



Īsziņas

Balsosim par savējiem!

Jūlija sākumā četri mērķtiecīgi un sabiedrībai nozīmīgi projekti no Latgales reģiona, tostarp Viļakas (brīvdabas trenāžieru uzstādīšana Viļakā), uzsāka cīņu līdz šim vēl nebijušā *LabieDarbi.lv* projektu konkursā, lai jau vasaras izskaņā saņemtu 15 000 EUR savas idejas realizēšanai. Četras nedēļas viņi ir aktīvi vākuši balsis, taču, lai nokļūtu soli tuvāk sava sapņa realizēšanai un iekļūtu lielajā finālā, viņiem nepieciešams atbalsts, ko var sniegt ikviens interesents, bez maksas nobalsojot kādā no *LabieDarbi.lv* balošanas platformām līdz 3.augustam.

Lauka diena Priekuļos

30.jūlijā Valsts Priekuļu lauku selekcijas institūtā notiks lauka diena “Mirkli pirms ražas vākšanas”, kurā interesenti varēs iepazīties ar dažādu informāciju par kartupeļu audzēšanu, piedalīties praktiskās nodarbībās kartupeļu laukos. Tāpat lauka dienas laikā informēs par bioloģiskās saimniecības lauka izmēģinājumiem.

Rīkos akciju

Atgādinām, ka no 1. līdz 31.augustam notiks SIA “ZAAO” organizēta akcija “Sper EKO soli!”, kuras laikā EKO laukumos iespējams bez maksas nodot neizjauktu nolietoto dažāda izmēra elektrotehniku: televizorus, ledusskapjus, tējkannas, trauku mazgājamās mašīnas, matu fēnus, gludekļus, mobilos telefonus, pulksteņus, putekļsūcējus, mikserus un citas ierīces, kas darbinātas ar elektrību vai baterijām. Nododot nolietoto elektrotehniku, EKO laukuma apmeklētājus aicinās aizpildīt īpašu akcijas kuponu un piedalīties balvu izlozē. Katra EKO laukuma izlozētā kupona iesniedzējs balvā saņems elektrisko tējkannu. Kopā tiks izlozētas 20 tējkannas. Visi kuponi, kas iemesti EKO laukumos akcijas kuponiem paredzētajās kastēs, automātiski piedalīsies izlozē par galveno balvu - daudzfunkcionālu virtuves kombainu.



Lai visas meitenes dabū... Kā pirmā Borisovā uzstājās grupa “P.S.Sala”. “Lai šodien visas meitenes dabū... izdancoties,” vēlēja muzikanti. Jāpiebilst, ka pirmais dejojot devās grupas “Gandreiz 10-nikā” solists Jānis Kuzminskis ar sieviņu Aiju (foto), kura spēlē, ticiet, vai nē, bungas.

Muzikanti sanāk kopā

Edgars Gabranovs

Sestdien pēc divu gadu pārtraukuma Vecuma pagasta Borisovas Vecdārzā skatītājus atkal priecēja Muzikantu saiets. Kultūras dzīves organizatore Jolanta Vrubļevska atgādināja, ka mūziķu saietu pirmsākums meklējams tālajā 1986.gadā, kad Borisovā uz skatuves kāpa “Leijerkastnieki” Aija Šaicāna vadībā.

Jolanta Vrubļevska jautāta, vai Muzikantu saiets, viņasprāt, atkal kļūs par ikgadēju pasākumu, atzina, ka ļoti vēlētos, lai tā būtu. Nedaudz piesardzīgāka prognozēs bija pagasta pārvaldniece Lijija Logina: “Nepieciešams finansiāls atbalsts, lai noorganizētu šādu pasākumu. Šoreiz esam saņēmuši atbalstu projektā, kā arī palīdzību neatteica novada pašvaldība un vietējie uzņēmēji. Ceru, ka tā būs arī turpmāk – noteikti vismaz reizi trijos gados.” J.Vrubļevska uzsvēra, ka Muzikantu saietā Borisovā izceļ latgaļu dziesmas un mīlestību uz savu dzimto zemi. Viņa lepojās ar palīgiem, kuri palīdz gan projektus rakstīt, gan skatuvi noformēt, gan afišas izgatavot. Viens no tādiem ir viņas dēls Rinalds Martiņenko, kurš šogad dosies pieaugušo dzīvē. Neskatoties uz to, viņš apņemas mammai palīdzēt arī turpmāk. Arī viņa draugs Viktors un bērzipiliete Kristīne Pokratniece, kura šobrīd strādā folkloras krātuvē galvaspilsētā, sola neaizmirst par savējiem. “Rīgā apgūtās zināšanas gribu dot atpakaļ Latgalei,” viņa paskaidroja.

Jānis Poplavskis ar dēlu Guntaru no Rēzeknes Vecumos ciemojās

un dziedāja pirmo reizi. Guntars, jautāts par iespaidiem, neslēpa, ka ir patīkami pārsteigts. “Pirmkārt, šeit ir ļoti skaista vieta. Otrkārt, atsaucīgi cilvēki,” viņš piebilda. Tincināts, kurš ģimenē labāk dzied, jaunietis atsmēja, ka, protams, tētis. Poplavsku ģimenes vīri nešaubās, ka Latgalei viennozīmīgi ir nākotne. Arī kultūras pasākumu klāsts, viņaprāt, ir pietiekams.

Lijija Logina lepojās, ka sestdien pirms Muzikantu saieta sumināja pagasta pilngadniekus, tostarp viņas dēlu Ritvaru. “Iedzīvotāju aktivitāte liecina, ka mēs gribam un mākam atpūsties,” viņa nešaubās. Tāpat viņa neslēpa, ka neizpalikušas arī asaras: “Kāpēc? Tā ar mammām nereti ir, kad runa iet par viņu bērniem. Ļoti negribētos, lai Ritvars dodas kaut kur projām pasaulē. Diemžēl pieredze nav iepriecinoša, jo daļa radu ir aizbraukusi projām no Latvijas. Nākotne atkarīga no mums pašiem, tāpēc jāaizmirst tāds netikums kā gaušanās un čikstēšana. Pilngadniekiem vēlēju kāda autoinstruktora teikto: “Lai visi līkumi ir taisni, lai visi stabi ir gumijoti!””

Līdzīgās domās ir grupas “Gandreiz 10-nikā” solists Jānis Kuzminskis no Kaunatas. Jāpiebilst, ka viņš vienlaikus ir galdnieks, kurš, visticamāk, vienīgais Latgalē izgatavo elektriskās ģitāras, kā arī veido ģitāru muzeju. Jānis neslēpa, ka Vecumos izjūt brīnišķīgu auru: “Gribas ātrāk tikt pie spēlēšanas. Mēs labprāt uzstājamies uz mazām brīvdabas estrādēm, tostarp Borisovā, jo šeit nevis kaut ko atstrādājam, bet kopā ar visiem atpūšamies. Tie ir meļi, kuri saka, ka Latgalei nav perspektīvu. Viss notiek!”

Nākamajā
adugunī



● Pirmie pirts svētki mūspusē
Slotu siešana un pirtnieku
knifīņi

● Saimnieču diena Vēršukalnā
Sumina Annas



Kubulu
svētkus
svin
sportiski
un
veselīgi.

4. lpp.



Aizvadītas
motokrosa
sacensības.

5. lpp.

Vārds žurnālistam

Zinaida Logina

Pirmo reizi biju Pirts svētkos. Tepat, pāris kilometrus no Balviem, Strautēnu mājās ieradās pirtnieki, lai sniegtu veselīgus un daudzveidīgus pirts pakalpojumus. Lai arī pirti apmeklēju ik nedēļu, divu smaidīgu un labvēlīgu pirtnieku apčubināšanai vēl nebiju jāvusies. Mani sildīja, rasiņāja, mīcīja, plīķēja, uzdeva garu un pēra arī pamatīgi, pēc tam gremdēja zem ūdens un guldināja zālē, pirtsslotām aplikot galvu. Un tad es domāju... par veselību, par to, ka apmēram 90% slimību ir dvēseliska izcelsme, ka slimība ir pārkāpumi pret dabas likumiem. Jau mūsu senči zināja pirts dziedniecību, tās noslēpumus. Harmonija un iekšējais līdzsvars daudziem šķiet nesasniedzams mērķis, tomēr zinu - tas ir iespējams, un pirts ir tikai viens solis uz šo mērķi. Sajūtas, ka katru dienu dzīve sākas no jauna, mani iepriecina, tāpat kā doma, ka kaut kas dzīvē atkal notiek pirmo reizi. Barojiet dvēseli un miesu, gūstiet vairāk dzīvotprieka no visa, kas līdzās, jo prieks ir nepārspējams enerģijas piegādātājs.

Latvijā

Izglābj cilvēku. Jūras spēki izglābuši cilvēku, kas diennakti dreifējis laivā. Laikā, kad Krasta apsardzes dienesta dežūrkuģis devās uz notikuma vietu, sliktu laika apstākļu dēļ cietušais pārkrita pār laivas bortu.

Jauna ekspozīcija. Āraišu vējdzimnavās, kas ir viens no iecienītākajiem dabas tūrisma objektiem Cēsu un Amatas novada apkaimē, trīspadsmitajās Jaunrudzu maizes dienās aizvadītajā nedēļas nogalē kuplo apmeklētāju pulku sagaidīja ar jaunu ekspozīciju. Apmeklētāji varēja iepazīties ar Āraišu vējdzimnavu uzbūvi, vēsturi un atmiņu stāstiem par tām, uzzināt par Vidzemes rudziem un rudzu maizi, Latvijā sastopamajām zīmēm.

Poņas svētki. Valmieras pilsētas svētki "Valmieras virmo!" šogad norisināsies no 6. līdz 8. augustam. Pilsētas svētkos būs padomāts par ģimenēm ar bērniem, jauniešiem, par aktīvā dzīvesveida cienītājiem un gardēžiem, kā arī mūzikas baudītājiem un senioriem. Svētku gājienā dalību apstiprinājuši vairāk nekā 50 uzņēmumi, iestādes un organizācijas.

Uzsāk svētceļojumus. Uz Aglonu, kur 14. augustā notiks Vissvētākās jaunavas Marijas debesis uzņemšanas svētki, svētceļotāji devās jau vakar. Pirmie uz Aglonu tradicionāli iet svētceļotāji no Liepājas. Ticīgie no Viļakas svētceļojumā dosies 7. augustā, svētceļnieki no Ludzas un Balviem ceļu mērot sāks 8. augustā.

Latvieši sanāk kopā 3x3 nometnē. Pasaules latviešu saietis 3x3 jau 51. reizi notika Latvijā. Taču latviešu kopā sanākšanas tradīcija šādos saietos joprojām turpinās arī Amerikas Savienotajās Valstīs, Anglijā, Īrijā un Austrālijā. Latvijā šie saieti gan ir vismasveidīgākie, jo 3x3 atklājuši un par sev un savai ģimenei nodēriģiem atzinuši arī Latvijas latvieši. Ik gadu Latvijā notiek divi saieti. Šogad pirmais notika Viļānos, bet otrais - Priekuljos.

Dzēs ugunsgrēkus. Aizvadītajās brīvdienās ugunsdzēsējiem nācies dzēs vairākus lielus ugunsgrēkus, tostarp Krustpils novadā degusi kūts, kurā gājušas bojā divas cūkas. Platības ziņā lieli ugunsgrēki tika dzēsti gan sestdien, gan svētdien.

Grupa "Prāta vētra" uzsāk koncerttūri. Jelgavā sākās "Prāta vētras" koncerttūre "7 soļi svaiga gaisa". Koncerts savijņoja vairāk nekā 20 000 klausītāju. Vairāk nekā divu stundu garajā koncertā grupa izpildīja gandrīz visas dziesmas no maijā iznākušā un jau Zelta statusu ieguvušā jaunākā studijas albuma. Tika atskaņoti arī klasiskie grupas hīti.

Līdz patvērumu. Kopš 1998. gada Latvijā patvērumu lūguši 1592 ārzemnieki, bet tikai 202 tas piešķirts, liecina Pilsnības un migrācijas lietu pārvaldes informācija. Šajā laikā bēgļa statuss piešķirts 65 personām, bet alternatīvais statuss noteikts 137 ārzemniekiem. Šogad līdz jūnijai beigām patvērumu Latvijā lūgušas piešķirt 152 personas, bet alternatīvais statuss pagaidām piešķirts tikai 12 cilvēkiem.

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

Mans dārzs

Veido ziedu kolekciju dārzu

Zinaida Logina

Balveniete GITA KALNAČA savā dārzā veido ziedu kolekcijas, dara to pēc izjūtām un zināšanām, ko iegūst internetā vai pie citiem puķkopjiem. Pašlaik viņas dārzā aug un acis priecē 140 heihēru šķirņu kolekcija.

Gita saka kā dzejniece Ārija Elksne: "Mans prieks ir manas puķes...", un tā ir patiesība. Viņa ar acīm var apmīļot katru uzplaukušo ziediņu, ar rokām ne tikai izravēt plašo dārzu, bet pieskarties pumpuriem, lapām un parunāties ar saviem lolojumiem.

Nepretojas heihēru vilinājumam

"Lūk, kādas lapas šai heihērai! Un cik atšķirīga ir šī! Bet tā gaiši zaļā vēl tikai augs un kuplos," Gita rāda heihēras, kuru skaits kolekcijā pašlaik ir apmēram 140. Viņa pieļauj, ka skaits uz šo brīdi ir neprecīzs, jo kaitēkļi nereti nograuz saknes un sabojā augus. "Mīlestība uz puķēm man jau kopš bērnības, kad staigāju pa pļavām, apbrīnodama ziedus. Un vienmēr sapņoju, ka man būs dārziņš, kur audzēšu ziedus. Dārzs man ir jau aptuveni 30 gadus, bet ziedu kolekcijas sāku veidot ne tik sen. Ja man iepatikas kāds augs, meklēju vēl citas šķirnes. Tā, piemēram, man ir 14 hortenziju krūmi, un tie savu krāšņumu rādīs tikai nākamgad," pastāsta Gita. Atkarojusi zemes gabalu no sakņu dārza, Gita nesen sākusi veidot peoniju kolekciju. Šo puķu gan vēl tikai 22 krūmi, bet viņa jau zina, ka tās noteikti papildinās. "Veidojot dārzu, es vados pēc izjūtām. Heihēras man iepatikās to krāsu dēļ. Smejos, ka dzīvei reizēm ikdienā pietrūkst krāsainības, bet es to varu rast savās puķēs. Vispirms sāku stādīt un audzēt lilijas. Kādreiz mēs zinājām tikai klasiskās - baltās lilijas un ķeizarkroņus, bet tagad ir dažādas šķirnes, kas zied, sākot ar maigi rozā līdz pat tumšsarkaniem ziediem," stāsta Gita. Viņa neslēpj, ka smaržīgo ziedu sīpoli iegaršojušies ūdenszūrkām, tāpēc tagad viņa katru gadu nopērk tikai kādas desmit liliju šķirnes, īpaši necerot, ka tās vairosies un augs. Jācīnās, protams, ar slimībām, jāsmidzina, bet trauslais lilijas zieds tad vairs nav tik krāšņs. Toties heihēras priecē acis gadus trīs. Tiesa, pirmajā gadā augs vēl ir mazs, bet otrajā un trešajā tas parāda visu savu skaistumu ne tikai pavasarī un vasarā, bet arī rudenī, pat ziemā apsarmojušās krāsainās lapas izskatās skaisti. Pēc trīs gadiem heihēras ir jādala, un tad var vai nu paplašināt stādījumus, vai mainīties ar draugiem. "Lūk, man ir pat blociņš, kurā alfabēta secībā uzrakstīti visi šo ziedu nosaukumi - ir 'šokolādes', 'marmelādes' heihēras, tik dažādu krāsu un toņu - no gaiši dzeltenas līdz pat ļoti tumšām," rāda un stāsta Gita.

Uztrauc gliemeži un maijvaboles

Gita uztraucas, ka Latvijā savairojušās maijvaboles, un to kāpuri nograuz saknes, par ko sūdzas arī citi puķkopji. Gita gan pārrakusi dārzu vairākkārt, bet vienalga kāds kukainis pamanās izdarīt savu posta darbu. Ja kāda šķirne pazūd, Gita pērk vēlreiz. Tā šogad no Latvijas stādaudzētavām atceļojuši 20 jauni heihēru stādi, kas jau iedzīvojušies Gitas dārzā. Viņa pauz atziņu, ka šīs puķes nav īpaši izvēlīgas, bet palutināt un pabarot tāpat vajag. Dārza saimniece smeļ, ka heihērām ir vēl kāds pluss - tās negaršo gliemežiem! "Ja hostu lapas gliemeži sacaurumo, tad heihēras paliek neskartas," piebilst Gita. Viņa uzskata, ka ar gliemežiem cīnīties var, biežāk plaujot zāli, cītīgi ravējot un pēc lietus tos nolasot.

Ziedus atceras pēc sejas

Gita stāsta, ka rozes, lai arī rotā dārzu un krāšņi zied, nav viņas puķes. Uz lielo rožu krūmu sabārusies, ka griezis nost, ja neziedēs. "Laikam sadzirdēja... lūk, cik krāšņi zied!" smeļ Gita. Viņa ved rādīt ehinācijas, to šobrīd kolekcijā ir ap piecpadsmi. "Lūk, galtonijas, salvijas, ziedus raisa desmit hortenziju krūmi, anemones, sudrabsveces, rodžersijas, raiblapainās vīgriezes, mārđadzis... Dārzs par mazu, lai visu gribētu. Dievinu frēzijas, tām atvēlēju garu dobi. Krāšņi saziedējušas dālijas, arī daudz un dažādu šķirņu. Mammai, kura aizgāja aizsaulē, iestādīju gladiolu dobi. Nu nesišu ziedus uz kapiem," nopūšas Gita. Viņa ved izrādīt katru dārza ziedošo stūrīti, pa ceļam noglāstot krāsainos pelašķus, un piebilst, ka ziedus atceras pēc to sejiņām.



Foto - Z. Logina

Gitas ziedu karaļvalsts. Pie vītenaugiem apaugušās mājiņas Gita iekopusi dārzu, kurā veido ziedu kolekcijas. Šeit ir pat nelieli baseini, kuros aug un zied ūdensrozes. Bez ziediem šeit aug arī nokarenais kadiķis, ginka koks, raiblapu veigelas, smaržīgā kletra, burvīgā kolvīcija, šokolādes melnais plūškoks un daudz citu koku un krūmu.



Foto - Z. Logina

Gita Kalnača priecājas par uzdziedējušajām lilijām. Viņa smeļ, ka jāsaka līdzīgi kā Mārtiņam Rītiņam, - kas var būt skaistāks par šo, proti, ziedošo dārzu?!

Vai daudzsievība Latvijā būtu labākais risinājums?

Viedokļi

Kā var izgudrot tādu muļķību?!



RUDĪTE KRŪMIŅA, Balvu novada bāriņtiesas priekšsēdētāja

Kādus tik risinājumus un attaisnojumus nemeklējam, lai attaisnotu savu rīcību un aizstāvētu savu taisnību. Vēsturiski gadsimtu garumā ģimenes sievietes – māte ir tā, kura rūpējas par bērniem, māju, bet vīrietis ir ģimenes stiprais balsts - uzturētājs. Valdnieku un mitoloģijas varoņu radurakstu (dzimtas) izklāsti bijuši jau sirmā senatnē.

Viduslaikos radās ciltskoki, kuros norādīta dzimtas izcelšanās un katra atzarojuma vieta. Vīrietim sevišķi svarīgi bija tieši priekšteči un pēcnācēji, īpaša vieta bija ierādīta noslēgtajām laulībām un laulībā dzimušajiem bērniem.

Mūsdienās, cīnoties savā starpā, kad izirusi laulība, diemžēl aizmirstas ētiskie principi - cieņa, pietāte pret personības intīmo un iekšējo pasauli un dzīvi. Tad par vainīgo atrod bāriņtiesu, kurai likumdevējs uzticējis aizstāvēt nevis naida pārņemtos vecākus, bet gan bērnu vecāku attiecību vājprāta laikā. Uzsveršu, - pirms noslēgt laulību, vajadzētu pārdomāt šo atbildīgo lēmumu, jo laulības noslēgšana un jaunas ģimenes kopdzīves sākums vienlaikus nozīmē divu dzimtu apvienošanos, vēlmi dzīvot kopā ar savu mīļoto cilvēku, veidojot savas ģimenes pavardu, tātad arī radīt un audzināt bērnus. Un vēlāk bērniem būs jānodrošina arī attīstību veicinoši apstākļi, lai nevajadzētu dzīvot laulībā ar milzīgu pašapmāna devu. Šķiršanās laikā to parasti nosauc

par raksturu nesaderību.

Vai var būt vēl lielāka muļķība kā paziņot, ka daudzsievība varētu būt glābiņš un tā būtu nepieciešama Latvijā bērnu interesēs? Mani pat uzjautrina šī doma. Šobrīd jau tā sabiedrībā pietiekami daudz vīriešu, kuri nevēlas vai izvairās uzņemties atbildību par saviem bērniem, meklējot iespējas nemaksāt uzturlīdzekļus. Kā gan viņi varēs nodrošināt vairākas sievas un bērnus? Bet varbūt tas domāts kā risinājums pašiem vīriešiem, jo vairākas sievietes nodrošinās vīrieti un viņa neaprupētos bērnus, līdz ar to atvieglos šim elementam dzīvi un atbildību.

Nekad nemainīšu savu pārliecību, ka ģimenes attiecību kvalitāte ir cilvēka kvalitātes, izdzīvošanas un pastāvēšanas jautājums. Laimīgas dzīves biedru attiecības nerodas pašas no sevis, tās jāveido, un tas prasa piepūli un spējas no šiem laulātajiem. Patiešām - daudzsievība neglābs Latvijas vīriešus, un bērna interesēs tas noteikti nav.

Rugāju novada domē

16.jūlija sēdes lēmumi

Apstiprina nomas tiesību izsoles rezultātus

Nolēma slēgt nomas līgumu ar L.C. par pašvaldības tiesiskajā valdījumā esošās zemes vienības 6 hektāru platībā iznomāšanu uz 10 gadiem. Noteica zemes nomas maksu gadā 17% apmērā no zemes kadastrālās vērtības un papildus tai nomnieks maksās arī likumdošanā noteiktos nodokļus.

Apstiprina Medību komisijas nolikumu

Apstiprināja Rugāju novada pašvaldības Medību koordinācijas komisijas nolikumu.

Piešķir nosaukumus

Piešķir nekustamajam īpašumam 22,22 hektāru kopplatībā, kas sastāv no zemes vienībām 11,02 ha, 3,16 ha, 3,09 ha, 2,12 ha un 2,83 ha platībās, nosaukumu "Keveri".

Piešķir nekustamajam īpašumam, kas sastāv no zemes vienībām 0,61 ha, 2,44 ha un 2,26 ha platībās, nosaukumu "Čiepiņas".

Nodod īpašumā bez atlīdzības

Nolēma nodot īpašumā bez atlīdzības daudzdzīvokļu mājai Liepu ielā 2, Skujetniekos, Lazdukalna pagastā, piesaistītā zemes gabala piekrītošās domājamās daļas no ēkai piesaistītā zemes gabala. Uzdeva Rugāju novada privatizācijas komisijai sagatavot vienošanos ar daudzdzīvokļu mājas Liepu ielā 2 dzīvokļu īpašniekiem par zemes domājamās daļas nodošanu īpašumā bez atlīdzības.

Būsim godīgi un atmetīsim stereotipus



VALDIS KALNOZOLS, uzņēmējs un politiķis

Personīgi esmu saskāries, ka bāriņtiesa lēmumu, pie kura pēc šķiršanās paliks bērni, pieņem formāli, balstoties uz likuma burtu, nevis būtību. Pāriem, kas ir laulības šķiršanas procesā, no savas pieredzes vēlos atgādināt, ka vispirms esat atbildīgi par bērniem, nevis personīgajām interesēm.

Psihologi uzsver, lai bērns izaugtu par harmonisku un veselīgu personību, ļoti svarīgi ir augt kopā ar māti un tēvu. Bērniem vecāki ir atdarināšanas modeļi, paraugs, kam līdzināties un gūt pieredzi, kā veidot attiecības ar partneri. Ja bērnam līdzās nav viena vai otra vecāka, nav no kā gūt šo pieredzi, un pieaugot, visticamāk, būs sarežģīti izveidot pašam savu psiholoģiski veselīgu un stabilu ģimeni.

Šķirot laulību, sievietes nereti rīkojas emocionāli. Viņas

Mani kā sešu bērnu tēvu ārkārtīgi uztrauc šķirto ģimeņu skaits Latvijā. Diemžēl šķiršanās procesos tiesu prakse nav labvēlīga tēviem, jo 90% gadījumu bērni pēc šķiršanās paliek kopā ar māti. Jo īpaši satrauc veids, kā, šķirot laulību, starp diviem konfliktējošiem pieaugušajiem sadala bērnus.

nespēj pārkāpt pāri savam aizvainojumam un, apzinoties, ka bāriņtiesas lēmums 90% gadījumu būs labvēlīgs mātei, atsakās no iespējas izlīdzināt domstarpības ar bērna tēvu. Manuprāt, ja viens no vecākiem nav ieinteresēts atrisināt konfliktu bērna labā, bāriņtiesai vajadzētu pieņemt lēmumu par labu tam vecākam, kuram tomēr svarīgākas ir bērna intereses, nevis aizvainojums.

Es ieteiktu Latvijā bāriņtiesu pārdēvēt par Bērnu labklājības aģentūru. Tad, iespējams, bāriņtiesa sāktu palīdzēt vecākiem atrisināt savstarpējos konfliktus, nevis pēc vecāku šķiršanās padarītu bērnus par bāreņiem.

Uzskatu, ka viens no iemesliem, kāpēc rietumu pasaulē, tostarp Latvijā, ir tik daudz šķirto ģimeņu, ir tas, ka sabiedrībā uzspiesti dažādi stereotipi. Tie dziļi iesakņojušies morālē, taču konfliktē ar cilvēka patieso būtību un instinktiem. Piemēram, ļoti daudz cilvēku dzīvo romantiskā pārliecībā, ka ģimenes veidošanai stabilākais pamats ir mīlestība. Taču mīlestība, kā labi zinām, nāk un aiziet. Partneriem, aizejot katram uz savu pusi, paliek bērni, kuriem tā ir trauma uz mūžu. Tāpēc precēties un veidot ģimeni, manuprāt, vajadzētu ar pavisam citu motivāciju: kad divi pieauguši cilvēki apzinās, ka ir gatavi uzņemties atbildību. Laulība ir jāveido nevis uz mīlestības bāzes, uzvertot otru partneri kā savu privātpašumu, bet ar domu, ka veidojam kopīgu saimniecību un kopīgi audzināsim bērnus, viens otru atbalstot un palīdzot. Kad cilvēks kļūst par vecāku, ir jāapzinās, ka viņš uzņemas atbildību uz mūžu, tāpēc jābūt gatavam to nest.

Vēl viens iemesls, kādēļ pāru attiecībās ir tik daudz konfliktu un šķiršanos, ir uzspiestais stereotips, ka pareizas

un atbalstāmas ir tikai monogāmas attiecības. Būsim atklāti - vairums cilvēku pēc dabas ir poligāmi. Tieši tāpēc pāru attiecībās valda tik daudz liekulības un melu. Cilvēki dzīvo iekšējā konfliktā starp morāli, atbildību un patieso būtību. Attiecības būtu daudz vienkāršākas un godīgākas, ja mēs atteiktos no stereotipiem un pārņemtu, piemēram, Franču Polinēzijas pieredzi, kur cilvēki brīvi, nebaidoties no sabiedrības nosodījuma, var izvēlēties, kādā attiecību modelī dzīvot. Kāpēc gan viņš nevarētu dzīvot monogāmās, poligāmās vai homoseksuālās attiecībās? Savādi, ka plašsaziņas medijos homoseksuālas attiecības tagad reklamē un pat veicina, bet poligāmo attiecību tēma vairumam ir tabu. Pirmatnējā sabiedrībā cilvēki taču dzīvoja poligāmās attiecībās, jo apzinājās, ka, kopīgiem spēkiem veidojot saimniecību un audzinot bērnus, izdzīvot ir daudz vienkāršāk un vieglāk. Ja neticat, palasiet ap 13. gadsimtu Latvijas teritorijā sarakstīto Indriķa Livonijas hroniku. Tur ir aprakstīts, ka vissivākās pretinieces kristietības ieviešanai bija tieši sievietes, jo viņas bija neizpratnē, kura no sievām tad būs izredzētā, kura paliks kopā ar vīru. Turklāt poligāmās ģimenēs pastāv hierarhija un godīgas attiecības. Islāma valstīs, kur arī mūsdienās vīrietim likumīgi var būt vairākas sievas, pārkāpjot laulību, draud cietumsods.

Uzskatu, ka, domājot par bērnu interesēm, daudzsievība varētu būt risinājums. Ja par galveno liksim sabiedrības uzskatus un īpašumtiesības uz laulāto partneri, tad risinājuma nebūs.

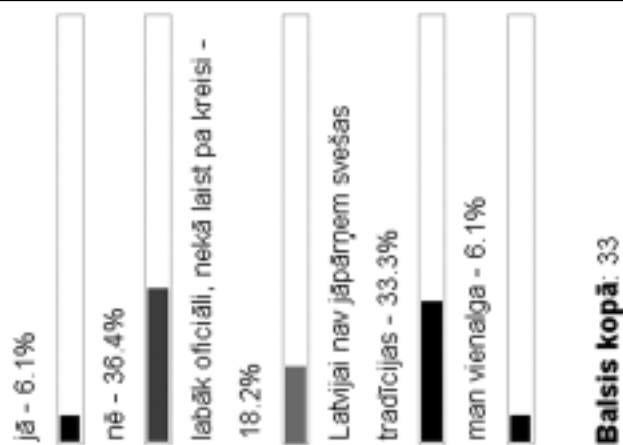
Viedokļus uzklusēja M.Sprudzāne

Re, kā!



Aptaujas rezultāti "Vaduguns" mājas lapā www.vaduguns.lv

Vai vajadzētu atļaut daudzsievību Latvijā?



Kubulu pagasta svētkus iesāk ar sportiskām aktivitātēm

Ar tradicionālā ziedu paklāju veidošanu 24.jūlija pēcpusdienā iesākās Balvu novada Kubulu pagasta svētki. Tie turpinājās ar sportiskām aktivitātēm pie pirmsskolas izglītības iestādes "Ieviņa", bet pēcpusdienā visi devās uz atpūtas vietu "Azote" Strautēnos, kur notika Pirts svētki.



Veido ziedu paklājus. Inga Eisaka (no kreisās) kopā ar Ināru un Gunitu Pugejām pie kultūras nama veidoja ziedu paklājus. Inga atzina, ka šogad viņām visām ir ziedoši dārzi, kurus ievīs paklājos.



Orientējas Kubulu pagastā. Māra Kozlovska ar bērniem Danielu un Leo saņēma orientēšanās distancē norādes un devās ceļā. Orientieristiem bija garā un īsā trase, kurās devās 14 komandas. Garajā trasē labāk veicās "Keiši G", "Kei Sinepes" un "Labāk zīle rokā, nekā mednis kokā" komandām, īsajā trasē labākās bija "Miegamicēs", "Zibens zellī" un "Meičas".



Kurš ātrāk? "Eģiptes mūmija" bija vispieprasītākā atrakcija - tajā pieteicās 47 dalībnieki, arī Amanda Linda Maculeviča (attēlā), kurai palīdzēja Uģis Iļsjiņš. Jautrās atrakcijas uzvarētāji bija Alvis Mednis, Gatis Ušackis un Agris Logins.



Cinās Ilmārs Pitkevičs. Viņš mašīnu vilka 50 metrus, diemžēl šoreiz uzvara izpalika. Laurus plūca Andris Supe, Oskars Keišs un Gatis Ušackis.



Apbalvo uzvarētājus. Kubulu kultūras nama vadītāja Maija Laicāne un pagasta pārvaldes vadītājs Artūrs Luksts sacensību uzvarētājus un aktīvākos svētku dalībniekus apbalvoja ar saldumiem un saimniecībā noderīgām lietām.



Veļ blučī. Uģis Iļsjiņš (attēlā) šoreiz no 23 dalībniekiem palika otrais, viņu apsteidza Dita Keiša, bet 3.vietā ierindojās Lauris Maksins. Līdzās šai atrakcijai bija arī riepas velšana, kur ātrākie bija Gatis Ušackis un puiši no Viksnas - Edijs Keisels un Gatis Korlašs.



Ceļ torni. Oskara Keiša ģimene un draugi piedalījās atrakcijā "Augstākā torņa celšana no dažādiem priekšmetiem". Te uzvarēja "Betmeni", "Keiši" un "Keiši G", kopā startēja 15 komandas. Augstākais tornis bija 2,23 metrus, zemākais - 1,34 metrus augsts.



Izveido Jumja zīmi. Šis ziedu paklājs bija Koliņu ģimenes no Celmeniekiem veikums.



Orientējas savā pagastā. Rasma Koliņa ar ģimeni piedalījās ne tikai orientēšanās sacensībās, bet arī citās atrakcijās, jo sportiskās aktivitātes bija viņas dēla Edgara pārziņā. Viņa ar ģimeni izveidoja arī savdabīgi skaistu ziedu paklāju, kurā attēlota Jumja zīme.



Loka šaušana. Balvenietis Raitis Markus bija priecīgs, ka Kubulos viņam dzīvo vecmāmiņa un var piedalīties sporta svētkos. Raitis ir sportisks puišs, kuram patīk futbols, vieglatlētika un peldēšana. Šoreiz gan uzvarēja Aleks Ivanovs, no 15 punktiem iegūstot 11.

Spēlē Voldemārs Džigurs. Viņš ar savu muzicēšanu ne tikai priecēja Kubulu svētkos visas dienas garumā, bet paspēja iegūt 3.vietu starp vīriešiem loka šaušanā.



Vairāk par Pirts svētkiem Strautēnos, atpūtas vietā "Azote", uzzināsiet piektdienas, 31.augusta, "Vaduguns" numurā.

Lappusi sagatavoja Z.Logina

“Baltajā briedī” aizvadītas motokrosa sacensības

Aizvadītajās brīvdienās, 25. un 26. jūlijā, “Baltā briedē” mototrasē Viļakā notika Latvijas čempionāts motokrosā un Baltijas čempionāta kvadracikliem 3. posms, kurā piedalījās ne tikai pašmāju, Baltijas un pat pasaules vadošie sportisti, bet ar panākumiem startēja arī mūspuses motokrosa pārstāvji. Sacensību otrajā dienā motokrosa cienītāji pirmo reizi vēsturē varēja vērot arī minivelokrosu bērniem, kurā mazie ķipari vecumā līdz pieciem gadiem startēja ar saviem velosipēdiem bez pedāļiem.

Sacensībās neizpalika arī daudzas citas aktivitātes. Līdzjutējiem tika rīkotas autogrāfu sesijas, sniedzot iespēju klātienē tikties un aprunāties ar vadošajiem motokrosa pārstāvjiem. Ikviens līdzjutējs varēja iegādāties arī unikālu fanu atribūtiku fanu veikaliņā, kā arī abas dienas trases malā darbojās fanu telts, kurā sev interesantu nodarbi atrada mazākie motokrosa līdzjutēji. Savukārt pirmās sacensību dienas noslēgumā ikviens varēja pārbaudīt, kuram tad veiklākas kājas, kad deva starta šāvienu nakts ballei.



Lauris Eizāns. Labāko sniegumu no mūspuses sportistiem sacensībās uzrādīja balvenietis Lauris Eizāns, kurš savā kvadraciklu klasē uzvarēja abos braucienos. Godam cīnījās arī Elvis Bartkevičs, Valters Logins un Ivo Benedikts Skabs.



Mums izdevās! Motokross – tās ir ne tikai veselīgas konkurences sacensības, bet arī savstarpēja cieņa trasē un draudzība ārpus tās.



Startē ar blakusvāģiem. Sportisti atzina, ka mototrase Viļakā bija augstā līmenī. Par to pārliecinājās arī blakusvāģu ekipāžas.



Ar kausiem un uzvarētāju šampanieti. Sacensībās Viļakā startēja un ar savu sniegumu priecēja arī pasaules vadošā blakusvāģu ekipāža – Pasaules čempionāta blakusvāģu līderi Kaspars Stupelis (uz pjedestāla augstākā pakāpiena pa kreisi) un Etjēns Bakss. Latviešu kantētājs Kaspars un nīderlandietis Etjēns Viļakā triumfēja un palika nepārspēti abos sacensību braucienos.



Minivelokross bērniem. Šajās sacensībās katru dalībnieku ar medaļām un kausiem apbalvoja paši Pasaules čempionāta līderi blakusvāģu klasē. Prieks - sportistiem un līdzjutējiem, smaids un gandarījums - mazajiem ķipariem.



Debesīs. Kā motokrosa sacensībās allaž ierasts, arī aizvadītajos motokrosa svētkos Viļakā skatītājiem bija iespēja vērot aizraujošus skatus ar sportistu vadītājiem dzelzs rumakiem.

Vēl nedaudz, un finišs! Sportisti sacensībās varēja būt pārliecināti – lieku apli nevienam mērot nenāksies!



Lai labi ripo! Sacensību organizators Ēriks Eizāns ne tikai ieguldīja pamatīgu darbu sacensību noorganizēšanai mototrasē un patīkamu atpūtu ārpus tās, bet arī rūpējās par dēla Laura kvadracikla tehnisko veselību.



Ceļā uz panākumiem. Sacensībās Viļakā augstas klases meistarū netrūka. Kvadraciklu klasē startēja arī vadošais Eiropas kvadraciklu klases braucējs, līderis Edgars Meņģelis, kurš 1. braucienā uzvarēja, savukārt otrajā braucienā tehnisku iemeslu dēļ ziemzēl izstājās.



Īsumā

Jaunākie dati par saslimstību ar audzējiem

2014.gadā no jauna reģistrēti 11 412 saslimšanas gadījumi ar ļaundabīgiem audzējiem. Tas ir par 155 gadījumiem mazāk, nekā 2013.gadā. Taču kopumā saslimstība ar ļaundabīgiem audzējiem pieaug. To saista gan ar sabiedrības novecošanos un riska faktoru izplatību, gan ar diagnostikas iespēju uzlabošanu.

Vīriešiem visbiežāk ir sastopams priekšdziedzera vēzis (1123 gadījumi jeb 122,8 uz 100 000 vīriešu), un atklāto gadījumu skaits turpina pieaugt. Tad seko bronhu un plaušu vēzis (826 gadījumi jeb 90,4 uz 100 000 vīriešu) un kolorektālais vēzis (553 gadījumi jeb 60,5 uz 100 000 vīriešu).

Sievietēm visbiežāk ir sastopams krūts vēzis (1171 gadījumi jeb 108,5 uz 100 000 sievietes), un, salīdzinot ar iepriekšējiem gadiem, gadījumu skaits ir pieaudzis. Seko nemelanomas ādas ļaundabīgie audzēji, kas ir 763 gadījumi jeb 70,7 uz 100 000) un kolorektālais vēzis (590 gadījumi jeb 54,6 uz 100 000 sievietes).

Mediķi uzsver, ka agrīna vēža atklāšana ir viens no būtiskiem faktoriem veselības atgūšanā. Piecu gadu dzīvildze IV stadijā diagnosticētajiem audzējiem ir tikai 8,3%, bet I stadijā - 79,6%.

Mirstības rādītāji no ļaundabīgajiem audzējiem joprojām ir augsti, lai gan ar tendenci stabilizēties. 2014.gadā pirmajā vietā nemainīgi saglabājas mirstība no bronhu un plaušu vēža, tad seko mirstība no prostatas un kolorektālās daļas ļaundabīgiem audzējiem.

Aicina piedalīties aptaujā

Sievietes, kurām ir bijusi pieredze ar dzemdes miomu, aicina piedalīties aptaujā. Adrese: <http://tikaisievietem.lv/lv/aptauja-sievietem-par-dzemdes-miomu> Atbildes uz jautājumiem palīdzēs apkopot viedokļus par dzemdes miomu, tās profilaksi un ārstniecības pieejamību.

Meklējam atbildi

Kā uzveikt kārpas

Parādoties kārpas, var šķist, ka tas ir tikai nekaitīgs izaugums uz ādas. Taču kārpas izraisa papilomas vīruss un, to neārstējot, ar vīrusu tiek apdraudēti arī apkārtējie cilvēki. Kā rīkoties, lai uzveiktu kārpas, stāsta farmaceite JŪLIJA KOVAĻOVA.

Īpašu profilakses pasākumu, kas palīdzēs izsargāties no kārpām, nav. Tomēr, ja pašu vai tuvu līdzcilvēku vīruss ir skāris, jāievēro daži sadzīviski piesardzības likumi. Visbūtiskākais - regulāri mazgāt rokas. Sporta zālē, baseinā vai pirtī jānēsā gumijas čības, bet ar tīru dvieli jānotīra sporta aprikojums. Ja kārpas skārušas kādu no mājiniem, noteikti nevajadzētu izmantot koplietošanas dvielus. Brūces ādā un sausa, plaisājoša āda ir labvēlīgākā augsne papilomas vīrusam.

Farmaceite saka, ka sastopami aptuveni 80 dažādu kārpas veidi, ko uzskata par labdabīgiem. Pacientiem ar labu imunitāti kārpas ar laiku pazūd pašas. Mājas apstākļos nereti tiek pielietota strutenes sula, taču tā visbiežāk kārpas neiznīcina pilnībā, un nepieciešamas iedarbīgākas metodes. Lokāli lietojami preparāti kārpas ārstēšanai bez receptes pieejami arī aptiekās - zīmūļu vai pilienu formā. Mediķi kārpas ārstēšanai izmanto dažādus lokālus preparātus, piemēram, salicilskābes aplikācijas, saldēšanu jeb krioterapiju, apstrādi ar lāzeru u.c. Ja pacientam kārpas ir daudz, ārstēšanas kurss var ilgt līdz pat 12 nedēļām, taču palīdzēs no kārpām atbrīvoties pilnībā.

Kārpas noteikti nevajadzētu pašam censties noņemt griežot, durstot, spaidot. Tās var sākt asiņot un uzņemt papildu infekciju. Noteikti nevajadzētu kārpas mēģināt piededzināt vai apstrādāt ar etiķa esenci un citādām skābēm, kas izraisa vieglu apdegumu. Ja kārpas ir visai ģimenei, aplami uzskatīt, ka tā ir iedzimta nosliece - visticamāk pie vainas ir savstarpējie kontakti un higiēnas paradumi.

Zini un izmanto

Jauna iespēja dzemdes miomu ārstēšanā

Pēc pētījuma, kurā bija iekļautas arī Latvijas pacientes, Eiropas Komisija atļāvusi ilgtermiņa medikamentozā terapijā izmantot zāles dzemdes miomas ārstēšanai. Kā tās palīdzēs mūsu sievietēm, kurām ir dzemdes mioma? Skaidro pētījuma veikšanā iesaistītā ārste, Latvijas Ginekologu un dzemdību speciālistu asociācijas prezidente DACE MATULE.

Vai Latvijā ir daudz sieviešu, kurām ir dzemdes mioma?

-Mioma sastopama katrai trešajai sievietei pēc 35 gadu vecuma. Ļoti daudzām sievietēm miomas mezgli ir nelieli, nerada nekādus simptomus un palielinās ļoti lēnām, tā ka nekāda ārstēšana nav nepieciešama. Tomēr ir sievietes, kurām mioma ir veselību un dzīves kvalitāti traucējoša. Līdz šim mums nebija pieejama specifiska ārstēšana simptomātiskām dzemdes miomām.

Pacientes, protams, jautā: no kā un kāpēc gan man izveidojusies mioma?

-Miomas veidošanās provocējošais faktors ir pārliecīgs estrogēna daudzums jeb hiperestrogenēmija, kas veidojas sievietēm pēc 35 gadiem, jo olnīcas vairs tik ideāli simetriski vienlīdzīgi neizdala abus dzimumhormonus - estrogēnu un progesteronu. Protams, ir arī sievietes, kurām dzemdes mioma sastopama agrākā vecumā. Ļoti būtisku lomu spēlē arī iedzimtība pa sieviešu līniju ģimenē.

Parasti cilvēkiem, kuri nav saistīti ar medicīnu un pētījumiem, šķiet, ka eksperimentus veic ar baltajām pelītēm un tie noteikti ir kaitīgi...

-Mūsu pacientes, kuras piedalījās pētījumā, nebija baltās pelītes. Pētījuma medikaments jau bija reģistrēts Eiropā, to jau varēja nopirkt aptiekā. Mūsu mērķis bija noskaidrot, kā atkārtoti un ilgstoši ārstēšanās kursi iedarbojas uz miomu, kāda ir sieviešu pašsajūta. Balto peliņu vietā bija jaukas sievietes, un preparāta lietošana ievērojami uzlaboja viņu veselību.

Kurai sieviešu grupai šīs zāles domātas?

-Medikaments, kuru pētījām, ir paredzēts sievietēm ar dzemdes miomu, kā arī ar ļoti stiprām menstruācijām. Abas šīs problēmas ļoti bieži, 50 - 70% gadījumu, ir vienlaicīgi. Sievietēm, kurām ir izmainīta dzemdes muskulatūra un veidojas labdabīgi dzemdes muskulatūras mezgli jeb miomas, palielinās dzemde un ir stiprākas menstruācijas, līdz pat ļoti ievērojamam asins zudumam, kas izraisa mazasinību. Lielākajai daļai sieviešu ar dzemdes miomu šie mezgli aug, tāpēc viņām ir arī sāpes, spiediena sajūta, vēdera palielināšanās, diskomforts - to visu rada šīs dzemdes veidojums. Protams, labā ziņa tā, ka tas tomēr ir labdabīgs veidojums.

Daudzas sievietes pēc 35 gadiem vēl dzemdē. Kā mioma ietekmē grūtniecību?

-Pirmā bērna dzimšanu daudzas sievietes patiešām atliek uz aptuveni 30 gadu vecumu, cita vēl vēlāk. Kad sadzīvisku, ekonomisku, emocionālu vai vēl citu iemeslu dēļ attālina pirmā bērna dzemdēšanas laiku, sievietei tomēr jāsaprot, ka cilvēka reprodūktīvajai veselībai, mātei Dabai ir citi plāni. Ir paredzēts, ka jaunā dzīvība tomēr ir jāiznēsā jaunā organismā. Sievietes plāno grūtniecību, bet mēs, ginekologi, atrodam izmainītu dzemdes muskulatūru, kas ir saistīta ar paaugstinātu priekšlaicīgu dzemdību risku, pārtrauktas grūtniecības risku un arī ar risku, ka grūtniecība neiestāsies vispār.

Vai jaunā medikamenta lietošana var dot cerības uz veiksmīgu grūtniecību, neskatoties uz dzemdes miomu?

-Cerība ir. Medikamentu dzemdes miomas ārstēšanai parasti lieto trīs mēnešus kursu veidā. Otrā un trešā trīs mēnešu kursa laikā ievērojami samazinās miomas izmēri. Beidzot dzert zāles, mioma ir kļuvusi daudz mazāka un ir lielākas iespējas grūtniecībai. Tāpat gribu uzsvērt šo lielo labumu, ko saņemam no ārstēšanās - iespēju tikt pie bērnīņa.

Līdz šim mediķi daudz stāstīja, ka miomas ir jāoperē. Ko maina jaunais preparāts?

-Par dzemdes miomas ārstēšanu pacientes jautā jau gadiem. Pirms šī medikamenta parādīšanās pasaules un Eiropas tirgū, mums nebija precīzi definētu zāļu, kas

iedarbojas tieši uz miomu. Aktīvā viela, kas ir šī medikamenta sastāvā, darbojas tieši uz dzemdes muskuļu slāņa izmainītajām šķiedrām, tieši uz miomas audiem, apturot to augšanu, samazinot miomas tilpumu un līdz ar to samazinot arī dzemdes tilpumu līdz pat 50%. Kad ir daudz miomas mezglu, nereti dzemdes izmēri sasniedz pat tādu vēdera izmēru, kas raksturīgs 16 grūtniecības nedēļām. Ar zāļu palīdzību izdodas samazināt miomas mezglus, un pēc tam tos ir daudz vieglāk izoperēt, mazāk dzemdes traumu.

Vai bija viegli atrast sievietes pētījumam?

-Kad uzsākām pētījumu, bija ļoti vienkārši atrast sievietes, jo vairāk tādēļ, ka pacientes saņēma pilnu aprūpi pētījuma laikā un medikamentus. Mūsu mērķis bija noskaidrot, cik lielā mērā samazinās dzemde, kā samazinās miomas mezgli, kas notiek ar asiņošanu, kā uzlabojas sievietes pašsajūta lietošanas laikā.

Preparāts izrādījās unikāls, jo mēs patiešām varējām novērot, ka kopējais miomas izmērs samazinās par 50-60%. Atsevišķas mazās miomas pazuda. Taču nav gluži tā, ka mioma izzustu bez pēdām. Labā ziņa tā, ka samazinātas miomas efekts saglabājas arī tad, ja zāles vairs nelieto pusgadu un gadu pēc tam.

Vai zālēm ir ietekme arī uz pārmērīgo asiņošanu?

-Šis preparāts ārkārtīgi efektīvi aptur dzemdes asiņošanu. Turklāt 90% sieviešu, kuras bija iekļautas pētījumā, šo zāļu lietošanas laikā asiņošanas nebija nemaz. Tāpat neveidojās dzelzs deficīts. Turklāt, kad mēnešreizes atgriezās, tās vairs nebija tik stipras, kā pirms ārstēšanas kursa uzsākšanas.

Visiem medikamentiem diemžēl ir arī blakusparādības. Ko var teikt par tām?

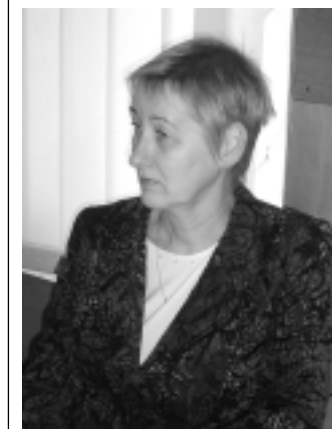
-Blakusparādības šīm zālēm ir ļoti niecīgas, un sievietes tās panesa ļoti labi. Atšķirībā no citiem medikamentiem, kas pārtrauc asiņošanu un no kuriem ir karstuma viļņi vai nepatīkamas sajūtas, no šī preparāta šādu sajūtu nav. Atklāti sakot, pretapaugļošanās tabletēm ir vairāk blakusparādību nekā šim pretmiomas preparātam.

Zāles ir dārgas, taču var teikt, ka sievietēm tomēr ir izvēles iespēja?

-Tieši tā! Mioma un auglība ir pietiekami ekskluzīva problēma, kaut gan tā skar trešo daļu sieviešu. Šīs zāles valsts nekompensē, un to cena ir pietiekami augsta. Bet tas ir unikāls ārstniecības līdzeklis. Dzemde mūsu apziņā simbolizē sievietes unikālo spēju iznēsāt jaunu dzīvību. Ne jau visas sievietes vēlas izoperēt dzemdi, un bieži vien tā motivācija ir dziļi intīma un personīga, kāpēc viņas to nevēlas. Agrāk mēs varējām piedāvāt tikai operatīvu iejaukšanos, bet tagad tiek dota arī cita iespēja - ilgstoši lietot jaunās zāles.

Ne katrai derēs šīs zāles

Vai jaunā medikamenta pielietošanu uzsākušas arī mūspuses sievietes? Balvos strādājošās ārstes ginekoloģes RUDĪTES IKERES viedoklis.



-Parasti zāles lieto, gatavojoties operācijai, ar mērķi samazināt miomas apmērus, ja tā izaugusi ļoti liela. Pagaidām nav tik lielas pieredzes, lai izvērtētu jaunā medikamenta iedarbību. Jaunās zāles parādījušās nesen, tās ir arī pietiekami dārgas, un mūspuses pacientes pagaidām tās nav lietojušas. Jā, miomas sievietēm ir raksturīgas, sevišķi pēc 35 gadu vecuma. Taču ne jau uzreiz un visām sievietēm nepieciešama operācija. Situācijas ir dažādas. Parasti rekomendē novērošanu. Menopauzē miomas mēdz samazināties, un tās nebūt nav jāoperē. Domāju, ka ne katrai pacientei derēs arī jaunās zāles. Viss atkarīgs no konkrētā gadījuma.

Jaunā medikamenta iedarbību. Jaunās zāles parādījušās nesen, tās ir arī pietiekami dārgas, un mūspuses pacientes pagaidām tās nav lietojušas. Jā, miomas sievietēm ir raksturīgas, sevišķi pēc 35 gadu vecuma. Taču ne jau uzreiz un visām sievietēm nepieciešama operācija. Situācijas ir dažādas. Parasti rekomendē novērošanu. Menopauzē miomas mēdz samazināties, un tās nebūt nav jāoperē. Domāju, ka ne katrai pacientei derēs arī jaunās zāles. Viss atkarīgs no konkrētā gadījuma.

Ikdiens

Bagātīga avenņu raža "Vējiņos"

Viļakas novada Šķilbēnos aug pirms pāris gadiem iestādīti ogulāji. Ne tikai aug, bet arī ražo. Avenes šovasar var grābt saujām. Saimnieks atplaukst smaidā un aicina braukt pie sevis ogotājus uz zemnieku saimniecību "Vējiņi", kur īpašnieks ir SERGEJS MAKSIMOVS, ikdienā pazīstams arī kā Viļakas novada domes priekšsēdētājs.

Ideja stādīt dārzus un pievērsties ogu ražošanai izlolota ģimenes kopējās sarunās. Sergejs Maksimovs atzīst: "Gribējās darīt arī ko citu, ne tikai sevi veltīt valsts darbam. Šis ir mūsu ģimenes uzņēmums, un par dārzu rūpējas galvenokārt sieva Žanna. Mūsu ģimenē aug meitas, - būs, kam saimniekot." Viņiem pavērās iespēja veiksmīgi sagatavot un iesniegt projektu, Sergejam vēl esot jauno zemnieku statusā, un sākās praktisks darbs. Saimniecība iegādājās jaunu traktoru, pļaujmašīnu, nolūkoja ogulājiem atbilstošas platības un iestādīja dārzus. "Vējiņu" īpašumā patlaban ir 1,2 hektāri avenņu un 2,2 hektāri krūmmelleņu.

Avenes šogad bagātīgas. Ir gan vasaras, gan rudens avenes. Sergejs neslēpj, ka viņi vēl mūcās kļūt par īstiem dārza saimniekiem, jo dārzkopja prasme vienā gadā rokās nedodas. Var izlasīt grāmatas, var klausīties praktiķu padomus, bet īstā pieredze tomēr nāk caur pašu atziņām, vērojumiem un arī kļūdām. Kaut vai, - kādai jābūt stādu biežībai, lai avenes izvējotu un ogās nekrātos mitrums, cik daudz izgriezti noražojošos zarus, lai nākamgad atkal būtu raža, un vēl daudz citādu knifiņu.

Šovasar saimnieku galvenais princips ir veiksmīgi novākt ražu, uzskaitīt to un plānot ekonomisko pusi tālākajam darbu cēlienam. Tādēļ saimnieki aicina pie sevis ogotājus, kuri vēlas lasīt avenes pašu patēriņam. Viņu noteiktā cena – divi eiro kilogramā. Ražu vāc jau ar jūliju, kad gatavībā nāca agrīnā šķirne. Tagad pienākusi kārtā arī nākamajām. Avenes ir kārdinošas: gan sarkanas, gan dzeltenas.

"Šogad man ir gandarījums ne tikai par ražu, kad cilvēki lasa ogas un priecājas, ka tās garšīgas. Dārza kopšana ir fizisks darbs, un tas ir gluži kas cits, salīdzinot ar garīgo darbu un pienākumiem pašvaldībā. Te es vakaros braucu, strādāju un atpūtinu galvu," atzīst Sergejs Maksimovs.

Viņš atklāj, ka dārzus nevar īsti saukt par bioloģisko lauka saimniecību. Lai audzētu avenes un tās bagātīgi ražotu, kopšanā izmanto ķīmiskās zāles pret slimībām. Ja to nedarīs, viss lauks var nonīkt. Pamatā ķīmisko rudenī. "Tagad ir tik daudz informācijas par šo tēmu un arī viedokļu, ka grūti pat saprast, kur ir patiesība un kam ticēt. Taču stādu audzētājiem ir pieredze un viņi arī pasaka, pret ko un kad vajag pielietot ķīmiju," stāsta "Vējiņu" zemnieks. Savu avenņu platību pret slimībām viņi nomiglo ar rokas miglotāju. Taču mēslošanai gan izmanto dabīgos līdzekļus - pērngad atveda un avenņu stādījumam uzlika desmit piekabes kūtsmēslu. Pēc noražošanas avenājus griež nost pilnībā. Nākamgad vecie krūmi vairs neražos. Atsevišķu šķirņu jaunajiem dzinumiem nogriež arī galotnes, tad augi bagātīgi dzen sānu atvases, kas vēlāk ražos ogas.

Avenes ir visai grūti transportējamas ogas, tādēļ tālus pārvadājumus saimniecība pagaidām neplāno. Viņu mērķis, lai lielākais patēriņš būtu uz vietas. Daļa ogu aizvesta arī pārstrādei sulā uz kaimiņnovadu.



Garšīgas. Mazāk par diviem eiro kilogramā ogas nevar maksāt. Tas izrēķināts, zinot ieguldījumus un to, ka dārzā ir labas, garšīgas ogas.



Trauciņi pilni. Endija un Alina ir čaklas ogotājas. Viņu todienas plānos bija isā laikā katrai salasīt piecus šādus trauciņus ar avenēm.



Krūmmelleņu laukā. Krūmmelleņu platība ar 4300 stādiem vēl jāielabo ar skābu augsni, tad varēs sagaidīt labu ražu. Platībā ierikota automatiskā pilienvēda laistīšanas sistēma 9 kilometru garumā. Apkārt laukam divmetrigs drāšu pinuma žogs, lai stādījumu pasargātu no zaķiem un stirnām.



Gandarījums. Sergejs Maksimovs priecājas par ražu un apzinās, ka šosezon jāiegūst precīza avenņu ražas uzskaitē kilogramos. Zinot iestādīto platību, varēs izrēķināt un pārbaudīt, vai ražība atbilst normai, un spriest par dārza izmantošanas efektivitāti.



Ogotāji klāt. Par iespēju lasīt avenes Šķilbēnu pagastā šie Alūksnes novada ļaudis uzzinājuši no radniekiem. Noskaņojums labs, un, kamēr nelīst, trauki jāpielasa pilni.



Strādā avenņu laukā. Jauniegādāto traktoru saimniecība izmanto rindstarpu applaušanai.

Rugāju novada domē

16.jūlija sēdes lēmumi
Izbeidz telpu īres līgumu

Nolēma izbeigt pakalpojumu līgumu ar E.J. par dzīvojamās telpas īri un komunālo pakalpojumu sniegšanu Liepu ielā 6, Lazdukalna pagasta Skujetniekos. Noteica arī, ka līguma laušana neatbrīvo E.J. no nenomaksāto īres un komunālo pakalpojumu samaksas pienākuma.

Slēdz nomas līgumu

Nolēma slēgt nomas līgumu ar A.C. par pašvaldības tiesiskajā valdījumā esošās zemes 7,5 hektāru platībā iznomāšanu uz 10 gadiem. Noteica nomas maksu gadā 1,5% apmērā no zemes kadastrālās vērtības un papildus tai iznomātājam maksās likumdošanā noteiktos nodokļus.

Atļauj savienot amatus

Atļāva Sandrai Kapteinei savienot esošos amatus ar Latvijas Zemnieku savienības Rugāju novada nodaļas vadītājas amatu.

Atļāva Dainai Tutīnai savienot Rugāju novada pašvaldības izpilddirektora amatu ar Nodarbinātības valsts aģentūras Aktīvo nodarbinātības pasākumu realizāciju izvēles komisijas locekļa amatu.

Apstiprina dalības maksu

Noteica dalības maksu par piedalīšanos sacensībās "Atklātās Austrumlatvijas sacensības šaušanā 2015". Komandai kopējā dalības maksa ir 20 eiro, bet individuālajiem dalībniekiem katrā šaušanas disciplīnā - 7 eiro.

Izīrē dzīvojamo telpu

Nolēma izīrēt P. T. pašvaldībai piederošo dzīvojamo telpu Liepu ielā 6, Skujetniekos, nosakot īres maksu 4,62 eiro mēnesī.

Piešķir palīdzību Ukrainai

Rugāju novada dome izskatīja Latvijas Pašvaldību savienības vēstuli ar lūgumu sniegt palīdzību medikamentu un aprīkojuma iegādei Ukrainas Čerņigovas apgabala kara hospitālim un ārstniecības iestādēm. Nolēma piešķirt 200 eiro no Rugāju novada pašvaldības šī gada pamatbudžeta izdevumu sadaļas "Neparedzēto izdevumu fonds" biedrībai "Latvijas Sarkanais Krusts" humānās palīdzības sniegšanai Ukrainas Čerņigovas apgabala kara hospitālim un ārstniecības iestādēm. Naudu pārskaitīs uz Latvijas Sarkanā Krusta ziedojumu kontu. Deva arī pilnvarojumu Latvijas Pašvaldību savienībai tās priekšsēdētāja Andra Jaunsleiņa personā noslēgt humānās palīdzības sniegšanas līgumu ar biedrību "Latvijas Sarkanais Krusts".

Piešķir līdzekļus Lieparu kapsētai

Nolēma piešķirt 70 eiro Lieparu kapsētas uzturēšanas darbiem. Līdzekļus piešķir no Rugāju novada pašvaldības šī gada pamatbudžeta izdevumu sadaļas "Komunālā saimniecība".

Piešķir līdzekļus Stāmeru kapsētai

Nolēma piešķirt 70 eiro Stāmeru kapsētas labiekārtošanai no šī gada pamatbudžeta izdevumu sadaļas "Komunālā saimniecība".

Veidos vienotos klientu apkalpošanas centrus

Nolēma izveidot Valsts un pašvaldību vienoto klientu apkalpošanas centrus Rugāju pagastā, Kurmenes ielā 48, un Lazdukalna pagasta Benislavā, Bērzu ielā 8. Lai iecerī īstenotu, jāsaņem atbilstošas ministrijai dokumenti par valsts budžeta dotācijas saņemšanu centru izveidei un uzturēšanai 2015.gadā.

Sadala īpašumus

Nolēma no nekustamā īpašuma "Mežsētas" 88,23 hektāru kopplatībā atdalīt zemes vienību 5,15 hektāru platībā. Atdalītajai zemei piešķir nosaukumu "Bērzuļeja 1" un noteica nekustamā īpašuma lietošanas mērķi - lauksaimniecības vajadzībām.

Nolēma no nekustamā īpašuma "Odziņas" 10,7 ha kopplatībā atdalīt zemes vienību 0,7 hektāru platībā. Atdalītajai zemes vienībai piešķir nosaukumu "Raimonda" un noteica nekustamā īpašuma lietošanas mērķi - mežsaimniecība. Arī zemes vienībai 10 hektāru platībā lietošanas mērķis ir mežsaimniecība.

Piektdien ikgadējā pasākumā “Dziesma Bērzpīlij” skatītāji un mūzikas aģente vērtēja 15 priekšnesumus. Pasākuma organizatore Anna Kriviša tincināta, kas ir noslēpumainā mūzikas aģente, atklāja, ka galveno balvu sarūpēja tilžēniete Katrīna Jēkabsons. To viņa piešķīra bērzpilietei Elizai Zelčai. Savukārt skatītāju simpātijas balvu saņēma Andris Odumiņš no Bērzpils un grupa “Rock Muzik Orchestra” no Balviem.



Pirms konkursa. Mēģinājuma laikā četrgadīgā balvenieša Olivera Bula mamma secināja, ka koncertā būs līdzās dēlam. “Viņš uztraucas,” paskaidroja Sanda. Jāpiebilst, ka Sanda savulaik pati uzstājās koncertā “Dziesma Bērzpīlij”, kad konkurss vēl notika pie bijušās degvielas uzpildes stacijas.



Sola uzstāties arī turpmāk. Grupas “Rock Muzik Orchestra” muzikanti no Balviem atklāja, ka Bērzpīlij uzstājas sesto reizi, turklāt šeit viņi svin arī grupas 6.dzimšanas dienu. “Apsveicam skatītājus konkursa 18 gadu jubilejā, kā arī aņņemamies būt šeit vēl pēc 18 gadiem,” solīja balvenieši.



Anna saņem apsveikumus. Bērzpils kultūras dzīves organizatore Anna Kriviša jau 14 gadus rūpējas, lai “Dziesma Bērzpīlij” ne tikai eksistētu, bet ik gadu pārsteigtu skatītājus. Jāsecina, viņai tas izdodas lieliski!

Mums pieder tik daudz,



Apsveic Pilngadības svētkos. Skatītāji, stāvot kājās, godināja māksliniekus Pilngadības svētkos. Kā nu ne, ja “Dziesma Bērzpīlij” notika jau 18.reizi.



Čivču ģimene. Ikvienam konkursantam bija jāatbild uz jautājumu, kādi bija tavi 18 vai kādus tu iedomājies savus 18 gadus? Čivču ģimene uzsvēra, ka tiem, kuriem vēl nav astoņpadsmit, visas durvis ir vaļā. “Uz priekšu!” viņi vēlēja.



Vēlas uzstāties operā. Viktorija Agnese Vancāne no Viļakas mācās akadēmisko dziedāšanu Daugavpīlij. Viņa atklāja, ka sapņo uzstāties operā Itālijā.



Nesen iemācījās spēlēt ģitāru. Lai arī balveniete Daniela Vizule pavisam nesen iemācījusies spēlēt ģitāru, viņa pierādīja, ka tas izdodas ļoti, ļoti labi. Jāpiebilst, ka jaunieta bija uztraukusies, jo nepaspēja uz mēģinājumu pirms koncerta. Velti...



Linda Makarova. Piecpadsmitgadīgā soliste no Žiguriem uzskata, ka nav jēgas domāt par 18 gadiem. “Jādzīvo tagadnē,” viņa sprieda.



Soliste no Trapenes. Karina Beļimenko prognozē, ka, izaugot lielai, iegūs autovadītājas tiesības. “Tad es būšu laimīga,” viņa paskaidroja.



Mudina negulēt. Bērzpils pagasta sieviešu vokālā ansambļa “Naktsvijoles” dalībnieces uzskata, ka 18 gadi asociējas ar *moču* laiku. Viņas aicināja ballē respektēt grupas “Velves” dziesmas “Ak, neguli” vārdus.

bet mēs gribam vairāk



“Vasara kā pasakā”. Klātesošos koncerta atklāšanā patikami pārsteidza Bērzpils pagasta pārvaldes apvienotais jauktais koris ar dziesmu “Vasara kā pasakā”. Kora dalībnieki atgādināja, ka konkursā nepiedalās. Tiesa, dāvanas viņi bija gatavi pieņemt kā savā izpildītajā dziesmā: “Mums pieder tik daudz, bet mēs gribam vairāk...” Savukārt Anna Kriviša neslēpa, ka jūtas kā lielos svētkos.



Soliste ar pieredzi. Liāna Kubaka vairākkārt ir uzstājusies konkursā “Dziesma Bērzpiliņ”. Šoreiz viņa skatītājus pārsteidza ar dziesmu “Princesīte”.



Atklāj noslēpumus. Krišjāņu tautas nama sieviešu vokālā ansambļa “Elija” dziedātājas atklāja noslēpumu, ka, nostājoties pie spoguļa, nereti secina, ka tas nepareizi rāda.



Izpelnās novada vadītāja atzinību. Bērzpiliētis Jānis Lauskinieks un krišjānieši Jānis un Ieva Pauliņi saņēma Balvu novada domes priekšsēdētāja Andra Kazinovska sarūpēto balvu. Jāpiebilst, ka Ievai un Jānim skaitlis 18 ir ļoti nozīmīgs, jo Ievai 18 gadi asociējas ar bildinājumu no mīļotā cilvēka, bet Jānis smeļoties atzina, ka arī pats jūties kā 18-gadnieks.



Dzied dejojotājas. Bērzpils pagasta sieviešu deju kopa “Asjate” pierādīja, ka prot ne tikai skaisti dejot, bet arī dziedāt.



“Dziesma Bērzpiliņ – 18!” uzvarētāja. Bērzpiliete Elīna Zelča (15 gadi) nešaubās, ka savus 18 sagaidīs ar dažādiem piedzīvojumiem.



Lady Gaga Bērzpili! Auce Java no Apes novada uz skatuves uzbūra Lady Gagas tēlu. “Bija jautri,” atzina skatītāji.



“Hei, broļ, nabādoj”. Bērzpiliētis Andris Odumiņš ar dziesmu latgaliešu valodā *paņēma*, tā teikt, skatītājus. Par to liecināja piešķirtā skatītāju simpātiju balva.



Vēlas iebrist ceriņos baltos. Bērzpiliētis Andrejs Vilciņš atzīst, ka skaista bijusi jaunība, tāpēc vēlreiz vēlas iebrist ceriņos baltos. Un viņš iebrida, izpildot dziesmu no grupas “Enburgas zēni” repertuāra “Ceriņos baltos”.



Nekad neapjūk. Kad Madarai Šteinbergai no Apes novada Trapenes uz skatuves gadījās tehniska kļūme (izkrita mikrofona vads), viņa neapjuka un turpināja dziedāt. Skatītāji vēlreiz parliedzinājās, ka Bērzpili visnotiek pa istam. “Tas nav ieraksts,” viņi secināja.



Tilžēniete. Māra Jēkabsons uz konkursu ieradās no Tilžas - 21 kilometru viņa mēroja ar automašīnu. Zīmīgi, ka autovadītājas tiesības viņa saņēma 18 gados.

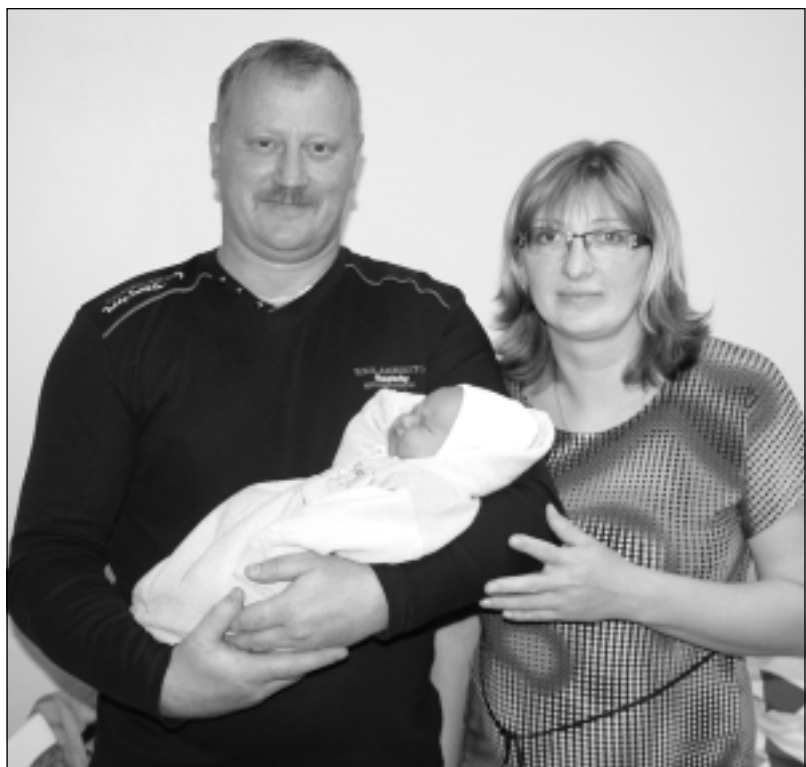
Jaundzimušie



Aplūkoja savu otro meitiņu un saprata – būs Amēlija. 16.jūlijā pulksten 13.46 ģimenes dzemdībās piedzima meitenīte. Svārs – 3,070kg, garums 53cm. Meitenītes mamma Sanita Puriņa no Gulbenes stāsta, ka šis ir viņas otrais bērniņš – mazo māsiņu mājās gaida vecākā māsa Amanda, kurai ir 12 gadi. Jaunā māmiņa stāsta, ka sākumā visi gaidīja puiku, taču, tiklīdz kļuva zināms gaidāmā bērniņa dzimums, kļuva skaidrs, ka jāgatavojas vēl vienas meitiņas nākšanai pasaulē. “Protams, priecājāties arī par otru meitiņu. Mums ar vīru Kasparu pats svarīgākais bija nevis mazuļa dzimums, bet tas, lai bērniņš nāk pasaulē sveiks un vesels,” atklāj Sanita. Izrādās, vēl pirms meitiņas dzimšanas topošie vecāki bija izdomājuši vairākus vārda variantus, taču gala lēmumu pieņēma vien tad, kad mazulīte nāca pasaulē. “Sākumā padomā bija vairāki vārda varianti, kā, piemēram, Adelina un Heidija. Meitai Amandai vēl patika vārds Emīlija, taču mums ar vīru tas īpaši *negāja pie sirds*. Kad meitiņa piedzima un mēs viņu kārtīgi aplūkojām, sapratām, ka no visiem iepriekš izvēlētajiem vārda variantiem viņai vislabāk piestāvēs vārds Amēlija. Tagad abām māsām vārds sākas ar vienu un to pašu burtu, un arī vārdadienas abas svinēs vienā mēnesī – oktobrī,” stāsta nu jau divu meitu māmiņa no Gulbenes.



Par godu prezidentam būs Raimonds. 15.jūlijā pulksten 11.02 piedzima puika. Svārs – 3,910kg, garums 59cm. Puisēna mammai Ārijai Hanzenai no Vectilžas pagasta šis ir astotais bērniņš. “Nu esam pavisam kupla ģimene, jo trīs meitām un četriem dēliem piepulcējies vēl viens brālītis,” teic nu jau astoņu bērnu mamma. Viņa stāsta, ka vecākajai meitai Sintijai ir 23 gadi, dēlam Kristapam – 20, Mairim – 19, Laurai – 13, Līgai – 8, Laurim – 5 un Emīlam – 3 gadi. Ārija apstiprina citu daudz bērnu mammu teikto, ka ar katru nākamo bērnu izvēlēties vārdu kļūst arvien sarežģītāk un grūtāk. Izņēmums nebija arī šī reize, kad puika pie vārda tika vien dienā, kad jaunie vecāki devās viņu pierēģistrēt. “Ja man piedzimtu meitiņa, nekādu problēmu – viņām tik daudz skaistu vārdu, bet ar puikām gan tik viegli nav,” pārliecināta Ārija. Viņa stāsta, ka sākumā jaundzimušajam bija padomā vārdi Mārtiņš un Egīls, taču neviens no tiem tā isti nepatika. Ārija *izbrāķēja* arī vecāko bērnu iesniegtos variantus. Galarezultātā puika tika pie vārda Raimonds, un izrādās, ka tas noticis, pateicoties mūsu jaunajam prezidentam Raimondam Vējonim. “Braulim ar vīru reģistrēt bērnu, un man iešāvās prātā doma, – ja jau jaunais prezidents mums labs, arī manam dēlam tādām jābūt. Tagad smejamies, ka mums ģimenē ir pašiem savs prezidents un aizsardzības ministrs – savs Raimonds,” atklāj nu jau astoņu bērnu mamma. Ārija stāsta, ka pavisam nesen kļuvusi par vecmāmiņu – meitai, kura dzīvo netālu no viņas, pirms trīs mēnešiem piedzimis jauks puisītis. “Tā mēs tagad abas bērņus arī audzinām. Ejam viena pie otras ciemos un palīdzam, ja kas vajadzīgs. Vēl jau man lielā aukle ir meita Laura, kurai 13 gadi. Viņa tā vien gaida to brīdi, kad pasauksu palīgā paauglēt. Vārdu sakot, mūsu ģimenē par garlaicību sūdzēties nevar, jo bērnu čalas skan nepārtraukti. Un tas patiešām ir jauki,” secina Ārija Hanzena no Vectilžas pagasta.



Puikam vārdu izdomā brālis. 17.jūlijā pulksten 19.59 piedzima puika. Svārs – 4,120kg, garums 59cm. Puisēna vecāki Biruta un Aigars Obermaņi no Rēzeknes novada Naurēnu pagasta stāsta, ka šis ir viņu otrais bērniņš – mazo brālīti mājās gaida piecpadsmit gadus vecais Aivis. Izrādās, tieši Aivis ir tas, kurš izdomāja brālītim vārdu, jo sākumā vecāki par vienu vārda variantu, kas patiktu abiem, vienoties nevarēja. “Man bija viens priekšlikums, taču dēlam un vīram Aigaram tas nepatika. Līdz ar to nācās domāt citus vārda variantus, no kuriem beigās palika Armīns, Agris, Ģirts un Gints. Galavārdu šoreiz teica Aivis, un mēs ar vīru piekritām. Dēlu nosaucām par Gintu. Ir taču visiem zināmā grupa “Gints un es”, arī mums tagad būs savs Gints,” spriež jaunie vecāki. Viņi stāsta, ka uz Balvu dzemdību nodaļu braukuši, draugu mudināti, un par slimnīcu var teikt tikai labus vārdus. “Esam apmierināti, pat ļoti,” apgalvo Biruta un Aigars. Viņi priecājas par iespēju būt kopā ģimenes palātā un auklēt mazo Gintu. Kaut gan, kā atzīst jaunā māmiņa, puika ir ļoti mierīgs un raizes nesagādā: “Viņš tagad tikai guļ un ēd.”



Būs Aivita. 8.jūlijā pulksten 12.45 piedzima meitenīte. Svārs - 2,750kg, garums 50cm. Meitenītes mamma Linda Supe no Medņevas pagasta stāsta, ka šis ir viņas otrais bērniņš. “Augustā mūsu vecākajai meitai Evelīnai paliks trīs gadi. Gribējām, protams, puisīti, bet jau vienā no pirmajām ultrasonogrāfijām daktere pārliecināši apgalvoja, ka arī otrais bērniņš būs meitenīte. Taču tas nekas, jo arī divas meitiņas ir labi. Vismaz Evelīnai tagad ir maza māsiņa,” smaidot teic Linda. Jaunā māmiņa stāsta, ka jaundzimušo sauks par Aivitu – tādu vārdu viņai izvēlējās pati Linda. “Vairs isti neatminos, bet šķiet, ka vārdu Aivita ieraudzīju kādā avīzē vai žurnālā. Kaut kā tas man iekrita acīs, pakonsultējos ar vīru, arī viņš neiebilda. Tā arī mūsu otrā atvasīte tika pie sava vārdiņa,” skaidro Linda. Savukārt pirmajai meitai vārda autors bija vīrs Jānis, kurš viņu nosaucis par godu TV raidījuma “Bez tabu” vadītājai Evelīnai.

Vēl dzimuši:

12.jūlijā pulksten 4.45 piedzima meitenīte. Svārs - 3,770kg, garums 53cm. Meitenītes mamma Dagmāra Markova dzīvo Alūksnes novada Māļupes pagastā.

16.jūlijā pulksten 18.23 piedzima meitenīte. Svārs - 3,870kg, garums 56cm. Meitenītes mamma Ilona Birkova dzīvo Bērzpils pagastā.

23.jūlijā pulksten 23.36 piedzima puika. Svārs - 3,260kg, garums 53cm. Puisēna mamma Zeltīte Romere dzīvo Alūksnē.

24.jūlijā pulksten 9.55 piedzima meitenīte. Svārs - 3,830kg, garums 58cm. Meitenītes mamma Elina Some dzīvo Balvos.

25.jūlijā pulksten 2.20 piedzima meitenīte. Svārs - 3,700kg, garums 57cm. Meitenītes mamma Vita Kleščenko dzīvo Alūksnē.

25.jūlijā pulksten 9.19 piedzima meitenīte. Svārs - 3,550kg, garums 57cm. Meitenītes mamma Kristīne Aleksejeva dzīvo Beļavas pagastā.

27.jūlijā pulksten 0.24 piedzima meitenīte. Svārs - 3,470kg, garums 53cm. Meitenītes mamma Mairita Bindre dzīvo Jaunlaicenes pagastā.

Lappusi sagatavoja S.Karavoičika

Pieredze

Vēstures skolotājas vasaras piezīmes

Lielākā daļa strādājošo atvaļinājuma laikā par darbu negrib pat runāt, izvēloties laiskoties pludmalē, rušināties savā mazdārzīnā vai doties kādā ceļojumā, kurā nav nekādas saistības ar ikdienā darāmo darbu vai profesiju. Prom no ierastās vides! Vēstures skolotāji, tostarp arī mūspuses, jau vairākus gadus dodas ekskursijās, lai to, ko māca skolēniem, redzētu savām acīm un uzzinātu ko jaunu. Iespaidos dalās Balvu Valsts ģimnāzijas vēstures skolotāja IRĒNA ŠAICĀNE.

“Mūsu (Irēna un viņas vīrs Ainis Šaicāns) pirmā tālā ekskursija bija 2001.gada oktobra brīvdienās, kad kopā ar kultūras vēstures skolotājiem devāmies pirmajā lielajā Eiropas iepazīšanas ekskursijā. Neizpalika vairāku valstu robežas, pārbaudes, gaidīšana, taču redzējām bezgala daudz, jo galapunkts bija Roma. Nopirkām pilsētas karti, lai paši dotos un sameklētu visu dievu templi Panteonu, jo kopīgajā ekskursijas maršrutā tā apmeklēšana nebija paredzēta.

Tā mēs katru gadu braucām kopā, arī 2011.gada vasarā... Un neko vairs neplānoju 2012.gadam, bet tieši tā gada pavasarī Vēstures skolotāju biedrība (VSB), kurā jau esmu kopš tās dibināšanas pirmsākumiem, piedāvāja pirmo ekskursiju Latvijas vēstures skolotājiem pa Austrumpoliju. Un atkal devos ceļā, lai par to, ko mācām un runājam stundās, redzētu savām acīm. Mums kā vēstures skolotājiem bija interesanti apmeklēt ne tikai Gdaņsku, bet arī Vilku midzeni jeb to, kas no tā palicis pāri, kur Ā.Hitlers kara beigās plānoja un vadīja kara gaitu, vieta, kur 1944.gada 20.jūlijā notika atentāta mēģinājums pret Hitleru.

2013.gadā bija iespēja iepazīt arī Eiropu, bet 2014.gadā, nokārtojot vizas, devāmies četru dienu ekskursijā uz Baltkrieviju, kurā nebija būts jau daudzus gadus. Samainot naudu, nedaudz vairāk nekā 100 latus, varēja kļūt pat par miljonāru.

2015.gadā vēstures skolotāju ekskursiju vadītāji no Rīgas, kuri strādā gan par vēstures skolotājiem, gan arī tūrisma firmā, piedāvāja sešu dienu ekskursiju pa Austroungāriju. Tā bija valsts,

kas pastāvēja no 1867. līdz 1918.gadam. Daudznacionāla un raiba, kas Pirmā pasaules kara beigās sadalījās etniskās valstīs. Bija mēģinājums aptvert šo reģionu kā vienotu vēstures telpu.”

Vēstures skolotāju Austroungārijas ekskursijas maršruts veda uz Ļubļinu, uz Zamošču, Polijas renesanses pilsētu, kas iekļauta UNESCO mantojumā, pedagogi apmeklēja Sanokas brīvdabas muzeju, lielāko un kvalitatīvāko brīvdabas muzeju Polijā, Višņicas pili, Krakovu, Otrā pasaules kara koncentrācijas nometni Aušvicā, Bojnicas pili, Austroungārijas galvaspilsētu Vīni un vēl citas vietas. Iespaidu daudz! Gan ar vēsturi saistītu, gan sadzīvīgu momentu. Vīni Irēna apmeklēja trešo reizi, tomēr nebija būts vēl Šenbrunnas-Austrijas imperatoru rezidencē, kas savā krāšņumā var sacensties ar Versaļu. Ekskursijas laikā skolotāji izstaigāja gan pili, gan pils parku, gan pastaigājās pa galvaspilsētu, nobaudot Vīnes kafiju un ābolu strūdeli. Garšīgi! Atceļā skolotāji nakšņoja Čenstohovā - pilsētā, kur dzimis pavēsts Jānis Pāvils II. Ceļš bija tāls un ilgs. Kad ekskursanti gīdam uzdeva jautājumu: “Kad iebrauksim kādā lielveikalā?”, viņš atbildēja: “Kad iekārtosieties viesnīcā Čenstohovā, varēsiet doties uz lielveikalu TESLO, tas strādā visu diennakti.” “Patiešām pēc pusnakts devāmies uz lielveikalu, kur nebijām vienīgie apmeklētāji. Pati vēl intereses pēc aizgāju agri no rīta, pirms septiņiem, pircēji bija,” apliecina ceļotāja. Mājupceļā, lai cik kurš noguris bija, atkal izskanēja jautājums: “Kurp dosimies nākamgad?!” Idejas ir.

Uz jautājumu: “Ko tas dod?”, vēstures skolotāja atbild: * Iespēju redzēt to, par ko esi lasījis, par to, ko mācām vēstures stundās, to, ka ne tikai mūsu valsts ir dalīta un pārdalīta, bet visa Eiropa dalīta, dalīta un dalīta, ka valstu robežas bieži vien tika veidotas, kā vienojās tā laika diktatori.

* Iespēju atpūsties, tikties ar kolēģiem, tikties ar kursabiedrenēm (šoreiz mēs bijām četras, kas savulaik kopā studējām).

* Iespēja iegūt informāciju, lai vēlāk izveidotu savu



Vēsturisks foto. Vēsturniece un vēstures skolotāja Irēna Šaicāne ekskursijas laikā Ļubļinā uz viduslaiku pils fona.

pārskatu ar foto, ko var izmantot mācību stundās.

* Iespēja baudīt vasaru un atvaļinājumu, uzlādēt baterijas jaunajam mācību gadam, lai tad atkal pavadītu vēl brīvo laiku laukos atpūšoties.

Vēstures skolotāji regulāri ik gadu tiek vasaras dienās, kas jūlija beigās notiek kādā no Latvijas vietām, lai runātu gan par vēstures mācīšanas aktualitātēm, gan eksāmenu rezultātiem, gan dalītos pieredzē, gan apgūtu vietējo vēsturi. Šogad vēstures skolotāji tiek no 28. līdz 30. jūlijam Valkā, kur viens no diskusiju jautājumiem būs par dalīto vēsturi pamatskolā, jo ir pagājuši jau trīs gadi, kopš māca Pasaules vēsturi un Latvijas vēsturi (viena stunda nedēļā katrai vēsturei).

Par šīm diskusijām vēstures skolotājus Irēna sola informēt augusta beigās, kad notiks novada vēstures skolotāju metodiskās apvienības (viņa ir šīs apvienības vadītāja) sanāksme. “Būs izveidota prezentācija, kur apkopot dati par mūsu novada skolu rezultātiem Latvijas vēstures eksāmenā. Analizēsim, kādi tie ir? Kāpēc?” sola skolotāja.

Sākot ar Krimu...

Braucot ceļojumā vai ekskursijā, skolotāja dabā ir uzzināto pierakstīt, nofotografēt un pēc tam izmantot kā mācību materiālu stundās. Balvu novada Tilžas vidusskolas vēstures skolotāja (viņa māca arī citus priekšmetus) AINA RAKSTIŅA ilgajos darba gados ir uzkrājusi daudz materiāla par vietām, kur pabijusi ceļojumos un ekskursijās gan viena pati, gan kopā ar skolēniem. No uzkrātajiem materiāliem izveidoti aptuveni 30 albumi.

Tradīcija atvaļinājuma laikā apmeklēt vietas, kas saistītas ar vēsturiskiem notikumiem, vēstures skolotājiem pārmanota vēl no padomju laikiem. Vēstures notikumus un faktus toreiz gan pasniedza citā gaismā, bet tas nemazināja prieku pabūt vietās, kur griezās vēstures rats, kur saglabājušās vēstures liecības. “Mans pirmais ceļojums kā jaunajai vēstures skolotājai bija vēl padomju varas gados, kad braucām ekskursijā pa latviešu sarkano strēlnieku cīņu vietām. Ceļojuma gala-mērķis bija Krima, kas toreiz man šķita kā paradīze zemes virsū. Toreiz Ukraina vēl atradās Padomju Savienības sastāvā un Krima atradās Ukrainā. Tagad redzam, kā mainījusies situācija, arī šie notikumi paliks vēsturē,” secina Aina.

Atjaunotās Latvijas vēstures skolotāju itin visās ekskursijās A.Rakstiņa nav piedalījies, jo vairākus gadus pēc kārtas devusies svētceļojumos, izbraucot Eiropas valstīs krustām šķērsām. Arī šī gada vēstures skolotāju ekskursijā Aina pirmo

reizi apmeklēja tikai atsevišķus objektus, piemēram, Bojnicas pili, Sonokas Brīvdabas muzeju un vēl dažas citas vietas. “Atšķirība tā, ka, piemēram, Čenstohovā šoreiz nakšņojām viesnīcā, bet svētceļojumos nakšņojām klostera telpās. Tomēr jebkura ekskursija ir unikāla. Tā paplašina redzesloku, ļaujot vēstures faktus padarīt dzīvus un aptaustāmus,” saka Aina. Ceļojumā iespējams apmainīties pieredzē ar kolēģiem, iegūt jaunus draugus. Iepazīstoties ar ceļa biedri, Rīgas 1.ģimnāzijas vēstures skolotāju Inu Evertsoni, Aina šoreiz sīkāk iepazīs vēstures mācīšanu Rīgas 1.ģimnāzijā. Šonedēļ viņa arī apmeklēs vēstures skolotāju semināru Valkā.

Tilžas vidusskolā A. Rakstiņa māca vēsturi 6.-12.klasēm, sociālās zinības 6.-9.klasei, politiku un tiesības 12.klasei, psiholoģiju 12.klasei, vada zinātniski pētniecisko darbu 10.-11.klasēm, kur liela daļa pētījumu ir veltīta vēsturei, īpaši novada vēsturei, vada skolas valodu un sociālo zinību metodisko apvienību, latgaļu valodas, literatūras un kultūrvēstures fakultatīvās nodarbības. Pēdējos gados skola ir atteikusies no kultūrvēstures zinību apguves, priekšroku dodot tehnoloģijām, ekonomikai un jaunsargu nodarbībām.

Šogad Tilžas vidusskolas skolēni izcīnīja 3.vietu latgaļu valodas valsts olimpiādē. Savukārt piedaloties Vītola fonda konkursā “Iepazīsti Latvijas vēsturi!”, izcīnīja iespēju apmeklēt vairākas vēsturiskas vietas Latgalē, gūstot priekšstatu par Latgali kopumā. Ekskursijas maršruts veda uz Daugavpili-Krāslavu- Aglonu- Rēzekni – Rogovku.

Iecienījuši atpūtu ūdens tuvumā

Latgales Reģionālā atbalsta centra “Rasas pērles” darbinieki jau vairākus gadus no psiholoģiski smagā darba atpūšas ūdeņu tuvumā, kas aizskalo negatīvo enerģiju un dod možumu turpmākajam darba cēlienam.

Jūlija sākumā Latgales Reģionālais atbalsta centrs “Rasas pērles” nosvinēja 6 darba gadu jubileju. Centra darbības laikā izveidojusies tradīcija centra gadadienas atzīmēt neformālā gaisotnē ūdens tuvumā. Iepriekšējos gados bija kopīgs brauciens ar plostu pa Gauju, ar ūdens motocikliem pa Boževas ezeru, Lubānas mitrāja apmeklējums un pelde Lubāna ezerā. Bet šogad 14 “Rasas pērļu” darbinieki devās

izbraucienā ar laivām pa Pededzi. Šo upi darbinieki laivojuši arī 2012.gadā. Šoreiz laivošana sākās pie Litenes, nobraucot pa upi aptuveni 10 kilometrus. Kopā ar kolēģiem pavadītais laiks centra darbiniekiem ļāva atpūsties no ikdienas rūpēm un sniedza ļoti daudz pozitīvu emociju, kas uzlādēja tālākam darba cēlienam. “Brauciena laikā, esot mainīgiem laika apstākļiem, piedzīvojām gan sauli, gan izmirkām negaisā, kas iespaidus darīja vēl krāšņākus. Pasākums noslēdzās ar pikniku kolēģa Rolanda pirtijā, kur bija iespējams gan sasildīties, gan pakavēties atmiņās, piemēram, par savām sajūtām pirmajā darba dienā “Rasas pērles”,” iespaidos dalījās centra jaunā darbiniece Ginta Švekere.



Iespēja sasveicināties. Višņicas pili atrodas unikāla pavēsta Jāņa Pāvila II kapela, kurā apskatāmas gan foto, gan skulptūru kopijas no dažādām pasaules vietām, kurās attēlots pavēsts. Aina izmantoja iespēju sasveicināties ar vienu no pavēsta skulptūrām, kas piesaistīja ar starojošu labvēlību, kas it kā plūda no viņa atvērtajām plaukstām.



Brašie airētāji. Ģerbušies glābšanas vestēs un ar airiem rokās, atbalsta centra darbinieki gatavi savaldīt ne tikai laivas, bet pārvarēt arī krāces.

Lappusi sagatavoja I.Zinkovska

Pieredze

Suns apgriez dzīvi ar kājām gaisā

Novadniece, bijusi balveniete **INDRA ANDŽA** ir divu interesantu suņuku saimniece. Viņai pieder pundurpinčers Brunis un vācu pinčers Arta, kuri ar panākumiem piedalās suņu sacensībās un izstādēs. Suņu saimniece ne tikai nodarbojas ar saviem miluļiem, bet ir arī suņu apmācības instruktore, un viņas nākotnes plānos ir izveidot pasaules līmeņa pinčeru- dobermanu audzētavu, kā arī apmācības skolu. "Tas ir reāli, taču prasa lielus ieguldījumus un entuziasmu, jo to var izdarīt tikai mīlot šīs šķirnes un ticot to nākotnei," atzīst Indra.

Plakātu un kalendāru reklāmas seja

Indrai bērībā mājās vienmēr bija mājdzīvnieki: kaķis, vācu aitu suns un jūrascūciņa. Atceros, ka, ciemojoties pie Indras mammas Ilzes darba darīšanās, piedzīvoju pamatīgu izbīli, kad viņa paņēma rokās dzīvokli mītošu garastainu radījumu un piedāvāja to samīļot arī man. Brrr! Indra stāsta: "Iespējams, tāda mīlestība pret dzīvniekiem mūsmājās ir tāpēc, ka vectēvs bija vetārst. Aizbraucot studēt uz Rīgu, zināju, ka noteikti ņemšu suni, jo nespēju iedomāties savu dzīvi bez mājdzīvnieka. Tā arī notika. Mans pirmais suns bija un ir pundurpinčers Olegor Brunis. Šo šķirni izvēlējos tāpēc, ka suns vizuāli atgādina miniatūru dobermanu. Tā kā apzinājos, ka dzīvoklis dobermanim nav piemērots, izvēlējos mazo variantu – pundurpinčeru. Man sākumā pat prātā neienāca doma, ka šis suns apgriezīs manu dzīvi kājām gaisā... Sākām apmeklēt suņu skoliņu,

Daudzi jautā un nesaprot, kā es varu to vien darīt, kā ņemties ar suņiem, bet tas ir mans dzīves papildījums. Tas ir tas, kas man patīk.

kurā trenere (nu jau mana kolēģe) pamanija Bruņa lielisko eksterjeru un piedāvāja pamēģināt aiziet uz izstādi. Man tas bija kaut kas jauns un nezināms, taču piekritu. Tā nu sākām gatavoties izstādēm un paralēli trenējāmies paklausību. Gāja ļoti grūti, jo Brunim bija dominants raksturs, viņš negribēja pakļauties un klausīt. Brunim patika staigāt tikai uz pakakājām gluži kā surikātam. Pēc pusotra gada treniņiem un maniem pūliņiem Brunis sāka plūkt uzvaras laurus gan izstādēs, gan sporta sacensībās. Mēs sākām braukāt apkārt pa pasauli uz dažādām izstādēm, un mani tas ierāva arvien dziļāk suņu pasaulē, kas man ļoti patīk. Uz šo brīdi Brunim ir šādi tituli: Latvijas CH, Lietuvas CH, Igaunijas CH, Baltijas CH, INTER CH, Krievijas CH, Multi CH, Eiropas CH, Spānijas CH, Somijas CH, Itālijas CH, 2012' CH, 2013' CH, 2014' CH, 2015' CH, Grand CH, CAC x 33, CACIB x 15... kā arī Brunis ir atzīts par daudzu izstāžu labāko suni jeb "Best in Show". Bez šiem tituliem mēs ar Brunu esam nokārtojuši vispārējo dresūras kursu uz 1.pakāpi un ieguvuši 1.vietu "Nakts pārbaudījumos", kas notiek nakts mežā. Brunis ir arī daudzu plakātu, rakstu un kalendāru reklāmas seja. Mūsu trenere visiem nepaklausīgo suņu īpašniekiem kā piemēru min Brunis sakot: ja mēs Brunu pataisījām par *cilvēku* un čempionu, tad jau arī jūs suni izskolosim. Brunim ir arī sava mājaslapa."

Kļūst par treneri un fotogrāfi

Pēc maģistrantūras beigšanas Indra sāka strādāt lidostā "Rīga", taču ar laiku saprata, ka suņu pasaule viņai ir tuvāka. Kā reiz viņai arī piedāvāja iziet kinologu - instruktoru kursus. Pabeigusi kursus, Indra nokārtoja dažādus eksāmenus un izgāja praksi, lai varētu sākt patstāvīgi trenēt suņus. "Pametu darbu lidostā un pievērsos suņiem. Paralēli sāku arī aizrauties ar suņu fotografēšanu, kas nu ir mana otrā nodarbošanās," viņa saka.

Laikam ejot, suņa īpašniece saprata, ka grib vēl vienu suni – šoreiz viņa izvēlējās vācu pinčeru, lai pietuvinātos tuvāk savam sapņim par dobermanpinčeru. Pēc ilgus meklēšanas, atradusi savu īsto kucēnu, pārveda to no Krievijas, no Samāras. Ar Artu Indra ir kopā nu jau gadu. Sākums bija grūts, jo Brunis bija pieradis, ka ir galvenais personāžs ģimenē, taču pēc pāris mēnešiem situācija uzlabojās, un nu abi ir nešķirami. Tā kā šis ir otrais suns, saimniecei ir vairāk saprašanas par to, kā pareizāk audzināt un izskolot suni. Arta jau ir Latvijas un Lietuvas jaunā izstāžu čempione.

Apmeklēt suņu izstādes dažādās pasaules valstīs ir Indras dzīvesveids. Ne visi to saprot, to saprot tikai *suņinieki*. "Daudzi jautā un nesaprot, kā es varu to vien darīt, kā ņemties ar suņiem, bet tas ir mans dzīves papildījums, tas ir tas, kas man patīk. Citi izvēlas braukt ar riteni, skriet maratonus, nodarboties ar biznesu, kļūt par mācītāju, taču es izvēlējos nodarboties ar suņiem. Protams, suns ir liela atbildība un ir daudz lietu, no kurām nākas atteikties, bet es par to nesukumstu.

Gribētu arī iedrošināt cilvēkus, kuri vēlas suni, bet baida doma, ka tāpēc nevarēs ceļot – suni var ņemt līdzi, arī lidmašīnā! Un ir speciāli šādiem gadījumiem izveidotas suņu viesnīcas, kad saimniekam nepieciešams atstāt suni uz neilgu laiku vienu," ceļošanas pieredzi atklāj Indra.

Jebkurš suns ir apmācāms

Indra sniedz zināšanas suņu saimniekiem suņu vispārējā paklausībā un hendlingā (sagatavošanās suņu izstādēm). Dienesta un darba suņi pagaidām vēl nav viņas *lauciņš*. Suņu instruktoram ir ļoti atbildīgs darbs, jo ir jāspēj novērtēt daudzas lietas – gan suņa šķirnes īpatnības, gan ģenētiku, gan suņa veselības stāvokli, gan suņa psihi, gan suņa temperamentu utt. Un tikai tad var sākt darboties ar suni, piemēklējot labāko dresūras pieeju. Instruktoram darbs ir iemācīt suņa saimniekam pareizi apmācīt savu četrkājaino draugu. Jebkurš suns ir apmācāms, vai tas ir šķirnes, vai bezšķirnes. Jo ātrāk saimnieks sāk apmācīt savu suni, jo labāki rezultāti ir sagaidāmi. Respektīvi, kā kucēns ienāk mājās (2 – 2,5 mēn), tā uzreiz ar viņu ir jāsāk strādāt. Pirmais, ar ko jāsāk, ir jānorāda kucēna vieta, kur tas gulēs, tad pamazām jātrenē pamata komandas: 'blakus', 'sēdi', 'guli', 'stāvi', 'šurp', 'nedrīkst' un komanda 'zobi'. Kucēna apmācībā nevajag pielietot fizisku spēku, bet gan mācīties ar spēlēšanos. Procesam nevajag būt ilgam, jo kucēnam ātri zūd interese un pacietība. Un nedrīkst aizmirst runāt ar suni, kā arī paslavēt.

Nākamais solis – socializācija. Kad kucēns ir saņēmis 3. poti (3 mēn.), jācēnsas to vest spēlēt ar citiem suņiem, satikties ar cilvēkiem, pastaigāties pa pilsētu, lai suns pierod pie dažādiem trokšņiem un situācijām. Ir ļoti daudz dažādu materiālu internetā, pēc kuriem var vadīties suņu apmācībā. Indra iesaka noskatīties video ar Cezar Milano, kurš ir suņu psihologs un lielisks suņu vārdotājs, kā arī apmeklēt suņu skolu, kurā instruktori palīdzēs suņa saimniekam pareizi apmācīt astaini. Viņasprāt, Balvos lielisks kinologs ir Romualds Kokorevičs.

Nav ideālu suņu

Parasti izstādēs piedalās šķirnes suņi, kuriem ir ciltsraksti un kuri sastāv kādā no suņu klubiem. Bet ir arī izstādes bezšķirnes suņiem, tāpēc tām var sagatavot jebkuru četrkājaino draugu. Hendlings ir prasme skaisti parādīt suni ringā, lai eksperts var novērtēt visu suņa eksterjeru un temperamentu. Hendlerim (cilvēks, kurš izstāda suni) ir jāprot izcelt labākās suņa īpašības un paslēpt suņa nepilnības. Nav ideālu suņu, tāpēc hendleris jau pašā treniņu sākumā izvērtē, kā pareizi izstādīt suni. Arī pašam hendlerim ir jāzina, kā pareizi uzvesties ringā un kā ģērbties, izstādot konkrēto suņu šķirni. Tas nav vienkāršs darbs, jo katru reizi rodas jaunas situācijas un atgadījumi, kas var būt gan labi, gan ne tik labi. Hendlerim ir jābūt nosvērtam un ar stabilu nervu sistēmu, jo suns sajūt katru cilvēka emociju un līdz ar to arī var sākt uzvesties atbilstoši – gan kļūt nevaldāms, gan pārāk pasīvs. Indra profesionāli izstāda suņus jau otro gadu un atzīst: "Ir gājis dažādi – ir lijušas gan prieka asaras, gan nodrebējušas kājas..." Hendlerim jābūt gatavam uzvert kritiku un ātri to aizmirst, jo cik ekspertu, tik viedokļu. Vienā izstādē suns var būt labākais, bet nākamajā var tikt izbrāķēts. Lai cik nepatīkami tas izklausās, hendleris ir arī atbildīgs par suņa drošību, jo diemžēl izstādēs konkurenti var saindēt suni. Tā nu jau ir kļuvusi par praksi dažās valstīs. Kā arī svešs suns var sakost tavu suni. Jābūt ir ļoti uzmanīgam! Kam tad vajadzīgas izstādes? Jo sunim ir vairāk atzinības rakstu un titulu, jo derīgāks un vēlamāks viņš ir vaislas darbam.

Atbildīgi par tiem, ko pieradina

Jebkuru suni var apmācīt, ja to dara pareizi un no mazām dienām. Profesionāle iesaka cilvēkiem, pirms ņemt suni, kārtīgi izstudēt materiālus par plānoto šķirni un tās īpatnībām, kā arī to, kā uzturēt suni, lai pēc tam nerodas pārsteigumi un suns nav jāatdod citās rokās vai pat suņu patversmē. Mēs esam atbildīgi par tiem, ko pieradinām! Ja ģimenē ir bērni, tad nepieciešams izvērtēt un kārtīgi apdomāt, vai bērni mācēs apieties ar suni, pārbaudīt, vai kādam nav alerģijas. "Ir jāzina, kādam mērķim suni ņem – izstādēm, darbam vai vienkārši priekam. Iesaku ņemt suņus no zināmām, pārbaudītām audzētavām vai rokām, jo tad var būt gandrīz drošs, ka suns būs vesels. Neiesaku iegādāties suni ar mērķi – jo lētāk, jo labāk. Bieži vien tas apgriežas otrādi, un diemžēl kucēns var



Fotomodeļi. Suņu fotografēšana ir Indras otrā nodarbošanās. Par fotomodeļiem bieži vien kalpo arī Arta un Brunis.



Nešķirami. Indra ar saviem suņiem Brunu un Artu ir nešķirami.

būt slims. Suņu ārstēšana diemžēl ir dārgs pasākums," pamāca Indra.

Suņa apmācība sākas jau kopš dzimšanas – audzētāja uzdevums ir iemācīt kucēnu pašam elementārākajām lietām, piemēram, nokārtošanos konkrētā vietā. Tālāk audzētājam ir jāpastāsta jaunajam saimniekam, kā pareizi barot suni, kādas ir kucēna rakstura iezīmes, kā to kopt, kādas slodzes drīkst kucēns veikt. Piemēram, lielo šķirņu kucēniem nav ieteicams kāpt lejā pa kāpnēm līdz noteiktam vecumam. Bieži vien jaunais saimnieks paņem kucēnu un dodas 10km pastaigā ar dažādu šķēršļu pārvarēšanu – tā darīt nedrīkst, jo kucēnam vēl attīstās kaulu sistēma un viņš var iegūt traumas – gan kaulu slimības, gan kustību traucējumus, gan nevēlamas izmaiņas eksterjerā. Visam ir savs laiks. Lai izaudzinātu paklausīgu suni, vajag laiku un pacietību, kā arī – jo vairāk ar suni runās un strādās, jo labāks būs rezultāts.

Tie cilvēki, kuriem suņi ir sirdslieta, nevis bizness, neko daudz nevar nopelnīt. Tiem, kuriem tas ir bizness, tie pāro suņus kā konveijerā, bieži vien neievērojot nekādus suņu pārošanas noteikumus. Lai sapārotu suņus, ir jāizvēlas pareizais pāris, kurš sader gan ģenētiski, gan pēc eksterjera. Un suņiem ir jābūt veiktām veselības pārbaudēm, kas katrai šķirnei ir atšķirīgas. Piemēram, lielo suņu šķirņu pārstāvjiem tās ir displāzijas pārbaudes, sirds slimību pārbaudes, acu slimību pārbaudes, ataksijas pārbaudes, bet mazo šķirņu pārstāvjiem – patella pārbaudes un arī acu slimību pārbaudes. Tikai tad, ja suns ir vesels, to drīkst laist vaislas darbā. Labās audzētavās audzētāji ļoti rūpīgi izvēlas plānoto suņu pāri, pārbaudot suņu vecvecākus 10 paaudzēs. Tāpēc tik svarīgi ir ciltsraksti, lai var redzēt, kas sunim ir gēnos, kādas eksterjera, veselības, krāsas, darba spēju un citas īpatnības.

Indra aicina cilvēkus, kuriem ir suņi, uzdrošināties piedalīties dažādās aktivitātēs. Viņa tic, ka kādreiz arī Balvu komanda startēs suņu Nacionālās Daudzcīņas sacensībās!

Lappusi sagatavoja I.Zinkovska

Tiesu lietas

Zog vīriešu *trusikus* un zeķes

Jūnijā Balvu rajona tiesa izskatīja krimināllietas par braukšanu dzērumā un bez autovadītāja tiesībām, zādzībām, krāpšanu un iejaukšanos elektroenerģijas komercuzskaites mērparāta darbībā.

Mājas pagalmā dzērumā vizinās ar traktoru

Šī gada 23.aprīlī pulksten 15.40 daudzdzīvokļu mājas pagalmā JĀNIS KIVLĀNS vadīja citai personai piederošo traktoru bez autovadītāja tiesībām (tās nav iegūtas noteiktā kārtībā) un 2,95 promiņu alkohola reibumā.

Kā atbildību mīkstinošus apstākļus tiesa apsūdzētajam konstatēja vaļsirdīgu atzišanos un izdarītā nožēlošanu. Atbildību pastiprinošus apstākļus tiesa nekonstatēja un nosprieda J.Kivlānu sodīt ar nosacītu brīvības atņemšanu uz četriem mēnešiem, ar pārbaudes laiku uz astoņiem mēnešiem, atņemot transportlīdzekļa vadīšanas tiesības uz četriem gadiem, bez mantas konfiskācijas. Tāpat tiesa vīrietim uzlika par pienākumu desmit darba dienu laikā pēc sprieduma stāšanās spēkā reģistrēties Valsts probācijas dienestā.

Šī gada 16.aprīlī pulksten 13.41 JĀNIS KĻAVA vadīja citai personai piederošo automašīnu "Audi A6" 2,82 promiņu alkohola reibumā un bez autovadītāja tiesībām, kas pārkāpuma izdarīšanas brīdī jau bija atņemtas ar Saldus rajona tiesas spriedumu uz trīs gadiem un pēc tam netika iegūtas noteiktā kārtībā.

Kā atbildību mīkstinošu apstākli tiesa apsūdzētajam konstatēja savas vainas atzišanu un izdarītā nožēlošanu. Atbildību pastiprinošus apstākļus tiesa nekonstatēja un nosprieda J.Kļavu sodīt ar piespiedu darbu uz 180 stundām, atņemot transportlīdzekļa vadīšanas tiesības uz četriem gadiem, bez mantas konfiskācijas.

Šī gada 24.maijā pulksten 19.20 LAURA BUKOVSKA vadīja citai personai piederošo transportlīdzekli "Volvo V40" bez autovadītāja tiesībām (tās nav iegūtas noteiktā kārtībā) un 2,07 promiņu alkohola reibumā.

Kā atbildību mīkstinošu apstākli tiesa konstatēja apsūdzētās savas vainas vaļsirdīgu atzišanu un izdarītā nožēlošanu. Atbildību pastiprinošus apstākļus tiesa nekonstatēja un nosprieda L.Bukovsku sodīt ar piespiedu darbu uz 140 stundām, atņemot transportlīdzekļa vadīšanas tiesības uz četriem gadiem, bez mantas konfiskācijas. Tāpat apsūdzēto atbrīvoja no 143,01 eiro samaksas par advokātes darbu, sedzot to no valsts līdzekļiem.

Šī gada 6.jūnijā pulksten 12.27 SANDRA LOGINA vadīja transportlīdzekli "Volkswagen Passat Variant" bez autovadītāja tiesībām un 3,04 promiņu alkohola reibumā, kad viņu apturēja Satiksmes uzraudzības rotas jaunākais inspektors. Turklāt apsūdzētā izvairījās no tiesību ierobežošanas soda izciešanas, jo šī pārkāpuma izdarīšanas brīdī bija jau stājies spēkā cits Balvu rajona tiesas spriedums, ar kuru sieviete bija sodīta ar piespiedu darbu uz 140 stundām un viņai bija atņemtas visa veida transportlīdzekļa vadīšanas tiesības uz četriem gadiem, bez mantas konfiskācijas.

Kā atbildību mīkstinošu apstākli tiesa konstatēja apsūdzētās vaļsirdīgu atzišanos un izdarītā nožēlošanu. Kā atbildību pastiprinošu apstākli - noziedzīga nodarījuma recidīvu. Tiesa nosprieda S.Loginai kā galīgo sodu noteikt piespiedu darbu uz 240 stundām un atņemt transportlīdzekļu vadīšanas tiesības uz pieciem gadiem, bez mantas konfiskācijas.

Jaungada naktī risina savstarpējās attiecības

Šī gada 1.janvārī ap pulksten 1 SANDRIS NIPERS alkohola reibumā un ar nolūku noskaidrot, kas piekāva viņa paziņu, atnāca pie kādam cilvēkam piederošā dzīvokļa. S.Nipers piekļāvēja pie dzīvokļa ārdurvīm un pieprasīja, lai viņu ielaiž iekšā. Kad vīrietim pateica, ka iekšā nelaidīs un lai viņš iet prom, S.Nipers sadusmojās un, lai tiktu dzīvoklī, izsita ar plecu tā durvis, sabojājot atslēgas mehānismu 15 eiro vērtībā. Savukārt, kad vīrietis dzīvokli iegāja, viņu no tā izdzina. Jāpiebilst, ka cietusi kompensācijas pieteikumu par nodarīto materiālo zaudējumu neuzturēja.

Kā atbildību mīkstinošus apstākļus tiesa apsūdzētajam konstatēja vaļsirdīgu atzišanos un izdarītā nožēlošanu. Kā atbildību pastiprinošu apstākli tiesa konstatēja noziedzīga nodarījuma izdarīšanu alkohola reibumā un nosprieda S.Niperu sodīt ar piespiedu darbu uz 60 stundām.

Nozog telefonu, apģērbu un dekoderu

Šī gada janvāra beigās agrāk vairākkārt sodītais ANDRIS SALMANIS, būdams alkohola reibumā, kāda cilvēka dzīvesvietā no istabas nozaga citai personai piederošo mobilo telefonu "Nokia". Nozagto telefonu vīrietis ar citas personas palīdzību iekļāva lombardā un iegūto naudu iztērēja savām vajadzībām.

Kā atbildību mīkstinošu apstākli tiesa apsūdzētajam konstatēja savas vainas vaļsirdīgu atzišanu un izdarītā nožēlošanu. Kā atbildību pastiprinošu apstākli - noziedzīga nodarījuma recidīvu un noziedzīga nodarījuma izdarīšanu alkohola reibumā. Tiesa nosprieda A.Salmani sodīt ar piespiedu darbu uz 80 stundām un piedzīt no vīrieša cietušā labā nodarītos materiālos zaudējumus.

Šī gada 13.februārī ap pulksten 20.30 ALEKSANDRS BREZOVSKIS, nolūkā izdarīt apģērba zādzību, devās uz veikalu "top!". Tirdzniecības zālē vīrietis piegāja pie apģērbu plauktiem un no tiem nozaga divas vīriešu apakšbikses (6,45 eiro vērtībā katra no tām) un divus vīriešu zeķu pārus (1,69 eiro vērtībā katru no tiem). Nozagtās mantas garnadzis noslēpa somā un, nesamaksājis par preci, izgāja no veikala. Zādzības rezultātā vīrietis nodarīja materiālo zaudējumu 16,55 eiro vērtībā.

Savukārt nākamajā mēnesī, 6.martā ap pulksten 15.30 A.Brezovskis aizgāja uz veikalu "Mājai Dārzam", nolūkā izdarīt sadzīves priekšmetu zādzību. Veikala tirdzniecības zālē vīrietis piegāja pie plauktiem, kur novietoti sadzīves priekšmeti, un nozaga nazi (10,30 eiro vērtībā), kuru noslēpa iepirkumu maisiņā un, nesamaksājis par to, devās prom no veikala. Jāpiebilst, ka cietušie kompensācijas pieteikumu neuzturēja.

Kā atbildību mīkstinošus apstākļus tiesa apsūdzētajam konstatēja vaļsirdīgu atzišanos un izdarītā nožēlošanu. Kā atbildību pastiprinošu apstākli tiesa konstatēja noziedzīga nodarījuma recidīvu un nosprieda A.Brezovskim kā galīgo sodu noteikt īslaicīgu brīvības atņemšanu uz 45 dienām.

Pagājušā gada 3.decembrī ap pulksten 16 RŪDOLFS OBOLEVIČS alkohola reibumā un zādzības nolūkā atnāca pie kādas mājas. Vīrietis, izraujot dzīvojamās mājas ārdurvju piekaramās atslēgas skavu, atvēra mājas durvis un neatļauti iekļuva mājā, no kuras nozaga citam cilvēkam piederošo dekoderu. Cietušais kompensācijas pieteikumu neiesniedza.

Kā atbildību mīkstinošus apstākļus tiesa apsūdzētajam konstatēja vaļsirdīgu atzišanos un izdarītā nožēlošanu. Kā atbildību pastiprinošu apstākli tiesa konstatēja noziedzīga nodarījuma izdarīšanu alkohola reibumā un nosprieda R.Oboleviču sodīt ar piespiedu darbu uz 120 stundām, bez mantas konfiskācijas.

Šī gada aprīļa sākumā pie apsūdzētā DAIŅA JAKOVĻEVA uz dzīvesvietu atbrauca pirmstiesas izmeklēšanas laikā nenoskaidrotas trīs personas ar vieglo automašīnu ar piekabi. Minētās personas D.Jakovļevam piedāvāja pārdot viņiem metāllūžņus, kas atradās mājas pagalmā. Vīrietis, mantkārīgu motīvu vadīts un apzinoties, ka mājas pagalmā atrodas kādam citam cilvēkam piederošas mantas, kurš mājā dzīvoja pirms viņa, nolēma tās nozagt un pārdot. Realizējot savu nodomu, apsūdzētais piekrita piedāvājumam un palīdzēja minētās mantas iekraut automašīnas piekabē, par ko saņēma 15 eiro. Pēc tam iegūto naudu D.Jakovļevs iztērēja. Ar savu rīcību apsūdzētais vīrietis cietušajai nodarīja materiālo zaudējumu 120 eiro apmērā, un sieviete par šādu pašu summu iesniedza kompensācijas pieteikumu.

Kā atbildību mīkstinošus apstākļus tiesa apsūdzētajam konstatēja vaļsirdīgu atzišanos un izdarītā nožēlošanu. Kā atbildību pastiprinošu apstākli tiesa konstatēja noziedzīga nodarījuma recidīvu un nosprieda D.Jakovļevam kā galīgo sodu noteikt piespiedu darbu uz 100 stundām, atņemot transportlīdzekļa vadīšanas tiesības uz trīs gadiem un 11 mēnešiem. Tāpat tiesa lēma no apsūdzētā cietušās labā piedzīt 120 eiro.

Patvaļīgi patērē elektroenerģiju

Pagājušā gada 14.aprīlī MĀRIS PUŽULIS, mantkārīgu motīvu vadīts un nolūkā patvaļīgi patērēt elektroenerģiju, savā dzīvesvietā AS "Sadales tikls" piederošajam elektroenerģijas komercuzskaites mērparātam nasegvākā tiši izveidoja divus caurumus, caur kuriem ar metāla stiepli sabojāja skaitļu mehānismu un tādējādi apturēja mērparāta darbību. Iejaucoties mērparāta darbībā, vīrietis radīja iespēju sev un

citai personai, ar kuru viņam ir kopēja saimniecība un neregistrētas laulāto attiecības, patvaļīgi patērēt elektroenerģiju no pērnā gada aprīļa līdz 11 decembrim kopsummā par 734,01 eiro. Cietušās AS "Sadales tikls" pārstāvis uzturēja pieteikto kompensāciju 57,70 eiro apmērā un paskaidroja, ka radītais kaitējums nav labprātīgi atlidzināts. Tiesa uzskatīja, ka kompensācijas pieteikums ir pamatots un apmierināms.

Kā atbildību mīkstinošus apstākļus tiesa apsūdzētajam konstatēja vaļsirdīgu atzišanos un izdarītā nožēlošanu. Atbildību pastiprinošus apstākļus tiesa nekonstatēja un nosprieda M.Pužuli sodīt ar piespiedu darbu uz 80 stundām.

Nodarbojas ar krāpšanu

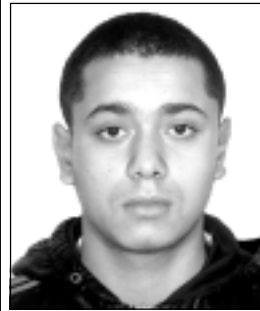
Apsūdzētās MARIJA ISAKOVA un ELLA ŠAŠKOVA 2012.gada marta vidū personu grupā pēc iepriekšējās vienošanās un ļaunprātīgi izmantojot uzticēšanos un ar viltu ieguva svešu mantu. Piemēram, vienā no gadījumiem sievietes vienojās par naudas un mantas izkrāpšanu no kredītiestādēm, izmantojot M.Isakovas datus. 20.martā viņas devās uz Balviem un E.Šaškova palūdza M.Isakovu uz viņas (M.Isakovas) vārda noslēgt LMT pakalpojumu līgumu, apsolut par sniegtajiem pakalpojumiem veikt apmaksu. M.Isakova, būdama maldināta no E.Šaškovas puses par minēto pakalpojumu apmaksu, noslēdza līgumu par iekārtas "Samsung" pirkumu un to kopā ar līgumiem atdeva E.Šaškovai. Tādējādi E.Šaškova savu nelikumīgo darbību rezultātā SIA "Latvijas Mobilais Telefons" nodarīja zaudējumu 215,45 latu apmērā.

Tiesa atzina, ka M.Isakova noziedzīgu nodarījumu izdarījusi, būdama ierobežotas pieskaitāmības stāvoklī, un atbrīvoja apsūdzēto no soda un daļēji atbrīvoja no radītā kaitējuma atlīdzināšanas pienākuma. Savukārt E.Šaškovai tiesa kā galīgo sodu noteica piespiedu darbu uz 340 stundām, bez mantas konfiskācijas un nolēma piedzīt naudu cietušo labā par nodarītajiem zaudējumiem. Tāpat tiesa abas apsūdzētās atbrīvoja no samaksas par advokātu darbu, sedzot to no valsts līdzekļiem.

Informē policija**Nozog naudu un kredītkarti**

19.jūlijā Viļakā, iekļūstot caur mājas logu, izdarīta naudas zādzība. Policija meklē vainīgo. Uzsākts kriminālprocess.

20.jūlijā Balvos 1948.gadā dzimušam vīrietim uz ielas nozaga kredītkarti. Uzsākts kriminālprocess.

Meklē Pēteri Brezovski

Valsts policijas Balvu iecirknis meklē notiesāto 1997.gadā dzimušo Pēteri Brezovski, kurš izvairās no brīvības atņemšanas soda izciešanas. Ja kādam zināma minētās personas atrašanās vieta, policija lūdz ziņot pa tālruni 64501600, 110 vai vērsties tuvākajā policijas iestādē.

Informē robežsardze**Piedalās sporta spēlēs**

No 17. līdz 19.jūlijam Kuldīgas novadā notika Valsts robežsardzes XIV sporta spēles, kurās dažādos atraktīvos sporta veidos sacentās VRS Galvenās, Viļakas, Ludzas, Daugavpils, Rīgas, Ventspils, Aviācijas pārvaldes un Valsts robežsardzes koledžas pārstāvji, viņu ģimenes un draugi. Sporta svētku pirmajā dienā komandas mērojās spēkiem "Bumbu ķērlingā" un "Spēkavīru pastaigā". Savukārt otrajā dienā – sacensībās ar nosaukumu "Staipeklis", volejbolā, volejbola servēs un jautrības kombinētajā stafetē. Diemžēl nelabvēlīgo laika apstākļu dēļ nenotika basketbola soda un trīspunktu metienu sacensības, bet sacensību noslēgumā uzvarētāju apbalvošana gan neizpalika. Mūšējie cīnījās godam, bet kopvērtējumā 1.vietu ieguva Ludzas pārvalde, 2.vietu – Ventspils pārvalde, 3.vietu – Daugavpils pārvaldes komanda.

Rugāju novada domē

16. jūlija sēdes lēmumi

Apstiprina zemes ierīcības projektu

Apstiprināja SIA "Lauku zemju inženieri" izstrādāto zemes ierīcības projektu nekustamajam īpašumam "Mežmalīņas". Nolēma saglabāt īpašuma nosaukumu zemes gabalam Nr. 1 17,3 hektāru platībā "Mežmalīņas", uz kura galvenā saimnieciskā darbība ir lauksaimniecība. Zemes gabalam Nr. 2 13,7 hektāru platībā piešķīra nosaukumu "Mežmalīņas 2", uz kura galvenā saimnieciskā darbība ir mežsaimniecība. Uzdeva zemesgrāmatās reģistrēt visus precizētos apgrūtinājumus, saskaņā ar izstrādāto zemes ierīcības projektu.

Atļauj uzsākt projektus

Nolēma atļaut uzsākt zemes ierīcības projekta izstrādi nekustamajam īpašumam "Slāņi" Lazdukalna pagastā ar kopējo platību 24,8 hektāri un apstiprināja darba uzdevumu projekta izstrādei. Izstrādātais zemes ierīcības projekts iesniedzams apstiprināšanai Rugāju novada domē.

Atļāva uzsākt zemes ierīcības projekta izstrādi nekustamajam īpašumam "Klāni-1" Lazdukalna pagastā ar kopējo platību 141,3 hektāri un apstiprināja darba uzdevumu projekta izstrādei. Projekts jāiesniedz apstiprināšanai novada domē.

Īsumā

Brīvpusdienas plānots nodrošināt arī 4.klašu skolēniem

Sākot ar šā gada 1.septembri, no valsts budžeta līdzekļiem plānots nodrošināt brīvpusdienas arī 4.klašu skolēniem, - to paredz 16.jūlijā valsts sekretāru sanāksmē izsludinātie Izglītības un zinātnes ministrijas sagatavotie grozījumi attiecīgajos Ministru kabineta noteikumos, kas izstrādāti saskaņā ar Saeimas pieņemto lēmumu. Saeima 2015.gada 18.jūnijā ir pieņēmusi grozījumus likumā "Par akcīzes nodokli", kas stāsies spēkā šī gada 1.augustā. Paredzēto izmaiņu rezultātā no akcīzes nodokļa gūtie ienākumi tiks novirzīti bērnu ēdināšanas izdevumu segšanai. Patlaban brīvpusdienas par valsts budžeta līdzekļiem tiek nodrošinātas 1.-3.klašu skolēniem. Atbilstoši statistikas datiem 2015./2016.mācību gadā vispārējās pamatzglītības un vidējās izglītības iestādēs 1.-4.klasē mācīsies 82 282 skolēni. Lai arī 4.klases skolēni saņemtu brīvpusdienas, šogad papildus nepieciešami 2 150 946 eiro, bet 2016.gadā - 4 473 384 eiro. Nodrošinot dotāciju pašvaldībām sākumskolas skolēnu ēdināšanai, tiek sniegts atbalsts ģimenēm ar bērniem, nepiešķirot naudu tiešā veidā, bet nodrošinot bērniem vismaz vienu sabalansētu, kvalitātes prasībām atbilstošu ēdienreizi dienā.

Plāno tērēt vairāk

Saskaņā ar European Summer Barometer™ finansiālais stāvoklis Eiropā uzlabojas – vairāk nekā 30% mājsaimniecību brīvdienām plāno tērēt vairāk nekā pērn, un pašā saraksta augšgalā ir Latvija un Igaunija. Vasara ir atpūtas laiks, un to pierāda arī iedzīvotāju plāni attiecībā uz tērītiem – vidēji tam tiks veltīti 47% mājsaimniecību ikmēneša ienākumu. Turklāt saraksta pirmajās rindās atrodas latvieši un igauņi ar 60%, kas Latvijā veido 621 eiro, bet Igaunijā – 629 eiro. Lietuvieši ieņem 5.vietu ar 55% jeb 569 eiro.

Der zināt

Kā ēst un veidot sabalansētu diētu

Vasaras siltajā laikā un pludmales sezonā nepieciešams pievērst lielāku uzmanību ādas un matu stāvoklim, figūrai un vispārējam koptēlam. Baudot vasaru, nevajadzētu aizmirst par rūpēm, kas nepieciešamas ķermenim un tā skaistuma saglabāšanai.

Piemēram, āda ir ļoti delikāta un jutīga, tādēļ par to jāgādā visa gada garumā jebkurā vecumā. Vasarā ādas veselībai jāpievērš īpaša uzmanība un rūpes. Kopts augums un skaista, starojoša āda, tāpat kā veselīgi nagai un mati ļauj mums justies skaistiem un par sevi pārliecinātākiem. Cilvēki reti aizdomājas par to, cik daudz kas mūsu dzīvē ir atkarīgs no diētas un dzīves stila. Dr. Aleksandrs Martinčuks, Herbalife Zinātniski konsultatīvās padomes eksperts, dietologs, gastroenterologs un terapeits norāda, ka mūsu ēšanas paradumi un uzņemtā pārtika ietekmē ne tikai veselību un pašsajūtu, bet arī novecošanās procesu, skaistumu un ārējo izskatu kopumā. Primārā un tiešākā uzņemto pārtikas produktu ietekme atspoguļojas svāra izmaiņās un ādas stāvoklī. Tas nozīmē, ka sabalansēta, pārdomāta un pilnvērtīga diēta ir skaistuma un veselīga koptēla atslēga.

Lai arī lietas, kas jāņem vērā skaistuma un labas figūras saglabāšanai, ir daudz un dažādas, vissvarīgākais, kam jāpievērš uzmanība, ir sabalansēta diēta un regulāras sportiskās aktivitātes. Jāatceras tā dēvētā veselības formula, kas palīdz uzturēt formu - 80% uzturs un 20% sporta aktivitātes.

Mūsdienās cilvēkiem ir tendence uzturā likt uzsvāru uz ogļhidrātiem, taču tā vietā būtu vairāk jāizvēlas olbaltumvielas. Lai arī ogļhidrāti ir svarīga veselīgas diētas sastāvdaļa, diemžēl ikdienā mēs visbiežāk patērējam tā dēvētos vienkāršos ogļhidrātus (uzkodas, saldīnātos dzērienus, konditorejas izstrādājumus u.tml.), kas dod īslaicīgu enerģiju. Jo bagātīgāki ar cukuru un mazāk tajos šķiedrvielu, jo nevērtīgāki organismam ir šie ogļhidrāti. Turpretim pārtika, kas bagāta ar olbaltumvielām, veicina vielmaiņas procesu un rada ilglaicīgāku sāta sajūtu. Tieši olbaltumvielas ir galvenā muskuļu, matu un nagu sastāvdaļa. Ja organismam trūkst olbaltumvielu, tas atspoguļojas gan fiziskajā pašsajūtā, gan ārējā izskatā, piemēram, trausli un sašķēlušies nagai, neveselīgi mati, bāla un neveselīga āda.

No olbaltumvielām bagātiem produktiem Dr. Aleksandrs Martinčuks, pirmkārt, iesaka liesu gaļu, jūras zivis, soju, pākšaugus un sēnes. Mūsdienu steidzīgajā

dzīves ritmā cilvēkiem nereti nav laika pievērsties savam uzturam, ievērojot sabalansētas diētas principus, tāpēc ir arī citas iespējas, kā uzņemt nepieciešamo olbaltumvielu daudzumu. Galvenais ir neaizmirst par to, kas organismam ikdienā ir nepieciešams, un atrast veidu, kā nodrošināt tam nepieciešamās barības vielas.

Mazāk sāls, vairāk ūdens

Rūpes par ādu ietver arī uzņemtā sāls daudzuma samazināšanu - Pasaules Veselības organizācija (PVO) iesaka uzņemt ne vairāk par 5-6 gramus sāls dienā. Ņemot vērā to, ka sāls aizkavē šķidruma izvadišanu no organisma, rodas tūska, kas savukārt ir ne tikai neestētiska un rada diskomfortu, bet ietekmē arī ādas elastību. Ļoti svarīgi ir arī uzņemt pietiekami daudz šķidruma, vislabāk ūdeni, jo tādējādi ir vieglāk aplēt uzņemtā šķidruma daudzumu. Ūdens ir tīrs, bez cukuriem, krāsvielām vai uzturvielu sastāvdaļām, kas ir raksturīgi, piemēram, kafijai un tējai. Daudzi kļūdaini uzskata, ka tūska rodas uzņemtā šķidruma dēļ un, dzerot mazāk šķidruma, tā pazudīs. Patiesībā ir tieši otrādi. Nepieciešams uzņemt šķidrumu, lai tas ķermenī cirkulētu un tūska nerastos.

Neatkarīgi no tā, ko vēlaties uzlabot savā ķermenī - iegūt veselīgākus matus, jauneklīgāku ādu vai tvirtāku augumu - tīrs ūdens ir skaistuma eliksīrs. Cilvēka organisms ir veidots tā, lai funkcionētu no uzņemtajām uzturvielām un ūdens. Dienā izdzerti apmēram 2 litri ūdens palīdzēs izskatīties jaunākai un saglabāt ādu pietiekami mitrinātu. Ūdens organismā palīdz arī veselīgu muskuļu un citu audu veidošanā, jo piegādā šūnām tik nepieciešamo skābekli, tāpat tas piedalās daudzās citās organisma funkcijās. Svarīgi atcerēties, ka vasaras laikā nepieciešams uzņemt vairāk šķidruma, jo saules un karstuma ietekmē āda kļūst sausāka un ķermenis zaudē šķidrumu. Tāpat par uzņemtā šķidruma līmeni vairāk jāpieņem dienas, kad nodarbojaties ar sportiskām aktivitātēm.

Ar šķiedrvielām pret kaitīgām vielām

Ar ēdienu mēs uzņemam arī daudz un dažādas kaitīgas vielas - smagos metālus, alergēnus, krāsvielas un citas, kas negatīvi ietekmē mūsu veselību un ādas stāvokli. Šis organismam kaitīgās vielas nepieciešams pēc iespējas vairāk un ātrāk izvadiēt no organisma. To palīdz paveikt šķiedrvielas, kas organismā darbojas kā

absorbents un veicina šo vielu izvadišanu. Šķiedrvielas uzlabo arī zarnu mikrofloru un normalizē žults plūsmu. Dr. Martinčuks norāda, ka tas, cik liela ietekme šķiedrvielām patiesībā ir uz ādas stāvokli un vispārējo veselību, ir pārsteidzoša.

Vasara un rudens sākums ir laiks, kad varam izbaudīt dabas veltes, ēdot augļus, dārzeņus un ogas. Ikdienas uzturā būtu jāiekļauj vismaz 600 grami dažādu augļu un dārzeņu. Produkti, kas satur daudz šķiedrvielu ir: klijas, āboli, citrusaugļi, kukurūza, žāvētas aprikozes, pākšaugi, auzu pārslas, kokosrieksti, žāvētas vīģes un melnās olīvas. Protams, šķiedrvielas ir iespējams uzņemt arī citādi, piemēram, ar dzērieniem, kas satur no dabīgiem avotiem iegūtas šķiedrvielas (kukurūza, cigoriņi, auzas, āboli, citrusaugļi un soja).

Mazas porcijas un kvalitatīvs miegs

Visbeidzot nedrīkst aizmirst par pareizu ēšanas režīmu. Ēdiet mazas maltītes 5 līdz 6 reizes dienā, neizlaidiet brokastis un vakariņojiet ne vēlāk kā trīs stundas pirms gulētiešanas. Biežākas ēdienreizes saglabā vielmaiņas aktivitāti, mazina izsalkumu un kontrolē cukura līmeni asinīs. Galvenais, lai maltītes ir veselīgas un sabalansētas. Ēdiens sniedz organismam barības vielas, ko izmantot enerģijas patēriņam. Arī ēdot pirms gulētiešanas, organismam tiek dotas barības vielas, kas tiek izmantotas kā enerģija. Problēma slēpjas tajā, ka ļūlot mums nepieciešams mazāks enerģijas daudzums nekā dienas laikā. Tāpēc ēdiens, kas netiek izmantots enerģijas patēriņam, tiek uzglabāts organismā kā tauki. Šī iemesla dēļ ēst pirms gulētiešanas nav ieteicams. Turpretī olbaltumvielām bagātas brokastis ir būtiskas, lai uzņemtu dienas nepieciešamo enerģijas daudzumu.

Tāpat svarīgs ir kvalitatīvs un pietiekami ilgs miegs, jo tas palīdz organismam atpūsties un atjaunoties. Miega laikā atjaunojas āda, tāpēc pēc labas un kvalitatīvas atpūtas tā izskatās jaunāka un starojošāka. Labs miegs ir nepieciešams visam organismam, ne tikai ādas veselībai. Tas palīdz atgūt enerģiju pēc garas un nogurdinošas dienas, atjaunoties muskuļiem pēc intensīva treniņa un atbrīvoties prātam no ikdienas stresa. Hroniskas miega problēmas var izraisīt saslimšanas risku ar sirds un asinsvadu slimībām, diabētu un depresijas simptomiem. Ikdienā kvalitatīvam miegam noteikti nepieciešams atvēlēt 7 līdz 9 stundas.

LAINE OZOLIŅA

Veiksmes prognoze

28.jūlijs. Taupīgā otrdiena, kad nesvaidies ar naudu un neizdod to ne par ekskluzīvu kleitu, ne par dārgu konjaku (pat, ja Tu to vari atļauties). Lai Tava šodienas devīze ir: jo vienkāršāk, jo labāk un veselīgāk. Gan jau Tavā dārzā ir izaudzis kāds kartupelis, biete vai burkāns, tāpat arī kāda oga ir nogatavojusies. No veikala šodien atnes dienišķo maizi un paniņas, lai laši un cūkas karbonādes paliek citai dienai. Šodien kal profesionālus plānus, bet rīt jau tos varēsi uzsākt.

29.jūlijs. Šinī trešdienā vari sākt realizēt gan mazas, gan izcilas idejas. 90% notām izdosies īstenot dzīvē. Šodien nebaidies izteikt konstruktīvu kritiku arī kolēģiem. Pat priekšniekam vari iesniegt racionalizācijas priekšlikumu darba efektivitātes uzlabošanai. Ja esi atvaļinājumā, tad nesēdi mājās, bet dodies īsākā vai garākā ceļojumā.

30.jūlijs. Šodien uzmanīgi nopēti sevi spoguļi un nopietni reaģē uz pūtīti, kas uzmetusies uz pieres, deguna vai zoda, kā arī aizdomīgiem plankumiem uz ādas. Nē, nē, tā noteikti nav mirstamā vaina, bet gan signāls, ka tavai iekšējai orgāniem vai ādai kaut kas nepatik tavā ēšanas vai sauļošanas režīmā. Tāpēc tuvākajā laikā apciemo savu ģimenes ārstu vai dermatologu. Norunāts?

31.jūlijs. Vai pagājušo nakti labi izgulējies? Domāju, ka 80% sieviešu atbildēs: "Nē." Jauki, ja vainīgais būs vīrs (vai draugs), bet visticamāk, ka Mēness. Jo šodien plkst. 13.43 tas būs pilns un apaļš. Tad nu, miļie, saturieties, īpaši, ja piederat pie Lauvām vai Ūdensvīriem. Gan krāsas garastāvokļa maiņas, gan dusmu lēkmes, gan agresīva braukšana būs sastopama ik uz soļa.

Pareģe Ilga

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



	Nakts		Diena
0 28.07	Mēkoņains	+13	Apmācies
T 29.07	Apmācies, neliels lietus	+15	Mēkoņains, lietus
C 30.07	Mazmēkoņains	+14	Mēkoņains, neliels lietus
Pk 31.07	Mazmēkoņains	+14	Mazmēkoņains, lietus

Der zināt

Atgādinās par invaliditātes termiņa beigām

Ar 24.jūliju Veselības un darbspēju ekspertīzes ārstu valsts komisijas (VDEĀVK) klienti savos mobilajos tālruņos mēnesi pirms invaliditātes statusa termiņa beigām saņems atgādinājumu, ka konkrētā dienā beigsies invaliditātes statusa termiņš un kā viņam jārikojas tālāk.

Tādējādi cilvēki varēs ērtāk saplānot laiku un savlaikus rīkoties, lai iesniegtu dokumentus, kas nepieciešami atkārtotas ekspertīzes veikšanai. Dokumenti VDEĀVK jāiesniedz ne vēlāk kā 3-4 nedēļas pirms invaliditātes termiņa beigām. Īsziņu mobilajos tālruņos saņems tie cilvēki ar invaliditāti, kas iesniegumā VDEĀVK par invaliditātes piešķiršanu būs norādījuši mobilā tālruņa numuru. Gadījumā, ja mobilā tālruņa numurs ir mainījies, aicinām klientu pašiem sekot līdz invaliditātes statusa termiņam. Atgādinām, ka invaliditātes statuss ir nosacījums, lai nepārtrauktu ar invaliditāti saistīto pabalstu izmaksu.

Pašlaik VDEĀVK ir aptuveni 168 tūkstošu liels klientu loks. Ik

gažu valsts komisija piešķir invaliditāti ap 55 tūkstošiem cilvēku, no kuriem 16 tūkstošiem invaliditāte tiek noteikta pirmo reizi dzīvē. Saskaņā ar VDEĀVK prognozēm, vasaras mēnešos ik dienu īsziņas tiks nosūtītas uz mobilajiem telefoniem ap 100 klientiem, bet rudens pusē to skaits dienā būs trīskāršs. Proti, atgādinājumu par invaliditātes termiņa beigām dienā vidēji saņems ap 300 klientu.

Tāpat 2015.gada rudenī iecerēts pilnveidot saziņu ar VDEĀVK klientiem e-pastā un 2016.gadā izveidot elektronisko klientu informācijas punktu.

Papildu informāciju par invaliditātes ekspertīzes kārtību un VDEĀVK nodaļu darba laiku var iegūt mājaslapā www.vdeavk.gov.lv, kā arī zvanot uz Rīgas apvienoto nodaļu vai reģionālajam ārstu komisijām.

Veselības un darbspēju ekspertīzes ārstu valsts komisija ir LM padotības valsts pārvaldes iestāde, kas veic invaliditātes ekspertīzi

Latvijas Republikā. Invaliditātes ekspertīzes uzdevums ir individualizēti izvērtēt personas veselības un funkcionālo spēju ierobežojuma pakāpi un noteikt personas atbilstību invaliditātes piešķiršanas kritērijiem, kā arī iespējas integrēties sabiedrībā.

Lai nokārtotu invaliditāti, cilvēkiem vispirms ir jādodas pie sava ģimenes vai ārstējošā ārsta, kurš, ņemot vērā vispusīgas medicīniskās izmeklēšanas un atbilstošas ārstēšanas rezultātus, izlemj jautājumu par cilvēka nosūtīšanu uz komisijas nodaļu invaliditātes ekspertīzes veikšanai. Invaliditātes ekspertīzes laikā tiek lemts, vai cilvēkam noteikt invaliditāti. Invaliditātes ekspertīzi veic bez cilvēka klātbūtnes, pamatojoties uz iesniegtajiem dokumentiem. Ja nepieciešams, VDEĀVK lūdz ģimenes ārstu veikt papildus izmeklējumus, kā arī var uzaicināt personu uz lietas izskatīšanu klātienē.

IVETA KANCĒNA

Ievērošanai

Baltinava, 8. augusts
www.diogens.lv/osvalds
 plkst. 18.00-04.00
 Darbosies KATAPULTAI!

OSVALDS 2015

MŪZIKAS FESTIVĀLS

20 gadu jubileja

**Elektroniskās
mūzikas skatuve**

**Tradicionālā skatuve
APVEDCEĻŠ**
 Bijušā Balvu rajona
 muzikantu koncerts
 "OSVALDAM 20"
 NIKOLAJS PUZIKOVŠ
 LAURIS REINIĶS
 OLGA RAJECKA
 BOROWA MC

Programmu vada
MĀRIS GRIGALIS

**Pērc biļeti un laimē
PHILIPS HI-FI
skandu sistēmu!!!**
 vai citas konkursu balvas no PHILIPS

Konkursa skatuve

Jauno grupu konkurss
 "MANA DZIESMA 2015"
 Skatuves viesis
DABASY DYROVAS

Programmu vada
AIGARS RUNČIS

Zaļumballes skatuve
 R/A TERMOSS
 GUNĀRS UN ZANE
 GINC UN ES
 LIEPAVOTS
 TRANSLEITERIS
 BRĪVDIENA
 ZINTIS KRAKOPS

Programmu vada
DAINIS PLATAČIS

Konkursa skatuve

COSMONAUT ru/ee
 (MegaBeat/Intricate)
MĀRTIŅŠ KREILIS
 (European Hit Radio)
BUMBLEBEAT
 b2b GAVER
MAIRIX
CIVIX
BAKIK

Ieeja:
 Iepriekšpārdošanā Eur 8.00
 uz vietas Eur 14.00

Festivāla teritorijā aizliegts ienest ieročus,
 pārtikas produktus, apreibinošas vielas!

Alkohola lietošanai ir negatīva ietekme.

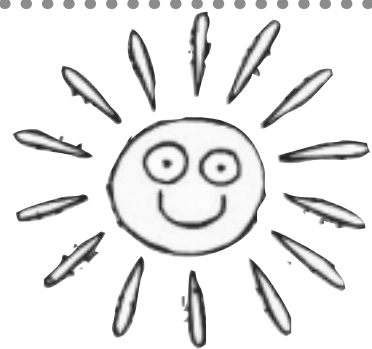
Lizings **PHILIPS** **FLIER** **D** **AK7** **ERGO** **SOUND FACTORY** **Raduguns** **SKOTTO** **MICRO** **LATVIJAS** **radio** **Latgales drukā** **LATGALĪBU** **KULTŪRYŠ** **GAZETA.LV**

Īsumā

Var pieteikties konkursam

Līdz 14.augustam var pieteikt kandidātus Ata Kronvalda balvas saņemšanai, kuru piešķir zinātniekiem, speciālistiem, pedagogiem un studentiem par ievērojamu un ilggadēju ieguldījumu talantīgo skolēnu apzināšanā un izglītošanā, kā arī skolēnu zinātniski pētniecisko darbu vadīšanā un/vai organizēšanā. Galvenie kritēriji Ata Kronvalda balvas piešķiršanai ir: pretendenta mācīto skolēnu iegūtie apbalvojumi Latvijas mēroga olimpiādēs un zinātnisko darbu konkursos, kā arī starptautiskās olimpiādēs/konkursos, kuros piedalās vismaz 10 valstīs; talantīgo skolēnu vajadzībām izstrādāti un publicēti mācību līdzekļi; talantīgo skolēnu izglītošanai paredzētu valsts vai rajona mēroga pasākumu organizēšana.

Ata Kronvalda balvā ietilpst diploms, medaļa un vienreizējā stipendija, kuras vērtība ir atkarīga no ziedojumu summas, bet nepārsniedz trīs minimālo mēneša algu apmēru. Tradicionāli balvu pasniedz Valsts prezidents.



Pārliecinies,

vai abonēji

Raduguni



Augustam un turpmākajiem mēnešiem?!

Redakcijā var abonēt no plkst. 9.00 līdz 17.00

Pērk

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

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

**SIA "ALLENS" iepērk
mājlopus.**
Samaksa tūlītēja.
Tālr. **29494978, 29489778.**

Pērk mežu no
EUR 3000/ha.
Tālr. 26630249.

Pērk visa veida
mežus, zemi.
Tālr. 29764751.

Pērk mežu cirsmas.
Samaksa tūlītēja.
Tālr. 29100239.

Pērk zemi ar mežu
no 1400 EUR/ha.
Tālr. 26350060.

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

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

**SIA RENEM
iepērk
jaunlopus, liellopus,
aitas, zirgus.**
ELEKTRONISKIE SVARI.
Tālr. **65329997, 29485520,
26393921**

SIA "Sendija"
iepērk lapu, skujkoku taru, malku,
papirmalku, cirsmas.
Zarus šķeldošanai.
Tālr. 29495199, 29183884.

Pērk mellenes, gailenes.
Aizbrauksim pakaļ.
Tālr. 29100239.

**Pērk cirsmas un mežu
ar zemi īpašumā,
iespējams avanss.**
Tālr. **26346291.**

Pārdod

Pārdod *Mazda 626*,
1997. gads, EUR 300.
Tālr. 20301071.

Pārdod *AUDI 80*,
TA līdz 2016.gada augustam.
Tālr. 28698683.

Pārdod *Opel Vectra*,
1998.gads, benzīns - 1,6,
TA, labā tehniskā un
vizuālā kārtībā.
Tālr. 28359388,
29347257.

Pārdod *Golf 2*, 1,6 dīzelis,
1989. gads, normālā stāvoklī.
Tālr. 26109115.

Pārdod cūkgaļu. Ar piegādi.
Tālr. 29275718.

Pārdod skaldītu malku.
Tālr. 26211223.

Pārdod 2-istabu
dzīvokli Balvos,
Baznīcas 7,
ar visām ērtībām.
Cena EUR 9500.
Vai maina pret 1-istabas
labiekārtotu dzīvokli 1. stāvā ar
piemaksu.
Tālr. 26424353.

Kartupeļi.
Jauna raža.
Balvos piegāde.
Tālr. 29450940.

Pārdod sivēnus.
Tālr. 29173059.

Pārdod upenes un jāņogas.
Tālr. 26539205.

Informē

Rugāju novada Gaiļukalna kapu
sakopšanas talka
29.jūlijā plkst. 10.00.
Lidzi ņemt darbarīkus pļaušanai,
ciršanai un grābekļus!
Lūdzu, esiet atsaucīgi!

Pateicības vārdi



*Gaisma, kas cilvēkā dzīvo,
Un siltums, ko izstaro sirds,
Tas nezūd. Tas paliek. Un mirdz.*

Sirsniņgs, neizsakāms **Paldies** priesterim St. Prikulim, psalmu dziedātājam,
Stasītei, Aijai N., SIA "Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienība" kolektīvam, it
īpaši Terapijas nodaļai, PII "Sienāzītis", Baltinavas ēdināšanas, SIA "Liepas
Z", SIA "Pie Leviņas" kolektīviem, grāmatvežu kolektīvam, klasesbiedrenēm,
radiem, kaimiņiem, draugiem, paziņām, bērniem un viņu vecākiem, visiem
pārējiem par līdzjūtības izteikšanu, par kopābūšanu mūsu neapstāmajās
sāpēs, pavadot mūsu sievu, māmiņu, vecmāmiņu, mūsu

VENERANDU LOČMELI mūžības ceļā.

Virš, mazbērni, meitas, brālis ar ģimenēm

Līdzjūtības

*Tā gaisma, ko izstaro svece,
Tās gaišums, kas liesmiņā plīvo,
Tas izplēn un pazūd, un gaist,
Bet gaisma un siltums, kas cilvēkā
dzīvo,
Tas nezūd - tas paliek un mirdz.*
Nav tādu vārdu, ar ko izsmelt bēdas
no sirdīm, kas sāpēm pielīkušas, bet
klusā un patiesā līdzjūtība
Andrejam Šlapakovam, māti
MARUTU ŠLAPAKOVU mūžībā
pavadot.
Rugāju novada dome

*Mūža vakars krēslas spārniem
Tumsu auž un zvaigznes dedz.
Un pār gadiem aizgājušajiem
Lielais miers nu sagšu sedz.*
(Z.Purvs)

Skumju un atvadu brīdī lai mūsu
klusā un patiesā līdzjūtība **Ģertrūdei
Kaminai**, no brāļa **KONRĀDA
PRANCĀNA** uz mūžu atvadoties.
Pavlovi, Kokoreviči, Locāni, Ivanovi,
Borisovi, Ausma, Iveta, Antoņina

*Pierimst soļi, klusē domas,
Neskan miļās mātes balss.
Tikai klusa sāpe sirdī
Ilgi vēl pēc tevis sauks.*

Skumju un atvadu brīdī mūsu
patiesā līdzjūtība **Stefānijai, Uldim
un pārējiem piederīgajiem**, mīlo
māmiņu, vecmāmiņu **MAGDALENU
LOČMELI** mūžībā pavadot.
Baiba, Irēna, Vitālijs

*Man nogura dvēselīte,
Šai saulē dzivojot,
Dod, Dieviņ, vieglu dusu
Baltā smilšu kalniņā.*
(Latv.t.dz.)

Izsakām līdzjūtību **Janīnai, Valdim,
Aleksandram Smirnoviem, MĀTI,
VECMĀMIŅU, SIEVASMĀTI** mūžībā
pavadot.
Taboru, Maksimovu ģimenes

*Izdziest mūžs kā sveces liesma,
Izgaist tā kā saules stars,
Apklust tā kā laba dziesma,
Kas vairs sirdi neaizskar.*

Izsakām līdzjūtību **Andrejam
Šlapakovam, MĀTI** mūžībā
pavadot.
MMB Bērzkalnē

*Mana diena atnākusi,
Sāpes, sapņus atmetusi.
Dzīves laipa pārlūzusi,
Sauls gaisma nodzīsusi.*

Skumju un atvadu brīdī izsakām
līdzjūtību **Annai Šakinai, VĪRU**
pavadot mūžības ceļā.
Dambju, Liepiņu, Jasinsku, Korlašu
ģimenes

Dāvina

Dāvina pļavu nopļaušanai.
Tālr. 26664089.

Dažādi

LĪGAS KOZLOVSKAS
ģimenes ārsta prakses darbinieki no
01.08. līdz 15.08. atvaļinājumā.
Nepieciešamības gadījumā pacienti
var griezties pie Dr. Ilgas Zušas vai
Dr. Ārijas Baranovskas.

Jaunie katrupeļi. Tālr. 27844991.

Zāles smalcināšana.
Tālr. 28772537.

Ieklāj bruģi.
Tālr. 27320755.

Piegādā smilts, grants šķembas.
Rokam dīkus, grāvjus. Ceļu
remonts. Tālr. 29208179.

Zāles smalcināšana.
Tālr. 29199067.

Siena presēšana rulonos un zāles
smalcināšana Viļakas novadā.
Tālr. 29173059.

Veikalā "LATBAT 1", Tautas-1,
jauns preču pievedums.

Atrasts

Atrastas mašīnas atslēgas pie
"Ananasa": Griezties kafējnicā
"Senda".

Piedāvā darbu

Nepieciešami zāģeru brigādes
pakalpojumi. Tālr. 26589370.

Ikvienam ir iespēja īsi un
konkrēti pateikt paldies kādam
labvēlim, sponsoram,
atbalstītājam, palīgam. Dārgi tas
nemaksās - tikai 3 eiro par 25
vārdiem.

Jo šie ir "Pateicības vārdi".

Pateicības
vārdi

Beņislavas kapu kapusvētku dalībnieki saka
milzīgu PALDIES mācītājam Mārtiņam
Vaickovskim, Rugāju novada domei, visiem
piederīgajiem, kuri pēc ilgiem gadiem radīja
svētkus saviem tuviniekiem šajos kapos.

Rugāju novada Baldones ciema bijušie un
esošie iedzīvotāji saka miļu paldies Andai
Grigānei un Jāņa Grigāna ģimenei par
ciema salidojuma rīkošanu. Tas bija
vienkārši lielisks!

**Aizmirsi
abonēt**

**Vaduguni
augustam!?**

Zvani **64507018**, palīdzēsim!




Vaduguns
Indekss
3004

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

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

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

**REKLĀMA,
SLUDINĀJUMI**

E.GARAIŠ
T. 64507018
26161959
FAKSS - 64522257

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

ŽURNĀLISTI
- **29360851;**
26555382

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

Datorsalikums-
SIA "Balvu Vaduguns",
A.ZELČS
Iespiests SIA "Latgales
Druka", Rēzeknē,
Baznīcas 28
TIRĀŽA - 3715