

Juris Ostrovskis —
Latgales
patriots

3. lappusē

Latvija NATO
jau desmit
gadus

4. lappusē

Sargāsim
savus bērnus

7. lappusē

Dziedāja par pavasari, māmiņu, puķēm un dzīvnieciņiem



● Mazo vokālistu konkursa «Cālis 2014» dalībnieki ar saņemtajām balvām. Foto: A. Šņepsts

Preiļu kultūras namu 6. aprīlī piešķandināja dzidras bērnu balstiņas. Šeit uz mazo vokālistu konkursu «Cālis 2014», ko organizēja Preiļu bērnu un jauniešu centrs sadarbībā ar Preiļu novada kultūras centru, bija pulcējušies Preiļu un Aglonas novada mazie dziedātāji vecumā no trīs līdz sešiem gadiem. Kā informēja Preiļu novada bērnu un jauniešu centra direktore vietniece Anita Kolosova, konkursā piedalījās 15 «cālēni» no Preiļu novada un trīs — no Aglonas novada. Titulu «Cālis 2014» no Preiļu novada dziedošajiem bērniem ieguva četrgadīgā Liene Mozule (skolotāja Daina Erte), par «Vice Cāli 2014» kļuva piecgadīgā Jūlija Mitrofanova (skolotāja Kristīna Sauliņa). Viņas, tāpat arī nominācijas «Drošākais Cālis» ieguvēja, četrgadīgā Rafaela Repša-Kondratjeva un «Elegantākais Cālis» — četrgadīgā Elna Nartiša no Aglonas novada pārstāvēs savas pašvaldības mazo vokālistu konkursā «Cāļu Cālis 2014», kas 21. aprīlī notiks Daugavpilī. Rafaelu un Elinu konkursam sagatavoja skolotāja Iveta Soldāne.

Šogad, salīdzinot ar iepriekšējiem konkursiem, dalībnieku skaits bija visai liels, bet katram no mazajiem dziedātājiem par drosmi, uzdrīkstēšanos un

centību tika sava nominācija. Nosaukumu «Ritmiskākais Cālis» ieguva Estere Šņepste, «Sirsnīgākais Cālis» — Justīne Erte, «Mīlīgākais Cālis» — Karlina Skutele, «Nopietnākais Cālis» — Oļivers Baumanis, «Smaidīgākais Cālis» — Elizabete Putroma, «Skatvīskākais Cālis» — Romija Estere Trizna, «Omulīgākais Cālis» — Marta Reča, «Atraktīvākais Cālis» — Adelīna Griboņika, «Galantākais Cālis» — Nauris Opolais, «Skanīgākais Cālis» — Veronika Šņepste; «Stilīgākais Cālis» — Rinalds Trokša, «Košākais Cālis» — Elizabete Sofija Bleidele, «Lepnākais Cālis» — Oskars Pokšāns, «Mozākais Cālis» — Amanda Reščenko.

Septiņi bērni konkursam bija mācījušies Dainas Ertes vadībā, katrs pa trijiem mazajiem dziedātājiem sagatavoja pedagoģes Laima Sondore un Inese Orinska, divi bija Kristīnas Sauliņas un divi — Ivetas Soldānes, viens Anitas Reščenko audzēknis. Katrs konkurssants izpildīja divas dziesmiņas, dziedot par pavasari, skudriņu, zaķīti, Vinniju Pūku, pelīti, lācīti, magonīti. Galvenā tūla ieguvēja Liene dziedāja par šūpolēm un mīļo māmuli. Mazos solistus uzmundrināja mammu un tētu, vec-



● Preiļu novada «Cālis 2014» Liene Mozule (no labās) un «Vice Cālis» Jūlija Mitrofanova.

vecāku, brāļu un māsu, draugu smaidi un aplausi. Bērni bija saģērbti dzīvespriecīgās, košās drānās, mazās dāmītes lepojās ar skaistām frizūrām, kopā izskatoties kā pavasarīgu taureņu salidojumā.

Konkursa vērtēšanas komisijā darbojās Riebiņu novada mūzikas skolotāju metodiskās apvienības vadītāja, Riebiņu vidusskolas mūzikas skolotāja Ārija Bergmane-Sprūdza, Preiļu mūzikas un mākslas skolas klavierspēles un teorētisko priekšmetu skolotāja Ilze Savicka, Riebiņu novada Rušonas pamatskolas mūzikas skolotāja Solvita Ķibere.

L.Rancāne



ISSN 1407-9921



NEAIZMIRSTI ABONĒT

“NOVADNIEKU” MAIJAM un turpmākajiem 2014. gada mēnešiem.

Abonēt var
“Latvijas Pasta”
nodaļās, pie pastniekiem,
“Novadnieka” redakcijā
Brīvības ielā 14, Preiļos,
un interneta mājas lapā
www.novadnieks.lv
sadaļā “Abonēšana”.

Abonē šodien un
saņem laikrakstu pēc
divām dienām!

ZIŅAS

Preiļos darbosies nakts patversme

Preiļu novada dome sadarbosies ar biedrību “Latvijas Sarkanais Krusts”, lai nodrošinātu nakts patversmes pakalpojumu Preiļos.

Deputāti izskatīja Latvijas Republikas Valsts policijas un biedrības “Latvijas Sarkanais Krusts” piedāvājumu par sadarbību nakts patversmes pakalpojumu sniegšanā Preiļu policijas iecirkņa telpās, Talsu ielā 2. Balsojot tika pieņemts lēmums slēgt sadarbības līgumu uz trīs mēnešiem ar biedrību “Latvijas Sarkanais Krusts” par nakts patversmes pakalpojumu sniegšanu un patapinājuma līgumu ar Latvijas Republikas Valsts policiju par telpām Talsu ielā 2, Preiļos, kā arī veikt nepieciešamos remontdarbus nakts patversmes iekārtošanai Preiļu policijas iecirkņa telpās.

“Latvijas Sarkanais Krusts” nodrošinās sociālu pakalpojumu – nakts patversmes pakalpojumu personām bez noteiktas dzīvesvietas vai krīzes situācijā nonākušām pilngadīgām personām, tajā skaitā personām alkohola un citu apreibinošu vielu reibumā. Pakalpojums tiks nodrošināts no plkst. 18:00 līdz 08:00.

Aglonas bazilikā uzstāsies jauniešu kamerkoris no ASV

Trešdien, 9. aprīlī, pulksten 19.00 Aglonas bazilikā kora mūzikas mīļotājiem būs unikāla iespēja dzirdēt Main Street Singers jauniešu kamerkora no Amerikas Savienotajām Valstīm uzstāšanos.

Ovācijas baudījušais koris, kura diriģents ir Mark Andrew Shaull, bazilikā dziedās pasaules koncertturnejas ietvaros un izpildīs daudzveidīgu repertuāru — no renesanses līdz mūsdienu mūzikai. Koris dziedāšanā tiecas pēc pilnības un ir guvis starptautisku atzinību koncertos sešu kontinentu 59 valstīs un dziedot 29 valodās.

2013. — 2014. gada sezonā Main Street Singers sastāvā ir 31 talantīgs dziedātājs, kuri izvēlēti no Los Altos vidusskolas mūzikas nodaļas kora grupām. Viņi ir atšķirīgi jaunieši, kurus vieno kaislība uz mūziku. Krievijas un Baltijas koncertturnejas ietvaros korim pievienojusies Valmierā dzimusī talantīgā ērģeliece un pianiste Līga Ivāne.

Kora koncertturneja notiek Krievijā, Igaunijā, Latvijā, Lietuvā un Zviedrijā.

NACIONĀLĀS ZIŅAS

Lielajai talkai reģistrētas vairāk nekā 450 piesārņotās vietas Latvijā

Līdz šim 26. aprīlī gaidāmajai Lielajai talkai ir reģistrētas vairāk nekā 450 piesārņotās vietas Latvijā. Portālā «Talkas.lv» ievietotajā piesārņoto vietu kartē redzams, ka visvairāk piesārņoto vietu līdz šim ir reģistrēti ap lielajām pilsētām un lielajās pilsētās. Piemēram, Rīgā ir reģistrētas 198 piesārņotās vietas, pie Rīgas virzienā uz Salaspils pusi – 41 vieta, pie Rīgas virzienā uz Jūrmalas pusi – 45 vietas, bet virzienā uz Siguldu pa Vidzemes šoseju – 111 vietas. Citās lielajās pilsētās un ap tām piesārņoto vietu skaits nav mērāms vairākos desmitos, taču arī ir salīdzinoši lielāks par mazajām pilsētām. Liepājā ir reģistrētas 24 piesārņotās vietas, Jelgavā 24 vietas, Rēzeknē 15, bet Daugavpilī – 12 vietas. Cēsis un pilsētas tuvumā iedzīvotāji norādījuši uz 16 piesārņotām vietām. Uz piesārņoto vietu uzrādīšanu kūtri bijuši ventspilnieki – pilsētā un tās apkaimē reģistrētas piecas piesārņotās vietas. Patlaban apstiprinātas 189 talkas vietas. Visvairāk talku notiks Rīgā, pilsētās un apdzīvotajās vietās ap Rīgu, Zemgalē un Latgalē. Saskaņā ar portālā pieejamo informāciju no lielajām pilsētām neviena talkas vieta nav apstiprināta Ventspilī un Jēkabpilī. Lielā talka notiks 26. aprīlī, un tās moto šogad ir «Tīra Baltijas jūra sākas tavā vannasistabā».

Kur pēc sasmalcināšanas nonāk vecās latu banknotes?

Līdz šim no apgrozības izņemta lielākā daļa latu banknotes un Latvijas Bankā sasmalcinātas vairāk nekā 40 miljoni latu papīra naudas. Pirms vairākiem mēnešiem par iznīcinātās naudas otrreizēju izmantošanu interesi izrādīja dažādi uzņēmumi. Līdz šī gada martā beigām komercbankās, Latvijas pasta un Latvijas Bankā apmainīts 91% jeb 45 miljoni latu banknošu. Latu banknotes pēc to izņemšanas no apgrozības nonāk Latvijas Bankas naudas glabātavā, kur tiek sasmalcinātas. Tomēr pretēji iepriekš izskanējušām dažādām iecerēm par šīs sasmalcinātās naudas otrreizēju izmantošanu, tā teju visa ar atkritumu mašīnām nogādāta izgāztuvē. Proti, lai arī atsevišķi uzņēmumi iepriekš izrādīja interesi par iznīcināto banknošu izmantošanu savām vajadzībām, piemēram, kurināšanai, ne ar ko reālu tas nebeidzās. Pirms nepilniem četriem mēnešiem LNT TOP 10 stāstīja, ka arī Igaunijai neveicās ar naudas izmantošanu kurināšanai, jo naudas kokvilnas papīrs vairāk gruzd, nekā dod karstumu. Ungārijā savukārt sasmalcinātā nauda tika sajaukta ar malku un, piemēram, kādam pansionātam ļāva ievērojami samazināt apkures rēķinus. Salīdzinoši mazos apjomos sasmalcinātie latu izmantoti dažādu mākslas darbu tapšanā, tajā skaitā gan traukiem, gan gleznās. Līdz šim sasmalcinātās un izvestas teju visas no saņemtajām latu naudas zīmēm. Tagad latu naudas zīmes Latvijas Bankā turpina ienākt nelielos apjomos no komercbankām, kurās latu pret eiro vēl var apmainīt līdz jūnija beigām. Sasmalcināšanas mašīnās vienlaikus gan sākušas nonākt arī sabojātās eiro banknotes.

No Latvijas gāzes aiziet nozīmīgs akcionārs; vietā «Gazprom»?

Līdzās globālajām pārīdēm gāzes biznesā nopietnas izmaiņas sākušās arī Latvijā. Viens no akciju sabiedrības «Latvijas gāze» akcionāriem – Vācijas EO.N Ruhrgas nolēmis pamest Latvijas tirgu. Ekonomikas ministrija vērtē, vai valstij jāmeklē miljoni un akcijas jāatpērk, vai jāļauj, lai par kontrolpaketes turētāju mūsu tautsaimniecībai nozīmīgajā uzņēmumā iegūst Krievijas GAZPROM. Akciju sabiedrības Latvijas Gāze kontrolpakete kopš uzņēmuma privatizācijas 1997. gadā nav piederējusi nevienam no tās akcionāriem. 34% ir Krievijas varai tuvā GAZPROM rokās, 16% Latvijas politiskajās aprindās ietekmīgā hokeja sponsora Jura Savicka pārvaldītajai ITERA Latvijā, 2,77% mazajiem akcionāriem, bet lielākā akciju pakete pieder Vācijas gāzes kompānijai EO.N Ruhrgas – 47,23%. Ekonomikas ministrs Vjačeslavs Dombrovskis sola, ka lielāka skaidrība un lēmums Ministru kabinetā varētu tikt pieņemts maija sākumā. Latvijai, Igaunijai un Lietuvai vienīgais savienojums ir ar Krieviju. Ne ātrāk par 2018. gadu varētu būt uzbūvēts Lietuvas savienojums ar Poliju, kas ļautu piekļūt Eiropas gāzei.

NOVADNIEKS

Redaktore Tamāra Elste

Pasūtījuma indekss 3033.

Reģistrācijas apliecība nr. 000701018.

Izdevējs – SIA «NOVADNIEKS REDAKCIJA».

Redakcijas adrese: Brīvības ielā 14, Preiļi, LV-5301.

Elektroniskais pasts: novadnieks@axel.lv

Tālr. 65307057, mob. tel. 29410288 (redaktorei),

65307057 (reklāmas un sludinājumu pieņemšana),

žurnālistiem – 65307058, mob. t. 22079178.

Fakss 65307057.

Par sludinājumu saturu atbild to iesniedzējs.

Laikrakstā publicētie materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli.

Pārpublicējot atsauce uz «Novadnieku» obligāta.

Laikraksts iespiests SIA «Latgales drukā» Rēzeknē.

Mājas lapa internetā: www.novadnieks.lv

Laikraksts iznāk astoņas reizes mēnesī

(otrdien, piektdien).

Ticiet vislabākajam, nevis visslaimākajam.

(Dž. Velsa)

E.Rinkēvičs: NATO klātbūtnei jābūt visās Baltijas valstīs

1. aprīlī Latvijas ārlietu ministrs **Edgars Rinkēvičs** piedalījās NATO dalībvalstu ārlietu ministru sanāksmē Briselē. Ministri lēma par NATO kolektīvās aizsardzības pastiprināšanu, atbalstu Ukrainai, visas civilās un militārās sadarbības pārtraukšanu ar Krieviju, kā arī gatavošanos NATO samitam Velsā, Apvienotajā Karalistē.

Ministrs E.Rinkēvičs uzsvēra, ka

Krievijas veiktā Krimas aneksija atstāj negatīvu ietekmi uz visu Eiropas drošību, kurā tieši NATO turpina spēlēt izšķirošo lomu. Ministrs pauda gandarījumu par NATO gaisa telpas patrulēšanas pastiprināšanu Baltijas valstīs un Baltijas jūras akvatorijas aizsardzību. «Atbilstoši NATO klātbūtnei jābūt visās Baltijas valstīs», uzsvēra Latvijas ārlietu ministrs, vienlaikus atgādinot par valsts saistībām aizsardzības budžeta palielināšanā. Ministrs aicināja īstenot ciešāku sadarbību ar tādām

partnervalstīm kā Somija un Zviedrija, lai stiprinātu kopējo Baltijas jūras reģiona drošību.

Sanāksmes laikā NATO ārlietu ministri svinīgā ceremonijā atzīmēja pēdējās trīs Alianses paplašināšanās kārtas, kas būtiski palielinājušas miera, drošības un demokrātijas telpu Eiropā.

Diskusijā par situāciju Ukrainā E. Rinkēvičs atkārtoti pauda atbalstu Ukrainas suverenitātei un teritoriālai integritātei, kā arī atbalstīja NATO – Ukrainas sadarbības intensificēšanu.

SVARĪGA informācija par jauno kārtību, kā notiek parāda ieturēšana no darba samaksas u.c parādnieka ienākumiem

2014. gada sākumā Civilprocesa likumā spēkā stājās grozījumi, kas ievieš būtiskas izmaiņas kārtībā, kādā īstenojams piespiedu izpildes līdzeklis – piedziņas vērsana uz darba samaksu, tai pielīdzinātajiem maksājumiem un citām naudas summām. Grozījumi paredz nodrošināt lielāku finansiālo atbalstu parādnieka apgādībā esošajiem nepilngadīgajiem bērniem, kā arī palielināt pašam parādniekam saglabājamo līdzekļu apmēru.

Līdz 2014. gada 1. janvārim vienīgais Civilprocesa likumā noteiktais ierobežojums bija procentuālie ieturējumu apmēri – 50% vai 30% no parādniekam izmaksājamās darba algas atkarībā no piedzenamā parāda veida. Jaunā kārtība nosaka, ka gadījumā, kad piedziņa tiek veikta no parādnieka darba algas un tai pielīdzinātajiem maksājumiem, ieturējumus izdara līdz piedzenamā parāda dzēšanai, parādniekam saglabājot:

- darba samaksu un tai pielīdzinātos maksājumus ne mazāk kā minimālās mēneša darba algas apmērā;
- uz katru apgādībā esošo nepilngadīgo bērnu līdzekļus valsts sociālā nodrošinājuma pabalsta apmērā.

Joprojām uzturlīdzekļu piedziņas lietās nepilngadīgu bērnu uzturam vai Uzturlīdzekļu garantiju fonda labā – šajās izpildu lietās parādniekam saglabājami līdzekļi 50% apmērā no minimālās mēneša darba algas un saglabājot uz katru apgādībā esošo nepilngadīgo bērnu (nevis jebkuru parādnieka apgādībā esošu personu) līdzekļus valsts sociālā nodrošinājuma pabalsta apmērā.

Piedziņas vērsanu uz darba samaksu, tai pielīdzinātajiem maksājumiem un citām naudas summām piemēro arī attiecībā uz valsts pensijām, valsts sociālās apdrošināšanas pabalstiem un atlīdzībām.

Grozījumi attiecināmi tikai uz tiem gadījumiem, kad ieturējumi tiek veikti saskaņā ar zvērināta tiesu izpildītāja rīkojumu, pamatojoties uz tiesas nolēmumiem un citu institūciju (amatpersonu) lēmumiem, kurus saskaņā ar likumu izpilda tiesas nolēmumu izpildīšanai noteiktajā kārtībā.

Izpildu lietās, kuras zvērināta tiesu izpildītāja lietvedībā ievestas un nav pabeigtas līdz 2014. gada 1. janvārim un kurās tiek piemērota piedziņas vērsana uz parādniekam izmaksājamo darba samaksu vai tai pielīdzinātajiem maksājumiem – laika posmā no grozījumu spēkā stāšanās līdz brīdim, kad piedzenamā parāda summa ir dzēsta vai piemērotais piespiedu izpildes līdzeklis atcelts, parādniekam saglabājamo līdzekļu apmēru (atbilstoši Civilprocesa likuma 594. panta piektajai daļai) aprēķina darba devējs vai attiecīgā juridiskā persona brīdī, kad izdara ieturējumu no parādnieka darba samaksas vai tai pielīdzinātajiem maksājumiem.

Tādējādi netiks pārskatīti un iesniegti no jauna zvērinātu tiesu izpildītāju rīkojumi par ieturējumu veikšanu no parādnieka darba samaksas vai tai pielīdzinātajiem maksājumiem, kas iesniegti darba devējam vai attiecīgajai juridiskajai personai laika posmā līdz 2013. gada 31. decembrim.

Parādniekam saglabājamo līdzekļu apmēra aprēķinu uzdots veikt zvērināta tiesu izpildītāja rīkojuma saņēmējam ieturējumu no parādnieka darba samaksas vai tai pielīdzināto maksājumu izdarīšanas brīdī. Proti, veicot ieturējumu aprēķinu, jāņem vērā tikai aktuālie dati.

Kas jāatceras parādniekam?

Ja parādniekam izmaksājamās darba algas apmēra dēļ ieturējumus veikt turpmāk nebūs iespējams, pienākums nokārtot parādsaistības neizzudīs. Parāda piedziņas nodrošināšanai izpildu lietā var piemērot citus piespiedu izpildes līdzekļus:

- 1) piedziņas vērsanu uz parādnieka kustamo mantu, tai skaitā mantu, kas atrodas pie citām personām, un bezķermeniskām lietām, tās pārdodot;
- 2) piedziņas vērsanu uz parādnieka noguldījumiem kredītiestādēs;
- 3) piedziņas vērsanu uz parādnieka nekustamo īpašumu, to pārdodot.

Pēc izpildu dokumenta nodošanas zvērinātam tiesu izpildītājam parāda apmērs pieaugs, jo saskaņā ar likumu parādniekam ir pienākums segt arī sprieduma izpildes izdevumus, tajā skaitā tiesu izpildītāja amata atlīdzību. Jo ilgāk tiek novilcināts process (iesniedzot nepamatotas sūdzības un citādi), jo lielākas būs izpildes procesa kopējās izmaksas.

Papildu informācija

Piemērs – kā veicams pieļaujamo ieturējumu apmēra aprēķins?

Saskaņā ar Civilprocesa likuma 594. panta pirmās daļas 3.punktu no parādnieka darba samaksas un tai pielīdzinātajiem maksājumiem pārējos piedziņas veidos, t.i., kuru regulējums neapver minētā panta 1. un 2. punkta normas (uzturlīdzekļi, zaudējumu atlīdzība sakarā ar personisku aizskārums, kura rezultātā radies sakropļojums vai cits veselības bojājums vai iestājusies personas nāve, vai zaudējumu, kas nodarīts, izdarot noziegumu), pēc izpildu dokumentiem izdara ieturējumus, ja likumā nav noteikts citādi, – 30% apmērā no summām, kas parādniekam jāsaņem pēc nodokļu samaksas, saglabājot darba samaksu un tai pielīdzinātos maksājumus minimālās mēneša darba algas apmērā un saglabājot uz katru apgādībā esošo nepilngadīgo bērnu līdzekļus valsts sociālā nodrošinājuma pabalsta apmērā.

Sākotnēji no visas parādniekam izmaksājamās summas, ja tā pārsniedz saglabājamo minimumu, aprēķina ieturamās summas daļu – 30%.

a) parādniekam izmaksājamās darba algas apmērs pēc nodokļu nomaksas – 400 eiro. Saskaņā ar zvērināta tiesu izpildītāja rīkojumu parāda dzēšanai veicami ieturējumi 30% apmērā. Parādnieka apgādībā nav nepilngadīgu bērnu.

Veicamo ieturējumu aprēķins: 30% no 400 eiro ir 120 eiro. Tā kā parādniekam saglabājama summa 320 eiro apmērā, parāda segšanai tiks novirzīta starpība starp darba algu neto un parādniekam saglabājamo naudas līdzekļu apmēru, kas konkrētajā gadījumā ir 80 eiro (400 – 320 = 80).

b) parādniekam izmaksājamās darba algas apmērs pēc nodokļu nomaksas – 350 eiro. Saskaņā ar zvērināta tiesu izpildītāja rīkojumu parāda dzēšanai veicami ieturējumi 30% apmērā. Parādnieka apgādībā ir viens nepilngadīgs bērns.

Veicamo ieturējumu aprēķins: šajā gadījumā parādniekam saglabājama summa ir 384,03 eiro (320+64,03=384,03), un ieturējumu veikšana no darba algas, pamatojoties uz tiesu izpildītāja rīkojumu, nav iespējama.

Lappusi sagatavoja T.Elste

Patriots ar Latgali sirdī

Pirms gadiem desmit, kad aizsākās Latgales kultūras atdzimšanas vilnis, šlageri latgaliešu valodā TV un radio skanēja kā zināma eksotika. Šķiet, pirmais, ar ko asociējas projekts "Patrioti.lg", ir nu jau par klasiku kļuvusi dziesma "Daugaveņa". Grupas "Patrioti.lg" izpildītās kompozīcijas uz citu šlageru fona izceļas ar gaumīgu humoru par Latgales mūsdienu lauku sadzīvi, paužot sirsnīgu mīlestību pret dzimto novadu, cieņu pret vispārcilvēciskām vērtībām, tomēr izvairoties pārliedzīga salkanuma. "Patrioti.lg" pozitīvi atšķiras ar spēcīgiem, izteiksmīgiem tekstiem un kompozīciju noskaņojumu dažādību – reģeja ritmu adaptācija latgaliskā manierē ("Latgaļu reģejs"), karstasinīgi dienvīdu ritmi ("Divas Maltas"), savas sirdsbalsis izdziedāšana ("Latgaleite"), dzīves jēga un vērtības ("Dzeiveite"), lirisks maigums ("Māmiņām") un latgaliešu tautasdziesmas, kurās izdziedāt dvēseli.

Projekta "Patrioti.lg" iniciators un kopš februāra arī Rudzātu saietā nama kultūras pasākumu organizators JURIS OSTROVSKIS intervijā stāsta par kultūras dzīves atdzimšanu lauku pagastu centros un šlagermūzikas aktualitāti.

— Kura ir jūsu dzimtā puse?

— Pasē kā dzimšanas vieta man norādīti Preiļi. Preiļi ir nozīmīga pilsēta manā dzīvē, šeit pazīstu ļoti daudzus atsaucīgus cilvēkus. Netālu no Maltas, Silmalas pagastā, ir ciematīnš "Ostrovski", kur pavadīju bērnību. Beidzu Malta 1. vidusskolu un sāku studēt Rīgas Tehniskajā universitātē. Tieši universitātē mainījās mana attieksme pret izglītību, ļoti interesēja lekcijas, veiksmīgi ieguvu inženiera kvalifikāciju informācijas tehnoloģiju jomā ar novirzienu projektu vadībā. Ar zināšanām projektu vadībā var strādāt jebkurā sfērā, esmu izvēlējis tieši ar mūziku saistītu projektu menedžēšanu.

— Kā jūs nonācāt līdz mūzikai?

— Studiju laikā man radās pastiprināta interese par mūziku, iemācījies spēlēt ģitāru. Studentu apmaiņas programmā Anglijā iepazinās ar kādu ukraiņu mūziķi, kurš jau veiksmīgi uzstājās savā valstī, arī tas mani motivēja. Bet mans dzīves nopietnākais skolotājs ir Artūrs Uškāns no "Laimas Muzykantiem". Visi mani nopelni mūzikā ir sasniegti, pateicoties viņam.

— Kā aizsākās projekts "Patrioti.lg"?

— Daugavpilī tajā laikā bija maz latviešu un latgaliešu, mēs ātri iepazīstinājām ar Artūru, sākām komunicēt latgaliski. Jau līdz "Patrioti.lg" projektam biju iesaistījies mūzikas lauciņā. Sākumā viņš man piedāvāja piepalīdzēt "Laimas muzykantiem" ar menedžēšanu. Kad sacerēju dziesmu "Daugaveņa", pirmais cilvēks, kuram to atrādīju, bija Artūrs, tieši viņš ieteica man pašam to ierakstīt. Pēc "Daugaveņas" panākumiem, mums tapa jau kopīgas dziesmas – "Dzeivute ir labi" un citas. Nosaukums "Patrioti.lg" bija Artūra ideja. Nosaukums saistīts ar to, ka visas mūsu dziesmas kaut kādā ziņā skar Latgalē pastāvošos sociālos jautājumus. Starp citu, sevi uzskatu nevis par dzejnieku vai komponistu, bet tieši par dziesmu autoru.

— Jūsu pirmais hits "Daugaveņa" ir populārs joprojām.

— Kāds burtiski "iečukstēja" ausī un lika paņemt papīru un zīmuli, lai to pierakstītu. Tobrīd nodibinājās Latgales radio, sākās Latgales mūzikas bums. Līdz tam Latgales kolektīviem nebija īsti, kur izpausties. Dziesmu "Daugaveņa" vispirms sūtīju tieši uz Latgales radio. Sākotnēji šī dziesma skanēja projekta "Juris

Ostrovskis" ietvaros, kad izveidojām projektu "Patrioti.lg", ar dziesmu startējām "Latvijas šlageraptauja", kur tikām lielajā gada finālā un ieņēmām nozīmīgo otro vietu.

Svarīgi atzīmēt, ka visām "Patrioti.lg" dziesmām vārdu un mūzikas autori esam mēs ar Artūru.

— Kā jums top kompozīcijas?

— Atkal jāpateicas Artūram, kurš iemācīja nopietni pievērsties darbam pie dziesmām. Ja "Daugaveņa" uzrakstījās dažu minūšu laikā, tad pašlaik pie dziesmām strādāju ļoti skrupulozi. Negribu, lai dziesmas ir banālas. Gadā man top kādas divas trīs dziesmas. Ir brīži, kad atnāk iedvesma. Mūzika vai teksts sirds dziļumos briest ilgāku laiku un tad spontāni izšaujas.

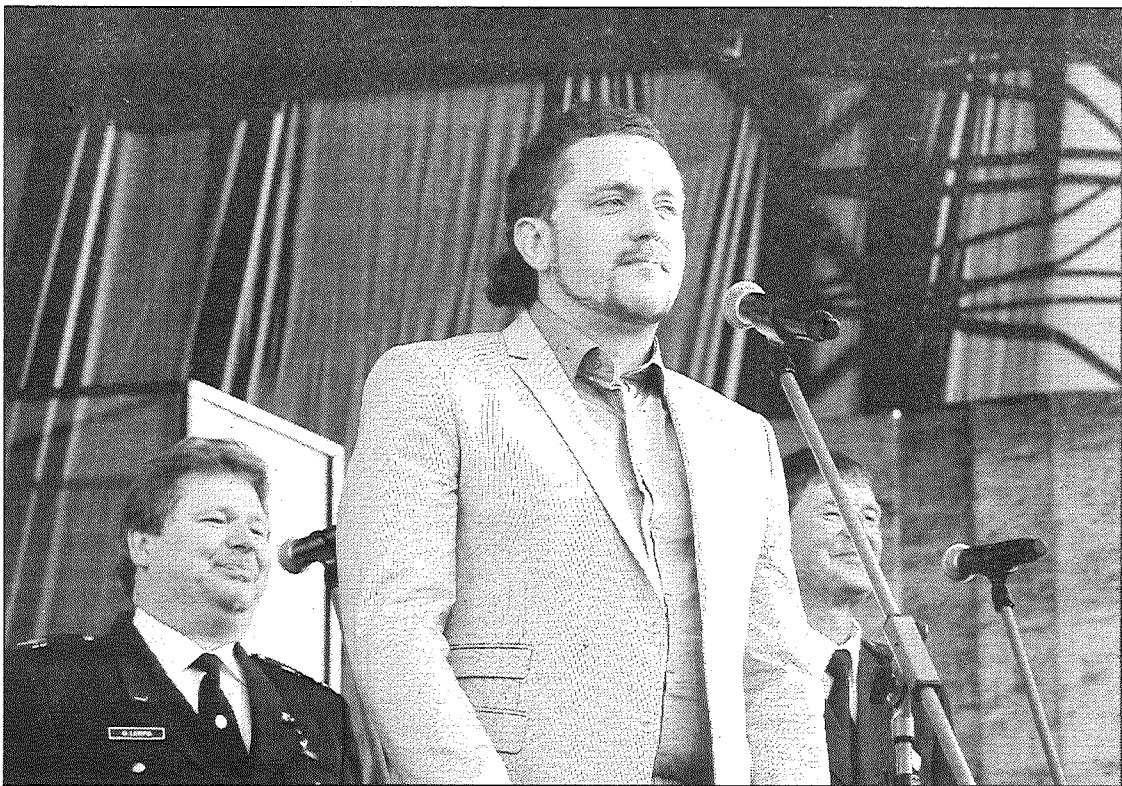
Dziesmas top pēc vairāku etapu darba. Vispirms ir ideja, ko pierakstu uz papīra un pagaidām nolieku malīnā. Pēc laika ar svaigu skatījumu to noklausos, ja patīk, turpinu rakstīt klāt. Atkal atlieku malā, pēc laika noklausos, ja vēl patīk, tad turpinu rakstīt, rediģēt un labot. Var gadīties tā, ka noklausos vai izlasu un vairs pašam nepatīk, tad saplēšu un metu miskastē. Ir gadījies, ka izmetu pašā pēdējā posmā.

— Kopš februāra esat kļuvis par Rudzātu saietā nama kultūras pasākumu organizatoru.

— Darbs solās būt interesants. Šeit īpaša pateicība Līvānu novada domei un kultūras centram par to, ka uzticējās man un deva tādu iespēju. Kultūras nama vadītāja darbs nav tikai pasākumu vadīšana un dziedāšana vien. Tas ir ļoti plašs – uzturēt vietējo kultūras dzīvi, tur ir gan mūzika, gan dejas, gan folklorā, gan mūsu senču tradīciju saglabāšana. Kā kultūras darba organizators cenšos dažādot kultūras dzīvi, man ir idejas par pasākumiem lauksaimniekiem, zvejniekiem, medniekiem, ir idejas par pasākumu jauniešiem, pensionāriem. Ceru, ka gada laikā visu varēšu paspēt. Liela pateicība Līvānu novada kultūras centra direktorei Līgai Rubīnei, kura ļoti atbalsta savus darbiniekus un, piemēram, uz manu pirmo organizēto pasākumu "Klusais vakars "Ieskanīnām pavasari"" noorganizēja autobusu un uz Rudzātiem bija atbraukuši cilvēki no Līvāniem, Turkiem, Rožupes.

— Kāda veidojas kultūras dzīve Rudzātās?

— Rudzātās lauku iedzīvotāji aktīvi iesaistās kultūras dzīvē.



● Juris Ostrovskis dzied kopā ar "Dobeles zemessargiem". Foto no J.Ostrovskas arhīva

Darbojas vairāki pašdarbības kolektīvi: teātra kolektīvs "Okūts", vada Saiva Ķuzule-Jansone, ir vokālais ansamblis "Adeli", vadītāja Kristīne Slava, mums ir koris, ko vada Liliāna Zarāne, ir dziedošie Rudzātu puīši, kurus vada Ansis Brūvers. Par kolektīviem jāsaprot, ka tie pat vairs nav pašdarbnieki, bet to līmenis jau tuvojas profesionālam līmenim. Piemēram, teātra kolektīvs ir ieņēmis pirmo vietu Līvānu novada skatē un ir labākais kolektīvs novadā.

— Kādi plāni jums saistās ar Vanagu sieviešu ansambli "Dziedi līdzī"?

— Kad sāku strādāt Rudzātās, mani uzaicināja kļūt par Vanagu sieviešu ansambļa "Dziedi līdzī" vadītāju. Satikāmies, pastāstīju par sevi un meitenes stādījās priekšā nevis kā vokālais ansamblis, bet gan kā meitenes, kurām vienkārši patīk dziedāt. Esmu nopietni ķēries pie darba, arī mani tas stimulē nopietnāk iedziļināties mūzikā. Līdz šim nebija vajadzības, bet nu esmu iemācījies aranžēt dziesmas. Tagad gatavojamies Lieldienu pasākuma priekšnesumam. Pie sintezatora uzrakstīju aranžējumu dziesmai ar starpspēlēm un instrumentālīzāciju. Es domāju, ka mums viss sanāks.

— Kā apvienosiet darbu Saiea namā ar mūziķa karjeru?

— Kad citi atpūšas, muzikantiem brīvdienās un svētku dienās ir jāstrādā. Bet darba dienas ir praktiski brīvas. Tikai ar mūziku iztikai nopelnīt nevar. Viss mainās, un pašlaik darbs Rudzātās man ir pirmajā vietā.

— Esat bijis iesaistījies vairākos muzikālajos projektos ar Artūru Reiniku un "Dobeles zemessargiem", grupu "Migla". Kā radās "Dvinskas bāleliņi"?

— Jebkurš muzikālais projekts no malas izskatās ideāls, bet īstenībā darbojas ļoti sarežģīti. Jāņem vērā, ka popularitāte jebkuram projektam ar laiku kritīsies. Popularitātes virsotnē var atrasties ne vairāk kā piecus gadus. Ja atceramies vēsturi, kādreiz pirmās vietas "Latvijas šlageraptauja" ieņēma duets "Inga un Normunds", tad nāca

"Baltie lāči", tagad topā ir "Galaktika". Tā notika arī ar grupu "Patrioti.lg", kad bija ļoti augsta popularitāte, bet vienā momentā tā kritās. Mēģināju eksperimentēt, darbojoties solo projektos. Bija arī panākumi. Artūrs debitēja savā soloprojektā ar dziesmu "Zilniece".

Strādājot soloprojektā, man bija pirmā pieredze ar dziesmas tulkojumu. "Tumbalalaika" jeb "Mana laime", kas ir slavena ebreju tautasdziesma, ir gandrīz visās valodās: gan krievu, gan angļu, gan poļu, gan idišā, bet latviskās versijas vēl nebija. Jo mazāk ir projektā iesaistīts cilvēks, jo plašākas manevrēšanas iespējas, kuras sadarībā ar vairākiem cilvēkiem nav tik viegli panākamas.

Artūrs darbojas "Laimas muzykantos" un tādēļ ir ļoti aizņemts. Kad grupa "Patrioti.lg" nevarēja uzstāties pilnā sastāvā, tad arī izveidojās grupa, ar ko spēlējām ballēs, pasākumos – "Dvinskas bāleliņi". Nosaukums ir ar humoru – par latviešu dzīvi krieviskajā pilsētā Daugavpilī. Toties repertuārs mums ir nopietns. "Dziesmai līdzī" vairākas nedēļas bija Latvijas Radio 2 spēlētāko dziesmu TOP 10.

Pašlaik eksperimentējam arī ar grupu "Patrioti.lg". Manai mammai bija dzimšanas diena, uzrakstīju dziesmu "Māmiņām". Gribēju mammai īpaši apsveikt un palīdzu Artūru uzrakstīt aranžējumu. Ierakstījām dziesmu profesionālajā studijā un piedalāmies Latvijas šlageraptauja. Ar projekta "Patrioti.lg" latgalisko nosaukumu, bet dziedot latviski, ceram piesaistīt latviešu uzmanību Latgalei.

— Dažādi vērtēta, bet šlagermūzika joprojām ir populārākā.

— Ja skatāmies statistiku, tad populārākais radio Latvijā ir Latvijas radio 2, kur spēlē pārsvarā šlageri. Pasākumos, kāzās, dzimšanas dienās publika dzied un pieprasa tikai šlageri. Tulkojumā šlageris nozīmē "sirds dziesma".

Problēma ir tā, ka vairākums muzikantu pārāk viegli attiecas pret šo žanru. Cenšas tikt cauri ar banālu aranžējumu, banāliem tekstiem. Tas nav pareizi. Ja

cenšamies kvalitatīvu šlageri pasniegt publikai, tad šaubos, ka šis darbs ir vieglāks par to, kā strādā rokmuziķi pie sava žanra mūzikas.

Mana pozīcija ir tāda, ka vienmēr aizstāvēšu šlageri, jo tā ir mūzika sirdij, atpūtai, relaksācijai. Ļoti cieņu publiku, kura atbalsta grupu "Patrioti.lg" un soloprojektus. Darbojoties mūzikas lauciņā, publikas viedoklis ir vissvarīgākais. Var būt tā, ka muzikantam vai dziedātājam pašam kāda dziesma patīk, bet publikai šī dziesma neiet pie sirds. Un, ja publikai nepatīk, tad tavam darbam mūzikas lauciņā nav mērķauditorijas un jēgas pastāvēt kā muzikantam tikpat kā nav.

Organizējot pasākumus, es strādāju tikai šlagermūzikas lauciņā, sadarbojoties ar populāriem šlagermūzikas izpildītājiem. Arī šogad Preiļu estrādē 2. augustā notiks ilggadējais festivāls – Latgales šlagermūzikantu saiets. Spēlēs "Galaktika", "Ginc un es", būs jaunie mākslinieki, bet ballī spēlēs īpašie viesi – grupa "Zēļi".

— Katrs dziedātājs latgaliski dzied savā izloksnē?

— Par latgaliešu valodu konsultējos ar Artūru, klausos raidījumus, lasu grāmatas. Latgaliešu valoda īpatnēja ar to, ka tajā ir savi vārdi, kuru nav piemēram latviešu valodā. Domāju, ka ir pareizi, ka mēs dziesmās izmantojam arī mazzināmus vārdus. Katram būtu jācenšas runāt pareizajā valodā. Īpaši nepamanu izloksnes, vienīgi Balvu izloksne man liekas īpaša un, sarunājoties ar latgaliešiem no Balviem, es pamanu, ka ir arī atšķirīgā latgaļu valoda, vienā pusē runā tā, otrā savādāk.

Ir liela atšķirība starp nacionālistu un patriotu. Sevi uzskatu par patriotu. Lai komunicētu ar labu cilvēku, valodai nav nozīmes! Ar labu cilvēku es varu komunicēt krieviski, latviski, latgaliski vai angļiski. Ja runājam par nākotnes plāniem mūzikā, domāju, ka Guntaram Račam ir taisnība – latgaliskais bums ir pagājis, tagad, lai pārsteigtu, vajag publiku uzrunāt tieši ar kvalitatīvu muzikālo saturu.

I.Šņepste

Skolēniem stāstīja par dalību Ziemeļatlantijas līguma organizācijā

4. aprīlī lekciju cikla «Latvijas desmitgade NATO Latvijas skolās» ietvaros Preiļu 1. pamatskolu un Riebiņu vidusskolu apmeklēja LR Ārlietu ministrijas un Nacionālo bruņoto spēku pārstāvji, lai uzrunātu skolēnus par Latvijas ārpolitiku un drošības politiku.

Martā un aprīlī visā Latvijā norisinās lekciju cikls, kurā Ārlietu un Aizsardzības ministrijas darbinieki, kā arī Nacionālo bruņoto spēku karavīri ierodas skolās, lai stāstītu par Latvijas dalības desmit gadiem NATO. Pirms tam skolas bija aicinātas pieteikties akcijai. Interesi par šo piedāvājumu izrādījušas vairāk nekā 100 skolas visā Latvijā, tostarp Preiļu 1. pamatskola un Riebiņu vidusskola. Lekcijas notiek ar mērķi skaidrot Latvijas ieguvumus no dalības NATO, kā arī iepazīstināt skolēnus ar NATO mērķiem, uzdevumiem un darbības principiem. Lektori skaidro, kas ir kolektīvā aizsardzība, kāpēc mūsu karavīri piedalās starptautiskajās operācijās un kā alianses citas dalībvalstis palīdz Latvijai garantēt drošību, piemēram, NATO gaisa telpā virs Baltijas valstīm.

29. martā apritēja 10 gadi kopš Latvija ir kļuvusi par pasaules

spēcīgākās militārās alianses — NATO — dalībvalsti.

Preiļu 1. vidusskolā notika alternatīva mācību stunda, kurā kopā ar diplomātēm Eviju Rimšāni un Ilzi Spiridonovu piedalījās Zemessardzes 35. nodrošinājuma bataljona kaprālis Valērijs Pastars un seržants Valdis Šņepsts, kuri piedalījušies miera uzturēšanas misijā, Valērijs — Irākā, Valdis — Afganistānā.

Ilze Spiridonova strādā Ārlietu ministrijas Eiropas Savienības koordinācijas departamentā, Evija Rimšāne — Ārlietu ministrijas drošības politikas departamentā.

Diplomāts pārstāv Latvijas intereses ārvalstīs, bet NATO diplomātam vēl ir jābūt apveltītam ar specifiskām zināšanām par to, kā darbojas NATO struktūras, kā tiek izstrādāti un pieņemti plāni. Katrai no 28 alianses dalībvalstīm ir savi diplomāti, kas strādā NATO ietvaros, «Novadniekam» pastāstīja Evija Rimšāne. NATO galvenajā mītnē katras valsts pārstāvjiem ir savas darba telpas, ir arī kopīga zāle, kurā notiek dažāda līmeņa sanāksmes. Visvarīgākās ir sanāksmes vēstnieku līmenī. Latvijas vēstnieks NATO pašlaik ir Māris Riekstiņš. Latvijas pārstāvniecībā NATO strādā aptuveni 30 diplomāti — Ārlietu un Aizsardzības ministriju darbinieki, un Nacionālo bruņoto spēku pārstāvji. Evijai



● Diplomātes Evija Rimšāne (no labās) un Ilze Spiridonova Preiļu 1. pamatskolā.

Rimšānei un Ilzei Spiridonovai ir jau vairāku gadu darba pieredze NATO.

Pasaule kļūst aizvien sarežģītāka, un Latvija viena pati sev nespētu nodrošināt tādu drošību, kāda mums ir tagad kopā ar NATO. Draudi pasaulē mūsdie-

nās nav jāsaprot vienīgi tā, ka viena valsts varētu uzbrukt citai ar ieročiem. Notiek elektroniskie kari, pastāv kiberdraudi. NATO valstis kopīgi attīsta spējas aizsargāties pret kiberdraudiem. Tas ir labi, ka 28 pasaules valstis var vienoties savā starpā, ka tas

nekaros viena ar otru, uzsvēra Ilze Spiridonova.

NATO diplomātes un Zemessardzes pārstāvji skolēniem stāstīja par Ziemeļatlantijas aliansi, par miera misijām, iepazīstināja ar diplomāta darbu, atbildēja uz jautājumiem.

Latvija – NATO

Īsi pēc Latvijas neatkarības atgūšanas tika uzsākta Latvijas aizsardzības sistēmas veidošana un sadarbība ar Ziemeļatlantijas līguma organizāciju (*North Atlantic Treaty Organisation, NATO*). Reaģējot uz jauno drošības vidi un ģeopolitisko situāciju, NATO sadarbibai ar potenciālajiem partneriem 1991. gada 20. decembrī izveidoja Ziemeļatlantiskās sadarbības padomi (*North Atlantic Cooperation Council, NACC*). NACC dibināšanas sesijā piedalījās arī Latvija, tādējādi kļūstot par šī foruma dalībvalsti.

Turpmākajos gados Latvijas sadarbība ar NATO kļuva aizvien intensīvāka. 1994. gadā Latvija pievienojās tajā pašā gadā izveidotajai programmai «Partnerattiecības mieram», kas sniedza iespēju saņemt NATO civilo un militāro speciālistu konsultācijas, palīdzību un praktisku atbalstu aizsardzības sistēmas attīstībai. 1995. gadā dalība programmā «Partnerattiecības mieram» ļāva Latvijai iesaistīties arī NATO plānošanas un pārskata procesā, kas turpmākajos gados sekmēja Latvijas bruņoto spēku savietojamību ar NATO dalībvalstīm.

1999. gada 23.-25. aprīlī NATO galotņu sanāksmē Vašingtonā, ASV, Latvijai un pārējām astoņām kandidātvalstīm (Albānija, Bulgārija, Igaunija, Latvija, Lietuva, Rumānija, Slovākija, Slovēnija, bijusi Dienvidslāvijas Republika, Maķedonija) NATO piedāvāja izstrādāt Rīcības plānu dalībai

NATO, kas atspoguļotu sagatavošanās procesu un pasākumus dalībai NATO, kā arī ļautu šīm valstīm saņemt papildu konsultācijas, palīdzību un praktisko atbalstu no NATO valstīm.

2002. gada 21. novembrī NATO dalībvalstu vadītāju sanāksmē Prāgā, Čehijā, Latvija kopā ar citām sešām kandidātvalstīm tika uzaicināta pievienoties NATO. Tādējādi aizsākās pēdējais posms, pirms Latvija kļuva par pilntiesīgu NATO dalībvalsti 2004. gada 29. martā.

Latvijas primārās intereses NATO saistās ar to, lai aliansē ir efektīva un rīcībspējīga organizācija, kas spēj gan aizsargāt savas dalībvalstis, gan cīnīties ar mūsdienu draudiem un izaicinājumiem. Šodien par galvenajiem draudiem alianses dalībvalstu drošībai tiek uzskatīts starptautiskais terorisms, masu iznīcināšanas ieroču izplatība, kiberuzbrukumu draudi, kā arī krīzes situāciju veidošanās dažādos pasaules reģionos. Lai gan tradicionāls apdraudējums ir mazticams, šāda iespējamība netiek izslēgta.

Līdzšinējā NATO transformācijas procesā, kurā sabiedroto spēki tiek piemēroti reaģēšanai uz visa veida draudiem, NATO dalībvalstis par vienu no galvenajiem uzdevumiem ir izvirzījušas NATO Reaģēšanas spēku attīstību. Šie spēki ir efektīvs līdzeklis gan kolektīvās aizsardzības nodrošināšanai, gan cīņai ar mūsdienu drošības izaicinājumiem.

Arī Latvija ir iesaistījusies NATO transformācijā, piedaloties gan NATO spēju stiprināšanā, gan alianses īstenotajās

starptautiskajās operācijās un drošības stiprināšanas pasākumos. Šī procesa ietvaros Latvija ir izveidojusi profesionālus bruņotos spēkus, kas atbilst mūsdienu drošības prasībām un spēj iesaistīties gan kolektīvās aizsardzības, gan arī krīžu novēršanas pasākumos.

Līdz ar starptautiskās drošības vides transformāciju par vienu no galvenajiem NATO miera laika uzdevumiem ir kļuvušas starptautiskās operācijas to reģionu stabilizācijai, no kuriem potenciāli ir sagaidāmi izaicinājumi sabiedroto drošībai. Kopš 1996. gada, kad Latvijas karavīri pirmo reizi uzsāka dalību NATO vadītajā operācijā Bosnijā un Hercegovinā, Latvija ir piedalījusies visās NATO vadītajās operācijās Balkānos, Irākā un Afganistānā.

Kopumā Latvija ir piedalījusies divās NATO operācijās Balkānos – no 1996. gada līdz 2004. gadam NATO Stabilizācijas spēkos Bosnijā un Hercegovinā; no 2000. gada līdz 2009. gada rudenim Kosovas miera uzturēšanas spēkos; sniegusi materiālu un finansiālu atbalstu NATO apmācības misijai Irākā 2005. un 2006. gadā, kā arī kopš 2003. gada piedalās NATO vadītajā drošības un apmācības misijā Afganistānā. Latvija piedalās ar bruņoto spēku kontingentu, kā arī Afganistānas rekonstrukcijas un stabilizācijas procesā tiek iesaistīti Latvijas civilie eksperti. Dalība starptautiskajās operācijās ļauj praksē pārbaudīt savietojamību ar citu dalībvalstu spēkiem un iegūt operacionālo pieredzi, kas nepieciešama pro-

fesionāliem karavīriem. Vienlaikus Latvijas praktiskā dalība NATO vadītajās operācijās ļauj palielināt operāciju efektivitāti un Latvijas politisko ietekmi NATO lēmumu pieņemšanas procesā.

Nacionālajiem bruņotiem spēkiem ir jābūt sagatavotiem ne tikai piedalīties starptautiskajās operācijās, bet arī uzņemt NATO spēkus Latvijas teritorijā. Lai valsts apdraudējuma vai arī dabas katastrofu gadījumā saņemtu nepieciešamo ārvalstu palīdzību, Latvija turpina veidot ārvalstu bruņoto spēku uzņēmējvalsts atbalsta sistēmu un attīsta šim nolūkam nepieciešamās spējas. Šāda Latvijas un NATO sadarbība, kā arī spēju kombinācija ir labs pamats mūsu valsts drošībai un aizsardzībai.

Latvijas un pārējo Baltijas valstu gaisa telpas patrulēšana bijusi viens no pirmajiem praktiskajiem un redzamajiem faktoriem, kas palielināja mūsu drošību pēc iestāšanās NATO. Gaisa patrulēšanas operācija bija arī tiešs pierādījums citu NATO valstu vēlmei sniegt mums savu atbalstu, jo valstis brīvprātīgi piesakās šai operācijai. Patrulēšanu rotācijas kārtībā nodrošina NATO dalībvalstis, par bāzi savām lidmašīnām izmantojot militāro lidlauku Šauļos, Lietuvā. Pakāpeniski aizvien lielāku atbildību par operācijas īstenošanu uzņemas arī pašas Baltijas valstis, nodrošinot arvien lielākas uzņēmējvalsts atbalsta spējas. Šim nolūkam Latvija ir izbūvējusi Gaisa operāciju centru un veic

Lielvārdes militārā lidlauka infrastruktūras attīstību.

Līdz ar dalību NATO Latvijai ir iespējas piedalīties NATO kopējos projektos, kur valstis apvienojas, lai nodrošinātu tās vai citas spējas, tādējādi panākot finanšu un cilvēku resursu racionālāku izmantošanu.

Latvija ir pilnvērtīgi iekļāvusies arī NATO lēmumu pieņemšanas un konsultāciju procesā, kas nodrošina Latvijas interešu pārstāvēšanu NATO struktūrās, kā arī dalību lēmumu pieņemšanas procesā. Lai nodrošinātu pilnvērtīgu Latvijas interešu aizstāvību, pārstāvniecībā NATO strādā pārstāvji no Aizsardzības un Ārlietu ministrijas, Nacionālajiem bruņotajiem spēkiem un citām institūcijām.

Latvija kopā ar pārējām alianses dalībvalstīm turpina attīstīt sadarbību ar NATO partneriem. Latvija ir ieinteresēta spējīgās partnervalstīs un ir gatava dot savu ieguldījumu, sniedzot palīdzību un daloties pieredzē par drošības sektora reformām un aizsardzības sistēmas nostiprināšanu. Šīs pieredzes nodošanā kopš 2004. gada Latvija ir attīstījusi sadarbību ar Ukrainu, Moldovu, Dienvidkaukāza, Centrālās Āzijas un Balkānu valstīm.

No 2011. gada jūlija līdz 2012. gada jūlijam Latvija pildīja Eiropas līdzpriekšsēdētājas funkcijas NATO Neizplatīšanas komitejā, kuras kompetencē ir jautājumi par masu iznīcināšanas ieroču neizplatīšanu.

Diskutēja par daudzdzīvokļu māju renovācijas plusiem un minusiem

Rīgā starptautiskās izstādes "Māja 1 2014" ietvaros notika seminārs un diskusija "Finanšu pieejamība mājokļu renovācijai". Šobrīd renovācijas process valstī ir apstājies, ir noslēgti līgumi ar LIAA par Eiropas Savienības finansējuma piesaisti, bet bankas kredītus neizsniedz. Tiek pieņemta piesardzīga politika.

Ekonomikas ministrija speras, lai radusies situācija nākotnē mainītos, un cer uz pozitīvām pārmaiņām jau ES fondu 2014.-2020. gada plānošanas perioda sākumā, kad daudzdzīvokļu namu renovācijai tiksot piešķirti 150 miljoni eiro ERAF līdzfinansējuma, bet ar citiem noteikumiem.

Latvijas namu pārvaldītāju un apsaimniekotāju asociācijas valdes priekšsēdētājs Ģirts Beikmanis dalījās pieredzē par māju kompleksās renovācijas ieguvumiem, par lielo ieguldīto darbu sabiedrības izglītošanā, kā arī norādīja uz draudiem, kas varētu rasties gadījumā, ja atbalsts padomju laikā būvētu mājokļu renovācijai tiks samazināts.

Par daudzdzīvokļu māju siltināšanas pozitīvajiem ieguvumiem Preiļos semināra dalībniekiem stāstīja Preiļu novada domes izpilddirektors Vladimirs Ivanovs. Par renovācijas procesa ieguvumiem un problēmām sīkāk pieredzē dalījās biedrības "Rēzeknes 32" valdes priekšsēdētāja Agafija Trusova, par kredīta meklējumiem divu gadu garumā Liepu

ielas 28 mājas renovācijai runāja dzīvokļu īpašnieku biedrības valdes locekle Maija Paegle.

Seminārā daudz diskutēts par to, ka valstiskā līmenī energoefektivitātes pasākumi tiek definēti kā prioritāte, tomēr prakse bieži rāda pretējo. Namu pārvaldnieki no Gulbenes skaidroja, kādā situācijā nokļuvi dzīvokļu īpašnieki un apsaimniekotāji, kuri ir pieņēmuši lēmumu kopsapulcē siltināt savu māju, ar LIAA ir noslēgts līgums, izsludināts būvniecības iepirkums, taču vairākas bankas ir atteikušas līdzfinansējumu tikai tāpēc, ka māja atrodas neperspektīvā lauku reģionā.

Viedokli par banku nostāju māju renovācijas jautājumā izteica Latvijas komercbanku asociā-

cijas mājokļu renovācijas jautājumu eksperte Gunta Špengele. Viņa izcēla svarīgākos principus, pēc kuriem komercbankas vadās, lai līdzfinansētu mājas renovācijas projektu: mājas iedzīvotāju maksātspēja, projekta attīstītāja maksātspēja, mājas atrašanās vieta. Izdarot secinājumus, izrādās, ka šķērslis kredīta saņemšanai var rasties, kad pārvaldnieks renovē vienlaikus daudz māju, un arī tad, ja renovējamā māja atrodas ārpus republikas nozīmes pilsētām – lauku teritorijā.

Ekonomikas ministrijas amatpersonas paredz, ka pieteikumus līdzfinansējuma saņemšanai sāks pieņemt jau rudenī. Nosacījumi parādās, ka mājām, kuras gatavas tehnisko dokumentāciju un iz-

turēs konkursu, piešķirs kredītu ar atvieglotiem nosacījumiem uz 20 gadiem.

Ekonomikas ministrijas pārstāvji un citi speciālisti uzskata, ka tas būs izdevīgāk nekā līdz šim piešķirtais 50% līdzfinansējums, jo uz procentu rēķina 20 gadu laikā iedzīvotāji ietaupīs līdzekļus. Nosacījums norāda, ka 35% renovācijas izmaksu no ES fondiem tiks apmaksāti gadījumā, ja rezultāti pēc pirmās apkures sezonas liecinās, ka māja ir sasniegusi plānoto energoefektivitātes līmeni. Ministrijas pārstāvji cer, ka šādi varēs renovēt lielāku skaitu māju Latvijā.

M.Paegle,
Preiļu novada domes
sabiedrisko attiecību
speciāliste

PREIĻU NOVADA DOMES LĒMUMI

Pirmsskolas izglītības iestādei "Pasaciņa" iegādāsies jaunas mēbeles

Lai aprīkotu desmit grupiņas ar jaunām mēbelēm bērnudārzā "Pasaciņa", Celnieku ielā 10A, pēc iestādes siltināšanas darbiem, deputāti vienbalsīgi pieņēma lēmumu īstenot izglītības iestāžu investīciju projektu "Mēbeļu izgatavošana un uzstādīšana Preiļu pirmsskolas izglītības iestādē "Pasaciņa" un ņemt aizņēmumu Valsts kasē uz 10 gadiem ar Valsts kases noteikto procentu likmi.

Projekta priekšfinansēšanai nepieciešamais finansējums 38 865 eiro. Aizņēmuma pamatsummas atmaksu tiks veikta ar atlikto maksājumu, sākot ar 2015. gada septembri, aizņēmuma atmaksu garantējot ar novada domes budžetu.

Bērnudārzu "Pasaciņa" slēgs bērnu apmeklējumiem vasarā

Preiļu novada domes deputāti, izskatot pirmsskolas izglītības iestādes "Pasaciņa" vadītājas Daces Verbickas vēstuli "Par iestādes slēgšanu bērnu apmeklējumiem", pieņēma lēmumu atļaut slēgt pirmsskolas izglītības iestādi "Pasaciņa" Celnieku ielā

10A no 1. jūnija līdz 31. augustam un Mehanizatoru ielā 4 no 1. jūlija līdz 31. jūlijam, kad tiks veikti plānotie remontdarbi, kā arī nodrošināta iespēja darbiniekiem doties atvaļinājumā.

Pirmsskolas izglītības iestādes "Pasaciņa" vadītāja Dace Verbicka vecākus informēja, ka uz laiku, kad Celnieku ielas bērnudārzā tiks slēgti apjomīgi remontdarbi, bērnudārza pakalpojumi tiks nodrošināti filiālē "Auseklītis". Vasaras mēnešos audzēkņu vecākiem ir atvaļinājumu laiks, izglītības iestādi apmeklēt mazāks bērnu skaits, līdz ar to abu bērnudārzu grupiņas tiks apvienotas, ļaujot ikvienam audzēknim turpināt apmeklēt iestādi.

Kopīgas aktivitātes sadarbības stiprināšanai ar Baltkrieviju

Deputāti kārtējā domes sēdē lēma par Glubokoje izglītības, sporta un tūrisma rajona nodaļas (Baltkrievija) un Baltkrievijas izglītības un zinātnes darbinieku arod biedrības Glubokoje rajona organizācijas piedāvājumu par sadarbības līguma slēgšanu.

Tika pieņemts lēmums slēgt sadarbības

līgumu uz pieciem gadiem, kura mērķis ir Latvijas Republikas un Baltkrievijas Republikas radniecīgo organizāciju ciešu sakaru izveidošana un turpmākā uzturēšana, apmaiņa un sadarbība starp izglītības iestāžu pedagogiem un skolēniem, sociālās partnerības jautājumu pētīšana un darba pozitīvās pieredzes apmaiņa profesionālo un sociāli ekonomisko tiesību un interešu aizsardzības jomā.

Atgādinām, ka 2011. gada 24. janvārī Preiļos tika noslēgts sadarbības līgums ar Baltkrievijas Republikas Vitebskas apgabala Glubokoe rajona padomi, kurš paredz sadarbību starp abām pašvaldībām sekojošās jomās: ekonomikas, vietējās pārvaldes, veselības aizsardzības, lauksaimniecības, kultūras un izglītības jomās, sportā un tūrismā.

Skolēniem tiks nodrošināts darbs vasaras brīvlaikā

Domnieki apstiprināja noteikumus par kārtību, kādā organizējami skolēnu nodarbinātības pasākumi vasaras brīvlaikā Preiļu novadā.

Preiļu novada dome aicina pieteikties darbam vasarā skolēnus no 13 līdz 18 gadiem, kuri mācās Preiļu novada vispār-

izglītojošās vai profesionālās izglītības iestādēs un kuru dzīvesvieta deklarēta Preiļu novadā. Lai pieteiktos dalībai, vecākiem vai aizbildņiem līdz 16. maijam ir jāaizpilda iesniegums, kuram jāpievieno ārsta izziņa par veselības stāvokli (forma 027), dokumenti jāiesniedz Preiļu novada domes klientu pieņemšanas un apkalpošanas punktā vai Preiļu novada pagastu pārvaldēs.

Nodarbinātības pasākumos vasaras brīvlaikā iesaistītie skolēni strādās divas nedēļas, 13 un 14 gadus veci skolēni tiks nodarbināti ne vairāk kā četras stundas dienā, bet jaunieši no 15 gadu vecuma strādās sešas stundas dienā, saņemot atlīdzību valstī noteiktās minimālās stundas tarifa likmes apmērā par faktiski nostrādātajām stundām.

Saskaņā ar noteikumiem priekšroka darbam vasaras brīvlaikā tiek dota skolēniem no audžuģimenēm, daudz bērnu ģimeņu bērniem un skolēniem no trūcīgām ģimenēm.

Nodarbinātības projekts būs jūnijā, jūlijā un augustā.

Sagatavoja Preiļu novada domes
lietvedības pārzine
J.Rubine

RIEBIŅU NOVADA DOMES LĒMUMI

Par siltuma skaitītāju uzstādīšanu

Martā notikušajā sēdē deputāti lēma par apkures pakalpojumiem novada domē un citās pašvaldības īpašumā esošajās ēkās Riebiņu pagastā. Ir vienošanās par siltuma skaitītāju uzstādīšanu novada kultūras centrā, centrālajā bibliotēkā un domes ēkas trešajā stāvā. Domnieki vienbalsīgi nolēma, ka līdz šī gada 1. septembrim uzstādīs siltuma skaitītājus gan domē, gan citās pašvaldības īpašumā esošajās ēkās, kas atrodas Riebiņu pagastā. Tiek precizētas pašvaldībai piederošo ēku, kurām apkures pakalpojumi tiek pirkti no SIA «Agrofirma «Turība»», platības. Top arī jauna līguma projekts par apkures pakalpojumu saņemšanu no SIA «Agrofirma «Turība»» pēc siltuma skaitītāju rādījumiem.

Plānots nozāgēt 25 vecos kokus

Šī gada vasarā Riebiņos Liepu ielas daļā paredzēts ierīkot jaunu kanalizācijas trasi. Paredzams, ka darbu rezultātā tiks daļēji iznīcināta koku sakņu sistēma, līdz ar to koki jau tuvākajā laikā var strauji nokalst. Speciālisti novērtējuši, ka koki ir veci, stipra vēja laikā var nogāzties, radot bīstamu situāciju gājējiem un transportli-

dzekļiem, kā arī tuvumā esošajām ēkām un būvēm.

Deputāti vienbalsīgi nolēma, ka Liepu ielas abās pusēs jānozāgē 25 vecie koki. Darbu izpildei tiks slēgts līgums ar firmu, kas specializējas šādu bīstamu koku zāgēšanā.

Piedalīsies projektu konkursā par sporta inventāra iegādi

Nolemts, ka pašvaldība piedalīsies Izglītības un zinātnes ministrijas (IZM) rīkotajā atklātajā projektu konkursā ar projekta iesniegumu «Sporta inventāra iegāde Riebiņu novada izglītības iestādēm». Projekta atbalstīšanas gadījumā pašvaldība līdzfinansēs projektu 50% jeb 2506,65 eiro apmērā no projektu līdzfinansējumam paredzētajiem līdzekļiem. Kopējā projekta summa — 5013,30 eiro.

IZM konkursa mērķis ir atbalstīt nepieciešamā sporta inventāra iegādi vispārējās izglītības iestādēs (pirmsskolas, pamatskolas un vidējās izglītības iestādēs) attiecīgā vispārējā izglītības posma prasībām atbilstošu vingrojumu un vingrinājumu pamatprasmju apguvei, lai veicinātu izglītojamo izpratni par veselīgu dzīvesveidu un vēlmi regulāri piedalīties sporta sacensībās, nostiprinot un uzlabojot veselību, attīstot fiziskās spējas, sekmējot har-

monisku fizisko un garīgo attīstību.

Projekta īstenošanas laiks ir līdz šī gada 15. septembrim. Projekta finansē no valsts budžeta līdzekļiem ar pašvaldības līdzfinansējumu. Viena pieteiktā projekta finansējuma apmērs no ministrijas puses nedrīkst būt mazāks par 1500 eiro un lielāks par 5500 eiro.

Novada skolām meklēs psihologu

Deputāti neatbalstīja Riebiņu pirmsskolas izglītības iestādes «Sprīdītis» vadītājas J.Harlamovas iesniegumu par psihologa, 0,3 likmes piešķiršanu bērnudārzam. Tajā pašā laikā tika nolemts, ka rīkos atkārtotu konkursu uz visu novada izglītības iestāžu psihologa amatu.

Silajāņu kultūras namā nepieciešams vadītājs

Domnieki vienbalsīgi nolēma, ka Silajāņu kultūras namam nepieciešams vadītājs. Līdz ar to tika atbalstīta domes izglītības, kultūras un sporta jautājumu komitejas un Riebiņu kultūras centra vadības vēlme, ka Silajāņos nepieciešams savs kultūras dzīves vadītājs.

Jau vairākus gadus Silajāņu kultūras namā pastāvīga vadītāja nav. Arī iepriekš

notikušie pasākumi nebija pietiekami labi apmeklēti. Pašlaik ciematā notiek tikai izbraukuma pasākumi, kurus rīko novada kultūras centrs divas vai trīs reizes gadā. Protams, no pašvaldības būs nepieciešams finansiāls atbalsts pasākumu rīkošanai un kultūras nama vadītāja algai.

Gādās par zivju resursu aizsardzības pasākumiem

Domes deputāti lēma par Zivju fonda projekta pasākuma «Zivju resursu aizsardzības pasākumi, ko veic valsts iestādes vai pašvaldības, kuru kompetencē ir zivju resursu aizsardzība (izņemot attiecīgās institūcijas kārtējos izdevumus)» realizēšanu.

Nolemts, ka jāpiedalās projektu konkursā valsts atbalsta saņemšanai zivsaimniecības attīstībai no Zivju fonda finanšu līdzekļiem, iesniedzot projektu «Materiāli tehnisko līdzekļu iegāde zivju resursu aizsardzības pasākumiem Riebiņu novada ezeros».

Projekta paredzamais realizēšanas laiks ir no šī gada jūnija līdz oktobrim. Projekta pasākuma kopējās izmaksas būs 8638,45 eiro, atbalstīšanas gadījumā pašvaldības budžetā ieplānots līdzfinansējums 499,99 eiro apmērā.

Pēc Riebiņu novada domes sēdes materiāliem sagatavoja L.Kirillova

BIEDRĪBA «BALTĀ MĀJA»**Atklāja renovētās dienas centra telpas**

Biedrības «Baltā māja» dienas aprūpes centrā «Saulesvece», klātesot biedrības darbiniekiem, dienas centra audzēkņiem un viņu vecākiem, tika atklātas renovētās telpas.

Dienas centrs «Saulesvece» ir izvietojies vienā no trīsistabu dzīvokļiem daudzdzīvokļu mājas pirmajā stāvā Zaļā ielā 10. Centra telpas nebija piedzīvojušas remontu desmit gadus. Līdzekļi atjaunošanas darbiem tika iegūti, realizējot biedrības «Baltā māja» izstrādāto projektu «Atbalsts biedrības «Baltā māja» darbībai līdzdalības demokrātijas stiprināšanai Latgales reģionā». Projekts realizēts par ES finansējumu. Centra telpas tikušas pie jauniem logiem, ieguvušas svaigu krāsojumu.

Laika posmā, kamēr norisinājās remontdarbi, dienas centra audzēkņi uz nodarbībām ieradās biedrības «Baltā māja» galvenajā ēkā, tomēr atzina, ka ar prieku atgriežas savā ierastajā vidē.

Dienas aprūpes centru «Saulesvece» ik dienas apmeklē 10 — 14 audzēkņi, ar viņiem strādā divas aprūpētājas — Līga Vērdiņa un Māra Isalņika, kā arī uz nepilnu slodzi divas sociālās darbinieces — Modriete Pinupa un Kristīne Jaudzema. Kā pastāstīja biedrības «Baltā māja» direktore Inguna Badune, pēdējā laikā dienas centrā norisinās īpaši aktīva darbošanās. Te notiek dažādas radošas un attīstošas nodarbības, vingrošana, muzicēšana. Laba sadarbība biedrībai «Baltā māja» izveidojusies ar audzēkņu vecākiem, kuri kopā



● Dienas centra audzēkņi kopā ar vecākiem un biedrības «Baltā māja» darbiniekiem.

ar savām atvasēm piedalās dažādos pasākumos, brauc uz baseinu peldēt, spēlē teātri. Sadarbībā ar Turku amatieriteātra vadītāju Ināru Ivanovu tiek iestudētas izrādes, ar kurām dienas centra audzēkņi ciemojas gan Līvānu slimnīcas ilgstošās sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas nodaļā, gan aprūpes centrā «Rožlejas». Laba draudzība izveidojusies starp dienas centru «Saulesvece» un Līvānu 1. vidusskolas Laimiņas skolas C līmeņa klasi bērniem ar īpašām vajadzībām.

Biedrības «Baltā māja» dienas centrs Līvānos darbojas kopš 2001. gada. Tas tika izveidots ar Labklājības ministrijas finansālu atbalstu, bet pēc projekta noslēguma līdz šim laikam finansējumu centra darbības nodrošināšanai piešķir Līvānu novada dome.

Dienas aprūpes centrs ir insti-

tūcija, kas dienas laikā nodrošina sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas pakalpojumus, sociālo prasmju attīstību, izglītošanu un brīvā laika pavadīšanas iespējas personām ar garīgās attīstības traucējumiem un personām ar citiem funkcionāliem traucējumiem.

Vingro pensionāri

Vienu reizi nedēļā, otrdienās, biedrības «Baltā māja» telpās uz kopīgu vingrošanu ierodas vecāki ļaudis, kuri joprojām patīk fiziskās aktivitātes. Biedrības vadītāja Inguna Badune pastāstīja, ka tie ir 12 — 15 pensionāri, kuri Viktorijas Mihailovas vadībā piedalās ārstnieciskajā vingrošanā. Pērn šīs vingrošanas nodarbības notika par fonda «Ziedot.lv» projekta līdzekļiem. Tika sagādāti paklājini. Gados jaunāki cilvēki vingrošanā mēdz izmantot bumbas, riņķus un

citas lietas, vingro uz paklājiniem, bet seniori sēž uz krēsliem un izpilda dažādas kustības. Sirmgalvjiem tūk ļoti iepatīkās vingrot, ka šogad nodarbības turpinās. Vecākajai nodarbību dalībniecei ir vairāk nekā 80 gadi, vairāki ir 75 — 80 gadu vecumā. Vingrošanu gan vairāk iecienījušas sievietes, atzina Inguna Badune. Kungiem toties patīkot dažādas informatīvas tikšanās, kurās viņi var ko jaunu uzzināt. Viktorijas Mihailovas vadībā divreiz mēnesī notiek nodarbības arī pulciņā «Atrodi prieku sevi». Pulciņš darbojas jau vairākus gadus. Šogad nodarbību kopējā tēma ir «Desmit veselības noslēpumi».

«Baltajā mājā» aktīvi darbojas arī ceļotāju klubīšs, ko vada Veneranda Caune, un uz kuru tiek aicināti cilvēki, kas apmeklējuši gan tuvākas, gan tālākas valstis un var dalīties gūtajos iespaidos. Biedrībā «Baltā māja» darbojas arī citas interešu grupas, kas pievēršas veselīgam dzīvesveidam, organizē pasākumus, pieminot Latvijas ievērojamākos cilvēkus — māksliniekus, dzejniekus un organizē citus pasākumus.

Saņēma informāciju par veselības aprūpes jautājumiem

Biedrība «Baltā māja» uzsākusi jaunu iniciatīvu — organizēt informatīvas tikšanās un diskusijas par iedzīvotājiem aktuāliem jautājumiem. Biedrības telpās notika kārtējais informatīvais pasākums — tikšanās ar ģimenes ārsti, neirologi, algologi un akupunktūras ārsti Žannu Labinsku. Ārste pastāstīja par 2013. gadā

istenoto Eiropas Savienības projektu «Primārās veselības aprūpes infrastruktūras uzlabošana Labinskas Žannas — ģimenes ārsta, neirologa, algologa un akupunktūras ārsta praksē». Projekta ietvaros tiks nodrošinātas ārsta darbam nepieciešamās medicīniskās ierīces un aprīkojums, datortehnika un mēbeles, kuras uzlabos ambulatorās veselības aprūpes pakalpojumu kvalitāti un pieejamību Līvānu novada iedzīvotājiem un atvieglos darbu ģimenes ārsta praksē.

Iedzīvotājiem bija iespēja arī uzdot jautājumus par sev interesējošām tēmām un saņemt atbildes. Interesi izpelnījās vairāki jautājumi, piemēram, vai augstais holesterīna līmenis organismā ir jāārstē? Kur iespējams pārbaudīt asinsspiediena aparātus, jo bieži izrādās, ka tie nav tik precīzi? Apmeklētāji ļoti interesējās arī par Līvānu slimnīcā pieejamajiem fizioterapijas pakalpojumiem.

Ārste praktizē arī akupunktūras terapiju, un pastāstīja par šo ārstniecības metodi.

Žanna Labinska apmeklētājiem ieteica pievērst uzmanību savā organismā esošajam D vitamīnam, jo tā trūkums rada līdzsvaru traucējumu un osteoporozī.

Pēc Līvānu iedzīvotāju ierosinājuma informatīvās tikšanās ar dažādiem speciālistiem tiks turpinātas. **Nākošais informatīvais pasākums notiks 10. aprīlī pulksten 10.00, kad biedrība «Baltā māja» interesentus aicina uz tikšanos ar SIA «Līvānu dzīvokļu un komunālā saimniecība» valdes priekšsēdētāju Artūru Vilcānu.**

Piedalījās starptautiskajā jūdaikas seminārā

Latvijas Universitātes (LU) Jūdaikas studiju centrs sadarbībā ar muzeju «Ebreji Latvijā» un Vēstures skolotāju biedrību Rīgā Eiropas Savienības mājā rīkoja semināru «Ebreji Baltijā: piemiņas stratēģijas un perspektīvas», kurā piedalījās arī vēstures skolotājas Sandra Maskalāne no Līvānu 1. vidusskolas, Žanna Fjodorova no Līvānu 2. vidusskolas un Inese Ruļuka no Līvānu novada vakara (maīņu) vidusskolas, Sanita Dubovska no Rožupes pamatskolas un Iveta Bivbāne no Jaunsilavas pamatskolas.

Kā informēja Inese Ruļuka, semināra nodarbības vadīja vadošie speciālisti no Latvijas, Lietuvas, Igaunijas, ASV, Izraēlas, iepazīstinot ar aktuālo informāciju ebreju vēstures un kultūras mantojuma pētniecībā Latvijā un ārzemēs. Semināra īpašais viesis bija vieslektore no ASV Templas Universitātes Dialoga institūta Reisel Veimane (Racelle Weiman), daudzu mācību grāmatu un akadēmisku rakstu autore. Viņa interaktīvā veidā analizēja ebreju — kristiešu dialogu vēsturiskā un sociālpsiholoģiskā skatījumā un deva ieskatu ho-

lokausta piemiņas mācībās. Rabīns Kalevs Krelins no Igaunijas savā lekcijā izskaidroja piemiņas saglabāšanas tradīciju ebreju kultūrā, analizējot Vecās Derības tekstus. Semināra ietvaros tika prezentēts arī 2013. gadā izdots Meijera Melera apjomīgais pētījums «Latvijas ebreju kopienas vēsture un holokausta piemiņas vietas» un LU Jūdaikas studiju centra datubāze «Holokausta memoriālās vietas Latvijā», kas ir pirmais mēģinājums vienkopus strukturēti apkopot un globālajā tīmeklī vēstures interesantiem un plašākai sa-

biedrībai padarīt pieejamu informāciju par holokausta piemiņas vietām. Pēc saturīgajām lekcijām notika darbs grupās par pieredzi izglītībā par holokaustu Baltijā, holokausta sociālo atmiņu mūsdienās un nacistiskās propagandas mehānismiem.

Pēc LU Filozofijas un socioloģijas institūta pētnieka, vēsturnieka Kaspara Zeļļa uzstāšanās par sabiedrības sociālo atmiņu izraisījās diskusija ne tikai par holokausta sociālo atmiņu, bet arī par Latvijai svarīgāko vēstures notikumu sociālo atmiņu, piemēram, par 1949. gada 25.

marta deportācijām.

Pēc filmas «Sarkanā migla» noskatīšanās semināra dalībnieku vidū izraisījās diskusija par 1940. gada Latvijas okupāciju un nacistisko propagandu. Savukārt pārdomas par cilvēciskām vērtībām raisīja semināra ietvaros demonstrētā, 2012. gadā uzņemta poļu mākslas filma «Atskaņas» («Poklosie»). Diskusijās tika spriests arī par vēstures lomu mūsdienu Latvijas sabiedrībā, kā arī aktuālu jautājumu par tolerances izglītību skolā.

Izveidots informatīvais resurss par uzņēmējdarbību novadā

Pateicoties biedrības «Līvānu novada uzņēmēji» iniciatīvai un finansiālajam atbalstam, ir izveidota tīmekļa vietne www.livanu-uznemeji.lv, kur būs atrodama aktuālākā informācija par uzņēmējdarbību Līvānu novadā, informē biedrības «Līvānu novada uzņēmēji» valdes locekle Zane Gaiduka.

Vietnē plānots gan pārpublicēt citos masu medijos publicēto informāciju par atsevišķiem novada uzņēmējiem, gan ievietot pašu uzņēmēju iesūtītos jaunumus par savu darbību, tāpat tiks atspoguļotas biedrības aktivitātes.

Šobrīd jau ir publicēta Līvānu novada uzņēmumu datu bāze sa-

daļā «Novada uzņēmumi» (pieejamā informācija no Lursoft datu bāzēm), kur pa nozarēm atrodami Līvānu novadā darbojošies uzņēmumi. Datu bāze tiek papildināta un precizēta, tāpēc ikviens Līvānu novada uzņēmējs ir aicināts pārbaudīt par sevi pieejamo informāciju un informēt par nepieciešamajām korekcijām attiecībā gan uz kontaktinformāciju, gan darbības jomām.

Pagaidām datu bāzē izvietotas Līvānu novadā reģistrētās SIA, jo par tām Lursoft pieejama vispilnīgākā informācija, diemžēl tādas trūkst par individuālajiem komersantiem, individuālajiem uzņēmumiem un saimnieciskās darbības veicējiem, kas darbojas Līvānu novadā.

Līvānos izsludina skiču konkursu jaunai pilsētas robežzīmei

Līvānu novada dome aicina māksliniekus no visas Latvijas piedāvāt savas idejas skiču konkursam oriģināla lielformāta vides objekta — mūsdienīgas pilsētas robežzīmes «Līvāni» — izveidei, ko plānots izvietot trīs vietās, iebraucot pilsētā no dažādām pusēm.

Lai ieinteresētu māksliniekus, dizainerus, arhitektus, kā arī šajā jomā studējošos, Līvānu novada dome labākās skices autoram sola **balvu 500 EUR** apmērā (pēc nodokļu nomaksas), kā arī tiesības turpināt darbu pie objekta, izstrādājot tehnisko projektu, par to slēdzot atsevišķu līgumu.

Līvāni ir pilsēta, kuru visā ga-

rumā šķērso valsts nozīmes autoaģistrāle A6, pa kuru ik dienas pārvietojas tūkstošiem autobraucēju, tādējādi robežzīme ir nozīmīgs vides objekts, kas nē noliedzami piesaista cilvēku uzmanību.

Robežzīmei ar uzrakstu «Līvāni» jābūt vismaz četrus metrus augstai, diennakts tumšajā laikā izgaismotai. Būtiski, lai objekts atspoguļotu Līvānus kā pilsētu ar senām stikla ražošanas tradīcijām, vienlaikus akcentējot pilsētas moto: «Līvāni — atslēga Latgales vērtos!»

Mākslinieki no visas Latvijas savus skiču projektus aicināti iesniegt divus mēnešus — **līdz 2014. gada 30. maijam Li-**

vānu novada domē, Rīgas ielā 77, Līvānos, LV-5316 ar norādi «Pilsētas robežzīmes «Līvāni» ideju skiču konkursam».

Ar konkursa nolikumu un prasībām var iepazīties internetā www.livani.lv vai Līvānu novada domes Būvniecības un infrastruktūras daļā (tālruni 29410391, 65307270; e-pasts: infs.svirskis@livani.lv).

Šobrīd esošās pilsētas robežzīmes nav veidotas vienotā stilā un ir novecojušas — vecākā, veidota no sarkaniem ķieģeļiem, uzstādīta pirms vairāk kā 30 gadiem un ir ļoti sliktā tehniskā un vizuālā kvalitātē. Divas pārējās veidotas šamota tehnikā pirms aptuveni 15 gadiem.

Lappusi sagatavoja L.Rancāne

Vai spēsim pasargāt bērnus?

Kas notiks ar manu atvasi ceļā no skolas, uz skolu? Vai es varu būt pilnīgi drošs, ka mana bērna tuvumā neparādīsies kāds pedofils, pat ja bērns dzīvo mājās, iet uz treniņu pēc skolas vai dodas labā ticībā uz baznīcu? Vai mans bērns spēš sevi aizstāvēt, vai viņš man izstāstīs, ja kaut kas izstāstīsies?

Ik pa laikam sabiedrību savilņo kāds pedofilijas skandāls. Tā ir sāpīga tēma, jo skar cilvēkam pašu dārgāko – bērnus. Pedofilisms – bērnu seksuāla izmantošana – ir noziegums un globāla problēma, kas sastopama visās pasaules valstīs un arī Latvijā. Dažādu valstu statistika liecina, ka vismaz 25% meiteņu un 10% zēnu līdz 18 gadu vecumam tiek seksuāli izmantoti. Lai gan pēdējo gadu laikā arvien biežāk tiek ziņots par seksuālas vardarbības gadījumiem, liela daļa no tiem paliek neatklāti, kā arī ziņots tiek tikai par nelielu daļu noziegumu. Katram no mums ir būtiski saprast, kas ir bērnu seksuāla izmantošana, kādas ir pazīmes un kā rīkoties, ja bērns, iespējams, tiek seksuāli izmantots, un katram no mums ir atbildība pasargāt bērnus no seksuālas izmantošanas.

Par seksuālo vardarbību pret bērnu ir uzskatāmas jebkādas seksuālas darbības starp bērnu un pieaugušo, ko bērns nesaprot vai kam nevar dot apzinātu piekrišanu. Tās var izpausties gan tiešos, gan netiešos kontaktos, gan kā tieša fiziska, gan emocionāla vardarbība. Kā atsevišķs seksuālas vardarbības veids pēdējā laikā tiek izdalīts arī tas, ka bērni kļūst par aculiecinieku tam, ka seksuāli vardarbībai tiek pakļauta viņa māte, kas spēcīgi ietekmē bērna psihi. Ja bērns tiek pakļauts vardarbībai mazotnē, tad notikušais ietekmē viņa psihi un rīcību pieaugot. Vīrieši var paši kļūt par varmākām, bet sievietes var kļūt pakļāvīgas, inertas un neredzēt, ka vardarbība notiek pašas ģimenē.

Parasti bērni nestāsta par seksuālu vardarbību pret sevi, tikai apmēram 30% bērnu – upuru pastāsta par notikušo. Tam ir vairāki iemesli: bērni baidās, ka viņiem neticēs, ka viņiem atriebsies, viņi nezina, kas notiks pēc tam, kā uz to reaģēs citi. Mazi bērni par seksuālu vardarbību nezina, jo neizprot, kas ar viņiem notiek, bet lielāki bērni vardarbību slēpj, jo izjūt spēcīgu kaunu, vainu, bailes.

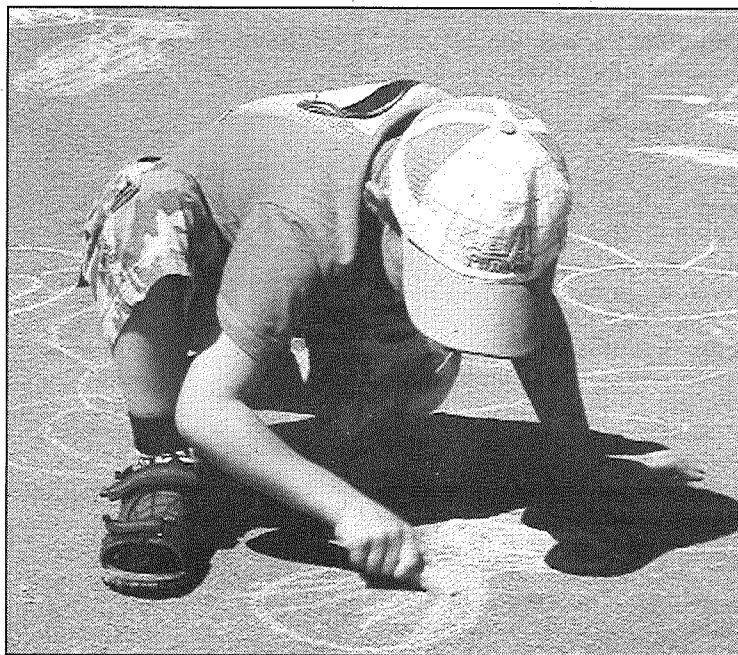
Pazīmes seksuālai vardarbībai

Pazīmes seksuālai vardarbībai varētu būt vecumam neatbilstošas zināšanas par seksualitāti, izspēlē, zīmē seksuāla rakstura ainas, vēlas dzīvot citur, bēg no mājām, izteikti baidās no konkrēta cilvēka, vietas vai rajona, nevēlas vai atsakās izģērbties, pēkšņi parādās nauda vai kādi priekšmeti, ko vecāki nav iegādājušies. Kā sekas tādai vardarbībai ir grūtības koncentrēties, atcerēties, sekmju pasliktināšanās, domas par pašnāvību, izteikta agresivitāte vai pakļaušanās, atkarību izraisošu vielu lietošana, galvassāpes, miega traucējumi, enurēze, sevi savainojoša uzvedība, nespēja rast kontaktu ar citiem bērniem. Tādi bērni pastiprināti izjūt kaunu un bailes, var būt dusmu vai panikas lēkmes, ēšanas traucējumi, viņi ir viegli aizkaitināmi, depresīvi, var rasties neizskaidrojamas veselības problēmas. Īpašā riska grupā tikt seksuāli izmantotiem ir bērni ar īpašām vajadzībām, bērni ar intelektuālās attīstības problēmām, ielu bērni un bērni ar saskarsmes grūtībām. Ja šādas pazīmes tiek novērotas, būtu nepieciešams iemantot bērna uzticību, lai precīzi izzinātu situāciju. Ja aizdomas apstiprinās, bērnam nepieciešama profesionāla palīdzība, kā arī jāvērstas policijā, lai ziņotu par vardarbību.

Svarīgi: ja pamanāt bērna uzvedībā nosauktās pazīmes, tas uzreiz nenozīmē, ka bērns ir bijis pakļauts seksuālai vardarbībai, taču piedzīvota vardarbība var būt viens no iemesliem, kāpēc bērna uzvedība liekas satraucoša.

Kā atšifrēt nelieti

Nevienam uz sejas nav rakstītas ne viņa vēlmes, ne nodomi, tomēr ir nianses pedofilu uzvedībā, kuras var mēģināt atšifrēt. Pieaugušajiem ir svarīgi tās pārzināt, lai istajā brīdī neapjuktu. Viņus atpazīt nav viegli. Starp viņiem var būt intelīgences pārstāvji, pedagogi, dažādu līmeņu baznīcas kalpotāji. Parasti tie ir cilvēki, kuri ir bērnam pazīstami vai kuriem ir piekļuve bērniem. Varmāka, izmantojot dažādas paņēmienus, veido attiecības ar bērnu, kas noved pie seksuālas izmantošanas. Tās tiek veidotas tā, lai minimizētu seksuālas iz-



mantošanas atklāšanas risku un veidotu kontroli pār bērnu – bērns tiek emocionāli terorizēts vai citādi iespaidots, tiek draudēts ar fizisku vardarbību viņam vai tuviem cilvēkiem nodarījuma atklāšanas gadījumā. Dažreiz varmākas iegūst arī pieaugušo, kas ir ap bērnu, uzticību un simpātijas.

Pasaulē veiktie pētījumi liecina, ka seksuālie varmākas, kuri savām tieksmēm pakļauj bērnus, nav ārstējami, vien apārstējami, bet tas nenozīmē, ka nav iespējams ko darīt, lai pasargātu bērnus no tik traumējošas pieredzes.

Ziņot iespējams:

- ✓ griežoties tuvākajā Valsts policijas iecirknī;
- ✓ zvanot uz Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas uzticības tālruni 116111.

Saeima bremsē likumu

Saeimas Aizsardzības, iekšlietu un korupcijas novēršanas komisijā iegūlušī grozījumi Informācijas atklātības likumā, kas paredz Valsts probācijas dienestam tiesības informēt apdraudētās personas par iepriekš tiesātu dzimumnoziegumiem pastrādātajiem noziegumiem. Grozījumi netiek virzīti uz priekšu, aizbildinoties ar iespējamajiem cilvēktiesību pārkāpumiem pret dzimumnoziegumiem. Nozīmīgākais, ko varam darīt, ir nebūt vienaldzīgiem, kļūt vērtīgākiem, pamanīt to, kas notiek, iespējams, kaut kur pavisam netālu, un censties palīdzēt.

Nepieļaut izņēmumus

Nekādā ziņā nepieļaujiet izņēmumus, balstoties uz cilvēka sabiedrisko stāvokli. Kā piemēru var minēt baznīcas kalpotājus, kuri reizēm daudz laika pavada kopā ar bērniem – baznīca var izrādīties par aizsegu pedofiliskām darbībām, jo tikai retais varētu pieļaut iespēju, ka tajā kaut kas tāds varētu norisināties. Pedofilu (gan vīriešu, gan sieviešu) seksuāla izvēle kopš jaunības pamatā ir pievērsta maziem zēniem vai meitenītēm. Dažkārt šie cilvēki savu profesiju pakārto iespējai strādāt, bieži kontaktēties ar

bērnus. Ievērojot šīs ieteiksmes, ir jānodrošina bērnu drošība, piedāvājot interesu pulciņus, draudzību, materiālu palīdzību. Ir gadījumi, kad

pedofils vienlaicīgi lieto arī narkotiskas vielas. Tie var būt indivīdi, kuri baidās veidot kontaktus ar pieaugušo personu, baidās piedzīvot neveiksmi šajās vienlīdzīgās starppersonu attiecībās.

Pieaugušo uzvedība, kas liecina par noslieci uz pedofiliskām darbībām, kurai jāpievērš uzmanība – pieaugušais pastiprināti izrāda interesi par bērnu, bieži veido situācijas, lai paliktu ar bērnu vienatnē, izrāda bērnam īpašu pieķeršanos un tuvību ar bērnu, kas izpaužas skūpstos, glāstos, pieaugušais izsaka piezīmes par bērna seksualitāti. Pedofils gluži kā tārpis izgrauzī ceļu uz bērna sirdi un iemāna viņu seksuālas darbības, izmantojot bērna naivumu, uzticību un paļāvību.

Ko mācīt bērnam

Kā runāt ar bērnu par pieskārieniem? Ar ko atšķiras nevainīgs apskāviens no satvēriena ar seksuālu nodomu? Vai mans bērns zinās, kā rīkoties, ja kāds mēģinās viņam tuvojties vai rīkosies ar ļaunu nodomu?

Māciet savam bērnam saprast un atpazīt atšķirību starp labiem un sliktiem pieskārieniem. Atgādiniet, ka viņa ķermenis ir kaut kas īpašs, kas pieder tikai viņam, un ka citam nav tiesības tam darīt pāri. Tieši tāpat arī jūsu bērnam jāsaprot, ka viņš nevar kaitēt citu cilvēku ķermeņiem, lietojot sliktos pieskārienus. Pārrunājiet to, kas ir labi pieskārienī, kas liek jums smaidīt un ļauj sirsniņai priecāties, piemēram, kad māmiņa tur bērnu klēpī, kad mēs sado-damies ar draugiem rokās, kad pieturam mazo brāli pie rokas. Taču tāpat ir arī sliktie pieskārienī, kas liek jums noskumt un bēdāties. Sliktie pieskārienī var būt sāpīgi, taču tie var būt arī tādi, kas neliek just sāpes, bet mēs tik un tā jūtamies neērti, samulsuši, kad kāds tos izmanto. Tās ir reizes, kad kāds mēģina pieskarties mūsu ķermeņa intīmajām vietām. Vietas, kurām mēs varam ļaut pieskarties citiem cilvēkiem, varam dēvēt par "zaļajām vietām" mūsu ķermeņa, gluži kā luksofora zaļā gaisma. Taču intīmās vietās mūsu ķermeņa mēs varam dēvēt par "sarkanajām vietām", jo tām tāpat vien nedrīkst pieskarties. Svarīgākais, ko jūs varat iemācīt saviem bērniem situācijās, kad kāds pieskaras viņu ķermeņiem, ir teikt: "Nedari man tā, man tas nepatīk! Un, ja tu nepārtrauksi, es par to pastāstīšu!" Mudiniet, lai bērns par to pastāsta vienmēr jums vai citam uzticamam pieaugušam cilvēkam, kas tajā brīdī pieejamāks, arī tajos gadījumos, ja viņam ar sliktajiem pieskārieniem pieskaras pazīstams cilvēks (pieaugušais vai bērns), jo, kā apliecina pētījumi visā pasaulē, aplami ir domāt, ka bērnus seksuāli izmanto tikai sveši. Tāpat saudzējiet savus bērnus, māciet viņiem laicīgi atšķirību starp dažādiem pieskārieniem un pareizi rīcību, ja pret bērnu tiek lietoti sliktie pieskārienī.

E.Jaudzema,
Valsts probācijas dienesta
Preiļu teritoriālās
strukturvienības vadītāja
Raksta tapšanā tika izmantota
nodibinājuma "Centrs Dardedze"
konsultāciju daļas vadītājas Laīlas
Balodes sniegtā informācija.

Dzimumnoziegumu pret nepilngadīgām personām novēršana un atklāšana — policijas darba prioritāte

Par situāciju dzimumnoziegumu pret nepilngadīgām personām novēršanā un atklāšanā apkārtējos novados informē Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes Preiļu iecirkņa priekšnieks Aigars Salenieks.

Preiļu iecirkņa apkalpojamajā teritorijā pēdējo gadu laikā tiek reģistrēti viens līdz divi gadījumi par dzimumnoziegumiem pret nepilngadīgām personām. 2012. gadā reģistrēti divi šādi gadījumi, 2013. gadā — viens, bet šī gada pirmajos trijos mēnešos šādi noziedzīgi nodarījumi nav konstatēti.

Policijas pārstāvis atzīst, ka parasti šajos gadījumos apdraudējums nācis no bērna ģimenes locekļiem (tēviem vai patēviem), bet vienā gadījumā netiklas darbības ar nepilngadīgo izdarījis viņa gados vecākais paziņa.

Dzimumnoziegumi pret nepilngadīgām personām tiek kvalificēti kā smagi un sevišķi smagi noziegumi, tāpēc šādu nodarījumu novēršana un atklāšana ir viena no Valsts policijas darba prioritātēm. Ir vairāki virzieni, kuros policija strādā, lai noziegumus novērstu:

✓ iepriekš par šādiem noziedzīgiem

nodarījumiem tiesātu personu uzraudzība, izmantojot gan atklātas, gan slēptas metodes;

✓ pastāvīga informācijas apmaiņa ar pašvaldības iestādēm par aizdomīgām situācijām nelabvēlīgajās ģimenēs un šādas informācijas pārbaude;

✓ informācijas analīze un pārbaude interneta vidē;

✓ policijas darbinieki mācību gada laikā vairākkārt apmeklē mācību iestādes, kur ar bērniem tiek pārrunāti jautājumi par drošību gan mājās, gan skolā, gan uz ielas. Tostarp tiek skarti jautājumi par kontak-

tēšanās ar svešām personām bīstamību. Bērniem tiek stāstīts par drošību un riska faktoriem interneta vidē. Tāpat policijas darbinieki, tiekoties ar vecākiem skolas sapulcēs, diskutē par jautājumiem, kas var apdraudēt bērnu drošību un rīcību, stāsta, kā rīkoties riska situācijās.

Policija aicina vecākus pievērst uzmanību tam, ar ko bērns kontaktējas galvenokārt ārpus mājām, veikt bērna saziņas līdzekļu kontroli, arī internetā, vienlaikus tomēr neaizskarot viņa tiesības uz privātumu.

Tase mate tējas no Argentīnas

Nobeigums. Sākums «Novadnieka» 18., 25. marta un 1. aprīļa numuros.

Ziņa no Kārļa

«Kamēr mūsējie vēl ceļā, došos izbraucienā uz Atuela kanjonu. Esmu bijis trekingā vairākas reizes pa Alta Montana maršrutiem, bijis uz Čīles — Argentīnas robežas 4000 metru augstumā, kur abu valstu mūžīgai draudzībai veltīta milzīga Kristus statuja. Protams, izbraucu pa nacionālā varoņa ģenerāļa San Martín slavas ceļiem. Starp citu, ģenerālis sēž zirga mugurā pretīm mūsu viesnīcai. Pieminekļi, protams.

Vienu dienu kopā ar jauniegūtajiem draugiem bijām vairākas vīna darītavās. Argentīna un Mendoza ir Malbec vīna markas dzimtene. Nez' kāpēc vakarā atgriezāties mājās vieglā žvingulī.»

Nokļūst vasarā uz rudens pusi

Tas nu ir tiesa, ka ekvatora viņā pusē, kur atrodas Argentīna, gadalaiki ir sametušies uz otru pusi. Respektīvi, pie mums, Latvijā, ziema pamazām gāja uz galu, savukārt tur, Akonkagvas pakājē, Mendozā un visā Latīņamerikā, vasara posās uz rudens pusi. Īstākais ražas laiks.

Kārļa vēstījuma sakārdināti, kalnā kāpēji nevarēja atteikties no iespējas kādas dienas padzīvoties olīvu birzīs Mendozas apkaimē, piedalīties vīnogu vākšanā un pēc salšanas pārgājienā izbaidīt saules siltumu. Aleksandrs atceras, ka dienā vidējā temperatūra turējusies ap plus 30 grādiem. Varētu teikt, karsti, bet Argentīnā klimats savādāks. Zemā gaisa mitruma dēļ šāda temperatūra šķiet ļoti patīkama un viegli panesama.

Pa vīna darītavām

Mendozas apgabals Argentīnā ir slavens ar Malbec vīnu. Tāpēc nav šaubu, ka reģionā pārsvarā tiek audzētas vīnogas. Garšīgo dzērienu nobaudījuši, latvieši, protams, vēlējas savām acīm redzēt ko vairāk no vīna dzimšanas un izmantoja iespēju apceļot tuvāko apkārtni pa tūristu takām.

Viena diena tika veltīta ekskursijai pa vietējām vīna darītavām. Ražotnes tur ir visdažādākās, sākot no sen dibinātām un lielām, līdz pavisam mazām zemnieku saimniecībām. Raksturīgi, ka visās šajās darītavās ir liela daudzveidība. Mendozas apkārtnē katrā vietā ražo plašu vīna klāstu — gan piesātinātus sarkanvīnus, gan baltos un rozā vīnus — piecas, sešas un pat vairāk vīna šķirnes. Vēl jāatceras, ka 'Malbec' vīnogas aug tikai Mendozas reģionā.

Tā kā bija pats ražas laiks, gribējies pa pilnam saēsties svaigus augļus. Diemžēl neko dižu latvieši nav manijuši piedāvājam. Tirdziņos šis tas bijis nopērkams, taču ne pārāk vilinoši.

Bauda dzīvi un nespriņgst

Grāmatās lasītais un filmās redzētais par Argentīnu radījis iespaidu kā par bezrūpīgu un smaidīgu jauzu zemi. Jā, vēl viņi visi perfekti dejo tango! Vai tiesa? Aleksandrs atzina, ka par tango

dejošanu neesot īsti pārliecināts, vai tiešām visi argentīnieši prot dejojot, taču dzīvesveids noteikti ir pavisam savādāks nekā Latvijā.

«Patiesībā mēs visai maz kontaktējamies ar vietējiem. Iemesls ir vienkāršs — viņi ļoti vāji zina angļu valodu, savukārt mēs nemaz nezinām spāņu valodu. Neskatoties uz to, cilvēki ir ļoti atsaucīgi. Ja mēs pajautājam, vismaz piecas minūtes kaut ko spāniski stāstīja, rādīja, plātījās ar rokām. Vārdu sakot, tipiski dienvidnieki — dzīvo viegli, nespriņgstot, bauda ik mirkli, īpaši vakaros.

Sākumā likās jocīgi, ka ap pusdienlaiku pilsētas ielas paliek tukšas. Pulksten 15.00 — joprojām tukšas ielas. Kāds cilvēks nesteidzīgi aiziet vai reta mašīna garām aizbrauc. Toties pēc pulksten 19.00, ap 20.00 pilsēta izmainās līdz nepazīšanai. Tiek atvērti veikali, bāri, kafējnicas, skandzīvā mūzika. Pilni parki ļaužu, visi ēd, dzer, atpūšas. Pieaugušie, jaunieši, bērni, vecuki — visi līdz pusnaktij un vēl ilgāk bauda dzīvi.

Cik ļoti atšķirīgas ir mūsu pasaules, pārliecinājāmies atgriežoties Eiropā, konkrēti Londonā. Līdz rīta reisam bija brīva nakts, tāpēc nolēmām no lidostas aizbraukt un pastaigāt pa naksniģo Londonu. Jūtāmies no sirds pārsteigti par tumsu, klusumu un tukšumu pilsētas ielās. Un savā starpā ar zināmu nostalgiju norunājām — bet Mendozā šobrīd valda jautrība un prieks...»

Olimpiāde? Lai dzīvo futbols!

Latviešiem ceļojums uz Andiem iekrita laikā, kad Sočos risinājās ziemas olimpiāde. Izdevies noskatīties tikai atklāšanas ceremoniju un pēc tam noslēgumu. Par Latvijas sportistu panākumiem šādas tādas ziņas ienākušas vienīgi caur grupas vadītāju.

Kas attiecas uz argentīniešiem, tad viņiem šis pasaules mēroga sporta notikums kaut kur tālajā Krievijā interesēja visai maz. Cita lieta — futbols, par to visi argentīnieši stāv un krīt. Un futbola stadionu tribīnēs kaislības plosās ne pa jokam. Par to klātienē pārliecinājās arī latvieši.

Aleksandrs atzīst, ka ekonomiskā situācija valstī nav īpaši spoža. Valūtas kurss nestabils. Valūtas maiņas punktus viens ASV dolārs maksāja sešus, vēlāk septiņus un astoņus peso, tajā pašā laikā melnajā tirgū par vienu dolāru varēja saņemt 12 peso. Gluži kā deviņdesmitajos gados pie mums.

Pilsētas ielās daudz vecu mašīnu. Brauktuves malā te šur, te tur redzama tāda «vecenīte», kurai dzinēja pārsegs augšā un gaisā ceļas balti dūmi. Taču nesteidzīgajā argentīniešu dzīves rītmā tādas ainas iederas gluži labi.

□□□

Ar uzkāpšanu Akonkagvā Aleksandrs ir iekarojis trīs no septiņām pasaules augstākajām virsotnēm. Ko tālāk? Jāļauj bankas kontam nedaudz atpūsties un uzkrāt spēkus, viņš smejas. Bet tad nopietni piebilst, ka vismaz vēl vienai virsotnei spēku vajadzētu pietikt.

L. Kirillova



● Vakars Mendozā. Cilvēku pilni parki un skvēri, pārpildītas kafējnicas. Dzīvā mūzika, vēss aliņš un nepiespiesta atmosfēra visapkārt.



● Aleksandrs vīnogu plantācijā Mendozas apkārtnē. Varbūt pašam sākt Latvijā nodarboties ar tik garšīgu rūpalu?



● Tas nebūt nav cietums, bet gan futbola stadions. Skatītāju tribīnes no laukuma atdala dzelondrašu žogs. Spēles laikā turpat pastaigājas specvienības policisti ar suņiem.

RĒZEKNE

Rēzeknē likvidē pašvaldības policiju

Rēzeknes pilsētas domes sēdē pašvaldības deputāti ar balsu vairākumu pieņēmuši lēmumu par pašvaldības policijas pārvaldes likvidāciju no šī gada 31. maija.

Kā pastāstīja pašvaldības sabiedrisko attiecību nodaļas vadītājas pienākumu izpildītāja Marina Sokolova, par pašvaldības policijas pārvaldes likvidāciju nobalsojuši astoņi, pret — divi no klātesošajiem deputātiem.

Lēmums par pašvaldības policijas pārvaldes likvidāciju pieņemts, pamatojoties uz iekšējā audita un kapitālsabiedrību pārraudzības nodaļas veiktā audita rezultātiem un darba grupas, kuras uzdevums bija izvērtēt policijas darba pienākumu veikšanas kvalitāti, kā arī pašvaldības finanšu līdzekļu izmantošanas lietderību. Vēra ticis ņemts arī lielais sūdzību daudzums par pašvaldības policijas darbu.

Kā atzina Rēzeknes pilsētas do-

mes priekšsēdētājs Aleksandrs Bartaševičs, lēmums par pašvaldības policijas likvidāciju nav bijis spontāns. Par trūkumiem pašvaldības policijas pārvaldes darbā pašvaldībā runāts jau sen, darīts arī viss iespējamais, lai tos novērstu. Diemžēl policijas vadības bezdarbība un iniciatīvas trūkums nav ļāvis to izdarīt.

«Ja struktūra strādā neefektīvi un nevēlas mainīt savu darba stilu, šajā gadījumā runa var būt par budžeta līdzekļu izšķērdēša-

nu, ko pašvaldība nedrīkst pieļaut. Pašvaldības policijas pārvaldes likvidācija ir smags solis, bet tas ir nepieciešams, lai nodrošinātu efektīvāku pašvaldības darbu,» uzsvēra Bartaševičs.

Pēc pašvaldības policijas pārvaldes likvidācijas pašvaldības saistošo noteikumu izpildi, tāpat kā agrāk, kontrolēs dažas pašvaldības struktūras, tajā skaitā būvalde un pilsētas saimniecības pārvalde, daļa funkciju tiks deleģēta Valsts policijai. Savukārt

sabiedrisko kārtību pilsētas masu pasākumos nodrošinās Rēzeknes apsardzes firmas.

2014. gadam apstiprinātajā Rēzeknes pašvaldības budžetā plānotie izdevumi pašvaldības policijas uzturēšanai bija 363 747 eiro.

Līdz ar pašvaldības policijas pārvaldes likvidāciju darbu zaudēs 28 personas.

Pašvaldības policija Rēzeknē tika izveidota 1993. gadā, kopš 2007. gada tā darbojas kā juridiski patstāvīga persona.

JĒKABPILS

Jēkabpili būvēs jaunu tiltu pār Daugavu

Satiksmes ministrs Anrijs Matiss darba vizītes laikā Jēkabpili ar pilsētas domi parakstījis vienošanos par sadarbību jauna tilta pār Daugavu būvniecībā.

Vienošanās mērķis esot sekmet jaunā tilta izbūvi, ņemot vērā, ka tas ir būtisks visam re-

ģionam, skaidro Matiss. Esošais tilts pār Daugavu, kas būvēts 1961. gadā, nenodrošinot mūsdienu standartiem nepieciešamo satiksmes drošību.

Satiksmes ministrija (SM) apņēmusies veikt tās kompetencē esošos pasākumus, plānojot nepieciešamo finansējumu Eiropas Savienības fondu projekta isteno-

šanai aktivitātē pilsētu savienošanai ar TEN-T (Eiropas Transporta tīkls) autoceļu tīklu, ieskaitot projektu gaitā nepieciešamo zemju atsavināšanas izmaksu iekļaušanu projektu attiecināmajās izmaksās.

Savukārt Jēkabpils pašvaldība nodrošināšot nepieciešamo teritoriālo plānošanas dokumentu

izstrādi, visu tilta izbūvei nepieciešamo zemju iegādi, kā arī to nodošanu valsts īpašumā SM personā.

Jauno tiltu pār Daugavu plānots izbūvēt Bebru ielas galā ar tilta pieeju pieslēgumu Neretas ielai kreisajā krastā un Rīgas ielai un Daugavpils ielai labajā krastā.

Aptuvenās tilta būvniecības iz-

maksas tiek lēstas nepilnu 17 miljonu eiro apmērā.

Vizītē Jēkabpili satiksmes ministrs atklāja, ka pilsētā nākotnē varētu izbūvēt tā saucamo iekšzemes jeb sauso ostu. Šis koncepts paredz izveidot vietu, kur no valsts reģioniem tiktu vesta koksne un šķelda, pārkrauta vilcienos un vesta uz Latvijas ostām.

VALMIERA

Klauni ienāk slimnīcās

Pirms 30 gadiem dakterus klaunus iepazīnuši bērni Amerikas slimnīcās. Latvijā vēl nesen tas bija jaunums, bet pašlaik 13 dakteri klauni strādā Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā Rīgā, viens — Ventspils reģionālajā slimnīcā, bet vēl daži mājās. Viņu vidū arī Rencēnu pusē dzīvojoša četru bērnu mamma Ivita Goldberga-Miljone, kura cer, ka, beidzoties nopietnām mācībām, viņa varēs atbalstīt mazos pacientus, viņu vecākus, sadarbojoties ar mediķiem Vidzemes slimnīcā.



● Šis esot pozitīvais, smejošais dakteris klauns, kādu mazie pacienti Ivitu Goldberga-Miljoni ieraudzīs atveseļošanās procesā, kad mazajiem atlab palīdz ne vien zāles, bet arī smieklī, uzmanība un mīlestība.

vienu vakaru nedēļā atgriezies saviesīgajā dzīvē.

«Uzzināju, ka Rencēnos māca spēlēt teātri: kustības, eņģes. Man tas ļoti iepatikās. Un ne jau tikai man, jo vismaz 15 reņcēnieši katru pirmdienu mēro ceļu līdz kultūras namam, lai piedalītos aktiera Kārļa Neimaņa vadītajās nodarbībās. Tagad, ejot cauri konkursu kārtām, lai kļūtu par dakteri klaunu, man arī šis radošās prasmes ļoti noderēja,» stāsta Ivita.

Projekts «Dr. Klauns» Latvijā tiek organizēts kā ilglaicīgs, tāpēc attieksme, izvēloties jaunus projekta dalībniekus, ir ļoti nopietna. Ivita atceras: «Uzzināju informāciju, ka projektā ir vakances, un tūlīt pieteicos». Viņa priecājusies, ka tikusi cauri pirmajai atlases kārtai, jo CV vērtētājus uzrunājis, aicināta uz tālākām sarunām. Arī konkursa otrā kārtā bijusi nopietna, aicinot pretendētus skaidrot motivāciju izvēlētajam darbam, dalīties pār-

domās par dzīvi, notikumiem. Kad tikusi jau trešajā kārtā, Ivita bijusi laimīga.

«Trešā atlase — psiholoģiskā noturība un radošais potenciāls. Ar radošo man bēdas nebija, bet par psiholoģisko pusi nācās aizdomāties, jo tika pārbaudītas, analizētas psiholoģiskās noturības spējas dažādās situācijās. Tiku galā! Kāds puisis, kurš netika līdz galam, bilda: «Vai sagatavosiet tādus, ko kosmosā sūtīt!» Atlase tiešām bija nopietna. Ar sajūtu vēlos un gribu vien nepietika. Meklēja cilvēkus, kam ir pedagoģiskā, medicīniskā izglītība, zināšanas psiholoģijā. Pieeja bija godprātīga. Galu galā būt par dakteri klaunu nozīmē darīt ļoti jūtīgu darbu. Šim darbam ir dziļa ētiska puse, un katram klaunam, lai arī ir darba grafiki un jāstrādā komandā kopā ar mediķiem, ir jābūt prasmei just — kur, kad un kāds esmu visvairāk vajadzīgs,» pieredzē dalās Ivita, kurai sākušās nopiet-

nas triju mēnešu mācības, kas beigsies ar praksi Rīgā, Bērnu slimnīcā.

«Ja visu apgūšu un man būs tiesības strādāt par dakteri klaunu, tad ceru, ka mani gaidīs Vidzemes slimnīcā. Domāju, ka tā varētu būt sadarbošanās ar mediķiem bērnu slimību nodaļā. Varbūt kādreiz varu būt palīgs māmiņai jaundzimušo intensīvās terapijas nodaļā un uzņemšanā, ja mediķi šādai sadarbībai piekritīs,» vēsta Ivita un piebilst, ka dakteri klauni spēj būt blakus gan situācijās, kad vēl ir daudz nezināmā par diagnozi, tālāko ārstniecības gaitu, gan atveseļošanās procesā, kad klauns jau vairs nav sliktu domu kļiedētājs, bet draugs, kurš mudina mazo pacientu smaidīt.

Ivita uz sarunu paņēmusi līdz priekšmetu arsenālu, kas viņai varētu palīdzēt — sarkanais deguns, blokflauta, salvetes un vates kušķiši pūšanai pa gaisu.

«Jāmāk bērns iepriecināt arī tad, kad it kā nekā nav pie rokas. Varu demonstrēt arī, kā vēders kurš,» smejas Ivita un priecājas: ne tikai viņa, bet arī ģimene — vecākie dēli, vīrs Kārlis — un apkārtējie domā, ka, apgūstot un vēlāk strādājot šo klauna darbu, Ivita būs īstajā vietā.

«Dzīvē bijuši arī smagi brīži. Tagad domāju, cik būtu bijis labi, ja pie manis, kad biju slimnīcā ar saviem bērniem, kaut reizīti būtu ienācis tāds klauns, vienalga, ar sarkanu degunu vai bez, un teicis: māmiņ, izejiet un padzeriet tēju! Es pieskatīšu jūsu bērnu,» pārdomās dalās topošais dakteris klauns un piebilst, ka viņa, strādājot slimnīcā, noteikti atradīšot laiku arī tiem bērniņiem, kuri nodaļā ārstējas vieni, bet mammas ir aizņemtas darbā, dzīvo laukos un nespēj šurpu turpu

izbraukāt.

«Smejos, ka man nav ne zelta, ne miljona, bet ar maniem uzvārdiem tie saistās, tāpēc saku, ka man ir milzum daudz enerģijas, ko dāvat citiem. Un ļoti patīk šis rindas: «Laime ir sirdi pret sirdi dot un sev prieku cita priekā iemantot, un zināt, ka pasaulē šajā «esi vajadzīgs!»» nosaka Ivita Goldberga - Miljone.

Kas ir medicīnas klaunāde?

Medicīnas klaunāde palīdz bērniem sagatavoties psiholoģiskam stresam un fiziski smagam laikam, kas jāpavada slimnīcā, kā arī rehabilitācijai pēc smagām procedūrām un ar ārstniecību un ilgstošu atrašanos slimnīcā saistītiem stresiem. Dakteri klauni izmanto mākslas terapijas, klaunu terapijas un spēles terapijas metodes un bieži vien strādā, neizmantojot tradicionālo grimu, ko esam pieraduši redzēt cirkā.

Medicīnas klaunāde sāka attīstīties ASV 1986. gadā un ar katru gadu kļūst arvien izplatītāka visā pasaulē. Organizācijas, kas strādā un attīsta šāda veida terapiju, pastāv vairākās pasaules valstīs — no Francijas līdz Izraēlai. Daļā valstu medicīnas klauni pilnvērtīgi iekļaujas slimnīcas personālā un sadarbojas ar ārstiem ikdienā.

Medicīnas klauniem ne vienmēr ir profesionālā izglītība klaunādes sfērā, bet tiem piemīt aktiera talants un spēja atrast kopēju valodu ar bērniem. Šis iemaņas tiek pastāvīgi pilnveidotas apmācībās, kuru laikā tiek pieaicināti treneri no ārzemēm, kā arī labākie aktieri, psihologu un profesionālo klaunu profesiju pārstāvji.

Inf: www.drklauns.lv

No 1. aprīļa vadīšanas eksāmens jākārto arī mopēdistiem

Nolūkā uzlabot mopēdu vadītāju drošību un kopējo ceļu satiksmes drošību, no 2014. gada 1. aprīļa topošajiem mopēdistiem vadītāja apliecības iegūšanai (AM kategorija) jākārto ne tikai teorijas eksāmens, bet arī vadīšanas eksāmens CSDD. Tas nozīmē, ka līdztekus datortestam ar 20 jautājumiem, topošajiem mopēdistiem:



● Mopēds ir transportlīdzeklis, kura motora tilpums nepārsniedz 50 cm³ un braukšanas ātrums nepārsniedz 45 km/h. Mopēda vadīšanas apliecību var iegūt no 14 gadu vecuma. Transportlīdzekļu vadītājiem, kuriem ir tiesības vadīt A, B, C1, D1, C vai D kategorijas transportlīdzekļus, atļauts vadīt arī mopēdus.

✓ **jādemostrē zināšanas par mopēda uzbūvi** un jāatbild uz vienu jautājumu par riepām, dzesēšanas sistēmu, eļļu, bremzēm, apgaismes ierīcēm, kontroles mēraparātu paneli, par ķēdi/siksnu vai kardānkrūšņņu un brīvstības pārbaudi. Šī atbilde tiek vērtēta eksāmena beigās, vērtējot kopējo vadītāja kompetences līmeni;

✓ **laukumā jāizbrauc figūras:** ievērojot ceļu satiksmes noteikumu un drošības prasības, patstāvīgi jākontrolē transportlīdzeklis un jāizpilda figūras: "iestumšana gabarītvārtos", "astotnieks", "lāpa", "čūska", "izvairīšanās no šķēršļa nebremzējot", "izvairīšanās no šķēršļa bremzējot", "stoplīnija" un "slaloms".

Sīkāk par eksāmena praktisko (vadīšanas) daļu var uzzināt CSDD mājas lapā: <http://ej.uz/inxv> un <http://ej.uz/ki8t>. Savukārt, lai sagatavotos praktiskajam eksāme-

nam, aicinām apmeklēt CSDD mājas lapu, kur atrodams informatīvs materiāls par AM kategoriju (mopēdi) un mācību filmā „Pirmais motors”.

Mopēdistu eksāmenam var pieteikties un to kārtot ikvienā CSDD nodaļā, kur sniedz kvalifikācijas pakalpojumus. Eksāmenu var kārtot arī ar savu mopēdu.

Praktiskā eksāmena nozīmību apstiprina tas, ka mopēdi un to vadītāji katru gadu ieņem arvien stabilāku vietu ceļu satiksmē, turklāt lielai daļai mopēds ir pir-

mais patstāvīgi vadītais motorizētais transportlīdzeklis. Ik gadu palielinās arī reģistrēto mopēdu skaits, šobrīd tas pārsniedz 25 tūkstošus, gada laikā pieaugot par 2000 braucamo. 2013. gadā mopēdu vadītāju apliecību ieguva 1950 vadītāji, kas ir par 20% vairāk nekā 2012. gadā. Savukārt 2013. gadā mopēdu vadītājiem sastādīti aptuveni 2300 administratīvie protokoli, 2012. gadā – nepilni 2000, 2011. gadā – nepilni 1700.

CSDD Sabiedrisko attiecību daļa

Dravnieku pamatskola starp 20 labākajām satiksmes drošības skolām Latvijā

Ceļu satiksmes drošības direkcija (CSDD) informē, ka īpašā pasākumā tika sveikti konkursa «Labākā CSDD satiksmes drošības skola – 2013» skolotāji, kuru pārstāvētās skolas ierindojušās šī konkursa pirmajā divdesmitniekā. Starp labākajām skolām Latvijā minēta arī Riebiņu novada Dravnieku pamatskola.

Martā tika apkopoti CSDD ikgadējā konkursa «Labākā CSDD satiksmes drošības skola – 2013» rezultāti. Tos veido divu sacensību – «Jauno satiksmes dalībnieku forums» un «Gribu būt mobil!» – rezultāti. Vēra tiek ņemti skolēnu sasniegumi (kvalitatīvie rezultāti) abos konkursos, kā arī skolu iesaiste un

aktivitāte (kvantitatīvie rezultāti). Kopumā CSDD sacensībās iepriekšējā sezonā piedalījās 195 izglītības iestādes.

Pasākuma laikā skolotāji tika iepazīstināti ar CSDD sagatavotajiem satiksmes drošības izglītības materiāliem, pārrunāja jautājumus, lai Latvijā pilnveidotu satiksmes noteikumu mācīšanu.

Policija aicina parūpēties par velosipēdu drošību

Sākoties aktīvajai velosēzonai, policija aicina iedzīvotājus uzmanīgāk padomāt par savu velosipēdu drošību, arī tad, ja tie atstāti bez uzraudzības tikai uz īsu brīdi.

Lai velosipēds nebūtu viegls guvums zaglim, tam ir jābūt aprīkotam ar kvalitatīvu slēdzeni. Viedokļi par drošāko velosipēda saslēgu mēdz būt atšķirīgi, tomēr biežāk tiek uzsvērts, ka visdrošākā ir izturīga un masīva U-vei-

da slēdzene. To ieteicams novietot pēc iespējas tuvāk zemei, ar atslēgas caurumu uz leju, lai zaglim būtu grūtāk atmūķēt. Liela uzmanība jāpievērš arī tam, kur savu velosipēdu pieslēgt. Nekādā gadījumā nepieslēdziet pie mašīnām vai žoga – tos zaglis var viegli nolauzt vai nozāgēt.

Tāpat policija atgādina iedzīvotājiem parūpēties par sava velosipēda drošību pat tad, kad tas netiek lietots. Uzglabājot velosipēdu pagrabā, šķūnītī vai garāžā,

ieteicams šīs telpas aizslēgt ar drošām slēdzenēm, kā arī vēlams to pieslēgt ar saslēgu, taču visdrošāk tomēr velosipēdu ir glabāt dzīvoklī. Nav ieteicams velosipēdu glabāt uz balkona, jo tad zaglis kārto mantu var nolūkot un nozagt, pat neieklūstot telpās. Tas attiecas arī uz māju augšējo stāvu balkoniem. Lielākā daļa velosipēdu zādzību tomēr saistītas ar iekļūšanu garāžās, šķūniņos, pagrabos un arī dzīvojamās telpās.

Jēkabpilī aizturēti trīs narkodīleri

Pie Jēkabpils, Krustpils novada Kūku pagastā aizturēta trīs personu grupa par sevišķi bīstamas narkotiskās vielas — amfetamīna pārvadāšanu lielos apmēros, ziņo Valsts policijas Zemgales reģiona pārvaldes priekšnieka palīdzē leva Sietniece.

Jēkabpils iecirkņa kriminālpolicijas darbinieki, veicot operatīvos pasākumus par narkotisko vielu pārvadāšanu lielos apmēros, trīs personu grupu aizturēja 3. aprīļa vakarā. Automašīnā, ar kuru per-

sonas pārvietojās, atsavināja 100 gramus sevišķi bīstamas narkotiskās vielas — amfetamīna, kura vērtība tirgū varētu būt ap 1500 eiro. Pašreizējā informācija liecina, ka narkotikas bija paredzētas realizēt Jēkabpils pilsētā.

Aizturētie ir Jēkabpils iedzīvotāji, kas jau agrāk bija nonākuši policijas redzeslokā sakarā ar nelikumīgu narkotisko vielu apriti. Uzsākts kriminālprocess, kura laikā tiks pārbaudīta aizturēto personu saistība ar citu noziedzīgo nodarījumu veikšanu.

Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldē reģistrētie notikumi

Daugavpili aizturēti divi agrāk tiesāti laupītāji

Kā ziņo Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes Kārtības policijas biroja preventīvas nodaļas inspektore Anastasija Laizāne, pagājušajā nedēļā, veicot izmeklēšanu par dažādām laupīšanām uzsāktajos kriminālprocesos, kriminālpolicijas darbinieki noskaidroja un aizturēja divas aizdomās turētas personas, kuras tiesa vēlāk apcietināja. Noskaidrots, ka viens no aizturētajiem savu upuri aplaupījis jau otro reizi.

26. martā Daugavpils centrā tika aplaupīta kāda sieviete, pret kuru uzbrucējs pielietoja fizisku spēku, nodarot miesas bojājumus, un nolaupija somu ar personīgajām mantām. Veicot meklēšanas pasākumus, policijas darbinieki noskaidroja un aizturēja iespējamo agrāk tiesāto laupītāju. 1979. gadā dzimušais vīrietis pēdējo reizi bija nonācis likumsargu rokās pirms mēneša par zādzību ar iekļūšanu kādā privātmājā Grīvas mikrorajonā. Toreiz viņam tika piemērots drošības līdzeklis — policijas uzraudzība. Taču vīrietis to neievēroja un atkal pastrādāja jaunu noziegumu.

Dažas no sievietei nolauptajām mantām policijai izdevās atgūt. Pirmdien, 31. martā, laupītājam tika piemērots apcietinājums.

1. aprīlī kādam Nīcgales novada iedzīvotājam smieklī nemaz nenāca, jo viņš tika aplaupīts. Pie cietušā mājās ieradās nelūgts ciemiņš, kurš pielietoja fizisku spēku pret saimnieku un nolaupija viņam naudu, kā arī citas mantas. Pēc uzbrukuma cietušajam bija nepieciešama medicīniskā palīdzība.

Policijā par notikušo uzsākts kriminālprocess. Veicot izmeklēšanas pasākumus, pēc neilga laika policisti noskaidroja iespējamo uzbrucēju. 1989. gadā dzimušais vīrietis tika aizturēts, bet 3. aprīlī tiesa viņu apcietināja.

A.Laizāne piebilst, ka apcietinātais tikai pirms nepilna gada tika atbrīvots no ieslodzījuma, kur izcietā piecu gadu cietumsodu par šī paša vīrieša aplaupīšanu.

Policija organizē plašus reidus, apkarojot narkotiku izplatību

Policija pēdējā laikā veic intensīvu darbu saistībā ar narkotisko un psihotropo vielu nelikumīgu apriti Daugavpilī. Tiek organizēti profilaktiskie reidi un operatīvie pasākumi.

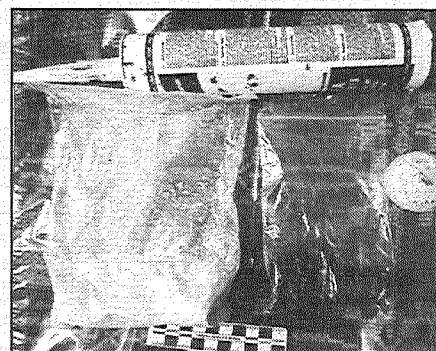
Marta nogalē vienas dienas laikā policijas reida rezultātā tika uzsākti vairāki kriminālprocesi, aizturētas personas un atsavinātas dažādas narkotiskās vielas. Reids bija vērst pret narkotisko un psihotropo vielu nelikumīgu apriti. Intensīva darba rezultātā vienlaikus tika uzsākti četri kriminālprocesi, aizturētas četras personas (trīs vīrieši un viena sieviete). Šo kriminālprocesu ietvaros policijas darbinieki konstatēja un atsavināja dažāda veida narkotiskās un psihotropās vielas, tajā skaitā arī metamfetamīnu un marihuānu. Minētās personas, kuras jau agrāk bija nonākušas policijas redzeslokā, tika aizturētas saistībā ar aizliegto vielu realizāciju vai glabāšanu.

Turpinot operatīvo darbu pret aizliegto vielu apriti, 1. aprīlī Daugavpilī uzsākts vēl viens kriminālprocess par narkotiku realizāciju. Atsavināti 22 gramu marihuānas. Saistībā ar šo noziegumu kriminālpolicijas darbinieki pārbauda divus vīriešus. Visos kriminālprocesos turpinās izmeklēšana.

Policija atgādina, ka par šādiem noziegumiem likums paredz bārgus sodus — līdz 15 gadiem cietumsoda.

Atsavināta pēdējos gados lielākā narkotiku partija Ludzā

Marta beigās, veicot sankcionētu kratīšanu kādā vietējā iedzīvotāja privātmājā Ludzā, policijas darbinieki atsavināja narkotiskās vielas lielā apmērā, informē Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes Kārtības policijas biroja preventīvas nodaļas inspektore Anastasija Laizāne.



● Policisti izņēma pēdējā laikā lielāko narkotiku partiju, kas bija domāta realizācijai Ludzā.

Ludzas iecirkņa policijas darbinieki veica sankcionētu kratīšanu uzsāktā kriminālprocesa ietvaros, kā rezultātā 1983. gadā

dzimuša vīrieša dzīvesvieta tika atrastas un atsavinātas narkotiskās vielas — apmēram 80 gramu metamfetamīna un 10 gramu marihuānas. Šāds metamfetamīna daudzums ir lielākais pēdējo gadu laikā, kas ticis atrasts un atsavināts Ludzas novada teritorijā.

Policija pieļauj, ka šīs narkotiskās vielas bija paredzētas tālākai realizācijai vietējiem narkomāniem. Daļa atrasto aizliegto vielu bija fasētas mazākās devās. Aizdomās turētajam piemērots drošības līdzeklis, kas nav saistīts ar brīvības atņemšanu. Policija turpina kriminālprocesa izmeklēšanu par narkotisko vai psihotropo vielu neatļautu glabāšanu lielā apmērā. Par šādu noziegumu draud brīvības atņemšana uz laiku no trim līdz desmit gadiem.

SPORTS

Labi rezultāti Preiļu džudo sportistiem turnīrā Polockā



Preiļu džudistu komanda pēc apbalvošanas.

No 28. līdz 30. martam Preiļu jaunie džudo sportisti piedalījās starptautiskajā džudo turnīrā Polockā (Baltkrievija). Sacensības notika pārrobežu projekta ietvaros ar mērķi popularizēt džudo sporta veidu jauniešu vidū.

paredzēts vidēja līmeņa sportistiem, kuri vēl gatavojas saviem lielākajiem sasniegumiem. Pasākums bija interesanti organizēts, jo vispirms jaunieši varēja piedalīties treniņos, vēlāk mēroties spēkiem sacensībās un noslēgumā iepazīties ar Polockas skaisltākajām un ievērojamākajām vietām.

Starp triju valstu – Baltkrievijas, Lietuvas un Latvijas – dalībniekiem preiļieši pierādīja savu varēšanu un ieguva vairākas godalgotas vietas. Ar uzvarētāju un 1. vietas ieguvēju diplomiem un medaļām savās vecuma grupās atgriezās Juris Vaivods, Aivis Krūmiņš, Deins Vilcāns, un Sofija Gžibovska. 2. vieta turnīrā – Aleksejam Šelkovskim un Edijam Valainim, trešie labākie – Erika Podskočeva un Maksims Žukovs, Ričardam Smanam – piektais labākais rezultāts savā vecuma grupā.

Latviju turnīrā vēl pārstāvēja Daugavpils džudo klubs, kura dalībnieki Polockas turnīrā uzaicināja piedalīties arī preiļiešus. Baltkrieviju sacensībās pārstāvēja sportisti no Vitebskas, Polockas un Novopolockas, no Lietuvas turnīrā piedalījās Kauņas jaunie džudisti.

Kā pastāstīja preiļiešu treneris Aleksejs Sapeģins, turnīrs bija

Preiļu sportistiem tuvākajā laikā vēl paredzēti turnīri Rēzeknē un Rīgā, bet vasaras periodā ieplānoti treniņi tepat Preiļos un sporta noietnēs.

M.Paeģle, Preiļu novada domes sabiedrisko attiecību speciāliste

Jaunie preiļieši “uguņo” Rēzeknes pusmaratonā

Jau otro gadu aprīļa pirmajā sestdienā “Skrien Latvija” seriāla ietvaros Latgales sirdī tiek aizvadīts Rēzeknes pusmaratons. Šogad skrējieni pulcēja rekordlielu dalībnieku skaitu. Ja garākajās distancēs skrējēji bija pulcējušies gandrīz no visām attālākajām vietām, tad Tautas klases 5,2 km distance pulcināja galvenokārt rēzekniešus un tuvāko novadu skrējējus. Detalizētāku informāciju par skrējieniem interesenti var gūt Sportlat mājas lapā www.sportlat.lv.

rai Vaivodei (0.22:34). STB grupā devītais rezultāts Anastasijai Nikitinai (0.26:58). Kalnainajā trasē 10,5 km Nike skrējienā bija jāveic divi apļi. Savās grupās visaugstāk tika Anna Svetlova SNJ (1995. g. dz. un jaunākas) – 2. vieta ar rezultātu 47 minūtes 59 sekundes un Austris Bogdanovs – 3. vieta VNJ grupā 0.41:19. Ceturtajā vietā VN40 grupā Pēteris Trubačs – 0.39:46, bet Anastasija Caica SNJ grupā 5. vieta – 0.51:31. VN50 grupā 6. vieta Leonidam Valdonim – 0.45:46, septītajā pozīcijā ar sekundes atstarpi arī Aivars Žugris. Uz pusmaratonu “atvēzējies” tikai viens preiļietis – Aigars Salenieks un viņam septītā vieta V40 grupā – 1.23:01. Pusmaratonā finišēja gandrīz 400 skrējēji, drusku vairāk nekā 200 dalībnieki pieveica 10,5 km, un gandrīz 700 skrējēji piedalījās 5,2 km distancē.

Patīkami pārsteidza jauno vieglatletu iespējas, kur ziemas mēnešos paveiktais nesa gandarījuma augļus. 5,2 km distancē VTB grupā (1999.-2000. g. dz.) uz goda pjedestāla tika aicināti divi preiļieši – par izcīnīto 2. vietu Mārcis Adamovičs (0.19:53), bet uz trešā pakāpiena Rainers Trubačs (0.19:59). VTA (1997.-98. g. dz.) grupā uz goda pjedestāla augstākā pakāpiena ceturrtā rezultāta kopvērtējumā īpašnieks – Guntis Pastors (0.19:10). Uzvara ST grupā (1996.g.dz. un vecākas) otrā laika īpašnieci “piecīti” Lau-

Malāči rēzeknieši par lieliskajām sacensībām, paldies vietējiem uzņēmējiem par bagātīgo balvu klāstu un uz tikšanos Preiļos 12. aprīlī “Ciruļputeni 2014”!

L.Valdonis, Preiļu novada sporta pasākumu organizators

NOVADNIEKS

RUBRIKAS: DAŽĀDI, PĒRK, PĀRDOD, MAINA, MEKLĒJU DARBU.

PRIVĀTSLUDINĀJUMS (maksas).

Rubrika

Derīgs līdz 10. aprīlim.

T	ā	r	.																	
---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Aizpildīšanas noteikums: viena rūtiņa — viena zīme.

Sludinājumus «Novadniekā» pieņem Preiļos, Brīvības ielā 14. Tālr./fakss 653-07057.

Iesniedzēja vārds, uzvārds _____

Adrese, tālr. _____

Vai sludinājumu ievietot interneta mājas lapā? Jā Nē

Maksa 0,60 EUR (Ls 0,40) (ar PVN).

Jāiesniedz tikai laikrakstā publicētais kupons, kopētus un pa faksu sūtītus nepieņemsim.

Saruna par dziedniekiem no tautas

29. martā Aizkalnes sabiedriskajā centrā ciemojās Latvijas Universitātes (LU) profesore, filoloģijas zinātņu doktore Janīna Kursīte-Pakule. Viņas veidotā izstāde par tautas dziednieci Zilākalna Martu pa Latviju ceļo jau trīsarpus gadus, un atkal atgriezusies Latgalē.



Izstāde “Kaut kas no debesīm. Zilākalna Marta”, kas Aizkalnes sabiedriskajā centrā bija skatāma līdz 4. aprīlim, stāsta par 20. gadsimta slavenāko latviešu dziednieci. Izstādē eksponētas Zilākalna Martas fotogrāfijas, personīgās mantas, ko palaimējies atrast kādā no dziednieces pēdējām dzīves vietām: buramvārdu fragmenti, dziesmu grāmatas, kā arī kleitas zilzaļos toņos, jo dziedniece mīlēja zaļo krāsu un piedēvēja tai dziedinošas spējas.

● Filoloģijas zinātņu doktore Janīna Kursīte-Pakule stāstīja ne vien par dziedniekiem, bet vedināja aizdomāties par garīgām vērtībām.

vedināja aizdomāties par garīgām vērtībām, stāstījumu papildinot ar divu videofilmu šizietiem: viena uzņemta par tautas dziedniekiem padomju gados, otrā intervēta vārdošanas tradīciju teicēja Anna Dzene no Sutriem. Šī izstāde raisa katram savas

individuālas asociācijas par viedo lauku sieviņu Zilākalna Martu un dziedniekiem no tautas, kas apveltīti ar spējām ārstēt, dziedināt un paredzēt nākotni.

Aprīlī ar izstādi var iepazīties Aglonas bibliotēkā.

R.Džeriņa

DZĪVOSIM SASKAŅĀ AR MĒNESS RITMU

No 9. līdz 14. aprīlim augošs Mēness. I Mēness fāze. 15. aprīlī pilns Mēness. II Mēness fāze. 9. un 10. aprīlī Mēness atradīsies Lauvas zīmē; 11. un 12. aprīlī – Jaunavas zīmē; 13. un 14. aprīlī – Svaru zīmē; 15. aprīlī – Skorpiona zīmē. 9. aprīlis – 11. Mēness diena; 10. aprīlis – 12. Mēness diena, utt. 9. aprīlis – istā diena matu kopšanai, griešanai – lai tie ātrāk augtu, būtu veselīgi un frizūra saglabātu formu. Nav ieteicams saulotie solārija. 10. aprīlis – istā diena matu kopšanai, griešanai – lai tie ātrāk augtu, būtu veselīgi un frizūra saglabātu formu. Nav ieteicams saulotie solārija. Čika laiks 09.30 – 24.00.

11. aprīlis – jāvairās no alkohola lietošanas – šajā dienā tas kaitē vairāk, var radīt problēmas. Ļaudis vieglāk uzbudināmi, iespējami konflikti. 12. aprīlis – istā diena matu kopšanai, griešanai – lai tie ātrāk augtu, būtu veselīgi un frizūra saglabātu formu. 13. aprīlis – čika laiks 00.00 – 11.30. Pūpolsvētdiena. Sākas Klusā nedēļa. 14. aprīlis – ieteicams viegli sagremojams ēdiens. Organismam gūti tikt galā ar treknu, asu maltīti. Ļaudis vieglāk uzbudināmi, iespējami konflikti. 15. aprīlis – no plkst. 04.45 līdz 16.45 vēlama atslodze, lietojot tikai ūdeni vai nesaldinātu zaļu tēju, bet 12 stundas pirms un pēc šī laika – viegli sagremojamu, liesu ēdienu. Čika laiks 10.40 – 19.20.

Šonedēļ populārākie vārdi – Edgars un Anita

Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes (PMLP) ledzīvotāju reģistra statistikas dati liecina, ka no kalendārā iekļautajiem personvārdiem šonedēļ vispopulārākais vārds ir Edgars (15 841), savukārt no sieviešu vārdiem – Anita (9967).

07.04.2014. – 13.04.2014. vārda dienas svin:

Datums	Vārds	Skaits	T.s. dzimuši šogad	Rīga	Rīgas rajons	Citur Latvijā
07.04.	ZINA	372	0	78	28	Bauskas raj. — 18
07.04.	ZINAĪDA	1570	0	576	64	Daugavpils — 221
07.04.	HELMUTS	596	2	150	69	Tukuma raj. — 23
08.04.	EDGARS	15 841	14	3619	1475	Ogres raj. — 599
08.04.	DANUTE	382	1	85	14	Liepājas raj. — 31
08.04.	DANA	2230	4	673	193	Daugavpils — 92
08.04.	DANS	342	1	117	29	Liepāja — 35
09.04.	VALĒRIJA	2728	8	1139	201	Daugavpils — 220
09.04.	ŽUBITE	5	0	2	0	
09.04.	ALLA	5344	0	2567	353	Daugavpils — 559
10.04.	ANITA	9967	1	2314	855	Ogres raj. — 374
10.04.	ANITRA	126	0	31	15	Tukuma raj. — 7
10.04.	ANNIKA	199	7	59	21	Liepāja — 12
10.04.	ZILE	38	0	12	7	Cēsu raj. — 6
11.04.	HERMANIS	213	0	83	24	Jūrmala — 15
11.04.	VILMĀRS	279	0	50	35	Krāslavas raj. — 12
12.04.	JŪLIJS	277	0	108	22	Madonas raj. — 12
12.04.	AINIS	670	0	74	52	Jēkabpils raj. — 40
13.04.	EGILS	1638	0	379	143	Liepāja — 90
13.04.	EGĪLS	642	0	174	78	Ogres raj. — 34
13.04.	NAURIS	2167	3	263	184	Talsu raj. — 119

Vai esat jau pieraduši pie eiro?



Zane:
— Joprojām grūti pierast. Tāda sajūta, ka šī nauda ļoti ātri «aiziet» no maciņa, un tas atkal ir tukšs. Lati bija pierastāki. Cenas eiro joprojām salīdzinu ar latiem. Agrāk vienmēr zināju, cik latas vai san-

timus maksā ikdienišķas preces — maize vai piens un citas, bet cik tas maksā eiro, vēl neesmu iegaumējusi. Kad no cenu zīmēm noņems latas, būs vēl grūtāk. Bet gan jau ar laiku visi pieradīs.

Aleksandra:

— Jā, pieradu. Nekādas problēmas tas nerada. Vienīgi sarunvalodā eiro vietā gribas teikt — lati. Dažu produktu cenas jau esmu iegaumējusi, varu pateikt, cik centu tie maksā.



Uzskatu, ka cenas pēc pārejas uz eiro ir paaugstinājušās, bet minimāli.



Mironija un Ustins:

— Mēs jau sen lietojam eiro. Mūsu meita dzīvo Vācijā. Pie viņas bieži braucam ciemos, agrāk pat divas, trīs reizes gadā, tāpēc latas vajadzēja mainīt pret eiro. Iemācījāties tos lietot. Vēl pirms tam, kad Latvijā pārgāja uz eiro, pazinām dažādas banknotes, rīkojāties ar tām. Pāreju uz eiro gaidījām ar nepacietību, jo mums vairs nevajag veikt valūtas maiņu pirms katra ārzemju brauciena.

Edgars:

— Pagrūti pierast. Visas cenas vispirms cenšos pārrēķināt latos. Pēc tiem spriežu, vai prece sanāk dārgi vai lēti. Pat ikdienišķām precēm, kam agrāk cenu latos zināju no galvas, tagadējo cenu eiro momentā nevaru pateikt. Jāsālsalīdzina. Gan jau ar laiku pieradīšu, bet pašlaik vēl ir grūti. Domāju, ka arī cenas, kaut minimāli, bet ir cēlušās. Vismaz par santīmiem pieciem, jo bieži vien cenas noapaļotas uz augšu. Latu izskats patika vairāk. Priekš eiro vajag lielākus makus, arī sīknauda ir smagāka. It kā vairāk naudas, bet vērtība tā pati.



Lonija:

— Gandrīz jau pierasts. Tikai tās kaikas — centi — ne pārāk patīk. Sevišķi 50 centu monēta, kas ir liela un smaga. Bet sīkākajām vienībām — vienam un diviem centiem — vispār nav nozīmes. Par tiem taču neko nevar nopirkt. Veikalā vispirms paskatos uz cenu latos un tad domāju, vai tas ir dārgi, vai lēti. Bet būs vien jāpiero. Pēc pāris mēnešiem cenās latos vairs netiks uzrādītas. Liekas, ka viss kļuvis dārgāks, bet laikam tas ir mānīgs priekšstats, jo cena, izteikta eiro, ir tikai skaitļos lielāka, bet, vērtība tā pati, kas latiem.



L.Rancāne
Foto: A.Šņepsts

SLUDINĀJUMI, PATEICĪBA



IZSOLE

Valsts akciju sabiedrība "Valsts nekustamie īpašumi"
(reģistrācijas nr. 40003294758) 2014. gada 15. maijā Vaļņu ielā 28, Rīgā, rīko mutisku izsolu ar augšupejošu soli:

Nekustamajam īpašumam:

Daugavpils ielā 57, Preiļos, Preiļu novadā (kadastra numurs 7601 505 1407), kas sastāv no būves (būves kadastra apzīmējums 7601 005 1401 007), par sākumcenu EUR 10 529,25 (LVL 7400,00), izsole laiks pulksten 14.00;

Pirmpirkuma tiesības uz nekustamo īpašumu ir zemes īpašniekiem. Šīs personas var iesniegt pieteikumu par pirmpirkuma tiesību izmantošanu mēneša laikā no šī sludinājuma publicēšanas oficiālā izdevuma „Latvijas Vēstnesis” tīmekļa vietnē www.vestnesis.lv. Piesakot pirmpirkuma tiesības, reģistrācijas maksa šai personai nav jāmaksā.

Personām, kuras vēlas piedalīties iepriekš minētā objekta izsolē, jāiemaksā nodrošinājums 10% apmērā no izsolāmā nekustamā īpašuma sākumcenas un reģistrācijas maksa EUR 70 (LVL 49,20) apmērā AS “SEB banka” Rīdzenes filiāles kontā nr. LV22UNLA0002200609436, kā arī jāiesniedz izsoles noteikumos norādītie dokumenti.

Par nosolīto objektu jānorēķinās divu nedēļu laikā, maksājumus veicot pilnā apmērā euro.

Iepazīties ar izsoles noteikumiem, reģistrēties izsolei, kā arī saskaņot objekta apskates laiku var Valsts akciju sabiedrībā “Valsts nekustamie īpašumi” Rīgā, Vaļņu ielā 28, darbdienās no pulksten 9.00 līdz 17.00, tālrunis uzziņām 800020000, 67024659.

Pēdējā dalībnieku reģistrācijas diena izsolei ir 2014. gada 13. maijs līdz pulksten 16.00, Vaļņu ielā 28, Rīgā. Visām personām, kurām uz objektu ir tiesības, kas nepieļauj tā pārdošanu izsolē, jāpieteic savas prasības tiesā līdz izsoles dienai.

<http://www.vni.lv>

Madonas novada Kalsnavas pagasta stādaudzētava “Rāvijas”
10. aprīlī Preiļu tirgū
tirgos augļu koku un ogulāju stādus.
Var pieteikt pasūtījumus.
Stādaudzētavā tirgojam katru dienu.
Tālr. 29471285.

10. maijā plkst.14.00 Preiļu restorānā notiks bijušās lauksaimniecības pārvaldes, saimniecību vadītāju un galveno speciālistu salidojums.
Pieteikties līdz 1. maijam, dalība 15 EUR.
Informācijas tālr. 29185647, 26470141.

SIA "AIBI" aicina darbā Iešos kautuves darbiniekus.
Dzīvesvieta.
Tālr. 29478728.

SIA „LATVIJAS GAĻA”
Iepērk liellopus, aitas, jaunlopus, zirgus.
Svari. Samaksa tūlītēja.
Tālr. 28761515.

SIA Lauku Miesnieks
Iepērk mājlopus.
Augstas cenas.
Samaksa tūlītēja. Svari.
Tālr. 20207132.

SIA AIBI iepērk liellopus, jaunlopus, aitas, zirgus, cūkas.
Labas cenas.
Samaksa tūlītēja. Svari.
Tālr. 26142514, 20238990.

Zviedrijas kompānija pērk mežus un zemi.
Tālr. 25644455, 27888826.
e-pasts zviedrijasmezi@inbox.lv

Pateicamies Jasmuižas Romas katoļu draudzes prāvestam O.Pujatam, baznīcas kora dziedātājam, ērgelnieci I.Rožinskai un vijolnieci M.Rožinskai par dziļi izjustu un emocionāli aizkustinošu aizlūgumu Svētajā Misē, par garīgi stiprinošiem, psalmu un pārējiem garīgajiem dziedājumiem, izvadot pēdējā gaitā mūsu mīlo **Olgu PRIEKULI** (dzim. Pizele). Paldies ģim. ārstei I.Vaivodei un slimnīcas personālam par rūpēm, radiem, kaimiņiem un visiem bērnu dalībniekiem par izteiktām līdzjūtībām, mierinājumu un piedalīšanos izvadīšanā.
Paldies SIA “Preiļu saimnieks” apbedīšanas birojam un Preiļu KS restorāna darbiniekiem par sniegtajiem pakalpojumiem.
Vīrs Jānis, dēls Aivars ar ģimeni

Saaukstēties ir lietderīgi

● Ar saaukstēšanos organisms ziņo, kas tam nepieciešams, lai izveseļotos.

Mūsu nojauta par slimības sākumu piepildās, kad sākam mocīties ar klepu, iekaisušu kaklu, aizliktu degunu un drudzi. Kas to visu izraisa? Droši vien kāds vīruss vai baktērija. Vismaz tā mēs uzskatām. Tas gan neizskaidro, kādēļ ir cilvēki, kuri, saskaroties ar gripu, tomēr nesaslimst, un tādi, kam šī slimība izpaužas vieglā formā — pēc dienas vai divām viņi atkal ir veseli. Tad vēl ir cilvēki, kuri nekad nesaaaukstējas vai simptomi pazūd, kad viņi maina diētu. Vai tas būtu iespējams, ja saslimšanu izraisītu tikai un vienīgi neredzamais vīruss?

Paralēli Rietumu zinātniskajam uzskatam pastāv arī simts slimību traktējumu. Saskaņā ar holistiskās medicīnas modeli vieglākas slimības ir organisma mēģinājums sevi dziedināt — saaukstēšanās un gripa, drudzis un vēdersāpes, pinnes un slihta elpa, kā arī citi simptomi, ko Rietumu zinātne uzskata par infekciju vai deģeneratīvu pārmaiņu pazīmi, varētu būt organisma mēģinājums nodrošināt homeostāzi — iekšējo organisma līdzsvaru, kas nepieciešams dzīvības uzturēšanai. Vīrusi un baktērijas var izraisīt saslimšanu tikai tad, ja tiem ir auglīga augsne — ja ķermenis ir piesārņots ar toksīniem, pārguris vai ievainots.

Daudzi cilvēki uzskata, ka organisms ārstē pats sevi, un labākā iespēja, kā saglabāt veselību, ir strādāt ar to un noskaidrot, kas tam nepieciešams, lai ārstēšana noritētu veiksmīgi. Slimība sniedz informāciju, un būtu labi, ja mēs tajā ieklausītos.

Saaaukstēšanās var izpausties dažādi. To var iedalīt divās grupās — ekspansīvā un kontraktīvā saaukstēšanās. Ekspansīvā saaukstēšanās parādās, ja organismam nepieciešams atbrīvoties no kādām toksiskām vai nederīgām vielām un izvadīt caur elpošanas sistēmas gļotādu. Bieži šāda saslimšana rodas, ja uzturā patērējam pārāk daudz piena produktu, saldumus, sulas un saldējumu. Mēs klepojam, šķaudām, un mums tek deguns, tomēr vēl varam iet uz darbu, temperatūra ir tikai nedaudz paaugstināta vai normāla, lai gan kopumā jūtamies ļoti slikti.

Dažreiz šādu saaukstēšanos var apturēt, ieēdot kaut ko sāļu. Ja tas nedarbojas, ieteicams ieviest dažas pārmaiņas uzturā: dzert tikai nelielu daudzumu šķidruma, izvairīties no proteīniem un taukvielām, ēst daudz sautētu dārzeņu, zupu un ķiplokus.

Kontraktīvo saaukstēšanos sauc arī par gripu. Šī saslimšana bieži parādās kā atbildes reakcija uz stresu, saspringumu un pārstrādāšanos. Dažkārt tas ir vienīgs veids, kā ļaut savam pārmocītajam organismam atpūsties: mēs esam tik apzinīgi un strādājam tik smagi, un rūpējamies par tik daudz cilvēkiem, izņemot paši sevi, ka agrāk vai vēlāk organisms sabruk un piespiež mūs apstāties.

Citos gadījumos kontraktīvā saaukstēšanās vai gripa parādās tad, kad atbrīvojam savu aizsardzību (tādēļ nereti saslimstam tieši atvaļinājuma laikā). Saslimšana izpaužas kā vispārēja slihta pašsajūta, muskuļu sāpes visā ķermenī, drudzis, aizlikts deguns un apgrūtināta elpošana — jūtamies tik slikti, ka nespējam strādāt.

Kontraktīvās saaukstēšanās gadījumā visefektīvākā metode ir sekojoša: nekāda ēdiena, bet daudz silta un karsta dzēriena, ieskaitot zāļu tējas, sulas un ūdeni, un galvenais, — atpūsties, gulēt un neiet uz darbu.

Jo ātrāk atpūsties, jo ātrāk gripa beigsies. Tādēļ, ja jūtat, ka stresa saaukstēšanās atkal tuvojas, varat jau uzreiz panemt brīvu dienas sākumu un pagulēt pāris stundu ilgāk. Iespējams, jums izdosies slimības iedīgli nokniebt, kamēr tā vēl nav attīstījusies, un tā arī neradīs iespēju izpausties.

Gripa bieži parādās kā atbildes reakcija uz stresu un pārstrādāšanos. **Dažkārt tas ir vienīgais veids, kā ļaut organismam atpūsties.**

Labas zāles pret saaukstēšanos

Varat izmēģināt dažus ārstniecības līdzekļus, kas ir palīdzējuši saaukstēšanās un gripas gadījumos.

Imūnsistēmas stiprināšanai

- ✓ Dzeriet zāļu tēju ar ehināciju.
- ✓ Ik pēc četrām stundām apēdiet vienu ķiploka daiviņu. Vislabāk to sīki sakapāt un norīt nesakošļājot, uzdzertot pāris malķu sulas. Tiesa, to var darīt tikai vienu vai divas dienas.

Iekaisušam kaklam

- ✓ Dzeriet zāļu tēju vai lietojiet sūkāmās tabletes ar sarkanās gobas (*Ulmus rubra*) ekstraktu.
- ✓ Uzlieciet aukstā ūdens kompreses. Paņemiet virtuves dvieļi un salokiet trijās kārtās, tad samērcējiet aukstā krāna ūdeni un izgrieziet. Aplieciet mitro auksto dvieļi ap kaklu un pa virsu uztiniet sausu dvieļi, visu nostiprinot ar šalli. Ar šādi apsaitētu kaklu dodieties gulēt. Pēc četrām stundām vai tad, kad komprese kļūst apgrūtināta, to noņemiet.

Ja ir klepus un bronhu nosprostojums

- ✓ Dzeriet karstu bumbieru sulu ar kanēli.
- ✓ Ēdiet zupu ar garšvielām. Asas garšvielas veicina krēpu izdalīšanos.
- ✓ Dzeriet ingvera tēju. Glāzē ūdens iemiet trīs vai četras ingvera saknes šķēlītes un pavāriet piecas vai sešas minūtes. Dzeriet karstu.

Dzeriet karsto garšvielu dzērienu

Ja nezīnāt, kāda tipa saaukstēšanās jums ir, izmēģiniet dzērienu, kas atjauno organisma līdzsvaru.

Jums būs vajadzīga

1 krūze verdoša ūdens, 1 tējkarote dabiski raudzētas sojas mērces, 1 tējkarote medus, ½ citrona sulas, apmēram ½ tējkarotes asās čili mērces, rīvēta ingvera sakne, 1 kanēļa standziņa.

Ielejiet ūdeni palielā tējas krūzē, pievienojiet pārējās sastāvdaļas, apmaisiet ar kanēļa standziņu. Ļaujiet nedaudz ievilkties un dzeriet vairākas stundas.