



## “Dziedi, mana pilsēta, dziedi”



Foto - E. Gabranovs

Piemīnai. Skatītāji priecājās par Aiņa Šaicāna dziesmām, kas aranžētas muzikālās apvienības “AINIS” interpretācijā.

Edgars Gabranovs

**18.augustā Balvu ezers jau astoto reizi pārtapa par brīvdabas estrādi, aicinot ikvienu interesentu izbaudīt muzikālu saulrietu. Šogad balveniešus un pilsētas viesus priecēja muzikālā apvienība “AINIS”, dāvājot Aiņa Šaicāna dziesmas un melodijas.**

Ikgadējā brīvdabas koncerta “Mūzika saulrietam” organizatore Maruta Castrova, spriežot, kas mudina organizēt šo pasākumu, atzina, ka nebūtu labi apstāties, ja ideja sevi ir apstiprinājusi un cilvēkiem tā patīk: “Vismaz desmit gadus es to noturēju. Par koncertu “Mūzika saulrietam” rūpējas biedrība “Ritineitis”, kaut gan iespējams, ka kādreiz šo aktivitāti pārņems Balvu Kultūras un atpūtas centrs. Svarīgi, lai ir cilvēki, kuriem tas interesē. Mums, lai priecātos par visskaistākajiem saulrietiem, nav jābrauc uz jūru. Kāpēc izvēlējamies Aiņa Šaicāna dziesmas? Viņš ir mūsu cilvēks, kurš Ziemeļlatgalei ir veltījis savu mūžu. Pilsēta šogad svin 95.-to dzimšanas dienu, tāpēc kopā ar Māri Lāpānu vienojamies, ka muzikālā apvienība “AINIS”, kurā ir apvienojušies mūziķi, kuriem ir svarīga Aiņa piemiņa, neļaus pazust viņa atstātajam muzikālajam mantojumam. Aiņa Šaicāna dziesmas ir vienkāršas, sirdsskaidras un patiesas mīlestības pilnas. Tās ir vērtības, kas ir svarīgas gan mūziķiem, gan mūspuses iedzīvotājiem.”

### Personas noskaidrotas, izmeklēšana turpinās

Aizvadītajās dienās Latvijā plaši izskanēja 13.augusta nakts notikumi Balvos, kad pie parka starp vairākām personām izcēlās nežēlīgs kaitiņš, kurā cieta divi cilvēki. Valsts policijā uzsākts kriminālprocess pēc Krimināllikuma 231.panta otrās daļas par huligānismu personu grupā, kā rezultātā cietušajiem nodarīti miesas bojājumi. Noskaidroti arī visi pieci iespējamie vainīgie – 2003., 2005., 1986., 1988. un 1989.gadā dzimuši vīrieši. Pret trīs no viņiem uzsākts kriminālprocess. Izmeklēšana turpinās.

Atgādinām, ka 13.augustā ap plkst. 03.40 Valsts policija saņēma izsaukumu uz Balvu pilsētas parku, kur starp vairākām personām notika kaitiņš. Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes Ziemeļlatgales iecirkņa Reaģēšanas nodaļas norikojums, kā ziņo paši likumsargi, nekavējoties izbrauca uz notikuma vietu, tajā ierodoties aptuveni piecu minūšu laikā. Policistiem esot parkā, kaitiņu izraisījušās personas notikuma vietu jau bija pametušas. Tādēļ likumsargi notikuma vietā apzināja informāciju par notikušā apstākļiem un cietušajām personām, kā arī pārmeklēja tuvējo apkārtni, tomēr sākotnēji vainīgās personas netika

Taujāta, vai nav pienācis laiks, izveidot piemiņas plāksni, pilsētas pārvaldes vadītāja M.Castrova atgādināja, ka mums ir daudz cilvēku, kuri ir pelnījuši iemūžināt viņu vārdus: “Man ir doma griezties pie deputātiem, lai izstrādātu nolikumu, risinot šādus jautājumus. Piemēram, par piemiņas vietas Vairai Resnei vai Balvu teātrim, kas nākamgad svinēs 120 gadu jubileju, izveidi.”

Jānis Ločmelis ir pārliecināts, ka koncerts “Mūzika saulrietam” cilvēkiem *iet pie sirds*, turklāt arī laika apstākļi dod savu *odziņu*: “Mūzika cilvēkiem ir pievilcīga. Viennozīmīgi gan Ainis, gan “Leijerkastnieki” ir atpazīstami. Viņa dziesmas skanēs un skanēs, tās ir dvēseles dziesmas. Viņš patiesībā ar savām dziesmām pats sev ir uzcēlis pieminekli. Lai dziesma būtu ‘dzīva’, svarīgi, lai tā tiktu dziedāta. Priecājos, ka arī citi balvenieši sacer dziesmas un netur tās pūrā. Koncertā centīšos izpildīt arī savu dziesmu, kas ir veltījums ezeram. Tā savulaik pirmo reizi izskanēja parkā pirms 25 gadiem.”

Jāsecina, ka koncertā “Mūzika saulrietam” neizpalika dažādi pārsteigumi. Piemēram, Balvu Mūzikas skolas direktors Egons Salmanis dziedāja duetā ar Dagmāru Laicāni, Māris Lāpāns mudināja dziedot naudīņu, lai aizbrauktu uz Gruziju, bet plotu “Vilnītis” vadīja kapteine Valija Kanaviņa.

### Īsziņas



konstatētas. Pēc notikušā izskanēja arī informācija, ka viens no cietušajiem vīriešiem ir miris. Tas neatbilst patiesībai. Viņš tika nogādāts slimnīcā, bet jau nākamajā dienā palaists mājās.

### “Baltijas ceļš” Balvos

23.augustā no plkst. 12.00 līdz 13.00 Balvu Kultūras un atpūtas centra laukumā ikviens interesents aicināts kļūt par Baltijas ceļa simboliskās ķēdes dalībnieku, turot rokā kādu no vēsturiskajām fotogrāfijām (lietus gadījumā – kultūras un atpūtas centrā).

### Aizsardzības mācības visā Latvijā

No 5.septembra līdz 2.oktobrim visā Latvijā norisināsies Nacionālo bruņoto spēku organizētās visaptverošas valsts aizsardzības mācības “Namejs 2023”, tādējādi stiprinot visaptverošu valsts aizsardzības sistēmu Latvijā.

## Vārds redaktoram

Edgars Gabranovs

Gaidot Kubulu pagasta svētku atklāšanu, pagasta pārvaldnieks Artūrs Luksts, spriežot par tradīcijām, uzsvēra, ka, viņaprāt, ir obligātie pasākumi, kas svinami katru gadu, piemēram, Zeķišu, Bērņības un Pilngadības svētki. "Tāpat nedrīkst izpalikt pasākums pensionāriem, pagasta un valsts svētki, tostarp Lieldienas, Lāčplēša diena," viņš piebilda. Kā lai Artūram nepiekrīt, redzot, ka tikai 6 jaunieši no 70 ieradās uz Pilngadības svētkiem Balvos. Turklāt jāsecina, ka Pilngadības svētki Balvos nenotika vismaz 30 gadus. Ja pagastos brāļi un māsas ik gadu sveic pilngadniekus, tad viņiem, pieaugot, nav īpaši jāpiedomā – iet vai neiet? Runājot ar kultūras darbiniekiem, izskanēja arī cits viedoklis. Lūk, jaunieši tagad ir citādāki un nemaz neraujas kāpt uz skatuves, uzskatot, ka tas valdzina mazākus bērnus. Tāpat daudzi astoņpadsmit gadus jau ir nosvinējuši vai arī tikai plāno svinēt savas dzimšanas dienas. Kultūras darbiniece Diāna Poševa atgādināja, ka par Pilngadības svētkiem Balvos vairākkārt pausti viedokļi arī "Vadugunī". Kā lai viņai nepiekrīt, ja patiesi ir bijuši pārmetumi par svētku neesamību daudzu gadu garumā. Nu tos noorganizēja, bet rezultāts ir tāds, kāds ir. Neviļus uzvīd jautājums, vai nākamgad svētki būs? Piekritīsiet, ka seši jaunieši uz lielās skatuves izskatītos savādi, kaut gan, kā politiķi nereti vēsta, katrs cilvēks ir zelta vērts. Arī tā ir taisnība un var tikai apbrīnot kultūras nama kolektīva izdomu un atraktivitāti, noorganizējot Pilngadības svētkus pēc tik ilga pārtraukuma. Neizpalika brauciens kabrioletos, ar plostu "Vilnītis" un citas aktivitātes. Kāds secinājums? Atliek citēt latviešu teicienu: "Jaunībā prieki, vecumā atmiņas." Jaunieši, baudiet dzīvi!

## Latvijā

**Gatava veidot jauno valdību.** "Jaunā Vienotība" pirmdien Valsts prezidentam Edgaram Rinkēvičam apliecinājusi gatavību uzņemties vadību konsultācijās par jaunas, plašākas koalīcijas veidošanu, savukārt Zaļo un Zemnieku savienība (ZZS) – piedalīties šādās sarunās. Pašlaik skaidrības par nākamās koalīcijas modeli aizvien nav. Tāpat nav zināms, kad prezidents varētu oficiāli nominēt premjera amata kandidātu.

**Noklusējis par VID izmeklēšanu.** Nacionālā teātra jaunais direktors Māris Vītols jaunajā amatā ir jau gandrīz mēnesi. Bijušā politiķa, tagad mākslas kolekcionāra un uzņēmēja nonākšana tradīcijām bagātā teātra vadībā izraisījusi plašas kaislības kultūras aprindās, galvenokārt par to, kāpēc viņa mākslinieciskā vizija uzskatīta par labāku nekā līdzšinējai teātra vadībai. Tomēr jautājumus rada arī tas, cik rūpīgi konkursa komisija vērtēja viņa reputāciju. Latvijas Televīzijas raidījumam "De facto" Vītols apliecināja, ka Nodokļu un muitas policijā joprojām tiek izmeklēts kriminālprocess par viņa firmas darījumiem. Tomēr gan Kultūras ministrijā (KM), gan Vītols pats uzskata, ka tas viņam netraucēs vadīt Nacionālo teātri.

**Uzvar arī Puertoriko valstsvienību.** Gatavojoties Pasaules kausa finālturnīram, Latvijas vīriešu basketbola valstsvienība svētdien aizvadīja pirmspēdējo pārbaudes spēli – Taivānā pretim stājās Puertoriko izlasei. Arī šī pārbaudes spēle noslēdzās ar Latvijas uzvaru ar 84:72. Līdz šim Latvijas izlase aizvadījusi četras pārbaudes spēles, un visās ir izcīnītas uzvaras. Pasaules kausa finālturnīrs sāksies jau 25. augustā trijās valstīs – Indonēzijā, Japānā un Filipīnās. Latvijas izlase spēlēs Indonēzijas galvaspilsētā Džakartā, kur grupu turnīrā tiksies ar Franciju, Kanādu un Lībanu.

**Slimnīcā nogādāti trīs cilvēki.** Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) brigādes 18. augustā pēc zibens spēriena ēkā slimnīcā nogādājušas trīs cilvēkus. Spēcīgo negaisu pavadīja desmitiem tūkstoši zibens izlāžu, un viens enerģijas lādiņš trāpījis kādai ēkai, kur notika pasākums.

(Ziņas no [www.lsm.lv](http://www.lsm.lv))

## Kultūras dzīves norises

# Vasara mērāma nedēļās



Foto - no personīga arhīva

**Paldies par sadarbību.** Tautas nama vadītāja Skaidrīte Šaicāne teic, ka viņai ir liels prieks par ikvienu muzikantu un katru grupu, kas kuplina svētkus. Paldies par atbalstu arī vietējām pašvaldībām, arī Valsts Kultūrkapitāla fondam un Valsts KKF Latgales programmai, arī Edgaram Dupužam un Imantam Ercikam. Lai pasākums veiksmīgi izdotos, par to gādāja arī pati Skaidrīte un viņas darba grupa. "Oglītes" dejotāji nākošgad brauks uz Medņevu, lai nedēļu pavadītu teļu pilsētiņā laukos, - tik ļoti viņiem iepatikusies pagasta gaisotne un ir vēlēšanās padzīvot Medņevā.

Maruta Sprudzāne

**Dzīve šogad ir bagāta ar kultūras dzīves daudzveidību. Izskanējuši Dziesmu un deju svētki Rigā, izbaudīti Balvu novada svētki, bet Medņevā izskanējušas arī Ermoņiku skaņas, atstājot vien svētku pēcgāršu. Laiks skrien vēja spārniem un, kā saka Medņevas Tautas nama vadītāja, vasara ir jāmēra nevis mēnešos, bet nedēļās, sevišķi, kad tā jau pāri pusei!**

### Tradīcija dzīvo

Ermoņiku skaņas Medņevā jau ir tradicionāls saiets, kas gandarī gan pašus muzikantus, gan apmeklētājus. Tie ir un paliek sava veida vietējā pagasta svētki, jo dziesmas, mūzika un dejas šajā dienā vieno paaudzes. Vai spīd saule, vai liet, kā tas bija šovasar, pasākums notiek tik un tā, pulcējot kuplas skatītāju rindas. Galvenais – lai pašiem patīk un ir prieks!

Pasākumā piedalījās vienpadsmit individuālie muzikanti, starp kuriem bija tālākie ciemiņi no Daugavpils, septiņas

kapelas un arī Tautas deju kolektīvs "Oglīte" no Rīgas, vadītājs Jānis Marcinkevičs. Svētku vakara gaitu vadīja muzikants Antons Savickis un pasākumu atskaņoja Jāzeps Zaremba. Klātesošos sirsnīgi uzrunāja vietējā pagasta pārvaldes vadītājs Juris Prancāns, Viļakas Jēzus Sirds Romas katoļu baznīcas priesteris Guntars Skutelis.

### Vasara nebeidzas

Tautas nama vadītāja priecājas, ka vasara nebeidzas un turpinās arī kultūras dzīves norises. Aizvadītajā piektdienā pagasta Tautas namā viesojās pasaulē labākais, kā dzird sakām, Improvizācijas teātris "PLIT", kas apvieno atraktīvus jauniešus, kuri pavada laiku, mācoties improvizēt un izklaidēt publiku ar humoriskām izrādēm. Teātri vada populārā improvizācijas teātra "Spiediens" dalībnieks Juris Kozlovskis no Carnikavas. Septembra sākumā būs deju vakars bez vecuma ierobežojuma, muzicējot jūrmalniekiem, un drīz pēc tam Medņevas etnogrāfiskais ansamblis posīsies braucienam uz Ates muzeju Alūksnes novadā, lai piedalītos Pļaujas svētkos.

## Vāc līdzekļus Balvu dzemdību nodaļai

# Kopībā ir spēks!

Maruta Sprudzāne

**Pēdējo nedēļu laikā aktualizējies jautājums par iespējamo dzemdību nodaļas slēgšanu Balvos. Pateicoties pašvaldības, slimnīcu apvienības valdes un Saeimas deputātes Līgas Kozlovskas aktivitātēm, šķiet, ka nodaļas slēgšana ir apturēta. Taču jāiegulda vēl nopietns darbs, lai tas tiktu nostiprināts likumā un valdības lēmumos.**

Dzemdību nodaļas turpmākais liktenis satrauc ne vienu vien, un savu artavu vēlas dot arī sabiedriskā organizācija Gulbenes Rotary klubs.

Kluba prezidente Saulcerīte Indričeva ar laikraksta "Vaduguns" starpniecību vēlējas uzrunāt Balvu novada pašvaldību, uzņēmējus, sabiedriskās organizācijas un arī ikvienu iedzīvotāju atbalstīt Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienības iniciatīvu iegādāties speciālu elpināšanas iekārtu dzemdību nodaļai. Aparatūra nodrošinātu ātru un kvalificētu palīdzību jaundzimušajiem tieši sarežģītu dzemdību gadījumos. Tāpēc, kā informē prezidente, Gulbenes Rotary klubs ir uzņēmies iniciatīvu līdzekļu vākšanai modernās elpināšanas iekārtas iegādei. Pēc iepriekšējā gada aplēsēm vajadzīgi ne mazāk par 15 tūkstošiem eiro.

S.Indričeva atgādina, ka Rotary ir viena no vecākajām sabiedriskajām organizācijām pasaulē, kas brīvprātīgi apvieno sabiedriski aktīvus visdažādāko profesiju pārstāvjus, atbalstot augstus profesionālās ētikas principus, veicinot mieru un labu gribu visā pasaulē. Kluba moto ir: "Pašreizējā kalpot!" Klubs darbojas jau vairāk nekā 20 gadus un ir realizējis labdarības projektus dažādās jomās Gulbenes un citos novados. Ļoti aktīvi ir atbalstīti arī ukraiņu bēgļi. Šoreiz ir vēlme kopīgiem spēkiem palīdzēt Balvu slimnīcas dzemdību nodaļai. Kluba prezidente aicina: "Kopībā ir spēks! Aicinu ikvienu atbalstīt šo iniciatīvu ar jebkādu katram iespējamo



Foto - M.Sprudzāne

**Kluba prezidente.** Saulcerīte Indričeva informē, ka savāktos līdzekļus izmantos tikai dāvināšanai Balvu slimnīcas dzemdību nodaļai, lai iegādātos elpināšanas iekārtu. Iedzīvotājus noteikti informēs par šo faktu ar laikraksta starpniecību.

summu. Liekot eiro pie eiro, veidojas kopsumma. Mēs, protams, ieguldīsim līdzekļus arī no savas puses un par paveikto informēsim sabiedrību ar vietējās preses starpniecību."

Konts ziedojumiem:  
Gulbenes Rotary klubs  
Reģistrācijas Nr.40008051908  
SWEDBANK, HABALV22  
KONTA Nr.0551032221458

## Profesionāla speciālista palīdzība

## Katrs uz sava paklāja

Jau kādu laiku patstāvīga darba ikdienā iejutusies Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienības jaunā fizioterapeite, kurai darbdienas aizrit Gulbenē. Mediķe atzīst, ka saskarsme ar pacientiem ir vērtīga abpusēji: dod jaunas atziņas viņai pašai un maina arī pacientu dzīves kvalitāti. Saruna ar fizioterapeita asistenti EVU GORKIJU.



Foto - M.Sprudzāne

**Jaunā mediķe.** Evas Gorkijas atziņa: "Esmu priecīga būt un strādāt šeit. Ļoti gaidu ikvienu, kurš ir gatavs pie manis nākt. Man patīk motivētie pacienti. Par veselību jādodom savlaikus, nevajag atlikt uz pēdējo brīdi, kad jau jūt lielas sāpes. Jo ātrāk sāksim, jo ātrāk arī problēmu atrisināsim!"

### Iepazīstiniet ar sevi un pastāstiet, cik veiksmīgi rit pirmais patstāvīgā darba sākums?

– Pati nāku no Liepņas. Esmu beigusi Latvijas Universitātes Rīgas Medicīnas koledžu. Esmu sertificēta masiere un 4. kursa studente fizioterapijā Daugavpils Universitātē. Strādāju kā fizioterapeita asistente Gulbenes slimnīcā. Praktiskais darbs, protams, ir daudz interesantāks un aizraujošāks, salīdzinot ar teorētiskajām mācībām. Man ir skaidrs, kāda priekšdienās būs turpmākā darba ikdiena, kā tā veidosies, ko varēšu sagaidīt.

### Kāpēc cilvēki nāk pie fizioterapeita un ko viņi sagaida no Jums kā speciālistes?

– Vairums cilvēku sūdzas par muguras sāpēm, ir pacienti arī pēc dažādām traumām, operācijām, bet ļoti daudz cilvēku, kuriem ikdienā ir sēdošs darbs. Sākotnēji mums ar pacientu ir konsultācija. Tās ietvaros notiek saruna, funkcionālā stāvokļa novērtēšana, apskatos arī izmeklējumu, ja tādi ir, un pēc tam tiek izvirzīti mērķi, izveidots rehabilitācijas plāns. Rehabilitācijas plānā ietilpst ārstnieciskā vingrošana, piemēram, ar mērķi atbrīvot saspringušo vai stiprināt vājo muskulatūru, uzlabot līdzsvaru. Sasprīgtās muskulatūras atbrīvošanai paralēli var būt ieteicama arī masāža.

### Kā īsti notiek darbs ar pacientu? Vai tās ir grupu vai arī individuālas nodarbības?

– Patlaban darbojos ar katru cilvēku individuāli, un man pašai patīk šī pieeja, taču ir iespējams pieteikties arī grupu nodarbībām tieši muguras sāpju pacientiem. Pašreiz, vasaras vidū, nenotiek grupu nodarbības, cilvēki nav pārāk aktīvi, bet rudens pusē, domāju, tādas noteikti būs. Pirms tam pacientiem vajadzētu konsultēties ar savu ģimenes ārstu, lai zinātu, ka ir atļauts piedalīties grupu vingrošanas nodarbībās. Arī šīs grupiņas ir nelielas – 5-6 cilvēki, lai veidotos laba saskarsme un varētu pie katra pieiet. Savukārt individuālajā nodarbībā zālē esam divatā, vingrojam katrs uz sava paklāja. Sākumā vingrojumu parādu, izstāstu, kā pareizi elpot, kā jātur mugura. Tad skatos, kā pacientam vingrojums izdodas, vai viņš dara pareizi, ja vajag, pielieku savu roku un palīdzu. Nodarbības ilgums ir nepilna stunda. Ar ģimenes ārsta nosūtījumu piecas fizioterapijas nodarbības ir bez maksas. Jāskatās, kāda ir konkrētā cilvēka problēma. Kādam pietiek ar piecām reizēm, un pēc izstrādātā plāna viņš var turpināt vingrot mājās. Kādam varbūt vingrošana fizioterapeita klātbūtnē arī jāturpina, un tad nodarbības ir par maksu.



Foto - M.Sprudzāne

**Vingrošanas zālē.** Nodarbību telpā ir pieejams dažāds inventārs un rīki, kas papildina vingrošanu, lai rezultātā iespējami labāk un vispusīgāk uzlabotu pacientu veselību. Vingrošana uz lielajām bumbām, ar hantelēm vai citiem rīkiem pacientiem ir arī interesantāka un sagādā patīkamas emocijas.

### Ko liecina pieredze – kāda vecuma pacienti galvenokārt nāk?

– Nāk dažāda vecuma pacienti. Cilvēki ikdienā ir ļoti aizņemti, viņiem neatliek laika pastaigām vai citām fiziskām aktivitātēm vismaz 30 minūtes dienā. Vēl arī stress, nekvalitatīvs miegs. Tas viss veido fonu, kas ietekmē cilvēka pašsajūtu un kopējo veselības stāvokli. Par maz kustamies! Taču man ir prieks, ka fizioterapijas nodarbības dod pacientiem labumu, mainās arī viņu domāšana, uzskati un motivācija darboties regulāri. Pacienti, kuri nāk pie manis, ir atbildīgi, neatceļ pierakstus, nepazūd, un tas dod rezultātus.

### Ja dienā ir vairāki vingrošanas seansi, tad jau pašai sanāk pamatīga slodze?

– Darbdienas aizrit spraigi. No rīta pulksten deviņos dodos uz slimnīcas nodaļu un tiekos ar pacientiem palātās, kur kopīgi darbojamies. Tiekos ar nodaļas galveno ārsti, kura man iedod pacientu sarakstu, kuriem nepieciešama fizioterapijas nodarbība. Pamatā tie ir pacienti ar muguras problēmām. Pēc tam ap pulksten 12 dodos uz savu darba kabinetu, notiek individuālas konsultācijas un vingrošana nodarbību zālē. Jā, dienas laikā arī pati esmu kārtīgi izvingrojusies, mājās tas vairs nav jādara. Jūtos, kā nu kuro dienu. Protams, nogurums ir, bet kopumā man ir laba sajūta un prieks, ka daru cilvēkiem labu, palīdzu, un viņi paši pārlicinās, ka tas izdodas. Pacienti jau pēc pirmās vingrošanas atzīst, ka notikušas labas izmaiņas pašsajūtā, tas viņus motivē, neļauj apstāties.

### Kāda ir cilvēku reakcija, sākot vingrot, kuri to dzīvē nekad nav darījuši?

– Viņi nebaidās. Vispirms, protams, aprunājamies, pārlicinu, ka viss būs kārtībā. Pacientiem ir pat liela interese, viņi grib saprast, kas nu būs. Nodarbībās izmantojam arī dažādu inventāru – lielās bumbas, hanteles, nūjas, pašmasāžas bumbiņas, kas palīdz izmasēt stīvumu mugurā vai citur. Ar inventāru vingrošanas process kļūst interesantāks.

### Arī interneta portālos var atrast dažādas vingrošanas nodarbības, kas dod iespēju vingrot kopā ar cilvēku, kurš rāda priekšā un pats līdzdarbojas. Vai tas ir droši un ieteiktu to darīt mājās apstākļos?

– Jā, tas ir droši un ieteiktu to darīt mājās apstākļos.

– Būtu jānovērtē, kas tas ir par video un vai vingrošanu vada speciālists. Bet neskaidrību gadījumā būtu jāvērsas pie fizioterapeita. Mēs Gulbenē strādājam divi – es un sertificēts fizioterapeits Oskars Klija, kuram ir līdzīga ikdienas darba kārtība kā man.

### Kāpēc izvēlēties tieši fizioterapiju?

– Sākotnēji apguvu masāžu un pēc studijām strādāju Rīgā Fizioterapijas centrā, kur redzēju kolēģu darbu. Tad arī sapratu, ka ar masāžu vien ir par maz. Tas ir grūts fizisks darbs, vēlējos arī paplašināt savu darbošanos un zināšanas. Protams, masāžu veicu joprojām, ja tas kādam ir nepieciešams, un tas ir maksas pakalpojums. Reizēm masāžu var iekļaut arī valsts apmaksātajās piecu reizu nodarbībās. Veicu ārstniecisko masāžu un uzskatu, ka fizisks pieskāriens ar rokām ir pats labākais veids, kas pacientam dod efektu. Pamatā manus pakalpojumus izmanto Gulbenes apkaimes iedzīvotāji.

### Vai piekristat apgalvojumam, ka sameklēt masieri un saņemt šo pakalpojumu reizi gadā vajadzētu ikvienam, negaidot, līdz mugura sāks sāpēt vai būs citas veselības problēmas?

– Protams, ja vien ir tāda iespēja! Mums visiem taču nogurst muskuļi, ikdienā ir daudz darba, tāpēc par veselību jā rūpējas jau profilaktiski. Masāža iedarbojas ne tikai uz muskuļiem, bet iedarbojot ķermeni vispārēji, samazinot stresa līmeni, uzlabojot miega kvalitāti, vārdu sakot, rada labsajūtu. Noteikta labāka laika, kad izvēlēties masāžu, nav. Cilvēkam, domājot par savu veselību, ir jāatrod laiks, lai dotos pie speciālista. Gadā ieteicams iziet masāžas kursu no piecām līdz desmit reizēm. Starp procedūrām der ievērot 2-3 dienu starplaiku, lai gan situācijas var būt individuālas. Laba lieta ir vispārējā masāža visam ķermenim, bet var izmasēt arī tikai muguru. Ja veic sāpīgākas masāžas, jādod laiks muskuļiem atjaunoties. Muguras masāžu veicu aptuveni līdz 45 minūtēm, visu ķermeni – līdz pusotrai stundai. Protams, arī masieris nogurst, bet esmu iemācījusies atgūt enerģiju un masāžas plānoju ar intervāliem.

### Vai mēdzat masāžai izmantot pacienta piedāvāto eļļu?

– Parasti izmantoju vīnogu kauliņu eļļu, ko lietoju visiem pacientiem. Tā ir visērtāk lietojamā eļļa, uzlabo ādas stāvokli, neizraisa alerģiju. Ja kāds tomēr izsaka savu vēlmi izmantot kādu citu eļļu, tai jābūt pamatotai. Ja ir pamatota vajadzība, varu izmantot arī pacienta piedāvāto līdzekli.

## Sacensības zirgu pajūgu braukšanā

## “Zirgs un braucējs ir kā viens vesels”

Bērziņš pagasta Tabakovas ciema “Jaunbērziņos” 12.augustā notika Latvijas Jātnieku federācijas ieskaite sacensības pajūgu braukšanā. Šogad sacensībās startēja 11, pagājušajā gadā – 9 dalībnieki.

Jaunzirgu kategorijā uzvaras laurus plūca Agrita Prole (palīgs – Vitālijs Prolis) ar poniju Bingo; amatieru kategorijā 1.vietu ieguva Rudīte Zelča (palīgs – Ieva Koškina) ar zirgu Naisso; senioru kategorijā pārāka bija Anita Tašiņa (palīgs – Zigmunds Tašiņš) ar ķēvi Mokku.

## Priecīga par ponijiem

“Organizējot ieskaite sacensības cerēju, ka viss izdosies, un, manuprāt, izdevās. Protams ir lietas, pie kā jāpiestrādā. Piemēram, sacensību vietai katru gadu jākļūst labākai, ir uz ko tikties! Pasākums man patika, bija ļoti jauka, draudzīga atmosfēra, viss notika bez lieka stresa, protams, ar savu adrenalīna devu, kas piederas pie lietas. Viens otram spējām izpalīdzēt, ja bija tāda nepieciešamība, saņemot un sniedzot atbalstu cits citam,” secina AGRITA PROLE. Taujāta par gatavošanos sacensībām, Agrita atklāj, ka parasti trenējas katru otro dienu, bet, tā kā paralēli treniņiem risināja organizatoriskos jautājumus, sanāca trenēties vienu reizi 2-3 dienās. Gatavošanās sacensībām ilga trīs nedēļas, jo pirms tam – 23.jūlijā – “Jaunbērziņos” notika sacensības konkurā. “Sasniegumi atkarīgi gan no veiksmes, gan no treniņiem un paša braucēja. Svarīgi, lai zirgs/ponijs un braucējs ir kā viens vesels, lai saprotas, kas, protams, ne vienmēr izdodas. Ar Bingo biju braukusi, viņš ir mans ponijs, bet piesēdos pie grožiem arī straujajai ķēvei Billei, un konstatēju, ka viņa ir fantastiska. Ja nebūtu ar Billi nokļūdiņusies ātruma izvēlē un nogāzusi 1 bumbiņu, tad mums būtu 1.vieta,” atklāj Agrita. Bille 470m distanci veica 119,16 sekundēs, kas ir labāks ātrums, salīdzinot ar Bingo, ar kuru Agrita ieguva 1.vietu (121,34 sekundes). Tomēr uzvarai patraucēja 3 soda punkti par nogāzto konusu. “Distanci iesākām strauji, pirms pirmā konusa laikus *nesavācu* viņu, tā arī nonesām to bumbiņu. Ar jaunzirgiem galvenais ir izgriezt visus šķēršļus, lai zirgu/poniju *nesalauztu*,” skaidro Agrita. Pēc sacensībām viņa pa īstam novērtē savus ponijus, atzīstot, ka viņi ir labi izaudzināti un izskoloti. Atzinīgi viņa novērtē arī šogad gūtās zināšanas seminārā, kur palīdzēja saprast, kā vajag braukt. Treniņos un saskarsmē ar zirgiem jāzina vairākas gudrības, piemēram, braucējam un zirgam ir jāpierod vienam pie otra; jaunzirgus nedrīkst jūgt katru dienu, jo viņiem apniks, negribēs vilkt ratus.

## Domā kā viens vesels

“Aizbraucot uz Latgali, vienmēr pārlicinos, ka tur ir jauka atmosfēra, atvērti un sirsniņi cilvēki. Ja rodas vajadzība lūgt palīdzību, nekad neatsaka,” uzsver ANITA TAŠIŅA no Vidzemes. Tā kā Anita ar Mokku senioru kategorijā ieguva 1.vietu, interesēja, kur rodama panākumu atslēga. “Veiksme ir atkarīga no abiem – pašas un zirga. Ar Mokku startēju 5 gadus, zirgs ir pašas audzēts, esam piedalījušās daudzās sacensībās, ne vienmēr, protams, bijušas uzvaras. Brauciens atkarīgs no tā, kā mēs abas sarunājam. Šoreiz Mokkai bija klāt sacensību gars, zināja, ko un kā darīsim, domājām kā viens vesels,” atzīst Anita, piebilstot, ka zirgi uztver cilvēku domas. Viņa novēl, lai mūsupusē ir vairāk šādu labu pasākumu, kas notiek sirsniņā gaisotnē, lai Agritai arī nākamgad izdodas noorganizēt tikpat jaukas sacensības.

Sacensībās pajūgu braukšanā RUDĪTEI ZELČAI sanāca piedalīties pavisam neplānoti: “Aizbraucu kā skatītāja, bet draugi iedrošināja piedalīties. Nolēmu startēt ar draudzenes poniju Naisso, ātri sameklēju ekipējumu, izstaigāju maršrutu un sēdos ratos pie grožiem. Pēc dažu minūšu sadarbības iesildes laukumā ar Naisso mums izdevās nobraukt ļoti labi. Amatieru klasē uzrādījām labāko rezultātu. Bija fantastiska sajūta, kad uzzināju, ka esmu ieguvis 1.vietu. Naisso ir ļoti skaists, gudrs un patīkami vadāms ponijs, viņam šis bija pirmās sacensības pajūgu braukšanā, kur startēja divas reizes – ar saimnieci Ievu Koškina un ar mani. Patīkami bija baudīt draudzīgo, sirsniņo atmosfēru sacensību dienā no dalībniekiem, tiesnešiem un sacensību rīkotājiem.” Rudīte gribētu, lai šis sporta veids neizsīkst Latvijā, lai atrodas iespējas, kā piesaistīt un iedrošināt jaunos braucējus. “Novēlu “Jaunbērziņu” saimniekiem nepadoties un turpināt rīkot šādas sacensības Latgalē. Miļš paldies visiem par sniegto iespēju piedalīties un Ievai Koškinai par sava burvīgā ponija Naisso



**Sacensību vietā.** “Gribētu, lai turpmāk sacensībās piedalās vairāk dalībnieku, lai ir lielāka konkurence,” teic Agrita. Viņa stāsta, ka laukumam, kur ir vieta gan iesildei (60x40m) un sacensībām (110x60m), gan skatītājiem, ir atvēlēta aptuveni 2 ha platība. Nākotnē plānots laukumu paplašināt un pilnveidot, piemēram, ierīkot koka sētiņu. Laukuma sakopšana arī prasa darbu, piemēram, jāpļauj zāle, pēc vienām sacensībām jālīdzina laukums nākamajām sacensībām.



**Agrita ar ponijiem.** Pajūgu braukšanā, kā skaidro Agrita, jaunzirgi skaitās 4-5 gadus veci. Ponijiem šis bija pirmās sacensības pajūgu braukšanā, konkurā viņi jau bija piedalījušies. Bille (no kreisās) un Bingo ir četrus gadus veci vidēja auguma poniji.



**Anita Tašiņa un Mokka.** Viņi uzvaras laurus plūca senioru kategorijā. Zirgs piedalās sacensībās jau 5 gadus, ir 9 gadus vecs.

uzticēšanu,” teic R.Zelča.

Sacensību tiesnese SINTIJA VARNOVSKA, raksturojot braucienus, saka, ka “Jaunbērziņos” 11 ekipāžas varēja pārbaudīt savas prasmes maršruta sastādītājas Larisas Klitončikas izveidotajā kombinētā maratona maršrutā, kurā starp 12 konusu šķēršļiem bija izvietoti 2 maratona tipa šķēršļi. “Lai latgaliskā apņēmība pierādīt, ka spēj izdarīt, nepamet Agritu Proli un viņu atbalstošo komandu arī turpmāk organizēt līdzīgas sacensības, bet apkārtējiem interesentiem iesaku pievērsties šim aizraujošajam sporta veidam, kas saucas pajūgu braukšana,” novēl S.Varnovska.



**Rudīte Zelča ar poniju Naisso.** Iepriekš neplānota dalība sacensībās atnesa uzvaru amatieru kategorijā.



**Balvas.** Dāvanas saņēma gan zirgi, gan viņu saimnieki. “Bez balvām nepalika neviens, sadalījām godīgi. Tie, kuriem šoreiz nepaveicās ar uzvaru, saņēma veicināšanas balvas. Latvijā ir vajadzīgas pajūgu braukšanas sacensības, esmu ar mieru organizēt tās Latgales reģionā arī nākamgad!” atzīst A.Prole.

Lappusi sagatavoja A.Socka

Foto - no personīgā arhīva

Foto - no personīgā arhīva

Foto - no personīgā arhīva

Foto - no personīgā arhīva

Foto - no personīgā arhīva

## Pludmales volejbols

Triumfē “Ziediņas”,  
“Azartiskie” un “Logi Durvis”

Balvos aizvadīts “Ziemeļlatgales Sporta centra” organizētais Balvu novada atklātā čempionāta pludmales volejbolā finālposms. Kopā sacensībās piedalījās 41 komanda, par uzvarām cīnījās trīs grupās

**GRUPA “SIEVIETES”:**

**1.vieta:** “Ziediņas” – Sonora Ziediņa, Rēzija Ziediņa;  
**2.vieta:** “Laura/Katja” – Laura Lucatnika, Jekaterina Borisovska Cvetkova;  
**3.vieta:** “Springa/Lucijanova” – Santa Springa, Amanda Lucijanova.

**GRUPA “VĪRIEŠI 40+”:**

**1.vieta:** “Logi Durvis” – Gatis Stepanovs, Valters Duļevskis, Edgars Licītis;

– “Sievietes” (15 komandas), “Virieši 40+” (sešas komandas) un “Virieši” (22 komandas). Pēc finālposma apbalvoja čempionāta veiksmīgākās komandas.

**2.vieta:** “Bērzgale” – Oļegs Žukovs, Dainis Lucijanovs;  
**3.vieta:** “Bistro” – Dzintars Vasiļjevs, Aleksandrs Šrubs.

**GRUPA “VĪRIEŠI”:**

**1.vieta:** “Azartiskie” – Aigars Kalniņš, Andrejs Bringuļš;  
**2.vieta:** “NDK” – Edgars Bendzulis, Elans Lielbārdis, Armands Putnis;  
**3.vieta:** “Bārdas” – Andris Zunde, Rihards Aleksandrovičs.



Foto – Jānis Rakstiņš

**Uzvarētāji grupā “Virieši 40+”.** Šajā grupā triumfēja Gatis Stepanovs (attēlā – pa labi), Edgars Licītis (pa kreisi) un Valters Duļevskis, kurš diemžēl guva traumu. G.Stepanovs, kurš ir viens no pieredzes bagātākajiem mūspuses volejbolistiem un ar šo sporta veidu nodarbojas jau apmēram divdesmit gadus, stāsta, ka šogad piedalījās trīs biča čempionātos – Balvos, Viļākā un Madonā. Kā jau katru gadu, arī šoreiz visos turnīros kopvērtējumā izcīnītas godalgotas vietas. “Šogad vairāk laika veltīju savām meitām, jo primārais bija, lai viņas spēlētu kopā, kā tas arī notika. Ļoti daudz laika pavadīju kopā ar vecāko meitu Evelīnu, kura dažādās pilsētās startēja Latvijas čempionātā. Savukārt jaunākā meita leva uzsākusi gaitas Gulbenes novada Bērnu un jaunatnes sporta skolā. Ļoti izbaudu savu dalību pludmales volejbola sacensībās, bet vienlaikus īpašu uzmanību veltu saviem bērniem,” uzsver G.Stepanovs.

Runājot konkrēti par nupat aizvadīto Balvu novada atklāto čempionātu pludmales volejbolā, G.Stepanovs iesaka, - būtu ļoti labi, ja turpmākajos turnīros apbalvotu ne tikai uzvarētājus kopvērtējumā čempionāta noslēgumā, bet arī labāko trijnieku katrā posmā. “Tas sacensību dalībniekiem būtu interesantāk, patīkamāk un arī radītu lielāku sportisko azartu, jo, piemēram, bija volejbolisti, kuri uz sacensībām atbrauca, bet, saprotot, ka neiegūs godalgotas vietas kopvērtējumā, turnīrā vairs nepiedalījās.”

**Uzvarētājas grupā “Sievietes”.** Rēzija Ziediņa (attēlā – pa labi), kura sacensībās startēja ar savu jaunāko māsu Sonoru, stāsta, ka uzvaras nāk tikai ar pieredzi un ieguldīto darbu. “Čempionātā piedalījāties arī pagājušajā gadā. Jāteic, toreiz konkurence šķita spēcīgāka. Savukārt volejbolu iecienīju jau kopš bērnības, kad skatījos, kā spēlē draugi un profesionāļi. Arī lielākie panākumi sportā gūti tieši volejbolā, ar ko noteikti turpināšu nodarboties,” apņēmības pilna ir R.Ziediņa.



Foto – Jānis Rakstiņš

**Uzvarētāji grupā “Virieši”.** A.Kalniņš (attēlā – pa labi) stāsta, ka ar klasesbiedru A.Bringuļu telpu volejbolu spēlē jau apmēram gadus desmit, piecpadsmit. Savukārt uz pludmales volejbola laukuma A.Bringuļš kāpa pirmo reizi. Abi biča sacensībās pirmo reizi arī cīnījās plecu pie pleca, bet, pateicoties citīgiem treniņiem, tas netraucēja jau ar pirmo piegājienu gūt visaugstākos panākumus! “Pludmales volejbola sacensībās Balvos esmu piedalījies jau vairākus gadus, un arī pērn ar pārinieku Zeltiņu izcīnījām 1.vietu. Šogad konkurence turnīrā bija diezgan solīda, bet pašiem brīžiem gāja kā pa kalniem – varējām uzvarēt spēcīgākus pretiniekus, bet jau nākamajā mačā piekāpties nedaudz vājākiem sāncensiem. Jebkurā gadījumā volejbola sacensībās ar panākumiem piedalāties regulāri – visas sezonas garumā. Galvenais ir trenēties, un tad arī būs rezultāts!” uzsver A.Kalniņš.



Foto – Jānis Rakstiņš

## Sporta un dzīves mirkli

## Tēvs un meita izcina zeltu!

13.augustā Limbažos, Lielzera pludmalē, notika ikgadējais pludmales volejbola turnīrs, kas, atšķirībā no citām sacensībām, ir ar īpašu odziņu.

Proti, starta turnīrā notiek četras grupas – “Tēvi un dēli”, “Tēvi un meitas”, “Mātes un meitas” un “Mātes un dēli”, par uzvarām cīnījās volejbolistiem no visas Latvijas. Sacensībās piedalījās arī balvenietis Gatis Stepanovs ar meitu Evelīnu (attēlā). Un ne tikai piedalījās, bet savā grupā izcīnīja 1.vietu!

G.Stepanovs ir ļoti gandarīts par gūto uzvaru un atzīst, ka šis čempionāts ir viens no lieliskākajiem turnīriem, kāds vien vispār notiek Latvijā. Kas var būt skaistāks, kā plecu pie pleca doties laukumā ar savu meitu, turklāt kopīgiem spēkiem gūt visaugstākos panākumus. Tas sniedz īpašas emocijas.



Foto - no personīgā arhīva

## Mamanet turnīrs

## Iegūst sudraba medaļas



Foto - no personīgā arhīva

12.augustā Vecāķos notika Latvijas Tautas sporta asociācijas Mamanet turnīrs, kurā piedalījās 17 komandas no visas Latvijas.

Neskaitot lieliskos laika apstākļus, klātesošie arī varēja vērot no sportiskā viedokļa skaistas spēles, kā arī būt gandarīti par draudzīgo atmosfēru un patiesām emocijām. Turklāt Latvijas Tautas sporta asociācijas turnīros jau par klasiku kļuvuši finālmači starp komandām “Rūjiņa” un “Balvu vilcenes”. Tā tas bija arī šoreiz, kā rezultātā 1.vietu ieguva “Rūjiņa”, 2.vietā ierindojās “Balvu vilcenes”, bet 3.vietu ieņēma “Skabargas”.

## Futbols

## Gūst uzvaru un piedzīvo zaudējumu

13.augustā Latvijas Futbola federācijas organizētajā “Dali Dali 3.ligas” čempionātā Rugāju stadionā Balvu komanda spēkojās ar “Rēzeknes NSS/FK Saules Puikas” futbolistiem.

Austrumu zonā spēlējošajiem balveniešiem šis bija ļoti svarīgs mačs, lai samazinātu iespējas grupā palikt pēdējā vietā. Spēle norisinājās samērā līdzīgi un visu izšķīra momentu realizācija. Turklāt Balvu komandā sezonas labāko spēli aizvadīja vārtsargs Mārtiņš Žugs, kurš pāris reizes neļāva bumbai nokļūt mūsu sargātajos vārtos brīžos, kad pretinieki atradās ļoti labās sitiena izdarīšanas pozīcijās. Rezultātā pirmo puslaiku balvenieši uzvarēja ar 1:0 – vārtus, esot izgājienā vienam pret pretinieku vārtsargu, guva Dainis Laicāns. Savukārt otrajā puslaikā balvenieši guva vēl trīs vārtus pēc kārtas - ar precīziem raidījumiem izcēlās Artjoms Šaicāns, Niks Ļuļis un Genadijs Fjodorovs. Mača 85.minūtē precīzi bija arī pretinieki, galarezultātā spēlei noslēdzoties ar rezultātu 4:1 balveniešu labā.

Savukārt 19.augustā Rugāju stadionā Balvu komanda piedzīvoja zaudējumu pret “Preiļu BJSS” – 0:6, katrā no puslaikiem ielaižot trīs vārtus. Līdz ar to regulārais turnīrs noslēdzies un tagad balvenieši aizvadīs mačus par 5. līdz 8.vietu.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

# Labs suns = apmācīts suns

Maijā Balvos atklātajā suņu apmācību laukumā “Vilku ieleja” notiekošās kinologa OĻEGA ALEKSEJEVA vadītās apmācības pāris mēnešu laikā sasniegušas tādu popularitāti, ka viena iknedēļas treniņa vietā, tagad notiek trīs, un nodarbības apmeklē ne tikai balvenieši, bet arī suņumiļi no Alūksnes un Gulbenes. “Ir patikami, ka Balvi pamazām pārvēršas, kaut arī par nelielu, tomēr apkārtnes kinoloģijas centru,” gandarīts kinologs.

Kinologs Oļegs Aleksejevs atklāj, ka pirmajās nodarbībās suņi un viņu saimnieki iepazīnās un apguva visvienkāršākās komandas. Savukārt jau jūnijā sākās nopietni paklausības treniņi. “Sākām ar septiņiem suņiem. Tagad nodarbības notiek jau trīs reizes nedēļā – pirmdien, trešdien un sestdien, un katrā no tām piedalās desmit līdz piecpadsmit suņi. Interese ir ļoti liela,” gandarīts kinologs. Jāpiebilst, ka visas nodarbības ir bezmaksas.

Oļegs stāsta, ka suņu skolas nodarbībās šobrīd notiek galveno paklausības komandu apguve, bet daži apzinīgākie skolnieki jau iemācījušies diezgan sarežģītas prasmes: “Protams, tādu līmeni, lai spētu nokārtot eksāmenu, viņi vēl nav ieguvuši. Divi mēneši – tas tomēr vēl ir ļoti īss laiks.” Kinologs pārliecināts, ka katram astainajam mīlulim ir jābūt suņu skolā kaut vai socializācijas dēļ, lai viņš prastu uzvesties kā pienākas. “Balvos redzu daudz suņu ar agresīvu, neadekvātu uzvedību, kas pilsētā iet bez pavadas, bet tas principā nav pieļaujams,” uzsver kinologs.

Pastāv dažādi apmācības līmeņi, taču vissvarīgākā komanda, kas saimniekam jāiemāca savam mīlulim, ir komanda “šurp”. “Bieži rodas situācijas, kad suns ir jāvar atsaukt no cita suņa vai bērna. Tas ir pamatu pamats. Protams, svarīga ir arī blakus iešana, kā arī noturība. Noturība nozīmē – ka, dodot komandu “guli” vai “sēdi”, suni bez pavadas var atstāt, piemēram, pie veikala un viņš gaidīs saimnieku, neizkustoties no vietas. Šī komanda ir visgrūtāk iemācāma. Ar to vajag strādāt, strādāt un vēlreiz strādāt,” viņš secina. Kinologs skaidro, ka ne katram četrkājainajam draugam jābūt tāds apmācības līmenis, lai piedalītos sacensībās vai, piemēram, meklētu sprāgstvielas, taču elementārās paklausības komandas jāprot visiem: “Suns jābūt vadīt, arī sunim ir jāsaprot, ko darīt vienā vai otrā situācijā. Tādēļ nodarbībās cenšos ierādīt vingrinājumus, modelējot situācijas, kādas var rasties ikdienas dzīvē.” Oļegs uzsver – nav jākautrējas uz nodarbību atvest arī tādu suni, kurš nekad nav bijis socializēts, jo šeit uzņemas visus: “Mums, piemēram, ir haskijs Niko, kurš, pirmo reizi atnākot, nepārtraukti rēja uz visiem suņiem un cilvēkiem. Tagad viņš ir viens no mūsu labākajiem skolniekiem.”

Kinologs atklāj arī dažus tuvākos nākotnes plānus. Viens no tiem ir turpināt nodarbības trīs reizes nedēļā. “16.septembrī suņu skolas dalībniekiem rīkosim atklātās nodarbības ar diviem labiem speciālistiem, kuri strādā Latvijas un Lietuvas muižās. Suņu apmācības pamatā ir trīs ziloni – motivācija, koncentrēšanās un noturība. Viens no šiem kinologiem stāstīs par motivāciju – kā panākt suņa interesi strādāt. Otrs stāstīs kā panākt suņa koncentrēšanos, lai viņš savu darbu dara apzinīgi. Trešā tēma būs “nosework” tulkojumā “deguna darbs”. Tas ir jauns sporta veids un ir aptuveni tas pats, ko dara muitas suņi – meklēšana. Šis sporta veids Latvijā ir pašos pirmsākumos un mēs gribētu kļūt par vienu no tā centriem. Savukārt pavasarī, tuvojoties mūsu pirmajai gadadienai, plānojam sarīkot sacensības bērniem un viņu mīlulim “Labi audzināts draugs,” dažus no plāniem atklāj kinologs.

Treniņus suņu skolā apmeklē arī trīs mēnešus jaunais pundurpinčers Flešs kopā ar saimnieci Valēriju. “Vēdu šurp, lai socializējas un redz kaut ko jaunu,” iemeslus min Valērija. Nodarbībās piedalās arī Fleša mamma Lavanda kopā ar saimnieci Viktoriju, kura augstu vērtē iespēju apmācīt četrkājainos draugus tepat Balvos. “Suņus, tāpat kā cilvēka bērnus, ir jāaudzina, lai viņi būtu sociāli adekvāti un ar viņiem varētu komunicēt. Sunim komunikācija vajadzīga tikpat ļoti, cik cilvēkam,” pārliecināta Viktorija. Jāteic, ka Lavanda ir ļoti apmācīts izstāžu suns, vairāku Latvijas čempiona titulu īpašniece, tādēļ komandu pildīšanā viņa ir viena no labākajām. Skolīnā viņa tikai pieslēp iepriekš iegūtās iemaņas. “Ši šķirne tiek izmantota kā dienesta suņi, tādēļ tiem jābūt noslogotiem. Tie noteikti nav pensionāriem domāti suņi, kā arī tos nevajadzētu iegādāties cilvēkiem, kuru ģimenēs aug par septiņiem gadiem jaunāki bērni. Šai šķirnei ir ļoti stingrs



**No maza līdz lielam.** “Vilku ielejas” suņu skolas nodarbības apmeklē visdažādāko šķirņu un lielumu astaini – rotveileri, labradori, franču buldogi, haskiji, krievu toiterjers, Jorkšīras terjers un citi. To darīt nav liegts arī parastiem krancīem. Sekmes nav atkarīgas no dzīvnieka lieluma vai šķirnes, bet gan no divkājaino un četrkājaino skolnieku centības.



**Nodarbības labākais skolnieks.** Katras nodarbības noslēgumā kinologs izvēlas suni, kurš uzrādījis vislabākos rezultātus. Šoreiz tie bija franču buldogs, astoņus mēnešus vecais Hugo Rojs un viņa saimniece Irēna no Alūksnes. “Sākām apmeklēt treniņus jūnijā un mums šeit ļoti patīk,” apgalvo Irēna, kurai mājās ir vēl divi franču buldogi. “Viņi ir ļoti mīļi, jautri, bet uz pastaigām reizēm slinki. Franču buldogi nav agresīvi, bet ir greisirdīgi un ļoti aizstāv savus saimniekus,” mīluļus raksturo saimniece. Viņa lepojas, ka šie suņi ir inteligenti un ātri apgūst komandas.

raksturs. Saimniekam ar viņiem ir ļoti daudz jāstrādā, jo šiem suņiem patīk pārbaudīt “robežas”. Tas, ka viņi sver tikai piecus kilogramus, pundurpinčeriem nemaz netraucē, jo dūša ir liela,” šķirni raksturo Viktorija.

To, ka mācīties nekad nav par vēlu, apliecina franču buldoga kucīte Venda un viņas saimniece Inta, kuras pagaidām piestrādā pie socializācijas. Suns, kurš četras pirmos dzīves gadus pavadījis privātmājas pagalmā un citus dzīvniekus redzējis tikai caur žogu, tagad pārcēlies uz dzīvi dzīvoklī, tādēļ socializācija kļuvusi īpaši svarīga. “No sākuma nodarbībās Venda nepārtraukti rēja uz pārējiem un rāvās uz priekšu, tagad uzvedība jau uzlabojusies. Kinologs saka, ka progress ir ļoti liels,” lepojas saimniece. Tomēr pagaidām Venda kopā ar Intu tikai staigā pa laukumu, nepiedaloties komandu pildīšanā, jo Vendas uzdevums ir pierast pie citu suņu klātbūtnes, jo pirmajos četros gados iegūto pieredzi izlabot nav viegli.

Viens no vismazākajiem skolniekiem gan augumā, gan vecumā ir Jorkšīras terjers Fredis, kuru suņu skolā apmāca saimniece Kintija. “Šis šķirnes suņi ir ļoti draudzīgi un ģimeniski, tāpēc mums ģimenē viņi ļoti patīk,” savu izvēli



**Gulēt var dažādi.** Stafordšīras terjera, divgadīgās Seidijas saimniece Kristīne apgalvo, ka komandu “gulēt” viņa mīlule vienmēr izpilda atšķirīgi no citiem – apguļoties uz vēdera un izstiepjot pakaļkājas. Lai gan treniņus apmeklē tikai laiku pa laiku, Seidija jau klausā komandām “sēdēt”, “gulēt”, “dod ķepu”, “velties”, “griezties” un citām. “Gribējās kvalitatīvi pavadīt laiku kopā ar suni, jo viņam ir jābūt un jāattīstās. Seidijai pašai šeit ļoti patīk. Jau, izkāpjot no mašīnas, viņa smilkst un nevar vien sagaidīt, kad atkal satiks savus draugus,” stāsta kucītes saimniece.

skaidro saimniece. Lai gan reizēm Fredim grūti noturēt uzmanību, skolīnā viņam veicas diezgan labi. Arī ar socializāciju viss kārtība. “Arī mazam sunim jāprot komandas, lai zinātu, kā uzvesties uz ielas, tāpat viņam jāpierod pie citiem suņiem. Lai gan liekas, ka tāda maza galviņa, viņš saprot ļoti daudz,” lepojas Kintija. Viņa apgalvo, ka, apmeklējot nodarbības, mīlulis kļuvis drošāks un pašapzinīgāks. “Mājās viņš ir ļoti aktīvs. Patīk rakt zemi puķupodos. Dienā, kad suņu skolā bija uzslavēts, kā labākais skolnieks, viņš mājās trīs reizes izraka zemi vienā un tajā pašā puķupodā,” smeļ jorkšīrieša saimniece.



**Grūti, bet vajag.** Balveniete Silvija kopā ar mīluli Bellu nodarbības sāka apmeklēt nesen. Saimniece stāsta, ka Bellas pusmāsiņu, Silvijas iepriekšējo suni, pirms gada sabrauca. “Dēls vienā vakarā atveda man šo kucēnu. Grūti jau ir manā vecumā audzināt jaunu suni. Uz skoliņu vedu, lai viņa ir kaut kādā sabiedrībā, lai nav visu laiku viena kopā ar mani,” skaidro Silvija. Šo nedaudzo nodarbību laikā Bella jau apguvusi diezgan daudz. “Viņa vairs nereg uz citiem suņiem, iet man blakus, kad ejam pastaigā uz ezeru. Jau prot komandu “sēdēt”. Vairs tik ļoti nebaidās arī no trokšņiem,” savu mīluli slavē Silvija.



**Pilda komandu “blakus”.** Viena no nozīmīgākajām paklausības komandām ir “blakus”. Vairumam skoliņas audzētāju tā padodas diezgan labi.



**Viens no grūtākajiem uzdevumiem.** Vissarežģītāk astainajiem skolniekiem padodas komanda “paliec”, kad, saimniekam aizejot, jāsež un jāgaida. Pagaidām tas izdodas tikai retajam.



**Demonstrē komandu “iet blakus ratiem”.** Gadu un četrus mēnešus vecais haskijs Niko no nesocializēta rēģa pāris mēnešu laikā pārvērties par paraugskolnieku, ko treneris rāda kā piemēru – cik daudz iespējams panākt ar uzcītīgu darbu. Niko saimniece 12-gadīgā Arvita lepojas, ka suns, kurš agrāk skrēja pakaļ visam, kas kustas, tagad klausu komandām “sēdēt”, “gulēt”, “šurp”, “blakus”, prot lekt pāri objektiem un ir draudzīgs ar visiem sugasbrāļiem. Šādas pārmaiņas Arvita panāca, cītīgi apmeklējot treniņus divas, bet tagad jau trīs reizes nedēļā. Tas viņai svarīgi, jo nākotnē sapņo kļūt par kinoloģi vai veterinārārsti.



**Jāsaglabā miers.** Viens no uzdevumiem ir sarokoties ar svešinieku, kamēr līdzās esošais suns mierīgi sež un nereaģē uz šo kustību.



**Nopelnījusi saimnieces uzslavu.** Gandrīz gadu vecā labradora šķirnes kucīte Pārslīņa ir viena no paraugskolniecēm. Viņas saimniece Ilze apgalvo, ka vēlējas Pārslīņu disciplinēt, jo mājās ir mazs bērns. “Sunim jāuzvesties, jo tas, pirmkārt, ir viņa paša drošības jautājums. Otrkārt, man ir vieglāk viņu sasaukt, dodot komandu, nekā skrienot pakaļ. Arī sunim pašam ir vieglāk komunicēt ar saimnieku, ja viņš saprot, ko no viņa gaida,” dažus no iemesliem, kādēļ četrcājaino draudzeni ved uz skoliņu, skaidro Ilze. Pārslīņa ir tik gudra, jo mācīties sāka jau janvārī, individuālajās nodarbībās, kad laukums vēl nebija pabeigts. Turklāt labradori ir šķirne, kas labi padodas apmācīšanai. “Oļegs mums ir ļoti palīdzējis. Viņa apmācības ir kvalitatīvas. Taču mācāmies arī mājās, lai prastu uzvesties dažādās dzīves situācijās,” apgalvo Ilze. Viņa pārliecināta, ka balvenieši kļuvuši atbildīgāki gan suņu iegādes, gan apmācības jautājumos: “Par to liecina kaut vai tas, ka suņu apmācības apmeklē aizvien vairāk un vairāk dalībnieku. Cilvēki kļūst informētāki un atbildīgāki izturas pret saviem mājdzīvniekiem. Mums ir ļoti paveicies, ka Balvos ir cilvēki, kuri atīsta šādus projektus. Esmu viņiem ļoti pateicīga par šo iespēju.”



**Čiekurs arī mācās.** Balvenietes Irēnas mazais draugs krievu toiterjers Čiekurs (priekšplānā) skoliņu apmeklē jau pāris mēnešus. Lai gan dažas komandas viņam padodas gluži labi, pie citām vēl jāpiestrādā. Taču visvairāk mazajam resgalim patīk draudzēties ar skolasbiedriem, pat vislielākajiem un no skata draudīgākajiem.



**Vislabākais apbalvojums – mīļākā rotaļlieta.** Suņu laukuma “Vilku ieleja” idejas autors un viens no aktīvākajiem realizētājiem Ikars Bleive kopā ar savu četrcājaino draugu rotveileru Džokeru skoliņas nodarbības apmeklē regulāri. Ikars priecājas, ka laukums un suņu skolas nodarbības ieguvušas tik lielu popularitāti. Viņš pateicīgs arī pilsētas saimniecei Marutai Castrovai par palīdzību zāles pļaušanā laukuma teritorijā un tiem iedzīvotājiem, kuri ziedo laukuma uzturēšanai.



**Arī mazs suns ir suns.** Oļegs nešaubās, ka arī mazo šķirņu suņiem jāapgūst tās pašas paklausības iemaņas, kas lielajiem sugasbrāļiem. Turklāt mazu sunīti pa ielu arī jāved pie pavadas, atgādina suņu treneris: “Piemēram, situācija – iet cilvēks ar suni, viss ir kārtībā. Te pēkšņi izskrien kaķis, suns instinktīvi metas tam pakaļ pāri ielai un nokļūst zem automašīnas. Nevienam šāda nelaime nav vajadzīga.” Nodarbības laikā astainajiem māca arī to, ka nedrīkst pieņemt cienastu no svešiniekiem. Pagaidām ne visiem un ne vienmēr tas izdodas, īpaši, ja saimnieks neredz, jo kārdinājums ir ļoti liels.

Apsveicam!

# Tagad vārdiem 'sieva' un 'vīrs' cita nozīme



**28.jūlijā Viļakas Vissvētās Jēzus Sirds Romas katoļu baznīcā gredzenus mija un viens otram solījās būt kopā kā priekos, tā bēdās tikainiete VIOLA FREIMANE un gulbenietis ARNIS ŠRĒDERS. Šajā dienā jauno pāri dzīvē ievadīja ģimenes draugi – Dana un Andrejs Sidoroviči.**

Violas un Arņa dzīves ceļi liktenīgi krustojās pirms astoņiem gadiem kafejnīcā "Senda Dz," kad Arņa darba vietā sāka strādāt jauna kolēģe – Viola. Jaunlaulātie stāsta, ka sākumā abu attiecības bija tikai koleģiāli draudzīgas, bet ar katru dienu simpātijas pieauga un jūtas vienam pret otru kļuva arvien spēcīgākas. Pēc pusotra gada Viola ar Arni sāka dzīvot kopā, bet vēl pēc nepilniem diviem gadiem ģimeni papildināja meitiņa Emīlija, kurai nu jau ir pieci gadi.

Šogad, 28.jūlijā, pēc astoņu gadu kopdzīves Viola un Arnis kļuva par sievu un vīru. Atminoties savas dzīves balto dienu, abi apliecina, - kāzu diena un svinības izdevās pat vēl labāk, nekā bija cerēts. Pēc skaistās laulību ceremonijas baznīcā jaunais pāris ar lieciniekiem un viesiem devās uz Stāmerienas pili, kur vadītāja Karīna parūpējās par viesu izklaidēšanu, kamēr Viola un Arnis piedalījās fotosesijā. Savukārt ceļā uz viesu namu liecinieki bija sagādājuši pārsteigumu – visi devās uz Liteni, kur Violai un Arnim bija jāizpilda konkrēti uzdevumi. Kad ar šiem pārbaudījumiem jaunais pāris veiksmīgi bija ticis galā, visi devās uz viesu namu "Rūķīši," kur svinības turpinājās jau brīvākā gaisotnē. "Visa notika, kā jau kāzās pieņemts – bija gan līgavas zagšana, gan sargāšana, dažādas aktivitātes, jautras dejas dzīvās mūzikas pavadījumā un rīta gaismas sagaidītāji. Par mūzikas pavadījumu rūpējās atraktīvais muzikants Zintis Krakops, savukārt garšīgus un skaistus ēdienus pasniedza Santas Borisas komanda. Kopumā varam teikt, – patīkamām emocijām piepildīta un izdevusies diena," stāsta Viola un Arnis.

Jaunlaulātie stāsta, ka uzreiz pēc kāzām ceļojumā nedevās, jo padomā ir nākamajā rudenī aizlidot un apskatīt kādu tālāku valsti, taču ģimenes izbrauciens pa Latviju tomēr bija – Viola, Arnis un viņu meitiņa Emīlija pāris dienas pavadīja Ventspilī. "Pārāk ilgi tur nevarējām palikt, jo bija jāgatavojas meitiņas Bērņības svētkiem. Tagad, kad visi svētki nosvinēti, atkal dzīvojam ierastajā ikdienas ritmā – Arnis atgriezies darbā Zviedrijā, bet es, beidzoties atvaļinājumam, atgriežos Balvu novada Sociālajā pārvaldē, kur strādāju par sabiedrības veselības speciālisti. Savukārt septembrī papildus turpināšu studijas Rēzeknē, kur mācos par ārsta palīgu," atklāj Viola.

Jaunlaulātie atzīst, ka pēc kāzām jau apraduši ar jauno statusu: "Lai gan viens otru par vīru un sievu saucām jau sen, šobrīd šie vārdi ieguvuši jau citu nozīmi. Kad laulības gredzeni pirkstā, ir sajūta, ka lielāka atbildība vienam pret otru. Ģimene jau sen esam, bet tagad, kad visiem ir viens uzvārds – nu ir savādāk! Lielāka kopības sajūta!"

## Pēc trīspadsmit gadiem viens otram teic 'Jā' vārdu

**3.augustā palika 2 mēneši, kā Alūksnē, Aleksandra paviljonā, pēc 13 gadu draudzības gredzenus mija un viens otram 'Jā' vārdu teica Susāju pagasta iedzīvotāja EVIJA SPRUKULE un Rugāju pagasta iedzīvotājs VIKTORS SILS. Jaunā pāra liecinieki šajā dienā bija Evijas bērņības draudzene ar vīru – Rita un Guntis Circeņi.**

Evija stāsta, ka ar Viktoru pazīstama jau kopš bērņības, kad viņa bieži brauca ciemos pie brālēna uz Cūksalu Rugāju pagastā. Savukārt brālēnam kaimiņos dzīvoja Viktors, kurš bieži apciemoja savu draugu. "Toreiz nekas neliecināja, ka kādreiz būsīm kopā, bet gāja gadi un mūsu starpā uzvirvoja simpātijas. Sākumā tikai sarakstījāmies, pēc tam jau sākām tikties, līdz sapratām, ka mums jābūt kopā," stāsta Evija. Pēc kāda laika Viktors devās strādāt uz Angliju, bet Evija vasarā nolēma viņu apciemot. Viss beidzās ar to, ka Latvijā abi atgriezās jau divatā, jo Evija tolaik studēja augstskolā. Vēlāk jauniešu ceļš veda uz Norvēģiju, kur viņi vairākus gadus pavadīja vasaras sezonas darbos, bet kopš 2022. gada abi dzīvo un strādā Latvijā.

Kopš kāzām pagājuši divi mēneši, taču jaunlaulātajiem šī diena vēl joprojām spilgtā atmiņā. "Mūsu diena iesākās ar pošanos svinīgajam notikumam. Vedēji mums pakaļ uz Balviem atsūtīja automašīnu, lai nogādātu laulību ceremonijas vietā Alūksnē. Pēc tam, kad oficiāli bijām kļuvuši par sievu un vīru, sākās kāzu jautrākā daļa ar dažādām izdarībām un pārbaudījumiem. Viens no tādiem bija iepirkšanās veikalā "Maxima", kur desmit minūšu laikā katram bija jāieperkas 10 eiro vērtībā," stāsta Evija un Viktors. Būdam sieviete, Evija, protams, parūpējās par pārtikas iegādi vakariņām, savukārt Viktors izvēlējās saimniecībā noderīgas lietas. Jāpiebilst, ka abi ar šo pārbaudījumu tika galā izcili. Pēc tam kopā ar lieciniekiem sekoja fotosesija Apē, bet pēc tās varēja doties uz svinību vietu viesu namā "Melderis" Apes pagastā, kur viesi lustējās divu dienu garumā.

Pēc kāzām Evija un Viktors atsāka darba gaitas – Evija ir pārdevēja Balvos, savukārt Viktors strādā uz meža tehnikas. Kāzu ceļojumā jaunlaulātie nedevās, jo ceļojums bija pirms kāzām, taču abi atzīst, - jau pierādījies, ka spontānās idejas ir pašas labākās. Kas zina, varbūt jau tuvākajā laikā atkal varēs doties kādā tuvākā vai tālākā braucienā.

Šobrīd, kad laulību gredzens pirkstā, Viktoram šķiet, ka abu starpā nekas nav mainījies, savukārt Evija apliecina, ka iestājusies patīkama miera sajūta: "Pēc 13 kopā pavadītiem gadiem jau esam pietiekami labi paspējuši pierast viens pie otra, taču apziņa, ka oficiāli esam sieva un vīrs, protams, ļoti silda."



## Jaundzimušie

**18.jūlijā** pulksten 18.08 piedzima puika. Svārs – 3,560kg, garums 54cm. Puisēna mamma Liāna Hanarina dzīvo Alūksnes novadā.

**21.jūlijā** pulksten 13.09 piedzima meitenīte. Svārs – 4,155kg, garums 54cm. Meitenītes mamma Sintija Logina dzīvo Rīgā.

**24.jūlijā** pulksten 5.12 piedzima meitenīte. Svārs – 4,450kg, garums 58cm. Meitenītes mamma Sanita Koncāne dzīvo Balvu novada Bērzkalnes pagastā.

**24.jūlijā** pulksten 14.54 piedzima meitenīte. Svārs – 3,520kg, garums 55cm. Meitenītes mamma Egija Tropa dzīvo Gulbenes novada Lizuma pagastā.



## Alūksnes novada Liepnā

## Iepazīstina ar patvēruma meklētāju centru

Pagājušajā ceturtdienā mediju pārstāvjus aicināja apmeklēt jaunatklāto patvēruma meklētāju izmitināšanas centru Alūksnes novada Liepnā, kas izveidots bijušajā Liepnas internātpamatskolas internāta ēkā. Centrā, kura darbību nodrošinās Pilsonības un migrācijas lietu pārvalde (PMLP), uzņems tikai cilvēkus, kuri pieprasīs patvērumu Eiropas Savienībā, viņiem nav naudas līdzekļu un nespēj paši sevi nodrošināt.

- Centra vajadzībām ieguldīti 1,2 miljoni eiro. 90 % no līdzekļiem piesaistīti no Eiropas Savienības fondiem;
- Centrs var uzņemt līdz 250 iemītniekiem. Paredzēts, ka pirmie 50 patvēruma meklētāji Liepnā uzsāks dzīvot jau augusta nogalē;
- Centrs nav slēgta tipa iestāde, bet to nepārtraukti uzraudzīs;
- Centrā nokomplektēta 12 darbinieku komanda (pārsvārā no Alūksnes novada). Vēl vakantas ir četras darbavietas;
- Centrs nav pielāgots ģimenēm ar bērniem vai cilvēkiem ar īpašām vajadzībām. Uzsvars tiks likts uz pieaugušu vientuļu cilvēku izmitināšanu. Kāpēc tā? PMLP Patvēruma meklētāju izmitināšanas nodaļas vadītājs NAURIS BĒRZIŅŠ skaidro, - arī pieredze rāda, ka, piemēram, 2021. gada migrantu krīzē no Baltkrievijas Latvijā pamatā iepļūda vientuļi, pieauguši cilvēki;
- Joprojām turpinās darboties patvēruma meklētāju izmitināšanas centrs "Mucenieki", kur tiks uzņemtas arī ģimenes ar bērniem un cilvēki ar īpašām vajadzībām. Šis centrs var uzņemt līdz 450 cilvēkiem.

Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes pārstāve MADARA PUŽE pastāstīja, - ja 2020. gadā Latvijā bija apmēram 150 patvēruma meklētāju pieprasījumi, tad 2021. gadā (neskaitot decembri) pieteikumu bija jau trīs reizes vairāk – 550. "Tik daudz pieprasījumu pēc patvēruma Latvija ar esošo kapacitāti vairs nevarēja nodrošināt. Tādēļ, ņemot vērā pastāvošos un joprojām mainīgos un neskaistos ģeopolitiskos izaicinājumus – 2020. gadā Baltkrievijas izvērtos hibrīdkaru un migrantu krīzi, karu Ukrainā - tika pieņemts lēmums izveidot vēl vienu patvēruma meklētāju izmitināšanas centru. Daudzi arī jautā, kāpēc centrs izveidots tieši Liepnā? Atbilde ir ļoti vienkārša. Alūksnes pašvaldība bija vienīgā, kas atsauca un piedāvāja piemērotas telpas," darīja zināmu M. Puže.

Tikmēr patvēruma meklētāju izmitināšanas centra "Liepna" vadītāja LORETA JARGANE pastāstīja, ka centra iemītnieki nebūs ieslodzīti aiz žoga un varēs brīvi pārvietoties ārpus centra telpām – pa Liepnas ciemu un citviet. "Visi tiks nodrošināti tā, lai viņi maksimāli var iekļauties apkārtējā sabiedrībā. Patvēruma meklētāji varēs iziet ārpus centra teritorijas, braukt ar sabiedrisko transportu uz tuvākajām pilsētām un komunicēt ar vietējiem iedzīvotājiem. Protams, mēs saprotam vietējo iedzīvotāju bažas, jo ikvienam ir bailes no nezināmā un tā, ko no patvēruma meklētājiem var sagaidīt. Tomēr vēlos uzsvērt, ka mūsu mērķis ir šiem cilvēkiem pēc iespējas maksimāli palīdzēt, nevis pašauties apkārtējām negācijām un izplatītajām baumām. Domāju, satraukumam nav absolūti nekāda pamata," sprieda L. Jargane.

Uzrunājot vietējos iedzīvotājus, daļa no viņiem nelabprāt sadzīvo ar domu, ka tagad Liepnā ieradīsies patvēruma meklētāji no ārvalstīm. Viņuprāt, tas kaut kādā ziņā varētu pasliktināt vietējo drošību. Bija arī iedzīvotāji, kuri centra atklāšanai īpašu uzmanību nepievērš, bet vēl daļa cilvēku uzskata, ka nelaimē nonākušajiem jāpalīdz. Tāpat jāpiebilst, ka arī šobrīd, pēc Jevgeņija Prigožina dibinātā Krievijas militārā grupējuma "Vagner" došanās uz Baltkrieviju, Latvijā strauji palielināties nelegālās robežas šķērsošanas mēģinājumu skaits no mums nedraudzīgās kaimiņvalsts. Kopumā šogad no Latvijas - Baltkrievijas valsts robežas nelikumīgas šķērsošanas atturēti 5952 cilvēki, bet humānu apsvērumu dēļ uzņemti 292 cilvēki.



Patvēruma meklētāju izmitināšanas centrs "Liepna". Šādi izskatās ēka, kurā jau šī mēneša beigās izmitinās pirmos patvēruma meklētājus. Tai veikti būtiski tehniskie uzlabojumi - nomainīts jumta segums, izbūvēts žogs, atjaunotas apkures, elektroinstalācijas un ugunsapgādes sistēmas, izbūvēta ugunsgrēka atklāšanas un trauksmes signalizācijas sistēma, veikts kosmētiskais remonts, atjaunota virtuve un sanitārās telpas (dušas, tualetes). Ar to gan darbi vēl nav beigušies, kuros būs jāiegulda papildus finansējums. Piemēram, vēl jāuzstāda elektroģenerators, jo bijuši traucējumi elektrības padevē, kā arī plānots labiekārtot centra apkārtni. "Sakārtota tikai redzamā daļa. Pilnīgi pieļauju, ka centrā turpināsīm diezgan bieži ierasties ar remonta brigādēm, lai novērstu kādas nelielas tehniskās nepilnības un saprastu, ko vēl jāuzlabo, lai dzīve centrā ikdienā būtu vieglāka," pastāstīja Nodrošinājuma valsts aģentūras direktores vietnieks GUNTIS RATNIEKS.



Tautību kokteilis – raibs. Jautāta, no kādām valstīm Liepnā varētu ierasties patvēruma meklētāji, PMLP pārstāve Madara Puže pastāstīja, ka "Muceniekos" ir cilvēki no Irānas, Afganistānas un citām valstīm. "Līdz ar to tautību kokteilis var sastāvēt no līdz pat 20 dažādu valstu iedzīvotājiem."



Par sevi rūpēsies paši. Attēlos redzama centrā izveidotā virtuve, gultas, pārtikas paku uzglabāšanas un dušas telpas. Patvēruma meklētāju izmitināšanas centra "Liepna" vadītāja LORETA JARGANE (attēlā) pastāstīja, ka patvēruma meklētāji centrā rūpēsies paši par sevi – gluži tāpat, kā to ikdienā dara ikviens cits iedzīvotājs savās mājās: "Viņi paši sev gatavos maltīti, ko ieturēs ēdamzālē, paši mazgās savu veļu un paši arī rūpēsies par iekšējās kārtības noteikumiem. Protams, drošības labad centrā visas diennakts garumā nodrošināta videonovērošana. Patvēruma meklētājiem ieradot telpas, darbinieks viņiem izsniegs gultas veļu, trauku komplektu, higiēnas preces un pārtikas paku, kas pienākas katram patvēruma meklētājam."

## Der zināt!

## Jāveicina vietējās kopienas

Noslēdzot revīziju "Kā Latvijā tiek pārvaldīta un īstenota LEADER un sabiedrības virzīta vietējā attīstība?", Valsts kontrole aicina Zemkopības ministriju aktīvāk darboties, lai veicinātu vietējo rīcības grupu kapacitāti. "Ar šīs revīzijas publicēšanu vēlamies arī rosināt iedzīvotājos lielāku interesi par LEADER sniegtajām iespējām. Praksē iedzīvotājiem tas nozīmē apzināt savu vietējo rīcības grupu pārstāvjus un līdzdarboties vietējās attīstības stratēģijas īstenošanā – noteikt teritorijas vajadzības un prioritātes, īstenot projektus, novērtēt vietējo rīcības grupu darbības rezultātus –, tā praktiski un mērķēti iesaistoties vietējā attīstībā," aicina Valsts kontroles padomes locekle Inga Vilka.

Lai gan LEADER aktivitātes Latvijā tiek veiktas jau vairāk nekā 20 gadus, pēc Valsts kontroles pasūtījuma veiktās socioloģiskās aptaujas dati liecina, ka ārpus Rīgas tikai 28 % respondenti kaut ko zina vai ir dzirdējuši par pasākumu. "Tāpēc ir būtiski veicināt VRG izpratni un aktivitāti iedzīvotāju iesaistē, vienlaikus stiprinot VRG profesionalitāti, lai jaunajā plānošanas periodā LEADER loma vietējo kopienu attīstībā būtu lielāka," min I. Vilka. LEADER projektu piemēri liecina par ļoti dažādiem projektu veidiem un to apjomu. Piemēram, pēc ES finansējuma mazākā projekta apmērs bija 294 eiro, bet lielākā – 585 tūkst. eiro. Atbalstu saņēmušas gan pašvaldības teritorijas infrastruktūras sakārtošanai un labiekārtošanai, gan uzņēmēji un iedzīvotāji visdažādāko iniciatīvu īstenošanai – žāvēšanas skapis mājražošanai, kafijas grauzdētavas izveide, tērpu iegāde bērnu popgrupai, zobārstniecības prakses izveide u. c. Tomēr nepietiekami izmantotas LEADER iespējas mazāk aktīvo un mazāk aizsargāto grupu sociālā iekļaušanā un inovāciju radīšanā.

Revīzijā konstatēts, ka LEADER/SVVA finansējums lielā apmērā piešķirts pašvaldību īstenotiem projektiem. ELFLA aktivitātē "Vietas potenciāla attīstības iniciatīvas" VRG finansējums 55 % apmērā, atsevišķās VRG pat līdz 77 %, piešķirts pašvaldībām sabiedriskā labuma projektiem, tostarp tādiem, kas ietilpst pašvaldības funkcijās. EJZF vēl vairāk – pašvaldībām līdz 2022. gada beigām, ņemot vērā arī uzsāktos projektus, kopumā piešķirti 76 % no kopējā EJZF SVVA finansējuma.

Valsts kontroles ieskatā, finansējuma piešķiršana lielā apmērā pašvaldībām nav uzskatāma par labu praksi un aktualizē jautājumu par LEADER un VRG lomu, būtiskā apmērā administrējot projektus, kuru mērķis ir nodrošināt pašvaldību funkcijas.

## Vērienīgi sadziedāšanās svētki Rēzeknē

Ikviena populārās, tautas un šlagermūzikas cienītājs tiek gaidīts Rēzeknē, lai 25. augustā plkst. 20.00 Rēzeknes Kultūras un atpūtas parkā notiekošajā lielkoncertā izdziedātos no visas sirds un baudītu kopā būšanu. Latgales cilvēku spēks un humora dzirksts populārus Latgales mūziķus iedrošinājusi un iedvesmojusi vasaras izskaņā sarīkot vērienīgus dziedāšanas svētkus, kuram dots nosaukums "Dzimis Latgolā". Skatītājus koncertā uzrunās vitalitāte, joki, visiem zināmas un iemīļotas dziesmas, kā arī patiesa un godīga mīlestība pret Latgali. Par to rūpēsies grupas "Dabasu Durovys", "Borowa MC", "Latgališu reps", "Liepavots", "Gints un Es", dziedošs Tihovsku un Igaņu ģimenes, "Baltie lāči", dziedātājs Dainis Skutelis, Juris Ostrovskis u.c. mākslinieki.

## Aicina veikt bezmaksas profilaktisko apskati

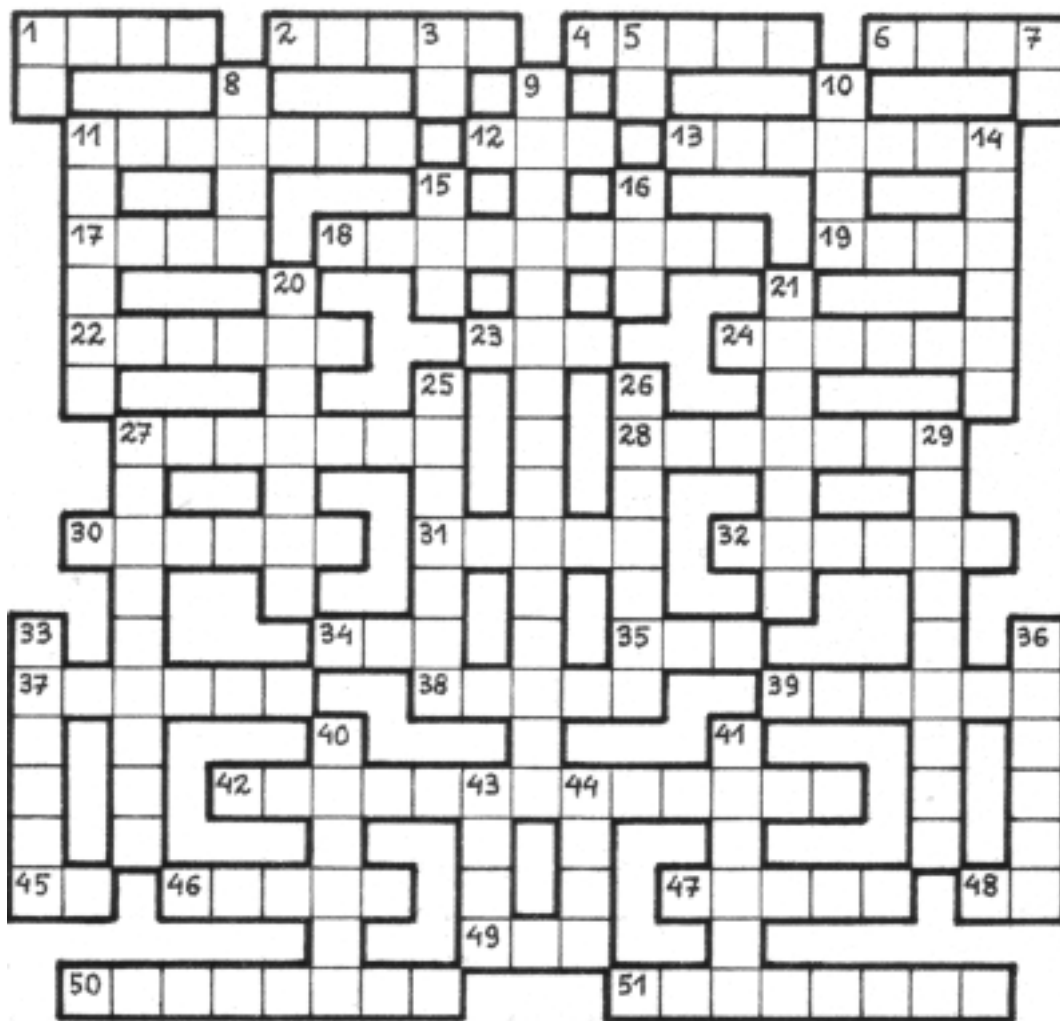
Iedzīvotājus, kuri pēdējo trīs gadu laikā nav vērsušies pie sava ģimenes ārsta saistībā ar kādu saslimšanu vai sūdzību par veselību, aicina veikt valsts apmaksātu profilaktisko apskati. Lai līdz gada beigām prakses varētu organizēt savu darbu un individuāli uzrunāt šos pacientus ierasties uz apskati, ģimenes ārstu praksēm novirzīti 5,5 miljoni eiro, informē Nacionālais veselības dienests (NVD). Šos līdzekļus varēs izmantot atbilstoši konkrētas prakses vajadzībām. Piemēram, prakses nodarbināto papildu darba laika apmaksai, papildu darbinieku piesaistei, nepieciešamo informācijas tehnoloģiju vai rīku iegādei u.c.

## Krustvārdu mīkla

Krustvārdu mīklu risinātāji, kuri pareizi atrisinājuši mīklu, ik mēnesi pretendē uz pārsteiguma balvu. Atbildes gaidām līdz 1. septembrim.

8.kārta

Sastādīja G.Gruziņa



**Jūlija mīklu atrisināja:**  
A.Mičule (Tilža),  
I.Svilāne (Lazdukalns).  
**Par jūlija krustvārdu mīklas atrisināšanu balvu saņēma**  
A.MIČULE no Tilžas. Pēc balvas griezties redakcijā.

## Ukraina - 4

(Avoti: V.Klišāns "Ievads Ukrainas vēsturē", interneta resursi)

**Horizontāli:** 1. Neliela pilsēta Čerņihivas apgabalā, nosaukumu ieguvusi no upes, kuras krastos tā atrodas, rakstos minēta no 14.gadsimta. 2. Svarīga iestāde kazaku sičā. 4. Jūra, pie kuras atradās turku ciemi un pilsētas, kam jūras braucienos uzbruka kazaki. 6. Kāda valoda Žečpospolitā nomainīja LLK kancelejas un aristokrātijas valodu – rutēņu valodu? 11. Kādu jaunu politisko spēku 15.-16.gadsimta mūsdienu Ukrainas stepēs sāka veidot kristīgie rutēņu (slāvu) zemnieki, no citām zemēm izbēgušie dzimcilvēki, arī daļa vietējo iedzīvotāju? 12. Nots. 13. Krievijas caristes cars, pirmais Krievijas impērijas imperators, kurš, atbēdamies par kazaku pāriešanu Zviedrijas karaļa pusē Ziemeļu kara laikā, pavēlēja nopostīt kazaku apmetnes un iznīcināt grāmatas. 17. Rietumbugas pieteka. 18. Pilsēta, kurā kazaku rada 1564.gadā apstiprināja Bohdana Hmeļnicka lēmumu slēgt savienību ar Krievijas caristi. 19. Dīgsti. 22. Lietuviešu, poļu, rutēņu aristokrātijā Žečpospolitā. 23. Nominatīva jautājums. 24. Kazaku hetmanis, kura vadībā Ziemeļu kara laikā notika kazaku sacelšanās pret Krievijas caru. 27. Kazaku militāro vadītāju tituls (nosaukums Žečpospolitā tradīciju ietekmē). 28. Zemes, vietas nosaukums, sastopams jau 12.gadsimta Kijivas Krievzemes hronikās, kopš 17.gs. - kazaku zemju apzīmējums. 30. Ar tādu nosaukumu Ukrainā ir 3 upes, viena no tām ietek Azovas jūrā. 31. Dienesta pakāpes cariskajā Krievijā. 32. Pākšaugu rindas dzimta, tropu koks, krūms vai puskrūms, Ukrainā aug tikai oranžerijās. 34. Izsaukmes vārds. 35. Daudzskaitļa personas vietniekvārds. 37. Upe, gar kuru 17.gadsimtā veidojās kazaku nocietinātās apmetnes – sičas. 38. Svētbilde. 39. Tirgus laukums ārpus sičām, arī austrumu tirgus. 42. Šļahtu grupējumi (viensk.), kas savā starpā izcīnīja gan politiskās, gan reizēm arī bruņotas cīņas. 45. Nots. 46. Iebraukt zirga mugurā. 47. Ar tādu nosaukumu Ukrainā ir 2 upes, viena no tām – Dienvidbugas pieteka. 48. Personas vietniekvārds. 49. Hidrotehniska būve. 50. Pilsēta, pirmo reizi minēta 1589.g., no 1648. līdz 1660.g. bija hetmaņa Bohdana Hmeļnicka rezidence. 51. Kura valsts pēc 1667.gada Andrusovas parakstītā pamiera ieguva teritorijas, kas tika sauktas par Kreisā krasta Ukrainu?

**Vertikāli:** 1. Pastāv, eksistē. 3. Nots. 5. Personas vietniekvārds. 7. Ukrainas valsts starptautiskais kods. 8. Kazaku kopsapulce. 9. Kurai metropolijai (centrs) līdz pāriešanai Maskavas patriarhātā 17.gadsimta vidū bija pakļauta Kijivas pareizticīgo metropolija? 10. Pilsēta Ukrainas z-austrumos tāda paša nosaukuma upes krastā, kuras teritorija bija apdzīvota, sākot ar 2000.g.p.m.ē., vēstures avotos pirmo reizi minēta 1066.g., 1654.g. kā Kreisā krasta Ukrainas pilsēta tika iekļauta Krievijas caristē. 11. Pilsēta Ukrainas rietumos, vēstures avotos pirmo reizi minēta 1473.g., no 1549.g. – Magdeburgas tiesības, vēsturisks sāls ieguves centrs. 14. Kuras Čerkasu apgabala pilsētas senākais nosaukums bija Jackovo – Tjasmino, vēstures avotos minēts 1542.gadā? 15. Darba rati (viensk.). 16. Norādāmais vietniekvārds. 20. Kazaku vadoņi jeb vecākie (nosaukums tjurku tradīciju ietekmē). 21. Vēlēts amats Žečpospolitā. 25. Tautas, no kuras kazaki pārņēma daudzus materiālās kultūras elementus. 26. Maskavas lielkņazistes pieņemtais apzīmējums 16.gadsimtā, kura nosaukumā bija iekļautas teritoriālās pretenzijas un ambīcijas. 27. Kuru 17.gadsimta vēsturisku personu, kazaku hetmani, Ukrainā vērtē pretrunīgi – no vienas puses kā 'nācijas tēvu', no otras – kā apstākļu radītāju Ukrainas iekļaušanai Krievijas caristē? 29. Kā saucās sičas, kas tika izveidotas lejpus Dņipro krācēm? 33. Kuras Melnās jūras piekrastes pilsētas vēsture aizsākās V gs.p.m.ē., tās teritorijā izveidojoties senās Grieķijas kolonijām, vēlākos gadsimtos nonākot tjurku cilšu, Zelta Ordas, Krimas hanistes, LLK, Osmaņu impērijas, Krievijas impērijas valdījumā? 36. Pret kuru impēriju pie valsts dienvidu robežām cīnījās Polijas karaliste 16.gs. 2.pusē pirms Žečpospolitā izveides? 40. Viena no tautībām kazaku vidū 17.gs. 41. Priēžu dzimtas mūžzaļi 40-50 m augsti koki, Ukrainā nelielā platībā aug Aizkarpatos un Piekarpatos. 43. Upe, kuras lielākā pieteka ir Siverskijdoneca. 44. Ar tādu nosaukumu Ukrainā ir 7 upes, viena no tām – 21 km gara Bilousas (Bilous) pieteka Čerņihivas apgabalā.

## Jūnija mīklas (Ukraina - 3) atrisinājums

**Horizontāli:** 4. Meži. 6. Navahrudaka. 7. Eģes. 12. Siča. 13. Īve. 14. Odra. 15. Prāgas. 16. Limāni. 17. Kas. 18. Slucki. 21. Rutēņi. 22. Salasit. 24. Sol. 27. Dod. 29. Roksolana. 31. Jidišs. 32. Kronis. 35. Vaivadijas. 36. Ostrožskis. 40. Oļšana. 44. Alupka. 46. Ļviva. 49. Vasilisa. 50. Ota. 51. Mindaugs.

**Vertikāli:** 1. Tvera. 2. Hrivna. 3. Sarni. 4. Moskaļi. 5. Žečpospolitā. 8. Gediminoviči. 9. Slavuta. 10. Korecki. 11. Cunftes. 19. Maskava. 20. Vitauts. 23. Alods. 25. Ir. 26. La (Fa). 28. Litviņi. 30. Vorskla. 33. Kijivas. 34. Priluki. 37. Poļu. 38. Uniātu. 39. Pans. 41. Šūnas. 42. Oļi. 43. Tas. 45. Purga. 47. Ala. 48. Oda.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Rūpēs par kāju pēdiņām

# Tulznas – vasaras staigātprieka nepatīkamās blakusparādības

**Vasara nebūt vēl nav galā un, visticamāk, kādā aizraujošā pastaigā vai pārgājienā dosies daudzi. Kā parūpēties par to, lai tulznas, kas, ilgstoši staigājot, īpaši vasarā nereti rodas pat ienēsātos apavos, nesabojā iešanas prieku?**

**Četri ieteikumi, kā pienācīgi sagatavoties**

**✓ Izvēlies atbilstošus apavus**

Jā, ilgstošai staigāšanai ērti un laikapstākļiem piemēroti apavi ir pirmais un galvenais priekšnoteikums, lai izvairītos no tulznām. To uzsver podoloģe EGITA LIVMANE. Speciāliste norāda, ka, izvēloties apavus konkrētām aktivitātēm, noteikti jāņem vērā aktivitātes veids (iešana, skriešana, nūjošana), paredzamā intensitāte un vide – ietves, ceļa vai takas segums: “Garākai pastaigai var noderēt brīvā laika apavi vai pastaigu siksnīņapavi ar ergonomisku liesti un slēgtu purngalu, kas pasargā no grūžu iekļūšanas apavos un berzes, kā rezultātā var rasties nobrāzums vai tulzna. Savukārt pārgājienu, jo īpaši pa dažādiem meža maršrutiem vai reizēm neparedzama seguma ceļiem, ieteicams izvēlēties speciālu pārgājiena apavus. Vēlams, lai tie jau kādu reizi būtu ienēsāti, pārliicinoties, ka ir ērti un neberž.”

**✓ Iegādājies sportiskām aktivitātēm paredzētas zeķes**

Nereti tieši nepareizi izvēlētas zeķes rada papildu slodzi pēdai un veicina berzi, kas rezultējas ar tulznām. Pretēji izplatītajam uzskatam, ka kokvilna ir visādā ziņā ideāls materiāls, kokvilnas zeķes, kas ieautas pārgājiena apavos, diez vai būs tam apliecinājums. Kur ir problēma? Podoloģe skaidro, ka kokvilna labi uzsūc mitrumu, taču to nevada tālāk, līdz ar to sviedri uzkrājas zeķu tekstilā, palielinot tulznu uzberšanas risku. “Gatavojoties pārgājienu, iegrieziet sporta apģērba veikalos. Piedāvājumā ir speciāla sintētiska materiāla zeķes, kas labi vada mitrumu un ir piemērotas tieši šādam nolūkam – aktīvām nodarbēm slēgtos apavos. Tās ir elastīgas, labi pieguļ pēdai, veidotas tā, lai ir maksimāli komfortablas, turklāt var izvēlēties arī sezonai atbilstošu modeli. Jā, tās būs dārgākas par kokvilnas zeķu pāri, taču ieguldījums noteikti atmaksājas, jo palīdz izvairīties no tulznām – nepatīkamiem pārsteigumiem, kas var sabojāt pārgājieni. Nenāks par ļaunu ņaņemt arī rezerves zeķu pāri, lai nomainītu, ja rodas tāda nepieciešamība.”

**✓ Ņem līdzi tulznu aptieciņu**

Vispirms – plāksterus. Nav neviena iemesla, lai tos nepaķertu līdzi pārgājiena somā vai pat kabatā! Tie ir viegli, tātad –

nepaliekina svaru, plāni un neaizņem daudz vietas. Farmaceite IEVA VIRZA saka: “Ieteicams būtu ņemt līdzi dažāda izmēra plāksterus, jo tulznas mēdz būt dažāda lieluma. Tāpat jāpadomā arī par dezinfekciju, ja nekāds līdzeklis nav paņemts līdzi, noberzto vietu vajadzētu noskalot ūdenī, kas noteikti būs paņemts līdzi, nosusināt un tikai tad uzlīmēt plāksteri.”

**✓ Šaubīgajām pēdas vietām – profilaktiska apstrāde**

Profilakse ir labs veids, kā izvairīties no nevēlamām sekām. “Ja zināt, ka pēdas ir jutīgas un ilgāka staigāšana, visticamāk, radīs tulznas, padomājiet par profilaksi! Aptiekā ir pieejami prettulznu rullīši, ko lieto to vietu pārklāšanai, kas potenciāli var tikt noberztas.

Pēdas zonas, kas parasti ir pakļautas berzei, var jau laikus apstrādāt arī ar antibakteriālu līdzekli (gelu, krēmu, ziedi), kas satur dekspantenolu, hialuronskābi. Tas gan dezinficēs, gan sekmēs audu reģenerāciju,” stāsta farmaceite.

**Cik nopietna problēma ir tulznas un kā tās izārstēt?**

Tulznas var traucēt brīvi pārvietoties vēl kādu laiku pēc iegūšanas, turklāt, neatbilstoši aprūpētas, tās var kļūt par infekcijas “vārtiem”, tādēļ, atgriežoties mājās no pastaigas vai pārgājiena, ir svarīgi tulznas pareizi apkopt.

Podoloģe skaidro: “Tulznām ir raksturīgi zemādas šķidrums pūslīši, kas piepildīti ar limfu. Ja tulzna ir maza, visticamāk, tā sadzis aptuveni nedēļas laikā, neko īpašāku par elementāru dezinfekciju lietas labā nedarot, taču, ja tā ir liela, dziļāka var prasīt ilgāku laiku.”

Ko darīt, lai dzišana nebūtu mokoša? Vispirms vajag nomazgāt pēdas ar ziepēm un, tās neberžot, noslaucīt mikstā dvielī. Nākamais – ir svarīgi nepieļaut infekcijas iekļūšanu bojātajā vietā, tas nozīmē, ka tulzna ir jādezinficē ar kādu mājās pieejamu dezinfekcijas līdzekli. Farmaceite Ieva Virza brīdina: “Ar dezinficēšanu gan nevajadzētu pārcensties. Jāņem vērā, ka uz ādas atrodas mikroflora, kas ļauj epidermas slānim dzīvē. Šā iemesla dēļ tulznu (vai brūci, ja tulzna ir jau pārplisusi) ir jāizskalo ar dezinficējošu šķīdumu. Labi būtu laikus iegādāties un turēt mājās aptieciņā jaunās paaudzes brūču apstrādes līdzekli, kas “nekož” un satur, piemēram, poliheksanīdu, hlorapkskābi, betadīnu.”

Podoloģe norāda, ka tad, ja tulzna ir neliela, to nevajag pārdurt, bet, ja pūslītis ir liels, to var pārdurt vairākās vietās, pirms tam dezinficējot gan ādu, gan adatu, un ļaut



šķidrumam iztecēt. “Nekādā gadījumā nenogrieziet brūci nosedzošo ādas slāni! Tas sargā traumēto vietu no infekcijas iekļūšanas un ļauj ātrāk sadzīt. Viss, kas jā dara – tulznas vieta jāapstrādā ar dezinficējošu, antiseptisku līdzekli un jāuzlīmē plāksteris, kas regulāri jāmaina, ja vairs neturas vai kļūst netīrs. Protams, arī tulzna ir atkārtoti jāapstrādā.”

Farmaceite mudina iegriezties aptiekā un izvēlēties tulznu apkopšanai piemērotākos plāksterus. “Varat atrast tādus, kas ir vairāk piemēroti jūsu dzīvesveidam, piemēram, iegādāties ūdensizturīgos plāksterus. Tāpat aptieku piedāvājumā ir gaisu caurlaidīgi plāksteri, antibakteriāli plāksteri ar sudraba daļiņām vai hipoalerģiski plāksteri. Ir arī mūsdienīgi brūču pasargāšanas līdzekļi, piemēram, kā izsmidzināms aerosols vai kā līme, kas gan *salīmē* brūci, gan mazina sāpes, gan veicina sadzišanu. Ja tulzna ir pēdas apakšā un ir skaidrs, ka pēdām nevar dot vajadzīgo atpūtu un būs vien jāstaigā, bet tas nozīmē, ka bojātās vietas tiks pakļautas slodzei, var noderēt plāksteri – ādas aizstājēji. Iesaku gela, silikona prettulznu plāksterus, kas nepielīp pie brūces, taču aizsargā to no berzes, mazina sāpes, uztur mitruma līmeni un veicina dzišanu. Šādu plāksteri nepieciešams regulāri nomainīt tikai tad, ja brūces vieta ir apsārtusi. Ja ādas krāsa nav mainīta, plāksteri var atstāt uzlīmētus pat piecas dienas. Par katru plāksteru veidu, dezinfekcijas līdzekļiem farmaceits jums sniegs izsmiejošu konsultāciju, lai tulznu dziedēšanas process neradītu liekas raizes.”

Informē Latvijas Valsts ceļi

## Sācis darboties pirmais kontroles posms



**“Latvijas Valsts ceļi” informē, ka visos 16 valsts autoceļu posmos, kuros šogad paredzēts ieviest vidējā ātruma kontroles sistēmu, uzstādīts attiecīgais aprīkojums. Pagaidām gan darbu uzsācis tikai pirmais kontroles posms – Rīgas apvedceļā (Salaspils-Babīte; A5) – no Stūņiem līdz Jaunmārupei (23,1. - 28,6.km).**

Latgales reģionā vidējā ātruma kontroles sistēmas vismaz šogad tikpat kā nav plānots ieviest, bet tās būs šādos valsts autoceļu posmos:

- ✗ Tallinas šoseja (A1): no Siguļiem līdz Lilastei (14,1. - 20,1.km);
- ✗ Vidzemes šoseja (A2): no tilta pār Vējupīti Siguldā līdz Augšligatnei (54,5. - 62,3.km);
- ✗ Valmieras šoseja (A3): no krustojuma ar autoceļu Plācis-Rozula līdz Stalbei (36,3. - 38,7.km);
- ✗ Daugavpils šoseja (A6): no Kokneses līdz Stukmaņiem (102,4. - 116,0.km); no tilta pār Aivieksti Pļaviņās līdz mājām “Banderi” (133,5. - 139,2.km); no Krustpils līdz Stūrniekiem (150,2. - 159,7.km);
- ✗ Bauskas šoseja (A7): no Lejas Ģūģiem līdz Iecavai (25,3. - 40,1.km);
- ✗ Jelgavas šoseja (A8): no Spodrām līdz krustojumam ar

Parka aleju Elejā (50,0. - 69,2.km);

✗ Liepājas šoseja (A9): no pagrieziena uz Kalnciemu līdz krustojumam ar autoceļu Jelgava-Tušķi-Tukums (P98) (26,1. - 38,0.km); no krustojuma ar autoceļu Tebra-Kazdanga-Cildi (V1200) līdz Silkalniem (157,3. - 169,7.km);

✗ Ventspils šoseja (A10): no Varkaljiem līdz Griķiem (24,1. - 30,8.km); no pagrieziena uz Tīreļu taku līdz pagriezienam uz Smārdi (44,9. - 52,4.km); no Gulbju ezera līdz pagriezienam uz Usmu (135,0. - 140,8.km);

✗ Valsts galvenais autoceļš Krievijas robeža-Rēzekne-Daugavpils-Lietuvas robeža: no Kovališķiem līdz Rušņīcai (A13) (81,8.-88,5.km);

✗ Reģionālais autoceļš Cēsis-Vecpiebalga-Madona: no Jaunkleķeriem līdz Krustakrogam (P30) (22,1. - 29,0.km).

**Kā darbojas un vai sodīs?**

Vidējā braukšanas ātruma kontroles sistēma ir automātiska mērīšanas sistēma, kas veic ātruma mērījumu, balstoties uz noteikta ceļa posma nobraukšanai patērēto laiku. Posma sākumā un beigās ir uzstādīts aprīkojums, kas fiksē laiku, kad transportlīdzeklis ie brauc ceļa posmā un izbrauc no tā, un aprēķina vidējo ātrumu, ar kādu šis posms šķērsots. Ja sistēmas reģistrētais transportlīdzekļa vidējais ātrums ir lielāks par šajā posmā maksimāli atļauto, tā īpašnieks saņems sodu, kuru

piestādīs un administrēs Valsts policija. Sistēma papildus veiks arī reģistrēto transportlīdzekļu tehniskās apskates, autoceļu lietošanas nodevas un OCTA samaksas kontroli.

**Kā izvēlējās ceļa posmus?**

Sistēmas ieviešanas mērķis ir kontrolēt transportlīdzekļu vidējo braukšanas ātrumu potenciāli bīstamos autoceļu posmos. Tos izvēlējās, ņemot vērā ceļu satiksmes negadījumu statistiku par pēdējiem trīs gadiem, kā arī kopējo satiksmes intensitāti, kravas transporta īpatsvaru un satiksmes organizāciju (aizliegumu apdzīt).

Vidējā braukšanas ātruma kontroles sistēmu, atbilstoši iepirkuma rezultātiem, uzstāda PS “Fima Group” par līgumcenu 1 261 155,87 eiro (bez PVN). No tās ap 900 000 eiro (bez PVN) paredzēti sistēmas ierīkošanai 16 autoceļu posmos, bet ap 360 000 eiro (bez PVN) – sistēmas uzturēšanai trīs gados (no 2023. līdz 2025.gadam). Pēc līguma beigām sistēmas uzturēšana tiks īstenota no valsts budžeta līdzekļiem.

## Apsveikumi

Varbūt es ābele biju  
Kas rītausmā lūgšanas saulei sūta,  
Bet launaga laikā uzrunā vēju,  
Lai zaros man neiegulst grūtums.  
Lai pateicos baltajām naktīm  
Par dievišķo ziedēšanu.

(S.Kaldupe)

Sirsniņi sveicam **Bīrtu Baranovsku**

85 gadu jubilejā!

Vēlam veselību un Dieva svētību!

Marianna, Terēzija, Valentīna, Marija, Veronika,  
Tekla, Lidija, Voldemārs, Līvija, Aina St., Ārija



Lai saule rotā katru dienu  
Un prieku tavā sirdī lej,  
Lai, smaidīdama kā arvienu,  
Tu atskaties un tālāk ej!

(K.Apškrūma)

Sirsniņi sveicam **Līviju Socku**

skaistajā dzīves jubilejā!

Vēlam laimi, dzīvesprieku, stipru veselību!

Ilona, Austrā, Juzefa, Līga, Gunta, Sanita



## Pērk

**IEPĒRK  
MĀJLOPUS**  
-AUGUSTAS CENAS  
-SAMAKSA TŪLĪTĒJA  
-ELEKTRONISKIE SVARI  
**tel. 27777733**  
www.galasparstrade.lv

**Z.s "Strautiņi"**  
iepērk **mājlopus.**  
Samaksa tūlītēja. Labas cenas.  
Tāl. **29411033.**

Pērk izcirstus mežus  
(3000 EUR/ha), jaunaudzes,  
zemi. Tāl. 28282021.

Ģimene vēlas iegādāties lauku  
VIENSĒTU ar zemi un mežu  
(laukos), ar elektrības pieslēgumu,  
bez kaimiņu mājām blakus.  
Tāl. 25302291.

Pērk labu VAZ (Niva) dzinēju.  
Tāl. 26556678.

"Craftwood" pērk meža īpašumus,  
cena no 1500-10000 EUR/ha.  
Tāl. 26360308.

Godīga samaksa par mežu  
īpašumu, izcirtumiem,  
jaunaudzēm, sākot no 3000 eiro  
par ha.  
Tāl. 29246569, 20260678.

Pērku mežu, lauksaimniecības  
zemi. Tāl. 29386009.

## Dāvina

Steidzami dāvina ļoti mīlu suniti.  
Tāl. 27747833.

Dāvina turēšanai jaunas kazas  
(divas baltas, divas melnraibas).  
Tāl. 27334137, 26338426.

## Līdzjūtības

Tik pēkšņi aizgāji tu, tēt,  
Uz debesu pļavām, uz sauli.  
Ir tik daudz nepateikts vēl, tēt,  
To silto vārdu, ko reiz varēju tev  
sacīt.

Skumju brīdī esam kopā ar  
**Sandru un Sanitu,**  
**TĒTI** aizsaulē aizvadot.  
Punduru RSN kolektīvs



Klusums, tevis vairs nav,  
tikai atmiņas,  
kas aizkustina dvēseli,  
vārdi, kas nepateikti, – skan.

(A.Gļauda)

Izdzisa dēla skatiens... Izdzisa dēla  
smaidis... Šajā grūtajā brīdī ar  
vārdiem nepietiek, lai izteiktu  
skumjas par jūsu zaudējumu.

Mūsu visdziļākā līdzjūtība  
**Margaritai un Pēterim Ādmiņiem,**  
dēlu **KASPARU** mūžībā pavadot.  
Daugavpils ielas 61.mājas  
iedzīvotāji, Inguna un Novikovu  
ģimene



Tuvs cilvēks neaiziet,  
Viņš tikai pārstāj līdzās būt...  
Viņš paliek dziļi, dziļi sirdī  
Par avotu, kur spēku smelt.

(R.Skujīņa)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību  
**KASPARA ĀDMIŅA** tuviniekiem,  
viņu mūžības ceļos pavadot.  
Bijušie kolēģi Baltinavā



Vai, zemīte, tev pietrūka,  
Smilšu gultā gulētāju;  
Ka tu arī mani sauci,  
Zem savām velēnām.  
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība  
**Rudītei Komarovskai,** pavadot  
dzīvesbiedru  
**VLADIMIRU AGEJEVU** mūžībā.  
Dārza ielas 8.mājas iedzīvotāji

Tāds divains klusums šodien  
priedēs...  
Tur dzenis serdei laukā sāpi kaļ.  
Bet brūci sirdis putnēns  
nesadziedēs,  
Nav spēka dzīvību griezt atpakaļ.  
(A.Vējāns)  
Atvadu brīdī patiesa līdzjūtība  
**Dainim Agejevam,** kad **TĒVS**  
jāpavada mūžības ceļā.  
Darba kolēģi MUS  
Balvu mežniecībā

Kaut nekad vairs neatnāksi  
Savā sētā ciemoties,  
Tiem, kas tevi milējuši,  
Tava gaiss līdzī ies. (Z.Purvs)  
Izsakām visdziļāko līdzjūtību  
**VLADIMIRA AGEJEVA**  
tuviniekiem.  
Valentīna, Juris

Atstājiet mani šai vietā,  
Kur bērzi un vītoli plaukst,  
Kur pļavas izsmaržo rietā,  
Kur gājputni rudeņos sauks!

(R.Urtāne)

Izsakām dziļu līdzjūtību bijušajam  
klasesbiedram **Jānim Kašam,**  
**TĒVU** mūžībā pavadot.  
Baltinavas vidusskolas bijušie  
klasesbiedri

Tas ir visskumjākais brīdis, kad mīla  
cilvēka sirds  
Uz mūžu mūžiem pārtrūkst un  
stājas.  
Tad zvaigznes pie debesīm asarās  
mirkst  
Un klusas kā klajums kļūst mājas.  
(A.Vējāns)

Mūsu patiesi mierinājuma un  
līdzjūtības vārdi lai ir atbalsts **Anitai**  
**un bērnu ģimenēm, visiem**  
**tuviniekiem,** pavadot vīru, tēvu,  
vectētiņu **STANISLAVU KAŠU**  
mūžības ceļā.  
Leontīnas, Marijas ģimenes

Dusi saldi zemes klēpī,  
Lai tev sapņu nepietrūkst.  
Mīļās rokas ziedus noklās,  
Un tev vienmēr silti būs. (A.Straube)  
Izsakām līdzjūtību **Dzintrai Začai**  
un tuviniekiem, vīramāti  
**ZINAĪDU ZAČU** mūžības ceļā  
pavadot.

Raiņa ielas 41.mājas 3.ieejas kaimiņi  
... bet māte raidis savas baltās  
domas  
Un savus padomus vēl ilgi sūtīs  
šurp.  
Skumstam kopā ar piederīgajiem  
sakarā ar **ANELES SLUCKAS**  
aiziešanu mūžībā.  
Bijušie p/s "Medņeva" darbabiedri

Aiz katra paliek dzīve  
Un pasacītais vārds,  
Bet atmiņas tik dārgas  
Sirds ilgi saglabās.  
Izsakām patiesu līdzjūtību  
**Dzintaram un Dainim ar**  
**ģimenēm, TĒVU, VĪRATĒVU,**  
**VECTĒTIŅU** mūžības ceļā pavadot.  
Miņinu, Šīriņu ģimenes,  
Dace, Gaļina

## Afiša

**27.augustā plkst. 12.00** Šķilbēnu pagasta Balkanos Balvu novada  
ČEMPIONĀTS RITENBRAUKŠANĀ. ✓ Reģistrācija no plkst.11.30. ✓ Dis-  
tances garumi – 1 – 21 km. ✓ Dalījums vecumu grupās. ✓ Jaunākā grupa  
– 2015.g. dzim. un jaunāki. ✓ Pieaugušajiem (sākot ar 2004.g. dzim.)  
dalības maksa – EUR 5. ✓ Uzvarētājiem medaļas, diplomu, saldumi.  
Veiksmīgus startus! Sīkāka informācija – P.Vancāns, tālr. 27824570.

## Pārdod

Baltinavas pagasta  
**ZS "Riekstiņi" PĀRDOD**  
sertificētu un kodinātu  
ziemāju sēklu. Minimālais  
daudzums **Big Bag** – 1000 kg.  
Sīkāka informācija zvanot:  
26574384.

Pieprasījumu sūtīt uz e-pastu:  
amatnieki5@inbox.lv

Skaldīta malka ar piegādi,  
4,5 m<sup>3</sup> – EUR 300.  
Tāl. 29418841.

Skaldīta malka. Cena  
40 EUR/berkubā. Piegādes  
apjoms līdz 7 berkubiem.  
Ir sausā. Tāl. 25543700.

Pārdod labu, skaldītu malku.  
Ātra piegāde. Tāl. 26425960.

Pārdod jaunas, lietotas vasaras,  
M+S riepas. Tāl. 28333993.

Steidzami pārdod **Toyota Rava,**  
2000.g., TA jauna. Tāl. 26306877.

## Dažādi

Zāles pļaušana, zāles  
smalcināšana. Tāl. 26512307.

Pļauj, smalcina.  
Tāl. 29154177.

Spiež, karsē, iepako ābolu  
sulu Kubulos. Tāl. 27004732.



# Laikrakstu


## "Vaduguns"



# izdevīgāk abonēt nekā pirkt!

# Pārlicinies, vai abonēji septembrim!?

## Radās neskaidrības, zvani – tālr. 26161959.

 **Vaduguns**  
Indekss 3004  
IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS  
**IZDEVĒJS**  
**SIA "BALVU VADUGUNS"**  
Nodokļu maksātāju apliecības Nr.  
LV43203002982

**REDAKCIJAS ADRESE**  
TEĀTRA IELĀ 8  
BALVOS, LV-4501  
**NORĒĶINU KONTS**  
A.S. SEB BANKA  
Nr. LV21UNLA0024000467345,  
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**

REDAKTORS E.GABRANOVŠ - T. 29360850  
ŽURNĀLISTI: S.KARAVOIČIKA - T. 26707934;  
IZINKOVSKA - T. 28319682;  
M.SPRUDŽĀNE - T. 27832538; I.TUŠINSKA - T. 27145837;  
A.LOČMELIS - T. 26665086. KOREKTORE – A.SOCKA  
GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA - T. 25908200  
ŠOFERIS A.KIRSANOVŠ - T. 27870730  
Tālrunis-autoatbildētājs - 64520961

e-pasts: [vaduguns@apollo.lv](mailto:vaduguns@apollo.lv)  
mājaslapa: [vaduguns.lv](http://vaduguns.lv)

**Datorsalikums-**  
**SIA "Balvu Vaduguns",  
R.KACĒNS**  
Iespiests SIA "Latgales  
Druka", Rēzeknē,  
Baznīcas 28  
**TIRĀŽA - 2200**