



GARKALNES NOVADA VĒSTIS

AMATNIEKI • BALTEZERS • BERĢI • BUKULTI • GARKALNE • LANGSTIŅI • MAKSTENIEKI
PRIEDKALNE • PRIEŽLEJAS • SKUĶĪŠI • SUNĪŠI • SUŽI • UPESCIEMS • ZIEMEĻNIEKI

Nr. 188 • APRĪLIS 2018 • WWW.GARKALNE.LV

GARKALNES NOVADA DOMES INFORMATĪVAIS IZDEVUMS

GARKALNES NOVADA PIANISTS KĀRLIS BUKOVSKIS PLŪC LAURUS KAUNĀ UN VIĻŅĀ



9. un 10. martā Kauņas un Viļņas filharmoniju koncertzālēs Lietuvā uzstājās Garkalnes novada iedzīvotājs, manuprāt, "brīnumbērns" Kārlis Bukovskis. Kārlis mūsu kaimiņzemē sniedz divus koncertus atskaņojot Pētera Čaikovska Pirmo klavierkoncertu. Tas notika saistībā ar Baltijas valstu simtgades aktivitātēm. Interesants fakts par koncertu, ka izpārdotas tika visas 700 biļetes.

savu spilgtu klavierspēli, māksliniecisko intuīciju un vienkārši satriecošo tehniku. Izcilā krievu komponista Pētera Čaikovska Pirmais klavierkoncerts sibemol minorā izdaiļo daudzu pasaules pianistu repertuārus un pamatoti iekļauts visizsmalcinātākās klavieru literatūras zelta fondā. Tas noticis ne tikai tehniskās sarežģītības dēļ, bet arī kompozīcijas un muzikālās noskaņas dēļ.

ru bass, kas parasti raksturīgs pianistiem ar plašu pieredzi. Tomēr šis ir tikai viens no Kārļa Bukovska izpildījuma vaibstiem. Jebkurā gadījumā, jaunais pianists lieliski ieklausās visā orķestra spēlē. Ļoti izteiksmīgas izskanēja liriskās epizodes.

Pēc koncerta, kad runāju ar Kārli, tad viņš atstāja ļoti mierīga, nosvērta, patīkama, atvērta, draudzīga cilvēka iespaidu.

Garkalnes novada domes vārdā apsveicu jauno, talantīgo pianistu ar panākumiem, kā arī novēlu šogad izcili pabeigt 9. klasi!

Jaunais latviešu talantīgais pianists Kārlis Bukovskis iekaroja publikas simpātijas ar

Pirmais, ko atzīmēja publika, ir ārkārtīgi dziļais, kolorītais un varens Bukovska klavieru

Koncerta noslēgumā atskanēja nerimstoši aplausi un Kārlis tika izsaukts uz skatuves vēl un vēl. Viņš klausītājus iepriecināja arī atskaņojot Ferensa Lista kompozīciju "La Campanella" ("Zvaniņi").

Fragments no koncerta un īsa intervija ar mākslinieku Garkalnes Ziņās 257.

Mārcis Bauze-Krastiņš

2018. GADA LIELGABARĪTA ATKRITUMU TALKA

Pašvaldības SIA „Garkalnes Komunālserviss” informē, ka ar Garkalnes novada Domes atbalstu tradicionālā Lielgabarīta atkritumu bezmaksas savākšanas talka šogad notiks 21. aprīlī.

Garkalnes novada iedzīvotājiem tiek piedāvāta iespēja bez maksas nodot:

- Automašīnu riepas (tikai 4 gab. no vienas māsaimniecības), saimnieciskās darbības veicējus lūdzam tomēr griezties pie uzņēmumiem, kas nodarbojas ar riepu pieņemšanu vairumā (www.ekoosta.lv, www.edaugava.lv);
- Nolietotu santehniku – vanna, pods, krāns utt.;
- Mēbeles (nestiklotas) – gulta, galds, krēsls, skapis utt.;
- Visa veida sadzīves tehniku – ledusskapis, veļas mašīna, gāzes plīts, televizors un datortehnika utt.;
- Dažādus metāla izstrādājumus – stieples, žogus, caurules, loksnes utt.;
- Arī šogad netiks pieņemti šiferis, bīstamie atkritumi, būvgruži un automašīnu detaļas (bampēri, sēdekļi, stikli, apšuvums, u.c.), jo ar to nodarboties drīkst tikai īpaši sertificēti uzņēmumi - www.bao.lv www.ekodem.lv u.c.

Šogad Lielgabarīta talkas ietvaros netiks ņemti logu stikls, jo stikla droša savākšana un pārvadāšana ir sarežģīts un laikietilpīgs process, bet, saprotot, ka logu un siltumnīcu stikls ir problēma arī mūsu klientiem, piedāvāsim individuālu risinājumu katrai situācijai. Ja Jums ir nepieciešams atbrīvoties no stikla, zvaniet līdz talkas datumam, palīdzēsīm atrisināt.

Kā ik gadu tiks nodrošināts bezmaksas transports, ko iespējams pieteikt zvanot pa tālruniem 67998645 vai 26616679 līdz 20. aprīlim. Lai veiksmīgi organizētu darbu, zvanot ir jāpiesaka precīzs izvedamo lietu apjoms. Lielgabarīta mantām obligāti ir jābūt vietā, kur var piebraukt ar kravas automašīnu, izvešanas laiks ļoti atkarīgs no iedzīvotāju pieteikumu skaita. Ļoti vēlams nodrošināt palīdzību iekraujot.



Kā parasti, pavasarī sākas ar Lielo talku Latvijā un Latvijas "zaļākajā" novadā – Garkalnē. Pasākuma ideja ir balstīta uz brīvprātīgu līdzdalību vides sakopšanā, radot saliedētību, pozitīvismu un labi padarīta darba sajūtu. 2018. gads ir Latvijas 100. dzimšanas diena. Padarīt mūsu valsti par tīrāko un saņemtāko vietu pasaules kartē ir mūsu kopējais mērķis. Dosim iespēju dabai atveseļoties, attīrot to no atkritumiem, kā arī centīsimies mudināt

iedzīvotājus pašiem labiekārtot un rūpēties par vidi sev apkārt.

Aicinu visus Garkalnes novada iedzīvotājus aktīvi piedalīties savā novada uzkopšanā un informēt par jūsu organizētajām talkas vietām. To jūs varat izdarīt reģistrējoties www.talkas.lv, vai arī sūtot informāciju uz e-pastu: juris.silovs@garkalne.lv, jelena.toca@garkalne.lv.

Visus talku vietu organizatorus gaidīsim 19.04.2015 pl. 18.00 Garkalnes novada domes Mazajā zālē uz tikšanās organizatorisko jautājumu apspriešanu.

Kā ierasts, arī šogad talciniekus sagaida siltas uzkodas.

Latvijai būt zaļai!

GNV

Uzņēmēju dienu rīko biedrība "Ropažu Garkalnes partnerība", Garkalnes novada pašvaldība, Ropažu novada pašvaldība un biedrība "Ropažu novada uzņēmēji".

Par dalību pasākumā interesēties: eva.haberkorne@gmail.com mob. 29210007.

Reģistrācijas anketa:



ROPAŽU UN GARKALNES PĀRNOVADU UZŅĒMĒJU DIENA 2018 / IZSTĀDE

GaRo_ZA

2018

Baltezerā
27. aprīlī
14.00-20.00

Viesnīcā "Baltvilla"
Senču prospekts 45,
Baltezers,
Garkalnes novads

IEEJA BEZ MAKSAS

PAR IKGADĒJO PĀRREĢISTRĀCIJU GARKALNES NOVADA PAŠVALDĪBAS BĒRNU DĀRZU RINDĀ

Godātie vecāki, atgādinām, ka vecāki, kuri reģistrējuši bērnu rindā, līdz bērna piecu gadu vecumam vai līdz tam brīdim, kamēr bērnam tiek nodrošināta vieta pirmsskolas izglītības iestādē, katru gadu, no 1. aprīļa līdz 30. aprīlim, veic pārreģistrāciju, ierodoties Garkalnes novada domē vai iesniedzot iesniegumu par pārreģistrāciju elektroniski uz e-pasta adresi dome@garkalne.lv, norādot bērna vārdu, uz-

vārdu, dzimšanas gadu, pirmsskolas izglītības iestādi, kuru plānojat apmeklēt, laiku, kad plānojat uzsākt apmeklējumu, un telefona Nr. saziņai neskaidrību gadījumā.

Ja vecāki, laika posmā no 01.04.2018. – 30.04.2018. neveic pārreģistrāciju, bērns zaudē rindas kārtas numuru, proti, bērns nonāk rindas beigās un tiek reģistrēts ar attiecīgā

gada 1. maiju, secīgi pēc iepriekšējā reģistrācijas stāvokļa.

Iepriekš atvairinājami par sagādātajām neērtībām, tomēr šāda procedūra ļaus efektīvāk izmantot Domes rīcībā esošos resursus bērnu uzņemšanai Garkalnes novada pirmsskolas izglītības iestādēs.

Domes jurists J. Frišfelds, tālr. 67800939; mob. 29438437

GARKALNES NOVADA DOME SVEIC AR PAPLAŠINĀŠANOS "ZAĶUMUIŽAS ŪDENS" RAŽOTNI UN PIEMĒRO 50% NODOKĻU ATLAIDI NEKUSTAMĀ ĪPAŠUMA NODOKLIM



1994. gadā tika atvērta pirmā "Zaķumuižas ūdens" ražotne, kura atradās sūkņu stacijā "Zaķumuiža" teritorijā. Attīstot uzņēmumu radās nepieciešamība paplašināties, un izvērtējot teritorijas atrašanās vietu kā arī pazemes ūdeņu kvalitāti, tika izvēlēta vieta Garkalnes novada starp Remberģu, Baltezersa un Zaķumuižas ūdensgūtvietām.

2011. gadā tika nodota ekspluatācijā jaunā ražošanas ēka, izveidoti jauni ūdens ieguves urbumi. Palielinoties produkcijas realizācijai, laika gaitā bija nepieciešams paplašināt ražošanas telpas, noliktavu un saimniecības telpas. Zaķumuižas ūdens tiek iegūts no 30 un 65 metru dziļiem urbumiem. Abiem urbumiem ūdens kvalitāte ir ļoti augsta, tie atrodas stingrā aizsargjoslā, kura ir nožogota un tajā netiek veikta nekāda saimnieciskā darbība. Tas tiek reglamentēts likumdošanā, kam tiek sekots līdz. 2015. gadā "Zaķumuižas ūdens" tika sertificēts kā dabīgais minerālūdens.

Ražošanas process sākas ar to, ka tiek iegūts ūdens un pa slēgtu sistēmu nonāk līdz ražošanas telpām. Tālāk tas tiek nogādāts uz pildīšanas līnijām un iepildīts pudelēs, kuras tiek izgatavotas pirms pildīšanas procesa un šie visi procesi ir automatizēti. "Izformējot" pudeli tā nonāk pildīšanas iekārtā, kur tā tiek skalota. Pudēles tiek piepildītas, aizvāktas, nomarķētas un iepakotas transporta iepakojumā. Šie visi procesi notiek blakus pie ražošanas iekārtas un tas arī sekmē to, ka produktam ir lieliska un nemainīga kvalitāte. Katra saražotā partija tiek kontrolēta laboratorijā un šī ir iekšējā kontroles sistēma. Tāpat ūdens kvalitāti testē akreditētās laboratorijās. "Zaķumuižas ūdens" ražošanu kontrolē Pārtikas un Veterinārais Dienests, kas atzīts ar vērtējumu "A", sertificēts BaltSert, DNV GL Latvia atbilstoši ISO2200 standartam.

Apsveicam ar attīstību un panākumiem!

Mārcis Bauze-Krastiņš

Apstiprināti ar Garkalnes novada domes
2017. gada 19. decembra sēdes
Lēmumu Nr. 251

Saistošie noteikumi Nr. 10

Par Garkalnes pašvaldības pabalstu personas nāves gadījumā

Izdoti saskaņā ar Latvijas Republikas
likuma "Par pašvaldībām" 43. panta trešo daļu

1. Saistošie noteikumi nosaka Garkalnes novada pašvaldības pabalsta apmēru, personu loku, kurām ir tiesības šo pabalstu saņemt, kā arī tā piešķiršanas un izmaksas kārtību.
 2. Papildus valsts noteiktajam apbedīšanas pabalstam, pašvaldība no Garkalnes novada domes pamatbudžeta izmaksā pabalstu par mirušo, kura pēdējā deklarētā dzīves vieta bijusi Garkalnes novads.
 3. Pabalstu neizmaksā gadījumos, ja mirusī persona ir atradusies valsts vai pašvaldības pilnā vai daļēji apmaksātā ilgstošas sociālās aprūpes iestādē.
 4. Pabalsts ir vienreizējs un tā apmērs ir EUR 100.00 (simts eiro).
 5. Lai saņemtu pabalstu, personai, kura organizē apbedīšanu, Garkalnes novada sociālajā dienestā jāaizpilda iesniegums pabalsta saņemšanai un jāuzrāda mirušās personas miršanas apliecības oriģināls.
 6. Pabalsts jāpieprasa 6 mēnešu laikā no personas miršanas dienas, tas tiek izmaksāts Pašvaldības kasē skaidras naudas veidā pieprasīšanas dienā vai pārskaitot uz iesniegumā norādīto bankas kontu.
 7. Gadījumā, ja mirusī persona, kuras pēdējā deklarētā dzīves vieta bija Garkalnes novada administratīvajā teritorijā un kurai nav apgādnieku vai personas, kas uzņemtos apbedīšanu, pašvaldība vai tās deleģēta institūcija slēdz līgumu ar juridisku personu par šī pakalpojuma organizēšanu un sedz ar apbedīšanu saistītos izdevumus.
 8. Apbedīšanas pabalsta apmērs 7. punktā noteiktajos gadījumos nosakāms atbilstoši minimālajiem apbedīšanas izdevumiem un tam jāsedz šādu pakalpojumu izmaksas:
 - 8.1. zārka iegāde;
 - 8.2. pakalpojumi kapsētā;
 - 8.3. transporta pakalpojumi;
 - 8.4. morga pakalpojumi.
- Pabalsta apmēru aprēķina kā starpību starp minimālajiem apbedīšanas izdevumiem un Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras izmaksāto pabalsta summu. Apbedīšanas pabalsta maksimālais apmērs ir EUR 500, bet ne vairāk par faktiskajiem izdevumiem mirušās personas apbedīšanai.
9. Ja pašvaldībai jāveic nezināmas (pašvaldības teritorijā atrastas) personas apbedīšana, pakalpojuma organizēšanu veic Garkalnes Sociālais dienests.
 10. Ar šo saistošo noteikumu spēkā stāšanos atzīt par spēku zaudējušiem Garkalnes novada domes 2013. gada 16. marta saistošos noteikumus Nr. 7 „Par Garkalnes pašvaldības pabalstu personas nāves gadījumā”.

Domes priekšsēdētāja pirmais vietnieks

G. Kniksts

ZEMESSARDZES 1. RĪGAS BRIGĀDE AICINA IESTĀTIES SAVAI MĀJAI TUVĀKAJĀ BATALJONĀ



Zemessardzes
1. Rīgas brigādes emblēma

2018. gada janvārī stājās spēkā jaunā Nacionālo bruņoto spēku un Zemessardzes struktūra, kurā tagad ir četras reģionāli izvietotas Zemessardzes brigādes. Galvaspilsētā atrodas Zemessardzes 1. Rīgas brigāde, un pa vienai brigādei - Kurzemē, Latgalē un Vidzemē. 1. Rīgas brigādes sastāvā ir Studentu kājnieku

bataljons, 17. kaujas atbalsta bataljons, 19. kaujas nodrošinājuma bataljons, kā arī divi jauni bataljoni - Rīgā (13. kājnieku bataljons) un Bauskā (53. kājnieku bataljons).

Zemessardzes 1. Rīgas brigāde aicina Garkalnes novada iedzīvotājus kļūt par zemessargiem savai dzīvesvietai vistuvākajā - 19. kaujas nodrošinājuma bataljonā, lai krīzes vai kara gadījumā aizstāvētu savas ģimenes locekļus un tuviniekus, savas mājas un visu savu novadu.

Dienests Zemessardzē katram zemessargam dod iespēju pilnveidot sevi, uzlabot fizisko sagatavotību, aktīvi un saturīgi pavadīt brīvo laiku, iepazīt jaunus cilvēkus, iegūt domubiedrus un dibināt noderīgus sadarbības kontaktus ar citiem zemessargiem. Zemessargi piedalās

mācībās ne tikai Latvijā, bet arī var doties ārvalstu komandējumos, kur mācās un trenējas kopā ar sabiedroto valstu karavīriem un zemessargiem.

Dienesta laikā zemessargs par valsts līdzekļiem apgūst dažādas militārās specialitātes, piemēram, sakarnieka, snaipera, izlūka, prettanku ieroča operatora, sanitāra, ložmetējnieka, militārā transporta autovadītāja, spridzinātāja, radiostaciju operatora un citas. Zemessargi arī apgūst kaujas iemaņas, topogrāfiju un orientēšanos, ieroču mācību utt. Par dienesta pienākumu izpildi un daļību mācībās katrs zemessargs saņem kompensāciju - 36 eiro dienā.

Tā kā dienests Zemessardzē un aizsardzības vajadzības ir ļoti daudzveidīgas, katra zemessarga civilā izglītība un profesionālā pieredze ir noderīga dažādu uzdevumu veikšanai. Tāpēc iestāties Zemessardzē tiek aicināti jebkuru profesiju pārstāvji.

Zemessardzē uzņem 18 – 55 gadus vecus Latvijas Republikas pilsoņus bez sodāmības vai apsūdzībām par nozieguma izdarīšanu. Uz kandidātiem attiecas vairāki citi ierobežojumi, ar kuriem var iepazīties Zemessardzes mājas lapā: www.zs.mil.lv Vairāk informācijas par Zemessardzes 1. Rīgas brigādi: www.zs.mil.lv > ZS vienības > Zemessardzes 1. Rīgas brigāde.



Kaujas iemaņu treniņš pilsētvidē (pretnermiernieku operācija).
Foto: virsseržants Gatis Indrēvics

Lai iestātos Zemessardzes 1. Rīgas brigādē, zvaniet vai sūtiet īsziņu uz tālruni 25451299, rakstiet uz e-pastu: stbn@mil.lv.



GARKALNES
NOVADA
VĒSTIS



Izdēvējs: **Garkalnes novada dome**, Brīvības gatve 455, Rīga LV-1024.
Tālrunis 6780 0918; fakss 6799 4414, dome@garkalne.lv

Iznāk kopš 1995. gada decembra. Reģistrācijas Nr. 000701882.
Tipogrāfija "Veiters", tirāža 4000 eksemplāru. Iznāk reizi mēnesī.
Izdevumu apmaksā Garkalnes novada dome.

Materiālus publicēšanai sagatavojis Domes Sabiedrisko attiecību daļas vadītājs Mārcis Bauze-Krastiņš (2617 7087, e-pasts: gnv@garkalne.lv).

Informāciju, ieteikumus, interesantas materiālu tēmas lūdzam sūtīt uz e-pastu vai iesniegt Domē līdz mēneša sākumam.

Laikrakstu "Garkalnes Novada Vēstis"
Garkalnes novadā izplata kurjeri:

Treinis (2934 0718): Amatnieki, Suniši, Upesciems (Ziedu ielas, Dārziņnieku iela, Karpu iela, Smeņas rajons) Berģi, Bucīši, Bītes, Pleskavas šoseja ap Depo, Suži, Priedkalne, Bukulti, Alderi, Baltezers, Priežlejas.

Dagmāra (2957 8955): Langstiņi, Ziemeļnieki, Padebeši, Garā jūdze, Dumbrāji, Upesciems (līdz Ziedu 15), Makstenieki, Zaķumuiža, Skukši, Garkalne, Remberģi, Stacija Krievupe, Remberģi, Cīruļi.

Izdēvējs neatbild par autordarbu saturu. Pārpublicēšanas gadījumā atsauce obligāta.

KĀ SAMAZINĀT IZMAKSAS PAR ELEKTROENERĢIJU?

1. Izvērtēt un samazināt nepieciešamo elektrotīkla pieslēguma jaudu

Nepieciešamā elektrotīkla pieslēguma jauda ir atkarīga no tā, cik un kādas jaudas elektroiekārtas tiek darbinātas vienlaicīgi un kādas elektroiekārtas plānots iegādāties un lietot nākotnē. Jo vairāk un jaudīgākas elektroiekārtas tiek lietotas vienlaicīgi, jo lielāka elektrotīkla jauda ir nepieciešama. Visbiežāk klienti, aprēķinot nepieciešamo pieslēguma jaudu savam īpašumam, kļūdas, skaitot visu darbināmo elektroierīču jaudu kopā, tomēr jāņem vērā, ka elektrotīkla pieslēguma jauda ir tā jauda, kuru jūs varat darbināt vienlaicīgi un visbiežāk tie ir tikai 20% no visām elektroierīcēm. Tas jāņem vērā gan mājai, gan uzņēmumam, gan uzņēmumiem. Kā papildrīku nepieciešamās jaudas aprēķināšanai var izmantot AS "Sadales tīkls" mājas lapā www.sadalestikls.lv pieejamo *Slodzes aprēķināšanas kalkulatoru*, kas palīdzēs veikt aprēķinus. Nereti jau vēsturiski pieslēgumam ir pieprasīts elektrotīkla pieslēgums ar jaudas rezervi, bet faktiski tā netiek izmantota, jo ikmēneša maksājums agrāk nebija saistīts ar pieprasītās jaudas apjomu, bet gan norēķini notika pēc faktiski patērētā elektrības daudzuma. Mainot sadales pakalpojumu tarifu struktūru, kā arī ieviešot obligātā iepirkuma jaudas komponenti, situācija ir mainījusies. Klienti, kuriem savos pieslēgumos ir lielas jaudas rezerves, tiek mudināti pārskatīt to nepieciešamību. Lai aprēķinātu elektrotīkla pieslēguma jaudu saviem uzņēmumiem, AS "Sadales tīkls" aicina piesaistīt sertificētu energospeciālistu, kuru kontaktinformācija var iegūt AS "Sadales tīkls" mājas lapā vai uzziņu dienestos. Ja elektrotīkla pieslēguma jauda ir par lielu, to samazināt, tādējādi samazinot kopējās izmaksas par elektroenerģiju. Jaudas samazināšana ir bezmaksas pakalpojums, tomēr lēmums par elektrotīkla jaudas izmaiņām savā īpašumā vai uzņēmumā katram klientam jāpieņem pašam.

2. Pārskatīt elektroiekārtu lietošanas paradumus vai uzņēmuma tehnoloģiskos un ražošanas procesus

Nemot vērā, ka nepieciešamā elektrotīkla pieslēguma jauda ir atkarīga no tā, kādas elektroierīces tiek darbinātas vienlaicīgi, klienti var būtiski samazināt elektrotīkla pieslēguma jaudu, pārskatot savus elektroenerģijas un elektroiekārtu lietošanas paradumus - elektroiekārtu izmantošanas biežumu un ilgumu, kā arī elektroiekārtu stāvokli - vai tās ir energoefektīvas un nav bojātas. Gadījumos, ja nav iespēju būtiski samazināt pieprasītā pieslēguma jaudu, pastāv dažādi risinājumi kā uzņēmumi var pārskatīt ražošanas ciklus, piemēram, elektroenerģiju patērējošās darbības veikt secīgi nevis vienlaicīgi. Daudziem uzņēmumiem darba laiks ir tikai astoņas stundas un darbības procesi tikai dažu brīdī prasa lielu jaudu, piemēram, iekārtu ieslēgšanās brīdī, līdz ar to uzņēmumi var izvērtēt iespējas pārskatīt esošo sistēmu, jo ne jau visām iekārtām ir jāieslēdzas vienlaicīgi - to var darīt pakāpeniski. Pat birojiem, ja visus datorus ieslēdz vienā laikā, būtu nepieciešama daudz lielāka pieslēguma jauda. Ar mūsdienu tehnoloģijām var izmērīt *piķa* slodzes un, vadoties no tām, uzzināt, kāda būs optimālā vajadzīgā pieslēguma jauda. Ir uzņēmumi, kas savā darbā izmanto inovatīvas tehnoloģijas, veic iekārtu nomaiņu un modernizāciju, bet aizmirst par pieslēguma jaudas optimizāciju. Izmantojot energoefektīvas iekārtas un inovatīvas tehnoloģijas, mainās arī faktiski nepieciešamās elektrotīkla pieslēguma jaudas apjoms. AS "Sadales tīkls" iesaka klientiem rekonstrukcijas, modernizācijas vai cita veida izmaiņu gadījumā padomāt arī par elektroenerģijas pieslēguma jaudas iespējamām izmaiņām. Katrs gadījums ir individuāls, taču, izvērtējot savu elektrotīkla pieslēguma jaudu un reālo elektrības patēriņu, ir iespējas ietaupīt un nepārmaksāt. Savukārt, mājai, mājai, mājai klienti var vienlaicīgi ieslēgt elektrisko pīti, ieslēgt trauku vai veļas mazgājamo mašīnu, ieslēgt putekļu sūcēju, bet var to darīt arī pakāpeniski - vispirms pagatavot ēst, tad nomazgāt traukus un vakarā ieslēgt veļas mašīnu. Tas būtiski samazinās nepieciešamo elektroenerģijas jaudu. Dažādi ieteikumi efektīvai elektrības lietošanai ir pieejami AS "Sadales tīkls" mājas lapā www.sadalestikls.lv.

3. Apvienot mazas jaudas pieslēgumus

Vēsturiski daudzviet klientu īpašumos ir izbūvēti vairāki pieslēgumi un uzstādīti vairāki elektroenerģijas skaitītāji un katrā no šiem pieslēgumiem klients ir pieprasījis noteikt elektrotīkla pieslēguma jaudu. Piemēram, lauku īpašumos, kur ir atsevišķs elektrības pieslēgums mājai, saimniecības ēkai, pagrabam vai garāžai. Par katru no šiem elektrotīkla pieslēgumiem klientiem jāmaksā fiksētā maksa par pieslēguma nodrošināšanu, tādēļ AS "Sadales tīkls" piedāvā klientiem iespēju apvienot šos vēsturiski izbūvētos mazas jaudas elektrotīkla pieslēgumus un elektroenerģijas skaitītājus, līdz ar to samazināt kopējās izmaksas par elektroenerģiju. Bet, ja klienti savos objektos elektroenerģiju nelieto vai lieto to ļoti maz, klienti var izvērtēt, vai šajos īpašumos elektroenerģijas piegāde nākotnē viņiem būs nepieciešama.

4. Sadalīt lielas jaudas elektrotīkla pieslēgumu

Savukārt, ja klientiem īpašumā ir lielas jaudas elektrotīkla pieslēgums, AS "Sadales tīkls" piedāvā iespēju to sadalīt, piemēram, gadījumos, ja viens lielas jaudas pieslēgums nodrošina elektroapgādi gan mājai, gan kaltei, bet faktiski visa lielā pieslēguma jauda ir nepieciešama tikai kaltei un dažus mēnešus gadā. Šādos gadījumos, AS "Sadales tīkls" iesaka klientiem pieslēguma jaudu sadalīt, izveidojot mājai atsevišķu elektrotīkla pieslēgumu. Atsevišķs pieslēgums izbūvē mājai nodrošinās, ka viens mazas jaudas elektrotīkla pieslēgums tiek izmantots efektīvi, savukārt otrs lielas jaudas elektrotīkla pieslēgums, tiek izmantots tad, kad tas ir nepieciešams. Un, ja šīs lielas jaudas elektrotīkla pieslēgums tiek izmantots tikai sezonāli, klientiem ir iespēja šim objektam pārtraukt elektroenerģijas piegādi (uz laiku līdz 6 mēnešiem) un šajā laikā nemaksāt fiksēto maksu par pieslēguma nodrošināšanu.

5. Pārtraukt elektroenerģijas piegādi objektam

Kā līdz šim, AS "Sadales tīkls" turpina piedāvāt klientiem, tajā skaitā sezonāla rakstura elektroenerģijas lietotājiem, iespēju sezonāla darba laikā lietot elektrības pieslēgumus ar visu nepieciešamo jaudu un, kad tā nav nepieciešama, pārtraukt pieslēgumu elektroenerģijas piegādi uz laiku līdz 6 mēnešiem un šajā laikā nemaksāt fiksēto maksu par pieslēguma nodrošināšanu. Šāda iespēja ir visiem elektroenerģijas lietotājiem neatkarīgi no nozāres vai darbības specifikas. Bet, ja elektroenerģijas piegādes pārtraukums pieslēgumam ir ilgāk par 6 mēnešiem, lai to atjaunotu, klientam jāsedz ar pieslēguma atjaunošanu vai ierīkošanu saistītās izmaksas. Šādos gadījumos AS "Sadales tīkls" individuāli izvērtē pieslēguma atjaunošanas iespēju, pārbauda, vai ir saglabāties pieslēguma nodrošināšanai nepieciešamais elektrotīkls uz attiecīgo pieslēguma vietu, piemēram, vai AS "Sadales tīkls" piedērbā esošās elektrolīnijas ir darba kārtībā, un pārbauda, vai AS "Sadales tīkls" var nodrošināt klientam nepieciešamo elektrotīkla jaudu, no kā arī būs atkarīgas pieslēguma atjaunošanas izmaksas un pieslēguma atjaunošanas laiks. Šādu iespēju pārtraukt elektroenerģijas piegādi objektam uz laiku līdz 6 mēnešiem nodrošina spēkā esošie Sabiedrisko pakalpojumu regulēšanas komisijas noteikumi "Sistēmas pieslēguma noteikumi elektroenerģijas sistēmas dalībniekiem".

6. Izvēlēties izdevīgāko elektroenerģijas tirgotāja piedāvājumu un piemērotāko sadales sistēmas pakalpojumu tarifu plānu

Samazināt kopējās izmaksas par elektroenerģiju klienti var ne tikai optimizējot elektrotīkla pieslēguma jaudu, bet arī izvēloties izdevīgākos elektroenerģijas tirgotāju piedāvājumus, turklāt juridiskās personas papildus var izvēlēties atbilstošāko sadales sistēmas pakalpojumu tarifu plānu. Jautājumos par elektroenerģijas piedāvājumiem klienti var vērsties pie sava tirgotāja, bet, lai aprēķināt piemērotāko sadales sistēmas pakalpojumu tarifu, klienti var izmantot AS "Sadales tīkls" mājas lapā www.sadalestikls.lv pieejamo *tarifu aprēķināšanas kalkulatoru*.

KĀ IZVĒRTĒT NEPIECIEŠAMO ELEKTROTĪKLA PIESLĒGUMA JAUDU?

PIESLĒGUMA JAUDAS ABC

1. SOLIS – IZVĒRTĒJIET SITUĀCIJU



Nepieciešamā elektrotīkla pieslēguma jauda ir atkarīga no tā, cik un kādas jaudas elektroiekārtas darbināties vienlaicīgi un kādas elektroiekārtas plānojat iegādāties un lietot nākotnē.



Jo vairāk un jaudīgākas elektroiekārtas lietošiet vienlaicīgi, jo lielāka elektrotīkla jauda jums būs nepieciešama.



Standarta elektrotīkla pieslēgums dzīvoklim ir ar 1 fāzi un elektrotīkla jauda 16 A (ampēri), bet privātmājai – ar 3 fāzēm un elektrotīkla jauda 20 A.

Savā objektā esošā elektrības pieslēguma jaudu varat uzzināt, sazinoties ar savu elektroenerģijas tirgotāju, apskatot savstarpējo līgumu ar tirgotāju vai sazinoties ar AS "Sadales tīkls" klientu servisu. Esošā pieslēguma fāžu skaits ir norādīts arī uz jūsu elektroenerģijas skaitītāja.

2. SOLIS – KĀDA PIESLĒGUMA JAUDA MAN IR NEPIECIEŠAMA?

Pārbaudiet, vai elektrotīkla pieslēguma jauda atbilst jūsu elektrības patēriņam. Jūsu ērtībai AS "Sadales tīkls" mājas lapā www.sadalestikls.lv pieejams slodzes aprēķināšanas kalkulators, kas palīdzēs veikt aprēķinus.

Ja elektrotīkla jauda ir par lielu, jūs varat to samazināt, tādējādi samazinot kopējās izmaksas par elektrību. Iesniedziet pieteikumu elektrotīkla jaudas samazināšanai savam elektroenerģijas tirgotājam.

**STANDARTA PIESLĒGUMA JAUDA DZĪVOKLIM
1 FĀZE UN ELEKTROTĪKLA JAUDA
16 A / 3 kW**

Ar to pietiek, lai vienlaicīgi darbotos:

- Gludeklis
- Ledusskapis
- Dators
- Veļas mašīna
- TV

**STANDARTA PIESLĒGUMA JAUDA PRIVĀTMĀJAI
3 FĀZES UN ELEKTROTĪKLA JAUDA
20 A / 13 kW**

Ar to pietiek, lai vienlaicīgi darbotos sadzīves elektroierīces, kā arī papildus:

- Elektropīti
- Gaisa kondicionētājs
- Elektriskais sildītājs
- Ūdens sildītājs

3. SOLIS – JA NEPIECIEŠAMS, KONSULTĒJIETIES

Ja rodas neskaidrības, sazinieties ar savu elektroenerģijas tirgotāju vai AS "Sadales tīkls", zvanot uz bezmaksas informatīvo tālruni 8403.

IZVĒRTĒ PIESLĒGUMA JAUDU UN SAMAZINI KOPĒJĀS IZMAKSAS PAR ELEKTRĪBU!



KĀ PAREIZI IZVĒLĒTIET ELEKTROENERĢIJAS PIESLĒGUMA JAUDU?

Fāžu skaits	Ievada drošinātāja nominālā strāva		Vienlaicīgi darbināmās elektroierīces						
	16A	20A	Appaizmēģinājums, ledusskapis, sadzīves tehnika ar īpašiem darbināšanas ierīcēm	Elektriskais ūdens sildītājs (duša)	Elektriskā pīte (ar vai bez kopelēšanas ierīcēm)	Elektriskie sildītāji (pašu pagabius, apstādīt)	Elektriskā apkure (konvektori)	Elektriskā apkure (radiatori)	Elektriskā apkure (konvektori)
1	16A	3kW	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	20A	4kW	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	25A	5kW	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	16A	10kW	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	20A	13kW	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	25A	16kW	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	32A	20kW	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	40A	26kW	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	50A	32kW	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Kopš šā gada 1.janvāra ir stājušās spēkā izmaiņas Sabiedrisko pakalpojumu regulēšanas komisijas apstiprinātās obligātā iepirkuma komponentes (OIK) galalietotājiem un arī tās apmērs lielā mērā ir atkarīgs no klientu objektos esošās elektrotīkla pieslēguma jaudas. Līdzīgi kā maksājumu par sistēmas pakalpojumiem, arī kopējo maksājumu par OIK veido divas daļas: mainīgā daļa (OIK), kura ir atkarīga no patērētās elektroenerģijas, bet fiksētā daļa (jaudas komponente) atkarīga no sprieguma pakāpes un pieslēguma tehniskajiem parametriem. **Arī pēc OIK finansēšanas modeļa izmaiņām ieguvēji ir tie klienti, kuri ir efektīvi elektroenerģijas lietotāji, kā arī rūpīgi izvērtējuši saviem elektrotīkla pieslēgumiem pieprasīto jaudu. Šiem klientiem rēķini ir samazinājušies vai nav mainījušies, tomēr arī šobrīd, izvēloties sev izdevīgāko un piemērotāko risinājumu, klienti var samazināt kopējās izmaksas par elektroenerģiju.**

Savā objektā esošā elektrotīkla pieslēguma jaudu mājai, mājai, mājai klienti var uzzināt, sazinoties ar savu elektroenerģijas tirgotāju, apskatot savstarpējo līgumu ar tirgotāju vai sazinoties ar AS "Sadales tīkls" klientu servisu, bet juridiskajiem klientiem, tā ir norādīta līgumā ar AS "Sadales tīkls". Esošā pieslēguma fāžu skaits ir norādīts arī uz elektroenerģijas skaitītāja. Turklāt visi klienti tehniskos datus var redzēt sava elektroenerģijas tirgotāja vai AS "Sadales tīkls" klientu portālā www.e-st.lv.

Ja rodas papildu jautājumi vai neskaidrības, AS "Sadales tīkls" aicina sazināties ar savu elektroenerģijas tirgotāju vai zvanīt uz AS "Sadales tīkls" bezmaksas informatīvo tālruni 8403.

Ikvienam pakalpojuma pieteikumu, tajā skaitā pieteikumu pieslēguma jaudas samazināšanai, klienti var iesniegt savam elektroenerģijas tirgotājam vai elektroniski AS "Sadales tīkls" klientu portālā www.e-st.lv.

GARKALNES SPORTA VETERĀNI – ATSAUCIETIES!

Garkalnes pašvaldība kopā ar Latvijas Sporta veterānu-senioru savienību (LSVS) aicina atsaukties novadniekus – sporta veterānus vai cilvēkus, kam ir informācija par kādreizējiem mūsu novada sportistiem.

LSVS, gatavojoties Latvijas Simtgades sagaidīšanai, ierosina izdot grāmatu "Latvijas 100 gadu sporta senioru sporta vēsture", kurā būtu apkopota veterānu sporta vēsture visos Latvijas novados.

Informāciju no/par novadniekiem (foto, atmiņas, avīžu ziņas utml.) gaidīsim līdz 27. aprīlim e-pasta adresē sports@garkalne.lv.

VDPK "SAIME" AR LATVIJAS 100 GADEI VELTĪTU KONCERTU INDIJĀ

Šī gada aprīļa beigās Ziemeļindijas pilsēta Haridvarā (Haridwar) Dev Sanskriti universitātes (Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, DSVV) Baltijas valstu Kultūras centrā notiks Latvijas 100 gadei veltītu pasākumu virkne.

23. un 24. aprīlī notiks svinīgais svētku koncerts un pieņemšana, kurā piedalīsies Haridvaras augsta ranga amatpersonas un akadēmiskie mācībspēki no DSVV un Latvijas Universitātes. Koncertā ar īpašu, šim notikumam sagatavotu programmu uzstāsies kolektīvi no Latvijas – Garkalnes novada VPK "Saime", Latvijas Universitātes koris "Jubilāte" un folkloras kopa "Vilki".

Pirmo Āzijas valstu Baltijas Kultūras studiju centru 2016. gada augustā atklāja Latvijas Republikas vēstnieks Indijā Aivars Groza. Institūts darbojas Dev Sanskriti universitātē, kurai ir cieša sadarbība ar Latvijas Universitāti. Galvenais svinīgo pasākumu organizators ir DSVV prorektors Činmajs Pandja (Dr. Chinmay Pandya - Pro Vice Chancellor, MBBS, PGDipl, MRCPsych-London).

Laila Baumane

NOVADA SKOLĒNI FOTOGRAFĒ UN PIEDALĀS FOTOKONKURSĀ

Garkalnes novada skolās Latvijas valsts simtgades pasākumu ietvaros tiek īstenots projekts "Latvijas skolu jaunatnes fotokonkurss "Mana zeme skaistā"".

Projekta būtiskākā aktivitāte ir fotokonkurss, kura ietvaros ikviens skolēns tiek aicināts uzņemt Latviju raksturojošas fotogrāfijas, izmantojot mobilos telefonus un fotoaparātus. Katrā novadā un pilsētā ir atrodams Latvijas skaistums, kuru ir vērts iemūžināt fotogrāfijās, lai lepotos un parādītu citiem.

Skolēni savus darbus var iesniegt interneta vietnē www.manazemeskaista.lv, kur interesenti tos var aplūkot un arī nobalsot par labākajiem darbiem.

Skolēnu labākie darbi tiks izgatavoti kā foto gleznas un projekta noslēgumā tās kā dāvinājums nonāks skolu īpašumā, iesniedzot valsts svētku noskaņu un Latvijas

skaistumu caur skolēnu radošajiem darbiem mācību iestādēs.

Lai projekts norisinātos veiksmīgi, ļoti nozīmīga ir sadarbība ar novadu un pilsētu pašvaldībām. "Latvijai 100" projektu darba grupa saka lielu paldies Garkalnes novada pašvaldībai par izrādīto atbalstu projektu īstenošanai. Tikpat nozīmīgs ir Garkalnes novada uzņēmēju atbalsts.

2017. gadā ļoti veiksmīgi visā Latvijā tika īstenots projekts "Dienasgrāmata", kura ietvaros skolēni projekta organizatoriem iesūtīja pašu zīmētus zīmējumus par tēmu "Mana dienasgrāmata" ar mērķi rosināt skolēnus izpausties radoši, ļaujot viņiem pašiem veidot savas skolas tēlu.

Leposimies ar Latvijas skaistumu kopā!

Ar cieņu,
"Latvijai 100" projekta darba grupa



ANĢĻU VALODAS OLIMPIĀDE "I CAN DO IT"

Lai veicinātu Berģu Mūzikas un mākslas pamatskolas izglītojamo interesi par anġļu valodu, piedāvājām izglītojamajiem iespēju vispusīgi pārbaudīt un apliecināt savas zināšanas un prasmes anġļu valodā, kā arī celt izglītojamo pašapziņu, popularizēt anġļu valodu un veicināt prasmi uzstāties publikas priekšā. Tāpēc jau par tradīciju mūsu skolā ir kļuvusi ikgadējā anġļu valodas olimpiāde 3.-6. klašu skolēniem, lai noskaidrotu pašus labākos dalībniekus starpnovadu anġļu valodas olimpiādei Ķekavā.

9. martā notika skolas anġļu valodas olimpiāde "I Can Do It" 3.-6. klašu skolēniem. Olimpiādē piedalījās 31 skolēns.

3. klašu grupā 1. vietu ieguva – Jarno Leo Lucis (3.b kl.).

2. vietu ieguva – Rēzija Riekstiņa-Dolģe (3.a kl.), Ance Vanaga (3.b kl.) un Ance Siliniece (3.b kl.).

3. vietu ieguva- Emīlija Viestarte (3.b kl.), Sofija Remdeniece (3.b kl.) un Lilija Šneidere (3.a kl.).

4. klašu grupā 1. vietu ieguva – Robina Zīle (4.b kl.).

2. vietu ieguva – Luīze Stendere-Šteinberga (4.b kl.).

5. klašu grupā 1. vietu ieguva – Annija Dāvid-

sone (5.a kl.).

2. vietu ieguva – Ilva Čerņiša (5.b kl.) un Dana Malahova (5.a kl.).

3. vietu ieguva – Kristers Rūdofls Pikšs (5. kl.).

6. klašu grupā 1. vietu ieguva – Elīza Knikste (6.a kl.).

2. vietu ieguva – Veronika Stendere-Šteinberga (6.b kl.) un Katrīna Tīna Smilga (6.a kl.).

3. vietu ieguva – Evija Čerņiša (6.b kl.) un Paula Kļaviņa (6.a kl.).

Paldies skolas vadībai un Garkalnes novada domei par atbalstu konkursa organizēšanā un klašu audzinātājiem par sapratni un līdzīšanu, kā arī žūrijas komisijai – Katrīnai Annai Kurpnieci, Franciskai Treilīhai, Agrītai Vanagai un Annijai Feldmanei.

Īpašs paldies skolas bibliotekārei Ivetai Krišjānei par sagādātajām grāmatām skolēnu apbalvošanai.

Paldies visiem olimpiādes dalībniekiem par atsaucību un aktivitāti, kā arī viņu vecākiem par atbalstu.

Anġļu valodas skolotājas
Sandra Vanaga un Inonanta Millere

BALTU LITERATŪRAS NEDĒĻA

Berģu Mūzikas un mākslas pamatskolā 5.-9. klašu literatūras un latviešu valodas stundu ietvaros skolotāja Ieva Križevica un skolotāja Indra Brantēvica iepazīstināja skolēnus ar lietuviešu dzejniekiem un viņu dzeju, aicinot to izteiksmīgi runāt publikai, tā atzīmējot ne tikai skolas daļību starptautiskā projektā „Baltu literatūras nedēļa” (26.03.-30.03.), bet arī starptautisko Teātra dienu 27.martā. Izvēlētie lietuviešu autora dzejoļi vizualizēti literatūras un vizuālās mākslas stundās kopā ar skolotāju Ievu Vahteri un skolotāju Ilzi Smilgu.

5.a, 6.a un 7. klases skolēni ne tikai lasīja un iepazīja lietuviešu dzeju, bet arī ar skolotāju Ievu Križevicu latviešu valodas stundās iepazīja lietuviešu valodas alfabētu, ko salīdzināja ar latviešu valodas alfabētu, meklējot kopīgo un atšķirību, bet pēc tam atšķirīgos burtus vizualizējot. Skolēni skolasbiedrus iepazīstināja ar saviem atklājumiem, darbus pievienojot skolēnu radošo darbu izstādē, kur jau bija skatāmi lietuviešu dzejas un lietuviešu mūzikas tēli vizuālā mākslā, kas bija tapuši jau pāris dienu iepriekš.

Skolēni iepazīja ne tikai lietuviešu valodas alfabētu, ko salīdzināja ar latviešu valodas alfabētu, meklējot kopīgo un atšķirību, bet tos arī mēģināja likt kopā, veidojot vārdus, teikumus, dialogus, lai iepazītos, lai pastāstītu par sevi, lai uzzinātu nepieciešamo informāciju lietuviešu valodā. Stundas izskaņā skolēni varēja izmēģināt lietuviski ne tikai lasīt, bet arī dziedāt karaoke kopā ar Lauri Reiniku (<https://www.youtube.com/watch?v=h7k1vkC52S0>).

Savukārt 5.a un 6.a klases skolēni literatūras un latviešu valodas stundu sporta pauzē kājas izlocīja dancī, apgūstot skolotājas Ievas Križevicas vadībā lietuviešu danci "Pankūkas". Paldies 5.a klases skolēniem par vēlmi izlocīt kājas ritmiskā pauzē! Īpašs paldies 6.a klases meitenēm – Rēzijai, Sofi-

jai, Esterei, Adriānai – par izturību, nodejot bez pārtraukuma 5 min! Paldies atbalsta komandai – 6.a klases zēniem!

Priecājamies, ka šogad projektā iesaistījās arī sākumskolas skolēni. Skolotāja Džeina Bredika ar 4.b klases skolēniem latviešu valodas stundā iepazīja lietuviešu valodas alfabētu, ko salīdzināja ar latviešu valodas alfabētu, bet pēc tam skolēni paši ievingrināja roku lietuviešu alfabēta rakstībā.

Arī mūzikas stundās kopā ar skolotāju Lolitu Misāni sākumskolas un pamatskolas skolēni iepazīja lietuviešu komponista un gleznotāja M. K. Čurļoņa mākslas un mūzikas daiļradi; klausoties simfonisko poēmu „Jūra”, radās jauni un krāsaini skaņu tēli.

Paldies skolēniem par daļību projektā, paldies vecākiem par atsaucību un atbalstu! Paldies skolas bibliotekārei Ivetai Krišjānei un Upesciema Tautas bibliotēkas vadītājai Ivetai Pastarei par atsaucību, sadarbību, atbalstu, meklējot un atrodot lietuviešu dzejoļu bibliotēku fondu krājumos! Berģu Mūzikas un mākslas pamatskolas bibliotēkā bija skatāma lietuviešu rakstnieku grāmatu izstāde, ko sagatavoja skolas bibliotekāre Iveta Krišjāne un ko labprāt apmeklēja skolēni gan kopā ar pedagogiem, gan individuāli.

Liels paldies pedagogiem – Indrai Brantēvicai, Lolitai Misānei, Ievai Vahterei, Ilzei Smilgai, Džeinai Bredikai – par ieguldīto darbu, laiku, par baltu kultūras, mākslas, valodas intereses radīšanu skolēnos, par skolēnu radošo darbu izstādes veidošanu.

Vairāk par projektu skatīt, lasīt, salīdzināt, vērtēt <https://www.facebook.com/groups/276831082747361/>

Ieva Križevica,
projekta koordinatore,
latviešu valodas un literatūras skolotāja



MARTS BERĢU SKOLĀ

“POP IELA” UN DISKOTĒKA

Berģu skolā jau par tradīciju kļuvis konkurss “POP iela”. Šogad konkurss norisinājās martā un visus priekšnesumus vērtēja skolēnu, skolotāju žūrija – direktore Ilze Brinķe, 2.a klases audzinātāja Ilva Vildere-Bumbure, 5.a klases skolniece Dana Malahova, 8.klases skolniece Emma Daniela Grāpe. Konkurss “POP iela 2018” godalgotās vietas ieguva:

I. vieta Kristiāna Everte un 4.a klase (4.a klase)

II. vieta Elizabete, Alise J., Leons (3.b klase)

III. vieta Nora Dūce, Loreta Krūmiņa, Marta Elīna Zvīgule (4.b klase)

Pēc konkursa un žūrijas lēmuma, visi klātesošie varēja dejot un jautri pavadīt laiku kopā ar skolas biedriem.

Paldies skolēnu līdzpārvaldei par organizēšanas darbiem, telpu dekorēšanu un pasākuma vadīšanu! Paldies skolas saimniekam Edmundam Krampānam par dāsno pretimnākšanu un ieguldīto darbu visa vakara garumā, darbojoties pie dīdžeja pulsts, uz klausot un realizējot bērnu muzikālās vēlmes! Paldies konkursa žūrijai par lēmumu pieņemšanu! Paldies skolotājiem, kuri pieskatīja bērnus visa vakara garumā!

TEĀTRA DIENA SKOLĀ

26. martā Berģu skolā norisinājās Teātra dienai veltīts pasākums. Skolas teātris, skolotāja Reiņa Vējiņa vadībā, rādīja iestudētu izrādi “Lutauša nedienas”. Mūžsenais stāsts par labo un ļauno, par godīgumu, par sirdsapziņu, kurā ir jāieklausās, lai viss pasaulē nostātos savās vietās, lai varētu viens otram uzticēties un dzīvot harmonijā ar dabu un dzīvām radībām. Izrādē piedalījās Aiga Strazdiņa, Elīza Knikste, Katrīna Tīna Smilga, Estere Riekstiņa, Sofija Ziemeļe, Madara Šņickovska, Eduards Hermanis Kalns, Gabriels Kokins.

Paldies skolotājam Reinim Vējiņam par lielisko izrādi un jaunajiem aktieriem par uzdrīkstēšanos uzstāties publikai. Paldies par veiksmīgu darbu!

IESKANDINĀM LIELDIENAS ZAĻAJĀ CETURTDIENĀ

29. martā, Zaļajā ceturtdienā skolēnu līdzpārvalde aicināja 1.-4. klašu skolēnus un 5.-9. klašu interesentus ieskandināt Lieldienas muižas pagalmā. Bija iespēja iemācīties dažas jautras Lieldienu rotaļas (Cūciņas, snīpišrotāļu), ripināt līdzīgi paņemtās olas, pamatīgi izšūpoties Lieldienu šūpolēs, tikt pie koķetām Lieldienu zaķa ūsiņām un padejot tautiskas mūzikas ritmos.

Paldies ikvienam, kurš apmeklēja pasākumu un ar prieku piedalījās visās aktivitātēs! Paldies līdzpārvaldes čaklajiem zaķiem – Tomasam Robertam Brenčevam, Markusam Daņilovam, Madarai Šņickovskai, Emīlam Cēsniekam, Artim Černovam, Aleksam Indrikovam, Eduardam Hermanim Kalnam, Jānim Cepuriņam, Sofijai Ziemeļei, Katrīnai Tīnai Smilgai, Aigai Strazdiņai, Elīzai Knikstei, Betijai Neļķei, Evelīnai Českaī, kā arī skolas saimniekam Edmundam Krampānam un Ziedonim Ozolam par palīdzīgo roku!

Berģu pamatskolas
DVAJ Ilze Smilga



KAD KAMANU SUŅI SATIEK ZVIEDRIJAS TROĻĻUS

Marta vidū divi garkalnieši – Ilze Dombrovska un Mārtiņš Kristons – atgriezās no sniegotās Zviedrijas, kur trīs nedēļas trenējās un pēc tam startēja pasaules čempionātā kamanu suņu sportā uz sniega. Ilze ir pirmā latvietē, kura ir startējusi garajās disciplīnās kamanu suņu sportā. Distances garums – 165 km. Diemžēl pēc 110 km naktī, biezas miglas apstākļos Ilze pieļāva kļūdu un nogriezās uz 300 km trases apli. Kļūda tika saprasta apmēram pēc 50 km, kad suņi un pajūga vadītāja jau bija ļoti nogurusi un nācās no sacensībām izstāties. Kopumā komanda veica ļoti nopietnu distanci un 6 suņu meitenes varonīgi izvilka smagās kamanas caur dziļiem sniegiem un augstajiem kalniem. Pēc 95 km komanda ieņēma 5. vietu, lai gan Ilzes mērķis tik nopietnā distancē bija finišēt. Viņa atzīst, ka gan treniņos pava-

dītais laiks, gan sacensības bijusi kārtīga augstskolas programma, un piedzīvotais ir grāmatas cienīgs stāsts.

Mārtiņš ar četru suņu pajūgu startēja Zviedrijas pilsētā Svegā sprinta – 10 km disciplīnā. Trase bija izvietota ļoti reljefotā apkārtnē, līdz ar to fiziski grūta gan suņiem, gan sportistiem. Triju dienu summā Mārtiņš ar savu komandu izcīnīja 15. vietu 30 komandu konkurencē.

Lai gan sportisti neieņēma godalgotas vietas, viņi ir vērsuši pārējo ārvalstu sportistu uzmanību uz Latviju. Latvijā tiek kaltas konkurētspējīgas kamanu suņu komandas.

Gundega Pumpure,
Kamanu suņu sporta klubs



CILVĒKI KĻŪST AIZVIEN ŠĶĪBĀKI

Vairāk nekā pusei pieaugušo ir stājas problēmas. Skolēnu vidū rādītāji ir vēl dramatiskāki. Tikai 4 no 100 skolēniem ir pilnībā vesels mugurkauls.

NEPAREIZA STĀJA – CĒLONIS VIRKNEI CITU PROBLĒMU

RSU docente Silvija Umbraško savā 2016. gada pētījumā ir secinājusi, ka 71% skolēnu ir ar apaļi ieliektām mugurām, bet 42% bērnu novērojamas skoliotiskas stājas. Tikai 4% skolēnu nav mugurkaula problēmu! Arī klīnikas Diamed fizioterapeite Diāna Silantjeva savā praksē ir pamanījusi, ka bērni kļūst aizvien šķībāki. Pēdējā laikā diezgan izplatīta problēma ir īsziņu kakls jeb text neck. Bērni ir "ieurbušie" telefonos vai planšetēs, galva ilgstoši atrodas uz leju. Jo zemāk tiek noliekta galva, jo lielāks ir svārs, kurš jānotur kakla skriemeļiem. Neitrālā pozīcijā galvas smagums ir vidēji 4 – 5 kilogrami, bet, ja noliecam to uz leju par 30 grādiem, galvas smagums, kas jānotur mūsu kakla daļai, ir jau 18 kilogrami. Ja cilvēks šādā pozā atrodas ilgstoši, tas noved pie mugurkaula deformācijas, turklāt cieš arī citi orgāni – var pasliktināties redze, samazināties plaušu tilpums, parādīties galvas un muskuļu sāpes, sākt tirpt rokas. Lai mazinātu negatīvās sekas, ir jāpiedomā pie pozas, kā arī jāstiprina kakla, plecu joslas un stājas muskuļus.

PRAKTISKI IETEIKUMI MUGURKAULA VESELĪBAI

PROBLĒMA	RISINĀJUMS
Sēdošs darbs	Biežāk pamaini darba pozu un neaizmirsti izkustēties. Izaplo plecus, piecelies kājās un izkustini pēdas, ceļoties uz pirkstgaliem. Noliec galvu līdz ceļiem, lai atslābst galva un pleci! Apstājies pie sienas un ar taisnu muguru veic dažus pietupienus.
Darbs, kurā tiek noslogota tikai viena ķermeņa puse	Brīvajā laikā centies noslogot otru ķermeņa pusi. Vajadzības gadījumā konsultējies ar fizioterapeitu, kurš palīdzēs sastādīt īpaši tev domātu vingrojumu kompleksu.
Nepieciešamība celt vai nest pārāk smagus priekšmetus	Ceļot smagumus, dari to pareizi, ietupstoties ceļos, turot taisnu muguru un sasprindzinot vēdera muskuļus. Atceries, ka bērna mugursomas svaram nevajadzētu pārsniegt 10 – 12% no bērna ķermeņa svara, turklāt somu jānēsā uz abiem pleciem, noregulējot plato leņču augstumu tā, lai soma nekarājas uz leju.
Nepareizi pielāgota darba vieta	Pareizs krēsla augstums ir tad, ja kājas stabili novietotas uz grīdas, bet kāju saliekums ir nedaudz platāks par 90 grādiem. Pareizs galda augstums ir tad, ja augšdelma un apakšdelma leņķis ir 95-100 grādi, savukārt datora ekrānam jābūt noregulētam atbilstoši acu līmenim.
"īsziņu kakls" jeb uz leju noliekta galva	Veroties telefonā, apsēdies pie galda, atstātē pret to elkoņus un turi telefonu rokās tik augstu, lai galva nav jānoliec uz leju. Lai pamainītu pozu, vari apsēdies jāteniski krēslā un atstātēt krūšu kurvī pret krēsla atzveltni, tādējādi atslodot mugurkaulu. Uz īsu brīdi vari arī apgulties uz vēdera un turēt telefonu balstā uz elkoņiem.
Nepietiekams kalcija, omega 3 un D vitamīna balanss organismā	Lai kalcijš mūsu organismā varētu uzsūkties, papildus nepieciešams uzņemt arī D3 vitamīnu. No organisma kalciju "izskalo" kafija, zaļā un melnā tēja, kā arī coca-cola. Savukārt, ar kalciju mūsu organismu apgādā piena produkti, pilngraudu produkti un dārzeņi (selerija, kāposti, spināti, brokoļi u.c.). Pēdējo gadu pētījumos pierādīts, ka nepiesātinātās omega-3 taukskābes uzlabo sirds un asinsvadu darbību, iekaisumu mazināšanu, kā arī smadzeņu darbības uzlabošanu, stiprina imunitāti, nodrošina organismu ar enerģiju, aizsargājošu veidošanu un vitamīnu uzsūkšanu.
Plakanā pēda vai nepietiekams pēdas veltes izliekums	Ja pēdas veltes izliekums ir pārāk mazs, lieto īpašus kurpju ieliktņus. Trenē kāju muskuļus, tas palīdzēs veidot pareizu pēdas velvi.
Nepareizi iekārtota gulvieta	Matracim ir jābūt līdznam. Pārāk mīksts matracis rada nevienmērīgu noslodzi mugurkaulam. Spilvenam jābūt tik lielam, lai, guļot uz sāna, kakls nav saliekts, un spilvena augstums atbilst attālumam starp tavu plecu un apakšžokli.

DELIKĀTĀS PROBLĒMAS, PAR KURĀM NEVAJADZĒTU KLUSĒT

Proktoloģijas problēmas ir ļoti intīmas, tāpēc cilvēki bieži vien kautrējas doties pie ārsta. Taču ir svarīgi atcerēties, ka proktologs ir tāds pats ārsts, kā citi. Ja cilvēkam ir bojāts zobs, viņš iet pie zobārsta, bet ja ir diskomforts tūpļa apvidū, vajadzētu griezties pie proktologa. Vairāk par to, kādas ir biežākās pacientu sūdzības un kā tās risināt, stāsta Prokto klīnikas proktologs un ķirurgs dienesta vadītājs Valērijs Ratobijskis un ķirurgs, proktoloģe Baiba Putniņa.

Diskomforts ejot uz tualeti? Proktologs var palīdzēt atgriezt dzīves kvalitāti.

Proktologs ir ārsts, kurš nodarbojas ar taisnās un resnās zarnas saslimšanām. Ja cilvēkam ir diskomforta sajūta tūpļa rajonā – nieze, dedzināšana, gļotaini vai asiņaini izdalījumi, veidojumu parādīšanās anālajā apvidū, vajadzētu vērsties pie proktologa. Daudzi mēģina nodarboties ar pašārstēšanos, meklējot informāciju internetā, taču cilvēks, nebūdam profesionālis, nespēj noteikt, cik nopietna ir problēma. Jo ātrāk pacients atnāks pie ārsta, jo saudzīgākām metodēm spēsīm atrisināt viņa problēmas un atgriezt dzīves kvalitāti. Ja gadījums nav ielaists un ir sākotnējā stadijā, mēs varam palīdzēt bez ķirurģiskas iejaukšanās.

Vizītei pie proktologa nav speciāli jāgatavojas

Pie proktologa var nākt tāpat kā pie jebkura cita ārsta. Tas ir mīts, ka jātaisa klizma, un nedrīkst ēst vai dzert. Pirmreizējā vizītē cilvēks mierīgi pastāsta par savu problēmu, proktologs veic apskati, un tikai tad, ja papildus nepieciešama padziļināta izmeklēšana, tai ir īpaši jāsaņem. Šādos gadījumos ārstam pacientam izstāstīs visu nepieciešamo informāciju un sniegs sagatavošanās shēmu.

Biežākā problēma – hemoroīdi

Visbiežāk sastopamā proktoloģiskā problēma, ar kuru mūsu klīnikā vērsas 80% pacientu, ir hemoroīdi. Hemoroīdi ir iekšējie un ārējie vēnu mezgliņi, kas paplašinājumi taisnās zarnas izejas daļā. Pārējie gadījumi ir anālās plaisas, pararektālas fistulas, dažādi taisnās zarnas veidojumi, iekaisīgas slimības un diemžēl arī onkoloģija.

Hemoroīdi vai zarnu vēzis? Izrādās, ka simptomi ir līdzīgi.

Hemoroīdālās slimības simptomus nevajadzētu atstāt bez ievēribas tāpēc, ka dažos gadījumos zarnas vēzim un hemoroīdiem ir diezgan līdzīga simptomātika. Pacienti gan nevajadzētu satraukties, jo onkoloģiskie gadījumi ir salīdzinoši reti, taču labāk ir pārbaudīties un sakārtot savu veselību, nekā dzīvot neziņā.

Varikozas kāju vēnas? Iespējams, problēmas var rasties arī taisnajā zarnā

Līdzīgas varikozas vēnas kā uz kājām ir arī taisnajā zarnā. Ja pacientam ir bijušas problēmas ar kāju vēnām, ir vērts pievērst īpašu uzmanību arī taisnās zarnas apvidum. Tur ir daudz venozu pinumu. Ja iedzimtības vai dzīvesveida dēļ ir traucēta asins cirkulācija un veidojas venozais sastrēgums, mezgli var parādīties gan uz kājām, gan taisnajā zarnā.

Grūtniecībā un pēcdzemdību periodā hemoroīdi parādās katrā 2 – 3 grūtniecei

Grūtniecības laikā norit organisma fizioloģiskās pārmaiņas, dzemde palielinās, tā spiež uz mazā iegurnā vēnām, tāpēc piebriest taisnajā zarnā esošās vēnas. Lielākajai daļai sievietu kādu laiku pēc dzemdībām vēnas mēdz saplakt. Ja problēmas nepazūd, slimība progresē un veidojas komplikācijas.

Riska grupa – šoferi, ofisa darbinieki un fiziski smaga darba darītāji

Agrāk tika uzskatīts, ka ar hemoroīdālām saslimšanām slimo galvenokārt cilvēki no 45 – 65 gadu vecumam, taču pieredze rāda,

ka šī problēmas arvien biežāk piemeklē arī jaunus cilvēkus. Riska grupā ir cilvēki, kam ir tā saucamais sēdošais darbs – dienas aizrit ofisos, veikalos kasēs, ilgstoši vadot dažādus transportlīdzekļus.

Hemoroīdālo saslimšanu var veicināt ne vien mazkustīgums, bet arī fiziski smags darbs. Ceļot smagumus, paaugstinās spiediens vēdera dobumā, kas var veicināt venozo sastrēgumu mazā iegurnī un hemoroīdālo mezglu veidošanos. Ja cilvēks, kuram ikdienā ir sēdošs darbs un maza fiziskā slodze, izdomā, ka brīvdienās viņš sāks cilāt svarus, ir diezgan liels risks iedzīvoties hemoroīdos.

Profilakse – dzīves stila jautājums

Lai neiedzīvotos hemoroīdos, daudz varam darīt paši. Un ne tikai ar regulāru izkustēšanos darba dienas laikā un vieglu fizisko slodzi pēc tam, bet arī vairāk piedomājot par to, ko un kā ēdam. Bieži ēdiens kuņģī tiek samests kā vienkāršs kurināmais, nerēķinoties ar to, kā mūsu organismus to pārstrādās. Ja ēdam rafinētus produktus, kuros maz šķiedrvielu un nepietiekami dzeram ūdeni, rodas aizcietējumi. Uzturam jābūt sabalansētam, lai vēdera izeja būtu regulāra un nebūtu nedz caurejas, nedz aizcietējumu.

Grēkojam arī ar medikamentu nepareizu lietošanu. Piemēram, bieža antibiotiku lietošana, rada disbakteriozi, zarnās veidojas gāzes. Tas savukārt paaugstina iekšējo spiedienu zarnu traktā un asins sastrēgumus taisnās zarnas vēnās.

Hemoroīdāli slimībai ir dažādas smaguma pakāpes

40% gadījumu hemoroīdāla slimība ir asimptomātiska, bet 60% gadījumu tā var izpausties dažādās smaguma pakāpēs. Pirmajā pakāpē parādās tādi simptomi kā diskomforts, nieze, dedzināšana, gļotaini izdalījumi. Visbiežāk šie simptomi izzūd spontāni vai uz medikamentozas terapijas fona. Otrajai pakāpei raksturīgi tie paši simptomi, pievienojas asins smērēšanās un hemoroīdālo mezglu parādīšanās pie vēdera izejas, kuri pēc tam pazūd. Trešajā pakāpē mezgli spontāni vairs neievēlās uz iekšu. Pēc tualetes apmeklējuma cilvēkam tie manuāli jāiebīda atpakaļ. Ceturtajā stadijā hemoroīdālus mezglus nav iespējams reponēt, cilvēks regulāri cieš no diskomforta, sāpēm un asiņošanas. Trešajā un ceturtajā fāzē parasti nevar iztikt bez mazināšanas vai ķirurģiskas iejaukšanās.

Jaunākās tehnoloģijas palīdz atrisināt problēmas ātrāk un nesāpīgāk

Agrāk hemoroīdus un citas proktoloģiskās problēmas ārstēja tikai ar klasiskās ķirurģijas metodēm, pēc kurām atkopšanās bija daudz ilgāka un sāpīgāka. Šobrīd tehnoloģijas ir ievērojami attīstījušas un proktoloģiskās problēmas iespējams novērst ar mazināšanas ārstēšanas metodēm. Tas nozīmē, ka procedūra ir īsāka, mazāk sāpīga, un ir daudz vieglāks pēcooperācijas periods. Tajā pašā dienā vai nākamajā rītā pēc operācijas cilvēks var doties mājās, bet vēl pēc dienas atgriezties darbā. Parasti diskomforts izzūd pēc 2 – 3 nedēļām. Ja problēma bijusi ielaista un komplikēta, atlabšanas posms var ilgt līdz mēnesim.

Izmantotās metodes ir ļoti dažādas, taču tās visas vērtas uz to, lai pārtrauktu asins piegādi hemoroīdālajiem mezgliem. Šim nolūkam var izmantot īpašus lateksa gredzenus, kas tiek uzlikti hemoroīdālo vēnu mezglu pamatnē, mezglu skleroterapiju, CO2 lāzerķirurģiju, hemoroīdālo artēriju nosiešanu un gļotādas noslīdējuma korekciju izmantojot ultraskaņas Doplera zondi.

Mūsu klīnikā mēs izmantojam visjaunākās tehnoloģijas, tāpēc katrā individuālajā gadījumā varam atrast piemērotāko risinājumu ikvienam pacientam. Ja vien iespējams, vienmēr priekšroku dodam mūsdienīgām, mazāk traumatiskām metodēm, lai ātri un kvalitatīvi atrisinātu proktoloģiskās problēmas jau agrīni un saudzīgā veidā.

SPĒKA AVOTS

VALSTS APMĀKSĀTA ONKOLOĢISKO PACIENTU PSIHOSOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS PROGRAMMA

Kas veido programmu?

Programmas ilgums: sešas dienas ar nakšņošanu un ēdināšanu.

Kas var saņemt valsts apmaksātu psihosociālās rehabilitācijas pakalpojumu?

- Cilvēks, kuru skāris vēzis un kuram noteikta invaliditāte vai prognozējamā invaliditāte, var saņemt pakalpojumu vienu reizi pēc aktīvā ārstēšanas posma, vienai jaundabīgā audzēja lokalizācijai.
- Programmās pieaugušajiem nav vecuma ierobežojuma, bet cilvēkam jāspēj par sevi parūpēties.
- Lai piedalītos programmās bērniem, personai jābūt vismaz septiņus gadus vecai. Līdz 15 gadu vecumam pakalpojumu nodrošina tikai kopā ar likumisko pārstāvi.

Kā pieteikties valsts apmaksātam psihosociālās rehabilitācijas pakalpojumam?

Pakalpojumam var pieteikties, aizpildot iesniegumu, biedrības mājaslapā www.dzivibaskoks.lv, kurā jānorāda:

- pakalpojuma saņēmēja personas dati;
- noteiktā vai prognozējamā invaliditāte;
- vēlamais nodarbību kurss un saņemšanas laiks;
- informācija par jaundabīga audzēja lokalizāciju.

Iesniegumam pievieno brīvas formas motivācijas vēstuli kā arī pārstāvniecību apliecināšanas dokumentu kopijas, ja rehabilitācijas kursā piedalīsies bērns.

Dzīvības koleks

ONKOLOĢISKO PACIENTU ATBALSTA BIEDRĪBA

AR KO VISBIEŽĀK SAINDĒJAS CILVĒKI LATVIJĀ?

PURVU UN TAKU SKRĒJIENS „MALTUVE”

Ja cilvēks jūtas nelāgi, visbiežāk viņš dodas pēc padoma uz tuvāko aptieku. Farmaceitiem ir jāzina mazliet no visa, tāpēc, vadošā zīmola urīna nesaturēšanas risinājumu jomā TENA profesionāli sociālās kampaņas ietvaros ik gadu piedāvā kādu noderīgu ārsta - speciālista lekciju. Šogad, pateicoties TENA profesionāļu atbalstam, farmaceitiem un ģimenes ārstiem bija iespēja tikties ar RAKUS Toksikoloģijas un sepses klīnikas toksikologu Robertu Stašinski, kurš pastāstīja, ar ko visbiežāk saindējas cilvēki Latvijā un kā viņiem palīdzēt.

Inde Nr. 1 joprojām ir alkohols

RAKUS Toksikoloģijas un sepses klīnikā nonāk lielākā daļa pacientu, kuriem ir konstatēti nopietni saindēšanās simptomi. Gadā tiek uzņemti nedaudz vairāk, kā 1000 pacienti, no tiem 400 pacienti tiek stacionēti alkohola dēļ. Palielinot akcīzes nodokli, alkoholiķu skaits nesamazinās, šie cilvēki sāk lietot alkohola surogātus, piemēram, automašīnas dzesēšanas šķidrumu, kosmētisko spirtu, odekolonu u.c. alkoholu saturošus šķidrumus.

Var nomirt no 2,5 promilēm un izdzīvot ar 8,9 promilēm

Lietojot alkoholu, cilvēki nezina mēru. Manā praksē reiz bija pacients, kuram tika konstatētas 8,89 promiles, un brīnumainā kārtā viņam izdevās izdzīvot. Nereti klīnikā nonāk jauni cilvēki, kuri ir mēģinājuši uzstādīt promiļu rekordus. Ir skumji, ka jaunieši pēc pamošanās nevis nožēlo notikušo, bet lepojas ar augsto alkohola koncentrāciju. Diemžēl ir arī gadījumi, kad pārmērīga dzīvošana beidzas ar pacienta nāvi.

Oglīte alkohola saindēšanās gadījumā nepalīdz

Tas ir mīts, ka ogļīte palīdz ātrāk no organisma izvadīt alkoholu. Aktīvā ogle gan absorbē dažādus toksīnus, tāpēc to var lietot, ja notikusi saindēšanās ar medikamentiem, taču alkoholu, smagos metālus, dažādas korozīvas vielas un gāzes aktīvā ogle neadsorbē. Ja kādam ļoti garšo ogļīte, to, protams, drīkst dzert uz paģirām, bet jēgas no ogļītes nebūs.

No tvana gāzes iet bojā tikpat daudz cilvēku, cik ceļu satiksmes negadījumos

Ja runājam par nāves gadījumu skaitu, kas iestājas saindēšanās rezultātā, tad viela, kas visbiežāk izraisa nāvi, ir nevis alkohols vai narkotikas, bet oglekļa monoksīds jeb tvana gāze, kuras dēļ ik gadu dzīvību zaudē vairāk, kā 100 cilvēku. Tas ir gandrīz tikpat daudz, cik ceļu satiksmes negadījumos.

Tvana gāzei nav nekādas smakas, tāpēc cilvēks var nepamanīt, ka tā ir piepildījusi telpu. Turklāt pirmie saindēšanās simptomi ir ļoti nespecifiski – cilvēkam var parādīties galvassāpes, slikta dūša, reibonis. Nesēn uz Gaiļezera slimnīcu tika atvesta sieviete ar šādiem simptomiem, un viņai tika konstatēta saindēšanās ar tvanu. Izrādās, ka līdzīgus simptomus sieviete bija piedzīvojusi jau agrāk, taču ārsti viņa bija noteikuši diagnozi – veģetatīvā distonija, neaizdomājoties, ka jāpārbauda tvana gāzes klātbūtne organismā. Hemoglobīnam, kas pārnēsā mūsu organismā skābekli, tvans patīk daudz vairāk, kā skābeklis. Bet tvans, atšķirībā no skābekļa organismā neatbrīvojas kapilāros, un turpina cirkulēt pa organismu, nedodot vietu skābeklim. Rezultātā mūsu organismā rodas skābekļa bads, kas var izraisīt bezsamaņu un nāvi.

Ja notikusi saindēšanās ar tvanu, cietušajiem nekavējoties jānodrošina piekļuve skābeklim un jāevakuē cilvēks no notikuma vietas. Taču diemžēl pat tad, ja cilvēku izdodas izglābt, tvana gāze var izraisīt neatgriezeniskas izmaiņas galvas smadzenēs (personības izmaiņas, atmiņas traucējumus, intelekta traucējumus).

Ar dūmu detektoru nepietiek, vajadzīgs arī tvana detektors

Maldīgs uzskats ir, ka ar tvana gāzi var saindēties tikai lauku mājās ar malkas krāsnīm, pārāk ātri aizbīdot šīberī. Diemžēl pat tajās mājās, kurās ir modernie gāzes katli, pastāv risks saindēties ar tvanu. Ja gāzes katlam nav veikta regulāra apkope vai tas ticis nepareizi uzstādīts, tajā var veidoties tvans un radīt draudus dzīvībai.

Jebkurā vietā, kur ir atklāta liesma (pirts katls, apkures katls, kamīns), tuvumā būtu jābūt tvana gāzes detektoram. Ja tvana gāzes koncentrācija pārsniegs pieļaujamo līmeni, detektors sāks pikstēt, brīdinot par draudošajām briesmām.

Medikaments, ar kuru saindējas visbiežāk - paracetamols

Visā pasaulē medikaments Nr.1, ar kuru saindējas visbiežāk, ir paracetamols. Maksimālā paracetamola dienas deva pieaugušam ir 4 grami. Bet gadās, ka cilvēks neizlasa medikamenta sastāvu un īsā laika posmā izdzer vairākus paracetamolu saturošus līdzekļus, piemēram, izmēģina vienu karsto dzērienu, ja tas uzreiz neiedarbojas, paņem citu karsto dzērienu vai iedzer kādu pretgripas līdzekli tabletes. Sekas šādai pārdozēšanai visbiežāk ir vemšana, gremošanas traucējumi, sāpes vēderā. Ja cilvēkam jau iepriekš bijuši kādi aknu bojājumi, piemēram, hepatīts, arī neliela zāļu devas pārsniegšana var izraisīt aknu šūnu bojāeju.

Nomierinošie un trauksmi mazinošie līdzekļi var būt bīstami

Diezgan bieži cilvēki saindējas ar benzodiazepīniem un barbiturātiem. Tie ir recepšu medikamenti, kas tiek izrakstīti gadījumos, ja pacients cieš no bezmiega un trauksmes. Diemžēl šie medikamenti izraisa atkarību, kā rezultātā pacienti mēdz tos pārdozēt. Tipiskākie pārdozēšanas simptomi ir miegainība, runas traucējumi un reiboņi.

Manā praksē ir bijuši pacienti, kas benzodiazepīnus lietojuši pašnāvības nolūkos. Nesēn slimnīcā tika ievietots pacients, kurš bija izdzeris 30 tabletes leksotanilu. Neskatoties uz to, ka šādam tablešu daudzumam vajadzēja izraisīt komu, vīrietis pēc 12 stundām bija pie pilnas apziņas, runāja un staigāja. Savukārt ir bijis gadījums, kad pacients izdzerot daudz mazāku devu vairākas nedēļas nogulēja bezsamaņā, būdams pieslēgts pie mākslīgās plaušas iekārtas.

Kamēr medikamenti nav paspējuši uzsūkties, var dot aktīveto ogli, taču jāatceras, ka ogli nedrīkst dot pacientam, ja viņš ir bezsamaņā, jo pastāv aizrīšanās risks. Vienreizējā deva pieaugušajam ir 25 – 50 grami. Vislabāk lietot melno ogli pulverī. Pulverim atšķirībā no tabletēm nav pievienotas saistvielas, tāpēc pietiek ar mazāku devu vajadzīgā efekta sasniegšanai.

Kur meklēt palīdzību saindēšanās gadījumā?

Ikviena iedzīvotājs vai ārstniecības persona var saņemt telefonisku konsultāciju, kā rīkoties situācijās, kad notikusi saindēšanās, zvanot uz Toksikoloģiskās informācijas sniegšanas centru pa tālruni 67042473.



Šā gada 22. aprīlī Garkalnes novadā notiks purvu un taku skrējiens „Maltuve”. Tas izvēlēts, izmantojot Maltuves purva nosaukumu.

Organizatori, biedrība „Meža taku skrējieni”, trases plānojuši, izmantojot tās iespējas, kuras sniedz purvs, meža ceļi, takas un pļavas. Skrējējiem tiks piedāvātas 5 km, 17 km un 29 km garas trases, lai sportisti tās izvēlētos atbilstoši savām spējām un trenētības pakāpei.

Starts 22. aprīlī atpūtas kompleksā „Namdara darbnīca” plkst. 10.00 abām garākajām distancēm un plkst. 10.30 5 km distancē. Reģistrācija tiešsaistē ir iespējama www.cet.lv līdz 17. aprīlim. Pēc tam pieteikties staram sacensībās būs iespējams tikai sacensību dienas rītā no plkst. 9.00.

Dalībniekiem, kuri ir deklarējušies Garkalnes novadā, reģistrējoties tiešsaistē, ir 10% atlaide.

Katrs finišējušais dalībnieks jebkurā distancē saņems sacensību piemiņas medaļu. Ar balvām, kuras darinājuši „Namdara darbnīcas” meistari, apbalvos 1.–3. vietu ieguvējus dažādās vecuma grupās visās distancēs.

Tiekamies „Maltuvē”!



8. aprīlī SK "Garkalnes tenisa skolas" audzēkne Emīlija Flugina ieguva 1. vietu TK Jelgavas balvas izcīņā. Apsveicam ar panākumu. GNV

JAUTĀJIET ZVĒRINĀTAM NOTĀRAM

Nolūkā nodrošināt Jūsu, mūsu novada iedzīvotāju, informētību par visiem Jums būtiskajiem jautājumiem, Jums ir iespēja uzdot zvērinātam notāram Jums interesējošus jautājumus par dažādām juridiskām tēmām (par nekustamo īpašumu iegūšanu un atsavināšanu, dažāda veida civiltiesisku līgumu noslēgšanu, mantojuma lietu vešanu, laulāto mantisko attiecību noregulēšanu un bezstrīdus laulības šķiršanas procesu un par jebkuriem citiem zvērinātu notāru kompetencē ietilpstošiem tematiem).

Gaidīsim Jūsu jautājumus līdz katra mēneša 1. datumam, lai sadarbībā ar zvērinātiem notāriem nodrošinātu Jūs ar pilnvērtīgām zināšanām par Jūsu tiesību un tiesisko interešu aizsardzību: notars@garkalne.lv Atbildes publicēsim.

GARKALNES NOVADA DZIMTSARAKSTU NODAĻĀ

Garkalnes novada iedzīvotāju saimi papildināja 12 jaundzimušie (10 meitenes un 2 puikas).

Garkalnes novada Dzimtsarakstu nodaļā laulību noslēdza 4 pāri.

Garkalnes novada Dzimtsarakstu nodaļā reģistrēta miršana šādām personām:

Ēriks Siklis
miris 10.03.2018. 90 gadu vecumā.
Ruslans Petrovs
miris 30.03.2018. 44 gadu vecumā.
Viktors Duboviks
miris 04.04.2018. 82 gadu vecumā.

SVEICAM JUBILĀRUS!

Pirms desmit gadiem tas gan bija,
Es jautāju: «Vai Latvija jau brīva?»
Man toreiz katris priecīgs atsaucija:
«Jā, Latvija ir brīva, brīva, brīva!»

Es teicu: «Skaisti! Bet lai ir vēl spīva,
Jo tauta brīva nevar būt nekad par daudz!»

Un tagad ko es dzirdu? «Ir par daudz!
Par daudz jau brīva ir tā Latvija!
Un tagad viena tikai vajaga:
Ka brīvai kājai pinekļus lai mauc!
Ka brīvo kaklu sakas drusku žņaudz!»
«Bet, mazākais, ka brīves cīnītājus šmauc!»
Tā apkārt man cits sauc, cits jauc, cits kauc,-
Teic: brīvē sākušī mēs izlaisties,
Jo pārāk labi mums šē klājoties.
Tās balsis man liekas kā zināmas,
Pirms desmit gadiem dzirdētas...
Rainis

75 gadi

Helēna Mikitāne
Margarita Strauta
Valdis Šneiders
Asja Zorģe

80 gadi

Maiga Podziņa

85 gadi

Paulīna Auzāne
Georgs Stoļarovs

90 un vairāk gadi

Aleksandrs Umerenkovs
Olga Antonova
Irina Jefimova
Zina Lāce
Herta Sabule



2018. gada 3. maijā plkst. 19.00
Garkalnes novada Kultūras centrā BERĢI

Atzīmējot LR Neatkarības deklarācijas pasludināšanas gadadienu
Koncertprogramma

MŪSU GADSIMTA SOĻI

Dziesmas, kuras radās laikā, kad tās bija visvairāk vajadzīgas.
Dziesmas, kas palīdzēja Latvijai atkal kļūt neatkarīgai.
Dziesmas, kas ir sava veida laika zīmes.



Piedalās: dziedātāji
Kristina Zaharova un Mārtiņš Ruskis,
muzikālā grupa Jura Kristona vadībā

Novada iedzīvotājiem ieeja ar ielūgumiem.
Rezervācija pa tālr. 67800933 (darba laikā)
vai epastā ielugumi@garkalne.lv
Ielūgumu skaits ierobežots!

12. maijs

Plkst. 18:00



Kultūras centrs "Berģi"

35 GADU JUBILEJAS KONCERTS

"Zaļumballe ar Mazo Ritenīti"

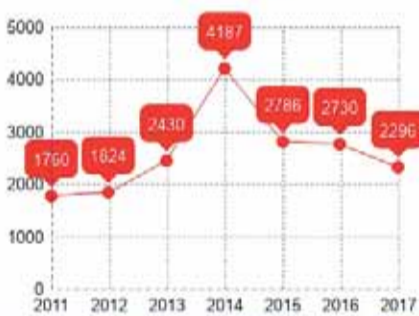
Piedalās:

"Mazais ritenītis", "Ritenītis", "Greizie Rati",
"Baltābele"

Ieeja brīva

Kūlas dedzināšana apdraud cilvēku dzīvību, īpašumu un apkārtējo vidi!

Kopējais kūlas ugunsgrēku skaits



2017. gadā lielākais kūlas ugunsgrēku skaits reģistrēts
Dobeles novadā 92,
Daugavpils novadā 87,
Gulbenes novadā 74

Jaunpils, Lubānas, Mālpils,
Raunas, Tērvetes un Vārkavas
novadā 2017. gadā netika reģistrēti
neviens kūlas ugunsgrēks!

Kūlas ugunsgrēku rezultāta 2016. gadā 2017. gadā

7 cietuši cilvēki 1
1 bojāgājuši cilvēki 0
3232 izdeguši hektāri 1648
39 nodegušas ēkas 16

Pirmie kūlas ugunsgrēki

2018. gada 11. martā
Liepājā
dega 5 m² niedru

2017. gada 3. februārī
Smiltēnes novada Blomes pagastā
dega 2 m² pērnās zāles

2016. gada 2. februārī
Ķekavas novada Ķekavas pagastā
dega 20 m² pērnās zāles

Kūlas dedzināšana ir aizliegta un sodāma rīcība!

Atbilstoši Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodeksa 179. panta 4. daļai par kūlas dedzināšanu uzliek naudas sodu no 280 - 700 EUR.

Netīci mītiem par kūlas dedzināšanu!

- ✗ Kūlas dedzināšana nevar būt kontrolēta!
- ✗ Pērnās zāles dedzināšana nav veids, kā sakopt neapsaimniekotās teritorijas!

✓ Teritoriju ap ēkām 10 m platā joslā regulāri attīri no degtspējīgiem materiāliem sausās zāles!

✓ Lai pavasarī neveidotos kūla, sakop savu īpašumu jau rudenī!

Pamanot kūlas ugunsgrēku, nekavējoties zvani 112!

Nosauc precīzu adresi, pēc iespējas precīzāk raksturo ugunsgrēka vietu, nosauc savu vārdu, uzvārdu un tālruna numuru un atbildi uz dispečera jautājumiem!



IZPLATĪTĀKIE MĪTI UN PATIESĪBA PAR KŪLAS DEDZINĀŠANU

Sabiedrībā ir izplatīti vairāki mīti par kūlas dedzināšanu, piemēram, ka, dedzinot pērno zāli, zeme paliek auglīgāka un kūlas dedzināšana ir senlatviešu tradīcija, vai arī, ka tādejādi iespējams sakopt neapsaimniekotās un nesakoptās teritorijas un tas ir veids kā cīnīties ar ērcēm. VUGD norāda, ka visi pastāvošie mīti par kūlas dedzināšanas lietderīgumu ir tikai mīti, kuri neatbilst patiesībai.

MĪTS: Kūlas dedzināšanu ir iespējams kontrolēt.

PATIESĪBA: Vēja un citu apstākļu ietekmē, degšanas virziens var mainīties, liesmas var strauji izplatīties un pārmesties uz ēkām utt. Cilvēki neapzinās, ka, jo garāka zāle, jo lielākas liesmas un līdz ar to nekontrolējamāks ugunsgrēks.

MĪTS: Kūlas dedzināšana nenodara kaitējumu dabai.

PATIESĪBA: Kūlas dedzināšana nodara būtisku kaitējumu dabai un tās bioloģiskajai daudzveidībai, iznīcina vērtīgus augus, kukaiņus un sīkdzīvniekus, putnu ligzdas. Vislielākais ļaunums tiek nodarīts, dedzinot kūlu lielās platībās un vēl pavasarī vai pat vasarā, kad ir pamodušies gandrīz visi dzīvnieki, izveidotas putnu ligzdas, sadētas olas. Turklāt dedzinātas tiek arī putniem nozīmīgās mitrās pļavas, ezeru un upju palienes.

MĪTS: Pēc kūlas dedzināšanas zeme paliek vērtīgāka un auglīgāka.

PATIESĪBA: Kūlas dedzināšana samazina sugu daudzveidību un tā vienkāršo. Dedzināšanas rezultātā virsroku gūst dažas bieži sastopamas graudzāles ar stipru sakņu sistēmu, kas sāk dominēt agrākās sugu daudzveidībā vietā. Tās rezultātā izzūd retās vai tikai dabiskiem zālājiem raksturīgās sugas, bet dedzināšana, sadegot organiskajām vielām, rada arī mēslošanas efektu, kas dabiskai pļ-

vai nav vajadzīgs. Kā arī kūlas dedzināšanas dēļ samazinās sugu daudzveidība, kas attiecīgi mazina dabas estētisko skaistumu - dabā izzūd dažādas krāsas, smaržas un skaņas, ko rada floras un faunas daudzveidīgums.

MĪTS: Dedzinot kūlu ir iespējams cīnīties ar ērcēm.

PATIESĪBA: Lai gan daļa ērcu sadeg, taču to skaits nav liels, jo zāle vēl nav izaugusi, un lielākā daļa no ērcēm vēl nav aktīvas.

MĪTS: Kūlas dedzināšana ir senlatviešu tradīcija.

PATIESĪBA: Senajos ticējumos un lauksaimniecības aprakstos nav liecību, ka tā būtu pašmāju tradīcija. Turklāt bieži tiek pieminēts, ka zāles pat trūcis. Latviešiem savs zemes gabals bija svēts un tas tika izmantots pilnībā un apkopts rūpīgi, līdz ar to pavasaros uz laukiem sausās zāles nebija. Kūlas dedzināšana Latvijā sākās Padomju laikos, to ieviesa iebraucēji.

VUGD katru gadu informē un izglīto iedzīvotājus par kūlas dedzināšanas bīstamību, bet ar to nepietiek, lai šādu ugunsgrēku skaitu samazinātu – joprojām ik gadu tiek reģistrēti ievērojams skaits kūlas ugunsgrēku, kuros nodeg vairākas ēkas un pat cieš cilvēki. Lai samazinātu kūlas ugunsgrēku skaitu, nepieciešama aktīvāka pašvaldību iesaistīšanās, kā arī iedzīvotāju domāšanas un uzvedības maiņa, apzinoties savas rīcības iespējamās traģiskās sekas.

VUGD atgādina, ka kūlas dedzināšana ir aizliegta un tā var apdraudēt cilvēku īpašumu, veselību un dzīvību, kā arī tā rada būtisku kaitējumu dabai! VUGD aicina iedzīvotājus sakopt sev piederošās teritorijas bez kūlas dedzināšanas un gadījumos, ja ir izcēlies kūlas ugunsgrēks – nekavējoties zvanīt VUGD uz tālruni 112.

Inta Palkaviece