, enerģiskā un radošā Kristīne Razgulova. Kristīne brīvprātīgi vada pašas organizēto bērnu un jauniešu deju grupu, darbojas skolas pašpārvaldē un Jaunsardzē, deju deju kolektīvā un labprāt vada kultūras pasākumus.



**Ieguldījušas lielu darbu.** Balvas pasniegšanas ceremonijas noslēgumā Liene Šomase aicināja klātesošos pateikties arī čaklajām pasākuma organizatorēm.



**Viņi sen to bija pelnījuši.** "Jauniešu gada balvai 2015" bija pieteikti čaklākie, talantīgākie un sportiskākie jaunieši, kuru mūsu novadā netrūkst. Klausoties prezentācijas par viņu izcilajiem sasniegumiem ne tikai novada un Latvijas, bet arī starptautiskā mērogā, ikviena klātesošā sirdī dzima lepnums, ka šie jaunieši ir mūsējie. Lai arī ne visi mājās pārnesa balvas statueti, katrs no viņiem saņēma īpašu diplomu un paldies vārdus par paveikto.



**Nekad nesaka 'nē'.** Vecuma grupā no 18 līdz 25 gadiem nominācijā "Gada brīvprātīgais" par balvu cīnījās Sintija Dārzniece, Edgars Jermacāns un Aiga Mača, bet balvu saņēma Baltinavas vidusskolas skolēns Edgars Jermacāns. Kā savā prezentācijā apgalvoja Briežuciema kultūras darba organizatore Zita Mežale, viņš ir ne tikai čakls palīgs saviem vecākiem, bet labprāt iesaistās dažādu pagasta un skolas pasākumu rīkošanā, dejo trīs deju kolektīvos, dzied, spēlē mūzikas skolas kapelā un nevienu nedēļu nogali nav pavadījis mājās, laiski gulšņājot. "Viņš nekad nesaka 'nē' nevienam priekšlikumam," apgalvoja Z.Mežale.



**Prezentē šūšanas pulciņu.** Par katra nominanta sasniegumiem klātesošie varēja noklausīties prezentāciju, ko bija sagatavojis cilvēks vai kolektīvs, kurš šo jauniešu izvirzīja balvai.



**Godina uzņēmējus.** Pateicības saņēma arī uzņēmēji, bez kuru atbalsta pasākums nevarētu notikt. Viņu vidū bija kafējnīcas "Velves" saimniece Zigrīda Lizinska, kura saņēma īpaši sirsnīgus sveicienus, jo todien svinēja kāzu 30.gadadienu.



**Pateicas par atbalstu.** "Jauniešu gada balvu 2015" nominācijā "Gada jauniešu balsts" saņēma Balvu novada pašvaldības projektu vadītāja Sanda Kaša, kuru balvai izvirzīja Balvu Bērnu un jauniešu centra interešu izglītības metodiķe Gunita Prokofjeva, jo pāris gadu laikā Sanda palīdzējusi jauniešu centram ar projektu palīdzību piesaistīt 11 980 eiro finansējumu.





**Lepojas.** Nominācijā “Gada sportists vai sporta komanda” uz balvu vecuma grupā līdz 17 gadiem pretendēja Aiva Niedra, Bērzpils vidusskolas C grupas zēnu volejbola komanda un balvenietis, motosportists Lauris Eizāns. Žūrija balvu nolēma piešķirt Balvu Valsts ģimnāzijas skolniecei Aivai Niedrai. Vieglatlētikas treneris Imants Kairiņš savā prezentācijā atklāja, ka Aiva ar šo sporta veidu nodarbojas jau 9 gadus. Viens no pēdējiem viņas sasniegumiem ir Latvijas Jaunatnes olimpiādē izcīnītā 1. vieta šķēpa mešanā. Aiva bija viena no 16 labākajiem Latvijas vieglatlētjiem, kuri pārstāvēja valsti Eiropas Jaunatnes olimpiskajā festivālā Gruzijā. 2015.gadā viņa izcīnījusi 14 godalgotas vietas dažādās sacīkstēs.



**Saņem balvu.** Vecuma grupā no 18 līdz 25 gadiem nominācijā “Gada jaunais sportists vai sporta komanda” balvu piešķir Balvu Valsts ģimnāzijas skolniecei Dītai Kašai, kura guvusi vērā ņemamus panākumus tāllēkšanā, lodes grūšanā un septiņciņā, pērn izcīnot vairākas godalgotas vietas šajos sporta veidos gan Latvijas, gan starptautiska mēroga sacīkstēs.



**Labākais skolā.** Nominācijā “Gada jauniešs skolā vai pagastā” vecuma grupā no 13 līdz 17 gadiem par godpilno nosaukumu saņēma Elvis Garais, Raivis Supe, Dīta Keiša un Niks Indriķis, bet balvu saņēma Balvu Valsts ģimnāzijas skolēnu pašpārvaldes prezidents Raivis Supe, kurš ne tikai labi mācās, spēlē basketbolu un vada pasākumus, bet šogad ar absolūtu skolasbiedru balsu vairākumu izcīnīja savas skolas aktīvākā jaunieša titulu.



**Iekaro žūrijas simpātijas.** Žūrijas specbalvu uzņēmējs un žūrijas dalībnieks Aigars Pušpurs pasniedza aktīvajam Balvu Profesionālās un vispārizglītojošās vidusskolas audzēknim Elvim Garajam.



**Labākā mākslas jomā.** Nominācijā “Gada jauniešs vai jauniešu grupa mākslā” jaunākajā vecuma grupā uz balvu pretendēja Annija Raibekaze, Lina Pundure un Dagmāra Laicāne, bet balvu saņēma studijas “Di – Dancers” dejotāja Annija Raibekaze. Viens no viņas pērnā gada sasniegumiem ir mūsdienīgu deju čempionātā “Rīga Challenge” izcīnītā 6.vieta 206 dalībnieku konkurencē. Savukārt starptautiskajā vizuālās mākslas konkursā “Dažādā pasaule” Annija apsteidza 526 dalībniekus no dažādām valstīm, iegūstot 1.vietu. Annija ne tikai labi dejo, zīmē, bet arī teicami mācās un aktīvi darbojas skolēnu pašpārvaldē.



**Pagasts ar viņu lepojas.** Godu saukties par labāko nominācijā “Gada jauniešs skolā vai pagastā” vecākajā grupā saņēma lauksaimnieks un zemessargs Jānis Ivanovs no Bērzkalnes pagasta. Viņu balvai izvirzīja Rubeņu ciema iedzīvotāji, kuri lepojas ar enerģisko, čaklo un sabiedriski aktīvo zemnieku.



**Godam pelnījušas.** Nominācijā “Gada jauniešs vai jauniešu grupa mākslā” vecuma grupā līdz 25 gadiem balvu piešķir Balvu Profesionālās un vispārizglītojošās vidusskolas šūšanas pulciņa dalībniecēm, kuru radītās tērpu kolekcijas pērn ļoti augstu novērtēja Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētku žūrija. Noskatījusies šūšanas pulciņam veltīto prezentāciju, arī Liene Šomase apsolīja palīdzēt, lai meiteņu un viņu skolotājas Anitas Matules talantu būtu iespēja novērtēt pēc iespējas plašākam skatītāju lokam gan Latvijā, gan ārzemēs.



**Ir pelnījusi.** Otru žūrijas specbalvu saņēma talantīgā, radošā un sportiskā Aiga Mača, kuru “Jauniešu gada balvai 2015” izvirzīja Balvu Kultūras un atpūtas centra kolektīvs.



**Atraktīvā vadītāja.** Liene Šomase ne tikai pieteica balvas nominantus, bet arī priecēja klātesošos ar savām vokālajām dotībām.

Sagatavoja I.Tušinska, A.Kirsanova foto

## Apsveicam!

## Apsolījuši mīlēt viens otru visu mūžu



2015.gada 25.decembrī, kas ir mīlestības, gaišuma un brīnumu laiks, Balvu Romas katoļu baznīcā savas sirdis un likteņus savienoja rīdzinieci VITA PIČOHA un balvenietis REDŽINALDS MILEIKO. Jauno pāri dzīvē ievadīja Vitas māsa Jeļena Pičoha ar viru Genādiju.

Izrādās, Vita un Redžinalds viens otru pazīst jau sen, jo bija labi un tuvi draugi. Taču, laikam ejot, abi sajuta, ka draudzīgās jūtas pamazām sāk pāraugt mīlestībā, turklāt atskārta, ka viņi ir tik līdzīgi un vienādi domājoši. "Es nespēju iedomāties savu dzīvi bez šī puīša, taču, kļūstot par pāri, sapratu, ka tas, ko tik ilgu laiku meklēju un vēlējos, patiesībā visu laiku bija tepat līdzās. Mēs mīlam viens otru un uzskatām, ka gadiem ilgusi draudzība ir lielisks pamats saskanīgai kopdzīvei un laulībai," teic Vita.

Jautājot par spilgtākajiem brīžiem viņu baltajā dienā, Vita un Redžinalds atzīst, ka ļoti savilņojoša bija abu satikšanās baznīcā pie altāra un pati laulību ceremonija, kad gaisā virvoja prieka, laimes un patiesas mīlestības smarža. "Šīs sajūtas bija neapkrastāmas. Likās, ka uz visas pasaules esam tikai mēs divi vien," atklāj jaunlaulātie.

Pirms kāzām viņi devās ceļojumā uz saulaino Ēģipti, kur pirms lielā un tik svarīgā notikuma uzlādējās ar saules enerģiju. Taču tagad ikdienu vada Redžinalda nesen nopirktajā dzīvoklī Rīgā un turpina strādāt vienā uzņēmumā. "Jā, esam nešķirami un ik dienu pavadām kopā. Tikai tagad mūsu zeltnešus rotā laulību gredzeni. Iespējams, kādam gredzens pirkstā šķiet tikai formalitāte, taču mums tas ir solījums mīlēt vienam otru visu mūžu. Ziemassvētku brīnums ir atnācis arī pie mums!" apgalvo Vita un Redžinalds, kuri nesen nodibinājuši savu ģimeni.



## Jaundzimušie



**No trīs vārda variantiem izvēlas Klāvu.** 24.janvārī pulksten 7.39 piedzima puika. Svars – 4,120kg, garums 57cm. Puisēna mamma Līga Zemberga no Gulbenes stāsta, ka šis ir viņas otrais bērniņš. "Mājās mazo brālīti gaida dēliņš Gabriels, kuram drīz būs divi gadi. Sanācis tā, ka nu esmu mamma diviem dēliem, kaut gan vēl pēdējā ultrasonogrāfijas pārbaudē daktere mums solīja meitiņu. Patiesību sakot, kad bērniņš piedzima un vecmāte priecīga paziņoja, ka tas ir puika, šoks bija liels. Mēs taču gaidījām meitiņu, turklāt ar draugu Jāni jau bijām nolēmuši, ka viņu sauksim par Sibillu. Taču, kā sanāca, sanāca, tagad esam laimīgi par diviem brašiem puīšiem," teic Līga. Jaunā māmiņa stāsta, ka pēc dēla dzimšanas nācās ātri domāt par piemērotākā vārda variantu. Sākumā Jānim padomā bija vairāki varianti, no kuriem par favorītiem kļuva Patriks, Gints un Klāvs. "Apspriežoties ar Jāni, nolēmām, ka mums tomēr būs Klāvs, jo, paskatoties uz puiku, tā vien šķiet, ka šis vārds kā radīts tieši viņam," skaidro Līga Zemberga. Izrādās, mediķu noliktais dzemdību datums bija no 16. līdz 19.janvārim, taču Klāvs acimredzot izvēlējās nesteigties. "Interesanti salīdzināt dzemdības Īrijā, kad dzima Gabriels, un Latvijā, jo tās ir divas pilnīgi atšķirīgas pieredzes. Pirmās bija mierīgas, bet ļoti ilgās, savukārt tagad viss notika ātri, toties grūti. Taču galvenais ir rezultāts," secina jaunā māmiņa.

**Tētis nolemj, ka dēlu sauks par Rustamu.** 27.janvārī pulksten 21.12 ģimenes dzemdībās pasaulē nāca puika. Svars – 3,900kg, garums 55cm. Puisēna vecākiem Katrīnai Galeikai un Imantam Agejenko no Kārsavas šis ir pirmais bērniņš. Katrīna stāsta, ka jau kopš pirmās grūtniecības dienas viņas sirds un intuīcija teica, ka gaidāmais mazulis būs puika. "Man pašai bija pilnīgi vienaldzība, tas būs puika vai meitenīte, taču Imants sapņoja par dēlu. Un dabūja ar!" teic jaunā māmiņa. Viņa stāsta, - tiklīdz bija skaidrs gaidāmā bērniņa dzimums, Imants ķērās pie piemērotākā vārda varianta meklējumiem. Viņš krustu šķērsu internetā izskatīja vārdadienu kalendāru un dažiem vārdiem palasīja arī to nozīmi. "Imantam ļoti iepatikās viens vārds, un kad viņš izlasīja tā nozīmi, uzreiz bija skaidrs – atrasts īstais! Mūsu dēlu sauks par Rustamu! Šī vārda īpašnieki ir ģimenes cilvēki, kuri ļoti mīl savus vecākus, un tas ir stiprs vārds, - vismaz tā rakstīts skaidrojumā," stāsta Katrīna. Viņa priecājas, ka paklausījusi draudzeņu ieteikumam un atbraukusi dzemdēt uz Balviem. "Nenožēlojam nemaz, viss bija vislabākajā kārtībā," apliecina jaunie vecāki. Tikpat ļoti, cik paši, par Rustama nākšanu pasaulē priecājas arī Katrīnas un Imanta vecāki, kuriem šis ir pirmais mazbērniņš. Tiesa, viņi nebrauca apraudzīt mazdēliņu uz slimnīcu, bet pacietīgi gaida brīdi, kad jaunā ģimenīte pārbrauks mājās. "Mazo Rustamu vispirms apraudzīs vecvecāki, bet, kad puika mazliet apvēlsies, raugos varēsim aicināt arī mūsu radus un draugus," skaidro Katrīna. Jaunā māmiņa stāsta, ka pašreiz dēls ļoti līdzinās savam tētim – viņam ir tikpat tumši mati un ādas krāsa. Nu dikti līdzīgi!



## Vēl dzimuši:

**13.janvārī** pulksten 9.59 piedzima puika. Svars – 3,580kg, garums 56cm. Puisēna mamma Daila Rjačenska dzīvo Gulbenes novada Daukstu pagastā.

**14.janvārī** pulksten 4.23 piedzima meitenīte. Svars – 4,700kg, garums 57cm. Meitenītes mamma Diāna Boļšakova dzīvo Viļakas novada Susāju pagastā.

**15.janvārī** pulksten 20.59 piedzima meitenīte. Svars – 3,940kg, garums 58cm. Meitenītes mamma Gunta Dergača dzīvo Gulbenes novada Litenes pagastā.

**18.janvārī** pulksten 11.44 piedzima meitenīte. Svars – 3,270kg, garums 51cm. Meitenītes mamma Sintija Džigure dzīvo Balvu novada Balvu pagastā.

**19.janvārī** pulksten 6.55 piedzima puika. Svars – 3,490kg, garums 55cm. Puisēna mamma Ramona Laminska dzīvo Balvos.

**20.janvārī** pulksten 20.07 piedzima meitenīte. Svars – 3,250kg, garums 51cm. Meitenītes mamma Daila Jakušova dzīvo Gulbenē.

**21.janvārī** pulksten 14.12 piedzima meitenīte. Svars – 3,180kg, garums 51cm. Meitenītes mamma Sandra Igaune dzīvo Rēzeknē.

**22.janvārī** pulksten 13.24 piedzima puika. Svars – 3,650kg, garums 56cm. Puisēna mamma Irina Kovšova dzīvo Balvos.

**26.janvārī** pulksten 11.29 piedzima puika. Svars – 3,240kg, garums 52cm. Puisēna mamma Karīna Rakstiņa dzīvo Gulbenes novada Beļavas pagastā.

**27.janvārī** pulksten 17.03 piedzima meitenīte. Svars – 3,440kg, garums 54cm. Meitenītes mamma Rita Stikiņa dzīvo Gulbenē.

**27.janvārī** pulksten 14.21 piedzima puika. Svars – 3,790kg, garums 54cm. Puisēna mamma Evita Ločmele dzīvo Balvos.

**28.janvārī** pulksten 20.18 piedzima puika. Svars – 3,400kg, garums 54cm. Puisēna mamma Solvita Volberga dzīvo Alūksnes novada Ziemeļu pagastā.

Lappusi sagatavoja S.Karavoičika,  
A.Kirsanova foto



## Jaunākie žurnālu numuri

### Ilustrētā Pasaules Vēsture



⇒ Zemūdenes pirmais trieciens. Pirmā pasaules kara sākumā britu Karaliskā flote Ziemeļjūrā visvairāk baidās no mīnām un lielajiem vācu linijkuģiem. Kad 1914. gada 22.septembrī vācu zemūdene nogremdē trīs britu kreiserus, Sabiedrotie ir šokā. Tas ir sākums jaunam un nežēlīgam laikmetam jūras kaujās.

⇒ Pirmās vājprātīgo nams Baltijā - Rīgas dollhauza. 18.gadsimta beigās Rīgas Citadelē iekārto Baltijas teritorijā pirmo dziedinātavu vājprātīgajiem. Ārstēšana te ir savam laikam atbilstoša: trakojošos saslēdz ķēdēs, bet pārējiem piemēro policejisku uzraudzību, smagu darbu, rīkstes un caurejas zāles. Laika gaitā ārstniecības metodes mainās. Tomēr līdz efektīvu medikamentu izgudrošanai tās vairāk līdzinās šoka terapijai.

⇒ Kovboju arodā romantikas maz. Ja par kovboju spriež pēc filmām, tad kur rast vēl romantiskāku skarbumu! Prērijas putekļu pilns balts kreklis, karsts pistoles stobrs un mežonīgā tempā dzīts liellopu bars. Ja kovboja arodam meklē vēsturiskas saknes, jālūkojas 19. gadsimta 60. gados. Skarbos apstākļos Teksasas vīri dzen uz ziemeļiem miljoniem liellopu, lai nopelnītu.

⇒ Uguns elle Smirnā. Vairākus gadus atradusies Grieķijas kontrolē, daudznacionālā Egejas jūras pērle Smirna, mūsdienā Izmirā Turcijā, 1922. gada septembrī nonāk turku nacionālās atbrīvošanās kustības rokās. Pilsētā uzliesmo kristiešu un musulmaņu naidis, kas izvērsās prātam neaptveramā katastrofā.

⇒ Kari posta senvietas. Haoss un asiņainas sadursmes Tuvajos Austrumos iznīcina seno kultūru mantojumu. Daudzas senvietas ir izlauptas, sadauzītas un uzspridzinātas. "Ilustrētā Pasaules Vēsture" Ēģiptē iztaujā dažus dārgumu aplaupītājus, pēta situāciju Libijā, Sīrijā, Irākā un citur.

⇒ Roma naktī. Vakara stundās Roma mostas citai dzīvei. Tiklīdz pilsētā iestājas nakts, te saimnieko sabiedrības tumšākie slāņi - zagļi, kaušļi, priekamēitas un azartspēļu karaļi. Tomēr tas netraucē lielam skaitam romiešu pamest savas mājas un nodoties vīna dzertuvju, spēļu namu un bordeļu baudām.

⇒ Ķilnieku drāma satricina Londonu. 1980.gada pavasarī seši arābu kaujinieki iebrūk Irānas vēstniecībā Londonā un sagrābj 26 ķilniekus. Iebrucēji draud nogalināt visus, ja netiks izpildītas viņu prasības. Dzelzs lēdija Mārgareta Tečere ar teroristiem netirgojas un pavēl specvienībai "SAS" gatavoties uzbrukumam.

⇒ Vēstures aculiecinieks. Trešā daļa sērijai par sievietēm nacionālo partizānu rindās. Šoreiz stāsts par 17 gadu veco Eleonoru Poljsadovu. Kopā ar citiem partizāniem viņa nonāk čekistu aplenkumā.

### Legēndas



⇒ Visocka un Vladi neiespējamā mīlestība. Franču kinodīvas Marinas Vladi un krievu dziesminieka Vladimira Visocka mīlestības stāstu aptumšoja nodevība, kā arī krievu aktiera pašiznīcināšanās tieksme.

⇒ Mīts par žokļiem. Viena traka haizivs. Pieci upuri. Neizprotami draudi. Un mīts par slepkavu - balto haizivi - bija dzimis. Nu jau simt gadu runas par tās cilvēkējās apetīti ir stipri pārspīlētas.

⇒ Kokvilnas afēra. Padomju Savienībā pēc zādzības apjomiem visvērienīgākā uzskatāma tā saucamā Uzbekijas kokvilnas lieta, kuras izmeklēšanā atklājās, ka valstij nozagti ne vien tūkstoši vai miljoni, bet miljardi.

⇒ Asiņainā zviedru mīkla. Slepkavas raidīta lode pirms 30 gadiem nonāvēja Zviedrijas premjeru Ūlofu Palmi, kurš aukstā kara laikmetā bija viens no spilgtākajiem pasaules politiķiem.

⇒ Nāves ēnas līdzinieki. Rūdolfa Blaumaņa slavenā novele "Nāves ēnā" nav tikai rakstnieka iztēles auglis. Tolaik pati dzīve šādus sižetus regulāri piespēlēja ik ziemu.

⇒ Žurnālā lasiet par dārgumiem, kas noslēpti dažādās pasaules malās un gaida atradējus, pirātu karali Henriju Everiju, mūsu vecvecmāmiņu iecienītajām rotaļlietām, drosmīgām režisorēm - sievietēm, mītu par mongoļu - tatāru jūgu, ziloni, kam tika piešķirts lielāks pagodinājums kā dažam labam cilvēkam, kā arī citus aizraujošus stāstus!

## Krustvārdu mīkla

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

Sastādījis A. Levgovds

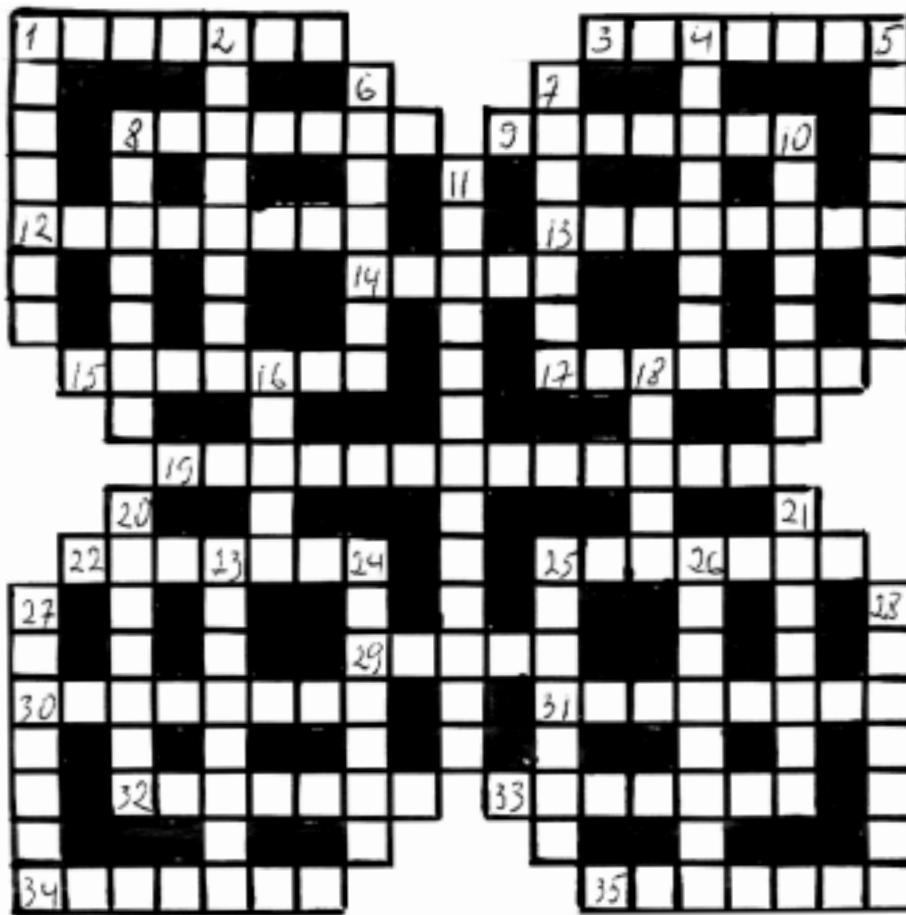
### Janvāra mīklu

**atrisināja:** M.Kacēna, D.Svarinskis, M.Paidere, M.Pretice, I.Puļa, S.Sirmā, V.Zaķe, Ņ.Circene, A.Kravalis, A.Kravale, E.Ķirsona, J.Usāns, I.Dzergača, A.Lukumietis, J.Pošeika, Z.Pulča, L.Kivkucāne, D.Kivkucāns, L.Baranovskis, S.Vēvere, U.Pozņaks (Balvi), A.Mičule, O.Zelča, B.Ķīse (Tilža), D.Zelča (Krišjāņu pagasts), I.Homko (Medņeva), I.Kudure (Viļaka), I.Svilāne, V.Ločmele (Lazdukalna pagasts), A.Jugane, A.Vīcupa (Vectilža), E.Leļeva (Kubulu pagasts), V.Dragune (Kuprava).

**Par janvāra krustvārdu mīklas atrisināšanu balvu saņē** INGA DZERGAČA no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā.

### Krustvārdu mīkla februārī

**Horizontāli:** 1. Plāksnes jumtu klāšanai. 3. Īpaši apstrādāti zivju ikri. 8. Čemodāns. 9. Izolēti vadi hermētiskā apvalkā. 12. Uzsūkt, uzņemt sevi. 13. Pasakaina zelta zeme Dienvidamerikā, kuru meklēja spāņu iekarotāji. 14. Iemānīt, iestaigāt (celiņu). 15. Palīdzēt speciālistam. 17. Ļoti sens. 19. Saržu zīmētājs. 22. Svinīgs mielasts par godu kādam. 25. Glums. 29. Vienlaicīgi. 30. Viens no diviem senslāvu raksta variantiem. 31. Rasēšanas piederums. 32. Dīkdienis, slīņķis. 33. Patmilis. 34. Cirka vai estrādes mākslinieks. 35. Varmāka.



**Vertikāli:** 1. Skarlatīna. 2. Priekšlasījums. 4. Kuģis peldošu objektu pārvietošanai. 5. Kungs - Itālijā. 6. Aizskart. 7. Medicīniskais cauruļveida instruments. 8. Visums. 10. Populārs. 11. Politisku prasību vai protestu izpausme masveida gājienā un mītiņā. 16. Konditorijas izstrādājums. 18. Ātri, čakli. 20. Sarecējis novāriņums no gaļas vai gabaliņiem. 21. Tēvocis. 23. Pliksals. 24. Uрга, tērcē. 25. Stiprs. 26. Liekulis. 27. Valodas vārdu krājums. 28. Saldais ēdiens.

### Janvāra mīklas atrisinājums

**Horizontāli:** 7. Karikatūras. 9. Parafīns. 10. Kriptons. 12. Norma. 13. Laukmala. 15. Stadions. 19. Svīlpis. 21. Kubisms. 23. Sultāns. 24. Rings. 25. Nakts. 27. Kārtula. 30. Leksika. 32. Korinte. 34. Universs. 38. Kalsenas. 40. Astro. 41. Iniciāli. 42. Makšķere. 43. Paternitāte.

**Vertikāli:** 1. Marīna. 2. Sikсна. 3. Sakura. 4. Čūskas. 5. Batika. 6. Kurkuļi. 8. Stolons. 9. Polise. 11. Sasist. 14. Less. 16. Tiks. 17. Dīleris. 18. Prātula. 20. Lenčs. 22. Irkļi. 26. Plauži. 27. Kaps. 28. Akla. 29. Sekste. 31. Kritika. 33. Neniēka. 35. Reāla. 36. Saimes. 37. Stirna. 38. Komats. 39. Lakats.

## Foto konkurss



Katra mēneša labākās fotogrāfijas autors saņems balvu. Fotogrāfijas var iesūtīt pa pastu - Balvi, Teātra ielā 8, LV-4501, vai elektroniski - vaduguns@apollo.lv. Pie foto obligāti norādāms vārds, uzvārds (vēlams - tālrunis).



Vasaru atceroties. Iesūtīja Natālija Zēģele no Baltinavas.



Nenāc klāt! Iesūtīja Elmārs Zelčs.

## Meklējam atbildi

## Nodoklis nodokļa galā

30/12 2015 9:16

Umimaksājuma Nr\*: BA15K048085883

	Cena bez PVN (EUR)	PVN likme %	Skaitis	Summa bez PVN (EUR)
Atļaujas piedalīties ceļu satiksmē piešķiršana, veicot tehnisko apskati	2,85	nepiemēro	1	2,85
Transportlīdzekļu valsts tehniskās apskates uzlīme	1,81	21	1	1,81
<b>Saņēmējs - VAS „Ceļu satiksmes drošības direkcija”</b>				<b>Summa (bez PVN)</b>
PVN reģ. Nr. LV0005345734, VRN 40003345734 adrese: Miera iela 25, Rīga LV-1001				<b>4,66</b>
norēķinu rekviziti: AS Citadelle banka LV75PARX0000118181018; AS SEB banka LV14UNLA0002002469329;				<b>PVN 21%</b>
AS Swedbank LV92FIABA0551029752626; Nordea Bank AB Latvijas filiāle LV03NDEA000083701313;				<b>0,38</b>
				<b>Kopsumma (ar PVN)</b>
				<b>5,04</b>

“Kādēļ, automašīnai veicot tehnisko apskati, vēl papildus jāmaksā 2,85 eiro par atļauju piedalīties ceļu satiksmē? Par automašīnas pamatapskati un tehniskās apskates uzlīmi samaksāts, arī tā dēvētais ceļa nodoklis nomaksāts, bet vēl jānorēķinās arī par atļauju piedalīties ceļu satiksmē. Kāda ir šī maksājuma būtība un pamatojums?” jautā lasītājs, kurš savai automašīnai veica apskati CSDD Balvu nodaļā.

VAS “Ceļu satiksmes drošības direkcijas” pārstāve AGNESE KORBE skaidro, ka šādu atļauju noformē tehniskajā apskatē, lai nodrošinātu datu pārbaudi pirms katras tehniskās apskates un informācijas pieejamību pēc apskates (līdz nākamajai apskatei). Pārbaude, piemēram, iekļauj informācijas salīdzināšanu ar datiem citos reģistros, ar noteikto maksājumu kontroli. Šis atļaujas nepieciešamību un arī maksu par šo atļauju nosaka Ministru kabinets. Savukārt detalizētāk atļauja piedalīties ceļu satiksmē nozīmē, ka:

\* pirms konkrētās apskates ir veikta transportlīdzekļa un tā vadītāja datu pārbaude, lai pārbaudītu un pārliicinātos par OCTA esamību, vadītāja apliecības derīguma termiņu, maksājumu veikšanu un visu citu nepieciešamo.

\* Visi šie dati ir ievadīti Transportlīdzekļu un to vadītāju valsts reģistrā. Tādējādi ir nodrošināts, ka visi aktuālie dati par automašīnu pieejami tiešsaistē, piemēram, pašam auto īpašniekam, policijai, kad tā apstādina automašīnu, un citās situācijās.

\* Tiek sagatavots un izdrukāts apskates protokols, kā arī sagatavota (noformēta) apskates uzlīme. Arī informāciju par šo dokumentu esamību un saturu ievada reģistrā un tā ir pieejama tiešsaistē.

\* Tiek nodrošināta Transportlīdzekļu un to vadītāju reģistra uzturēšanas nodrošināšana.

A.Korbe arī skaidro, ka maksa par atļaujas piešķiršanu piedalīties ceļu satiksmē, veicot tehnisko apskati, nav tas pats, kas maksa par vienas dienas atļauju: “Vienas dienas atļauja ir, lai transportlīdzekļa īpašnieks (vadītājs) varētu aizbraukt līdz tehniskās apskates stacijai ar transportlīdzekli, kuram beigusies tehniskā apskate. Vairāk par vienas dienas atļauju iespējams uzzināt CSDD mājaslapā.”

Savukārt uz lasītāju jautājumu, vai Latvijas autovadītāji, veicot tehnisko apskati, drīzumā var sagaidīt arī nodokli par atļauju braukt pa valsts nozīmes ceļiem, nodokli par atļauju nogriezties un pārvietoties pa vietējas nozīmes ceļiem un citus šāda veida nodokļus, A.Korbe uzsver, ka CSDD nenosaka nodokļus un/vai valsts nodokļu politiku: “Tā ir Finanšu ministrijas kompetence, bet likumus pieņem Saeima. CSDD ir uzticēts pārliicināties, vai pirms attiecīgo pakalpojumu sniegšanas veikta nodokļu samaksa. Taču, lai klientiem papildus nebūtu jādodas uz banku, jāmeklē iespējas, kā veikt maksājumus, CSDD nodrošina iespēju iemaksāt attiecīgos nodokļus valsts budžetā – tas izdarāms ērti vienā *pieturā* – CSDD kasē vai CSDD e-pakalpojumos (<https://e.csdd.lv>).”

## Re, kā!

## Atklāta zādzību sērija

Valsts policijas oficiālajā interneta mājaslapā publicēta informācija par Latgalē atklātu zādzību sēriju, kuru, iespējams, pastrādāja divi attēlā redzami vīrieši, kuri zaga somiņas no dažādu iestāžu kabinetiem.

Oktobra nogalē identiska zādzība notika arī Baltinavas novadā, kad no kādas administratīvās ēkas darba kabinetā esošas somiņas nozaga naudas maku, kurā atradās nauda un dokumenti. Notikumi bija sekojoši: pirms darba laika beigām ēkā ienāca kāda sveša persona, kuru cilvēki ievēroja, bet neatpazina un saprata, ka viņš nav vietējais iedzīvotājs. Apkārtējie gan iespējamajam garnadzim pastiprinātu uzmanību nepievērsa, un viņš šo situāciju acīmredzot veikli izmantoja – ieradās, ka darba kabinetā, kur tobrīd neviena nebija, atrodas sievietes rokassomiņa, no tās paņēma iepriekšminētās lietas un devās prom. Valsts policijas Balvu iecirknī par notikušo ierosināja kriminālprocesu un uzsāka vainīgās personas meklēšanu. Turklāt kriminālprocess par analogisku zādzību tajā pašā oktobra nogales dienā Ciblas novada Blontu pagastā atrodas arī Valsts policijas Ludzas iecirkņa lietvedībā. Veicot izmeklēšanu, policistiem izdevās noskaidrot, ka noziedznieki uz notikuma vietu bija atbraukuši ar pelēku automašīnu “BMW”, pēc kā viens no noziedzniekiem iegāja pašvaldības ēkā un, izliekoties par pasta kurjeru, no neaizslēgta kabineta nozaga sieviešu somu ar naudu un dokumentiem. Ludzas iecirkņa policistiem izdevās noskaidrot vienu no iespējamajām ar šo noziegumu saistītajām personām – 1946.gadā dzimušu rīdzinieku, kurš agrāk ir vairākkārt tiesāts par analogiskām zādzībām. Savukārt pirms nedēļas – 26.janvārī – sadarbībā ar Valsts policijas Galvenās kriminālpolicijas pārvaldes darbiniekiem minēto vīrieti aizturēja Rīgā. Policija arī informē, ka tālākās izmeklēšanas gaitā noskaidrojās, ka somu zādzības, tostarp mūspusē, aizturētais vīrietis izdarīja kopā ar citu 1976.gadā dzimušu līdzdalībnieku, kurš šobrīd izceš brīvības atņemšanas sodu Lietuvā.



**Aicina atsaukties.** Policijai ir pamatotas aizdomas, ka attēlā redzamās personas varēja pastrādāt līdzīgas zādzības ne tikai Latgalē, bet arī citos reģionos, apmeklējot pašvaldību vai citu uzņēmumu iestādes un veicot zādzības no dienesta kabinetiem. Policija aicina atsaukties cilvēkus, kuri, iespējams, cietuši no šo vīriešu pretlikumīgajām darbībām, zvanot uz tāl. nr.: 27894784, 65703803 vai 110. Vienā no attēliem arī redzama “BMW” markas automašīna, ar kuru, kā informē policija, garnadzī pārvietojās.

## Informē policija

## Meklē Gurkinus!



Valsts policijas Balvu iecirknis meklē apsūdzēto 1994.gadā dzimušo KRISTAPU GURKINU, kurš apsūdzēts pēc Krimināllikuma 193.panta 2.daļas (par sveša finanšu instrumenta nelikumīgu izmantošanu) un izvairās no tiesībsargājošām iestādēm.

Valsts  
policijas

Balvu iecirknis meklē apsūdzēto 1968.gadā dzimušo MODRĪTI GURKINU, kura apsūdzēta pēc Krimināllikuma 180.panta (krāpšana) un izvairās no tiesībsargājošām iestādēm.

Ja kādam zināma minēto personu atrašanās vieta, lūdzam ziņot pa tālr. 64501600, 110.



## Aktuāli

## Būtiski palielināti sodi par ekonomiskajiem noziegumiem

**Tieslietu ministrija informē, ka pagājušā gada 3.decembrī stājās spēkā grozījumi Krimināllikumā, būtiski palielinot maksimālos naudas sodu apmērus. Savukārt līdz ar minimālās algas paaugstināšanos šogad pieaudzis arī naudas soda apmērs, ko var piemērot par noziedzīgu nodarījumu izdarīšanu.**

Grozījumi Krimināllikumā palielina fiziskām personām piemērojamos maksimālos naudas sodu apmērus, palielināti arī naudas sodi par noziedzīgi iegūtu līdzekļu legalizēšanu jeb naudas atmazgāšanu, grāmatvedības pārkāpumiem un kukuļdošanu. Turpmāk tiesas par noziedzīgi iegūtu līdzekļu legalizēšanu, kas izdarīta pēc 2015.gada 3.decembra, varēs piemērot līdz pat 370 000 eiro lielu naudas sodu fiziskajai personai, ja noziedzīgs nodarījums izdarīts personu grupā pēc iepriekšējās vienošanās – līdz 740 000 eiro, ja lielā apmērā – līdz 3,7 miljoniem. Par grāmatvedības un statistiskās informācijas noteikumu pārkāpšanu maksimālais naudas sods ir 370000 eiro, bet, ja radīts būtisks kaitējums valsts varai vai pārvaldes kārtībai, vai ar likumu aizsargātām personas interesēm vai tas izdarīts mantkārīgā nolūkā, maksimālais naudas sods ir līdz 740 000 eiro. Savukārt par kukuļdošanu maksimālais naudas sods ir 370 000 eiro, bet, ja tā izdarīta lielā apmērā vai to izdarījusi valsts amatpersona, vai personu grupa vai organizēta grupa – 3,7 miljoni eiro.

Jāpiebilst, ka mūspusē finanšu noziegumi nav īpaši aktuāli. Kā intervijā laikraksta “Vaduguns” 4.decembra numurā norādīja nu jau bijušās Balvu rajona tiesas (pēc 1.februāri spēkā stājušās tiesu reformas, tagadējā Rēzeknes tiesa) priekšsēdētājs Eduards Veiss, gada laikā tiesā Balvos izskata vidēji vienu vai divas lietas par finanšu noziegumiem. No krimināllietām pārsvarā ir zādzības vai braukšana alkohola reibumā. Arī tādi smagi noziegumi kā slepkavības vai smagu miesas bojājumu nodarīšana notiek salīdzinoši reti. Bijušās reizes, kad gada laikā tiesā šādu lietu nav bijis vispār.

## Informē ugunsdzēsēji

## No ceļa novāc kokus

**Aizvadītajā nedēļā Latviju pāršalca spēcīgs vējš. Tā radītās sekas neizpalika arī mūspusē.**

28.februāri VUGD Viļakas posteņa ugunsdzēsēji glābēji devās uz autoceļa posmu Viļaka – Kuprava. Savukārt tajā pašā dienā VUGD Balvu daļas ugunsdzēsēji devās uz Lazdulejas pagasta Plešovu. Abos gadījumos ugunsdzēsēji glābēji novāca spēcīgā vēja ietekmē uz ceļa braucamās daļas nokritušos kokus.

Kopumā gan mūspusē, gan arī visā Latvijā izsaukumu skaits uz vēja radītajiem postījumiem bija salīdzinoši neliels. Saņemti 36 izsaukumi uz stiprā vēja radīto postījumu likvidēšanu – 32 no izsaukumiem bija saistīti ar vējā nolauzto koku novākšanu, piemēram, no ceļa braucamās daļas. Savukārt četros gadījumos vējš ēkām bija norāvis konstrukcijas.

## Informē LM

## Pakāpeniski palielinās pensiju apmērs

Valstī pakāpeniski palielinās pensiju apmērs, informē Labklājības ministrija (LM). 2015.gada 9 mēnešos jaunpiešķirtā vecuma pensija, salīdzinot ar 2014. gadu, ir pieaugusi vidēji par 23,74 eiro.

Tāpat pensiju indeksācijas rezultātā 2015.gada oktobrī vidējais pensiju apmērs palielinājās par 3,64 eiro. LM uzsver, ka būtisks pensiju ilgtspējas rādītājs ir tiešie ieņēmumi, kas kopš 2014. gada pārsniedz izdevumus.

Latvijas pensiju sistēma starptautiski ir novērtēta ar zemu risku fiskālās ilgtspējas jomā. Būtiski, ka krīzes periodā nepietiekamos līdzekļus bija iespējams segt no iepriekšējos gados uzkrājuma.

Sākot ar 2016. gadu, pakāpeniski notiks pensiju (vecuma, apgādnieka zaudējums, izdienas pensiju, kas aprēķinātas saskaņā ar nolikumu "Par izdienas pensijām") pārrēķins cilvēkiem, kuriem pensija piešķirta vai pārrēķināta no 2010. gada 1. janvāra līdz 2015. gada 31. decembrim, proti, ar negatīvu apdrošināšanas iemaksu algas kapitāla indeksu:

2016. gadā pārrēķinās 2010. gadā piešķirtās pensijas;  
2017. gadā pārrēķinās 2011. gadā piešķirtās pensijas;  
2018. gadā pārrēķinās 2012., 2013., 2014. un 2015. gadā piešķirtās pensijas.

Jauno pensijas kapitāla aktualizēšanas kārtību piemēros, sākot ar 2009. gadam noteikto indeksu, kas bija pirmais negatīvais indekss. To turpinās līdz gadam, kamēr negatīvo un tiem sekojošo pozitīvo indeksu reizinājums būs lielāks par skaitli "1". Arī turpmāk, piemērojot izlīdzināšanas metodi, būs novērstā situācija, kad kapitāla indekss ir negatīvs. Tas nozīmē, ka pozitīvos indeksus aizstās ar skaitli "1" tikai līdz laikam, kad negatīvo un pozitīvo indeksu reizinājums būs lielāks par skaitli "1".

LM atgādina, ka pensiju piešķir un aprēķina katram cilvēkam individuāli, par pamatu ņemot pensijas sākuma kapitālu (aprēķināts, ņemot vērā cilvēka darba stāžu līdz 1996. gadam un vidējo iemaksu algu laika periodā no 1996. līdz 1999. gadam), pensijas kapitālu (no 1996. gada 1. janvāra personificētajā kontā reģistrētās sociālās apdrošināšanas iemaksas), kā arī pensionēšanās vecumu.

Cilvēkiem, kuru apdrošināšanas stāžs nav mazāks par 30 gadiem, ja individuālā algu laika periodā 1996. - 1999.gadā bija zema vai arī cilvēks nebija strādājis, periodu līdz 1996. gadam novērtē, ņemot vērā vidējo algu valstī šajos gados. Minētais atvieglojums darbosies tik ilgi, līdz pensionēsies pēdējais pensionārs, kuram apdrošināšanas stāžs ir bijis līdz 1996. gadam.

2015. gada 9 mēnešos 5886 jaunpiešķirtajām pensijām jeb 50% no visām jaunpiešķirtajām pensijām piemērota likuma norma par vidējo apdrošināšanas iemaksu algu valstī.

Valstī noteiktais pensionēšanās vecums katru gadu palielinās par 3 mēnešiem, un 2016. gadā tie ir 62 gadi un 9 mēneši.

Pastāvot iespējai vairākām pensionāru kategorijām pensijā doties ātrāk, vidējais faktiskais pensionēšanās vecums 2015. gada 9 mēnešos bija 61,5 gadi.

## Informē VID

## Ar 1.martu var sākt iesniegt Gada ienākumu deklarāciju par 2015. gadu

Valsts ieņēmumu dienests (turpmāk – VID) vērs uzmanību, ka Gada ienākumu deklarācija par 2015. gadā gūtajiem ienākumiem jāiesniedz VID ar 2016.gada 1.martu.

Tieši tādēļ tā šobrīd vēl nav pieejama VID elektroniskajā deklarēšanas sistēmā (EDS). Arī papīra formātā Gada ienākumu deklarāciju par 2015. gadu aicinām iesniegt, sākot ar 2016. gada 1.martu, jo tikai tad VID rīcībā būs visa darba devēju un citu ienākumu izmaksātāju informācija. Tā nepieciešama, lai VID varētu pilnvērtīgi apstrādāt iesniegtās deklarācijas un precīzi noteikt personai atmaksājamo iedzīvotāju ienākuma nodokļa pārmaksas summu.

VID aicina ievērot likumā noteikto deklarācijas iesniegšanas termiņu arī tādēļ, ka arī tām deklarācijām, kuras tiks iesniegtas pirms 2016. gada 1. marta, trīs mēnešu nodokļa atmaksas termiņš tiks rēķināts no 2016. gada 1. marta.

VID atgādina, ka fiziskajām personām, kuras veic saimniecisko darbību, kā arī individuālo uzņēmumu, t.sk. zemnieku un zvejnieku saimniecību īpašniekiem, kuri ir iedzīvotāju ienākuma nodokļa maksātāji, gada ienākumu deklarācija par 2015.gadu obligāti jāiesniedz elektroniski, izmantojot VID EDS, no 2016.gada 1.marta līdz 1.jūnijam (ieskaitot).

VID aicina arī tās fiziskās personas, kuras neveic saimniecisko darbību, iesniegt deklarāciju ērtāk un ātrāk, izmantojot EDS, jo ikviens var kļūt par EDS lietotāju, izmantojot savas internetbankas lietotājvārdu un paroli, Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes izsniegto eID viedkarti vai VAS "Latvijas Valsts radio un televīzijas centra" izsniegto elektronisko paraksta viedkarti (e-parakstu).

Savukārt viedtālruni un planšetdatoru lietotājus aicinām izmantot EDS mobilo versiju (eds.vid.gov.lv), jo arī tajā iespējams iesniegt gada ienākumu deklarāciju, bet attaisnojuma dokumentus (čēkus un kvītis) pievienot no attiecīgās ierīces galerijām.

Deklarācijas iesniegšana elektroniski, izmantojot EDS, ir daudz vienkāršāka

un ērtāka arī tādēļ, ka tajā automātiski tiek atspoguļota visa VID rīcībā esošā informācija par nodokļu maksātāju, proti, nodokļu maksātāja gūtie ienākumi, neapliekamie ienākumi, informācija no kredītiestādēm par veiktajām iemaksām pensiju fondos, informācija no apdrošināšanas sabiedrībām par veiktajām iemaksām par dzīvības apdrošināšanas pakalpojumiem, kā arī no iepriekšējiem gadiem pārnestie attaisnotie izdevumi par izglītību un ārstnieciskajiem pakalpojumiem. Tāpat, sākot ar 2016. gadu, deklarācijā automātiski tiks atspoguļota arī tā informācija, ko par personas veiktajiem maksājumiem par izglītību VID būs iesniegušas mācību iestādes.

Tādējādi personām, kuras vēlas atgūt pārmaksāto iedzīvotāju ienākuma nodokli par attaisnotajiem izdevumiem, deklarācijas pielikumā D4 pašām papildus jānorāda un jāpievieno attaisnojuma dokumenti (čeki, kvītis vai tml.) tikai par tām summām, par kurām VID rīcībā informācijas nav un kuras VID nav iekļāvis deklarācijā.

**VID atgādina, ka gada ienākumu deklarācija par 2015. gadā gūtajiem ienākumiem obligāti laikā no 2016. gada 1.marta līdz 1.jūnijam jāiesniedz tiem Latvijas iedzīvotājiem, kuri:**

□ veikuši saimniecisko darbību (piemēram, ir individuālā uzņēmuma īpašnieki, izīrē vai iznomā savu īpašumu, ir zemnieku saimniecības īpašnieki, ir guvuši ienākumus no profesionālās darbības u.c.);

□ guvuši ienākumus ārvalstīs (tai skaitā personas (jūrniki), kuras bijušas nodarbinātas uz starptautiskos pārvadājumos izmantojama kuģa);

□ guvuši ar nodokli neapliekamos ienākumus, kas kopumā 2015. gadā pārsniedza 4000 eiro (piemēram, gūti

**VID atgādina, ka fiziskajām personām, kuras veic saimniecisko darbību, kā arī individuālo uzņēmumu, t.sk. zemnieku un zvejnieku saimniecību īpašniekiem, kuri ir iedzīvotāju ienākuma nodokļa maksātāji, gada ienākumu deklarācija par 2015.gadu obligāti jāiesniedz elektroniski, izmantojot VID EDS, no 2016.gada 1.marta līdz 1.jūnijam (ieskaitot).**

ienākumi no personiskās mantas pārdošanas);

□ guvuši ienākumus, kuri apliekami ar 10% nodokļa likmi (piemēram, ienākumu no dividendēm, ienākumu no augoša meža vai kokmateriālu pārdošanas), un no kuriem nodoklis nav ieturēts ienākuma izmaksas vietā;

□ guvuši citus ar nodokli apliekamus ienākumus, no kuriem izmaksas vietā nav ieturēts nodoklis, tai skaitā no fiziskām personām saņemti dāvinājumi, kas ir apliekami ar iedzīvotāju ienākuma nodokli.

Fiziskās personas, kuras neveic nekāda veida saimniecisko darbību un brīvprātīgi vēlas iesniegt gada ienākumu deklarāciju par 2015. gadu, lai saņemtu atpakaļ pārmaksāto iedzīvotāju ienākuma nodokli par attaisnotajiem izdevumiem, var to izdarīt no 2016.gada 1.marta līdz pat 2019.gada 17.jūnijam. Tāpat visa 2016.gada laikā vēl var pieprasīt pārmaksāto iedzīvotāju ienākuma nodokli arī par 2013. un 2014.gadu, bet līdz 2016.gada 16.jūnijam – vēl arī par 2012.gadu.

Jautājumu un neskaidrību gadījumā aicinām iedzīvotājus zvanīt uz VID Nodokļu un muitas informatīvo tālruni 67120000, konsultēties ikvienā VID klientu apkalpošanas centrā vai arī iesūtīt savu jautājumu rakstiski VID mājaslapā "Uzdot jautājumu VID".

## Veiksmes prognoze

**2.februāris.** 'Čika' darbdiens šodien ilgs no plkst. 2.35 līdz 17.49, tāpēc plānot kaut ko grandiozu būtu muļķīgi. Kā jau bieži 'čika' laikā, var niķoties gan dažādas ierīces, gan tehnika un cilvēku prāti. Kaulu stiprināšanai šodien ieteicami kalcija preparāti ar zivju eļļu.

**3.februāris.** Prātīga trešdiena prātīgiem cilvēkiem, kad neprātīgiem piedāvājumiem labāk teikt: "Nē!" Šodien teiciens "Kas neriskē, tas nedzer šampanieti" būs galīgi garām. Jebkurš risks vai avantūra var novest pie bēdīgām sekām. Taču komandējumos, tuvos un tālos ceļos, ievērojot satiksmes noteikumus, var doties droši.

**4.februāris.** Atkal tukšo stundu ķibelītes no plkst. 12.04 līdz 24.00 Tevi kaitinās un izsītīs no līdzsvara. Šodien ieteicams domāt ar galvu, nevis ar sirdi. Un nekādā gadījumā nesāc neko jaunu, 'čiks' vien sanāks. Savus Madrides galma noslēpumus šodien noteikti paturi pie sevis. Ja izkratīsi sirdi kādai (-am), tad par to rīt jau tenkos puse ciema vai pilsētas.

**5.februāris.** Nopietna piektdiena nopietniem cilvēkiem, kad rezultāti atkarīgi no Tavas izturības un darba mīlestības. Nekas no gaisa tāpat vien nekritis. Tāpēc nemaz nemēģini iežēlināt priekšnieku (-ci) stāstot, ka esi slima (-s). Vai tieši pretēji – neceri izvairīties no darba tāpēc, ka šodien Tev ir īsi svārkī un skaistas kājas.

**Pareže Ilga**

\* Veiksmes un laika ziņu prognozi lasiet arī vaduguns.lv, tālr. 29365609



	Nakts		Diena	
T 3.02	Apmācies, neliels lietus	+3	Mākoņains, neliels lietus	+2
C 4.02	Apmācies, sniegs	-1	Apmācies, neliels sniegs	0
Pk 5.02	Apmācies, neliels sniegs	-1	Apmācies	0
S 6.02	Mākoņains	-3	Apmācies, neliels lietus	+1

## Baltinavas novadā

# Jaunietis, kurš spodrīna novada vārdu

**Kad Baltinavas novadā *brīdēda* novada pašvaldības sporta organizatoru maiņa, nenotika treniņi, iespējams, izpalika arī kādas sacensības, par titula “Gada cilvēks sportā 2015” ieguvēju kļuva Baltinavas vidusskolas audzēknis ARVILS KEIŠS. Viss notika likumsakarīgi!**

Novada iedzīvotāji, aizpildot anketu, bija balsojuši par viņu kā aktīvu sportistu, jo Arvils sporta sacensībās aizstāvē gan skolas, gan novada godu. Arvils atklāj, ka no visiem sporta veidiem mīļākais viņam ir volejbols. Jaunietis regulāri apmeklē gan treniņus, gan sacensības, lai krātu pieredzi. Arvils stāsta: “Apmeklēju katru treniņu, kas notiek Baltinavā trīs reizes nedēļā: pirmdienās, trešdienās un piektdienās. Turklāt jau četrus gadus mācos Viļakas Sporta skolā. Sporta skolas treniņi notiek Rekasas skolā. Cik sanāk, tik arī braucu uz sporta sacensībām, vienalga, vai mani aicina, vai arī pats izdomāju šajās sacensībās piedalīties.”

Vasarā ar savu komandas biedru un draugu Zigmāru Keišu Arvils braucis uz dažādām pludmales volejbola sacensībām. Jaunieši to darījuši par savu naudu, paši arī meklējuši transportu, kas viņus nogādātu sacensību vietā, jo abi mācās vēl tikai 10.klasē. Arvils atzīst, ka visur, kur viņi ar Zigmāru braukuši, bijuši jaunākie sacensību dalībnieki. Bieži uz sacensībām braukuši ne uzvaras dēļ, bet lai uzkrātu pieredzi un turpmāk varētu startēt labāk. Četrus gadus pēc kārtas viņi ir čempioni Balvu novada skolēnu pludmales volejbola sacensībās, bet divus gadus pēc kārtas – čempioni Viļakas novada skolēnu pludmales volejbola sacensībās. Pērn abi ar draugu izcīnījuši 1.vietu Viļakas novada atklātajā čempionātā, bet Latvijas Jaunatnes olimpiādē ierindojušies 9.-10.vietā. Komandā kopā ar citiem Viļakas Sporta skolas audzēkņiem pērn ierindojušies 4.vietā “Pure chocolate” vasaras spēlēs, 4.vieta komandu vērtējumā iegūta arī 2015.gada Latgales novada sacensībās volejbolā.

Arvila diena sākas agri un ilgst līdz vēlam vakaram. No rīta viņš kopā ar mammu brauc uz Baltinavu: mamma - uz darbu, viņš - uz skolu. Kad beidzas mācību stundas, dodas uz treniņiem, kas notiek sporta skolā Rekovā, pēc tam atgriežas Baltinavā, kur arī vēl dažreiz trenējas, un mājās dodas tikai



Foto - no personīgā arhīva

**Arī pasākumu vadītājs.** Arvils ir ne tikai aktīvs sportists, bet arī atraktīvs pasākumu vadītājs. “Ar šo gadu Arvils ir vienīgais puisis klasē, jo klasesbiedrs un viņa draugs Zigmārs tagad mācās Daugavpilī. Žēl,” saka klases audzinātāja Indra Keiša.

ap deviņiem vakarā, vai nu vairākus kilometrus ejot kājām, vai arī mamma atved ar mašīnu.

Pagājušajā mācību gadā Arvils bija iesaistījies skolas pašpārvaldē, bet šogad tam neatliek laika, jo vairākas stundas jāvelta treniņiem. Turklāt jāpaspēj arī sagatavot mācību stundas, jo tagad viņš mācās vidusskolā. Ģimenes jaunākā atvase gan neapmeklē mūzikas skolu, ko pabeidza māsa ar brāli. “Man tā isti negribas...,” viņš atzīst.

Agrāk, kad vēl mājās bija māsa un brālis, sporta sacensības uzrikoja trijātā. Tagad brālis studē Stradiņa universitātē, bet māsa mācās Latvijas Universitātē juristos. Mājās viņi atbrauc reti. Arvilam jāpalīdz arī saimniecības darbos, jo viņš tagad ir vienīgais vīrietis ģimenē, palīgs mammai un vecmammai. “Esmu pateicīgs savai mammai par finansiālu un emocionālu atbalstu gan sacensībās, gan treniņu procesā. Tāpat arī savam draugam Zigmāram Keišam,” saka Arvils. Viņš pastāsta, ka Zigmārs, sākoties otrajam mācību pusgamam, mācības turpina Daugavpilī, kur arī apmeklē sporta skolu, jo kādās sacensībās Baltinavas vidusskolas audzēkņi noskatīja sporta skolas treneri un piedāvāja mācīties Daugavpilī. Arī Arvila sapnis ir mācīties Latvijas Sporta Pedagoģijas akadēmijā un iekļūt kādā sporta komandā.

## Tūrisms

# “Aplido, apceļo, apmiļo Latviju” - arī Baltinavā

**Baltinavas novada Tūrisma informācijas centrs uzsācis 2016.gada sezonu. 2015.gads pierādīja, ka aizvien vairāk tūristu apmeklē arī Baltinavas novadu.**

Baltinavu 2015.gadā apmeklēja tūristi no tuvākiem un tālākiem novadiem - Līvāniem, Talsiem, Jelgavas, Ludzas, Cēsīm, Valmieras, pat ārvalstīm, - liecina Baltinavas Tūrisma informācijas centra apkopotā informācija. Ciemojušās dažādas biedrības, skolotāju kolektīvi. Mazajā Baltinavā ieripojuši arī lieli tūristu autobusi - ap 60 cilvēku. Baltinava iepatikusies valmieriešiem, kuri šeit pabijuši vairākas reizes. Novadu apmeklēja arī tūristi no Krievijas, pat no tālās Čikāgas (ASV). “Ciemiņi par Baltinavas novadu lielākoties atceras pēc izrādes “Ontans i Anne”, tāpēc bieži vien pēc novada apskates vēlējas redzēt arī vietējā amatiereteātra uzvedumu,” informē novada Tūrisma un informācijas centra vadītāja MADARA SILIŅA. Tūristiem patīk arī jaunizveidotais “Ontana i Annes” parks, kurā var gan fotografēties, iejūtoties teātra varoņu tēlos, gan atpūsties uzceltajā lapenē vai pie labiekārtotās ugunsкура vietas.

Šogad novads iesaistījies arī fonda “1836” projektā “Aplido, apceļo, apmiļo Latviju”, kura laikā plānots izveidot taku 1836 kilometru garumā apkārt Latvijas pierobežai. Taka iecerēta kā dāvana Latvijas valstij tās simtgadē. Latvijas sauszemes robeža ir 1836 kilometrus gara, tāpēc arī par takas nosaukumu izvēlēts tieši šis skaitlis. Viss maršruts tiks sadalīts 18,36 kilometrus garos posmos, ko veikt, braucot ar automašīnu, divriteni vai staigājot. Papildus takas izveidei iecerēts izveidot tūrisma ceļvedi un īpašu raidījumu ciklu, kā arī prezentēt filmu. Projektā iesaistījušās 43 pašvaldības, tostarp arī Baltinava. Paredzēts, ka jau šogad 20 pašvaldībās, arī Baltinavā, notiks brīvdabas koncerti, kurus rīkos projekta organizatori sadarbībā ar fonda “Viegli” mūziķiem. “Noteikti iesaistīsīsimies akcijā “Lielā Talka”, kuras laikā sakopjam kādu objektu Baltinavas centrā. Tāpat piedalīsimies “Ziemeļlatgales uzņēmēju dienās”. Novada muzejā vienmēr ir apskatāma kāda interesanta un oriģināla izstāde, tas arī aktīvi iesaistās “Muzeju nakts” pasākumā, kura laikā apmeklētāji var gūt jaunu informāciju un izmēģināt roku jaunās, praktiskās nodarbēs. Muzejs aktīvi iesaistās arī pasākumā “Satiec savu meistar”. Tāpat muzejā notiek arī dažādi tematiski pasākumi. Baltinavas novads



Foto - A.Kirsanovs

**Iezīemots.** Tūristu iecienītākā vieta Baltinavā “Ontana i Annes parks” ziemas sezonā. Lugas varoņu tēli tagad iezīemoti.

iesaistījies arī pasākumā “Izbaudi zimu Ziemeļlatgalē” (notiks 20.februārī), piedāvājot iespēju radoši darboties ziepju gatavošanas darbnīcā. Savukārt sportisku aktivitāšu cienītāji varēs iesaistīties sporta organizatora sagatavotajā orientēšanās pasākumā. Laba sadarbība izveidojusies arī ar skolām. Mūsu skolas labprāt uzņem tūristus, kuri izteikuši vēlmi apskatīt novada izglītības iestādes, darba kabinetus. Sākoties jaunajai tūrisma sezonai, tūristiem būs pieejams jauns produkts “Ziemeļlatgales velosolāpju karte”. Pasākuma organizatori ir Baltinava, M.Siliņa uzskaita piedāvājums.

## Īsumā

### Aicina vākt baterijas

Jau vairākus gadus “Latvijas Zaļais punkts” un biroja preču piegādātājs “Officeday Latvia” rīko izlietoto bateriju vākšanas akciju, kas turpinās arī šogad. Lai vāktu izlietotās baterijas, uzņēmumi, iestādes aicināti pieteikties biroja preču piegādātāja ofisā un saņemt plastmasas spainīti izlietoto bateriju vākšanai.

Pērn biroju darbinieki savāca un pārstrādei nodeva rekordlielu izlietoto bateriju daudzumu - vairāk nekā tonnu, kas ir par 82% vairāk nekā 2014.gadā, kad tika savākti 620 kilogrami bateriju. Akcijā iesaistījās 307 uzņēmumi, tostarp “Vaduguns”, no visas Latvijas, no kuriem 200 akcijā piedalījās pirmo reizi.



Foto - A.Kirsanovs

**Izlietotās baterijas.** Iesaistoties akcijā, izlietotās baterijas iespējams vākt un

krāt šādā spainītī.

### Pretendē uz Dižprojekta statusu

Biedrība “Latvijas Lauku forums” jau vairākus gadus organizē Dižprojektu konkursu, kurā iespējams pieteikt projektus, kas īstenoti ar lauku vai tā saukto “zivju” lidera (LEADER) atbalstu. Konkursa mērķis ir popularizēt unikālas un reģionu teritorijām un iedzīvotājiem nozīmīgas idejas. Konkursā galvenais nav projektu sacensība, bet gan stāsts par paveikto, sabiedrības informēšana par līdzcilvēku paveikto, iedrošinot arī citus aktīvai rīcībai.

Šogad Dižprojektu konkursā vērtēs 18 projektus, kas biedrībā “Latvijas Lauku forums” iesniegti no dažādiem Latvijas novadiem, tostarp arī “Balvu rajona partnerības” izvirzītais SIA “Amati” projekts “Mazbudžeta mārketinga un ergoaudita, un projektēšanas pakalpojumi Ziemeļlatgalē.” Šogad Dižprojektu pretendentiem īpašu balvu piešķirs arī “Latvijas Zaļā kustība”, tāpat godinās arī projektu - sociālo tīklu balsojuma uzvarētāju.

Jāpiebilst, pērn sociālo tīklu balsojumā lielāko atsaucību guva “Balvu rajona partnerības” izvirzītais motosporta kluba “Motokruīzs” projekts “Treileru parka izveide Viļakas novadā”, kura realizācijas rezultātā izveidots pirmais treileru parks Ziemeļlatgalē, izbūvējot namiņu, kurā ir tualetes, dušas telpas un labiekārtots laukums, ļaujot piesaistīt reģionam vairāk tūristus.

## Apsveikumi

### Taisijai Miņinai!

Šo dzīvi dzīvojot, man vienmēr šķitis,  
Ka savāds spēks ir Tavai mīlestībai, māt.  
Vienalga, laimīgs es vai izmisumā kritis,  
Kā sargeņģelis Tu man vienmēr esi klāt.

Lai šodien vispožākie saulesstari glāsta un silda Tevi, mīļo  
māmiņ, skaistajā dzīves jubilejā! Vēlam Tev veselību un  
dzīvesprieku vēl daudziem gadiem.

Meitas ar ģimenēm



Tiem gariem gadiem,  
Ko par mūžu sauc,  
Tu lemta man, es tev,  
Un tas ir ļoti daudz.

Mīļi, mīļi sveicam mammu un tēti

**Martu un Lucijanu Bērziņus** 57.kāzu jubilejā!

Vēlam Dieva svētību, labu veselību un dzīvesprieku.

Bērni ar ģimenēm



## Pārdod

Pārdod malku. Tālr. 29199444.

Pārdod Nissan XTrail, 2.2 D,  
2003.g. Tālr. 26449336.

Pārdod Opel Vectra, 1996.g., 1,8,  
benzīns, 169 000 km (orģinālais),  
labā kārtībā. Cena pēc vienošanās.  
Tālr. 26298852.

Pārdod VW Passat Variant, 1990.g.,  
2.0, TA. Tālr. 26347403.

Pārdod sivēnus. Tālr. 29234943.

Z/S "Medņevas strautiņi" pārdod  
sivēnus. Tālr. 29173059.

Pārdod sivēnus. Tālr. 26213631.

Pārdod lopbarības miltus.  
Tālr. 29332209.

## Pērk

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

SIA "AIBI" pērk  
**liellopus, jaunlopus,  
aitas, zirgus.**  
Labas cenas! Samaksa tūlītēja.  
Svari. Tālr. 26142514, 20238990.

SIA RENEM  
iepērk  
**jaunlopus, aitas,  
liellopus, zirgus.**  
ELEKTRONISKIE SVARI.  
Paaugstinātas cenas!  
Skaidrā naudā vai ar  
pārskaitījumu.  
Tālr. 65329997, 29485520,  
26393921, 29996309.

SIA "Rēzeknes gaļas kombināts"  
IEPĒRK **liellopus  
un jaunlopus.**  
Samaksa 2-3 darba dienu laikā.  
Tālr. 64622475, 25435533.

SIA "LATVIJAS GAĻA" iepērk  
**liellopus, jaunlopus, aitas,  
zirgus.** Samaksa tūlītēja.  
Svari. Tālr. 28761515.

SIA "Lauku Miesnieks"  
iepērk **mājlopus.**  
Augstas cenas. Samaksa tūlītēja. Svari.  
Tālr. 20207132.

100% latviešu uzņēmums pērk  
mežus, zemi un cirsmas.  
Tālr. 22003161.

Pērk meža īpašumus ar zemi un  
cirsmas.  
Tālr. 29433000.

Pērk kombaina *Jeņisej* hederu,  
salmu smalcinātāju.  
Tālr. 28772537.

Pērk mežus, 2000 EUR/ha.  
Tālr. 26630249.

Dārgi pērk kailcirtes.  
Tālr. 22174315.

Pērk vai irē garāžu Dārza -  
Miera ielā. Tālr. 29628099.

Pērk MTZ-82, ražotu 90-tajos  
gados); 2 PTS-4, ROU-4/ROU-6.  
Visus ar dokumentiem.  
Tālr. 28342100.

## Pateicība

Vissirsnīgākā pateicība Tēvam Aleksandram,  
Lūcijai Timofejevai ar ģimeni, radiem, draugiem, kolēģiem,  
kaimiņiem Ninai Antonovai, visiem, kuri sniedza patiesu  
atbalstu, bija un ir kopā ar mums skumjajā brīdī māmiņu,  
vecmāmiņu, sievasmāti **Jevgeniju Kuņicku**  
mūžībā pavadot.



MEITAS ĢIMENE

## Līdzjūtības

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

(M.Jansone)

Izsakām vissirsnīgāko līdzjūtību  
**Annai Losānei un piederīgajiem,**  
vīru **JĀNI** mūžības ceļā pavadot.  
Z.Feldmane, R.Krēmere, A.Karele,  
B.Avotiņš, L.Avotiņš, I.Paidere,  
M.Ločmele, L.Čudarāne,  
M.Kukurāne, Z.Popova,  
Z. Akmene, V.Akmentiņa

Balts eņģelis atnāca sapnī  
Un aiznesa tevi sev līdz...

Tai baltajā, baltajā naktī,  
Kur nesāp, kur nesalst, kur silts.  
Sāpju brīdī mūsu patiesa līdzjūtība  
**piederīgajiem,** pavadot  
**KRISTERU MEIKALIŠU** mūžības  
ceļā.  
Jaroslavs, Janina, Vanda

## Dažādi



6.februāri  
brīvdienu  
grupa  
autoskolā  
"Delta 9V".

Maksa tikai EUR 55!  
Tālr. 29208179.

Veic jaunaudžu kopšanu.  
Tālr. 29335439.

Aprūpēšu vientuļu cilvēku.  
Tālr. 25653682.

IEŅĀC! JAUNS PREČU  
PIEVĒDUMS.  
Veikals "LatBat", Tautas 1.

Dāvina kucēnus. Tālr. 26405913.

## Pazudis

Pazudis balts sunītis Viksnas  
pagastā. Tālr. 27056591.

## Atrasts

Raiņa ielā 34 pie pirmās ieejas  
atrasta atslēga, kas ievērta zaļā  
lentā ar uzrakstu *Microsoft*.  
Interesēties redakcijā.

## Piedāvā darbu

Vajadzīgs PROJEKTU VADĪTĀJS.  
raportprojekti@gmail.com.  
Tālr. 29100644.

Aicina **STRĀDNIEKUS** ar pieredzi  
darbam lopkopībā,  
**TRAKTORTEHNIKAS VADĪTĀJUS**  
darbam ar ārzemju tehniku,  
**INŽENIERI-MEHĀNIKI,**  
**RAŽOŠANAS IEKĀRTAS**  
**OPERATORU** biogāzes ražotnē.  
Vēlams ģimeni, ir dzīvojamā platība.  
Saimniecība atrodas pie Rēzeknes.  
Tālr. 29334844, 26396570.

# Aizmirsi abonēt

## Zvani, palīdzēsīm. Tālr. 64507018.

# Vadugumi?!



FEBRUĀRIS

KAFEJNĪCA "JELVES", BALVI, BRĪVĪBAS IELĀ 46.

Jelves  
KAFEJNĪCA

BALVI,  
Brīvības iela 46

Darba laiks:  
10-21;  
piektdien,  
sestdien 10-23;  
svētdien 12-18.

T. 28235483.



Indekss  
3004

Vaduguns

IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS  
**IZDEVĒJS**  
SIA "BALVU VADUGUNS"  
Nodokļu maksātāju apliecības Nr.  
LV 43203002982

**REDAKCIJAS ADRESE**  
TEĀTRA IELĀ 8  
BALVOS, LV-4501  
**NORĒĶINU KONTS**  
A.S. SEB BANKA BALVU FILIĀLĒ  
Nr. LV21 UNLA 0024 0004 6734 5,  
kods UNLALV2X

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

**REKLĀMA,  
SLUDINĀJUMI**

D.Dimitrijeva

T. 64507018  
26161959

FAKSS - 64522257

REDAKTORS **E.GABRANOVŠ** - T.64522534, 29360850  
ŽURNĀLISTI: **S.KARAVOIČIKA** - T.64522126  
**Z.LOGINA, IZINKOVSKA** - T.64520962  
**M.SPRUDŽĀNE, I.TUŠINSKA** - T.64522260  
**A.LOČMELIS** - T.64520961  
**KOREKTORE S.GUGĀNE** - T.64522126  
**GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA** - T. 64507019  
**ŠOFERIS A.KIRSANOVS** - T. 27870730  
Tālrunis-autoatbildētājs - 64520961

ŽURNĀLISTI  
- 29360851;  
26555382

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

Datorsalikums-

SIA "Balvu Vaduguns",  
**G.LIELMANIS**  
Iespēsts SIA "Latgales  
Druka", Rēzeknē,  
Baznīcas 28  
**TIRĀŽA - 3690**