



Otrdiena • 2016. gada 19. janvāris

CENA abonentiem 0,53EUR
tirdzniecībā 0,65EUR

Skaņdarba autors 4.

Īsziņas

Pareizticīgie svin svētkus

Šodien Balvu pareizticīgo baznīcā svinēs Dieva Parādīšanās svētkus, Mūsu Kunga un Pestītāja Jēzus Kristus Kristīšanu. Pēc dievkalpojuma plānots Krustaceļš, ezera ūdens iesvētīšana un gremdēšanās svētītajā ūdenī.

Aicina piešķirt statusu

Pagājušās nedēļas nogalē Sabiedriskā labuma komisija nolēma ieteikt Valsts ieņēmumu dienestam pieņemt lēmumu par sabiedriskā labuma organizācijas statusa piešķiršanu 15 nevalstiskajām organizācijām, tostarp reliģiskai organizācijai "Augustovas Svētās Elizabetes Romas katoļu draudze" Lazdukalna pagastā.

Turpinās akcija

Balvu Novada muzeja speciālisti informē, ka turpinās akcija "Foto no mana albuma - Balvu muižas vēsture!", kuras mērķis - saglabāt nākamajām paaudzēm fotogrāfijas par to, kāda izskatījās Balvu muižas pils apkārtnē dažādos laikos: "Ļoti interesanti būtu redzēt, kā muižas klētis ēkā pieņem ķiplokus un skābē kāpostus 80.gados; kā darbojas kafejnīca Lāča dārzā, kuras vairs nav; varbūt kādam ir saglabājušies foto, kā ēkās pie ezera darbojas KUK darbnīcas, aušanas cehs? Varbūt ir vēl kāds foto, kā izskatās Lāča dārzs pirms jauniešu parka un Akmens dārza izveidošanas? Kā darbojas šautuve un kā notiek diskotēkas tagadējā Ē.Kanaviņa "Seno amatu darbnīcā"? Februārī - Balvu pilsētas 88.dzimšanas dienā - veidosim kopīgu izstādi! Gaidīsim muzejā!"

Aicina uz semināru

Atgādinām, ka šodien Ziemeļlatgales biznesa un tūrisma centra konferenču zālē (starpstāvā) seminārā "Tūrisma loma nemateriālā kultūras mantojuma saglabāšanā Ziemeļlatgalē" spriedīs par tūrisma nozares attīstību. Uz semināru aicināti mājražotāji, lauku saimnieki, uzņēmēji, tūrisma speciālisti un citi interesenti.

Nākamajā adugunī



● Kā atvērt saimniecību tūristu apskatei

Seminārs uzņēmējiem un lauksaimniekiem

● Viņu mājas ir telts

Drosmīgi jaunieši apceļo pasauli



Foto - E.Gabranovs

Satraukti par nākotni. "Balvu Maiznieka" darbinieki vēlējas noskaidrot, kad saņems algu par novembri. Jaunais maizes kombināta īpašnieks Andrejs Kindzuls paskaidroja, ka šis jautājums adresējams maksātnespējas procesa administratori. "Savukārt algas, ko saņemsiet šajā mēnesī, nākamajā, maksāšu no savas kabatas. Tās vēl nav nopelnītas," viņš piebilda. Maizes kombināta darbinieki atzina, ka priecājas vismaz par to, ka zina īpašnieku vaigā: "Līdzšinējo īpašnieku nekad nebijām redzējuši, pat nezinājām, kā viņu sauc." Dotajā brīdī uzņēmumā darbu turpinās 42 darbinieki. A.Kindzuls prognozē, ka tuvākajā laikā tie varētu būt 45 cilvēki. "Tāpat noteikti būs nepieciešams finansists," viņš sprieda.



Foto - E.Gabranovs

Kāds šobrīd ir "Balvu Maiznieks"? Atbildot uz šo jautājumu, A.Kindzuls norādīja uz atvērtiem vārtiem. "Redzu, tas ir maiss ar ļoti daudziem caurumiem, kas pamazitiņām jālāpa ciet. Kādreiz tēvs teica, ka jebkurai darbībai jābūt lietderīgai, piemēram, ir labības maiss, kurā iekšā ber ražu. Jautājums, cik ir žurku? Jo vairāk caurumu, jo vairāk birst ārā. Nākotne ir tad, ja esi spēcīgs piebērt vairāk, nekā izbirst ārā."

Lai maisā caurumu nav

Edgars Gabranovs

Pagājušā nedēļā jaunais "Balvu Maiznieka" īpašnieks Andrejs Kindzuls, tiekoties ar maizes kombināta darbiniekiem, uzsvēra, ka ar pirmdienu darbs sāksies no nulles, no baltas lapas. "Es neatbildu par to, kas līdz šim ir bijis," viņš piebilda.

Atgādinām, balvenietis Andrejs Kindzuls par maksātnespējīgā "Balvu Maiznieka" īpašnieku kļuva pērnā gada nogalē, to iegādājoties izolē. Jautāts, kādi ir iespaidi, iedziļinoties uzņēmuma darbībā, jaunais īpašnieks neslēpa, ka situācija ir stipri vien bēdīgāka, nekā viņš bija iedomājies: "Teikšu atklāti - uzņēmumu iegādājoties, jo tam draudēja bankrots. Dariju to tikai tāpēc, lai to saglabātu, lai būtu darbavietas. Ar atplestām rokām ļausim turpināt strādāt tiem, kuri vēlas to darīt. Savukārt tie, kuri nevēlas, var droši iet projām, jo viennozīmīgi varu pateikt, ka pirmajā gadā labāk, kā līdz šim, nebūs. Saprotiet paši, šobrīd uzņēmumā jāiegulda milzīgi finanšu līdzekļi, turklāt, ja kaut kas neizdosies, naudu zaudēšu es, nevis jūs. Var kādam patikt vai nepatikt, bet no pirmdienas viss, kas šeit atrodas, ir mans. Tas jums ir nodots lietošanā. Nevēlos, lai kaut kas pazūd, kaut vai metāllūžņu

kaudze. Tai pašā laikā vēl un vēl uzsvēru - man neko nevajag. Tas ir dēļ jums, ar visu cieņu par jūsu darbu. Jūs visi, tāpat kā es, esam vienādi - man nav ne pret vienu nekādu pretenziju, iebildumu. Jūs tikko atnācāt no konveijera, no ceptuves, tāpat kā es izkāpu no mašīnas. Es arī, tāpat kā jūs, strādāju. Mērķis ir uzņēmumu ne tikai noturēt, bet attīstīt. Sakiet man, ja kaut kas nes minusus - metīsim to nost un aizmirsīsim. Nedarīsim to, kas nenes peļņu, un atmetīsim to, kas nes zaudējumus. Lai mums izdodas!"

Tāpat jaunais īpašnieks neslēpa, ka par savu labklājību būs jāaizmirst uz vismaz pieciem gadiem. "Ieguldīju savu naudu, kas nav ņemta kaut kur no malas. Administratore pieļāva, ka šī un nākamā mēneša laikā, kamēr uzņēmums saņems kaut ko atpakaļ, varēs kaut ko pirkt, man ir jāiegulda apmēram 65 000 eiro. Rēķinu apmaksā, algas - viss gulsies uz maniem pleciem. Tomēr, ja mēs gribam, tad kopīgiem spēkiem izvilkīsim uzņēmumu. Nebūs viegli - būs jāpiecieš aukstums. Redzu, ka šeit vajadzīgs atsevišķs katls, bet, ja strādāsim, tad uz nākamo ziemu apsolu - būs siltums. Tāpat pacentišos, lai administrācija turpmāk ir ražošanas cehā, arī gērbtuves un sanitārais mezgls. Vietas pietiks, un šeit varēs dancot," viņš solīja. Savukārt darbinieki atsmēja: "Gan jau kādreiz arī dancosim."

Vārds žurnālistam

Zinaida Logina

Piedalījos tematiskajā sarīkojumā "No dzirkstīm līdz ugunskuram", kas aizvadītājā piektdienā notika Balvu Kultūras un atpūtas centrā. Vakarā, lasot jaunatvērto grāmatu "Tāds bija laiks", ieslīgu pārdomās par dienām un naktīm toreiz, pirms 25 gadiem... No tipogrāfijas Balvos vairs ne vēsts, un arī atmiņas izplēn. Bet man, kura 15 gadus tur strādāja kā burtlice, vēl prātā 1991.gads. Atceros kādu nakti, kad biju pabeigusi darbu pie "Vaduguns" salikšanas (tagad to sauktu par datorgrafiku, toreiz lapu likām kopā no svina rindiņām, metāla materiāliem... viena lapa bija smaga, tikko paceļama). Vēlu vakarā, kad jau ārā bija satumsis, sāku strādāt pie "Balvu Atmosfēras". Pēkšņi pie loga atskanēja klauvēji, un bailes bija klāt. Zinājām, ka uzdarbojas tā sauktā interfronte, zinājām, ka partija un valdība vēl nav gāzta, un tas, ko dariju kopā ar toreizējiem kolēģiem, avīzes iespiedējiem, nebija atļauts. Ar lielām papīra loksniem aizlikām logus un darbu turpinājām. Bailes bija arī, montējot "Vaduguns" maketu, kad bez redakcijas atļaujas izgriezu partijas funkcionāru rakstus, un avīze pie lasītājiem izgāja baltu, tukšu lapu. Nu turu rokā Saeimas priekšsēdētājas Ināras Mūrnieces ielūgumu uz atmiņu uguns kuriem 20.janvārī un domāju – braukt uz Rīgu vai nebraukt? Jo tās sajūtas tāpat vairs nevar ne grāmatā uzrakstīt, ne izstāstīt. Tās dzīvo un vibrē dziļi, dziļi kā smalkas trīsas... Laika vecis var izdzēst daudz, bet ne tos pārdzīvojumus, kas ar brīvības vārdu iecementēti sirdī.

Latvijā

Kučinskim prognozē grūtības. Premjera amata kandidātam Mārim Kučinskim no Zaļo un zemnieku savienības ārpolitikas jomā varētu kļāties grūtāk, jo viņam nav šādas pieredzes, kā arī valodu zināšanu, uzskata eksprezidents Valdis Zatlers. Viņš norādīja, ka, visticamāk, Kučinskis iekšpolitikas jautājumos varētu būt visai līdzsvarots, kā arī mēģinātu samierināt koalīcijas partijas. Ārpolitikas jomā Kučinskim varētu kļāties grūtāk, jo viņam nav šādas pieredzes, kā arī pietrūkst valodu zināšanu.

Situācija kritiska. Situācija ar asins krājumiem Valsts asinsdonoru centrā joprojām ir kritiska. Atkal ierobežota A rēzus pozitīvo un O rēzus negatīvo asiņu izsniegšana slimnīcām. Pārējo asinsgrupu asinis tiek izsniegtas bez ierobežojuma. Iemesls - būtiski samazinājies donoru skaits.

Izmaksas dārgas. Patvēruma meklētāju izmitināšanas centra "Mucenieki" papildus divu korpusu un katlumājas pārbūve un nekustamā īpašuma "Bunduliši" pārbūve izmaksās 3,4 miljonus eiro. "Muceniekus" paredzēts uzlabot, veikt būvniecības darbus, lai tie būtu atbilstoši bēgļu uzņemšanai.

Veselības nozare - pārmaiņu priekšā. Apstiprināts 4,6 miljonus vērts Eiropas Sociālā fonda projekts, kas būtībā paredz jaunu tā saukto māsterplānu veselības aprūpes sistēmai. Pasaulē banka jau sākusī pētījumus par mūsu veselības sistēmas slimībām un tai vajadzīgajām zālēm. Daži no Pasaulē bankas ekspertu sākuma ziņojumiem liecina, ka zāles varētu būt rūgtas. Piemēram, ārstiem būs jāpierod ziņot par negadījumiem ārstēšanā. Turklāt tam būs jānotiek, nebažijoties par iespējamām sekām ārsta karjerai, lai neradītu vēlmi slēpt šādus gadījumus, bet veidotu vienotu praksi. Pamatīgi pārmaiņu ieteikumi ir sagatavoti arī attiecībā uz ģimenes ārstu sistēmu. Viens no tiem - mainīt ģimenes ārstu prakšu apmaksas modeli un radīt bonusu sistēmu.

Iekļauj bukletā. Daugavpils Marka Rotko mākslas centrs ir iekļauts Latvijas tūrisma bukletā, ko izdevis pasauleslavis tūrisma ceļvedis Lonely Planet "Why visit Latvia" jeb "Kāpēc apmeklēt Latviju". Daugavpils Marka Rotko mākslas centrs ir vienīgais tūrisma objekts no Latgales reģiona, kas ir iekļauts jaunajā bukletā.

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

Aktuāli

Jārīkojas radoši un ar apdomu

Maruta Sprudzāne

Sniega segas biežums visur Latvijā nav vienāds. Taču ļoti svarīgi, ja 10 - 20 centimetrus bieza sniega kārtiņa ir uzkrīta uz sasalušas zemes. Par laika apstākļu ietekmi uz augiem un to, kā dārzu saimniekiem rīkoties, lai palīdzētu kultūraugiem veiksmīgāk pārzīmot laika apstākļu kaprīzes, kā arī noderīgus padomus priekšdienām iesaka agronoms IMANTS KĀRKLIŅŠ.

Agronoms aicina atcerēties vasaru, kad vietām nokrišņu bija pavisam maz, tādēļ pareizi darīja tie, kuri centīgi laistīja iestādītās ābelītes un citus jaunus kociņus, zemeņu dobes, pat dekoratīvās tūjas. Tā bija pareiza izpratne un saimnieciska pieeja, līdzīgi kā laukos rūpējas par jebkuru lauku kultūru vai arī piena govju fermu. Rudens savukārt bija garš, netrūka saulainu dienu, bet nokrišņu pietika sākotnēji tik, lai sadīgtu sējumi. Dažviet, veicot rudens aršanu, zeme bija izmirkusi aršanas dziļumā. Uznākošais kailsals varēja negatīvi ietekmēt vēlinos sējumus, tāpēc svarīgs komponents bija pamatmēslojums. Augļu koku dārzos jau vasarā vajadzēja laistīt jaunus stādījumus. Agronoms atgādina, ka saldo ķiršu jaunie stādi jālaista trīs gadus, ja dabā bijis nepietiekams mitruma daudzums. Daudzviet ābeļu stādījumos darbojas kumju komandas. Viņiem raksturīgs, ka savus nedarbus tie veic tieši zem ābeles tās sakņu sistēmā. Nedarbus var novērst ar atsperu, caurulišu tipa slazdiem, sevišķi pavasarī. Augļu dārzos, kur neirdina starprindas, saviesušies maijvaboļu kāpuri, daudzviet arī zemesvēži. Rezultātā kaitnieki traucē ābei normālu augšanu, bojājot sakņu sistēmu ziemošanai, sevišķi jaunajos stādījumos. Dārzos rudenī jārupējas par apdobju mulcēšanu uz sasalušas augsnes, jo īpaši jaunajiem kociņiem. Jo, kad ir bargs sals, zeme sasilst diezgan dziļi, bet sals bojā jaunās saknītes. Rezultātā pavasarī kociņš vārguļo, spēkā pieņemas lēni. Tagad uzkrītošo sniegu vajag saraust uz apdobi vietās, kur sniega sega plāna, ja nav uzlikts nekāds cits mulčējums. Ja nav mulčētas mahonijas, mežvīteņi - klematis, jaunie zemeņu, aveņu, upeņu, vīnogulāju stādījumi, kā arī mazāk izturīgie ziemotspējīgie dekoratīvie stādījumi (rozēs, tūjās),

tiem apdobēs jāuzber sniega kaudzītes, lapotajiem dekoratīvajiem krāšņumaugiem apsedzot lapotni. Jāzina, ka, zemei dziļi sasilstot, vispirms bojājas augu jaunās saknītes. Sākoties pavasarim, kad uzspīd saule un iestājas aizvien vairāk saulainu dienu, augu augšējā daļa *grib atdzīvoties*, taču saknes sasalušajā augsnē dus ziemas miegā (tūjām un citiem dekoratīvajiem augiem). Ja savlaikus nav apsegta mahonijas, tām zaļās lapas var būt apsalušas. Bet jaunie vīnogu stādīņi jāuzmana jo īpaši, ja tiem vēl pilnībā nav izveidojusies sakņu sistēma. Ja šos vīnogulājus nepiesedz, mazāk salcietīgās šķirnes var ciest no sala bojājumiem. Tas pats sakāms par vēliem zemeņu stādījumiem. Pēc iestādīšanas bija nepieciešams spēcīgā ar ūdeni šķīdinātu mēslojumu un mulčēt. Tagad, kur maz sniega, var nomulcēt ar sniegu. Ja ziemā uznāk atkušņi, jānovēro visi jaunie stādījumi: vai neuzkrājas ūdens uz sasalušas zemes. Jāzina, ka aveņu un zemeņu stādījumi izteikti cieš no liekā ūdens un daļa var aiziet bojā. Augļu koku vainaga veidošana tagad nav vēlama, jo īpaši jaunajos kociņos, jo apkārt zara griezumiem var apsals miza vai kociņa augšējā daļa. Vainagu veidosim marta otrajā pusē un veģetācijas periodā (mazāk veidojas atvases). Kurš nav kaļķojis augļu kokus, to darbu var veikt, kad temperatūra ir pozitīva. Agronoms uzsver, ka nevajag arī pārspīlēt ar koku mulcēšanu, jo zemei ap kociņu jābūt sasalušai, lai neizveidotu situācija, ka stubrs un vainags atrodas aukstumā, bet sakņu sistēma - siltumā. Tāds stāvoklis februārī - martā saules pusē var izraisīt mizas apdegumus, tāpēc arī vajadzīga kaļķošana. Tas pats sakāms par augsni ziemotspējīgajiem dekoratīvajiem augiem. Pēdējais laiks, kurš vēlas, griezt potzarus pavasara augļu kociņu potēšanai. Pēc nogriešanas tie jāpatur istabas temperatūras ūdenī 3-5 stundas, lai uzbriest, pēc tam jāietin plēves maisiņā un jānoliek glabāšanai saldētavā 0 - -3°C. Ja augļu koku dārzos nav iežogots, jārupējas, lai zaķi tos neapskādētu, nograuzot stubra mizu, jaunkokiem zarus vainagā. "Visām darbībām dārzā jāpieiet radoši un atkarībā no esošajiem dabas apstākļiem," uzsver agronoms. Pēc snigšanas regulāri jāapskata bišu stropu skrejas un klusām jāattīra no sniega. Vajadzētu pieskatīt arī nelielos diķus, kur mājā kustīgas zivtiņas: vai tām nav skābekļa trūkums ūdenī.

Priekšlikumi degradēto teritoriju sakopšanai

Ingrīda Zinkovska

Baltinavas novada domē notika novada uzņēmēju un pašvaldības tikšanās. Pašvaldība bija aicinājusi novada uzņēmējus, lai kopīgi vienotos par prioritārām un rezerves projektu idejām pasākumā "Teritoriju revitalizācija, reģenerējot degradētās teritorijas atbilstoši pašvaldības integrētajām attīstības programmām", ko uzņēmēji bija ieteikuši iepriekšējā tikšanās reizē.

Uzrunājot klātesošos, novada domes priekšsēdētāja Lidija Siliņa atzīmēja, ka šo projektu realizācija būs manāms atbalsts novada uzņēmējiem, jo tiks sakārtota ar uzņēmumiem saistītā infrastruktūra, kā arī radīta iespēja izmantot pārbūvētās telpas uzņēmējdarbības attīstībai.

Novada attīstības - plānošanas speciāliste Sarmīte Tabore atgādināja iepriekšējā tikšanās reizē izteiktās projekta idejas. Proti, zemnieku saimniecība "Grantiņi" izteica ideju par angāra izbūvi īpašumā "Zaļmuīža" bioloģiski audzēto graudu pārstrādei, ražojot miltus, putraimus un citus graudkopības izstrādājumus. Ar ideju par ceļa Čudarīne - Tutinava pārbūvi, uzklājot asfaltsegumu, nāca zemnieku saimniecība "Amatnieki". Ēkas Tilžas ielā 17 (bijusī Mākslīgās apsēklošanas stacija) pārbūves ideju izteica Baltinavas novada dome, izbūvējot telpas, piemēram, kafējnīcas ierīkošanai vai citas, ar dažādiem pakalpojumiem saistītas, uzņēmējdarbības uzsākšanai. Sintētiskās ledus halles (angāra) izbūves ideju izteica zemnieku saimniecība "Pāpārdes".

Projekta realizācijas pamatnosacījums ir atbalstīt tikai tādu infrastruktūras sakārtošanu, kuru izmantos uzņēmējdarbības attīstībai. Realizējot projektu, uzņēmējiem, kas izmantos radīto infrastruktūru vai telpas, jārada vismaz 6 jaunas darbavietas, jāiegulda privātais finansējums vismaz 105 775 eiro, jāsamazina degradētā teritorija vismaz par 0,3 hektāriem. ES fonda paredzētais finansējums Baltinavas novada pašvaldībai ir 368818 eiro.

Zemnieks Guntars Bartkevičs savu ideju prezentēja, iepazīs-



Foto - no personīga arhīva

Cer pārbūvēt atlikušo ēkas daļu. Baltinavas novada pašvaldība, izmantojot piešķirtos līdzekļus degradēto teritoriju atjaunošanai, cer pārbūvēt atlikušo daļu no ēkas, kurā padomju laikā atradās mākslīgās apsēklošanas stacija.

tinot sanāksmes dalībniekus ar zemnieku saimniecību "Amatnieki" un "Riekstiņi" darbības rezultātiem, investīciju piesaisti projektos un attīstības perspektīvām. Viņš atzīmēja, ka kvalitatīvs ceļa segums saimniecībām ir nepieciešams, tā kā katru gadu saimniecību saražotās produkcijas apjomi un sortiments pieaug. Savu projekta ideju atsauc zemnieku saimniecība "Grantiņi". Uz tikšanos nebija ieradies zemnieku saimniecības "Pāpārdes" pārstāvis, līdz ar to no plāna tika izņemta arī ideja par ledus halles (angāra) izbūvi.

Sanāksmē panāca vienošanos ar uzņēmējiem, ka tiks atbalstītas divas projektu idejas: ceļa Čudarīne-Tutinava pārbūve, uzklājot asfaltsegumu 2 km garumā par aptuveni 200000 eiro, un ēkas Tilžas ielā 17 pārbūve par aptuveni 168 000 eiro. Projekta realizāciju plāno uzsākt 2017.gadā.

Kā vērtējat Kristapa Porziņģa sniegumu Nacionālajā basketbola asociācijā?

Viedokļi

Pašiem savs pelnrušķītes stāsts



EDGARS KAĻVA, "Balvu Sporta centra" vadītājs

Kristapa Porziņģa sniegumam Nacionālajā basketbola asociācijā (NBA) regulāri sekoju un jūtu līdzī. Jāteic, latviešiem un arī amerikāņiem patīk tā dēvētie pelnrušķītes stāsti, kad mērķtiecīga darba rezultātā tiek apklusināti pat viskaimīgākie kritiķi un cilvēks ir straujā ceļā pretim virsotnēm. Akurāt tāds ir stāsts par mūsu vienīgo basketbolistu pasaules spēcīgākajā basketbola līgā – latvieti, kurš 15 gadu vecumā devās uz sev nezināmo basketbola lielvalsti Spāniju, parādīja sevi kā vienu no *top* spēlētājiem

tājiem spēcīgākajā Spānijas basketbola klubu turnīrā un izpelnījās līdz šim Latvijas basketbola vēsturē augstāko draфта izvēles numuru NBA. Turklāt NBA draфта ceremonijā Amerikas basketbola laukumos sevi vēl neapliecinājušajam basketbolistam nācās piedzīvot sava pārstāvētā kluba Ņujorkas "Knicks" fanu ūjināšanu un neticību par mūsu basketbolista varēšanu. Tas, kas notika vēlāk un turpinās joprojām, protams, ir fantastiski. Kristaps dažu mēnešu laikā ar nodemonstrēto sniegumu apliecinājis ne tikai savas basketbola kvalitātes, bet arī kļuvis par vienu no savas komandas lideriem un vietējās publikas – slaveno Ņujorkas fanu – miluli.

NBA nav tikai spēle basketbola laukumā, tā ir arī milzīga šovbiznesa impērija, kur apgrozās liela nauda. Tagad Kristaps ir daļa no šīs impērijas, kura interesanto basketbolista stāstu – no nezināmā eiropeša līdz Amerikas basketbola fanu milulim – veikli izmanto un pārdod žurnālisti, mediju organizācijas un uzņēmēji, tādējādi strādājot arī Latvijas basketbolista interesēs un vēl vairāk veicinot Kristapa popularitāti. Šādās reizēs aktuāls kļūst jautājums, kā neapjukt un saglabāt vēsu prātu? Arī šajā ziņā Kristaps sevi pierādījis kā profesionālis un, domāju, reti kurš jaunietis 20 gadu vecumā, nonākot šādos apstākļos, spētu saglabāt tik skaidru savu nostāju. Tāpat jāatzīst, ka, pārskatot visu Latvijas labāko sportistu gaitas, jāsecina, ka dabiskā atslē starp sportistiem savu darbiņu paveic jebkurā profesijā.

sionāla sportista ikdienas dzīves sfērā, nevis tikai ciņas laukumā. Kristaps Porziņģis ir pierādījis tam, kā to visu pārvarēt. Viņš izgājis cauri pamatīgai sporta *gaļas mašīnai* – dzīvošanai Spānijā jau kopš pusaudža gadiem un fanu izvīlīšanai, bet ar to veiksmīgi ticis galā un pierādījis sevi jaunā kvalitātē. Turklāt, kā zināms, Amerikā kopā ar Kristapu dzīvo viņa ģimene. Ja kādam lēmums dzīvot kopā ar vecākiem un abiem brāļiem šķiet mīkstācūlīgs, viņš maldās, jo vismaz pašā NBA karjeras sākumā Kristapam ģimene ir nopietns atbalsts viņa profesionālajās gaitās. Varbūt daļa mūsdienu jauno sportistu nenovērtē savu vecāku, brāļu, māsu un treneru klātbūtni ikdienā, bet tas ir ļoti būtiski. Tāpat Latvijas jaunie sportisti nereti domā, proti, ja reiz esmu sportists, uz ne pārāk labajām sekmēm skolā var pievērt acis. Savukārt Kristaps Porziņģis ir apguvis spēļu valodu, brīvi sazinās angļu un krievu valodās, nemaz nerunājot par dzimtajā valodas zināšanām. Tas un viss līdz šim redzētais parāda arī Kristapa Porziņģa inteligenci – viņš zina, kā komunicēt ar medijiem un kā sevi pasniegt apkārtējiem. Arī ar psiholoģisko noturību Kristapam viss kārtībā. Tādēļ, neatkarīgi no tā, ar kādu sporta veidu jaunais censonis nodarbojas, Kristaps Porziņģis ir labs piemērs mūsu jauniešiem sportistiem Balvos un citviet Latvijā.

Aktuāls ir arī jautājums par Kristapa Porziņģa dalību Latvijas vīriešu basketbola izlases rindās. Protams, katrs Latvijas basketbola fans un

treneris Kristapa sniegumu izlasē vēlētos redzēt pēc iespējas ātrāk. Spriežot no profesionālā viedokļa, uzskatu, ka Kristapam nevajadzētu sasteigt notikumus un viņam turpmākie divi gadi jāvelta savas meistarības pilnveidošanai NBA laukumos, lai nepiedzīvotu izdegšanas sindromu. Savukārt 21-22 gados Kristaps būs pietiekami fiziski un emocionāli nobriedis, lai steigtos palīgā izlasei. Tāpat uzskatu, ka Porziņģim ir potenciāls ilgtermiņā kļūt ne tikai par labu NBA spēlētāju, bet arī par visas līgas superzvaigzni. Latvijai jau bijuši šāda līmeņa sportisti, piemēram, hokejisti Ozoliņš, Irbe un Skrastiņš. Pagaidām viss liecina, ka Porziņģim ir visas iespējas kļūt par tikpat atzītu sportistu. Kristaps ir arī viens no galvenajiem pretendentiem uz NBA gada debitanta titulu. Tajā pašā laikā uzskatu, ka šī titula iegūšanai nevajag būt pašmērķim. Manuprāt, Kristapa turpmākajai karjerai krietni lielāku papildus motivāciju sniegtu iekļūšana "All-Star" jeb Visu zvaigžņu spēlē, kas mūsu basketbolistam piesaistītu lielāku līdzjutēju auditoriju gan Latvijā, gan arī ārpus tās. Turklāt ne kurš katrs var iekļūt "All-Star" spēlē. Lai mēs Kristapu redzētu Visu zvaigžņu spēlē, par viņa dalību tajā esmu nobalsojis neskaitāmas reizes un to aicinu darīt arī pārējos.

Cik Kristapam Porziņģim paredzu sezonā izcīnītos *double-double* (vienas spēles laikā divas statistikas kategorijās - punktus, atlekušās bumbas, rezultatīvās piespēles, pārtvertajās bumbas vai blokos – sasniegti divciparu rādītāji)? Domāju, 25–27 *double-double* būs! Tas būtu labs rādītājs.

Pelnījis vietu Visu zvaigžņu spēlē



LOTĀRS ALEKSEJEVS, balvenietis, jaunais basketbolists

Kristapa Porziņģa spēles NBA pēc Latvijas laika parasti notiek vēlā naktī, tādēļ tiešraidē tās neizdodas redzēt, bet parasti nākamajā rītā par

spēli izlasu internetā vai noskatos spēles apskata video kādā no sociālajiem tīkliem. Kristaps ir ļoti daudzpusīgs, kustīgs spēlētājs ar ļoti raženu augumu. Viņam piemīt laba dribla izjūta, metiens, atlētiskums, laukuma pāredzēšana, komunicēšana ar komandas biedriem un vēl daudzas citas lietas. No citiem spēlētājiem Kristaps atšķiras tieši ar to, ka viņam nav izteiktas vienas stiprās puses, bet viņš ir universāls. Turklāt parasti basketbolisti ar tādu augumu kā Kristapam laukumā nav īpaši kustīgi, bet viņam ar ātrumu problēmu nav.

Domāju, neviens no Kristapa negaidīja tik labu spēli, iespējams, arī viņš pats. NBA pirmā sezona domāta tam, lai izprastu, kas tad īsti ir Nacionālā basketbola asociācija un pierastu pie spēles gaitas, kas ir krietni citādāka, nekā Eiropā, kur Latvijas basketbolists spēlēja pirms tam. Kristapa apbrīnojamo sniegumu jau tagad salīdzina ar citām NBA superzvaigznēm, un nevar teikt, ka Kristapa parādītais sniegums kā līgas debitantam būtu ar kaut ko sliktāks. Protams, kad jauno spēlētāju draфта ceremonijā izsvīlpa viņa pārstāvētā Ņujorkas kluba fani, sajūtas nebija no tām

patīkamākajām, bet viņš ar savu sniegumu laukumā pierādīja pretējo, un tagad pārdošanā pat sāk aprūkties Kristapa Porziņģa formas kreklus. Tas liecina, ka fanu sākotnēji negatīvā attieksme laikam bija velta. Jāteic, liels pluss Kristapa sekmēm basketbola laukumā un visā, kas ar to saistīts, bija komandas lidera Karmelo Antonija atbalsts, kurš palīdzēja Kristapam no pleciem noņemt NBA debitanta smaguma sajūtu. Manuprāt, tagad Kristapam no fanu puses ir pavisam cits spiediens, proti, nevis fanu domas, uz ko tad šis *baltais* puisis no maziņās Latvijas vispār ir spējīgs, bet tagad līdzjutēji no viņa gaida rezultatīvāti gūto punktu ziņā, savāktās atlekušās bumbas, piespēles vai bloķētos metienus. Tāpat nevar noliegt, ka spēlēšana NBA ir daļa no liela šova, tāpēc šī līga arī ir tik iecienīta un populāra visā pasaulē. Varbūt Nacionālajai basketbola asociācijai neseko līdzī lielākā daļa cilvēku, bet trīs maģiskos burtus "NBA" zina ikviens. Kristapam atliek ieteikt darboties tikpat veiksmīgi kā līdz šim, pēc sliktākiem aizvadītiem mačiem nenolaižot galvu leju, jo vienmēr būs kritumi, pēc kā seko kāpumi. Jebkurā gadījumā,

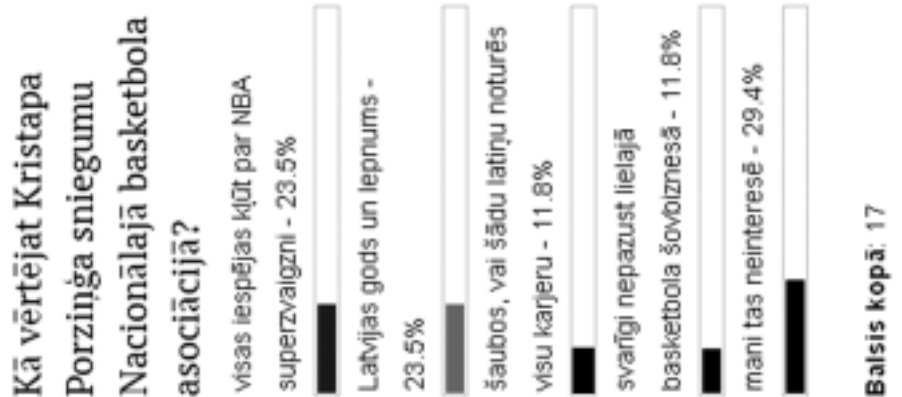
spriežot pēc visa, Kristaps NBA atmosfērā iejuties diezgan labi, lai uz laukuma savu skatītāju priekšā spētu uziet bez liekas stresa sajūtas. Galvenais, lai Kristapam būtu laba veselība visā karjeras laikā, kas arī ir mans galvenais novēlējums viņam.

Neapšaubāmi Kristaps pelnījis vietu NBA "All-Star" spēlē, jo spēlēs ir izcēlies ar dažādām skaistām epizodēm, kas iekļuvušas tā dēvētajos *top* momentos un pat augstajā 1. vietā. Arī pats esmu nobalsojis par Kristapa Porziņģa dalību Visu zvaigžņu spēlē. Aicinu to darīt arī visus pārējos, jo katra balss būs solis tuvāk viņa iekļūšanai "All-Star" spēlē.

Ceru un pat ticu, ka kādudien Kristaps Porziņģis būs tikpat liela basketbola zvaigzne kā Maikls Džordans vai Kobe Braients. Manuprāt, viņa nākotnes perspektīvas vērtējamas ļoti augstu, pateicoties Kristapa daudzpusīgajam spēlēšanas stilam. Savukārt mēs – latvieši – jau tagad varam teikt, ka mums ir savs NBA superzvaigznes līmeņa basketbolists, jo Kristaps Porziņģis mūs ir ļoti pārsteidzis. Cerams, patīkami pārsteigumi neizpaliks arī turpmāk. Kristap, es un visa Latvija Tev ticam!

Viedokļus uzklusija A.Ločmelis

Re, kā!

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

“No dzirkstīm līdz ugunskuram”

Piektdien Balvu Kultūras un atpūtas centrā valdija emocionāla gaisotne - satikās domubiedri, kuri pirms 25 gadiem, kļūstot par barikāžu dalībniekiem, nenobijās no svešvaras. Svinīgā 1991.gada barikāžu atceres 25.gadadienai veltītā sarīkojuma vadītāja Ruta Cibule klātesošajiem teica labvakar piebilstot, mani mīļie Balvu rajona ļaudis: “Man tieši tā gribējās šovakar jūs uzrunāt un ar šo uzrunu pateikt savu prieku, ka janvāra ugunskuri atkal mūs ir saveduši kopā. Lai padomātu, lai atcerētos, lai vienkārši parunātos, lai pārbaudītu savu domu gaišumu un lai kopā nosvinētu mūsu jaunās grāmatas atvēršanas svētkus.”



Četri redaktori. “Balvu Atmodas” veidotāja un ilggadējā “Vaduguns” redaktore Rasma Zvejniece atzina, ka barikāžu laiks bija žurnālistikas zvaigžņu stunda. Viņa dalījās atmiņās un pārdomās par notikumiem pirms 25 gadiem uzsverot, ka noteikti nepieder pie tiem cilvēkiem, kuri saka, ka ir vīlušies Atmodas ideālos, ka vairs neietu uz barikādēm: “Protams, arī man bija sāpīgi un skumji redzēt, ka ne visi Atmodas laika aktīvie cilvēki atrada savu vietu un realizēja sevi pārmaiņu laikā. Vietā nāca citi, ar citiem ideāliem. Tāpat saprotu, ka šodien mūsu priekšstāvju pieņemtie likumi un lēmumi ne vienmēr ir taisnīgi un ne vienmēr godīgums ir augstākā vērtība Latvijā. Protams, satrauc arī tas, kas notiek pasaulē, cik glēva ir Eiropa šajā situācijā. Bet vienalga par spīti visam es no sirds novērtēju to, ka mums ir sava valsts – Latvija. Un nekad nesapratīšu nesaprotamo teikumu: “Mīlu šo zemi, bet nemīlu šo valsti.”

Savukārt žurnāliste un jaunās grāmatas “Bija tāds laiks. 1991. Balvu Atmoda” galvenā redaktore Maruta Sprudzāne pastāstīja par jaunās grāmatas tapšanas laiku: “Darot šo darbu, man bija divējādas izjūtas. Kad vakaros ilgi lasīju “Balvu Atmodu” un “Vaduguni” un pacēlu galvu, šķita, ka aiz loga ir janvāris, 1991.gads, kad smagnēji brauc mašīnas, cilvēki satraukti runā. Tad atkal apjautu, ka rīt jāiet uz darbu un ir 2015.gads. Ir pavisam citas sarunas, problēmas, tēmas, un preti nāk pavisam citi cilvēki. Grāmatā ir ļoti daudz vārdu un uzvārdu. Pirmkārt, darba grupai, kura strādāja pie grāmatas, gribējās, lai tā ir kā piemiņa šiem cilvēkiem – barikāžu dalībniekiem. Otrkārt, lai tā ir kā vēstures liecība. Grāmatā ir meklēta atbilde uz jautājumu, kāpēc Tautas fronte, kurai bija TĀDS ideju spēks un fenomenāla uzvara, pēc tam tikpat spoži neprata vadīt Latvijas ekonomiski politisko dzīvi. Kāpēc? Atbildi atradīsiet grāmatā. Tāpat ir vērts padomāt, kur 1991.gadā bija tie cilvēki, kuri šobrīd ieņem atbildīgus amatus? Kurā barikāžu pusē stāvēja? Tas lai paliek pārdomām...”

Foto no kreisās: Rasma Zvejniece, bijušais “BA” redaktors Kazimirs Šļakota, Maruta Sprudzāne un bijusī “Vaduguns” redaktore Biruta Salmane.

Kā spogulis. Juris Annuškāns, kurš 1991.gadā vadīja Balvu pilsētas padomi, barikāžu laiku atceras kā koncentrētu notikumu spoguli. “Vai barikāžu ugunskuri joprojām mūsu dvēselē deg?” viņš jautāja. J.Annuškāns aicināja saglabāt tādu noskaņojumu, kāds bija tolaik: “Nebaidīsimies runāt, drosmīgi runāt, redzēt visu un neskatīties bailīgi apkārt!”



Aicina lūgties par Latviju! Šķilbēnu un Baltinavas katoļu draudžu prāvests Staņislavs Prikulis atklāja, ka barikāžu laikā viņam bija 10 gadi. Viņš uzsvēra, ka brīvības nosargāšana ir Dieva dāvana: “Tie spēki, pret kuriem vajadzēja cīnīties, nebija uzveicami ar ieročiem, nebija uzveicami ar brutālu spēku, bet ar sirds siltumu, ar mīlestību, ar ticību. Ir svarīgi ne tikai izcīnīt, bet arī nosargāt un saglabāt šo garu. Dieva spēks, Dieva svētība un klātbūtne ir būtiski nepieciešama mums katram un katrā dzīves mirklī. Viena no uzvarām, kas mūsu tautai ir – ir valsts himna, turklāt skaistākā visā pasaulē. Kādēļ? Jo sākas ar vārdu ‘Dievs’. Lai Dievs dod, ka šis Vārds netiek izteikts vienkārši kā vārds, bet kā lūgšana.”



Īpašs mirklis. Balvu novada jauktais koris “Mirkliis” barikāžu dalībniekiem patiesi sarūpēja ne tikai īpašu, bet emocionāli skaistu mirkli, kopā ar komponistu Mārtiņu Braunu atskaņojot mūziku Raiņa “Daugavai”. Jāpiebilst, ka Rainis šo darbu savulaik nosauca par sērdieņu dziesmu, kaut gan, kā uzsvēra Ruta Cibule, tā Balvos vienmēr skanējusi kā spēka dziesma. Viņa nekļūdījās...



“Sveicināti, atkal janvāri”. Jāpiekrīt Rutas Cibules teiktajam, ka visticamāk daudz kas no barikāžu laikā tapušajiem pierakstiem un dokumentiem aizietu nebūtībā, ja mūsdienu aktīvi nedarbotos Barikāžu dalībnieku biedrības filiāle “Vairogs”. Kluba “Vairogs” vadītāja Silvija Kupriša, uzrunājot klātesošos, neslēpa, ka jau kādu laiku līdz ar janvāra sniegu un saliem viņas atmiņas sāk smaržot pēc ugunskura dūmiem: “Atmiņas ar visu sūrumu kā ugunskura dzirkstis ceļas augšā mani, savīļņo, uzjundī un liek domāt. Janvāra dienās es īpaši skaudri sajūtu, cik ļoti vara ir tālu no tautas un cik ļoti vara tai nepieder. Šodien var tikai retoriski jautāt, vai būs vēlreiz kāds notikums, kādi apstākļi, kas saliedēs un vienos kopējai rīcībai tik lielu daļu tautas, kā tas notika 90.gados? Kā mūs šodien sagaidītu Rīgā?” Viņa atgādināja, ka 2002.gadā rajona padomei rakstījusi lūgumu materiāli atbalstīt trūcīgus barikāžu dalībniekus. “Man neatbildēja,” viņa piebilda. S.Kupriša nosauca un teica paldies vārdus virknei darbīgu cilvēku, tostarp to, kas uz mums noraugās no mākoņa maliņas, kuru atmiņas lasāmas jaunajā grāmatā. Arī grāmatas idejas izdošanas autors Juris Boldāns nešaubās, ka barikāžu laiks bija uzdrīkstēšanās laiks. “Vēlreiz gribu teikt paldies, jo man nav dārgāku un mīļāku cilvēku par jums, mani ciņas biedri!” viņš piebilda.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Zini un izmanto

Kā aprūpēt gulošo mājas apstākļos

Kā palīdzēt tuviniekam, kurš kļuvis gulošs un pats sevi vairs nespēj apkopt? Kas jāzina un jāņem vērā, lai smagos aprūpes pienākumus veiktu, nekaitējot arī savai veselībai? Atbildes uz šiem un tamlīdzīgiem jautājumiem sniedza Latvijas Samariešu apvienības izbraukuma seminārā Balvos. Tajā norādīja arī bezmaksas mācību interneta tīmekļa vietnes, lai ikviens var iegūt informāciju par šo tēmu un rast atbildes uz sev neskaidriem jautājumiem.

Informācija ikvienam

Tēma par gulošu cilvēku apkopšanu ir smaga un plaša. Tādēļ Samariešu biedrības komunikācijas speciāliste Baiba Pare iesaka interesentiem sev izdevīgā laikā iepazīties ar tīmekļa vietni www.prastpalidzet.lv. Tur ir apraksti, foto, atbildes uz dažādiem jautājumiem. Tie, kuri izmanto gudros viedtālrunus, var bez maksas ielādēt aplikāciju "Prast palīdzēt" un arī iegūt šāda veida informāciju. Biedrība pacentusies izveidot arī nelielus videosižetus, kur stāstījumu papildina praktiska darbošanās ar aprūpējamo parādot, kā un ar kādiem līdzekļiem gulošo cilvēku var apmazgāt, pacelt, nosēdināt un tamlīdzīgi.

Savukārt Latvijas Universitātes P.Stradiņa medicīnas koledžas pasniedzēja INA VĪKSNIŅA saprotami pastāstīja par praktiskiem aprūpes paņēmieniem mājas apstākļos un nodemonstrēja arī dažādus aprūpes palīg līdzekļus, kas atvieglo pacienta ikdienas dzīvi. Lūk, daži svarīgākie ieteikumi no viņas teiktā.

Runājiet un visu stāstiet

Ar gulošo cilvēku, kuru vēlaties regulāri apciemot un apkopt, noteikti jārunā, cenšoties noskaidrot, kā viņš jūtas un cik daudz pats var sev palīdzēt ikdienišķajās nodarbēs. Tā var panākt arī savstarpēju uzticību un labu saprašanos. Slimniekam noteikti jāzina, ko ar viņu darīs un kāpēc, lai viņš nesatrauktos un neklūtu vēl stīvāks, nekā ir patiesībā. Stāstiet, piemēram, ka nomainīsiet gultas veļu, tāpēc, lai pagrieztos, aprūpējamajam būs jāsaliec kāja un jāpagriežas uz sāniem un tamlīdzīgi. Iespējams, slimnieka āda kļūvusi ļoti jutīga, jo ir mazkustīgs dzīvesveids, tāpēc tas jāatceras, lai gulošajam neradītu liekas sāpes. Noteikti vajag motivēt viņu līdzdarboties uzmundrinot: "Redz, kā tev izdevās pacelt un nolikt kāju, es tikai nedaudz palīdzēju." Jo vairāk gulošais līdzdarbosies un centīsies pats kustēties, jo vieglāk būs arī aprūpētājam.

Slimnieks ar dzirdes traucējumiem centīsies daudz ko nolasīt no aprūpējamā lūpām, tādēļ runājot neaizgrieziet prom seju. Insulta slimniekiem var lūgt atbildes vietā pamirkšķināt acis vai pasmaidīt ar lūpu kaktiņu. Ir jārunā pat ar bezsamaņā esošu cilvēku.

Lai negadās traumas

Jānovērtē telpa un apkārtējā vide, kurā atrodas slimnieks. Jo tā lielāka, mazāk piebļvēta ar paklājiem vai citiem priekšmetiem, ar neslidīgu grīdu, jo vieglāk un drošāk darboties ap gulošo. Aprūpētājam jāuzmanās, lai pats nepakristu un negūtu traumas.

Neuzņemieties par daudz. Arī aprūpētājam ir savu spēju robeža, tādēļ atcerieties par savu veselību. Sauciet palīgā kolēģus, radniekus, ja pacelt vai apmazgāt gulošo vienam cilvēkam nav pa spēkam. Atcerieties par pareizajām pozām, kādās jānoliecas, jāceļ smagumi vai arī jāveic citas darbības, lai saudzētu muguru. Ja slimniekam ir zema gulta, varbūt jārapo uz ceļiem, lai viņu apkoptu, varbūt der ielikt vienu celi gultā un darboties.

Gripa palēnām tuvojas arī mazpilsētām

Ārsti prognozē, ka gripas epidēmija šogad varētu būt lielāka nekā pērn, jo Latvijā laboratoriski jau apstiprināti vismaz trīs dažādi A tipa un divi B tipa gripas vīrusi. Epidēmijas slietnsnis būs pārkāpts mēneša beigās vai februāra sākumā.

Daktere Lauma Purviņa Viļakā atklāj, ka aizvadītās nedēļas nogalē viņas ārstā praksē griezušies divi pacienti ar gripai līdzīgam saslimšanas pazīmēm, kas viņiem parādījušās pēc ciemošanās pie radniekiem Rīgā. Daktere saka, ka praksē novēro, ka parasti gripa iesākas lielās pilsētās, un migrācijas ceļā atnāk arī līdz citām Latvijas pilsētām un novadiem.



Foto - M.Sprudzāne

Interesants un saprotams stāstījums. Latvijas Universitātes P.Stradiņa medicīnas koledžas lektore Ina Viksniņa ar uzskatāmiem piemēriem parādīja, kā palīdzēt tuviniekam, kurš palicis uz gultas, lai nenodarītu pāri ne aprūpējamajam, ne arī paša veselībai.



Foto - M.Sprudzāne

Aprūpes ērtībai. Semināra dalībnieki uzdeva jautājumus par gulošu cilvēku aprūpi ar kustību traucējumiem un iepazīnās arī ar ķermeņa kopšanas līdzekļiem ādas kopšanai, urīna nesaturēšanas vai ādas izgulējumu risku novēršanai.

Jābūt savstarpējai norunai un vienošanās, cik daudz un ko slimniekam palīdzēsiet. Izdarīt pilnīgi visu nekad nebūs aprūpētāja spēkos.

Neaizmirstiet apskatīt ādu

Svarīgi novērot, kā ikdienā jūtas slimnieks, vai mainās viņa pašsajūta un kāds ir ādas stāvoklis. Iepriekš nosauktajā mājaslapā atrodama informācija par biežākajām izgulējumu vietām, kur bojājas āda. Guļot uz muguras, tās ir lāpstiņu zonas, dupsis un papēži. Arī ausi var skart izgulējums, ilgstoši guļot uz viena sāna. Tāpēc svarīgi ik pēc pāris stundām gulošo grozīt, pie viena novērtējot ādas stāvokli un savlaikus pamānot arī izmaiņas tajā. Tikko ādā veidojas apsārtums, jāsaprot, ka slimniekam gulēšanas poza jāmaina arvien biežāk. Taču, ja āda kļūst arvien nesmukāka un jau veidojas izgulējums, noteikti jāsazinās ar ārstu un jārikojas pēc viņa norādījumiem. Jāzina, ka izgulējumi var rasties arī invalīdiem, kuri savu dzīvi



Foto - M.Sprudzāne

Lasiet informāciju paši. Semināra dalībniekiem komunikācijas speciāliste Baiba Pare norādīja bezmaksas mācību tīmekļa vietnes internetā, kur ikviens interesents pats var iegūt informāciju un atbildes uz jautājumiem par aprūpi mājas apstākļos.



Foto - M.Sprudzāne

Demonstrē palīg līdzekļus. Lektore Ina Viksniņa bija atvedusi dažādus palīg līdzekļus, ko nodemonstrēja darbībā parādot, kā tos var izmantot guloši cilvēki, lai uzlabotu savu dzīves kvalitāti.

pavada ratiņkrēslos. Bieži vien izgulējumi, ko vairs nevar uzveikt, ir cēlonis slimnieka nāvei.

Biežākās kļūdas

Aprūpētāji bieži izmanto nepareizu satvērienu, kad slimnieku, lai viņu pieceltu no guļus stāvokļa, saķer aiz delnām un rauj augšā. Jāatceras fizikas likums par smaguma centru. Jo tuvāk smagumu novieto ķermenim, jo vieglāk to pacelt. Izvairieties no 'pincetveidīgā tvēriena', kad gulošā ķermeņa locekļus saņem ar pirkstu galiem. Ādas jutīguma dēļ slimniekam tas var ļoti sāpēt un būt nepatīkami. Izvairieties no satvēriena arī kakla aizmugurējā daļā. Tas ir pāridarījums svarīgām funkcijām. Ja nepieciešams šāds satvēriens, tad labāk balstīt visu cilvēka galvu mugurpusē. Jāatceras, ka slimniekam nav patīkami pieskārieni ķermeņa iekšējām zonām (zonas, kas paslēptas, guļot embrija pozā).

laikā pastiprināti lietot dabīgos līdzekļus - ķiplokus, citronus, dzērvenes. Aptiekās var iegādāties arī homeopātiskos līdzekļus, kā arī vēl citus gripas profilaksei paredzētus preparātus.

Elpceļi ir kā ieejas vārti mūsu organismā, un tie ir īpaši jāsargā no gripas vīrusa. Visbiežāk inficēšanās notiek, ieelpojot gaisu, kas satur gripas vīrusus. Gripas infekcijas avots parasti ir jau saslimis cilvēks (pirmās 2 - 5 dienas). Cilvēkam klepojot, runājot un šķaudot, apkārt veidojas gaisa pilienu mākonis, kur katrs piliens satur vīrusu. Svaigs gaiss un higiēnas ievērošana arī ir svarīgs faktors labas pašsajūtas saglabāšanā. Vēdiniet, vēdiniet un vēlreiz vēdiniet telpas! Biežāk veiciet mājas mitro uzkopšanu - mazgājiet grīdas un slaukiet virsmas!

Lappusi sagatavoja M.Sprudzāne

Īsumā

Aicina ēnot Saeimas deputātus

Jau astoto gadu pēc kārtas "Junior Achievement Latvija" organizētā karjeras izglītības programma "Ēnu diena" piedāvā iespēju skolēniem ēnot parlamenta deputātus un darbiniekus. Iepriekšējos gados vairāk nekā 1500 skolēnu no visas Latvijas ir izmantojuši šo iespēju, un šajā laikā Saeima ir kļuvusi viena no populārākajām ēnošanas vietām valstī. "Ēnu diena" ir lieliska iespēja skolēniem iepazīt parlamenta darbu ikdienu un izprast politikas un likumdošanas procesu, sekojot ne vien Saeimas deputātu darbam, bet arī ēnojot parlamenta darbiniekus, piemēram, tulkus, juristus, protokola un sabiedrisko attiecību speciālistus, kā arī komisiju konsultantus.

Līdz 3. februārim skolēniem ir iespēja pieteikties ēnot Saeimas priekšsēdētāju Ināru Mūrnieci, Saeimas priekšsēdētājas biedru Gundaru Daudzi, Saeimas priekšsēdētājas biedri Inesi Lībiņu-Egneri, Saeimas sekretāru Andreju Klementjevu un Saeimas sekretāra biedru Gunāru Kūtri, kā arī parlamenta deputātus un darbiniekus. Ar Saeimas Prezidiju un parlamenta deputātu sarakstu, kā arī parlamenta administrācijas struktūru var iepazīties Saeimas mājaslapā. Tiem, kuri vēlas ēnot parlamentā, jāaizpilda pieteikuma anketa, motivācijā norādot, kāpēc vēlas piedalīties "Ēnu dienā" Saeimā un kuru deputātu vai darbinieku vēlas ēnot. Pieteikumā jānorāda arī informācija par sevi un tā jānosūta uz e-pastu: pasakumi@saeima.lv. Pēc pieteikuma reģistrēšanas visas ēnas saņems e-pasta vēstuli, ka pieteikums ir saņemts, un informāciju par to, kā rīkoties turpmāk. Savukārt apstiprinājuma informācija par to, kuru deputātu vai darbinieku ēnos, tiks publicēta pasākuma dalībnieku tabulā pēc 3. februāra Saeimas mājaslapā.

Krišjānos riko masku balli



7. janvārī Bērzpils vidusskolas filiālē - Krišjāņu pamatskolā - notika Jaungada karnevāls, kurā visi ieradās maskās. Velni un vampīri pārstāvēja tumšos spēkus, bet viņiem pretī stājās policiste, dresētāja, mednieks un citas maskas, kas nākamā gada laikā rūpēsies, lai labais uzvar nevēlamo.

Karnevalā izrādījās, ka suns ar kaķi jau sen kļuvuši par labākajiem draugiem. Savukārt gada galvenais varonis pērtiķis, kas ieradās ar kavēšanas, neatradis draugus, jo nedalījās ar banānu, ātri vien aizskrēja nezināmā virzienā, iespējams, preti Pērtiķa gadam, kas sāksies tikai februārī. Noslēgumā žūrijas komisija vērtēja katra dalībnieka prasmī sevi prezentēt, iejusties lomā, kā arī ieguldīto darbu maskas veidošanā, par labāko atzīstot "kaķeni" - Loretu Kaņķu. Arī visi pārējie skolēni saņēma uzslavas un pateicības par ieguldīto darbu un izdomu.

Viens otram saka paldies

11. janvārī visā pasaulē svinēja Pateicības dienu, ko jauki un sirsnīgi atzīmēja arī Balvu pamatskolas saime, sakot viens otram paldies par atbalstu, sapratni un sadarbību.

Skolas saime teica paldies ļoti daudziem - vispirms skolēnu ģimenēm, skolas padomei un tās vadītājai Lienei Ivanovai, Balvu novada pašvaldības darbiniekiem un deputātiem, Balvu novada Izglītības, kultūras un sporta pārvaldes darbiniekiem, kaimiņskolu, tostarp sporta, mūzikas un mākslas, kā arī pirmsskolas izglītības iestāžu saimēm Balvu novadā. Pateicības vārdus par sadarbību teica arī Balvu Centrālajai bibliotēkai, Balvu Novada muzejam, Balvu peldbaseina darbiniekiem, kā arī tiem, kuri savu atbalstu skolai dažādos veidos iespējamos veidos snieguši un joprojām sniedz dāsnāk par citiem: Andrim Kindzulam, Francim Bankovam, Ritvaram Komarovskim, Andrim Pimanovam, Dzintrai Sprudzānei, Lilitai Aleksānei, Diānai Bordānei, Silvijai Zilgmei, Andrim Loginam, Jānim Trupovniekam, Astrai Ambarovai, Arnim Grapam, Ģirtam Ripam, Anitai Kairišai, Mārim Zaharovam, Leontijam Vizulim, Jevgēnijam Melioranskim, Jānim Ločmelim, Ilmāram Vizulim, Salmaņu ģimenei, Andersonu ģimenei, Ķerģu ģimenei, Božeskulu ģimenei, Ņikuļinu ģimenei.

"Lai katram Dieva svētība, laba veselība, darba spars un laiks atpūtai!" Balvu pamatskolas pedagogu un tehnisko darbinieku vārdā teica skolas direktore Māra Pimanova.

Pieredze

No asniem izaugs lietaskoki

Aizvadītajā ceturtdienā Balvu Bērnu un jauniešu centrā (BBJC) pulcējās aktīvākie Balvu, Rugāju un Baltinavas novadu skolēni, lai sarikotu *prāta vētru* ar nosaukumu "Balvu ideju banka", kuras laikā kopā ar NVO "Ritineitis" pārstāvi Marutu Castrovu, Nodarbinātības Valsts aģentūras (NVA) Balvu struktūrvienības speciālistiem Andu Bogdāni un Armandu Zujevu, kā arī BBJC interešu izglītības metodiķi Gunitu Prokofjevu mācītos, strādājot komandā, ģenerēt un īstenot idejas savas dzimtās vietas attīstībai.

M. Castrova atklāja, ka šāda *prāta vētra* jau notikusi Viļākā un drīzumā paredzēta arī Baltinavā. Viņa pastāstīja, ka aktivitāšu mērķis ir jauniešu idejas un redzējumu nodot pašvaldībām, lai izmantotu, veidojot jaunatnes politiku savos novados. "Savukārt jūsu uzdevums ir paust domas, mācīties tās aprobēt, piedāvāt un darboties ar šīm idejām," uzrunājot jauniešus, teica M. Castrova. Pēc savstarpējas iepazīšanās, kad NVA speciālisti bija pastāstījuši par iespējām, ko jauniešiem piedāvā aģentūra, bet G. Prokofjeva atklājusi, kā viņi var pavadīt brīvo laiku BBJC un kādas mācību programmas iespējams apgūt Balvu Profesionālajā un vispārīgizglītojošajā vidusskolā, jaunieši sadalījās trīs komandās un mentoru vadībā sprieda, kas viņu dzīvesvietās ir labs un kā viņiem pietrūkst. Viens no jauniešu uzdevumiem bija padomāt, ko viņi saprot ar jēdzienu 'brīvprātīgais darbs'. Kad idejas bija uzrakstītas, M. Castrova rosināja skolēnus apdomāt katru piedāvājumu, lai saprastu, vai to iespējams realizēt pašu spēkiem. Piemēram, ja jaunieši vēlas, lai pilsētā ir smilšu kaste - padomāt, kādai tai jābūt, ar ko pildītai utt. Ja grib peldvietu - kur to varētu ierīkot un kas nepieciešams, lai to paveiktu, kādus darbus viņi varētu darīt paši. M. Castrova rosināja jauniešus fantazēt un aktīvi izmantot savu izdomu, jo no fantāzijām nereti rodas ģeniālas idejas.

Trūkst slēpju un slidu nomas

Pasākuma otrajā daļā katra no komandām prezentēja paveikto. Komanda "Jājējas pa dzīvi", kurā iesaistījās Balvu jauniešus, pie pozitīvajām dzimtas pilsētas iezīmēm pieskaitīja Balvu Sporta skolas, jauniešu centra, kultūras un atpūtas centra aktivitātes, kā arī daudzveidīgās iespējas, ko sniedz ģimnāzija, Balvu Profesionālā un vispārīgizglītojošā vidusskola, kā arī Balvu Novada muzejs. Turpretim pie negācijām meitenes uzskaitīja neatsaucīgus iedzīvotājus, netīro ezeru, skolēnu vasaras darbavietu nepietiekamo skaitu, slidu un slēpju nomas trūkumu utt. Meitenes atzina, ka viens no vislielākajiem trūkumiem ir jauniešu zemā aktivitāte un viņu motivācijas trūkums. Savukārt gandrīz vienbalsīgi komandas dalībnieces par vislabāko nosauca pilsētas sakoptību.

Pozitīvu ideju netrūka arī otrai balveniešu komandai "Končas". Savukārt nepatīkamo lietu sarakstam šie jaunieši pievienoja vecos solus pie parka estrādes, kā arī vairāku veikalu trūkumu.

Spriež, ko var īstenot paši

Arī trešā komanda, kurā apvienojās Baltinavas, Rugāju un Kubulu jaunieši, pie negācijām pieskaitīja veikalu trūkumu. Komandas dalībnieki atzina, ka viņiem pietrūkst labu peldvietu. "Baltinavā ir peldvieta, bet līdz tai tālu jābrauc," piebilda baltinavietis Edgars Jermacāns. Savukārt Rugāju skolēni puda uzskatu, ka viņiem pietrūkst vietējā jauniešu centra rīkotu aktivitāšu. Rugāju un Kubulu jaunieši vēlētos arī kādu skaistu parku, kurā varētu satīties ar draugiem un pasēdēt uz soliņa. Savukārt Baltinavas skolēnus uztrauc, ka gar lielo tranzitceļu nav ierīkotas gājējiem domātas ietves un tas apdraud bērnu un citu gājēju drošību. Lauku jaunieši priecātos arī par skeitparkiem, viņiem piemērotām šūpolēm un karuseļiem. Skolēni uzsvera arī labo, kas paveikts. Piemēram, baltinavieši priecājas par savu hokeja laukumu ar piebildi, ka tur vajadzīga slidu noma. Pie pozitīvā komandas dalībnieki minēja lielās sporta halles, pašdarbības kolektīvu daudzveidību, kvalitatīvos kultūras pasākumus un brīvdabas estrādes. Jaunieši uzskata, ka viņu novados arī vietējie uzņēmēji ir ļoti atsaucīgi un pretimnākoši.

Pēc ideju prezentēšanas M. Castrova iesaistīja jauniešus diskusijā par brīvprātīgo darbu iztauļājot, kurš no viņiem jau ir strādājis brīvprātīgi, kā arī atklājot šāda darba priekšrocības. Savukārt A. Bogdane minēja, ka brīvprātīgais darbs ir labs starts turpmākajai dzīvei, jo tā ir iespēja gūt pieredzi, ko vēlāk



iesaistās arī puīši. Kopīgajā ideju ģenerēšanā piedalījās arī Balvu Profesionālās un vispārīgizglītojošās vidusskolas skolēni Dagnis Kaufmanis, Ņikita Kuzņecovs un Artūrs Fjodorovs.



Top jaunas idejas. Balvu Profesionālās un vispārīgizglītojošās vidusskolas 11. klases skolniece Samanta Kobzeva (pirmā no labās) aktīvi iesaistās ne tikai novada jauniešu *prāta vētrās* Balvu Bērnu un jauniešu centrā, bet arī savas skolas pašpārvaldē. Viņa piekrīt, ka Balvu jauniešiem ir diezgan daudz iespēju darboties, bet dažkārt pietrūkst vēlmes to darīt.



Prezentē paveikto. Baltinavas vidusskolas skolēnu pašpārvaldes prezidents - 11. klases skolēns Edgars Jermacāns (pirmais no labās) - prot ne tikai kritizēt, bet arī organizēt un darīt pats. Baltinavas novada jaunieši palīdzēja noliet slidotavu, ziemā sporta hallē aktīvi trenējas volejbolā un basketbolā. Tagad Edgara vadītā pašpārvalde kopā ar pārējiem skolēniem aktīvi gatavojas Žetonu vakaram un tradicionālajam pasākumam "Popiela", kā arī mazāka mēroga aktivitātēm. Edgars domā, ka mazāki pasākumi bērniem patīk pat labāk, piemēram, Valentīndienas nomināciju izvēle vai "Raibā nedēļa", kad visi var ierasties skolā dažādos neierastos tērpos. Edgars uzskata, ka skolēnu pašpārvaldei izveidojusies ļoti laba sadarbība gan ar skolotājiem, gan pašvaldību, tomēr, tāpat kā citviet, šis tas arī pietrūkst, piemēram, slidu nomas.

var uzrādīt savā CV.

Noslēgumā katrs skolēns izvēlējās trīs idejas, kas viņu visvairāk piesaistīja. Pēc tam, sadalījušies trīs komandās un no populārākajām idejām izvēlējusies trīs visinteresantākās, pasākuma dalībnieki apsprieda iespējas tās realizēt saviem spēkiem. Kad darbs bija galā, jaunieši devās uz Balvu muižu, kur viņus pacienāja ar gardām pusdienām.

Lappusi sagatavoja I. Tušinska

Akcija

Sarkankrūtīši nav pazuduši!

Lai popularizētu aktīvu dzīvesveidu brīvā dabā un gūtu papildus motivāciju ziemas baudīšanai, visu janvāri Latvijas Dabas fonds (LDF) aicina vērot putnus un ziņot par tiem portālā dabasdati.lv.

Bērnībā caur aizsalušu loga rūti, kurā ar siltu dvasu izkausēts ledus, vērojām sarkankrūtīšus, kuri rosījās ceriņu krūmā. Cik skaisti tie bija! Tagad šos krāšņos putnus reti kad redzam. Bet Balvu novada Balvu pagastā dzīvojošā dabas zinātāja un fotogrāfe Daidze Andersone apliecina: sarkankrūtīši jeb svilpiji ir. Ja viņus neredz rosāmies koku vai krūmu zaros, tad putnus var atpazīt pārlidojumā pēc tiem raksturīgajiem svilpieniem. Daidze novērojusi rosāmies arī pelēkos un melnos strazdus. Melnais strazds no Latvijā sastopamajiem putniem dzied visskaistāk. Ne tik skaisti kā lakstīgala, bet otrajā vietā to var ierindot droši. Un kur vēl desmitiem citu putnu, kuri arī salā un sniegā rosās kokos, uz zemes un putnu barotavās, ja par tiem esam laikus parūpējušies!

Janvāra putnu novērojumu akcija notiek jau vairāk nekā 10 gadus, lai gūtu aptverošāku priekšstatu par Latvijā ziemojošiem putniem un norisēm dabā. Putnu vērotāju sacensības ir brīvprātīgs pasākums - katrs meklē putnus pēc savām iespējām un ieinteresētības pakāpes. Nedz iegūtie cipari, nedz arī pozīcijas reitingu tabulā nav pats svarīgākais.

Vērtīgākais ieguvums ir interesanti novērojumi katram pašam - meklēšanas azarts un atrašanās prieks, un visiem kopā - jaunas ziņas par ziemojošiem putniem Latvijā.

Bez janvāra putnu vērošanas izaicinājuma rezultātu novērtēšana neiztikas arī 2016.gadā, kad ir paredzēti vairāki akcijas jauninājumi, tostarp vērtēšanā, jo tiks vērtēts lielākais janvāri nofotografēto putnu sugu skaits, vērtīgākais novērojums un citas kategorijas. Putnu vērošanas akcija risināsies līdz 31.janvārim Latvijas teritorijā un teritorijas udeņos. Lai piedalītos, janvāra mēneša putnu novērojumi jāreģistrē savvaļas putnu novērojumu portālā dabasdati.lv, kur tos visērtāk un visātrāk reģistrēt ar mobilo lietotni "Dabas dati".

Putnu vērotāju vidū šī tradīcija - janvārī redzēto putnu saraksta veidošana - neformāli aizsākusies 21.gadsimta sākumā, taču publiski akcija notiek kopš 2004.gada. Šo gadu laikā reģistrētas 170 putnu sugas, kas ir puse no Latvijā fiksētajām 362 sugām. Pērn janvārī novērotas 135 putnu sugas, informē dabas aizsardzības aktivisti.

Ziemeļvidzemes Putnu pētniecības biedrības "Litenes putni" vadītājs Elvijs Kantāns 16.-17.janvārī aicināja interesentus pievienoties ziemojošo ūdensputnu uzskaites veicējiem Gulbenes novada Melnupē un Pogupē, kā arī apsekot sev tuvākās zināmās vietas, kur ir vaļējs ūdens, un ziņot par novērotajiem ūdensputniem. Viņš putnu vērotājiem vēlēja redzēt daudz ūdensputnu un piesmeltus zābakus! Lai novērotu putnus, nav jāpiekopi tik drastiskas metodes, itin labi to var izdarīt, arī izliekot putnu barotavu, kur saradīsies daudz un dažādi mazie draugi.



Foto - no personīgā arhīva

Gada putns 2016. Lasītāja, kura atsūtīja "Vadugunij" šo fotoattēlu, pastāstīja, ka katru gadu ziemā pie mājas esošo putnu barotavu apmeklē vairāki melnraibe dzeni un citi putni. Foto autorei liels prieks, ka Latvijas Ornitoloģijas biedrība melnraibo dzeni šogad izsludinājusi par gada putnu.

jiem ūdensputniem. Viņš putnu vērotājiem vēlēja redzēt daudz ūdensputnu un piesmeltus zābakus! Lai novērotu putnus, nav jāpiekopi tik drastiskas metodes, itin labi to var izdarīt, arī izliekot putnu barotavu, kur saradīsies daudz un dažādi mazie draugi.

Medības

Kaķis vien ir: met ar ķepu sunim purnā!

Mednieki neslēpj, ka plēsēju medības labāk sokas ziemā, kad uzsnidzis sniegs un redzamas dzīvnieku pēdas. Lidz šim mūsupusē medniekiem veicies otrādi - vairāki plēsēji nomedīti, kad sniega vēl nebija, bet medības turpinās.

Latvijā vilku medības ir atļautas ar 15.jūliju, bet lūšu - ar 1.decembri, kas turpinās līdz 31.martam vai laikam, kad nomedīts pieļaujamais dzīvnieku nomedīšanas apjoms. 2015./2016.gada medību sezonā Latvijā teritorijā atļauts nomedīt 250 vilku un 150 lūšu.

Decembra otrajā pusē mednieku un makšķerētāju kluba "Medņeva" biedri devās kārtējās pārnadžu medībās. Sniega gandrīz nebija vai tikai sīki, balti putekliši, kas uzkaisīti zālei, sūnām, zemei. "Privātajā īpašumā "Satekas" suņi sāka aizdomīgi riet vienā vietā. Bija aizdomas, ka suņi varētu būt nākuši uz pēdām lūšiem, kuri, kaķu dzimtas pārstāvji vien būdami, met ar ķepu sunim purnā līdzīgi kā mājas kaķi, kad suns viņiem uzbrūk. Pēc brīža atskanēja šāvieni. Patiešām, mednieks Juris Baltais bija nomedījis divus lūšus," stāsta mednieku kolektīva vadītājs Pēteris Pravš.

Arī Juris Baltais neslēpj, ka medībās viņam uzsmaidījusi veiksmē. "Stāvēju tūruma malā, kad pār lauku nāca divi lūši. Karabinē bija trīs patronas, izšāvu un nomedīju abus dzīvniekus," viņš pastāstīja. Viņa mednieka gaitas tie ir pirmie nomedītie meža kaķi.

Vecumu medību kolektīvā vilku nomedījis Sandis Strapcāns, bet mednieku kolektīva "Bebrītis" mednieki Aivars Irbītis un Aivars Rancāns nomedīja katrs pa vilkam pērn rudens pusē, medībās uz gaidi, sargājot sējumus no mežacūkām. Šogad plēsēju pēdas kolektīva "Bebrītis" mednieki pamanīja, lencot mežacūkas. Medību objektā "Ozolsala" bija ienākuši 6 vilki, bet nākamajā dienā - vēl trīs. Lencot vilkus, mednieki pamanīja, ka objektā ienākuši arī četri lūši. "Medniekiem nedaudz pietrūka meistarības, un lūši sacensībā ar medniekiem izspruka sveikā. Lūsis ir izmanīgs dzīvnieks," saka medību



Foto - J.Kokorevičs

Nomedī divus lūšus. Juris Baltais ir mednieks jau vairāk nekā divus gadus desmitus, bet lūšus viņam izdevies nomedīt pirmo reizi. Turklāt divus vienās medībās un vienā laikā - lūšu māti un mazāku lūšēnu. Trešais lūsis kopš sezonas sākuma nomedīts Baltinavas pusē, bet bijušā Balvu rajona teritorijā nomedīti 7 lūši.

kolektīva pārstāvis Viesturs Kozlovskis. Taču viņš ir pārliecināts, ka plēsēji nekur tālu nav aizgājuši un mednieki centīsies viņus pārspēt gan viltībā, gan veiklībā. "Pēdējos gados plēsēji ir krietni savairojušies, tādēļ runas par to, ka būtu jāaizliedz vilku vai lūšu medības, ir absurdas," uzskata V.Kozlovskis. Zināms, ka medību kolektīva teritorijā vilki ir saplosījuši vairākus suņus. Kad sāks pietrūkt mežacūku ar siveniem, ar ko vilki pagaidām vēl mīlojas, cietīs mājdzīvnieki, arī stirnas, kuru pēdējos gados pēc bargajām ziemām kļuvis nedaudz vairāk.

Īsumā

Mainīta adrese



Foto - no personīgā arhīva

Ar 2016.gadu Dabas aizsardzības pārvaldes Latgales reģionālā administrācija mainījusi savu ilggadējo atrašanās vietu Rēzeknē. Turpmāk pārvaldes birojs atradīsies Rēzeknē, Galdnieku ielā 8, 2. stāvā (vienā ēkā ar banku "Citadele", ieeja no bankas puses).

Ar mehanizētiem transportlīdzekļiem pa Lubāna ezeru pārvietoties aizliegts



Foto - no personīgā arhīva

Dabas aizsardzības pārvalde atgādina, ka ar mehanizētiem transporta līdzekļiem pa Lubāna ezeru pārvietoties aizliegts. Lubāna ezers ir viena no iecienītākajām makšķerētāju vietām Latgales pusē. Līdzšinējās ziemās nokļūšanai makšķerēšanas vietās bieži tika izmantotas automašīnas un citi transportlīdzekļi. Taču kopš spēkā stājušās izmaiņas dabas lieguma "Lubāna mitrājs" individuālajos aizsardzības un izmantošanas noteikumos, pārvietošanās pa Lubāna ezeru ar mehāniskiem transportlīdzekļiem ir aizliegta.

80 km² plašais Lubāna ezers un visa tā apkārtnē ir dabas lieguma teritorija. Tā izveidota, lai aizsargātu lielāko Latvijas mitrāja kompleksu. Ezers ar saviem krastiem ir unikāla vieta migrējošiem putniem un izcila ligzdošanas vieta īpaši aizsargājamām putnu sugām, piemēram, mazajam ērglim, jūras ērglim, zivju ērglim, ziemeļu gulbim un daudziem citiem.

Kopš 2015.gada 10.aprīļa dabas lieguma un dabas parka zonā dabas lieguma "Lubāna mitrājs" teritorijā aizliegts pārvietoties ar mehāniskajiem transportlīdzekļiem, tai skaitā automašīnām, traktortehniku, motocikliem, tricikliem, kvadracikliem un mopēdiem ārpus ceļiem un dabiskām brauktuvēm. Ierobežojumi noteikti, lai nodrošinātu ezera ūdeņu un dabas resursu aizsardzību, mazinātu iespējamo piesārņojumu un traucējumu makšķerētājiem, kā arī lai nodrošinātu drošību uz ezera ledus periodā. Konstatējot pārvietošanos pa Lubāna ezeru ar mehānisko transportlīdzekli, pārkāpējam tiks sastādīts administratīvais pārkāpumu protokols. Administratīvā soda apmērs atbilstoši Latvijas administratīvo pārkāpumu kodeksa 81.pantam par šo pārkāpumu fiziskām personām ir no 30 līdz 1000 eiro, bet juridiskām personām - no 280 līdz 2100 eiro. Šis aizliegums neattiecas uz rūpnieciskās zvejas zvejniekiem, kas pārbaudes brīdī uzrāda attiecīgo zvejas licenci.

Dabas lieguma "Lubāna mitrājs" zonējums (dabas lieguma un dabas parka zona) ir redzams teritorijā izvietotajos informatīvajos stendos. Apzīmēšanai dabā ir izvietotas informācijas zīmes. Par pārkāpumiem vai jautājumu gadījumā aicinām zvanīt Dabas aizsardzības pārvaldes pārstāvim Dagnim Vasiļevskim, mob. 26112686.

Domā, kā radīt modernu un mūsdienīgu vidi



ZIGURDS BLAUS, Ropažu novada domes priekšsēdētājs

Kāds bijis Jūsu ceļš līdz novada domes priekšsēdētāja amatam?

-Pirms ievēlēšanas šajā amatā divus iepriekšējos sasaukumus Ropažu novada domē darbojos kā deputāts. Esmu bijis arī priekšsēdētāja vietnieks, kā arī vadīju vairāku komiteju un komisiju darbu. Situāciju Ropažu novadā jau tad pārzināju ļoti labi, tādēļ tas man palīdzēja uzsākt darbu pašvaldības vadībā jau pašā sākumā ar pilnu apjomu. Pirms kļuvi par domes priekšsēdētāju, biju sociālā aprūpes centra "Vidzeme" filiāles "Ropaži" vadītāja vietnieks saimnieciskajos jautājumos, tā ka arī vadības pieredze man jau bija vairāk nekā 15 gadus.

Ar ko esat atšķirīgi citu novadu vidū?

-Esmu Pierīgas novads, kam piemīt lielākā daļa Pierīgai raksturīgo problēmu. Mums ir salīdzinoši neliels bezdarbs, jo lielākā daļa iedzīvotāju strādāt dodas uz apkārtnē esošajām lielākajām pilsētām – Rīgu, Ogrī, Siguldā. Taču vienlaikus ir daudz nedeklarēto iedzīvotāju, kuri deklarējušies Rīgā vai citur, līdz ar ko arī viņu ienākuma nodoklis nonāk kaut kur citur, nevis mūsu pašvaldībā. Situācijas uzlabošanai gribam sākt aktualizēt iedzīvotāju deklarēšanās nepieciešamību skaidrojot, cik daudzas labas lietas pašvaldība var paveikt, prātīgi un apdomīgi izmantojot iedzīvotāju nodokļu maksājumus.

Kā Jūs raksturotu sava novada cilvēkus?

-Viņi ir ļoti aktīvi, ieinteresēti, labprāt iesaistās dažādos pasākumos un to organizēšanā. Lielākā daļa nav vienaldzīgi par to, kas notiek novadā, un vēlas iesaistīties, izsakot viedokli, priekšlikumus, organizējot pasākumus u.c. Mums ir arī daudz radošu cilvēku, viņi piedalās dažādos interešu izglītības kolektīvos – dzied, dejo, spēlē teātri, glezno, nodarbojas ar keramiku, sporto utt. Ne velti Ropažu novada sauklis ir: "Esmu savējais Ropažu novadā!" Tas raksturo mūsu iedzīvotāju attieksmi un būtību.

Kas paveikts, kopš esat šajā amatā?

-Esmu rekonstrējušis divas novada izglītības iestādes novadā, piebūvējot tām piebūves, tādējādi radot modernu un mūsdienīgu vidi, kā arī šobrīd nodrošinot visiem novada iedzīvotājiem iespēju izmantot pašvaldības bērnudārzus Ropažos un Zaķumuižā. Pēc iedzīvotāju lūguma visos novada lielākajos ciemos izveidojām gulošos policistus, esam labiekārtojuši ciemus - izveidojuši gājēju taciņas, uzstādījuši atpūtas soliņus, atvēruši jaunu multifunkcionālo centru Kākcimā, kur iedzīvotāji var tikties, saņemt bibliotēkas pakalpojumus un dažādu speciālistu konsultācijas, savukārt bērni un jaunieši izmanto iespēju tikt pie datora un piedalīties radošās nodarbībās. Sakārtota ūdenssaimniecības infrastruktūra lielākajos ciemos. Šogad plānots uzsākt 1936.gadā celtās Ropažu vidusskolas rekonstrukciju.

Kādas ir novada lielākās problēmas?

-Viena no šī brīža aktuālākajām problēmām ir ievērojama patvēruma meklētāju skaita palielināšanās Mucenieku ciemā. Vietējie iedzīvotāji stipri satraukušies par esošo situāciju, un viņus var saprast. Mēģinām panākt, lai arī Mucenieku iedzīvotāji gūst kādu praktisku labumu no tā, ka tikai vienā ciemā visā Latvijā izmitina patvēruma meklētājus. Patvēruma meklētāju integrācija ir ļoti svarīga, taču uz to šobrīd valsts institūcijas skatās vieglprātīgi un maznozīmīgi. Gribējām panākt, lai līdz ar jaunu telpu pirkšanu un renovēšanu patvēruma meklētāju vajadzībām tiktu uzbūvēts arī multifunkcionāls centrs, kurā gan vietējie iedzīvotāji, gan patvēruma meklētāji varētu saņemt dažādus pakalpojumus, integrējoties vietējā sabiedrībā, kā arī atjaunotu sporta stadionu Muceniekos, kuru jau šobrīd aktīvi izmanto arī patvēruma meklētāji, taču nekā... Vēl novadā ir aptuveni 380 km ceļu, kuru noslodze ir liela, bet sakārtošana prasa lielus finanšu līdzekļus. Gribētos tos sakārtot, kā arī uzlabot ciemu infrastruktūru.

Tradicionāls jautājums: kāds ir Jūsu atalgojums?

-Šobrīd tie ir 1300 eiro pirms nodokļu nomaksas.

Ciemojamies

Ropažu novads izveidots 2004.gadā Ropažu pagasta administratīvi teritoriālajās robežās valsts administratīvi teritoriālas reformas ietvaros. Novads atrodas Vidzemē un robežojas ar Garkalnes, Siguldas, Ogres, Ikšķiles, Stopiņu, Salaspils, Inčukalna un Mālpils novadiem. Teritorijas kopējā platība ir 326,4 km². Ropažu novada pašvaldībā ietilpst 19 ciemi, lielākās novada apdzīvotās vietas ir Ropaži, Silakrogs, Zaķumuiža, Mucenieki, Tumšupe un Kākciems. Novada administratīvais centrs ir Ropažu ciems, kas atrodas 35 km attālumā no Rīgas un no Siguldas, 21 km attālumā no Ogres.

Uz 2016.gada janvāri novadā deklarēti 6697 iedzīvotāji. Vairāk nekā 60% Ropažu novada teritorijas aizņem meži un ap 4% no teritorijas - purvi. Novadam cauri plūst Lielā Jugla, kas ir lielākā upe Ropažu novadā. Lielākie ezeri – Silezers un Lielkangaru ezers. Cauri Ropažu novadam iet starptautiskā automaģistrāle VIA Baltica un Lubānas šoseja.



Ropažu pilsdrupas. Viens no nozīmīgākajiem Ropažu novada tūrisma apskates objektiem ir Livonijas ordeņa pils, kas celta ap 1320.-1322.gadu. Tā kalpoja arī kā ordeņa saimniecības un pilsnovada pārvaldes centrs Rīgas tuvumā. 1623. gada revīzijā minēts, ka Ropažu pils ir pilnībā sagrūvusi, no tās palikušas tikai četras mūra sienas. Ropažu pilsdrupās esošo vēstures mantojumu atdzīvina un nodod nākamajām paaudzēm vēstures rekonstrukcijas klubs "Rodenpoys", kas nodarbojas ar Ropažu viduslaiku vēstures atveidošanu 14.gadsimtā. Klubs organizē, vada un piedalās Ropažu pilsdrupu teritorijas sakopšanas darbos, arheoloģiskajos izrakumos, konservācijas darbos un novada vēsturiskās informācijas vākšanā un saglabāšanā.

Aktuāli

Sagaidāms bēgļu pieplūdums

Kaut arī lielāku bēgļu pieplūdumu tikai gaidām, pieaugošās migrācijas atbalsis jau tagad jūtas arī Latvijā. Vēl pirms gadiem desmit patvērumu Latvijā gada laikā lūdza tikai daži desmiti, tagad šo cilvēku skaits mērāms simtos un liela daļa no tiem patvērumu atraduši tieši Ropažu novadā, "Muceniekos".

Kas tad isti ir patvēruma meklētāju centrs? Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes sabiedrisko attiecību vadītāja SANTA JONĀTE skaidro, ka tā ir iestāde, kurā izmitināti patvēruma meklētāji - personas, kuras likumā noteiktajā kārtībā lūdz piešķirt bēgļa vai alternatīvā statusu. Bēgļa statusu piešķir personām, kuras savas pilsonības valstī baidās no vajāšanas rases, reliģijas, tautības, sociālās piederības vai politiskās pārliecības dēļ. Savukārt alternatīvo statusu piešķir, ja ir pamats uzskatīt, ka personai tās pilsonības valstī vai iepriekšējā mītnes zemē draud nāvessods vai miesas sods, spīdzināšana, necilvēcīga vai pazemojoša izturēšanās vai pazemojoša sodīšana, personai ir smagi un individuāli draudi, kas apdraud dzīvību vai veselību plaši izplatītas vardarbības dēļ starptautisku vai iekšēju bruņotu konfliktu gadījumā. Tieši "Muceniekos" ir tā vieta, kur šie cilvēki pēc iesnieguma uzrakstīšanas visbiežāk arī nonāk un uzturas, kamēr tiek izskatīta viņu lieta un tiek pieņemts lēmums.

Lai varētu dzīvot komfortabli un ērti, centrā var izmitināties 100 patvēruma meklētāji, taču krīzes situācijā ēkā varētu uzturēties līdz pat 200 cilvēkiem. "Statistikas dati liecina, ka janvāra pirmajās dienās Muceniekos uzturējās 80 patvēruma meklētāji (tai skaitā arī 30 bērni) pārsvarā no Afganistānas, Irākas un Sīrijas. Taču šeit ir arī patvēruma meklētāji no Kongo, šad tad kāds no Gruzijas un Ukrainas. Process, cik ilgā laikā tiek izskatītas lietas, lielā mērā atkarīgs arī no konkrētās personas vēlnes sadarbības, no tā, vai viņam ir personu apliecinoši dokumenti un kāda informācija par šo cilvēku pieejama. Pārsvarā lēmuma pieņemšana ilgst 3 - 6 mēnešus, dažkārt (ja lēmumu pārsūdz) arī līdz 9 mēnešiem, taču nekad nav ilgusi vairāk par gadu," skaidro S.Jonāte.

Viņa stāsta, ka patvēruma centra iemītniekiem pieejama arī maza sporta zāle ar trenāžieriem, bibliotēka, kurā viņi var iepazīties ar savām tiesībām dažādās valodās, ir bērnu istaba ar rotaļlietām. Katrā no stāviem ir divas virtuves. Patvēruma meklētāji paši sev gatavo visas ēdienreizes, arī veļas mazgātavā mazgā savas drēbes. Viņu vienīgais pienākums, uzturoties centrā, ir pēc konkrēta grafika



Mītne bēgļiem. "Muceniekus" oficiāli atklāja 1999.gada februārī vietā, kur agrāk atradās bijusi armijas bāze. Sadarbībā ar ASV valdību un ANO komisariātu ēka atjaunota, lai varētu sākt izmitināt patvēruma meklētājus.

sakopt savas un arī koplietošanas telpas. "Istabiņās pārsvarā dzīvo pa četriem cilvēkiem, bet ir arī telpas ģimenēm. Katrs patvēruma meklētājs dienā saņem 2,15 eiro, un par šiem līdzekļiem jāspēj sevi nodrošināt ar pārtiku. Ja patvēruma meklētājs vēlas izbraukt ārpus "Muceniekiem", viņš to brīvi var darīt, jo tas nav cietums. Savukārt jebkurš gribētājs no ielas patvēruma centrā gan ienākt nedrīkst," skaidro sabiedrisko attiecību vadītāja.

Kā zināms, Latvijas valsts solidarizējusies ar ES un, jau sākot ar janvāra beigām, sāks uzņemt papildus patvēruma meklētājus (kopskaitā 531 cilvēku divu gadu laikā) no Grieķijas un arī Itālijas. Tieši tādēļ jau šobrīd Muceniekos sākušies rekonstrukcijas darbi. "Plānots, ka patvēruma meklētājus uzņems grupās no 10 līdz 20. Tas tādēļ, ka šobrīd nav pieejams tik daudz telpu un lai Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes Patvēruma lietu nodaļa katram patvēruma meklētājam varētu kvalitatīvi izskatīt iemeslus, vai viņam ir tiesības uzturēties Latvijā un vai viņš tiešām ir apdraudēts mītnes zemē. Savā ziņā veiksīm mazu izmeklēšanu. Plānots, ka katra cilvēka lietu izskatīs paštrinātā procesā trīs mēnešu laikā," teic S.Jonāte.

Ropažu novadā

Izglītība

Labāk izvēlas darīt nekā nedarīt

Braucot cauri Ropažiem, nevar nepamanīt skaistu, krāsainu ēku ar plašiem rotaļu laukumiem. Tā ir pirmsskolas izglītības iestāde "Annele", pie kuras līdzās Latvijas karogam plīvo arī ekoskolu Zaļais karogs. Šajā bērnudārzā izdevies īstenot to, par ko daudzi sapņo – radīt vidi, kurā bērni no rīta līdz vakaram var dzīvot, darboties un atpūsties pēc iespējas videi draudzīgāk.

Bērnudārza vadītājas vietniece izglītības darbā VIZMA MUŽIKA, kura, izrādās, ir mūsu novadniece, dzimusi rugājiete, ar prieku izrāda rudenī atklāto piebūvi un renovēto bērnudārza ēku, kas pārsteidz ar gaumīgo iekārtojumu un moderno aprīkojumu. Pavisam "Anellē" zinības apgūst 167 audzēkņi 10 grupās. Viņi var būt laimīgi, jo iepriekšējās šaurības vietā nu ir plašums un citas iespējas. Vislielākais bērnudārza lepnums ir jaunā zāle, kas aprīkota ar vismodernākajām tehnoloģijām – te ir visas iekārtas apskatīšanai, gaismas, iespēja uz skatuves palaist dūmus, projektoru, ekrānu, labiekārtota aizskatuve. "Esam tikuši pie tādas zāles, kādu noteikti gribētu visas pirmsskolas iestādes, līdz ar to radījuši bērniem lielākas iespējas augt un attīstīties. Par to jāpateicas vietējai varai, kura mūs atbalsta, kā vien spēj," teic direktores vietniece.

Tā kā bērni "Anellē" pavada lielāko dienas daļu un ietur trīs maltītes, ļoti liela uzmanība tiek pievērsta produktu un pagatavotā ēdiena kvalitātei. Taču, atšķirībā no citiem bērnudārzēm, šajā ēdināšana nenotiek, kā ierasts. "Anellē" pirms vairākiem gadiem atteikušies no savas ēdnīcas, tā radot iespēju veiksmīgai sadarbībai ar vietējo kafējnicu. Līdz ar to arī bērnu ēdināšana vairs nenotiek uz vietas grupās, bet kopējā ēdamzālē, kurā sapulcējas visi bērnudārznieki. Ēdinātājs daudz uzmanības velta arī ēdiena izskatam un eksperimentē, lai bērniem maltīte garšotu. "Esam iesaistījušies projektā "Ēdam atbildīgi", līdz ar to veicam dažādus pētījumus. Oktobra sākumā noskaidrojām, cik daudz mums ir ēdiena pārpalikumu. Sarēķinājām, ka gadā uz bērnu tie ir 40kg, kas nav maz. Ar bērniem šo jautājumu izrunājām un tagad sveram ēdiena pārpalikumu pēc katras ēdienreizes. Mūsu mērķis ir, lai nākotnē bērni ēdienreizes apkalpotu sevi paši un katrs iemācītos uzlikt tik daudz ēdiena, cik var apēst," skaidro direktores vietniece. Interesanti, ka bērnudārza vecās virtuves telpas pārtapušas par mājturības kabinetu, kurā tagad bērni mācās gatavot paši, top arī atsevišķa



Guļ uz grīdas. Šis bērnudārzs īpašs arī ar to, ka bērni diendusu guļ nevis gultās, bet uz grīdas. Un tā tas notiek jau vairāk nekā desmit gadus. Laikā, kopš ieviesta šāda gulēšanas tradīcija, bijis tikai viens gadījums, kad bērna vecāki izrādījuši neizpratni par šādu ideju.

telpa, kurā pie darbgalda ar naglām un zāģiem varēs darboties puikas.

Liels atspajds bērnudārzā, kurā mācās arī bērni ar īpašām vajadzībām, ir drāmas terapija, kura strādā ar šīm ģimenēm. "Mēs nepārtraukti mācāmies un apgūstam ko jaunu, rakstām projektus un piesaistām līdzekļus. Par projekta līdzekļiem pie bērnudārza tapis moderns veloceliņš, visiem audzēkņiem esam iegādājušies slēpes un nu varam pilnvērtīgi baudīt ziemas priekus. Dzīve mainās, maināmies arī mēs paši, jo nedrīkstam bērņus ielikt savā rāmī – viņam būtu jāaiziet tālāk, nekā esam aizgājuši mēs. Mazajās grupās bērņus mācām pēc Pikleres teorijas, kuras pedagoģiskajās atziņās un metodēs balstām savu pedagoģisko darbu ar bērņiem līdz 3 gadiem. Savukārt ar pārējiem mēģinām strādāt citādāk. Vieni bērņi gatavo ēst, citi iet slēpot vai paliek grupā un darbojas otras grupas skolotājas vadībā. Lielu vērtību pievēršam arī vecāku izglītošanai. Piemēram, pamācām, kā bērna vēlmi sēdēt pie datora novirzīt pareizajā gultnē, kaut vai apgūstot angļu valodu internetā. Tās visas ir lietas, kuras var darīt un var arī nedarīt. Mēs riskējam un labāk izvēlamies darīt!" teic V. Mužika.

Fotomirkļi



Uz māju siltināšanu nav jāskubina. Ropažu novada Zuķumuižas iedzīvotāji aktīvi iesaistījušies māju renovācijas un siltināšanas procesā un sapratuši, ka šajā situācijā ir tikai ieguvēji. No deviņām daudzdzīvokļu mājām, kas atrodas Zuķumuižā, nav nosiltināta tikai viena.



Viss jau būtu labi, ja ne tie bēgļi... Ciemojoties Muceniekos, pie patvēruma meklētāju centra satikām vietējo iedzīvotāju, jauno māmiņu Vivitu Indrāni. Vivita pastāstīja, ka kopumā ar dzīvi Mucenieku ciemā ir apmierināta - blakus mežs, sveigs gaiss un Rīgas centrs 15 km attālumā, bet... "Tie bēgļi... Sākumā viss bija labi, bet tagad viņu kļuvis vairāk. Mums mežā iekārtotas savas vietas, kur ejam atpūsties un pasēdēt, bet ziemā arī viņi tās atraduši. Tagad tur viss ir piemēslots, un tas nav forši. Ikdienā vietējie iedzīvotāji ar patvēruma meklētājiem īpaši nekomunicē, izņemot vīriešus, kuri kopā uzspēlē futbolu, vai mazgadīgās meitenes, kuras piesaista tumsnējie gados jaunie vīrieši," teica Vivita, kurai Balvu puse nemaz nav sveša. Izrādās, viņas vecākiem Jolantai un Valdim Ķikutiem Baltinavā iegādāta māja un savulaik viņi bijuši mednieki mednieku kolektīvā "Vientuļie vilki". "Māju nopirkām ar domu - varbūt kādreiz.... Taču droši vien, ka tas kādreiz nepienāks. Tagad mums Baltinavas pusē palikuši vien draugi, pie kuriem pacīemoties," atklāja jaunā māmiņa.

Uzņēmējdarbība

Tagad uzvaras gūst biznesā

Sporta kompleksā "333", kas ir labi zināms ne tikai Ropažos, bet arī ārpus mūsu valsts robežām, saimnieko trīs darbīgi jaunieši – HARALDS, NELLIJA un SIBILLA ŠLĒGELMILHI, kuru uzvārds sportamiļiem komentārus neprasa. Nellija ir pasaules čempione ūdensmotociklu sportā, kā arī bijusi Latvijas sieviešu bobsleja ekipāžas pilote, savukārt Haralds - ļoti talantīgs formulas F3 braucējs, kurš sasniedzis ievērojamus rezultātus. Viņi ir jauni, aktīvi un jau pietiekami dzīvesgudri, lai trijātā spētu pārvaldīt nopietnu biznesu.

Nellija stāsta, ka ģimenes uzņēmuma "333" pirmsākumi meklējami tālajā 1999. gadā, kad Šlēgelmilhu ģimenes galva – tēvs Vladislavs – Silakrogā iegādājās veco izgāztuvi un ar neatlaidīgu darbu tajā izveidoja kartinga trasi – vietu, kur trenēties dēlam Haraldam. Sākumā atpūtas komplekss bija tēva pārziņā – viņš bija atbildīgs par visu, jo Haralds brauca sacīkstēs, jaunākā māsa Sibilla tobrīd apguva ķīniešu valodu, kādu laiku padzīvoja Ķīnā un tad izmantoja iespēju apceļot plašo pasauli. Savukārt Nellija, sapratusi, ka ar sportu vien dzīvē nepietiks un jāiegūst izglītība, kļuva par juristi un praksē atnāca strādāt uz tēva uzņēmumu. "Skaidri apzinājos, ka sportistes karjera agrāk vai vēlāk beigsies. Kad piedzima dēls Tomass un es gaidīju meitiņu Alisi, *iepausēju* ar darbu trasē pie tēva un izveidoju juridisko pakalpojumu un darba drošības uzņēmumu, kurā liku lietā savas dzīvē un mācību iestādēs uzkrātās zināšanas. Pāris gadus vadīju savu uzņēmumu, taču acīmredzot mans aicinājums bija kas cits, nevis dokumenti, tiesas sēdes un taisnības pierādīšana," stāsta Nellija. Ap to laiku arī Nellijas brālis Haralds entuziasma pilns atgriezās no ASV. Viņš otrpus okeānam bija redzējis ļoti augsta līmeņa sporta kompleksus, bāzes, kartinga trases, viņam bija skaidra vīzija par to, kas un kā jādara, tādēļ jaunieši uzrunāja tēvu. "Haralds tēvam teica, - viss, audzē zivis, nodarbojies ar opīšu lietām, jo tajā gadā viņam jau bija divi

mazbērni. Mēs nākam, mēs darām, jo mums ir enerģija, cits redzējums, cita pieredze un sajūtas. Tā tas viss 2012. gadā arī sākās," skaidro uzņēmēja.

Četrus gadus laikā uzņēmums audzis gan plašumā, gan pakalpojumu piedāvājumā. Tagad atpūsties gribētājiem 38 ha plašajā atpūtas parkā pieejamas kartinga, supermoto, rallijkrosa, džipu, kvadraciklu, bokartu trases, ir moderns veikparks, kartinga skola un nometnes bērņiem, turklāt jau otro gadu uzņēmēji rīko sporta, mūzikas un radošuma trīs dienu festivālu "Playground", kurā laba mūzika apvienota ar tādiem neredzētiem sporta veidiem kā skinbords, veikbords, suppi, lemāns un citiem. Pirms diviem gadiem uzņēmumā ieviests arī ISO kvalitātes standarts, kas būtiski sakārtoja vairākus procesus, uzlabojot arī pakalpojumu kvalitāti.

Nenoliedzami, viens no atpūtas parka "333" lepnumiem ir Baltijā vienīgais Drošas braukšanas poligons, kurā ikviens ar pieredzējušu instruktora palīdzību var uzlabot prasmes, papildināt zināšanas un gūt pārliecību par savām spējām neparedzamās situācijās, vadot auto. Gadu no gada uzņēmēji pārliecinās, ka drošas braukšanas poligons ir vajadzīgs un cilvēki labprāt izmanto iespēju uz to atbraukt. Nellija cer, ka ar laiku arī Latvijas autovadītāji, tāpat kā Rietumeiropā, sāks saprast, ka iemaņas regulāri jāuzlabo: "Sportists autobraucējs trenējas katru dienu, tad ar ko atšķiras ikdienas autovadītājs? Arī viņam ir vajadzīgs treniņš! Un kur tad mēs trenējamies? Izbraucot uz ielas un pasēžot sastrēgumā?! Protams, nē!"

Jaunā uzņēmēja atzīst, ka abi ar brāli ir lielisks biznesa tandēms - viņam ir idejas, bet Nellija atrod veidus, kā tās īstenot. Savukārt jaunākās māsa Sibillas pārziņā nodots modernais veikparks. Turklāt kā vienu no veiksmīgā biznesa panākumu atslēgām viņa min vecāku audzināšanu. "Viņi mums ierādījuši pareizās vērtības, pateicoties kurām izdevies izveidot nepārtrauktā attīstībā esošu ģimenes uzņēmumu, kurā vasaras sezonā nodrošinām darbavietas 30 darbiniekiem," stāsta Nellija.



Foto - no personīgā arhīva

Turpina tēva iesākto. Jauni, sportiski, enerģiski un mērķtiecīgi - tādi ir sporta pasaulē labi pazīstami (no kreisās) Nellija, Haralds un Sibilla Šlēgelmilhi, kuri jau četrus gadus veiksmīgi vada tēva iesākto biznesu - vērienīgu sporta kompleksu "333".

Viņa apzinās, ka veiksmīgs biznes nav iemesls apstāties pie sasniegtā, jo visapkārt viss notiek, attīstās, aug... "Mēs strādājam klientiem, tādēļ, neatkarīgi no situācijas tirgū, mums jāattīstās – uz lauriem sēdēt nedrīkst. Pagājušajā gadā atklājām vēl vienu kartinga trasi un kafējnicu, bet nu jau jāskatīstos jaunās idejas par kempinga mājiņām un daudzām citām lietām. Ideju mums netrūkst, jājaudā tikai tās realizēt," apņēmības pilna teic Ropažu novada uzņēmēja.

Ropažu novadā ciemojās S.Karavoičika, A.Kirsanova foto

Īsumā

Zinaida Logina

Iegūst augstāko vērtējumu

14.janvārī Staņislava Broka Daugavpils mūzikas vidusskolā notika VIII Staņislava Broka Jauno dziedātāju konkurss. Tajā veiksmīgi piedalījās Balvu Mūzikas skolas audzēkņi: 2.kora klases audzēkne Krista Arule ieguva I pakāpes diplomu, bet 2.kora klases audzēkne Estere Vīgule saņēma II pakāpes diplomu. Īpaši labi veicās 2.kora klases vokālajam ansamblim, kurš savā grupā ar augstāko vērtējumu ieguva I pakāpes diplomu un Lielo balvu. Solo dziedātāju un ansambļa skolotāja ir Linda Vītola, koncertmeistars Ģirts Ripa.

Aukstumu klievē karnevālā

Uzsākot mācību gada otro semestri, Rugāju novada vidusskolas jaunāko klašu skolēni ziemas aukstumu klievēja Jaungada karnevālā.

Kā stāsta skolotāja Agita Kukurāne, jau pašā pirmajā skolas dienā pēc brīvdienām katrā klasē ieradās ziņnesis ar vēstuli, kurā uz Jaungada karnevālu visus aicināja pats Ugunīgais Pērtiķis. Viņš vēstīja, ka vēlas redzēt bērņus interesantās maskās un grib dzirdēt arī sev veltītu katras klases sveicienu. Tieši pēc nedēļas Ugunīgais Pērtiķis kopā ar saviem draugiem no skolēnu pašpārvaldes visus sagaidīja skolas zālē. Katra klase uzstājās ar sagatavoto apsveikuma priekšnesumu. "Bija ugunīgas dejas, lasīja horoskopus un izteica laba vēlējumus. Pērtiķis iemācījās arī jaunas rotaļas un bija tik iepriecināts, ka tūlīt pat katram piešķīra karnevāla dalībnieka karti. Tad jau arī varēja sākties diskotēka un rotaļas. Bērņi, kuri īpaši pacentās un ar savu masku prezentāciju uzstājās arī individuāli, drīkstēja cienāties no Pērtiķa maisa. Kas tajā bija? Apelsīni! Protams, no pašas Āfrikas. Arī skolotājas šoreiz varēja atpūsties un izbaudīt pasākumu, jo par visu notiekošo rūpējās skolēnu pašpārvaldes jaunieši. Iztaujāts par to, kā jūtas šeit pašā ziemas aukstumā, Pērtiķis apgalvoja, ka neesot ne vainas. Galvenais esot veikli kustēties un turēt sirdi siltumā. To viņš arī pats sirsnīgi darīja, vēlot visiem veiksmīgu Jauno - Ugunīgā Pērtiķa - gadu," stāsta A.Kukurāne.



Prieks skolēniem un skolotājai. Skolotāja Agita Kukurāne skolēniem atgādināja, ka Pērtiķa gadā visi tiecas pēc jaunā, nebaidās no pārmaiņām. Tas liek domāt, ka visi gribēs uzzināt ko jaunu un neparastu, tāpēc sekmes mācībās uzlabosies.

Sports

Veterānu telpu futbols uzņem apgriezienus

Ziemeļaustrumu Latvijas veterānu telpu futbola čempionātā kārtējās spēles aizvadītas Stāķu sporta namā.

Spēļu rezultāti un vārtu guvēji:

Viļaka – Alūksne 1:3, vārtus guva E. Veļkers; Ludza – Balvi 2:3, divus vārtus guva G.Grišlis, vienus - V.Seļavins; Balvi – Alūksne 1:2, vārtus guva V.Seļavins; Līvāni – Viļaka 10:2, vārtus guva A.Šaicāns, I.Kļaviņš; Balvi – Madona 1:1, vārtus guva V.Seļavins; Viļaka – Jēkabpils 2:5, vārtus guva M.Milāknis, R.Šaicāns. Labākais vārtu guvējs Balvu komandā ir G.Grišlis. Nākamās spēles notiks Balvos 13.februārī.

Pieredze

Teātris palīdz iepazīt sevi

Irēna Tušinska

Janvāra sākumā Balvu Valsts ģimnāzijas teātris "Pipariņš" piedalījās Jūrmalas Valsts ģimnāzijas metodiskā centra organizētajā teātra darbnīcā "Tikai improvizācija... sevis iepazīšana un meklēšana".

Balvu Valsts ģimnāzijas teātra studija "Pipariņš" pasākumā, kas Jūrmalā notiek jau septīto gadu, piedalījās sesto reizi. "Jūrmalas Valsts ģimnāzijas teātri vada profesionāla režisore Dace Umbraško, tāpēc piedāvātās nodarbības bija interesantas, izzinošas, tās ļāva pilnveidot katra dalībnieka aktiermeistarību, improvizācijas iemaņas un savstarpējās sadarbības prasmes," pastāstīja kolektīva vadītāja, skolotāja Aija Dvinska.

Arī šogad BVĢ teātris "Pipariņš" meistarīgi prezentēja savu kolektīvu, kā arī apguva jaunus iesildīšanās vingrinājumus un iemaņas aktieru maģijā. "Iepazināties ar jaunākajiem improvizācijas vingrinājumiem, iedziļināties interesantu teātra sporta tehniku veidošanā, kā arī prezentētjam etīdes par neparastiem notikumiem un idejām," atklāja A.Dvinska.

Dienas otrajā pusē katra komanda, saņēmusi uzdevumu, devās iepazīt astoņas meistardarbnīcas. Tajās dalībnieki apguva elpošanas vingrinājumus, kas palīdz mazināt uztraukumu pirms uzstāšanās. Darbnīcā "Dziedošie aktieri" skolēni dziedāja karaoke gan angļu, gan latviešu valodā. Šajā meistardarbnīcā labprāt iesaistījās arī "Pipariņa" dalībniece, 9.klases skolniece Zane Akmeņkalne. Meitene neslēpa, ka labprāt dzied karaoke, jo tas viņai patīk un padodas. Zane atklāja, ka ar teātra sportu nodarboties sāka, jo viņai patīk saturīgi pavadīt laiku kopā ar klasesbiedriem un draugiem. Arī Jūrmalas Valsts ģimnāzijā,



"Pipariņš". Meitenes, kuras ar prieku darbojas Balvu Valsts ģimnāzijas teātra pulciņā "Pipariņš", neslēpj, ka šis pašizpaušmes veids viņām palīdz pilnveidoties – kļūt atvērtākām, drošākām un komunikablākām.

teātra meistardarbnīcā, kurā viņa piedalījās otro reizi, meitene guva daudz jaunu zināšanu un pozitīvu emociju. Zane pastāstīja, ka, darbojoties skolas teātrī, ir mainījusies uz labo pusi: "Esmu kļuvusi pašpārliecinātāka, protu labāk izteikties un, kopā ar teātri braucot ekskursijās un piedaloties dažādos pasākumos, esmu guvusi lielisku pieredzi."

Savukārt darbnīcā "Šis žagaru saišķis..." skolēni trenējās pareizi izrunāt vārdus. "Zinošie aktieri" mēģināja uzminēt piedāvātā fragmenta autoru un nosaukumu, bet pēc tam, izvēloties tērpus, spēlēja izrādes fragmentus. Interesantas lietas jaunie aktieri iemācījās arī darbnīcās "Kinoaktieri" un "Ieskaņošana", bet bailu sajūtas un neparasti piedzīvojumi viņus gaidīja "Drosmīgo aktieru" darbnīcā. Ar prieku skolēni piedalījās arī aktieru portfolio veidošanā, kurā viņi varēja izvēlēties tērpu un, rādot kādu neparastu grimasi, pozēt fotogrāfam. Savukārt filmēšanas komanda iemūžināja neparastos piedzīvojumus teātra darbnīcā.

"Pasākuma noslēgumā veidojām sarunu apli, kurā katram bija jāpastāsta par jauniem atklājumiem sevī, noskatījāmies arī nofilmēto materiālu. Teicām paldies par bagātīgi radošo dienu, jo katrs dalībnieks no teātra darbnīcas Jūrmalas Valsts ģimnāzijā paņēma līdzi ko neparastu un jaunu gan sevis izzināšanai, gan radošuma veidošanai teātra mākslā," atzina teātra studijas "Pipariņš" vadītāja Aija Dvinska.

Priecīga, ka skolotāja pirms diviem gadiem uzaicināja darboties "Pipariņā", ir arī 9.klases skolniece Una Markus. Viņai patīk, ka teātra nodarbības saliedē klases kolektīvu, jo "Pipariņā" darbojas tikai klasesbiedri. "Arī ciemojoties Jūrmalā, biju priecīga, ka visi darbojās kopā, neviens nebija atstumts malā," apgalvoja meitene. Una atklāja, ka šobrīd "Pipariņa" dalībnieki iestudē jaunu ludziņu "Būda mežā", ko vēlāk izrādīs skolas pasākumos. Lai gan savu turpmāko dzīvi Una negrasās saistīt ar šo mākslas veidu, viņa cer, ka arī nākotnē saglabās šo aizraušanos kā hobiju.

Viļakas novadā

Tiekas septīto reizi

Zinaida Logina

16.janvārī Medņevā jau septīto reizi notika starpnovadu dramatisko kolektīvu saiets "Draudzības čemodāns", kuru kuplināja Medņevas kapela "Egle" un Ralfa kapela.

Kā stāsta Medņevas pagasta kultūras darba organizatore Skaidrīte Šaicāne, pasākums bija ļoti apmeklēts, arī skatītāju bija tik daudz, ka visiem pietrūka sēdvietu: "Skečus un uzvedumus skatījāmies trīs ar pusī stundas. Smējāmies par salnāviešu kolhoznieku dzīves atspoguļojumu, par medņeviešu piedzīvojumiem kāpņutelpā, pārsteidza Rekasvas ielu vingrotāji, kuri parādīja, ko var sasniegt, ja regulāri trenējas. Ir ļoti sanākt kopā un atpūsties ar visiem bijušā Balvu rajona kolēģiem."

Tā kā amatierteātru saiets notika Pērtiķa gadā, vakara vadītāja atgādināja, ka pērtiķis ir ļoti sabiedriska un labsirdīga būtne, kas viegli atrisina pat vissarežģītākās problēmas. Lazdukalna dramatiskais kolektīvs "Zibšņi" no Rugāju novada ir allaž pamanāms ne tikai savā novadā. Medņevā viņi rādīja skeču par Ziemassvētku vecīti un Sniegbaltītēm. "Ar ko atšķiras Salavecis no Santa Klausā? Salavecis dzīvo ar Sniegbaltīti, bet Santa Klaus - ar Briedi," paziņoja aktieri. "Uz skatuves kāpām divas reizes, otrs skečs bija "Kā pārmācīt vīru pēc Jaunā gada ballītes". Medņevieši ir malači, ka riko šādus saietus, kur kolektīvi var parādīt mēģinājumus iemācīto," uzskata Arnita Rakstiņa. Viļakas dramatiskais kolektīvs rādīja, kādos svētkos kopā sanāk latvieši. Žīguru dramatiskais kolek-



Dzīvo skatuvei un skatītājiem. Daudzi dramatisko kolektīvu dalībnieki atzina, ka teātris ievēl sevī un ļauj spilgtāk izgaismot notikumus iz dzīves.

tīvs uz Medņevas "Draudzības čemodānu" brauc katru gadu un šogad līdzi atveda savus "Vecgada sapņus". Briežuciema dramatiskais kolektīvs rādīja precību ainas, kā divas saimes grib saradoties, protams, ar turīgiem saimniekiem, kuram lielāks pūrs, vairāk "vušķu, gūvu i kokaru deču...". Vectilžas dramatiskais kolektīvs izspēlēja skeču "Žanis", kurā stāstīja par skopuli un sīkstuli, - ja kaut ko viņam palūdz, kaut vai pašu mazāko, viņš iedos arī visvismazāko un niecīgāko. "Draudzība ir patiesa tad, kad visi kopā mēs varam priecāties, baudīt viens otra klātbūtni un bēdas dalīt uz pusēm," noslēgumā visiem pateicās S.Šaicāne.

Rugāju novadā

Skolotāja labais vārds - neatsverams

“Veronikas” fonda goda tituls “Gada skolotājs – 2015” piešķirts arī Rugāju novada Eglaines pamatskolas latviešu valodas un literatūras skolotājai RASMAI ZUŠAI.

Skolotāja neslēpj, ka gandrīz viss darba mūžs, izņemot vienu gadu Baltinavā, pagājis Eglaines pamatskolā. Un tas ir garš - vairāk nekā 40 gadi, kuros skolēniem atdota visa zināšanu un dzīves pieredzes bagātība.

Lai iesētā sēkla uzdīgst!

Rasma Zuša atzīst, ka latviešu valodu un literatūru mācīt nav viegli, bet ļoti patīkami. “Jo lielāks gandarījums ir tad, kad iesētā sēkliņa uzdīgst,” bilst Rasma. Viņai ir skumji televīzijā vai radio dzirdēt latviešu valodu, kas tiek kropļota, jo cilvēki bieži vien neievēro literārās valodas elementārās normas. “Lai man piedod deputāti, bet skolēniem es saku tieši, - jūs vēl tādi neesat, tāpēc, lūdzu, runājiet literāri pareizi,” smaidot saka skolotāja. Viņa skaidro, ka stundās lieto gan klasiskās, gan radošās darba metodes. “Vēlos tikai vienu, - lai skolēni domātu un paši saskatītu, atrastu istās vērtības un salīdzinātu, kā ir dzīvē,” uzskata skolotāja.

Ekskursijas - atmiņā paliekošs izziņas avots

Rasma pastāsta, ka ar Rugāju novada pašvaldības atbalstu aizvadītajā gadā skolēniem bija iespēja aizbraukt ekskursijās. Piepildīta ekskursija bijusi uz Vecpiebalgu, uz Kalna Kaibēniem, kur atrodas Brāļu Kaudziņu muzejs. “Bijām “Saulrietos”, Kārļa Skalbes vasaras mājā, Blaumaņa “Brakos”, kur mums atgādināja, ka jau 11.gadu skolēniem notiek domrakstu konkurss. Piedalījāmies, un viens no mūsu skolas - Rūdis Kikusts - ieguva Atzinību. Braucām uz godināšanas pasākumu un secinājām, ka ērgļnieši prot lepoties ar savām vērtībām un vēsturi,” stāsta skolotāja. Viņa saka, ka ekskursijām ir ļoti laba atgriezeniskā saite, - skolēni atzīst, ka redzēto grūti aizmirst, tas paliek atmiņā.

Raksta, lasa dzeju un pat dzied

Skolotājai ir ļoti pozitīvs skats uz dzīvi un darbošanos skolā. Stundās viņa saviem skolēniem liek ne tikai rakstīt domrakstus, bet arī dzeju, nospēlēt kādu etiādi. Un kas vainas dziesmai, kāpēc stundās nevar uzdziedāt? “Mums šodien, piemēram, 8. klase, ar kuru runājām par latviešu folkloru, dziedāja tautasdziesmas. Notiek ārpusklases pasākumi, piemēram, valodu nedēļa, kur rādām valodas interesantāko pusi *caur* spēlēm, sacensībām. Skolēniem mācu arī izteismīgo runu. Pagājušajā gadā skolēni daudz runāja Aspazijas un Raiņa dzeju. Cenšos, lai to dara ne tikai meitenes, bet arī zēni, jo dzejas izpratne un runāšana daudz dod tieši dvēselei,” stāsta Rasma Zuša. Viņa skolēnus iepazīstinājusi arī ar novadnieces Bronislavas Mārtuževas dzīvi un daiļradi. “Es, meklējot katram skolēnam kādu dzejolīti, domāju, kurš atbilstu runātāja raksturam, ko viņš varētu sajust ar sirdi. Bērni jāpazīst, jāzina, ko kurš spēj,” saka skolotāja. Skolēni piedalās bibliotēkas rīkotajā “Bērnu žūrijā”, kas veicina lasīšanu. Ir arī daži patiešām aizrautīgi lasītāji.

Lai nepazūd latgaliskais

Skolotāja cenšas, lai skolēni izzinātu arī visu latgalisko. “Stundās parādu ieskatu latgaļu rakstībā, latgaliskos tekstus arī palasām. Mēs taču dzīvojam Latgalē, un kurš cits pastāvēs par šo valodu, ja ne tie cilvēki, kuri dzīvo šeit?” pārdomās dalās Rasma Zuša. Viņa uzskata, ka tā ir bagātība, kas nedrīkst izzust, un ar to jālepojas. Tiek veikti pētījumi, aptaujas par valodas dzīvotspēju, lietošanu ģimenēs. Ar labiem panākumiem Eglaines pamatskolas skolēni piedalās Latgales reģiona skatuves runas konkursā “Vuolyudzāni”. “Šie konkursi ir populāri, tajos piedalās dzejnieki, piemēram, Anna Rancāne, deputāti, kuri bērniem dāvina grāmatīņas, valodas pētnieki. Pagājušajā gadā mūsu skolas skolniecei Agnesei Ikstenai bija labi panākumi gan Balvos, gan reģionālajā “Vuolyudzānu” konkursā. Ar panākumiem dzeju un prozu lasīja Kristiāna Zizlāne,” palepojas skolotāja.

Lauku skolā bērnus var labāk iepazīt

Skolotāja uzskata, ka valsts politiķi no lauku skolām ir novērsuši, un tas ir skumji. “Skaitliski mazākās klasēs bērnus skolotājam ir iespējams izprast labāk, uzzināt vairāk par skolēna



Foto - no personīgā arhīva

Rasma Zuša. Brīvajā laikā skolotāja dzied Beņislavas etnogrāfiskajā ansambli, dejo Eiropas deju kopā “Tonuss” un rūpējas par trīs mazbērniem, pa reizei uzraksta kādu dzejoli. Viņa uzskata, ka laiks, kurā dzīvojam, ir labs. Labs, jo piepildīts ar labiem darbiem un mīlestību.

vajadzībām un dot tieši to, kas nepieciešams katram. Zinu, ka lielajās skolās nenodarbojas ar daudzām lietām, kā to darām mēs. Piemēram, kaut vai dzejas dienu pasākumi, “Cālis”, Meteņdiena, kurā ejam ar maskām, cepam pankūkas, kurinām ugunsķūrus, ģimeņu jautrie starti... varu saukt vēl un vēl. Ko no tā dara lielās skolas, teiksim, Rīgā?” pārdomās dalās skolotāja.

Grāmatu neaizstās nekas

Par to skolotāja Rasma Zuša ir stingri pārliecināta. Viņa domā, ka digitālā grāmata nav tas labākais lasīšanas veids, kaut arī to noliegt negrasās. Skolotāja ievērojusi, ka skolēniem šajā digitalizācijas laikmetā arvien grūtāk sakoncentrēties lasīt grāmatā rindu pa rindai - te viņi nepamana garumzīmi, te kādu vārdu vai burtu. Viņiem ir islaicīgā, bet nav ilglaicīgās atmiņas, grūti nostiprināt loģisko domāšanu. “Visam jābūt samērīgam, bet grāmatas nozīme ir nepārvērtējama, lai arī tehnoloģijas kļūst arvien modernākas, un skolēni tās lieto,” savus uzskatus neslēpj Rasma.

Idejas dzimst it visur

Ilgajos darba gados skolotājai atmiņā *faili* ir pilni ar dažādu informāciju, idejām, kā un ko mācīt, lai skolēni pasaulē aizietu ar bagātāku bagāžu. Viņa izmanto visu, ko var atrast internetā, uzklauša savus jaukos kolēģus, dalās un apmainās pieredzē ar citiem. “Esmu cītīga lasītāja Balvu bibliotēkā, paldies tās vadītājai Rutai Cibulei, kura mūs aicina uz dažādām izziņošanām aktivitātēm. Tur ir ne tikai daiļliteratūra, bet arī laba metodiskā literatūra. Tā nu graudiņu pa graudiņam salasu un dodu tālāk. Skolotājs ir devējs ik dienu, ik stundu,” smaidot bilst skolotāja. Viņa pašlaik lasa grāmatas par Latvijas senatni, jo uzskata, ka vēsture ir jāzina, turklāt lasīšana pilnveido valodu.

Labs vārds ceļ cilvēku

Skolotāji bieži vien ir maz novērtēti ne tikai materiālajā ziņā, tāpēc atzinība vai labs vārds ir vajadzīgs ikvienam. Gandarījums ikvienam skolotājam ir, kad bijušie audzēkņi pienāk un pasaka labus vārdus. “Lielākais prieks ir par bijušajiem skolēniem, kuri pastāsta, ka viņiem veicas latviešu valodā un literatūrā. Es savus skolēnus slavēju vienmēr, jo tas bērņus motivē. Tas parāda, ka viņiem izdodas, ka viņi prot un var. Atceros karjeras kursus, kuros bija jāpasaka, ko proti darīt labāk nekā citi, kaut vai pašu parastāko lietu. Tas jājautā arī skolēniem, jo bērņam jāamācās arī pašam saskatīt savas labās puses,” uzskata skolotāja Rasma Zuša.

Īsumā

Īsteno sporta programmu

Rugāju novada vidusskolā jau kopš mācību gada sākuma realizē sporta programmu. Tā ir vispārējās vidējās izglītības profesionāli orientēta virziena programma ar ievirzi sporta rekreācijā.

Skola aizvadītā gada 4.augustā saņēma licenci, kas ir obligāts priekšnoteikums, lai varētu īstenot šo izglītības programmu. Licenci šai programmai izsniedza Izglītības kvalitātes valsts dienests. Ar skolēniem, kuri pieteikušies šai programmai, strādā sporta skolotājs Oskars Piliņš. Viņš Latvijas Sporta Pedagoģijas akadēmijā apguvis fizioterapeita profesiju, to absolvējis 2014.gadā. “Apvienojot mācības ar darbu, 4.kursā sāku strādāt divos bērņunamos par fizioterapeitu. Pabeidzot skolu, vienā no šiem bērņunamiem strādāju par sociālo audzinātāju un tajā pašā profesijā darbojos arī kādā krīzes centrā. Sporta rekreāciju Rugāju novada vidusskolā sāku mācīt 2015. gada septembrī, un šis mācību priekšmets paredzēts vidusskolēniem,” stāsta O.Piliņš. Viņš skaidro, ka to šobrīd māca tikai 10 klasei, jo priekšmeta apguvei nepieciešami trīs gadi, tāpēc nebija iespējams piesaistīt šī gada 11. un 12.klasi. “Ši ir izvēles programma, un no 10.klases to apgūst trīs audzēkņi. Atšķirībā no sporta stundām, sporta rekreācija sniedz ieskatu cilvēka ķermeņa uzbūvē, treniņu teorijas pamatos, māca, kā ķermenis darbojas, kā atjaunojas pēc slodzēm un kā mēs varam palīdzēt tam atjaunoties paši. Pats svarīgākais, ka pēc šī priekšmeta apguves audzēkņi spēs veidot treniņu plānus, vadīt treniņus un nodot šīs zināšanas tālāk vai arī ieinteresēs audzēkņus mācīties augstskolā kaut ko saistītu ar sportu,” skaidro treneris. Kā šī programma atšķiras no sporta skolās piedāvātajām? Sporta skolā audzēkņus pārsvarā trenē vienam sporta veidam, bet šajā programmā tiek trenētas fiziskās īpašības ar dažādu sporta veidu palīdzību un dažādu sporta veidu tehnikas elementu palīdzību. Piemēram, lai trenētu izturību, parasti cilvēki skrien, bet var taču arī peldēt, slēpot, braukt ar riteni, šo pašu izturību attīstīt svaru zālē ar maziem svariem un lecamauklu vai arī ar apla vingrinājumiem, arī citādi. Programma ir licencēta, un audzēkņi absolvējot saņems izglītības dokumentu.



Foto - no personīgā arhīva

Jāzina arī teorija. Treneris un sporta programmas realizētājs Oskars Piliņš Rugāju novada vidusskolā kopā ar skolēniem Arti Grāvīti un Madaru Janiņu.



Foto - Z.Logina

Skolotājs Oskars Piliņš trenē vieglatlētus. Rugāju sporta hallē treneris strādā ar vieglatlētēm, liekot vienu sporta vingrinājumu atkārtot vairākas reizes. Viņš uzskata, ka rezultāti būs atkarīgi no tā, cik spēka skolēni ieliks treniņprocesā.

Lappusi sagatavoja Z.Logina

Jaunākie žurnālu numuri

Dari Pats



⇒ Fasādes siltināšana. Pirms tā sākšanas svarīgi veikt aprēķinus. Materiālu izvēle, vecās fasādes apstrāde, fasādes "taisnošana" ar karkasu, cokols, sienas sagatavošana siltināšanai, piebūves, apšuvuma izvēle, grauzēji un lidoņi, logu jautājums.

⇒ Testējam perforatorus ar akumulatoru. Salīdzinām astoņus modeļus. Izpētām, kam jāpievērš sevišķa uzmanība, izvēloties veikalā šo instrumentu.

⇒ Skaistas grīdas noslēpums. Koka grīdas (pār) slīpēšana ietver nopietnu plānošanu, telpu sagatavošanu, sadarbību ar nomu un apjomīgu, putekļainu darbu. Bet darbu var paveikt arī pašu spēkiem. Tikai jāstrādā rūpīgi, jo steiga, paviršība var novest pie dārgi maksājotām kļūdām. Lai iegūtu tiešām gludi noslīpētu grīdu, būs jāpārstaigā ar slīpmašīnu neskaitāmas reizes.

⇒ Griesti, kas aiztur skaņu. Traucē skaņas no augštāva? Trokšņainus kaimiņus nepāraudzināsi, taču griestus savā dzīvoklī uzlabot var gan! Vienkāršākais risinājums - papildus piekaramo ģipškartona griestu konstrukcija.

⇒ Ozola plauktenis: gaisīgi, viegli. Gatavojam plaukteni - vaļēju plauktu savienojums vairākos stāvos. Ozols parasti asociējas ar masīvām, smagnēja paskata mēbelēm, un daži tās sauc pat par drūmām. Normunds Lisovskis mēģinās pierādīt pretējo - lūk, gaisīga izskata plauktenis visai mūsdienīgā dizainā. Turklāt, saglabājot ozolkoka labākās īpašības - izturību un ilgmūžību!

Dārza Pasaule



⇒ Saruna ar agronomi Ilzi Žolu, kura jau 15 gadus veido dārza darbu kalendārus saistībā ar Mēness enerģijām. Intervijā viņa stāsta, ciktāl pašlaik uz Lapu, Sakņu, Augļu, Ziedu dienām, vai sēt zirņus gada 100. dienā, vai nātru vircai, kosu tējai ir ietekme uz augiem?

⇒ Puansetijas. Kā kopt aizvadītajos Ziemassvētkos nopirktās, lai tās būtu krāšņas arī nākamajos?

⇒ Grimoņi - krāšņi arī bez lapām. Augsnes ziņā mazprasīgi, izturīgi pret slimībām un kaitēkļiem, dekoratīvi, ātraudzīgi un salcietīgi. Vērts stādīt dārzā un dzīvžogos!

⇒ Hipeastrs - ēdelīgs, cimperlīgs un ļoti skaists - pieredzē par tā audzēšanu dalās hipeastru kolekcionāre Irina Simanoviča no Burtniekiem.

⇒ Sēklu ceļvedis - "Dārza Pasaule" iesaka labāko tavam dārzam 2016. gadā.

⇒ Melsakne un ploštārdis - divas necilas saknes, kas no savvaļas pļāvām nonākušas smalku šefpavāru rokās. Tās dārzā var audzēt arī katrs pats.

⇒ Diedzēšanas izaicinājums - kā mājas apstākļos pareizi diedzēt dīgstus - no sēklām, graudiem, pākšaugiem.

⇒ Putnu barošana ziemā: piemērotākās barotavas un labākais ēdiens.

⇒ Krāsotā šķelda. Ainavu arhitekti tumšajā sezonā to pēdējos gados izmanto publisko apstādījumu dekorēšanā. Vai tā der arī privātajiem dārzkiem?

⇒ Sniegu gaidot - ceļvedis sniega lāpstu izvēlē.

⇒ Potē pats! Augļkoku un ogulāju potēšana nemaz nav tik sarežģīta. Ziemā potēt ir drošāk, pavasarī - mazāk darbietilpīgi.

⇒ Kā kopt kaktusus, lai tie krāšņi ziedētu. Vispacietīgākās ir mamilārijas. Iesācējiem iesakām izvēlēties tieši tās.

Una



⇒ Ieva Pļavniece. Beidzot varu dzīvot savu, nevis citu cilvēku dzīvi.

⇒ Aivis Ceriņš. Viss sākas ar sīkumiem.

⇒ Tavas tiesības. Kā neļaut sevi apmūļkot darbā.

⇒ Kosmētikas zimola "Madara" radītāja Lotte Tisenkopfa-Iltnerē.

⇒ Mīlestība kā dzīvesveids. Saruna ar vēdiskās filozofijas pasniedzēju Uģi Kuģi.

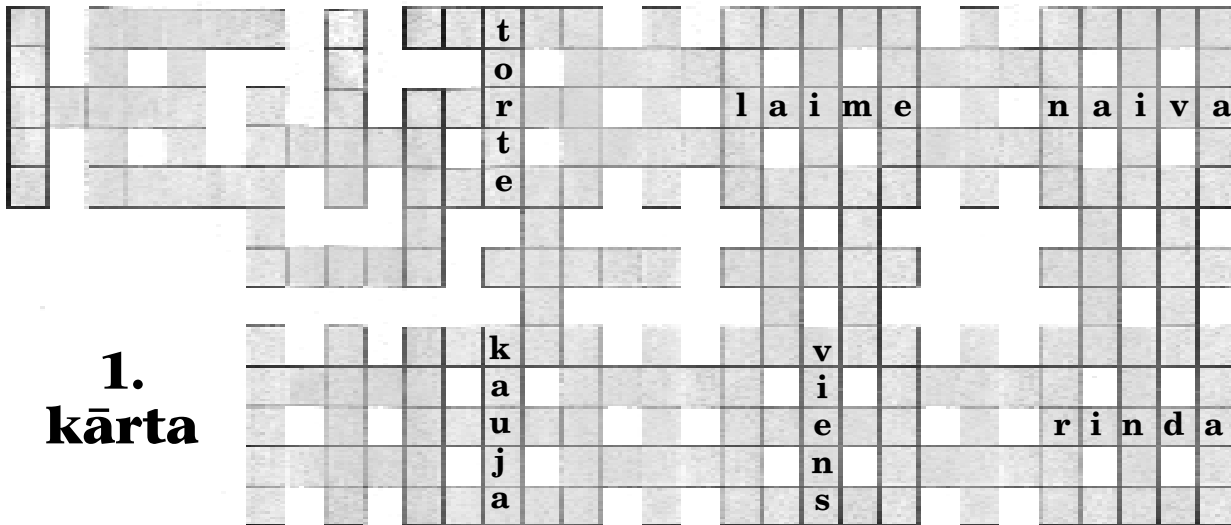
⇒ Kur aizlido tauriņi? Janvāra stāsts - "Laiques zāģētāja".

⇒ Lai saka, ko jūt, nevis domā. Žurnāliste un filmu veidotāja Šahida Tulaganova.

⇒ Drēbju skapis. Pasākumu aģentūras "Skudras metropole" vadītājas un televīzijas žurnālistes Gundegas Skudriņas tēri, kas iedvesmo.

Maģiskie vārdi

Uzdevums: visus maģiskos vārdus ierakstīt krustvārdu mīklai līdzīgā tabulā. Uzvarētāju gaida pārsteiguma balva.



1. kārtā

Alnis - divus - citus - Edīte - ietur - Ināra - jauna - kaila - kartē - katrs - kausi - klepo - klēts - kurla - Laine - laipa - laivu - laiza - lenta - līmēt - laukā - manas - maksa - masts - matos - melst - metrs - milti - mitrs - mokas - nesit - parks - pāris - pekle - piens - pilis - pīles - plats - putas - raibi - saucu - sāksi - sekss - sesks - sieva - silta - sista - skala - skart - skats - skumt - slava - sleja - smaka - spēja - stils - taisa - telti - traka - treks - triki - valgi - zivis - zosis

Jūsu atbildes tiek gaidītas "Vaduguns" redakcijā, Teātra ielā 8, līdz 5. februārim.

Maģisko vārdu mīklu atrisināja: A. Mičule, A. Siliņa (Tilža), I. Homko (Medņeva), E. Pērkone (Rugāju pagasts), B. Sopule (Vīksna), St. Lazdiņš, A. Naļivaiko, S. Sirmā, E. Ķirsona, Z. Pulča, J. Voicišs (Balvi), D. Zelča (Krišjāņu pagasts), N. Mantone (Bērzkalnes pagasts).

12. kārtā veiksmē uzsmaidīja BIRUTAI SOPULEI no Vīksnas. Pēc balvas griezties redakcijā (līdzīgi ņemt personu apliecinošu dokumentu).

Foto konkurss



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



Bez vārdiem. Iesūtīja Juris Kašs no Balviem.



Sargs. Iesūtīja Elmārs Zelčs.



Balvu ezers. Iesūtīja Daniels Kivkucāns no Balviem.



Laiks gulēt. Iesūtīja Natālija Zēģele.

Traģēdija

Nodeg māja un iet bojā tās saimnieks



Notikuma vieta. Valsts Ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD) informē, ka naktī no 15. uz 16. janvāri Rugāju novadā nodega māja 120 m² platībā. Uz notikuma vietu ugunsdzēsējus izsauca Valsts policija. Pārmeklējot krāsmatas, atrada bojā gājušo 67 gadus vecu vīrieti – nodegušās mājas saimnieku. Savukārt Valsts policijas Balvu iecirknī uzsākts kriminālprocess, lai noskaidrotu visus notikušā apstākļus.

Jāpiebilst, ka aizvadītajās brīvdienās, no 16. līdz 18. janvārim, VUGD kopumā Latvijā saņēma 99 izsaukumus – 47 uz ugunsgrēku dzēšanu un 41 uz glābšanas darbiem, savukārt 11 no izsaukumiem bija maldinājumi. Ugunsgrēkos cieta divi cilvēki, izglāba divus, bet vēl četri cilvēki, tostarp viens mūspusē, gāja bojā. Tāpat aizvadītajās brīvdienās ugunsdzēsēji glābēji visā valstī devās uz izsaukumiem, kuros dega vieglās automašīnas, elektrosadales skapis, garāža, sodrēji četru māju dūmvados, grīda, atkritumi, mēbeles, jumts un pirts telpa, siena, piecas dārza mājiņas, šķūnis ar malku, ārsiena un pārsegums, pirts un mansards, pagraba durvis, sadzīves mantas un loga rāmīši.

Kopumā šogad Latvijā ugunsgrēkos gājuši bojā jau 15 cilvēki, tostarp trīs bērni, kā arī cietuši 20 cilvēki. Pērn visā gadā ugunsgrēkos gāja bojā 90 cilvēki, savukārt 2014. gadā bija 94 bojāgājušie.

Foto - no personīgā arhīva

Aktuāli

“Suņi nav vainīgi, ka par tiem nerūpējas...”

Kāds laikraksta “Vaduguns” lasītājs pagājušajā nedēļā bija aculiecinieks notikumiem Viļakas pilsētā, kad, kā viņš pastāstīja, kāds nepieskatīts suns uzbruka garāmgājējiem. Arī redakcijas uzrunātie Viļakas iedzīvotāji pastāstīja, ka vēlētos lielāku mājdzīvnieku saimnieku atbildību pret saviem pieradinātajiem četrkājainajiem draugiem.

Viļakas pilsētas iedzīvotājs STEPANS ČABANS stāsta, ka Viļakā ik pa laikam pamana klaiņojošus suņus. Tiesa, kā zina stāstīt vīrieti, vairumam no tiem ir saimnieki un suņi apkārtējiem nav bīstami - suņu saimnieki savus mājdzīvniekus gluži vienkārši pienācīgi nepieskata. “Vismaz neesmu dzirdējis nevienu gadījumu, kad kāds suns būtu uzbrucis cilvēkiem. Savukārt pats gan pavisam nesen Viļakā piedzīvoju gadījumu, kad, dodoties pastaigā ar savu mīluli, viens no šādiem klaiņojošiem suņiem meklēja nepatīkšanas. Arī šim sunim ir saimnieks. Pēc šī notikuma devos pie suņa saimnieka un noskaidroju, ka viņš savu mājdzīvnieku bija aizmirsis pieķēdēt. Ar mājdzīvnieka saimnieku šo atgadījumu pārrunāju un ceru, ka turpmāk nekas tāds vairs neatkārtosies. Zinu arī gadījumu, kad kādu pelēkas krāsas sunīti izmeta ārā no mikroautobusa. To redzēja vietējie bērni. Pats personīgi iespēju robežās cenšos pabarot klaiņojošos suņus, jo par tiem nav kas isti parūpējas. Arī šodien došos un suņiem nopirkšu ēdienu (saruna ar S.Čabanu notika pagājušajā piektdienā – red.pieb.). Šo nabaga dzīvnieciņu ir žēl. Suņi nav vainīgi, ka cilvēki tos pieradina, bet pēc tam par tiem pienācīgi nerūpējas un negrib barot. Atklāti runājot, katrā jockā ir daļa patiesības, un dažkārt pat šķiet, ka suņi ir krietni ierūtīgāki, nekā daļa cilvēku. Aicinu suņu saimniekus nebūt tik bezatbildīgiem un rūpēties par saviem pieradinātajiem mājdzīvniekiem,” viļacēnus aicina S.Čabans.

Nepatīkama pieredze ar klaiņojošiem suņiem atmiņā palikusi arī Viļakas iedzīvotājam VILIM BUKŠAM. Pirms vairākiem gadiem – 2011. gada ziemā – pie kādreizējās pasta ēkas Viļakā V. Bukšam uzbruka suns, kā rezultātā bija ne tikai caurumi džinsu biksēs, bet arī suņa zobu atstātas pēdas kājā. Par šo gadījumu pat tika iesniegta prasība tiesā ar cerību, ka nākotnē situācija mainīsies. Kā stāsta V. Bukšs, pēc šī gadījuma sarosījās arī pašvaldība un klaiņojošiem suņiem pievērsa lielāku uzmanību. “Ejot gadiem, tomēr nākas secināt, ka principiālie tiesu darbi situāciju neuzlaboja



Foto - no personīgā arhīva

Dodas pastaigā. No četriem mūspuses novadiem līgumus klaiņojošo četrkājaino draugu problēmas risināšanā noslēgušas Balvu un Rugāju novada pašvaldības. Līgumi noslēgti ar dzīvnieku patversmi “Mežavairogi” no Ķekavas novada. Savukārt Baltinavas novada domes priekšsēdētāja Lidijs Siliņa pastāstīja, ka Baltinavas pašvaldībai līgums par klaiņojošu mājdzīvnieku izķeršanu nav noslēgts. “Ik pa laikam kāds klaiņojošs suns uzrodas, bet kopumā pie mums situāciju var vērtēt kā labu,” skaidroja L. Siliņa. Jāpiebilst, ka attēlā redzamā bildē jau pirms kāda laika tapusi Balvu pilsētā.

un jautājums par klaiņojošiem suņiem Viļakā nav sakārtots. Kā lai šo problēmu risina? Suņus, kuri nepieder nevienam, nepieciešams, kā saka, kaut kādā veidā neitralizēt, lai tie turpmāk neparādītos uz ielām. Savukārt, ja mājdzīvniekiem ir saimnieks, bet viņš tos gluži vienkārši nepieskata un atstāj brīvā vaļā, cilvēkiem par pieradinātajiem dzīvniekiem jānes elementāra atbildība - jāiegaumē likumdošana un saistošie noteikumi par mājdzīvnieku turēšanu,” uzskata V. Bukšs.

Viļakas novada domes izpilddirektore ZIGRĪDA VANCĀNE pastāstīja, ka pašvaldība nav noslēgusi līgumu

ar kādu, kā pienākumos būtu klaiņojošu suņu izķeršana. Viņaspriekš, Viļakā klaiņojošu suņu problēma nav ļoti aktuāla. Kā pastāstīja izpilddirektore, pēdējā laikā nav saņēmusi arī nevienu sūdzību par nepieskatītiem suņiem. Z. Vancāne gan atzina, ka bijuši precedenti, kad pašvaldība atsevišķiem suņu saimniekiem sūtījusi brīdinājuma vēstules ar mērķi panākt, lai cilvēki rūpīgāk pieskata savus mājdzīvniekus. “Ja suņu klaiņošana kļūst masveidīga, šīs problēmas labākais risinājums droši vien būtu mājdzīvnieku čipošana. Jebkurā gadījumā, ja rodas kādi problēmjautājumi, tos risinām,” pastāstīja Viļakas novada domes izpilddirektore.

Lappusi sagatavoja A. Ločmelis

Iespēja

6.februārī Balvu Kultūras un atpūtas centrā notiks "Mis un Mistery Balvi 2015". "Vaduguns" vēlas noskaidrot arī savu lasītāju simpātiju, tādēļ aicinām piedalīties aptaujā. Jums jāizvēlas viena simpātiskākā meitene un viens simpātiskākais puisis, viņu vārdi jāieraksta anketā, kas jāizgriež un jānosūta "Vaduguns" redakcijai Balvos, Teātra ielā 8, līdz 31.janvārim. "Mis un Mistery Balvi 2015" fotogrāfijas publicētas 12.janvāra avīzē.



"Vaduguns" lasītāju simpātija

Es balsoju par Mis:

Es balsoju par Misteru:

Jaunums! Interneta balsojums!

Šogad ikvienam ir iespēja balsot par savu simpātiju - nominācijās "MIS INTERNETA SIMPĀTIJA 2015" un "MISTERS INTERNETA SIMPĀTIJA 2015" ieguvējiem, kuri konkursa dienā saņems EUR 50 naudas balvu. **Info var atrast <http://www.misunmisters.lv/mis-un-misters-2015/>** Balsošana notiks līdz 6.februārim. Rezultāti katru pirmdienu tiks apkopoti www.misunmisters.lv mājaslapā.

Informē VUGD

Ieteikumi zemledus makšķerniekiem un pārējiem iedzīvotājiem

VUGD atgādina, ka, neskatoties uz ilgstošo aukstumu, atrasties uz ledus ir arī bīstami, tas apdraud cilvēka veselību un dzīvību.

Ledus kārtā veidojas pakāpeniski, sākot no krasta, un tāpēc tālāk no krasta ledus var vēl būt nevienmērīgs un cilvēks var ielūzt. Tas ir plānāks vietās, kur ūdenskrātuvēs ietek rūpnieciskie ūdeņi, pie tiltiem un vietās, kur aug niedres, krūmi vai atrodas citi priekšmeti. Turklāt uz ledus segas sasnigušais sniegš veido mānīgu priekšstatu par to, ka ledus sega ir izveidojusies bieza.

Vietas, kur ledus vienmēr būs plānāks:

- upju sašaurinājumos veidojas caurtece, palielinās ūdens tecējuma ātrums, un siltais ūdens upju dibenā sajaucas ar pārējo ūdeni un paceļas augšpusē, tāpēc šajā vietā ledus vienmēr ir plānāks;
 - zem tiltiem ledus vienmēr ir plānāks gaisa cirkulācijas un straujākas caurteces dēļ;
 - pie ūdenstilpņu krastiem, jo dabīgo ūdens svārstību rezultātā, kā arī kustot ledum un sniegam, ledus tiek atrauts no krastiem. Arī tumšais pamats sekmē ātrāku kušanu;
 - pie krastiem, apaugušiem ar niedrēm, ledus vienmēr ir trauslāks un neizturīgāks;
 - zem ledus tumši priekšmeti, jo ledus šādās vietās būs plānāks;
 - kuģu ceļos ziemas periodā ledus ir neizturīgāks un plānāks, jo kuģošanas laikā tas bieži tiek salauzts;
 - kanalizācijas, strauta ieteku vietās ledus vienmēr ir plānāks to augstākas temperatūras dēļ un strautu ieteku vietās - straujas ūdens kustības dēļ.
 - vietas ar zemūdens izciļņiem ledus ir plānāks straujas ūdens kustības dēļ šajās vietās;
 - "auksto avotu" vietās, jo ziemas periodā, kad ūdenskrātuvēs ūdens temperatūra zem ledus kārtas ir ap 0°C, "aukstie avoti" saglabā savu konstanto temperatūru - ap + 8°C, līdz ar to šajā situācijā tie kļūst par "siltajiem" un virs tiem ledus ir plānāks;
 - citās vietās (platu upju grīvās, krauju nogāzēs, pie mulīņiem, zemesragu tuvumā, āliņģu vietās, upēs ar spēcīgu strautu).
- Lai izglābtos pēc ielūšanas ledū, ir jāzina daži vienkārši padomi, kā pareizi rīkoties. **Dodoties makšķerēt:**
- ieteicams nedoties makšķerēt

vienam;

līdzī jāņem uzlādēts telefons, kas ievietots ūdensnecaurīdīgā iepakojumā;

mājiniekiem pēc iespējas precīzāk ir jānorāda makšķerēšanas vieta un atgriešanās laiks;

līdzī jāņem rezerves drēbes un termoss ar siltu un saldu tēju;

Ja gadās ielūzt, tad:

skaļi jāsauc palīgā un apkārtējiem nekavējoties ir jāzvana uz 112;

jācenšas saglabāt miers, nostabilizēt elpošana;

lai palīdzētu, ielūzušajam jātuvojas rāpus vai guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai. Ielūzušajam apmēram no 2 - 5 metru attāluma jāpamet aukla, sasieti apģērba gabali, garš koks vai kāds cits priekšmets. Ja glābēji ir vairāki, jāievēro, ka vienam no otra jāatrodas 2-3 m attālumā.

izvelkot cietušo uz ledus vai pašam izkļūstot uz ledus, rāpus jāvirzās prom no bīstamās vietas līdz krastam.

Lai sekmīgi izkļūtu no ledus, makšķernieki ir aicināti līdzī ņemt dažādus palīglīdzekļus - ledus irbuļus vai āķus, ar kuru palīdzību var ieķerties ledū un tādējādi izvilkst sevi ārā. Šādus irbuļus vai āķus katrs pats var uztaisīt arī mājas apstākļos, piemēram, pielietojot koka gabalu un naglas. Papildus tam - pilns makšķerēšanas kostīms, kam ir peldfunkcija, vai glābšanas veste ļaus pēc ielūšanas ledū peldēt pa ūdens virsu.

Līdzās padomiem, kā izkļūt ārā pēc ielūšanas ledū, svarīgi zināt vairākas būtiskas lietas, kā palīdzēt cilvēkam, kurš ir izglābts pēc ielūšanas ledū.

Ja cilvēks ir izglābts pēc ielūšanas ledū, vienmēr nekavējoties jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, zvanot pa tālruni 112 vai 113. Kamēr mediķi ir ceļā uz notikuma vietu, cietušajam nekavējoties jāsniedz pirmā palīdzība, jo viņa dzīvība var būt atkarīga tieši no līdzcivēku pareizas rīcības šajās minūtēs.

Ja cietušais ir viens pats un neviena palīga tuvumā nav, cietušajam jāmēģina pēc iespējas ātrāk noiet nost no ledus un doties uz tuvākajām mājām vai sabiedrisko vietu pēc palīdzības. Ja drēbes ir mitras un tās nav iespējams nomainīt, tās nejadzētu vilkt nost, pretējā gadījumā ķermenis vēl straujāk atdzīsīs. Ja tuvumā nav neviena cita

cilvēka un cietušais pēc izkļūšanas no ledusaukstā ūdens palīdzību nesaņem, iespēja izdzīvot kritiski samazinās.

Kā palīdzēt cilvēkam pēc izglābšanās no ielūšanas ledū:

nekavējoties jāizsauc ātrā palīdzība, zvanot pa tālruni 113;

jānovieto cietušo siltā telpā vai vismaz aizvējā;

jāatbrīvo cietušo no mitrām drēbēm, apaviem, nomainot tās pret sausām, un jāsedz ar siltām, sausām drēbēm, vislabāk ar kādu segu vai, ja netālu ir automašīna, var izmantot arī aptieciņā esošo folija segu;

cietušo jānovieto uz kādas kastes, ragavām vai citas virsmas, lai būtu mazāka saskare ar sniegu un ledū;

cietušo nedrīkst strauji sildīt - sasildīšanai jānotiek pakāpeniski;

ja vien cilvēks var pakustēties un ir pie apziņas, viņš droši to var darīt, jo tas palīdzēs sasilt;

ja cietušajam nav traucēta apziņa, jādod silts, salds dzēriens;

cietušajam nedrīkst dot alkoholu, jo tas veicina ķermeņa atdzišanu. Alkohols cilvēkam rada subjektīvu, mānīgu sajūtu, ka viņam ir silti, taču patiesībā alkohola ietekmē perifērie ādas asinsvadi paplašinās un ķermenis daudz straujāk zaudē siltumu;

ja cietušā stāvoklis ir smags, bez vajadzības nekustināt cietušajam rokas un kājas, nemasēt, jo tas veicinās straujāku ķermeņa siltuma zudumu; tāpat arī cietušo nesēdināt vai necelt stāvus, jo samazināsies asins pieplūde galvas smadzenēm un cietušais var zaudēt samaņu;

ja cietušais zaudē samaņu, jāveic atdzīvināšanas pasākumus. Atdzīvināšanas pasākumi ir jāveic līdz brīdim, kad ierodas mediķi vai kad cietušajam atjaunojusies normāla elpošana, vai arī līdz brīdim, kad glābēja spēki ir izsīkuši. Ja atdzīvināšanas pasākumi netiks veikti, iespēja izglābt šādu cilvēku būs niecīga.

VUGD aicina nepaīst vienaldzīgi garām, ja redzat, ka bērni vai pusaudži slidinās pa nedrošo ledū - brīdiniet viņus par bīstamību, bet, ja pamanāt, ka cilvēki ir aizgājuši pārāk tālu no krasta un var rasties problēmas atgriezties atpakaļ, kā arī, ja cilvēks ir ielūzis ledū, nekavējoties zvaniet glābšanas dienestam pa tālruni 112.

Veiksmes prognoze

20.janvāris. Ja šodien esi iecerējis veikt ko nopietnu, tad esi agrais putniņš, jo pēc plkst. 13.29 sasniegt ielūzumu būs sarežģīti. Šī trešdienā turies pie pārbaudītām vērtībām: gan uzticamiem darījumu partneriem, gan kolēģiem, ar kuriem plecu pie pleca raujies 100 gadu garumā. Izejot no mājām, neaizmirsti cimdus un šallīti. Tavas rokas un plaušas būs pateicīgas.

21.janvāris. Šis ceturtdienas 'čika' laika ķibeles no plkst. 10.01 līdz 15.28 būs ar zobiem un var sāpīgi iekost. Tāpēc nesēsties pie auto stūres pat, ja tur nav redzama defekta, bet ir aizdomīga klaboņa. Tāpat esi uzmanīgs, strādājot ar dažādām ierīcēm un mehānismiem. Kāda atlūzusi detaļa vai metāla skaidiņa var trāpīt Tev pa pieri vai aci. Šodien labāk turēt rokā pildspalvu, nevis lāpstu.

22.janvāris. Pārsteigumu piektdiena. Ahā, Tu gribi zināt, labu vai sliktu?! Ko nezinu, to nezinu. Tie būs likteņa sagādātie pārsteigumi. Bet, ja runājam par darbu, tad līdz plkst. 15.16 nesāc neko nopietnu, to varēsi darīt pēc pusdienā. Tāpat Tev derētu ieklausīties padomos, ko sniegs apkārtējie. Kāds var izrādīties zelta vērts.

Pareģe Ilga

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



	Nakts	Diena
T 20.01	Aprācis, -12	Aprācis, neliels sniegš -7
C 21.01	Aprācis, neliels sniegš -10	Aprācis -10
Pk 22.01	Aprācis, neliels sniegš -10	Aprācis -11
S 23.01	Mikroņais -16	Aprācis -14

Pārdod



Pārdod Audi A6, 2,4 l, 1999.g., EUR 1800. Labā tehniskā un vizuālā kārtībā. Jauna TA, ādas salons, labas ziemas riepas, komplektā vasaras riepas uz lietajiem diskkiem R17. Tālr. 26139661.

Pārdod Tricolors Full HD moduli. Tālr. 26696999.

Pārdod zirga kamanas, ragavas. Tālr. 26311336.

Pārdod sausu, skaldītu bērza malku ar piegādi. Tālr. 26425960.

Pārdod VW Passat B5, 1998.g., 1,6, benzīns, jauna TA. Tālr. 25418876.

Piegādā burkānus, kartupeļus, graudus, puscukurbietes. Lopbarībai, pārtikai. Tālr. 25442582.

Pārdod 1-istabas dzīvokli. Tālr. 20212139.

Pārdod lopbarības kviešus (10 centi/kg), auzas (9 centi/kg). Tālr. 26411962.

Sludinājumi

John Deere 5100M



- Jauda - 100 ZS
 - 4 cilindru dzinējs
 - Transmisija PowerReverser 16/16
 - Hidrauliskais pumpis - 94 l/min
- Tālr. 25491668, 67611724

no 35 000 EUR
*Bez PVN



Vairāk par piedāvājumu un citiem modeļiem interesējies zvanot.

Veikalā "Džinsu Stils" **SILTINĀTI ZIEMAS DŽINSI** sievietēm, vīriešiem un bērniem (EUR 14). **Saisinām bikses bez maksas.** Brīvības 62, Balvos

LAFIKO.LV **AIZDEVUMI PENSIONĀRIEM un strādājošajiem!** Priekšrocības turpinās! **JAUNĀ ADRESE: Balvos, Tautas 1.** Otrdienās, ceturtdienās, piektdienās. Tālr. 64521873, 26402362.

Žetonu vakars

Ielūdzam Jūs uz **Rekavas vidusskolas ŽETONU VAKARU** 2016.gada 30.janvārī plkst. 18.00. REKAVAS VIDUSSKOLA un 12.KLASE

Balvu tirgus laukumā atsāksim tirgot **OZOLU MAIZI** ar šo piektdienu, 22.janvārī no plkst. 9.00. Turpmāk katru PIEKTDIENU.

Dāvina lietotu mēbeļu komplektu. Tālr. 26626889.

Atrasts auskars. Tālr. 26302212.

Paziņojums

30.janvārī plkst. 10.00 Balvu KAC notiks dārkopības biedrības "Verpuļeva" biedru KOPSAPULCE. Valde

Apsveikumi

Uz skaistām vasarām caur daudzām ziemām Ar gaišām domām vēlam Jums iet. Lai Dievs dod svētību visām mūža dienām, Lai Jūsu sirdis kā vasara zied!

Vissirsnīgākie sveicieni **Marijai** un **Jānim Bukšiem** Zelta kāzu jubilejā! "Rūgts!"
Vija, Aija, Agris, Dagmāra, Dairis

Ģertrūdei Zaharānei!

Tu dzimusi starp ziemas bērniem, Jo dzīvei ziemas krāsas klāt. Un ziemas vēju dotās dziesmas Tev savā mūžā izdziedāt.

Priecājamies par raženi un skaisti nodzīvotiem gadiem un vēlam Dieva svētību un veselību arī turpmāk.
Velta Zaharāne, Biruta Gulbe ar ģimenēm

Lai mūs priecē vēl ilgi Tavas gādīgās rokas Un gudrības vārdi, ko Tu padomam saki. Lai Tu zaļo kā ozols vēl ilgi, Kā spēka avots vari mums būt.

Vissirsnīgākie sveicieni un laimes vēlējumi **Staņislavam Pužulim** Viļakā apaļajā, nozīmīgajā jubilejā! Lai mūžā sakrātie gaismas mirkli stiprina veselību, vairo dzīvesprieku!
L., V., I., N.Slišāni Viļakā, Aija, Jānis Madonā

Ir dzīve tā kā kalns ar gadu kāpnēm, Pa kurām atpakaļ vairs nevaram mēs tikt. Tā paiet mūžs ar priekiem un ar sāpēm, Tam preti varam tikai darbu, mīlestību likt.

Mīļi sveicam savu brālīti **Aleksandru Losevu** skaistajā dzīves jubilejā! Lai Dieviņš Tevi sargā un dāvā Tev pašu dārgāko - veselību, satīcību un tuvinieku mīlestību.
Brālis Jānis, māsas Anniņa, Marija un Līvija ar ģimenēm

Konkurss

Aicina pieteikt aktīvus lauku bibliotekārus

Arī šogad Latvijas Nacionālās bibliotēkas Atbalsta biedrība (Biedrība) izsludina konkursu "Pagasta bibliotekārs – gaismas nesējs" un aicina pieteikt aktīvus, radošus un izcilus lauku bibliotekārus. Konkurss norisināsies deviņo reizi. Tā ir lasītāju balva un atzinība saviem bibliotekāriem.

Ik gadu apbalvo piecus bibliotekārus - pa vienam no katra Latvijas reģiona: Kurzemes, Latgales, Vidzemes, Zemgales un Rīgas.

Konkursā "Pagasta bibliotekārs – gaismas nesējs" ir iespēja atrast un izcelt pašizliedzīgus, darbīgus, iedvesmojošus mūsu mazo "gaismas piļu" darbiniekus un pateicoties tam, visa Latvija var uzzināt par aktīviem cilvēkiem pagastos, kuri palīdz uzlabot līdzcilvēku ikdienas dzīvi.

Šogad Biedrība aicina lasītājus vēstulēs pastāstīt par saviem bibliotekāriem, kuri ir entuziasma un radošuma pilni, rūpējas par saviem lasītājiem, sagaida tos ar smaidu smaidu, izveidojušu savu bibliotēku par vietējo gaismas pili, organizē pasākumus un apmācības, veido pievilcīgu un mājīgu bibliotēkas vidi.

Pieteikuma vēstules un fotogrāfijas, kas stāsta par bibliotekāra aktivitātēm, biedrība gaidīs līdz 1. martam pa pastu (Mūkusalas iela 3, Rīga, LV1048) vai e-pastā (gaisma@gaisma.lv).

Zini un izmanto

Informējam, ka no 2016. gada 1. janvāra VAS "Latvijas Pasts" ir pievienojusies Pasaules Pasta Savienības papildus izsekošanas sistēmai, kas paredz, ka turpmāk sūtītājs varēs izsekot ierakstītu un apdrošinātu sūtījumu ceļu arī šajās valstīs:

AAE	Etiopija	Libērija	Sentlūsija
Argentīna	Filipīnas	Maķedonija	Sjerraleone
ASV	Gibraltārs	Maldivija	Slovākija
Baltkrievija	Grieķija	Malta	Slovēnija
Barbadosa	Gajāna	Mauritānija	Somija
Benina	Hondurasa	Meksika	Šveice
Bermudu salas	Horvātija	Mozambika	Tanzānija
Bolīvija	Īrija	Namībija	Togo
Bulgārija	Japāna	Nigēra	Tonga
Burkinafaso	Kanāda	Pakistāna	Trinidāda un Tobago
Čehija	Kipra	Panama	Uganda
Čīle	Kolumbija	Papua-Jaungvineja	Vanuatu
Dānija	Komoru salas	Ruanda	Zambija
Eritreja	Libāna	Saūda Arābija	Zviedrija

Līdz ar to, nosūtot pārrobežu reģistrētos (ierakstītos vai apdrošinātos) vēstuļu korespondences sūtījumus (pastkarti, vēstuli, bandroli, sīkpaku), kas adresēti uz kādu no šīm valstīm, tiek piemērota papildu maksa EUR 0,91 par katru ierakstīto vai apdrošināto vēstuli, pastkarti, bandroli un sīkpaku.

Lūdzam Jūs neskaidrību gadījumā sazināties ar VAS "Latvijas Pasts" Pakalpojumu pārdošanas daļu, zvanot pa tālruniem 67008001, 67008002 vai rakstot uz e-pasta adresi: uznemumiem@pasts.lv vai info@pasts.lv.

Laikrakstu "Aduguns" februārim

izdevīgāk abonēt!



Līdzjūtības

Lūgšim mātes dvēselītei
Debes ceļos mieru gūt,
Lai ar viņu zvaigznes starā
Varam domās kopā būt.
Patiesi mierinājuma vārdi sāpju brīdī
atbalstam **Kristīnei Kozlovskai un
tuviniekiem**, kad **MĀMIŅA**
jāpavada uz kluso kapu kalniņu.
Veikala "Aura" kolektīvs

Satumsis ceļš -
Ar lietus asarām pārpludināts...
Ir klusums,
Kas pasaka vairāk par vārdiem...
Kad rūgti smaržo egļu zari un sirdis
sāp, izsakām visdziļāko līdzjūtību
tuviniekiem, PĒTERI MELNI
mūžības ceļā pavadot.
Biedrība "Lazdukalna mednieki"

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

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

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

Pērk mežus, cirsma.
Tālr. 29100239.

Pērk zemi, mežus, cirsma,
īpašumus.
Tālr. 26489727, 25633301.

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

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

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

Dārgi pērk kailcirtes.
Tālr. 22174315.

Pērk traktora piekabi 2PTS-4.
Tālr. 26356133.

Pa balti sniegotu
taku
Tu aizgāji
mūžības ceļā.
Vien palika atmiņu ziedi,
Kas puteņos nenosalst.
Kad negaidīti mūžības ceļā
jāpavada **LILITA RUDUŠA**,
mūsu patiesa līdzjūtība lai
stiprina tuviniekus -
**meitu Kristīni Pokuli,
mazdēliņu Mārtiņu, Valdi.**
Kaimiņi: Ozoliņi, Tiltiņi,
Kivkucāni, Māris ar ģimeni,
Zinaida

Reiz pienāk diena, nelūgta un
skarba,
Kad sirdī dziļi smeldz un sāp...
Kad negaidīti mūžības ceļā devusies
LILITA RUDUŠA, izsaku visdziļāko
līdzjūtību **meitai Kristīnei ar
ģimeni.**
Brālēns Pēteris Rigā

Vairs tikšanās gaišuma nebūs,
Ir atdots un paņemts viss...
(Ā.Elksne)
Izsaku līdzjūtību **Kristīnei Pokulei
un tuviniekiem**, māmiņu,
vecmāmiņu, brāļasievu, sievasmāti
LILITU pēkšņi zaudējot.
Biruta Gulbe

Tu katram viena, tikai viena,
Kurai kā pie saules bērni turas klāt.
Tāpēc ir tik grūti, skujām birstot,
Uz mūžu zemei tevi atdot, māt!
Izsakām patiesu līdzjūtību
**Jekaterinai Mežalei un pārējiem
tuviniekiem, MĀTI** smilšu kalniņā
pavadot.
Skolas ielas 8.mājas iedzīvotāji

Noriet saule vakarā,
Sudrabiņu sijādama,
Aiziet dusēt māmuliņa,
Baltā smilšu kalniņā.
Izsakām mūsu visdziļāko līdzjūtību
**Skaidrai Circenei ar ģimeni,
MĀMIŅU** kapu kalniņā pavadot.
Mājas iedzīvotāji

Es dzīvot palikšu šai zemē,
Kad tētis Zemes mātei dots.
Man šoziem melni sniegi kritīs,
Man šobrīd ļoti, ļoti sāp...
Lai mūsu patiesa līdzjūtība palīdz
pārvarēt sāpju smagumu **Teiv,
Linda, un tuviniekiem**, pavadot
TĒTI mūžības ceļā.
Viļakas Valsts ģimnāzijas
klasesbiedri un audzinātāja

Tu aizej prom pa zaļu skuju taku
Uz mūžību! Šalc egle, priede, bērzs.
Un kādas mīļas, tuvas mājas durvis,
Nekad vairs tavas rokas neatvērs.
Izsakām visdziļāko līdzjūtību mūsu
kora dalībniekiem **Kristīnei, Jānim,
Patricijai, MĀMIŅU, SIEVASMĀTI,
VECMĀMIŅU** mūžības ceļā
pavadot.
KC "Rekova" jauktais koris "Viola"

Kaut pa vistālāko ceļu
Viena tu aizgāji, māt,
Es domās būšu tev līdzās,
Tu vienmēr būsi man klāt.
Klusa un patiesa līdzjūtība sāpju brīdī
**Kristīnei Kozlovskai un
tuviniekiem**, pavadot **MĀMIŅU**
mūžības ceļā.
SIA "DOLO" kolektīvs

Balts eņģelis atnāca sapnī
Un aiznesa tevi sev līdz.
Tai baltajā, baltajā naktī,
Kur nesāp, kur nesalst, kur silts.
Skumju brīdī esam kopā ar **Ināru
Jegorovu un viņas ģimeni,
VECMĀMIŅU** mūžībā pavadot.
SIA "Valdis" kolektīvs

... Rūpēm, raizēm satinusi
Savas dzīves kamolītī,
Vecmāmiņa aizgājusi,
Izdzēsdama pagālītī.
(V.Kokle-Liviņa)
Klusi mierinājuma vārdi sāpju brīdī
Aļonai Resnei, VECMĀMIŅU
pavadot pa zaļo skuju klāto taku
Mūžībā.
Veikala "Maxima" kolektīvs

Māt, kaut pēdējās atvadas rūgtas
Sāpju brīdī kā vērmēļu malks,
Tava mīlestība būs avots,
Kurš mums vienmēr dvēselē šalks.
(K.Apškrūma)
Skumju brīdī izsakām patiesu
līdzjūtību **Zentai Čopai, MĀTI** guldot
zemes klēpī.
A/S "Balvu Enerģija" kolektīvs

Nepūšat, auksti vēji,
Lai guļ mana māmuliņa.
Mana mīļa māmuliņa
Saldu miegu aizmigusi.
(Latv.t.dz.)
Kad janvāra aukstie vēji aiznesuši
līdzī mīļās **MĀMULĪTES** dvēselīti, lai
mūsu klusa līdzjūtība un mierinājuma
vārdi dod spēku un atbalstu
Zentai Čopai.
Steķentavas katlu mājas kolektīvs

Saņem, mīļā Zemes māte,
Vienu sirmu māmuliņu,
Apsedz viņu silti, silti
Savām smilšu seģenēm.
(Latv.t.dz.)
Lai klusa un patiesa līdzjūtība palīdz
pārvarēt sāpju brīdī **Zentai Čopai
un pārējiem piederīgajiem**, mīļo
MĀMIŅU mūžības ceļā pavadot.
Vidzemes ielas 24.mājas 5.ieejas
kaimiņi

Noriet saule vakarā,
Sudrabiņu sijādama,
Aiziet dusēt māmuliņa,
Baltā smilšu kalniņā.
Mūsu visdziļākā līdzjūtība **Zentai,
Rajai, Svetai un visiem
piederīgajiem**, pavadot **MĀMIŅU,
VECMĀMIŅU** mūžības ceļā.
Artis, Inese, Lidija

Šī dzīvība - izredzēts gājiens
Starp diviem klēpjiem - Mātes un
Zemes.
Skumju un atvadu brīdī dalām sāpju
smagumu un izsakām visdziļāko
līdzjūtību **Birutai Kaļvai ar ģimeni,
MĀMIŅU, VECMĀMIŅU** un
SIEVASMĀTI mūžības ceļā pavadot.
Emerita ar savējiem

Kaut pa vistālāko ceļu
Viena aizgāji, māt,
Es vienmēr būšu tev līdzās,
Tu vienmēr būsi man klāt.
(I.Rudene)
Skumju brīdī patiesa līdzjūtība
**Birutai Kaļvai un viņas ģimenei,
MĀMIŅU, VECMĀMIŅU** mūžības
ceļā pavadot.
Anita

Kur tu aizej, māmiņ,
Nevaru tev ceļā stāt,
Atļauj rokas tā kā debesis
Tev pāri klāt.
Skumju brīdī esam kopā ar **Birutu
Kaļvu un viņas ģimeni, MĀMIŅU,
VECMĀMIŅU, SIEVASMĀTI** mūžībā
pavadot.
Agra un Jura Kalnēju ģimenes

Tā aiziet mūsu mīļe,
Aiziet no ikdienas rūpēm
Mierā un klusumā prom.
Paliek vien dvēseles gaisma...
Izsakām visdziļāko līdzjūtību un
skumju brīdī esam domās ar
Nadeždu Piziku, uz mūžu no
MAMMAS atvadoties.
Balvu Valsts ģimnāzija

Mīlestības dzijām noadīts
Māmuliņas garais mūža gājums.
Mazbērni un bērni - pavedieni,
Kuros paliek dzīves turpinājums.
Skumju un atvadu brīdī esam kopā
ar **piederīgajiem**, pavadot māmiņu,
vecmāmiņu, vecvecmāmiņu
VALENTĪNU PIZIKU mūžības ceļā.
Kupravas etnogrāfiskais ansamblis

Kad vakaram tavam neaust vairs
rīts,
Kad mūžības gājiens tev iezvanīts,
Tad dvēsele brīva mūžībā iet,
Kur saule nekad vairs nenoriet.
Skumju un atvadu brīdī mūsu
patiesa līdzjūtība
**Ilzei Karlsonai un piederīgajiem,
TĒVU** mūžībā pavadot.
Balvu pamatskolas saime

Viss satīts nu kamolā ciešā,
Kur katrai dienai mežģls siets.
Tā pavediens tinies no dienas dienā,
Līdz mūžības sliekšnis sniegts.
(M.Jansone)
Skumju brīdī mūsu klusa un patiesa
līdzjūtība **Jurim, Viktorijai un
piederīgajiem, VECMĀMIŅU**
mūžības ceļā pavadot.
RNV pirmsskolas grupu "Mārites",
"Knariņi" bērni, vecāki,
audzinātājas, auklītes

Es aizdedzu sveci Tavai piemiņai,
māt,
Un plaucēju vārdus kā ziedus, ko
dāvināt.
Tos mīļos un neaizmirstos,
Labi domātos, sevi glabātos,
... bet nepateiktos.
Kad pa baltu ziemas taku mūžībā
aiziet **MĀMULĪTE**, dalām būdu
smagumu un esam kopā ar **Jums,
Nadja un Ļena**. Patiesa līdzjūtība
visiem tuviniekiem.
Ināra, Nikolajs, Rolands

Tavi darbi citās mājās dzīvos,
Tava labsirdība tajos degs.
Tevi pašu dzimtas puses zeme
Silti, silti koku saknēm segs.
Izsakām patiesu līdzjūtību **Ivetai
Bukšai un tuviniekiem, VĪRAMĀTI**
mūžībā pavadot.
Darba kolēģi

Dieviņ, iedez vakarzvaigzni,
Zemes bērns uz mājām iet...
Skumju un sāpju brīdī patiesa
līdzjūtība **Ainai Verjanovai ar
ģimeni**, māsasdēlam **VALDIM**
pāragri aizejot Mūžībā.
M.Dzergača

Bērns, Tava dzīvība bija
Kā ķirsis ziedos balts.
Nu tumsas roku nolauzts,
Tas mūžības vējos šalc.
Skumjās esam kopā un izsakām
patiesu līdzjūtību **Uldim Pukam un
piederīgajiem**, dēlu **VALDI** mūžībā
pavadot.
Balvu Mūzikas skola

Nu mazā dvēsele lido pie Dieva
Visaugstā,
Debesu dārzā kā saulainam ziedam
tai plaukt.
Sastingst siltums vārs vientuļā
plaukstā -
Tos, kas aiziet, velti vairs atpakaļ
saukt.
(L.Nāģele)

Kad pa spožu gaismas staru
baltajos puteņu ceļos ir devusies
krustdēla **VALDA** dvēselīte,
izsakām patiesu līdzjūtību **Ainai
Verjanovai ar ģimeni.**
Segliņu un Supes ģimenes,
Aija, Modrīte

Tik liela, skaista pasaule,
Bet tevīm vairs tur vietas nav'a,
Un klusā, tumšā pazemē,
Mums jānes mīlestība sava.
(A.Dāle)
Izsaku visdziļāko līdzjūtību **Uldim
Pukam**, dēlu **VALDI** pāragri guldot
Zemesmātes klēpī.
Artis Zelčs

Klusums... tevis vairs nav,
tikai atmiņas,
kas aizkustina dvēseli,
vārdi, kas nepateikti, - skan.
(A.Gļauda)
Izsakām līdzjūtību **piederīgajiem,
VALDI PUKU** pāragri zaudējot.
Futbola komanda "Balvu Vilki"

Raud ziemas vējš, un debess raud,
Rūgtas lāses pelēki mākoņi slaka.
Ir tikai sāpes. Un vārdu nav
Te, kur mūžībā aizvijas taka.
Kad mūžības vēji atnes tumšo dienu
un paliek tikai atmiņas, izsakām
patiesu līdzjūtību **Mārites
Kokorevičas ģimenei, VĪRAMĀTI,
MĀMIŅU, VECMĀMIŅU** kapu
kalniņā pavadot.
Viļakas novada bibliotēka, Susāju
pagasta pārvalde

Tu katram esi viena, tikai viena,
Pie kuras kā pie saules bērni turas
klāt.
Un tāpēc ir tik grūti, zaļām skujām
birstot,
Uz mūžu zemei tevi atdot, māt!
(V.Zariņš)
Sāpju brīdī mūsu dziļa līdzjūtība
**Valentinam Kokorevičam ar
ģimeni**, pavadot **MĀMIŅU**
pēdējā gaitā.
Imants, Ilona

Tikai tevis nav vairs, mana labā,
Skatiens tavs vairs mani neglāstīs.
Balto smilšu kopā tevi glabās,
Manā sirdī rēta nesadzīs.
(A.Immermanis)
Izsakām klusu un patiesu līdzjūtību
**Janīnas un Vitālija Loginu
ģimenei, MĀTI, SIEVASMĀTI,
VECMĀMIŅU** pavadot mūžības
ceļā.
Mājas "Simaņi" iedzīvotāji

aduguns
INDEXSS 3004
IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS
IZDEVĒJS
SIA "BALVU VADUGUNS"
Nodokļu maksātāju apliecības Nr.
LV 43203002982

REDAKCIJAS ADRESE
TEĀTRA IELĀ 8
BALVOS, LV-4501
NORĒKĪNU KONTS
A.S. SEB BANKA BALVU FILIĀLĒ
Nr. LV21 UNLA 0024 0004 6734 5,
kods UNLALV2X
Publicitāte materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli.
Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstiem
atbild to autors.

**REKLĀMA,
SLUDINĀJUMI**
D.Dimitrijeva
T. 64507018
26161959
FAKSS - 64522257

REDAKTORS **E.GABRANOVŠ** - T.64522534, 29360850
ŽURNĀLISTI: **S.KARAVOIČIKA** - T.64522126
ZLOGINA, 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

e-pasts: vaduguns@apollo.lv
mājaslapa: **vaduguns.lv**
Datorsalikums-
**SIA "Balvu Vaduguns",
G.LIELMANIS**
Iespēsts SIA "Latgales
Druka", Rēzeknē,
Baznīcas 28
TIRĀŽA - 3700