



## Īsziņas

### Nekursēs autobusi

SIA "Balvu autotransports" informē, ka 24.septembrī autobusi vietējās nozīmes maršrutos nekursēs.

### Kursi Sakrālās kultūras centrā

Ceturtdien, 20.septembrī plkst. 19.00 sāksies Ticības pamatkurss, kas notiks katru ceturtdienu plkst. 19.00, kopā 12 konferences. Aicinām ikvienu, kurš vēlas iepazīt Dievu un viņa radīto lietu kārtību, kristīties, laulāties, kā arī tos, kuri vēlas padziļināt esošo ticību un uzzināt kaut ko jaunu: Kāda ir mūsu dzīves jēga? Vai Dieva radītā pasaule ir laba? Kas ir baznīca? Kāpēc cilvēks grēko? Vai ciešanas ir sods? Ko nozīmē būt patiesi brīvam cilvēkam? u.c. jautājumi. Konferences vadīs dominikāņu māsa Diāna Jaks.

### Balsojiet par savu pilsētu

Godinot valsts simtgadi, Latvijas lidsabiedrība "airBaltic" vēlas vēl vairāk nest Latvijas vārdu pasaulē, dodot 14 jaunajām Airbus A220-300 lidmašīnām Latvijas mīlētāko pilsētu nosaukumus. "airBaltic" aicina ikvienu nobalsot par savu iemīļotāko pilsētu. Līdz šim kopumā saņemtas 53 000 balsis. Pašlaik populārāko pilsētu sarakstā atrodamas Cēsis, Valmiera, Alūksne, Kuldīga un Smiltene. Balsošana norisināsies līdz 21.septembra plkst. 10.00, kas nozīmē, ka pilsētu izkārtojums vēl var būtiski mainīties. Balsot iespējams <https://lv100.airbaltic.com/lv>.

### Meklēs labākos

Pagājušajā nedēļā Valsts kanceleja uzsāka laba servisa kustības kampaņu. Tās laikā uzmanību pievērsīs valsts pārvaldes darbiniekiem, mudinot iedzīvotājus balsot par kompetentākajiem un atsaucīgākajiem klientu konsultantiem, tādējādi nosakot, kas šogad būs gada Klientu apkalpošanas Goda balvas saņēmēji.

### Asins donoru diena Balvos

19.septembrī no pulksten 9 līdz 13 Balvu muižā, Brīvības ielā 47, Valsts asinsdonoru centrs rīkos asins donoru dienu.



Foto - E. Gabranovs

**Kad palīgā nāk dzeja.** To, ka ikviens vārds rosina klausīties un domāt, svētdien Viļakā atzina Dzejas dienas dalībnieki (foto). Piemēram, Viļakas kultūras nama speciāliste Ineta Lindberga neslēpa, ka brīžos, kad gribam pabūt vienatnē ar sevi, parunāties ar sevi, bieži vien palīgā nāk dzeja: "Tās ir intīmas dvēseles atklāsmes, kurās mēs atrodam tās lietas, kas sirdij ir tuvas. Tās lietas, kas ir apkārt mums un aktuālas."

## "Liriskas lāses" pie "Lāsītes"

Edgars Gabranovs

**Svētdienas pievakarē pie strūklakas "Lāsīte" Viļakā pulcējās interesenti, lai Dzejas dienu noskaņās klausītos, izjustu un baudītu "Liriskas lāses". Pasākuma idejas autore Silvija Kupriša pastāstīja, ka domu par dzejas vakaru rosināja vārds 'lāse': "Un kur gan liriskas lāsēm būt, ja ne pie jaunās strūklakas?"**

Normunds Orlovs, kurš dalījās ar dzeju un dziesmām, atklāja, ka Dzejas dienas vilina ar to, ka var satikt sev līdzīgi domājošus cilvēkus: "Patīk klausīties citu autoru uzrakstītos darbus un gūt no tiem iedvesmu. Pēdējā laikā pašam rakstīt un sacerēt iznāk retāk, jo mācības šobrīd ir pirmajā vietā." Normunds šobrīd ir Informācijas sistēmu menedžmenta augstskolas pēdējā kursa students, bet pirms tam absolvējis Latvijas Kultūras koledžu. Taujāts, kāpēc pievērsies uzņēmējdarbības vadībai, jaunietis paskaidroja, ka nekā divaina tur nav, jo daudz darāmā arī radošajās industrijās. Tiesa, ja agrāk viņš dzeju, prozu, mūziku, dziesmas sacerēja ik dienu, tad tagad, kā smejs, tas ir vaļasprieka limenī. Idejas jaunietis rod cilvēku dzīvesstāstos, kuros virto mīlestība, pārdzīvojumi un cilvēku izpratne par dzīvi. "Jauki, ka Viļakā top jauna estrāde. Ceru, ka labiekārtotajā vietā

būšu biežs viesis," viņš sprieda.

Arī dzejniece Rutta Jeromāne priecējās par iespēju lasīt savu dzeju jaunā un jaukā objektā. "Dzejas dienas daudz kur notiek brīvā dabā, tostarp dzejnieku piemiņas vietās," zināja teikt viņa. Lūgta atklāt recepti, ko darīt, lai cilvēki biežāk paņem rokās grāmatu, dzejniece atgādināja, ka grāmata kā gliemežnīca glabā pērlis: "Tā ir jāatver un jāpaspodrina. Ja cilvēkam neinteresē dzeja, tad, iespējams, viņš ir garā nabadzīgs." R.Jeromānei patīk filozofiska dzeja, kad var veldzēties jūtu pasaulē. "Vai jūtas var uzlikt uz papīra? Jā, tikai jāatrod īstie vārdi," uzskata dzejniece. Viņa klātesošos mudināja baudīt dzejas vakaru: "Arī ūdens čalas, kas ir dzīvības simbols. Ieklausieties dzejā un paņemiet kaut vai rindiņu, kriptiņu, kas var daudz ko mainīt."

Literātu biedrības "Viļakas Pegazs" vadītāja, dzejniece Antoņina Ločmele (Mežābele Santa) dzejas vakara dalībniekiem pavēstīja labu ziņu, ka 14.septembrī ikgadējā Rēzeknē izdotajā "Dzejas almanahā" lasāmi arī Ruttas un Ilzes Keišas darbi. Pirms savas dzejas priekšlasījuma Antoņina neslēpa prieku, ka bijis ļoti patikami klausīties vijoļspēli ūdens čalu pavadījumā: "...kad dvēsele paceļas uz viena spārna. Patikami bija klausīties arī dzeju, kad otrs spārns palika tepat... lejā, uz parka soliņa..."

## Nākamajā adugunī

- Meitu sēdina uz bekas  
*Dzimta izklīst pa Latviju*
- Uz baznīcu devās kariatē  
*Kāzu laiks rit pilnā sparā*



8. lpp.

Jauniešu centrs atklāj sezonu.



6. lpp.

Budeviču saknēs ir dzimtas spēks!



Līdz LATVIJAS simtgadei 61 diena!

## Vārds žurnālistam

Maruta Sprudzāne

Neierasti iet pēc malkas, lai iekurinātu krāsni. Tik gara šosezon bija vasara, kuras elpu atgriežamies sola arī šonedēļ. Un tomēr rudens jau ir tepat... par spīti prognozēm un bēdīgajām runām pavasara pusē, ka būs nabadzīgs un neizdevies. Raža padevusies vai katrā dārzā, spēj tikai vākt, jo gandrīz viss ienācās vienlaikus. Tagad ābolu, bumbieru un smiltsērķšķu laiks.

Rudens noskaņas patik *gleznot* arī dzejdariem. Vienkārši un izjusti pateikt to, ko jūt sirds un redz acis. Aizvadītās svētdienas novakarē to darīja Viļakas puses cilvēki, kuri bija sanākuši pie skaista vides objekta – lāsītes strūklakas. Dega uguntiņas, mirdzēja acis, skanēja vārdi un mūzika. Bija tie, kuriem patik sastapties ar dzeju. Zinu, ka ir cilvēki, kuriem rudens nepatīk. Kad beidzas krāsas, šķīst dubļi un vējo aukas, aizmirstas arī vasaras devums. Tad gribas sēdēt istabā un skatīties uguns liesmās. Kāds rudeni izjūt kā sava mūža gadalaiku, kas ved uz norietu. Sevišķi, kad novakarēs promejot klieudz dzērves. Kāds atkal priecājas, jo tā ir sen gaidītā iespēja beidzot paķert ceļasomu un aiztraukties tur, kur ļoti silta jūra un saule.

Rudens šogad sevi piesaka arī ar nopietnu izvēli - par ko balsot no 16 partiju sarakstiem? Pagaidām no viņu reklamām plūst medus un piens, gandrīz vai siekalas tek. Kas no tā visa paliks pāri pēc tam? Kāds tiešām tic?

## Latvijā

**Publicē deputātu kandidātu sarakstus vēlēšanās, starp kuriem varētu būt četri bijušie čekas aģenti.** Centrālā vēlēšanu komisija oficiālajā izdevumā "Latvijas Vēstnesis" publicējusi partiju un partiju apvienību kandidātu sarakstus un programmas 13. Saeimas vēlēšanām. Uz parlamentu 16 sarakstos kandidē 1461 deputāta amata pretendents. Informēts arī, ka Totalitārisma seku dokumentēšanas centram ir ziņas, kas liecina, ka četri kandidāti varētu būt bijuši Latvijas PSR Valsts drošības komitejas aģenti. Tie ir Arvīds Ulme no Zaļo un zemnieku savienības, "No sirds Latvijai" kandidāts Romualds Maculevičs, Artūrs Malta no "Par alternatīvu" un Juris Stružels no "LSDSP/KDS/GKL".

**Taisnīgākā atalgojuma maksātāji Latvijā.** Noskaidroti TOP 10 taisnīgākā atalgojuma maksātāji Latvijā. Tajā dalītu pirmo vietu ieguva VAS Starptautiskā lidosta "Rīga" un "Accenture" Latvijas filiāle. Darba devēju vērtēšana noritēja vairākos posmos. Vispirms tika atlasīti tie uzņēmumi, kuri par vienu un to pašu darbu maksā vienlīdzīgi – gan sievietēm, gan vīriešiem. Pēc tam izvērtēja atalgojuma konkurētspēju ar darba tirgu – atalgojums nevarēja būt ievērojami zemāks par tirgus tendencēm, savukārt vienādu amatu veicējiem uzņēmumā nevarēja būt ļoti atšķirīga alga. Visbeidzot bija svarīgi, lai vadītāju un augstākā līmeņa vadītāju starpā būtu gan sievietes, gan vīrieši.

**Izkrāpj vairākus tūkstošus eiro.** Vidzemes reģionā no kādas personas izkrāpti vairāki tūkstoši eiro. Vainīgā persona uzdevusies par finanšu grūtībās nonākušu cilvēku, izkrāpjot kādai personai ievērojamu naudas summu. Valsts policija atgādina iedzīvotājiem būt prātīgiem, nonākot saskarsmē ar nepazīstamiem cilvēkiem, it īpaši interneta vidē. Kad iedzīvotāju uzrunā nezināma persona, ieteicams izvērtēt nepieciešamību turpināt šo kontaktu. Sarunu laikā svarīgi neatklāt personisku informāciju - dzīvesvietu, personas kodu, telefona numuru, bankas konta numuru un tamlīdzīgi.

**Novērtē pirmspensijas un cilvēkus ar invaliditāti.** Uzņēmēji nepilnīgi novērtē personu ar invaliditāti un pirmspensijas vecuma cilvēku izmantošanu darba tirgū, - šādu viedokli paudusi Nodarbinātības valsts aģentūras Liepājas filiāles vadītāja Dace Baumanne. NVA Liepājas filiāles uzraudzībā ir 3500 bezdarbnieku dažādās vecuma grupās, starp kuriem aptuveni 1000 bezdarbnieku ir pirmspensijas vecumā, tuvu 1000 ir ilgstoši bezdarbnieki, kuri bez darba ir vairāk nekā 12 mēnešus. Savukārt aptuveni 500 personas ir ar invaliditāti.

D.Baumanne uzskata, ka uzņēmēji nepilnīgi novērtē personas ar invaliditāti, jo tie ir cilvēki, kuri vēlas un var strādāt. Viņaspriekš, šis ir resurss, kas uzņēmējiem būtu jāizmanto.

(Ziņas no portāliem [www.delfi.lv](http://www.delfi.lv) un [www.tvnet.lv](http://www.tvnet.lv))

"Daru labu dabai!"

## Stiglavas upes sakopšanas talka



**Talcinieki rosās.** Atbrīvojot upi no sanesumiem, talcinieki raiti virzījās uz priekšu un talkas dienā sakopa Stiglavas upi apmēram 700 metru garumā. "Īsti talkas darba augļus varēs redzēt, kad saduļķotais ūdens nomierināsies. Pavasarī noteikti atbrauksim upi apskatīties no jauna," teica DAP Latgales reģionālās pārvaldes vadītāja Anda Zeize.

Ingrīda Zinkovska

**Turpinot iesākto iniciatīvu "Daru labu dabai", Dabas aizsardzības pārvalde 11.septembrī aicināja uz Stiglavas upes sakopšanas talku Šķilbēnu pagasta Viļakas novadā, kuras laikā upes straujteču posmus un dabas takas atbrīvoja no kritušiem kokiem. Talkā piedalījās talcinieki no Dabas pārvaldes Latgales reģionālās administrācijas, praktiskanti, Valsts meža dienesta Austrumlatgales virsmežniecības Balvu mežniecības, vietējās pašvaldības.**

"Daru labu dabai" ir kopīga Dabas aizsardzības pārvaldes un Pasaules dabas fonda iniciatīva, kurā aicināts iesaistīties ikviens interesents kopīgu labo darbu veikšanai. Darbus plāno un vada pieredzējuši dabas aizsardzības jomas darbinieki. Tādējādi praktiskā darbošanās ir apvienota ar noderīgu zināšanu iegūvi par augu un dzīvnieku sugām, biotopiem, tajos darāmajiem darbiem un Latvijas dabu kopumā.

Dabas aizsardzības pārvaldes Latgales reģionālās administrācijas vadītāja ANDA ZEIZE, uzrunājot talciniekus, uzsvēra, ka pārvaldes darbinieki šo upes posmu kopā ar savas ministrijas (VARAM) pārstāvjiem izgājuši jau pirms diviem gadiem: "Un konstatējām, ka ģeoloģiskais veidojums "Stiglavas atsegumi" ir unikāls dabas objekts, ka tā ir vērtība. Šeit atrodas piecu dažādu veidu Eiropas Savienības aizsargājami biotopi. Stiglavas upes krastos redzami smilšakmens atsegumi veidojušies, kad Viļakas novadā vilņojās jūra, - pirms aptuveni 375 miljoniem gadu."

Slipi slāpotie baltie un brūni sārtie devona smilšakmeņi Stiglavas upes krastos veidojušies jūras straumju ietekmē. Šeit atrodama arī četrus metrus dziļa ala un upes kreisajā krastā - Stiglavas dižakmens. Vieta ir īpaša ne tikai ar savu ainavisko apkārtni, ar dzelzi bagātajiem avotiem un šim objektam 2013.gadā piešķirto gada ģeoloģiskā objekta godu, bet arī ģeoloģisko izcelsmi. Šī ir viena no retajām vietām pašā Latvijas austrumu daļā, kur atsedzas Ogres svītas ieži.

"Principā šajā objektā galvenā lieta ir neiejaukšanās dabisko procesu attīstībā, bet ūdens tecējums ir tāda lieta, kam nepieciešams palīdzēt," secināja DAP Latgales reģionālās administrācijas vadītāja.

DAP saldūdens biotopu eksperte Lauma Vizule-Kahovska informēja talciniekus, ka Latvijā ir divi upju tipi - strauji tekošās un lēni tekošās. Upju straujteces, pie kurām pieder arī Stiglavas upīte, ir tādas, kurām ir samērā liels upes kritums, ūdens tecējums lielāks par 0,2 metriem sekundē. Straujtecēm ir grants, oļi un smilts pamats. Tās ir bagātākas ar skābekli un tajās vairāk sastopamas dzīvo organismu grupas, kas vairāk jutīgas pret mazu skābekļa daudzumu un piesārņojumu. Šādas upes sauc par lašveidīgām, kur iespējama lašu, foreļu, taimiņu eksistence. Upes ir dzīvotnes vairākām dzīvo organismu grupām, piemēram, gliemenēm. Ja viss ir kārtībā, tad strauji tekošās upēs visām šīm sugām būtu jābūt sastopamām. Upes galvenā funkcija ir nodrošināt barības vielu transportu. "Ja upē ir sakrituši koki,



**Atrod mirkli apspriesties.** Lai gan DAP Latgales reģionālā administrācija un Valsts meža dienesta Austrumlatgales virsmežniecība atrodas Rēzeknē, to speciālistiem acimredzot tik bieži tikties neizdodas. Virsmežziņa vietnieks Aleksandrs Lubāns, viņš arī "Kroma kolna broļistes" virsaitis un ļoti zaļš cilvēks, talkas laikā atrada mirkli, lai apspriestos ar Andu Zeizu.

tad straume tiek bremzēta, upe kļūst nepiemērota savu funkciju veikšanai, tādēļ talcinieku uzdevums ir izvākt koku sagāzumus, lai atjaunotu upes tecējumu," teica eksperte.

Vīri ar motorzāģiem, ģērbušies atbilstošā ekipējumā, pārējie talcinieki gumijas zābakos un darba cimdiem rokās, piedaloties arī ekspertiem, devās lejā pie upes, lai izvāktu no turienes upē sakritušos kokus. Šī gada karstajā vasarā Stiglavas upīte ūdens maz. Kur ūdenim ceļu aizšķērso straumes sanesti akmeņi un smiltis, kritušie koki, izveidojušās dziļākas peļķes, bet pārējā daļā tek sīka straumīte. Talcinieki atbrīvoja ūdenim ceļu, izvācot no upes šķēršļus. Uz jautājumu, kāpēc, piemēram, netiek nozāģēts koks ar jau nobirušām lapām un noliekušos, šķiet, nopuvušu galotni, atbilde bija: "Tā taču ieva!" Pavasarī tā izskatās gluži citādi. Neskartās dabas stūrītis nav un nedrīkst būt kā izkopta aleja dāmu promenādei.



**Eksperte.** Saldūdens biotopu eksperte Lauma Vizule-Kahovska sniedza talkotājiem izsmeļošu informāciju par Latvijas upju tipiem, bagātinot klātesošo zināšanas.

izveidojušās dziļākas peļķes, bet pārējā daļā tek sīka straumīte. Talcinieki atbrīvoja ūdenim ceļu, izvācot no upes šķēršļus. Uz jautājumu, kāpēc, piemēram, netiek nozāģēts koks ar jau nobirušām lapām un noliekušos, šķiet, nopuvušu galotni, atbilde bija: "Tā taču ieva!" Pavasarī tā izskatās gluži citādi. Neskartās dabas stūrītis nav un nedrīkst būt kā izkopta aleja dāmu promenādei.

Kādas ir mūsu pensionāru iespējas saglabāt garīgo un fizisko veselību?

Viedokļi

## Svarīgi ir daudz kustēties svaigā gaisā



ANDRIS SPRIDZĀNS, ģimenes ārsts

Iespējas atkarīgas no paša pensionāra aktivitātes. Mūspusē ir arī tādi seniori, kuri aktīvi nūjo un staigā. Tomēr daudzi lauku cilvēki ir ļoti atkarīgi no tā, kā viņus vērtē apkārtnieji.

Manuprāt, vairāk vajadzētu paļauties uz savām izjūtām, darot to, kas pašam nepieciešams.

Lauku cilvēki diezgan daudz strādā fiziski – skalda malku, ravē, pļauj, apstaigā īpašumus. Esmu ievērojis, ka moži pensionāri ir tie, kuri nodarbojas ar vingrošanu vai nu no rītiem, vai dienas gaitā. Tas ir pietiekami efektīvs un vienkāršs veids, kā saglabāt labu garastāvokli un sparīgumu. Svarīgi ir atcerēties un izmantot to, ko mums visiem savulaik lika darīt skolā. Ik pa laikam novadā realizē arī dažādus projektus, saistītus ar fiziskām aktivitātēm. Piemēram, notiek nūjošana, nodarbības kopā ar fizioterapeitu. Taču tiem ir maza atsaucība no iedzīvotāju puses. Ja nemaldos, savulaik olimpiskais klubs visā Latvijā rīkoja vingrošanas pasākumu. Tā arī bija ļoti laba iniciatīva, ko varētu atkārtot. Šādas aktivitātes ir vienkārša, demokrātiska un ļoti pieejama iespēja saglabāt fizisko veselību.

Runājot par garīgās veselības uzturēšanu, ieteiktu retāk skatīties televīziju, sevišķi politiskos raidījumus. Daudziem no šādu raidījumu skatīšanās garīgā veselība kļūst nestabilā un arī fiziskā veselība var mainīties.

Taču ir labi, ka daudzi lauku iedzīvotāji skatās TV raidījumus (arī Krievijas) par veselību un, atraduši tajos racionālo graudu, seko sniegtajiem padomiem. Tas ir ļoti pozitīvi. Esmu runājis arī ar tādiem vecāka gadagājuma cilvēkiem, kuri uzskata, ka viņiem nav vajadzīga vingrošana, jo viņi pietiekami daudz kustas, strādājot lauku darbus. Taču šādas kustības ir vienveidīgas un bieži vien nav tās, kas konkrētajam cilvēkam būtu vajadzīgas.

No pacientiem bieži dzirdu, ka zāļu cenas nemitīgi aug. Protams, tas apbēdina. Ne vienmēr izdodas ieteikt tās lētākās zāles, jo pacientu līdzmaksājumi par medikamentiem aug un aug. Šī problēma būtu jārisina valstiskā mērogā. Citādāk ārstēšanās kļūst pārāk dārga un vienam otram pat neiespējama. Ja es izrakstu pacientam trīs receptes, bet viņš no tām var atļauties lietot tikai vienas zāles, tās lētākās, var gadīties, ka ārstēšana izrādīsies mazefektīva. Ļoti būtiski tas ir cukura diabēta slimniekiem. Šajos gadījumos daudziem pacientiem bez diabēta ir arī *vesela buķete* citu slimību. Bet ar zālēm var sasniegt ļoti labu rezultātu – uzlabojas gan pacienta

pašajūta, gan analīzes, gan kritas svārs. Taču gadās, ka pacients nevar atļauties šīs zāles vai arī dzer tās tikai katru otro dienu. Tas ir ļoti slikti. Zāļu dārdzības problēma būtu jārisina valsts mērogā.

Runājot par ārstu speciālistu pieejamību, jāteic, ka rindas uz izmeklējumiem joprojām ir ļoti garas. Lai gan sola, ka tās mazināsies, pagaidām neko tādu nemanu. Turklāt pie ārstiem speciālistiem ir tālu jābrauc. Ir arī viena priekšrocība, jo pie lauku ģimenes ārsta, salīdzinot ar Rīgas mediķiem, var tikt ātrāk.

Lai vecumdienās nekrītu depresijā, iesaku pēc iespējas vairāk uzturēties svaigā gaisā. Šī bija gara un silta vasara. Varbūt vienīgi sirds slimniekiem bija grūtāk. Daba harmonizē, palīdz uzturēt labu garastāvokli. Labi palīdz rīta un vakara pastaigas. Noteikti vajag kustēties, tad arī garastāvoklis būs labāks.

Domāju, ka sociālie dienesti pie mums tikai attīstās. Protams, vēl neesam sasnieguši bagāto Eiropas valstu un Eiropas Ziemeļvalstu līmeni, tomēr sociālie dienesti strādā aizvien labāk. Tie piedāvā aizvien vairāk iespēju – apmeklēt iedzīvotājus mājās, var pieteikt sociālā darbinieka vai psihologa vizīti utt.

## Viļakas pensionāriem nav laika garlaikoties



MAIJA GOLUBEVA, Viļakas pilsētas pensionāru biedrības vadītāja

Viena no mūsu senioru lielākajām problēmām ir medikamentu iegāde. Situācija ir ļoti bēdīga. Ja pensionārs aiziet uz aptieku un tur uzreiz jāsamaksā 50 eiro par zālēm, kur lai

viņš ņem tādu naudu no savas 50 vai 70 eiro lielās pensijas? Vai par to mūsu valsts domā? Nedomā.

Nesen, tīkoties ar kādu Saeimas deputātu, mana draudzene, noklausījusi viņa pirmsvēlēšanu solījumus, pajautāja: "Lūdzu, nestāstiet par to, ko jūs darīsiet, bet atskaitieties par to, ko jūs darījāt, četrus gadus esot pie varas. Cik slimnīcu aiztaisījāt?" Tad viņam mute bija ciet. Uzskatu, ka pirms vēlēšanām vairums politiķu dod tukšus solījumus. Viņiem tikai jātieks Saeimā, un pēc tam vairs neko no solītā varēs nepildīt.

Visi ārsti - speciālisti atrodas tālu. Labi, ja ir draugi, kuri aizved ar mašīnu. Ja nē, jābrauc ar autobusu. Balvos, piemēram, no autoostas līdz slimnīcai liels gabals jāiet kājām. Nerunājot jau par speciālistiem, pie kuriem jābrauc vēl tālāk. Par to jau valdība nedomā. Tagad vēl ieviesis obligāto medicīnisko apdrošināšanu. Kur lauku cilvēks ņems tos 250 eiro, lai par to samaksātu?

Vietējie ģimenes ārsti mums ir labi. Mani paziņas apgalvo, ka jaunā ģimenes ārste Viļakā esot ļoti laba. Par sociālo dienestu arī it kā sūdzēties nevaram. Tomēr esmu jau teikusi, ka viņiem vajadzētu biežāk vientuļos

pensionārus apciemot mājās. Jo viens otrs cilvēks nemaz nezina, kur jāvērsas. Tagad nomainījies sociālā dienesta vadība. Nekādas sūdzības neesmu dzirdējusi. Pirms tam notika pat tāds gadījums, kad sievieti, kura ienāca saņemt maznodrošinātajiem domāto palīdzības paciņu citā dienā, nekā vajadzētu, izdzina un saklīda uz viņu. Vai tad bija grūti iedot to paciņu?

Ar mūsu pensionāru biedrības palīdzību cenšamies sniegt sirmgalvjiem dažādas izklaides iespējas – regulāri rīkojam ekskursijas un pasākumus. Gada laikā notiek vismaz četri tradicionālie pasākumi – Vecā Jaunā gada pasākums janvārī, martā svinam Meteņus – cepam pankūkas, vārām putru, notiek koncerti. Maijā rīkojam senioru sporta svētkus. Vasaras mēnešos braucam ekskursijās. Pagājušajā gadā bijām Novgorodā, pēc tam aizbraucām uz Ventspili, vēlāk – uz Lietuvu. Nesen atgriezāmies no ekskursijas uz Ludzu un Zilupi. Vēl mūsu pensionāri šogad gribētu aizbraukt uz Igauniju.

Esam aizsākuši arī jaunu tradīciju – kartupeļu svētkus. Lai gan tiem patiesībā jānotiek septembrī, šogad Vēršukalnā tos sarīkojām augustā. Cepam kartupeļus, vārijām zupu.

Piedalījās 80 cilvēki. Viļakas pilsētas pensionāru biedrības pasākumos vispār piedalās ļoti daudz cilvēku. Tradicionālajā senioru ballē, ko parasti rīkojam oktobra sākumā, dalībnieku skaits pērn sasniedza pat 320.

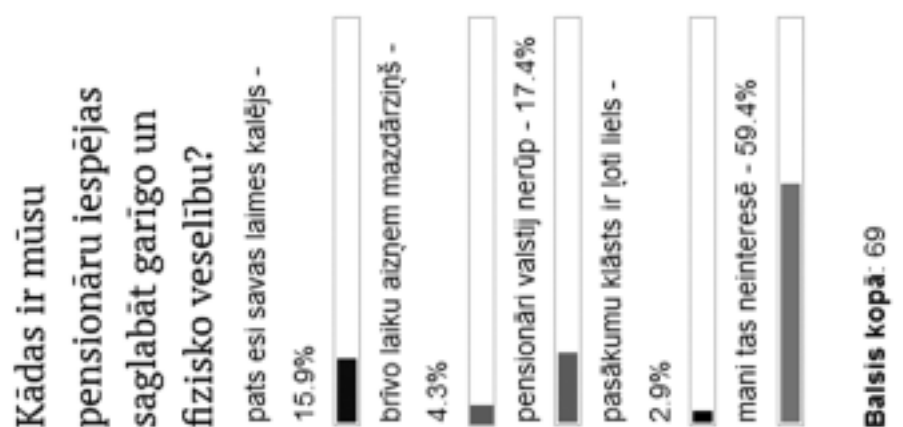
Mūs ļoti atbalsta pašvaldība, pasākumu apmeklēšanai vienmēr piešķir autobusu. Kad devāmies apskatīt Rundāles pili, domes priekšsēdētājs nokārtoja, ka varējām tikt iekšā bez ieejas maksas. Mūsu pensionāriem nav garlaicīgi.

Lai saglabātu savu veselību, no rītiem vingroju. Nemaz nevaru iztikt bez tā. Izpildu ārstes ierādītos vingrojumu katru rītu, jo man ir problēmas ar asinsvadiem. Nedrīkstu daudz liekties uz leju, celt kaut ko smagu. Kaut kā sadzīvoju ar savu slimību. Ļoti daudz pastaigājos laukā – katru dienu nostaigāju gandrīz divus kilometrus.

Cenšos ēst mazāk saldumu, tādēļ medu nelietoju. Lai gan nekādas zāļu tējas nelasu, man ir daudz draugu, kuri tās uzdāvina. Arī uztura bagātinātājus nelietoju. Moža un dzīvespriecīga esmu no dabas. Man visi ģimenē tādi bija.

Viedokļus uzklusēja I. Tušinska

Re, kā!

Aptaujas rezultāti "Vaduguns" mājas lapā [www.vaduguns.lv](http://www.vaduguns.lv)

# “Upītes Uobeļduorzā” pārsteigums pēc pārsteiguma



Pagājušās nedēļas nogalē vecākais latgaliešu mūzikas un dzejas festivāls “Upītes Uobeļduorzs”, kas notika jau septiņpadsmito reizi, pulcēja radošus latgaliešu literātus un mūziķus. Zīmīgi, ka katru gadu neiztrūkstošā festivāla tradīcija ir arī kāds īpašais viesis. Pērn tas bija mūziķis Renārs Kaupers, pirms tam gan dziesminieks Kārlis Kazāks, gan grupas “Inokentijs Mārpls”, “GainFast” un citi, bet šogad ar nostāstu koncertprogrammu “Dziesmu Dance” uzstājās aktrise Zane Jančevska. Atklājot svētkus Upītē, Nemateriālās kultūras mantojuma centra “Upīte” direktors Andris Slišāns atgādināja, ka pasākuma idejas autors ir latgaliešu literāts, novadpētnieks, folklorists Antons Slišāns, turklāt šis gads aizrit viņa 70 gadu jubilejas zīmē.



**Pārsteigums.** Visi mākslinieki 17.festivālā baudīja gardu našķi – torti. Svētku organizatori atgādināja, ka tas nevarētu notikt bez Valsts Kultūrkapitāla fonda un citu atsaucīgu cilvēku atbalsta.



**Bez dejām neiztikt.** Ikvienā pasākumā Upītē, tostarp festivālā, dejas ir svētku neatņemama sastāvdaļa.



**Pirmo reizi Upītē.** Riebiņu novada radošā grupa “Mūka ķēķis” (foto) pirms pasākuma atklāja, ka Upītē ciemojas pirmo reizi. Taujātas, kāpēc grupai ir tik savdabīgs nosaukums, Evelīna Visocka un Margarita Krole pastāstīja, ka viņu vadītāja ir Marta Binduka, kura vienlaikus vada Roberta Mūka muzeju: “Pagājušā gadsimta 50.gados emigrējušie latvieši nodibināja neformālu kopienu “Elles ķēķis”, kurā pulcējās radošā inteliģence. Tur tapa brīnišķīga dzeja un proza, tostarp to autors bija mūsu novadnieks, pasaulslavens filozofs Roberts Mūks (Avens). Cienot savu Mūku, nodibinājās arī “Mūka ķēķis”.”



**Radošas personas!** Annele Slišāne (foto - no kreisās) festivālā atklāja pāris projekta “#100dečiLatvijai” stāstus. Zīmīgi, ka šobrīd ir gatavi 97 stāsti, un jau 2.oktobrī “Gorā” atklās visu 100 deķu izstādi. Pēc tam nedaudz vēlāk neizpaliks arī grāmatas atklāšanas svētki. Savukārt dzejniece Ilze Sperga (foto - no labās) klātesošos priecēja ar dzeju bērniem latgaliešu valodā. Viņa priecējās, ka var turpināt Antona Slišāna iesākto, kurš savulaik bija vienīgais dzejnieks, kas rakstīja dzeju bērniem latgaliešu valodā.



**Jauks pārsteigums.** Dzejniece Ineta Atpile-Jugane savā dzejā stāstīja ne tikai par pirkstiņiem, bet arī mudināja sakutināt blakussēdētājus. Tāpat viņa pavēstīja labu ziņu, ka nākamgad izdos dzejoļu grāmatīņu bērniem.



**Pasākumu iesāk jaunā mamma.** Šogad festivālu atklāja Antona Slišāna jaunākā meita Mārīte, kura nesen kļuvusi par māmiņu jaukam mazulim, kurš nosaukts par Ontoniņu. Tāpat viņa klātesošos iepriecināja ar saviem un tēta dzejoļu lasījumiem.



**Beidzot atbrauca.** “Ginc un Es” neslēpa, ka sen sapņoja apmeklēt un koncertēt Upītē: “Beidzot izdevās! Pēctecība - tas ir spēks, kas ļaus Latgalei pastāvēt ilgi jo ilgi.”



**“Rikši”.** Jāsecina, ka festivālā pārsteigums sekoja pārsteigumam. Arī grupas “Rikši” mūziķi neslēpa savus nākotnes plānus. “Nākamgad izdosim nelielu aplīti ar caurumiņu vidū, kur būs apkopotas mūsu dziesmas,” atklāja viņi.



**Veltījums māmiņai.** Upītes folkloras kopa savu uzstāšanos veltīja ne tikai Antonam Slišānam, bet arī viņa otrajai pusītei Irēnai.



**Īpašais viesis.** Izrādās, aktrises Zanes Jančevskas dzimtās saknes atrodamas arī mūspusē, jo no Latgales nācis viņas tēvs. Aktrise klātesošajiem pavēstīja dažādu pamācošu stāstus. Piemēram, kāds vīrs, kurš gribējis izšķirties no sievas, mācītājam kā šķiršanās iemeslu minējis, ka sieva ir stulba. “Kā tik gudrs vīrs varēja apņemt stulbu sievu?” brīnījies garīdznieks.



**Neizpaliek himna.** Festivāla “Upītes Uobeļduorzs” himnu izpildīja grupa “Kei-Rei”. Jāpiebilst, ka himnu jaunie muzikanti prezentēja jaunā apdarē.



**Mūzika visām gaumēm.** “Upītes Uobeļduorzs” pulcēja dažādas grupas kā, piemēram, “Dabasu Durovys”, “Rikši”, “Trikmīns”, “Unknown Artist” un citas, tādējādi ar savu dažādību radot īpašu auru un enerģiju. Foto – uzstājas “Latgališu Reps”.

## Abeļu šķirņu demonstrējums

# Ābolu diena Viļakas novadā

Zemnieku saimniecība "Ievulejas" Susāju pagastā uzņēma Lauku dienas dalībniekus, kuru vēlme bija redzēt, cik bagātīgs šovasar izskatās ābeļdārzs un kā ražo jaunās, kraupja izturīgās šķirnes. Dārza saimnieks un speciālisti klātesošos iepazīstināja ar augļu dārza demonstrējumu.

Ābolu diena notika pie pazīstamā dārzkopja Valērija Romanova Viļakas novadā. Precīzāk sakot, tā bija ābeļu šķirņu demonstrējuma diena, izvērtējot dārzkopja ikdienas darba rezultātus un sniedzot praktiskus padomus. Šajā pieredzē dalījās Dārzkopības institūta speciālisti Edgars Rubauskis un Laila Ikase. Laikraksts iztaujāja vadošo pētnieku EDGARU RUBAUSKI. Viņš atklāja, ka ābeļu šķirņu demonstrējums notiks piecus gadus, un tas ir zemnieku saimniecības "Ievulejas", Dārzkopības institūta un Latvijas augļkopju asociācijas kopīgs darbs.

## Kā Jūs raksturotu konkrēto dārzu saimniecību Viļakas novadā?

"Ievulejas" vada ļoti zinošs un aktīvs cilvēks. Turklāt viņš tiecas aizvien papildināt zināšanas un apgūt ko jaunu. Neatceros tādu pie mums Dobelē, Dārzkopības institūtā, rīkotu Lauku dienu, kurā nepedalītos arī Valērijs Romanovs no Viļakas novada. Tāpēc savā novadā viņu var uzskatīt par zināmu centru, ap kuru pulcēties citiem dārzu saimniekiem, lai uzzinātu jaunākās aktualitātes. Latvijā, uzskatu, pietrūkst zinošu augļkopības nozares konsultantu, tādēļ svarīgi ir šādi vietējie sava darba entuziasti, kuri pārzina vietējam klimatam piemērotākās šķirnes, to ražību un augšanas īpatnības.

## Ar ko, Jūsaprāt, raksturojas šis dārzu gads? Par ābolu ražīgumu dzird gluži pretējus stāstus – vieniem augļu par daudz, citiem nav nemaz.

-Parasti tā ir – ja viens ir bagātīgs, nākamais – patukšāks gads. Taču kopumā šogad Latvijas dārzos daudz kur ir lielas un labas ražas. Jautājums tikai, vai dārzos ir veikti vajadzīgie augu aizsardzības pasākumi? Viena no iecienītākajām un visvairāk stādītajām ābeļu šķirnēm, kā apliecina statistikas dati, ir 'Auksis'. Diemžēl šo šķirni bojā dažādi kaitīgi organismi. Ziemā 'Auksis' labi garšo zaķiem, bet šogad masveidā šķirni pamatīgi sabojāja arī ābolu tinējs un pilādžu tīklu kode. Pieļauju, ka šos kukaiņus daudz kur neapkaroja. Ābolus nevarēs ilgi uzglabāt, labākajā gadījumā tos var izspiest sulā. Ja ābelēs redz iepuvušus augļus, skaidrs, ka tie ir kaitēkļu vai kraupja sabojāti. Ja dārzā bagātīga raža, ieteiktu atlasīt labākos, skaistākos ābolus, noliekt glabāšanā un sagaidīt pircēju pieprasījumu pēc pāris mēnešiem, kad būs arī augstāka cena.

## Vai Jūs ieteiktu kaitēkļus ķīmiski apkarot arī mazdārziņos? Daudzi saka, ka nav vērts uztraukties, jo augļu tik daudz, ka pietiek visam, lai daļa sapūst.

-Tad jājautā, kāpēc cilvēki vēlas sev uzkraut papildus darbu? Jo āboli ir jāuzlasa, jāaiznes, jāaizved... Varbūt labāk atstāt vienu labu ābeli, to kopt un aizsargāt, nekā nopūlēties ar daudzām vecām ābelēm. Var izmantot ne tikai ķīmiskos līdzekļus, bet arī dabiskos. Augu aizsardzības līdzekļu mājaslapā var atrast sarakstu ar pamatvielām, kas noderēs kaitēkļu apkarošanai. Var pielietot arī ķīmiskos līdzekļus, jo, pareizi pielietoti un istajā laikā, tie kaitējumu neradīs. Pirms smidzināšanas saimniekam jāsaprot, vai konkrētajā dārzā kāds kaitēklis vispār ir, nevis jāmiglo tādēļ, ka kaimiņš tā dara. Šovasar Latgales pusē, manuprāt, nav raksturīgs kraupis un varēja iztikt bez šīs slimības apkarošanas. Bija sausa vasara, bet kraupja attīstībai nepieciešams mitrums. Mazdārziņos attiecīgam kaitēklim var salikt ķeramjostas, līmes jostas. Galīgi ar ķīmiju nesaistās fitosanitārie pasākumi kā bojāto zaru izgriešana, sauso lapu un augļu pārpalikumu savākšana un tamlīdzīgi.

## Ko darīt, ja mazdārziņos ābeles saaugušas tā, ka zari slejas augstu gaisā un pie ražas netīkt?

-Jāskatās, ko lietas labā darīt. Apakšpusē var atstāt 3-4 zarus, bet vidū un galotni izgriezt. Tādā veidā būs pazemināts koka vainags. Lai ābolus varētu uzglabāt kaut vai mājas mazajā pagrabā, āboli jānoņem saudzīgi, ar rokām. Nokritušie ir sadauzījušies un tie neglabāsies, tāpēc zaru augstums ir jākontrolē. Piemēram, saudzīgi novāktais 'Auksis' glabāsies līdz martam, pat aprīlim.

## Vai ābelēm būtu jāražo katru gadu?

-Vēlams. Kraupja izturīgā šķirne 'Dace' raksturīga ar to, ka pati mēdz izretināt augļzimetņus, tāpēc ražos ik gadu. Bet



Stāsta par šķirņu īpatnībām. Vadošā pētniece Laila Ikase sniedza informāciju par stādīšanai piemērotākajām šķirnēm un to izturību pret kraupi un slimībām.



Aizrautīgs dārzkopis. Valērijs Romanovs ar ģimenes un radnieku atbalstu apsaimnieko dārzus, kas šogad priecē ar ļoti bagātīgu ābolu un bumbieru ražu. Tagad galvenais - paspēt ābolus novākt, noliekt glabāšanā, lai pēc tam līdz pavasarim piegādātu skolām un pircējiem. Ar vietējo dārzkopi lepojas arī Susāju pagasta pārvalde.



Tāda raža! Eiropas dārzu populārākā tendence ir panākt, lai ražu varētu iegūt bez liekiem pūliņiem, stāvot blakus ābelei. Apkopt lielās, vecās ābeles ir darbietilpīgi un prasa papildu darbu, bez kāda varētu arī iztikt.

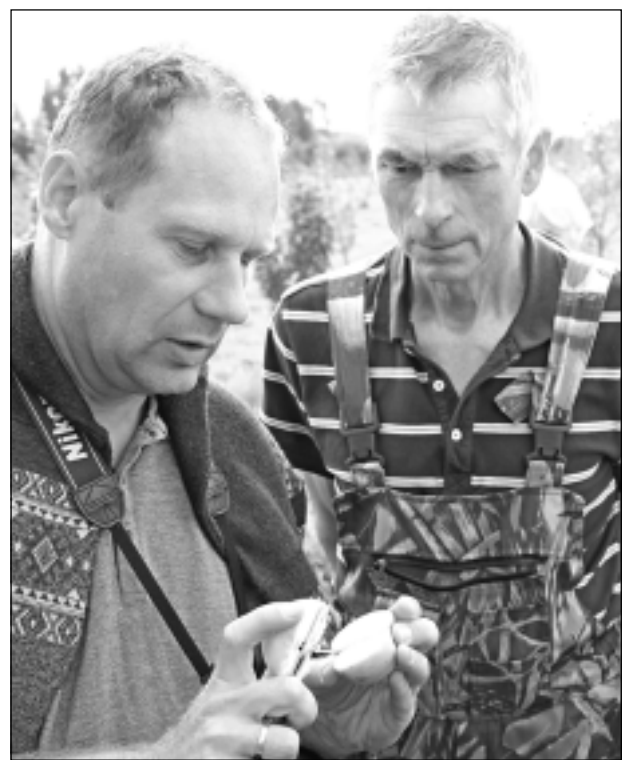


Kādas ābeles stādīt? Atbildes uz šo jautājumu jāmeklē pašam dārza saimniekam, un tās var rast arī internetā, piemēram, [www.darzkopibasinstitutus.lv](http://www.darzkopibasinstitutus.lv)

citas šķirnes ir jāretina dārzkopim. Ja to dara ar zaru izgriešanu vai ziedēšanas laikā izretinot ziedus, var panākt ābolus ik gadu. Paskatieties, cik košs šogad Valērija dārzā ir 'Auksis'. Arī pie mums Dobelē tas ir skaists, taču tik košs tomēr nav.

## Ko dārzos jāiespēj padarīt vēl rudens pusē?

-Vēlams dārzus sakopt, lai mazāk vietas grauzējiem. Vajag apļaut zāli arī ap pašiem stumbriem, nomulcēt šīs vietas. Ja zāli regulāri pļauj un liek uz apdobēm, būs labs mēslojums.



Praktiski padomi. Dārzkopības speciālists Edgars Rubauskis Lauku dienā stāstīja un deva praktiskas ievirzes padomus, kā kopt dārzu. Viens no akcentiem – iestādīt jaunu kociņu, pirmajā gadā nedrīkst ļaut tam ražot, lai ābele kārtīgi ieaug. Jāveido arī vainags, lai āboli pēc tam varētu izgaismoties, saņemt saules siltumu. Izgriežot zarus pavasarī, sekmējas augšana, bet, darot to jūlijā vai augustā, panāk izgaismošanos.

Lappusi sagatavoja M.Sprudzāne



# dzimtas spēks!



**Mārtiņa un Ingas baltā diena.** Pagājušā gada 15.jūlijā gredzenus mija Rutas brāļa Ojāra dēls Mārtiņš, kurš par sievu apņēma Ingu Veidmani. Kopā ar Mārtiņu šajā dienā bija arī Ruta un viņas bērni ar otrajām pusītēm. Ruta stāsta, ka vismaz divas reizes gadā - Ziemassvētkos un Lieldienās - jaunajās "Kapostīņu" mājās skan bērnu un mazbērnu čalas, jo tā ir nerakstīta tradīcija visiem kopā pavadīt šos svētkus. "Esmu laimīga un bagāta, jo man ir kupls bērnu pulciņš un tikpat kupls arī mazbērnu skaits. Dacei ir divi bērni, Vikai - divi, Montai pagaidām viens, taču Uldim visvairāk - viņš ir tētis trīs bērniem. Es gan ceru, ka šis mazbērnu skaits vēl nav galējais, noteikti jābūt vēl," optimistiski noskaņota Ruta.

Ruta ir pārliecināta, ka šajā dzīvē ikvienam vispirms jāpateicas saviem vecākiem, kuri dāvājuši dzīvību, skolojuši un lolojuši. Tieši viņi ir katras ģimenes lielais balsts. Tādi bija arī Rutas vecāki - Dzintāra un Henrihs Milleri, kuri 2005.gadā nosvinēja savas zelta kāzas. Pēc profesijas būdama agroķimīķe, Dzintāra daudzus darba gadus atdeva darbam Lauksaimniecības pārvaldē un CRBP-13, bet no darba brīvajā laikā padomju gados abi ar vīru, kurš strādāja par sporta skolotāju, pārdošanai audzēja tulpes, narcises un gladiolas. "Pircēji bieži vien izbrīnīti jautāja, kā var dabūt gatavas tik taisnas un skaistas gladiolas. Bet mamma taču bija agroķimīķe! Visu mūžu atcerēšos viņas mācību - slāpekļis vajadzīgs, lai veicinātu zaļo masu, fosfors, lai puķes ziedētu, bet kālijs, lai augs būtu stingrs un stiprs. Un arī zeme bija jāmāc pienācīgi sastrādāt - vispirms vagu vidos jāšaber smilts kārtā, un tikai tad varēja stādīt gladiolas," ar mammas pieredzi dalās vecākā Budeviču dzimtas pārstāve.

## Viņa zina – sapņi piepildās

Lai arī ģimenē Ruta saviem vecākiem ar brāli Ojāru bija vienīgie bērni, viņa prātusi dzimtas koku sakuplot ar vēl četriem atzariem, jo izaudzinajusi četrus bērnus. Ruta atminas, ka, vēl maza būdama, gara acīm redzēja un iztēlojās, kā blakus vecāku un vecvecāku dzimtas mājām reiz sliesies vēl viena māja - viņas ģimenes māja. "Jau toreiz zināju, ka tā būs liela un pamatīga. Un tādu mēs ar pirmo vīru Leonu arī uzcēlām. Mans bērnības sapnis piepildījās. Toreiz vēl prātojām - māju celt uzkalniņā vai blakus vecajai. Uzcēlām blakus, toties pēc daudziem gadiem uzkalniņā tapa vēl viena pamatīga būve. To pats savām rokām no pamatiem uzcēla mans dēls Uldis," stāsta Ruta. Viņa priecājas, ka dēlam ir labs saimnieka tvēriens un paaudžu paaudzēs mantotas amatnieku prasmes, neskatoties uz to, ka Uldis pēc izglītības ir vēsturnieks. "2007.gadā dēls ar ģimeni no Rīgas pārcēlās uz Kubuliem, apsaimnieko savu zemi un izgatavo bišu stropus. Man prieks, ka viņš sajutis aicinājumu dzīvot laukos un būt tuvāk dabai," teic Ruta. Arī pārējie bērni jau nokārtojuši savu dzīvi un katrs atradis sev nodarbošanos pa prātam. Vecākā meita

Dace atradusi darbu savā specialitātē, strādā uzņēmumā "Mikrotikli" un Ropažos ceļ māju, Montas, kura dzīvo Augšligatnē, darbavieta ir "Rāmkalnos", savukārt Vika strādā uzņēmumā Rīgā, kas ražo kartona iepakojumus. Viņi visi jau kļuvuši par vecākiem un audzina bērnus.

## Tas katram ir pa spēkam

Vienkāršots radu koks - būdiņas ar dzimšanas, miršanas datiem - tas pats par sevi nav tik interesanti. Kaut arī tur ir savs *labums*, jo visus sakārto un saliek plauktiņos. Ruta sapratusi, ka daudz aizraujošāki ir stāsti, kas nenāk tikai no arhīva dokumentiem. Tie nāk no cilvēkiem, kamēr vēl viņi ir. Un šie cilvēki arī labprāt stāstītu, ja vien būtu kāds, kas klausītos un pierakstītu. Taču dzīvē nereti ir tā, kad klausītājs gatavs, stāstītāja vairs nav... Tieši tādēļ jārunā ar saviem vecākiem, vecvecākiem un visiem tiem, kuri var pastāstīt par notikumiem, kas reiz bijuši. "Cilvēki daudzreiz man jautā, - kā tu tik daudz vari zināt? Bet kā var nezināt par savu dzimtu un tiem, kuri to veidojuši? Tas taču ir tik ļoti interesanti un aizraujoši. Pati savu koku vēl neesmu mēģinājusi uzzīmēt, bet noteikti tam pieķeršos, tiklīdz būšu pensijā. Pagaidām šai nodarbei veltu brīvos brīžus, kuru nemaz tik daudz nav. Ierakstu interneta meklētājā konkrētu vārdu un uzvārdu un meklēju," skaidro Ruta. Mēģinot atrast kādu jaunu pavedienu dzimtas koka apzināšanā, viņa bieži saskaras ar situāciju, kad meklētājs izmet vārdu un uzvārdu, kas vienāds vairākiem cilvēkiem. Tad gan nākas likt lietā visas zināšanas, faktus un, loģiski izsecinot, iegūto informāciju salikt pa plauktiņiem. "Vienu gan zinu noteikti - mammas iesāko darbu dzimtas apzināšanā noteikti turpināšu, lai arī mani bērni un mazbērni zina, no kurienes mēs esam cēlušies un kā gadu desmitos un simtos dzīvojuši mūsu pēcteči. Mans dzimtas koks vēl top. Joprojām top. Jo, nākot klāt jaunam atzaram, atklājas vesela paaudze, un nebeidzami pētījumi var turpināties," teic Budeviču dzimtas vecākā pārstāve. Ruta ir pārliecināta, - izcili, lieliski un interesanti cilvēki ir katrā dzimtā, vajag viņus tikai atklāt. Un tas mums katram ir pa spēkam!

Materiāls ir sagatavots ar Valsts reģionālās attīstības aģentūras finansētu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.



## Fotomirkļi



### Olga un Ludvigs Budeviči savā kāzu dienā.

Rutas mammas Dzintāras vecāki dzīves laikā piedzīvojuši daudz smagu brīžu, jo no visiem četriem bērniem palikusi vien Dzintāra - pārējie nomira, vēl būdami jauni.



**50 reizes: "Rūgts!"** Dzintāra Budeviča un Henrihs Millers gredzenus mija un viens otram 'jā' vārdu teica 1955.gada 31.decembrī. Savukārt pēc 50 gadiem - 2005.gada Vecgada vakarā - radu un draugu pulkā viņi atzīmēja savas Zelta kāzas. Milleru ģimenes atvases Ruta un brālis Ojārs (fotogrāfijā - otrajā rindā) teic, ka viņu atmiņās vecāki vienmēr paliks kā ļoti satīcīgs, sirsnīgs un gādīgs pāris. "Plecu pie pleca, roku rokā, neskatoties uz visām dzīves grūtībām, viņi spējuši viens otru balstīt gan priecīgos, gan ne tik priecīgos brīžos. Viņi bija labs piemērs, kuram līdzināties," apliecina Milleru ģimenes bērni.

Balvu Bērnu un jauniešu centrā

# Sezonas atklāšanu sarīko uz kuģa

**13.septembrī darbību atsāka Balvu Bērnu un jauniešu centa (BBJC) interešu izglītības pulciņi. Iepazīšanās ar centra sniegtajām iespējām šoreiz notika uz improvizēta kuģa klāja.**

BBJC vadītāja Olita Loseva pastāstīja, ka šogad novada bērni un jaunieši varēs apmeklēt ne tikai jau ierastos pulciņus: skolotāju Ditas Niperes un Alinas Saveļjevas vadīto deju studiju "Di – Dancers", Ineses Hmaras pulciņu "Čaklie pirkstiņi", Viktorijas Kokorevičas dziedāšanas pulciņu, Līgas Ikstena radošo mākslas darbnīcu, skatuves runas pulciņu Gunitas Prokofjevas vadībā, Jāņa Ikstena tehniskās jaunrades klubiņu, apģērbu un aksesuāru izgatavošanas pulciņu pie Aigas Jansones, Intas Ozolas vadīto skaistumkopšanas studiju un Līgas Morozas-Ušackas deju un kustību terapijas nodarbības, bet pirmo reizi viņiem būs iespēja apgūt arī dzīves gudrību ABC, ko jaunākās grupas bērniem (1. līdz 6.klase) vadīs Dita Nipere, bet vecākiem jauniešiem – Gunita Prokofjeva. "Tā kā vecāki kļūst aizvien aizņemti, atlicinot pašu bērniem aizvien mazāk laika, mācīsimies visvienkāršākās lietas, piemēram, kā apieties ar mikroviļņu krāsni, lai sev uzsildītu ēdienu, kā uzvarēt tēju un putru. Rudenī dosimies dabā izpētīt tur notiekošo un izveidot rudens mandalas. Gribu, lai pēc šīm nodarbībām bērni var pārsteigt vecākus, piemēram, ar pašu pagatavotu brokastu maizīti. Pieaicināsim arī citu interešu pulciņu skolotājus, kuri ierādīs bērniem vienkāršas prasmes, piemēram, kā skaisti piešūt podziņu. Skaistumkopšanas studijas skolotāja varētu iemācīt meitenēm sapīt glītu bizi," dažas no dzīves gudrību ABC nodarbību tēmām, ko bērni apgūs divas reizes nedēļā, atklāja BBJC interešu izglītības speciāliste D.Nipere. Savukārt jaunatnes darba speciāliste G.Prokofjeva pārliecinājusies, ka jaunieši nereti neprot patstāvīgi vērsties kādā iestādē, kaut vai pieteikties pie zobārsta. "Gribam pamācīt arī ēst gatavošanu. Dažkārt jaunieši neprot uzcept pat pankūkas, jo vecāki viņiem neļauj to darīt, lai nesajauktu kārtību virtuvē. Tuvojoties studiju gadiem, vidusskolēniem ir jāgatavojas patstāvīgai dzīvei. Mācīsim arī sava budžeta plānošanu, kas sevišķi nepieciešams topošajiem studentiem. Īpaši šajā pulciņā gribētu iesaistīt tieši palaidņus, jo viņus pierunāt kaut kur piedalīties ir ļoti grūti. Ja šie bērni uzdrošināsies un nāks darboties kopā ar vienaudžiem, varbūt arī viņiem radīsies vēlme mainīt savu uzvedību. Bērni vairāk mācās viens no otra, nekā no pieaugušajiem," pārliecināta G.Prokofjeva.

Skolotāja Līga Ikstena aicināja iesaistīties radošās mākslas darbnīcās, kurās bērni glezno, zīmēs un krāsos, izmantojot dažāda veida krāsas. Savukārt Inese Hmara mācīs pašu rokām uzmeistarot dažādus dekoratīvus priekšmetus, kas nereti noder kā lieliskas dāvanas svētkos. "Piedalīsimies konkursos, gatavosim dāvanīgas labdarības pasākumiem. Bērnu darbiņus izstādīsim apskatei Ziemassvētkos un Ģimeņu dienā," sola skolotāja. Viņa skaidro, ka šāda darbošanās attīsta ne tikai bērna sīko motoriku, bet arī iztēli.

Pieteikt bērnu studijā "Di – Dancers" bija ieradusies balveniete Elīna Mellenberga. Viņas 8-gadīgā meita Hanna, kura studijā dejas jau otro gadu, aicināja līdzī ar draudzeni, otrklasi Gerdu. Gerda pastāstīja, ka šogad pieteikusies arī peldēšanas nodarbībām peldbaseinā, kā arī turpinās spēlēt volejbolu. Arī Hannai dejošana nav vienīgā aizraušanās, jo viņa dzied korī, spēlē volejbolu, dejo tautu dejas un apmeklē pulciņu "Čaklie pirkstiņi", bet piektdienās dodas uz mākslas skolas nodarbībām. Savukārt Hannas māmiņa Elīna, taujāta, kā meita visu paspēj, apgalvoja, ka sākumā viņa vienmēr piesakās vairākos pulciņos, bet laika gaitā paliek tikai tie, kas patīk visvairāk. "Visu jau nevar savienot," uzskata māmiņa. Elīna atklāj, ka *hip hopa* dejošana ir viņas nepiepildītais sapnis, tādēļ meitai piedāvāja tieši šo pulciņu: "Gribēju, lai viņa iemācās smuki kustēties. Turklāt tas ir stilīgi."

**Aizpilda iesniegumu.** Puiši labprāt pieteicās Jāņa Ikstena vadītajā tehniskās jaunrades pulciņā. 8-gadīgā Raena tētis Andris Ceplītis pastāstīja, ka pēc putu ballītē gūtās traumas dēļam uz kādu laiku jāatsakās no sportiskām aktivitātēm. Tā kā nevarēs vairs mācīties karatē, spēlēt futbolu un dejoj, pagaidām Raens varētu apgūt tehniskas lietas. "Tehnika arī viņu interesē, un tas ir labi smadzeņu vingrināšanai. Turklāt, tāpat kā katram vīrietim, šīs zināšanas dēļam noderēs," pārliecināts gādīgais tētis.

**Aiziet, jūriņā!** Šoruden BBJC kolektīvs sezonu uzsāka kā kuģa komanda. "Tāpat kā zvejnieki vai mednieki atklāj sezonu, to darām arī mēs. Šogad to sākam kā kuģis, kas ieceļo nezināmā, bet foršā un izzinošā pasaulē, ko saucam par Balvu Bērnu un jauniešu centru. Šoreiz man ir tas gods būt par kuģa kapteini," sagaidot uz klāja mazos un lielos apmeklētājus, teica BBJC vadītāja Olita Loseva.



Foto - no personīgā arhīva



Foto - I.Tušinska

**Gatavas darbam.** Katrīna, Luisa Marija un Viktorija studijā "Di – Dancers" deju jau vairākus gadus, tādēļ jauno sezonu gaidīja ar lielu nepacietību. Šogad viņām būs saspringti jāstrādā, jo sāksies gatavošanās skolēnu dziesmu un deju svētku atlasē skatēm.



Foto - I.Tušinska

**Skolotāja Dita stāsta par gada plāniem.** Ineta Žogota (no labās) kopā ar dēlu uzmanīgi klausījās deju skolotājas stāstījumu par gaidāmo sezonu, jo studijā "Di-Dancers" dēls Ričards Miks dejas jau trešo gadu. Viņš uzskata, ka skolotāja Dita ir ļoti jauka, lai gan strādāt nodarbībās nākas ar pilnu atdevi. "Apsveram domu pieteikties arī tehniskās jaunrades pulciņā, jo puīšiem to vajag," pastāstīja Ričarda Mika māmiņa.



Foto - I.Tušinska



Foto - I.Tušinska

**Gaida audzēkņus.** Skaistumkopšanas studijas vadītāja Inta Ozola pastāstīja, ka šogad studijā nodarbības notiks divās grupās. Vienā (matu un sejas kopšanu, kā arī zīmēšanu ar hennu un sejas apgleznošanu) mācīsies iesācējas, bet otrā padziļinās zināšanas tās meitenes, kuras pulciņu apmeklē otro vai pat trešo gadu. "Šogad ceru apgūt vēl vienu Jagua tetovēšanas tehniku, ko mācišu savām audzēkņēm," sola skaistumkopšanas speciāliste. Turpināsies arī sadarbība ar citiem pulciņiem. "Piemēram, manas audzēknes izeidos matus dejotājām pirms uzstāšanās. Apmēram ik pēc trīs mēnešiem aicināsim ciemos vecākus, lai meitenes atrādītu apgūtās prasmes, sapucējot mamas," vienu no jauninājumiem atklāja I.Ozola.



Foto - I.Tušinska

**Parakstās uz kuģa karodziņiem.** Katrs sezonas atklāšanas pasākuma dalībnieks vispirms parakstījās uz kuģa karodziņa, ko vēlāk izmantos centra telpu noformēšanai. Viena no pirmajām satiktās ar pulciņu skolotājiem ieradās 11-gadīgā Balvu pamatskolas skolniece Līna Leišaviece (1. no labās), kura vēlējās pieteikties deju studijā "Di – Dancers". "Jo tā ir viena no labākajām deju studijām Balvos," savas izvēles iemeslu minēja skolniece. Līna ir ne tikai pieredzējusi dejotāja, jo agrāk apmeklēja studiju "Terpsihora" un dejoja tautu dejas, bet arī ļoti sportiska. Augot kopā ar trīs brāļiem, tas nav nekas neparasts. Iepriekš Līna trenējās karatē, bet šogad vēlas nodarboties ar kīkboksu.

Lappusi sagatavoja I.Tušinska





## Jaunākie žurnālu numuri

### Veselība



☞ Numura tēma: Kā saglabāt redzi. Tāpat kā jebkuram orgānam, arī acīm var būt dažādas slimības. Daļa no tām var izraisīt neatgriezenisku redzes zudumu. Speciālisti teic, ka Latvijā cilvēki ir ļoti pacietīgi, tāpēc bieži cieš diskomfortu, nevēršas pie ārsta un var ielaist nopietnas acu slimības.

☞ Bez piecām minūtēm internists. Nebūs melots, ja apgalvotu, ka pēc režisoru Ivara Zviedra un Ineses Kļavas filmas "Rezidenti" parādīšanas viņš ir viens no Latvijā zināmākajiem jauniešiem ārstiem rezidentiem. Kad notiek intervija, Kārlim Rācenim rit pēdējais mēnesis rezidentūrā, tad viņš būs sertificēts internists, bet jau tagad vada Latvijas Jauno ārstu asociāciju. Uz skatuves nerealizētais aktiera talants noder arī mediķa darbā.

☞ 15 gadi ešanas traucējumu verdzībā. Todien, kad uztura speciāliste Eva Kataja piekriet dalīties personiskajā stāstā par gadiem ilgu cīņu ar ešanas traucējumiem, viņa ir savas pirmās meitiņas gaidībās - mazulītei kuru katru brīdi jānāk pasaulē. Šis esot vispiemērotākais laiks, kad dalīties savā stāstā, saka Eva: "Ir pagājuši 15 gadi, bet grūtniecība visas emocijas padara it kā matētas, ļaujot runāt par tēmu, kas reiz man bijusi ļoti sāpīga un smaga."

☞ Neaizvietojamais mikroelementa jods. Pētījumi, kuros speciālisti analizējuši joda daudzumu Latvijas skolēniem un grūtniecēm, liek domāt, ka šī mikroelementa trūkst daudziem, kas būtiski ietekmē veselību, tajā skaitā garīgās spējas. Tomēr vienlaikus jāuzmanās no joda pārdozēšanas. Skaidrojam, kāpēc šis mikroelements mums vajadzīgs, kā to vislabāk un cik daudz drīkst uzņemt.

☞ Laimas slimība aktuāla arī rudenī. Lai gan ir jau septembris, ērces mežos, pļavās un mauriņos joprojām ir aktīvas, cītīgi pārnēsājot ne tikai ērcu encefalītu, pret ko pieejama vakcīna, bet arī Laimas slimību. Pērn septembrī reģistrēti 104 saslimušie, kas ir sestā daļa no visiem Laimas slimības skartajiem 2017.gadā. Tāpēc, dodoties sēņot vai pošoties pārgājienā, svarīgi pazīt ienaidnieku vaigā.

☞ Varikozas vēnas virietim. Kad runa ir par veselības problēmām, vīrieši arī ir tipiski Skārletas principa "par to es domāšu rīt" īstenotāji. Attiecībā uz vēnu problēmām šis princips palielina varbūtību, ka to, ko vakar varēja izārstēt ar dzīvesveidu un kompresijas zeķēm, rīt varēs ārstēt tikai ķirurģiski.

☞ Prokrastinācija. Rakstura iezīme vai psihiska saslimšana? Sociālajos tīklos dažkārt vērojama interesanta tendence - lai attaisnotu savu nevēlēšanos kaut ko darīt vai nespēju saņemties, cilvēki mēdz paziņot, ka visu dienu prokrastinē. Tātad atliek darbus uz vēlāku laiku. Šos ierakstus rotā ar skaistām un iedvesmojošām fotogrāfijām. Patiesībā prokrastinācijā nav nekā iedvesmojoša. Cilvēki, kuri cieš no smagas prokrastinācijas, mokās. Ir reizes, kad tā liecina arī par psihisku saslimšanu.

☞ Raibu raibie dārzeni. Ēd uz veselību! Sarkani burkāni, dzeltenas bietes, lillā kartupeļi. Vai krāsa ko maina dārzeni pēc būtības? Burkāns paliek burkāns, lai kāda būtu tā krāsa! To pašu var teikt par bietēm un kartupeļiem. Kaloriju, ogļhidrātu, tauku un olbaltumvielu, kā arī šķiedrvielu daudzums viena veida dārzeniņiem ir ļoti līdzīgs neatkarīgi no krāsas. Tomēr, kā jau pati krāsa saka priekšā, atšķiras pigmenti un līdz ar to bioloģiski aktīvās vielas.

### Citādā Pasaule



☞ Labā dzīve - ar baudu un mieru. Dziednieka Normunda Uzulēna padomi.

☞ Tautas medicīna. Engēļsakne kā veselības engēlis.

☞ Nepālas karaļu lāsts. Dzimtas asiņainā pagātnes nasta.

☞ Sargājošie kristāli. Saruna ar kristālu eksperti Irēni Ozeri.

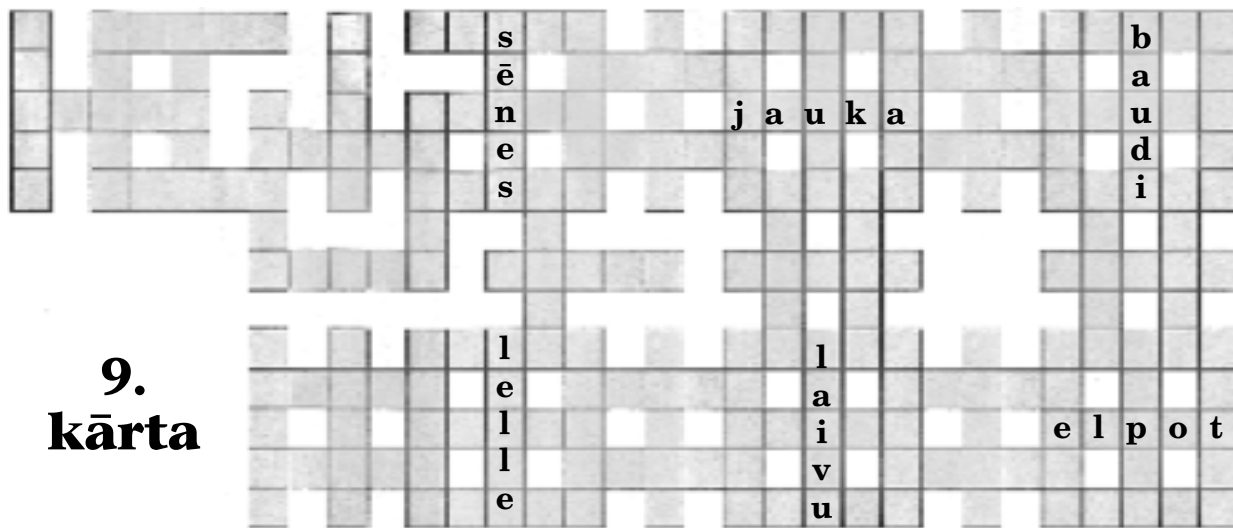
☞ Milzu plēsējārpī: patiesība vai izdomājums? Pazemes monstri gan Austrijas Alpos, gan Gobi tuksnesī.

☞ Fenomens. Suņu sestā maņa.

☞ Katrā numurā astrologa un numerologa prognozes, horoskops, sadzīves maģijas padomi, stāsti par divaino pasauli mums apkārt, kā arī noderīgas ziņas un grāmatu apskats.

## Maģiskie vārdi

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



### 9. kārtā

Arkls - aukli - ausis - bekas - butes - diena - divus - kaila - kaite - kannā - kalte - kases - kaste - katra - kaujā - krasa - krāns - kurus - likas - lapas - lauki - ļauna - malas - masas - melis - naiva - naudu - pakas - pasts - peles - pilis - raiba - rauda - saber - sanes - saņem - satur - sauks - sauss - sejas - sekas - sesks - sitas - sista - skaļa - skaņa - skats - skola - slēpo - slida - stars - stāvs - steks - sters - stilu - taisa - taure - tiesa - torte - trenē - vaina - ziema - zilas - zivis

**Jūsu atbildes tiek gaidītas "Vaduguns" redakcijā, Teātra ielā 8, līdz 10.oktobrim.**

**Maģisko vārdu mīklu atrisināja:** St.Lazdiņš, S.Sirmā, M.Kolomejeva, J.Pošeika, Z.Pulča, J.Voicišs (Balvi), A.Mičule (Tilža), J.Zālītis, D.Zelča (Krišjāņu pagasts), I.Homko (Medņeva).

**8.kārtā veiksmē uzmaidīja JURIM POŠEIKAM** no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā (līdzīgi ņemt personu apliecināšanu 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).**



**Latvijas nacionālais putns - baltā cielaviņa.** Iesūtīja Leontīna Dukaļska no Balviem.



**Venta.** Iesūtīja Leontīna Dukaļska no Balviem.



**Laiks pasnaust.** Iesūtīja Daniels Kivkucāns no Balviem.

## Apsveikumi



Tavs ceļš ir gaudam vagā un zvaigznēm debesīs,  
Un sakne mālā smagā un mums uz zemes šīs.  
Un kamēr zeme griežas, un saule aust un riet,  
Lai kā kuram sveizas, savs ceļš ir jānoiet.

Miļi sveicam krustmāti **Mihailiņu Dukovsku**

Naudaskalnā 90 gadu jubilejā! Vēlam stipru veselību,  
Dieva svētību vēl daudzus gadus.

Krustbērnī un Janīna Olainē

## Reklāma

**22.septembrī  
Balvu tirgū  
RUDENS  
GADATIRGUS.**

**Gaidām pirkt un  
pārdot gribētājus!**



Autoskola  
"Delta 9V"  
uzsāk  
jaunas  
grupas  
komplek-  
tāciju B kategorijai 27.septembrī.  
Tālr. 29208179.



Autoskolā "BARONS R"  
**95.kods 21.09.2018.  
plkst. 16.00.**

C kategorija 02.10.2018. plkst.  
16.00.

Tālr. 29336212, www.baronsr.lv

## Konkurss

LATVIJAS VALSTS MEŽI

Lai nodrošinātu kvalitatīvu un savlaicīgu valsts mežu apsaimniekošanu, AS "Latvijas valsts meži" (turpmāk – LVM) izsludina atklātu konkursu **"Augsnes gatavošana, veidojot pacilas, un meža meliorācijas sistēmu ikdienas uzturēšana Austrumvidzemes, Rietumvidzemes, Dienvidlatgales, Ziemeļlatgales, Zemgales un Dienvidkurzemes reģionā 2018.gadā", id. Nr. AS LVM AV\_2018\_315\_Ak. Darbi tiek veikti ar ekskavatoru.**

Konkursa nolikums pieejams EIS tīmekļvietnē <https://www.eis.gov.lv>, e-konkursu apakšsistēmā.

**Piedāvājumus iesniedz tikai elektroniski EIS e-konkursu apakšsistēmā līdz 2018. gada 11. oktobra plkst. 14.00.**

Piedāvājumus atver vienlaikus EIS e-konkursu apakšsistēmā, konkursa sadaļā "Atvēršana".

**Kontaktpersonas:** LVM Austrumvidzemes reģiona mežkopības vadītājs Arnis Čams, tālrunis 29161941, e-pasta adrese: [a.cams@lvm.lv](mailto:a.cams@lvm.lv), LVM Mežsaimniecība Mežkopība iepirkumu juriskonsulte Elīna Sniega, tālrunis 28302134, e-pasta adrese: [e.sniega@lvm.lv](mailto:e.sniega@lvm.lv).

## Ainai Gorbānei!

Miļi sveicam skaistajā dzīves jubilejā.

Vēlam: saujīņu prieku, sieciņu laimes,  
Veselu pūriņu veselības.

Lai ir dzīvē vienmēr saules gana,  
Lai ir silts, kad vēji brāznot sāk.

Dzīves cīņās - izturību,  
Bēdu dienās - pacietību,  
Vienmēr visur mīlestību.



Krustdēls Aldis un Sarmīte,  
Dairis un Inga

## Atrasts

Ezera ielā atrasta atslēga ar  
Forever piekariņu. Interesēties  
redakcijā.

## Lūgums palīdzēt

14.septembrī Celtnieku ielā pazuda PELĒKS RUNCĪTIS ar tumšām kājiņām,  
violeto siksnīņu ap kaklu.  
Atsauca uz vārdu Princis. Atradējam atlīdzība. Tālr. 29104431.

## Dažādi

Spiežam ābolu, bumbieru sulu  
Kubulos. 0,15 EUR/litrā.  
Tālr. 26525673.

Piegādā granti, smilti, šķembas,  
melnzemi. Remontē piebraucamos  
ceļņus. Iemontē ūdensvadu,  
kanalizāciju. Tālr. 28398548.

Rok dīķus, grāvjus, akas, pamatus.  
Līdzina krastus. Izved cirsmas,  
zarus šķeldošanai.  
Tālr. 28608343.

Bez maksas attīra lauksaimniecības  
zemes no krūmiem, kokiem.  
Tālr. 26211223.

Dāvina lietotu šiferi.  
Tālr. 26335362.

Aprūpēšu vientuļu cilvēku.  
Tālr. 26611680.

Ikvienam ir iespēja isi  
un konkrēti pateikt paldies  
kādam labvēlim,  
sponsoram, atbalstītājam,  
palīgam. Dārgi tas  
nemaksās - tikai 3 eiro par  
25 vārdiem. Jo šie ir  
"Pateicības vārdi".



Vīslielākā cieņa un pateicība visiem **Viktora  
Jurjana** draugiem un paziņām, kuri bija klāt un  
pavadīja viņu pēdējā gaitā.

Bijusi sieva Līga ar dēliem Dinu un Sandi,  
Ina Zviedrijā

Paldies mūsu VECMĀMIŅAI, MĀMIŅAI,  
DAKTERĪTEI un 12.Saeimas deputātei Līgai  
Kozlovskai par sadarbību ikdienā un dāvanu  
mūsu skanīgākai ikdienai.  
Kubulu PII "Ievīņa" saime

## Pārdod

Pārdod lopbarībai, pārtikai  
kartupeļus, burkānus, graudus,  
siena ruļļus. Ar piegādi.  
Tālr. 25442582.

Lēti pārdod skābsienu.  
Sīkāk pa tālr. 26475720.

Pārdod pārtikas kartupeļus,  
0,25 EUR/kg. Piegāde.  
Tālr. 26323451.

Pārdod medu. Tālr. 26306618.

Pārdod cidonijas. Tālr. 26253064.

Pārdod 3-istabu dzīvokli 4. stāvā  
Balvos, Ezera 24. Tālr. 26517134.

Pārdod jaunvistiņas. Vairumā  
atlaide. Tālr. 26386960.

Pārdod 1-istabas dzīvokli.  
Tālr. 26484883.

Pārdod tītara gaļu.  
Tālr. 25649028.

Pārdod VW Golf 4, 1.6i, 2000.g.,  
jauna TA, EUR 1750;  
Audi A4, 1.9TDI, 2004.g, jauna TA,  
EUR 4300; Volvo XC90, 2.4D,  
2008.g., jauna TA, EUR 10500.  
Tikko no Vācijas.  
Tālr. +37126565451.

Pārdod sivēnus Bērzpili.  
Tālr. 26109202.

Pārdod tēliti Latvijas zilā, septiņus  
mēnešus veca, no labas, pienīgas  
govs. Tālr. 29232607.

Pārdod VW Passat, universāls, 1.8,  
benzīns, jauna TA, EUR 685. Ir vēl  
viens tāds pats detaļām.  
Tālr. 26150697.

**Pārlicinies, vai  
abonēji Vaduguni  
oktobrim, novembrim,  
decembrim!?**



## Veiksmes prognoze

**18.septembris.** Kā tur bija tanī vecajā Raimonda Paula šlāgerī: "Sāp katru dienu  
kauli, kauli. Oi, oi, vairs nevar ciest!" Baidos, ka šodien tā nāksies dziedāt daudziem. Tad  
nu lai tu būtu izņēmums, samazini slodzi savam mugurkaulam. Necel šodien smagumus ne  
darbā, ne mājās. Ja nu tas ietilpst tavos darba pienākumos, tad dari to pareizi: sākumā saliec  
kājas ceļgalos pietupstoties un tikai tad cel to maisu, kasti vai svaru bumbu. Sarunāts? Ja nu  
kādam (-ai) aktuāla ir kāda ādas slimība, tad tieši šodien dodies pie ārsta dermatologa vai skaistumkopšanas speciālista.  
Dažādas ādas ārstēšanas un atjaunošanas procedūras šodien var sniegt negaidīti ātru un labu efektu.

**19.septembris.** Aktīva trešdiena aktīviem cilvēkiem, kad šodienas devīzei jābūt kā olimpiādē: ātrāk, augstāk, tālāk!  
Tomēr centies šodien sevi nelauzt un nedarīt tādus darbus, kuri izraisa nepatiku vai pat riebumu. Labākais laiks  
panākumu gūšanai būs līdz plkst. 20.10, jo pēc tam sāksies tukšo stundu sarežģījumi līdz pat pusnaktij. Tāpēc vakarpusē  
ieteicams atpūties un relaksēties. Kādā veidā? Izvēlies pati (-s): apēdot ko garšīgu, noskatoties ko interesantu, mīļojoties  
vai ķīvējoties.

**20.septembris.** Ražīga ceturtdiena ražīgu darbu veikšanai, tanī skaitā arī jaunu, vēl nebijušu. Sapulču, prezentāciju,  
pārrunu, līgumu slēgšanas diena. Ar mazu piebildi, ja jūsu kolēģis vai partneris ir Ūdensvīrs, Jaunava vai Skorpions, tad  
ar šādu personu šodien būs kā ar bitēm. Nevar zināt, kurā brīdī tās kodīs, kurā dos saldu medu. Pārējo horoskopu zīmju  
pārstāvji varētu būt mierīgāki un līdzsvarotāki. Tas attiecināms gan uz darījumu, gan intīmo sfēru. Šodienas ēdienkartē  
ieteicams iekļaut veselīgus produktus: vairāk augļu, dārzeņu un putru. No trekna un asa ēdiena, kā arī alkohola, stipras  
kafijas vai tējas labāk atteikties.



Pareģe Ilga

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

Nakts

Diena

T 19.09	Skaidrs	+13	Skaidrs	+23
C 20.09	Skaidrs	+14	Skaidrs	+22
Pk 21.09	Skaidrs	+15	Skaidrs	+24
S 22.09	Mazmākoņains	+19	Apmācies, rēlis lietus	+16

Gismeteo.Jaunumi.









