



## Labā ziņa

### Papildus finansējums Latgalei

Šonedēļ Latgales plānošanas reģiona attīstības padomes ārkārtas sēdē Daugavpilī piedalījās arī vides un reģionālās attīstības (VARAM) ministrs Edmunds Sprūdžs. VARAM piedāvā organizēt atklātu projektu konkursu pilsētvides programmā, īpašu priekšroku dodot Latgales reģiona pilsētu – Daugavpils, Rēzeknes un Līvānu projektiem. Tāpat sešiem Latgales novadiem – Daugavpils, Rēzeknes, Ludzas, Preiļu, Krāslavas un Balvu novadam – Latgales programmas ietvaros papildus piešķirs 17,9 miljonus latu.

## Slikta ziņa

### “Ražas laiks” ne tikai odiem

Vasara, kad katrās brīvdienās notiek vērienīgi pasākumi, turklāt brīvā dabā, ir ražas laiks ne tikai odiem. Svētki ir laiks, ko iecienījuši arī zaļļi. Pagājušajās brīvdienās no garnadžiem cieta vairāki bezceļa sacensību dalībnieki Medņu trasē – policija, apdrošināšanas kompānijas un citi atbildīgie dienesti aicina iedzīvotājus parūpēties gan par savu, gan sava īpašuma drošību.

## Interesanta ziņa

### Aicinājums amatniekiem

2.Starptautiskā tautu deju festivāla “Eima, eima!” laikā 30.jūnijā Balvu pilsētas parkā notiks amatnieku tirdziņš. Novada amatniekus aicina festivāla dalībniekus, ciemiņus un skatītājus iepriecināt ar pašceptu maizi, pašbrūvētu alu, sieru un medu no vietējās bišu dravas, kā arī citiem savu roku darinājumiem. Sīkāka informācija Balvu Kultūras un atpūtas centrā vai pa telefonu 64521976, 26388415.

## Nepalaid garām

### Viļakas birojs nestrādās

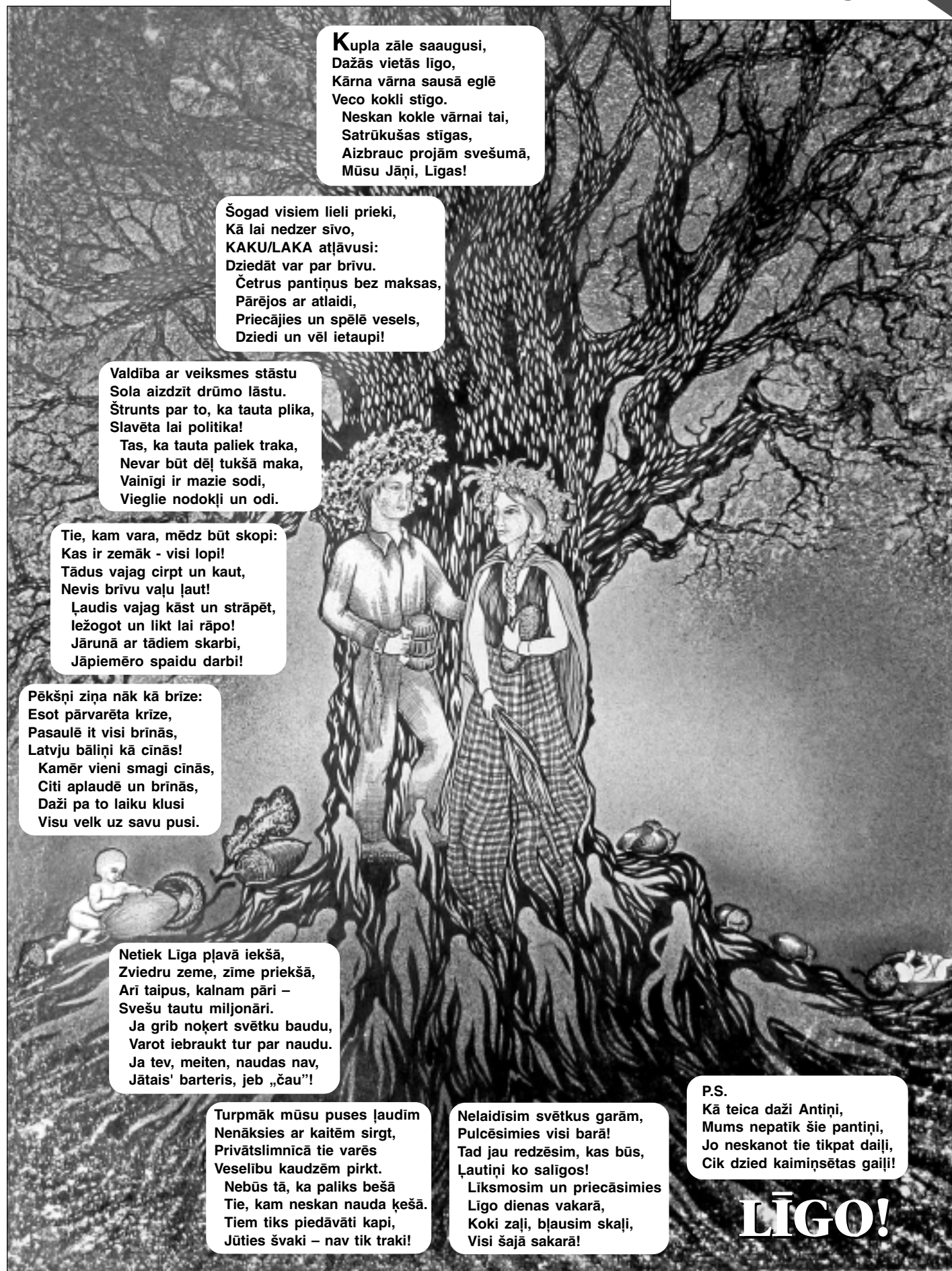
Vasarā, sākot ar 25.jūniju, Ziemeļlatgales laikraksta “Vaduguns” Viļakas birojs nestrādās. Par to, kad birojs atsāks darbu, informēsim savlaikus.

## Nākamajā Vadugunī



● Aptaujas lapa ar jautājumu  
Kas to izsludina un kāpēc?

● Kas jāzina, lai būtu droši  
Ceļošanas pieredze



Kupla zāle saaugusi,  
Dažās vietās ligo,  
Kārna vārns sausā eglē  
Veco kokli stigo.  
Neskan kokle vārņai tai,  
Satrūkušas stigas,  
Aizbrauc projām svešumā,  
Mūsu Jāņi, Līgas!

Šogad visiem lieli prieki,  
Kā lai nedzer sivo,  
KAKU/LAKA atļāvusi:  
Dziedāt var par brīvu.  
Četrus pantiņus bez maksas,  
Pārējos ar atlaidi,  
Priecājies un spēlē vesels,  
Dziedi un vēl ietaupi!

Valdība ar veiksmes stāstu  
Sola aizdzīt drūmo lāstu.  
Štrunts par to, ka tauta plika,  
Slavēta lai politika!  
Tas, ka tauta paliek traka,  
Nevar būt dēļ tukšā maka,  
Vainīgi ir mazie sodi,  
Vieglie nodokļi un odi.

Tie, kam vara, mēdz būt skopi:  
Kas ir zemāk - visi lopi!  
Tādus vajag cirpt un kaut,  
Nevis brīvu vaļu ļaut!  
Ļaudis vajag kāst un strāpēt,  
Iežogot un likt lai rāpo!  
Jārūnā ar tādiem skarbi,  
Jāpiemēro spaidu darbi!

Pēkšņi ziņa nāk kā brīze:  
Esot pārvarēta krīze,  
Pasaulē it visi brīnās,  
Latvju bāliņi kā cinās!  
Kamēr vieni smagi cinās,  
Citi aplaudē un brīnās,  
Daži pa to laiku klusi  
Visu veļk uz savu pusi.

Netiek Līga plāvā iekšā,  
Zviedru zeme, zime priekšā,  
Arī taipus, kalnam pāri –  
Svešu tautu miljonāri.  
Ja grib noķert svētku baudu,  
Varot iebraukt tur par naudu.  
Ja tev, meiten, naudas nav,  
Jātais' barteris, jeb „čau”!

Turpmāk mūsu puses ļaudim  
Nenāksies ar kaitēm sirgt,  
Privātslimnicā tie varēs  
Veselību kaudzēm pirkt.  
Nebūs tā, ka paliks bešā  
Tie, kam neskan nauda ķešā.  
Tiem tiks piedāvāti kapi,  
Jūties švaki – nav tik traki!

Nelaidīsim svētkus garām,  
Pulcēsimies visi barā!  
Tad jau redzēsim, kas būs,  
Ļautiņi ko salīgos!  
Liksmosim un priecāsimies  
Līgo dienas vakarā,  
Koki zaļi, bļausim skaļi,  
Visi šajā sakarā!

P.S.  
Kā teica daži Antiņi,  
Mums nepatik šie pantiņi,  
Jo neskanot tie tikpat daļi,  
Cik dzied kaimiņsētas gaiļi!

# LĪGO!

Autordarbs - Zintis Purenis



Jāņuzāļu spēks.

5. lpp.



No laukiem projām neies.

4. lpp.





## Laukos

# Ar dziesmu un jāņuzālēm

**LĪGA ZIZLĀNE** no Lazdukalna pagasta Liepariem, gatavojoties Līgo svētkiem, sien sieru ar ķīmenēm, cep speķa pīrādziņus un gaida ciemos dēlus ar ģimenēm.

Pie mājas ik gadu šajos svētkos, kad ir arī Līgas vārda un dzimšanas diena, kurina ugunskuru, cep šašlikus un, īpaši trīs mazbērni, priecājas par dabu vasarā. "Līdz Līgo svētkiem salasu pļavās zāļu tējas, jo tad tām piemīt dziednieciskas īpašības, un, kā jau lauku sētās ierasts – izravēju dārzu un puķu dobes. Ja dārzā vēl kas sējams, to izdarām līdz Jāņiem, citādi, ja iesēj vēlāk, uz labu ražu nevar cerēt. Arī sienu pļauju cenšamies sākt pirms Līgo svētkiem, jo tad tas ir bagātīgāks ar govīm nepieciešamajām barības vielām," stāsta Līga. Šogad daļa siena jau sapļauta, dēli palīdzēs savest to šķūnī. Saimniece ievērojusi, ka siens jāpļauj tad, kad zied jāņuzāles, citādi zāle pāraug un siens nav tik kvalitatīvs.

Līgai zināmas vairākas apdziedāšanas dziesmas, kas ir viena no Līgo svētku tradīcijām, jo no mammas mantojusi skanīgu balsi un mīlestību uz dziesmu. Bērniņā viņa zināja ļoti daudz dziesmas, lielu daļu no tām iemācījās, lasot mammas dziesmu klades. Arī tēvam bija skaista balss, tikai viņš, kā jau vīrietis, dziedāja retāk. Gaviļniece atzīst, ka Līgo svētkos mājās nedzied. Vienkārši tāpēc, ka nav tā pieņemts. "Agrāk, kad dzīvoju dzimtajā pusē – Vecumu pagastā, nevieni Jāņi nepagāja bez dziedāšanas. Bet, kad pēc Malnavas sovhoztehnikuma beigšanas atnācu dzīvot uz Liepariem, ievēroju, ka te cilvēki nelīgo. Ko es viena pati kā lakstīgala pogošu?" jautā Līga.

Aptuveni astoņus gadus viņa dzied Beņislavas etnogrāfiskajā ansambli, kuram šogad aprit 25 gadu jubileja. Vasarā, īpaši jūlijā, ansambļa vadītāja un dalībnieces plāno vairākus braucienus un uzstāšanos publikas priekšā. "Brauksim uz Rīgu, Barkavu, Madonu, Liteni, esam aicinātas arī uz kapelas "Jūlijs" jubilejas svinībām, kā arī dziedāsim Bērzu baznīcā, kur 22.jūlijā notiks garīgās mūzikas koncerts. Man patīk būt cilvēkos un dziedāt. Govi izslaucu, sēstos uz velosipēda un braucu uz mēģinājumu vai koncertu. Ja kāda lieta interesē, tad nekas nav par grūtu. Un, ja ko vēlas, laiku tam vienmēr var atrast," saka Līga. Īpaši viņai patīk dziedāt garīgās dziesmas dievnamos, pie krustiņiem vai citur, jo, kā pati saka, tad jūtas kā zivs ūdenī.

Gaviļniece ikdienā rūpējas par saimniecību – govīm, teliņiem, sīvēniem un 12 cālīšiem, velta laiku savam vaļaspriekam – dziedāšanai un, protams, saviem mīļajiem. Vasarās ierasts, ka ciemos uz ilgāku laiku atbrauc mazbērni (diviem ir 3, vienam – 7 gadi), un tad, kā Līga saka, mājās iet vajā kārtīgs trādi-



Foto - no personīgā arhīva

**Jāņa meita.** Līgo svētkos ierasts, ka pinam jāņuzāļu vainagus. Arī Zizlāne ģimenē tos pin un glabā no vieniem Jāņiem līdz otriem. "Par vainagu pišanu atbildīgas ir manas vedeklas (starp citu – abas ir Jāņu meitas). Viņām tie sanāk skaisti un oriģināli. Iepriekšējā gada vainagus mēs nevis dedzinām ugunskurā, bet atdodam apēst gotiņām," stāsta Līga. Viņai vasaras saulgrieži saistās ar svētkiem kopš pašas bērnības, jo ik gadu svinēta gan sava vārda un dzimšanas diena, gan tēva vārdadiena, jo viņš bija Jānis.

**rīdi.** Jāspēj tik sekot līdzi viņu izdarībām un priecāties par mazajiem, kuri ar katru gadu kļūst lielāki un gudrāki. Iespējams, mazbērni iemācīsies no vecmamma kādu dziesmu vai saimniekošanas prasmi, piemēram, sasiet jāņusieru. Un vēl viņi kopīgi pavadītās dienās no saviem vecvecākiem varēs mācīties dzīves gudrības, jo, kā saka etnogrāfiskā ansambļa dalībnieces, Līga ir ļoti jauks, labestīgs un patīkams cilvēks.

## Interesē enerģētika un sports

**Rugāju pagasta z/s "Pienavoti", kur saimnieko Ozoliņu dzimta, vasaras saulgriežos sumināmi divi Jāņi – saimnieces Skaidrites dēls un mazdēls.**

Tā kā dēls strādā Valkas pusē par policistu un, kā zināms, Jāņos viņiem darba pietiek, vairāk runājām ar mazdēlu JĀNI OZOLIŅU.

Jaunietis šopavasār beidza 1.kursu Latvijas Lauksaimniecības universitātē, kur mācās studiju programmā "Lauksaimniecības enerģētika". Jānis stāsta, ka pirms Līgo svētkiem galvenokārt strādā pie skābarības sagatavošanas. Jau gatavota viena bedre, kur glabājas aptuveni 100 tonnas ilggadīgo zālāju – lucernas, āboliņa un stiebrzāļu zaļās masas. Gatavo vietu otrai bedrei, kur arī būs aptuveni 100 tonnas barības, savukārt trešajā uzglabās ap 200 tonnām kukurūzas un atālu pļāvuma. Viena skābarības bedre jāliek aptuveni trīs dienas. Sienu saimniecībā gatavos pēc Pēterdienas. "Tas, ka nedrīkst strādāt Pēteros, dzīvē ir pārbaudīts. Tāpēc Pēterus svinam vairāk nekā Jāņus," atzīst Skaidrite. Viņa arī pastāsta, ka Jāņu dienai par godu Ozoliņu mājās cep pīrāgus, kūku, mielojas ar karbonādēm, ruletēm un citiem ēdieniem. Ugunskurā sadedzina vecās jāņuzāles, arī kādu puzuri, kas saglabāties no Ziemassvētkiem, uzskatot, ka ar tiem sadeg arī vecie krenķi. Kuplās dzimtas jaunieši pļavās salasa jāņuzāles – starp tām ir arī nātres, dadži, vibotnes, pieliek klāt kādu ozollapu, jo lautz ozolzarus vainaga pišanai vecmamma neļauj. "Ozols - tā ir svēta lieta. Jāņos jāplūc jāņuzāles, tur iekšā ir visa svētība. Pie kūts pieliekam arī kādu pilādža zaru aizsardzībai, govīs cienājam ar dažādu pļavu zāli, bet vainagus tām galvā neliekam. Darba saimniecībā ir daudz - kā lai nopin vainagus 60 slaucamām govīm? Ja vienai liksi,

bet citai nē, tad var sanākt kašķis," spriež saimniece.

Jānis brīvajos brīžos ne tikai strādā lauku darbus, bet arī sporto. Studējot jauniešiem vajadzēja izvēlēties kādu no sporta veidiem, tāpēc viņš izvēlējās spēlēt futbolu Jelgavas Sporta centrā. Uz jautājumu, kā vēl atpūtās mācību gada laikā, Jānis atbild: "Ja bija brīvs brīdis, braucu uz mājām un palīdzēju darbos." Studējot palīdzēt savējiem viņš varēja gandrīz katrā nedēļas nogalē. Runājot par lauksaimniecības politiku, jaunietis spriež, ka zemniekiem vajadzētu lielāku atbalstu no valsts, piemēram, kā tas ir citās zemēs. Bet citādi laukos var strādāt, īpaši, ja labvēlīgi laika apstākļi un ja ielānoto laikus var paspēt izdarīt. Jāņus viņš svinēs ģimenes pulkā pie ugunskura, kur, iespējams, pārrunās arī saimniekošanas jautājumus, jo strādāšana laukos nav tikai izklaide vai darbs, bet dzīvesveids. Lai arī pēc eksāmenu sesijas nokārtošanas vēl prātā dažādas ar elektrību saistītas lietas un termiņi, jaunietis neslēpj, ka gaida svētkus un kopīgu līgošanu. "Jautrību pie ugunskura sagādā gan līgodziesmas, gan diskusijas par interesantām tēmām, tāpat arī izstāstītie joki un anekdotes. Kad līgotāji "iesiluši" un dziesmas skan viena pēc otras, arī es piedziedu klāt," atklāj Jānis.

Z/s "Pienavoti" šopavasār ar projekta palīdzību iegādāts jauns traktors un miglotājs. Pašreiz saimniecībā notiek lopbarības gatavošana ziemai, jo zālē vēl ir maz koksnes, bet daudz proteīna. Domājot par vērtīgas spēkbarības sagatavošanu, saimniecībā otru gadu sēj zirņus kopā ar vasaras kviešiem, nevis auzām, kā ierasts citviet. Ir tikai viens 'bet' – kvieši vairāk nekā auzas patīk arī mežacūkām. Tāpēc notiek cieša sadarbība ar Rugāju mednieku kolektīvu un mežacūku postījumu ierobežošana.

## Īsumā

### Izzina Līgo tradīcijas

Latgales reģionālajā atbalsta centrā "Rasas pērles", kā atklāj direktore Ilze Andža, Jāņus ielīgos tāpat kā citur, tikai atšķirība tā, ka alus vietā būs kvass. Izzinošais ielīgošanas pasākums notiks piektdien, kad 18 bērni kopā ar sociālajiem audzinātājiem dosies pļavā, pīs vainagus, skaitīs līgo pantiņus, lasīs jāņuzāles, piedalīsies konkursos un citās izdarībās. Lai bērniem būtu priekšstats par vasaras saulgriežiem, šonedēļ audzinātāji viņiem stāsta par Līgo tradīcijām, rituāliem, jāņuzālēm un to izmantošanu. Svētku noskaņai centrā tapuši papīra ugunskuri, bērni leks tiem pāri un priecāsies līdz ar citiem līgotājiem.

### Dalās veiksmes stāstos

Jūnija sākumā Balvu Iekļaujošās izglītības atbalsta centra speciālisti piedalījās Iekļaujošās izglītības atbalsta centru darbinieku un ekspertu mācību seminārā, kas notika Liepājā. Semināra dalībnieki gan mācījās, gan prezentēja savu darbu. "Izglītojamies par metodisko materiālu izstrādes gaitu un darbojamies darba grupās ar izglītojamo izpētes materiāliem un to sagatavošanas pamatprincipiem. Prezentējam pirmā darbības gada pozitīvas prakses piemērus un veiksmes stāstus iekļaujošā izglītībā. Katram stāstam bija sava aura, un daži no tiem - ļoti emocionāli," stāsta Terēza Čudarkina.

### Gaidāma bīskapa vizitācija

30.jūnijā pulksten 13 Bērzu Svētās Annas draudzes baznīcā notiks ciltskoka dziedāšanas dievkalpojums, ko vadīs Rīgas garīgā semināra garīgais tēvs, priesteris Jāzeps Sitnieks.

Savukārt 29.jūlijā Bērzu draudzē notiks Rēzeknes-Aglonas diecēzes bīskapa Jāņa Buļa vizitācija. Dievkalpojums, ko vadīs bīskaps, sāksies pulksten 11. Plānota jaunās draudzes mājas iesvētīšana un Iestiprināšanas sakramenta dališana. Bērzu, Augustovas un Krišjāņu draudžu prāvests Oļģerts Misjūns aicina draudžu ticīgos ziedot līdzekļus draudzes mājas būvniecības pabeigšanas darbiem.

### Spriedis par nozaru aktivitātēm

12.jūnijā Ziemeļlatgales Biznesa centrā notika dažādu nozaru pārstāvju diskusija, kurā pārrunāja, kā ieviest dzīvē "Balvu novada attīstības programmu 2011-2017" iezīmētās aktivitātes un pasākumus uzņēmējdarbības jomā. Pie plāna aktivitātēm strādās četras izveidotās darba grupas, kas sanāks kopā 26.jūnijā pulksten 15 Ziemeļlatgales Biznesa centrā, Vidzemes ielā 2B. Darba grupu mērķis, kuras sanāks kopā divas reizes mēnesī, būs runāt par konkrēto nozaru aktivitātēm, pasākuma plāniem un to īstenošanu. Pēc trīs mēnešu aktīva darba notiks forums, lai informētu sabiedrību par rezultātiem. Grupu sanāksmēs aicināti piedalīties nozaru un pašvaldību pārstāvji, kā arī sabiedrība.



Foto - no personīgā arhīva

**Jānis Ozoliņš.** Tuvinieki jaunieti raksturo kā mierīgu un nosvērtu cilvēku, kuram piemīt augsta atbildības sajūta. Jānis aizraujas ar elektrotehniku, labi pārzina datorus, interesējas par zinātņu un vēsturi. Savējie saka: "Viņš mums ir kā staigājoša vēstures enciklopēdija." Šis nedēļas nogalē radinieki sarūpēs Jānim vainagu un veltīs kādu Jāņu dziesmu. Jautājot par papardes zieda meklēšanu, Ozoliņu dzimtas pārstāvji atbild: "Meklējam un arī atrodam. To apliecina jaunā paaudze, kas aug."

Lappusi sagatavoja A.Socka





## Veselība

# Rīta stundai zelts mutē

Daba ir vispārsteidzošākā māksliniece un brīnumdare. Gudri dara tie, kuri cenšas to izprast un izmantot savā labā. Šī nedēļa ir jo sevišķi īpaša. Klāt vasaras saulgrieži, tūlīt svinēsīm Jāņus, pļavas pilnas košuma, un tāpēc jāsteidz lasīt augi. Biologi skaidro, ka tieši Ligo ir laiks, kad augi sasniedz savu augšanas kulmināciju, tādēļ tiem var piedēvēt brīnumainas dziedināšanas spējas. Neslinkojiet šajās dienās un dodieties pļavās ievākt dabas spēku! Daudziem tas kļuvis par ieradumu un pārbaudītu vērtību. Lūk, atziņas, ko uz pašu ādas pārbaudījušas sievietes, kuras savu ikdienu sen vairs nespēj iedomāties bez zāļu tējām un agrām rīta pastaigām.

Balveniete VENERANDA LOGINA ik rītu ceļas ne vēlāk kā pulksten sešos. Pēc pusstundas viņa jau ir ceļā uz Silaciemu - parasti kopā ar kaimiņiem, kādreiz arī vienatnē. Kājās ērti apavi, sportisks apģērbs un rokās nūjas. Vandu sen vairs neuztrauc, ka Steķentavas pusē citi uz viņu noraugās ar smīniņu seļā vai pat nodēvē par divaini. Viņa tikai iet uz priekšu, labi zināda, ka septiņu kilometru garā ikrīta pastaiga ir viņas dienas režīma neatņemama sastāvdaļa. Pāris reizes nedēļā viņa vēl minas ar velosipēdu, tādējādi nobraucot vismaz 16 kilometrus. Vanda pati drīzāk pasmaidīs par

**"Lielais noslēpums meklējams agros rītos meža takās. Kurš agrāk ceļas – tas ilgāk dzīvo."**

tiem, kuri rītos "pamst" līdz deviņiem vai desmitiem, tad stenēdami pieceļas un tver pēc zāļu ripiņām. Viņa iedvesmu savai ikdienai smeļas tieši rītos. Pati teic: "Otram pat grūti izstāstīt, kādi ir agrie rīti un kādas izjūtas tie rada. Man ļoti patīk šīspuses maršruts, jo te ir kluss, nebrauc mašīnas, apkārt mežs. Gaiss burtiski smaržo, dzied putni. Eju, elpoju dzīvinošo gaisu un priecājos. Nav ne rūpju, ne īgnuma. Tādā brīdī dzīvoju pa īstam!"

Ikrīta pastaigu uz Silaciemu Vanda veic ar nūjām rokās, sparīgi soļojot. Viņa pārliecinājusies, ka šāda veida kustības ir daudz efektīvākas un labvēlīgāk iedarbojas uz organismu. Nūju pielietojums ļauj izkustināt ne tikai kājas un plecus, bet gluži vai visu organismu. Tā staigājot kopā ar kaimiņiem, Vanda ievērojusi Silaciemā vēl divus vīriešus, kuri arī regulāri rītos sporto. Viens brauc ar velosipēdu,

otrs iet kājām. Tas arī viss. Vanda atzīstas, ka ir uzrunājusi vairākas sava vecuma sievietes, aicinot piedoties rīta pastaigu līdzgājējos, taču velti, atsaucība izpalikusi. Skumji, jo acīmredzama patiesība, ka, neskatoties uz vecumu, cilvēki ir ļoti mazkustīgi un nesargā savas dzīves lielāko bagātību – veselību. Vandai ir citāda pārlicība, proti, arī visgudrākais ārsts nespēs palīdzēt, ja cilvēks pats necentīsies sevi regulāri uzturēt formā un nesaudzēs veselību.



Foto - M.Sprudzāne

**Pļavu rasotā zāle.** Jāņu nedēļā Vandai aizrit patīkamās svētku gaidīšanas rūpēs, jo mājās pašai ir savs Jānis. Taču agrās ikrīta stundas pieder tikai viņai. Vandai patīk senais teiciens: rīta stundai zelts mutē.

Vanda iesaka vākt dabas augus, izžāvēt un regulāri lietot. Tos, piemēram, lupstāju, raudeni, kumelītes, var audzēt arī mājās dārzā. Lupstājam gan piemīt specifiski asa smarža. Iespējams, ne katram tā patīks, bet Vandai šis augs ir viena no galvenajām tējas zālēm. Veselībai par labu nāk arī izstaigāšanās basām kājām rīta rasā. Ja netiek basām, var staigāt zeķēs un pēc tam nogaidīt,

līdz kājas izžūst.

Sestdienās neatņemama dienas daļa ir Balvu pirts apmeklējums un procedūras vairāku stundu garumā. Jau pārkāpjot tās sliekšni un padodot labdienu, pārņem patīkamas izjūtas. Vanda atzīst: "Man prieks ieiet un iziet no gadu gadiem ierastās pirts, kur tik labestīgi saimnieki. Pirtiņa man palīdz dzīvot un savos gados justies iespējami labi."

# Pēc zālītēm uz dabas aptieku

Šonedēļ jāiet pļavās un jāvāc augi, jo to bioloģiskā enerģija ir vairāk nekā simtprocentīga. Asinszāles, vijgriezes, sarkanais āboliņš, rasodiņi un citas labas zālītes savu īpašo vērtību nezaudē arī pēc izžušanas un apļiešanas ar karstu ūdeni. Medņevas pagasta Janapolē dzīvojošā AIJA LOGINA ikdienā dzer zāļu tējas un neslimo.

Aija augusi laukos un nespēj sevi iedomāties dzīvojam kaut kur citur. Viņai vajag rasotu zāli, puķes pļavā un spirtu gaisu. Vasara šogad ir tik jauka, - teic Aija un steidz apliet zāļu tēju. To viņai iemācīja vecmamma, allaž gatavodama smaržīgos liepziņus. Riktēdama tējkannu, Aija steidz stāstīt, cik jocīgi rikoja viņas radiniece, tēju paciņas iepērkot veikalā un gatavojot šos uzlējumus savam mazgadīgajam bērnam. Radiniece ticot, ka viņa bērnam dod dzert avenu tēju, jo tā, lūk, rakstīts uz paciņas. Bet krūzītē ūdens no paciņas iekrāsas koši sarkanā krāsā. Aija pat noskurinās: "Ar tādu uzlējumu tikai drēbes krāsot, ne bērnam dot. Dabīgā avenu tēja tāda neizskatās." Iespējams, pilsētnieki nav pašu rokām plūkuši ne zāles pļavā, ne arī avenājus, tādēļ arī nezina, kāda izskatās dabīgu augu tēja, un svēti tic visam, kas rakstīts uz veikalā nopērkamajām paciņām.

Dabīgām tējām vajadzētu būt katram mājās. Aijai tās sarodas viegli un ātri, it kā pašas no sevis. Viņa zālītes nelasa speciāli, bet it kā pa ceļam. Dodas pārsiet pļavā govī un atrod ķimenes, staigā pa mežu ogojot un

pie reizes groziņā iemet mētrājus. Garšīgas un veselīgas ir melleņu un brūklenāju tējas, ko viņa iesaka izkaltēt kopā ar odziņām. Ziemā, kad sliktā pašsajūta vai grasās piemesties slimība, šāda tēja ir pirmās zāles. Kad iet dzērvenēs, kājas grimst mikstajā sfagnu sūnā. Der paņemt uz mājām kādu sauju sūnu - tās noder, ja sāp locītavas un kauli. Tad mitru sūnu pieliek sāpošajai vietai, apsien un notur pa nakti. Aija zina, ka pēc pāris reizu pielietojuma sāpes mitējas. Tagad jāsteidz ievākt raskrēslīņi – zaļgandzeltenie ziedi, kuru tēja vismaz reizi nedēļā būtu jādzer katrai sievietei. Tie zied tieši tagad. Vajadzētu papūlēt ievākt arī baldriāna sakni. Lai to ievāktu, šis augs ir jāatpazīst un jāatrod. Baldriāns aug grāvmalēs, purva malās. Tējā vāra izkaltētu sakni, tā nomierina nervus un labi palīdz bezmiega gadījumā. Tēju var dot arī bērniem, ja viņi naktīs ir nemierīgi un slikti guļ.

Tie, kuri dabīgos augus vēl nepazīst, bet vēlas ar tiem sadraudzēties, var rīkoties vienkārši. Pirms doties pļavā vai uz mežu, vispirms jāaiziet uz bibliotēku un jāieskatās konkrētās grāmatās. Šādas grāmatas ar izsmēlošu informāciju un augu zīmējumiem ir arī nopērkamas. Tad tās var ņemt līdzī pļavā, ejot vākt augus, un ieskatīties.

**"Man dabas kulminācija ir, kad ābeles zied. Bet Jāņos vasara jau pagriežas uz otru pusi – uz norietu."**

**Zāļu tēja.** "Daba ir labākā aptieka, jāmāk tajā tikai "iepirkties", bilst Aija. Viņa atzīst, ka pašai neizdodas ievākt vien kumelīšu tēju, tādēļ to nopērk aptiekā. "Kumelītes ir kaprīzs augs, kas mīl un aug tikai tur, kur pašam patīk. Ne visos dārzos kumelīte vairojas. Man, piemēram, tās nav," teic Aija, pie reizes atcerēdamās, ka vecmammai kumelītes augušas.



Foto - M.Sprudzāne

**Laimīga.** Aija Logina sevi sauc par laimīgu. Pirmkārt, tādēļ, ka viņa ļoti jūtas un neslimo. Otrkārt, tādēļ, ka tuvumā laukos dzīvo abas mammas - viņas pašas un vīramāte. Aija ar mammām ļoti saprotas un ļoti mīl, apciemo viņas, iedāvina zāļu tējas, aprunājas.



Foto - M.Sprudzāne











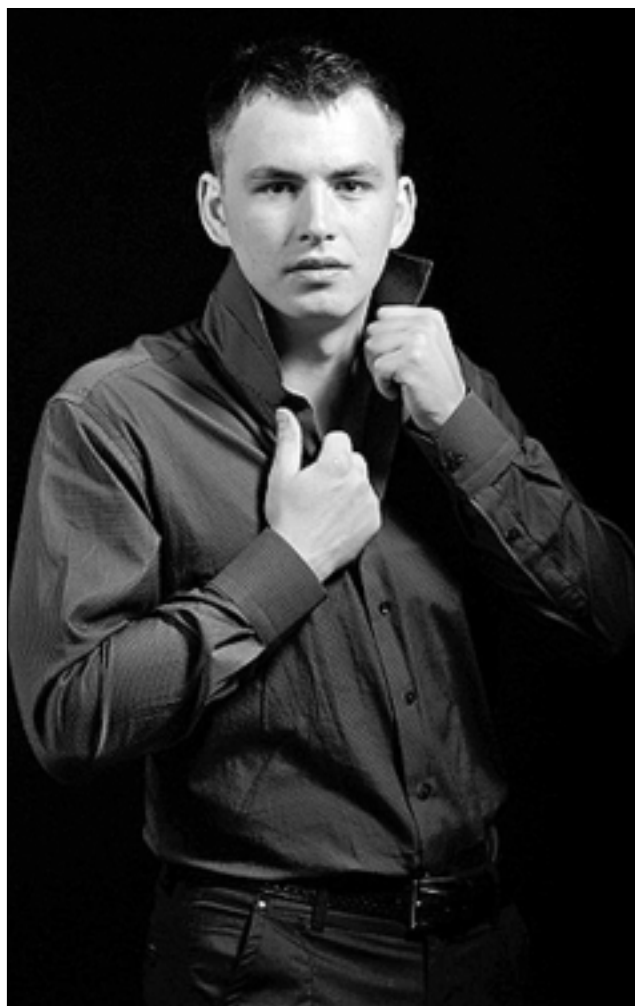




# dienā



**Ligo, ligo!** Līgo svētki Līgai Šļakotai ir nozīmīgākie gadā. Tā ir diena, kad visa Latvija svin viņas dzimšanas un vārdadienu. Iespējams, tāpēc savu turpmāko dzīvi viņa var iedomāties tikai dzimtajā zemē.



**Jānis Mačs.** Jāņos puisim apritēs 21 gads. Viņš ir pārliecināts, ka katra diena cilvēka dzīvē ir dāvana, tādēļ tā jāpavada ar maksimālu atdevi. Savukārt dzimšanas dienu viņš uztver kā atskaites punktu, kas parāda, cik daudz laba paveikts gada laikā.

**Atjaunojot Rundāles pili.** Līga Šļakota mācās par restauratori, tādēļ vasarās piestrādā, atjaunojot vēsturiskus arhitektūras pieminekļus. Pateicoties viņas darbam, pērnvasar savu sākotnējo izskatu atguva ne viena vien Rundāles pils interjera detaļa.

## Fakti:

- Katru gadu visvairāk bērniņu dzimst tieši Jāņos un arī vēlāk — deviņus mēnešus pēc tiem. Ārsti atzīst — runām par to, ka Jāņu nakti tiek radītas daudzas jaunas dzīvības, ir pavisam reāls pamats.
- Rīgas Dzemdību nama direktore Ilze Lietuviete stāsta, ka ik gadu tieši Jāņos dakteriem pilnas rokas darba — bērni piesakās cits pēc cita, jo izvēlējušies ieraudzīt saules gaismu tieši šajos svētkos.
- Pārsvārā Jāņos bērni dzimst māmiņām, kuras grūtniecību rūpīgi plānojušas, domājot gan par sevi, gan gaidāmo mazuli. Vasaras mēneši jaundzimušajam, neapšaubāmi, ir jaukāki, un līdz rudenim bērns jau paspējis paaugties.
- TV3 žurnāliste Agnese Drunka dzimusi pašā svētku karstumā — 24. jūnijā — un smeļoties bilst, ka visforšākais ir fakts, ka viņas dzimšanas diena ir arī valsts svētki.
- Interesanti, ka agrāk svētkos dzimušie itin bieži tika pie Līgas vai Jāņa vārda, pēdējos gados gan šāda tendence vērojama mazāk.



Brīvbrīdi sagatavoja I.Tušinska

## CILVĒK ZIŅAS

### Ceļas agri un strādā brīvā dabā

Rugāju iedzīvotāji šonedēļ pagastā ievērojuši svešākus jauniešus, kuri glezno brīvā dabā. Tie ir jaunie mākslinieki no Latvijas Mākslas akadēmijas Latgales filiāles, kuri sadarbībā ar Anitas Kļaviņas vadīto kultūras biedrību "Piena ceļš" pirmo reizi iepazīst Rugājus. Viņu uzdevums ir iepazīt dabu, cilvēkus, dzīvniekus un, izvēloties sev tīkamāko objektu, iemūžināt to gleznojumā. Gleznotājiem veicies ļoti labi — tapuši darbi vairākos desmitos, kas pirms Jāņiem bija izlikti publiskai apskatei.

Mākslinieki strādā gan lietū, gan saulē. Plenēra ietvaros darbojas ne tikai gleznotāji, bet arī tēlnieki, tekstilnieki un grafiķi. Katram ir sava pieeja. Kāds izstaigā Rugājus, safotografē objektus un pēc tam, skatoties fotobildē, veido savu gleznu. Citi ceļas agri rītos un strādā brīvā dabā. Gleznotāji pārsvārā izvēlējušies atainot Rugāju ainavas un arhitektūru, jo jauniešu uzmanību visvairāk saista senas guļbūves mājas. "Rugāji topogrāfiski ir līdzena vieta, tādēļ strādājam galvenokārt plaknēs zeme - gaiss, ūdens - gaiss. Pagasts atstāj mierīgas un draudzīgas dzīvesvietas iespaidu, kur ir atsaucīgi un pretimnākoši cilvēki. Esam sadraudzējušies ar vietējiem jauniešiem. Mūs tas pat izbrīnī, jo citur tā nenotiek," atzīst jaunais 3. kursa gleznotājs Kristaps.



**Jaunie mākslinieki.** Studentu kopīga atziņa, ka šāds plenērs viņiem ir lieliska iespēja iepazīt līdz tam neredzētas vietas un cilvēkus, vienlaikus pilnveidojot savu talantu. Tagad viņiem būs priekšstats arī par Rugājiem un šī pagasta ļaudīm.



**Ar zāģiem, cirvjiem, kaltiem.** Jauno tēlnieku radošajām izpausmēm biedrība "Piena ceļš" ar zemnieku atsaucības "Lizetiņas" atsaucību bija sarūpējusi kokmateriālus. Lielo koka blūžu apstrāde jauniešiem prasīja smagu fizisku piepūli, taču viņas strādāja ar prieku.

## NEDĒĻAS CITĀTS

"Mans logo ir darīt visu iespējamo, lai ar laiku izveidotu mākslas ceļu starp Rēzekni un Alūksni, kur pa vidu būtu Rugāji."

(No sarunas ar novadnieci Anitu Kļaviņu.)

Redakcija atvainojas visiem, kurus "Cilvēkziņas" aizvainojušas vai aizvainos







## Der zināt

## Bezalkoholiskais alus – arī tas ir alus

Līgo svētkus un Jāņu svinības var uzskatīt par vislatviskākajiem svētkiem, jo tos atzīmē aptuveni 90% Latvijas iedzīvotāju. Turklāt *Papardes indekss* rāda, ka alus baudīšana ir populārākā Jāņu tradīcija. Alu Jāņos lieto vidēji 66% līgotāju, tostarp 73% vīriešu un 59% sievietes. Diemžēl ne visi Līgo vakarā vai Jāņu dienā var baudīt alu, jo ir jāsežas pie auto stūres, tādēļ nolēmām paaugstināt interesēties par bezalkoholisko alu, proti, vai to var baudīt Līgo vakarā, ja nākamajā dienā jāvada automašīna? Ir dzirdēti dažādi nostāsti par bezalkoholisko alu, tādēļ vērsāmies pie alus darītavas *Aldaris* galvenā adara Valda Čunkas, kurš par bezalkoholisko alu pastāstīja nedaudz sīkāk.

Kā atzina V.Čunka, bezalkoholisko alu noteikti var izvēlēties cilvēki, kuri vēlas izbaudīt rūgtenu alus garšu un aromātu. Tieši autovadītāju netikums sēsties pie stūres alkohola reibumā bija galvenais iemesls, kādēļ jau pagājušā gadsimta septiņdesmitajos gados dažās valstīs patērētājiem tika piedāvāts bezalkoholiskais alus. Iespējams, daudziem šķiet, ka bezalkoholiskais alus nav alus, jo alum esot jāsatur alkohols, tomēr V.Čunka norāda, ka tas ir tikai pieņēmums, jo, piemēram, metode, kuru bezalkoholiskā alus brūvēšanā izmanto alusdarītavas, ir ļoti līdzīga tradicionālā alus brūvēšanas procesam – atšķirība ir tikai tajā, ka tiek atdalīts alkohols, saglabājot alum raksturīgās garšas un aromāta īpašības.

Bezalkoholisko alu var brūvēt divos veidos. Piemēram, iecienītākā bezalkoholiskā alus šķirne Latvijā ir alus *Baltika Nr.0*. Šī alus brūvēšanā izmanto īpašu metodi, kura ļauj saglabāt alus tradicionālo garšu un aromātu. Izmantojot šo metodi, vispirms tiek savārita misa, pievienoti alus raugi un uzsākts alus raudzēšanas process, bet tad, kad tas ir noraudzēts, to izfiltrē caur speciālām membrānām, kas nodrošina, lai alkohola saturs nepārsniegtu 0,5%. Šādi tiek brūvēts arī bezalkoholiskais alus *Aldaris*.

Latvijā ir nopērkams arī bezalkoholiskais alus, kas brūvēts pēc otras metodes, kurā vispirms tiek savārita misa, pievienoti alus raugi un, atšķirībā no pirmās metodes, isi pēc raudzēšanas procesa uzsākšanas alus tiek strauji atdesēts, tādējādi apstādinot raudzēšanu un nodrošinot, ka alkohola saturs alū nepārsniedz 0,5%. Šīs metodes pielietošana izmaksu ziņā ir ekonomiskāka, tomēr, kā atklāj V.Čunka, atšķirības starp šo alu ir ievērojamas, jo, strauji atdesējot alu, tas zaudē savas raksturīgās garšas un aromāta īpašības.

Bezalkoholisko alu, gluži kā tradicionālo, kurā alkohola saturs ir lielāks, visticamāk vēl ilgi pavadīs dažādi stereotipi, tomēr savas drošības labad cilvēkiem vajadzētu apzināties, ka bezalkoholiskais alus ir radīts noteiktas sabiedrības grupas vajadzībām – tiem, kuri kaut kādu iemeslu dēļ savā uzturā nedrīkst vai nevar lietot tradicionālo alu, kurš satur alkoholu. Šķiet, šī alus esamība ir spējusi nodrošināt sava veida vienlīdzību, jo, pateicoties tam, alus patīkamo garšu var baudīt ikviens.

V.Čunka arī atklāj, ka šogad pieprasījums pēc bezalkoholiskā alus varētu būt lielāks nekā pagājušajā gadā, jo svētku brīvdienas ir tikai divas dienas un pirmdien vairumam Latvijas iedzīvotāju būs jānodarbojas ar darbu.

## Veselība

## Veselības aprūpes pakalpojumi nesadārdzināsies, bet kļūs pieejamāki

Vēlamies visus nomierināt - ne vadības maiņa slimnīcā, ne jauna privātā īpašnieka piesaiste slimnīcu apvienībai nekādā veidā neietekmē medicīnas pakalpojumu klāstu un nepalielinās pakalpojuma cenu. Valsts apmaksāto veselības aprūpes pakalpojumu cenas nosaka Veselības ministrija, un ministrija nosaka arī pacienta līdzmaksājumu. Pacienta līdzmaksājums ambulatorajiem pakalpojumiem (poliklīnikās) un stacionārajiem pakalpojumiem (slimnīca) nav mainījies kopš 2010.gada janvāra, un nekas neliecina par to, ka Veselības ministrija vēlētos pacienta līdzmaksājumu palielināt.

Jaunās vadības un stratēģiskā privātā partnera uzdevums ir ne tikai nodrošināt sekmīgu Gulbenes un Balvu slimnīcas finanšu un jaunu ārstu piesaisti, bet arī ieviest visus tos medicīniskos pakalpojumus, kas šobrīd reģionā pietrūkst. Slimnīcas videi, medicīniskajiem pakalpojumiem un

pieklājīgai un profesionālai pacientu apkalpošanai ir jābūt pieejamai, kvalitatīvai un prognozējamai.

Gan bērni, gan trūcīgās personas, kurām piešķirts šāds statuss, gan citas no pacienta iemaksas atbrīvotās kategorijas, joprojām varēs saņemt pakalpojumus bez pacienta iemaksas.

**Izmantojot iespēju, vēlamies Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienības kolektīva vārdā visiem novēlēt priecīgus Līgo svētkus un burvīgu vasaru. Un visiem svinētājiem atgādinām, ka jebkuras pārmērības var būt kaitīgas jūsu veselībai. Priecīgus svētkus!**

SIA "BALVU UN GULBENES SLIMNĪCU APVIENĪBAS"  
VALDE

## Afiša

\*Turpinājums no 7.lpp.

## Baltinavā

**Līdz 25.jūnijam** izstāde "Kalendāri" no 1913. līdz 2012.gadam (Agneses Smirnovas kolekcija).

**23.jūnijā plkst. 20.00** aicinām visus ielīgot Līgas un Jāņus parka estrādē kopā ar Baltinavas etnogrāfisko ansambli un Baltinavas dramatisko kopu "Palādas", kuri rādīs Līgas Slišanās komēdijas "MYUŽEIGĪS ŽEŅIKS" pirmizrādi. Rītausmu sagaidīsim, lustējot kopā ar grupu "Rondo".

**3.jūlijā** Baltinavas alejā un muižas parkā Tilžas ielā pasākums "Sikspārņu un naktstauriņu salidojums simtgadīgo koku ēnā".

**Plkst. 21.00** dabas aizsardzības 100-gadei veltīta prezentācija Baltinavas Novada muzejā.

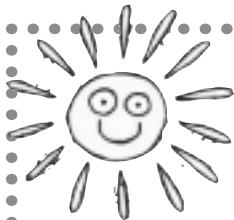
**Plkst. 22.00** sikspārņi Baltinavas muižas parkā - dabas izziņas ekskursija.

**Pēc plkst. 23.00** naktstauriņu vērošana alejā.

Pasākuma gaitā iepazīšanās ar Dabas aizsardzības pārvaldes vides izglītības piedāvājumu (izziņas spēles par koku un aleju tēmu).

## Rugāju novadā

Novada muzejā skatāma izstāde "Pilskalni Latgales dabas ainavā".



**Vai abonēji Vaduguni?**



no plkst. 8.00 līdz 17.00

23. jūnijs	Naktī:	Dienā:	24. jūnijs	Naktī:	Dienā:
	11 ... 13 °C	15 ... 18 °C		10 ... 12 °C	15 ... 18 °C
	←	↖		→	→
	1 - 3 m/s	3 - 6 m/s		1 - 3 m/s	3 - 6 m/s
25. jūnijs	Naktī:	Dienā:	26. jūnijs	Naktī:	Dienā:
	8 ... 10 °C	13 ... 17 °C		8 ... 10 °C	14 ... 17 °C
	→	↖		↗	↗
	1 - 3 m/s	3 - 6 m/s		1 - 3 m/s	3 - 6 m/s



**25.jūnijs.** Šodienas devīze: kas cels kaķim asti, ja ne pats. Centies sevi parādīt no labās puses ne tikai vārdos, bet arī darbos. Sevišķi paspīdēt šodien izdosies ķirurgiem un traumatologiem.

**26.jūnijs.** Rīta stundai zelts mutē. Savu zelta izdevības gabaliņu dabūsi arī Tu, ja rosīsies jau no agra rīta līdz pulksten 13.53. Jo no pulksten 13.53 līdz 20.16 būs "čika" laiks.

**27.jūnijs.** Ai, kā šodien gribēsies izcelties sabiedrībā ar kādu netradicionālu ideju vai ekstravagantu apģērbu! Tikai uzmanies, lai neiznāk kā nesen uz ielas redzētai dūšīgai dāmai, uz kuras kreklīņa pāri krūtīm dižojās uzraksts angļu valodā: "Kāds gards kumosīņš!"

**28.jūnijs.** Kolektīvā ceturtdiena, kad vajadzētu apvienot spēkus, lai pabeigtu iesāktos darbus, plānus un projektus. Ej droši pulciņā, netupi viens savā kaktā! Viena galva gudra, bet divas gudrākas.

**29.jūnijs.** Šodien Tev izdosies savam veiksmes uzvalkam piešūt skaistu un zeltītu pogu. Tāpēc nežēlojies, ja šūšanas procesā ar adatu gadīsies nedaudz iedurt pirkstā!

**30.jūnijs.** Šodien būsi noskaņots kareivīgi, būs liela iespēja uzvarēt kaujā, tikai, lūdzu, neej uz savu mērķi pār liķiem. Cietsirdība pret vājākiem, egoisms un pašpārliecinātība var izspēlēt jaunu joku ar Tevi pašu.

**1.jūlijs.** Tramīgā svētdiena, kad seko katram savam vārdam un darbam. Lidz cilvēki būs tramīgi kā truši, kas no viena skarbāka vārda var aizsvilties kā sērkokciņš vai nobities un pazust tālēs zilajās uz ilgu laiku.

Pareģe Ilga

\* Veiksmes un laika ziņu prognozi lasiet arī [www.vaduguns.lv](http://www.vaduguns.lv), tālr. 29365609

**Veiksmes prognoze**



