



## “Jādzied no sirds!”

Foto - E. Gabranovs

Uzvarētāji “B” grupā. Tilžas pamatskolas vokālajam ansamblim “Varbūt” žūrija piešķīra augstākās pakāpes diplomu (46 punkti).



Foto - E. Gabranovs

Uzvarētāji “A” grupā. Balvu Mūzikas skolas 5.-9.klašu vokālajam ansamblim – augstākās pakāpes diploms (49 punkti).

Edgars Gabranovs

**23.februāri Balvu sākumskolas aktu zālē uz skatuves kāpa seši vokālie ansambļi, lai Balvu novada Bērnu un jauniešu centra organizētajā ikgadējā vokālās mūzikas konkursā “Balsis 2024” cīnītos par divām ceļazīmēm uz Latgales reģiona konkursu, kas notiks 5.martā Līvānos. Visaugstāko vērtējumu ieguva Lindas Vītoles vadītie kolektīvi – Tilžas pamatskolas vokālais ansamblis “Varbūt” un Balvu Mūzikas skolas 5.-9.klašu vokālais ansamblis.**

Balvu novada Bērnu un jauniešu centra interešu izglītības metodiķe Ilona Salmane atgādināja, ka konkursā aicināti piedalīties visi novada skolu vokālie ansambļi, kas dalās divās grupās: “A” grupa (mūzikas skolas) un “B” grupa (vispārīzglītojošās skolas): “Pricējos, ka bērni un jaunieši ir neatlaidīgi strādājuši un pilnveidojuši savas dziedātprasmes, lai piedalītos šajā konkursā. Diemžēl nereti mūsdienās bērnus vairāk interesē datori un telefoni.” Pedagoģe Linda Vītola piekrīt, ka konkurss ir gada darba rezultāta atrādījums: “Kādas šeit sajūtas? Pedagoģiem ir šausmīgs satraukums, it sevišķi laukos, jo bērnu skaits iet mazumā. Patiesībā vairs nav, no kā kolektīvus izveidot. Protams, ir arī gandarījums un lepnums par saviem, varu teikt, ka tie ir vislabākie dziedātāji pasaulē.” Lūgta atklāt, kas, viņasprāt, vairāk

uztraucas – bērni vai skolotāji, Linda piejāva, ka tas ir abpusēji: “Ja ir labs kolektīvs, kurā valda atbildības sajūta, kurā *deg* viens par otru, kā arī saprot, ka viens no otra atkarīgs, tad vienlīdz uztraucas gan skolotāji, gan dalībnieki. Kā izdodas noturēt augstu līmeni? Jādzied no sirds! Ikviens bērna vecākam, kura bērns dzied, saku lielu ‘PALDIĒS’. Paldies, ka mudina, ka atbalsta, ka izgludina tērpu. Tiem vecākiem, kuru bērni vēl nedzied, atgādināšu, ka tas ir nenovērtējams ieguldījums bērnos. Tā ir atbildība, tā ir savu spēju izkopšana... Tā ir ne tikai muzikālu, bet arī daudzu citu īpašību izkopšana, kas nākotnē būs vajadzīga: punktualitāte, atbildības sajūta, strādāšana dažādās realitātēs, – es dzirdu, kas skanēja pirms sekundes, es dziedu tagad un domāju, kas būs nākotnē. Ar talantu vien nepietiek...”

I.Salmane piebilda, ka ir nepatīkami pārsteigta, ka konkursā nepiedalās visi skolu tarifcētie vokālie ansambļi: “Patiesi žēl. Primitīvi runājot, apmācību stundas esam iedevuši daudz vairāk ansambļiem, bet konkursā piedalījās tikai seši. Ja ir valsts mērķdotācija, tad sevi vajadzētu parādīt.” Pirms apbalvošanas viņa uzsvēra, ka skolēni, iespējams, pēc vairākiem gadiem apjautīs, cik forši bija dziedāt ansambli, nevis kļīst pa ielām: “To jūs noteikti novērtēsiet!” Žūrijas pārstāve Velga Smoļaka apstiprināja, ka konkursā “Balsis” satiekas Balvu novada brašākie dziedātāji, lai ieskandinātu pavasari. Arī pedagoģe Anastasija Ločmele retoriski jautāja, – kas gan būtu skolotāji bez bērniem un bērni – bez skolotājiem?

## Vārds žurnālistam

Artūrs Ločmelis

Mēdz teikt, ka Latvija nekad nav dzīvojuši tik labi, kā šobrīd. Ja ņem vērā, piemēram, šī laikmeta straujo izaugsmi moderno tehnoloģiju jomā, šādam apgalvojam var piekrist. Tas viss, ja to grib un māk izmantot, paver daudz iespēju, lai gan daļa cilvēku lamāsies, ka muļķi jūs esat – nekas labāks par pildspalvu un papīru nav izdomāts, un ejiet ieskrieties ar savām pārgudrajām viediercēm un mākslīgajiem intelektiem, kas jūs izseko katru mirkli. Arī robežas starp daudzām pasaules valstīm nojauktas, kad ikvienam ir iespēja ceļot, strādāt un dzīvot tur, kur sirds vislabāk kāro. Tikmēr kāds tam visam iebildīs un no vēstures grāmatas vilks ārā noputējušos zelta Ulmaņlaikus vai nostalgijā lūkos pēc saviem jaunības gadiem padomju laikos, kad dzīve it kā ritēja pavisam citādāk – mierīgāk, rāmāk un arī cilvēki bija vienkāršāki... Katrs, arī vienas paaudzes cilvēki, spriež no sava skatpunkta, jo, kas vienam bijis labs, cits to ar mēslainu nūju dzīs prom.

Pēdējā laikā jo īpaši nākas dzirdēt un vērot cilvēku drūmo noskaņojumu. Šoreiz runa nav tik ļoti par ģeopolitiskajiem draudu mākoņiem, ar kuriem aizvilkta savulaik puslīdz gaišās debesis, bet tepat – par mūsu pilsētu. “Attīstības rats ne tikai Balvos, bet visā Latvijā griežas nevis uz priekšu, bet pretējā virzienā. 1990.gadā Balvu pilsētā bija 9734 iedzīvotāji, bet 2023.gadā, vadoties pēc Centrālās statistikas pārvaldes datiem, 5672. Tātad 23 gadu laikā mīnus 4062 iedzīvotāji. Tas par daudz ko liecina. Laiks skrien ātri, un kādi mēs izskatīsimies 2040.gadā?” nacerēdams sagaidīt atbildi, jautā lasītājs, kurš Balvus par savējiem sauc jau septīto gadu desmitu.

## Latvijā

**Nosūta grozījumus likumā.** Valsts prezidents Saeimas Prezidijam nosūtījis likumprojektu par grozījumiem Priekšvēlēšanu aģitācijas likumā, kas paredz, ka priekšvēlēšanu aģitācijas autoram būs jādara zināms vēlētajam, ka aģitācijā izmantots mākslīgais intelekts. Likumprojekta anotācijā norādīts, ka mākslīgā intelekta sistēmas sasniegušas tādu attīstības līmeni, kas samērā viegli ļauj veikt grūti pamanāmu maldināšanu, ietekmēšanu, manipulēšanu un dezinformēšanu. Tādēļ likumdošanas iniciatīvas mērķis ir stiprināt caurspīdīgumu priekšvēlēšanu aģitācijā.

**Aizliedz lauksaimniecības produktu importu.** Saeima galīgajā lasījumā pieņēmusi grozījumus Lauksaimniecības un lauku attīstības likumā, aizliedzot Krievijas un Baltkrievijas lauksaimniecības produktu importu. Šādas izmaiņas virzītas, lai nepieļautu, ka agresorvalstu budžeti un to uzņēmumi gūst papildu ieņēmumus no savas produkcijas eksporta uz Latviju, tādējādi veicinot kara turpināšanas iespējas Ukrainā.

**Plāno vairāk atbalstīt māsaimniecības.** Klimata un enerģētikas ministrs Kaspars Melnis informē, ka iedzīvotāju interese par atjaunojamo energoresursu iekārtu iegādi un uzstādīšanu turpina augt. Īpaši straujš kāpums, piemēram, saules paneļu uzstādīšanai novērots pagājušā gada izskaņā. Tādēļ iedzīvotāji, kuri plāno iegādāties un savā īpašumā uzstādīt saules paneļus vai vēja ģeneratorus, varēs saņemt arī atbalstu elektroenerģijas uzglabāšanas iekārtas iegādei. Tā ļaus mājā saražoto elektroenerģiju no saules vai vēja uzkrāt, to nedodot kopējā tīklā. Dienas laikā saražoto elektroenerģiju varēs patērēt vakara un nakts stundās.

**Iespējams, nebūs uzlīmju.** Latvijā plāno atteikties no tehniskās apskates uzlīmēm automašīnu logos. Tā ir daļa no pakalpojuma digitalizēšanas, kas apskati padarīs nedaudz lētāku. Daudzās Eiropas Savienības valstīs joprojām gan izmanto tehniskās apskates uzlīmes, tikmēr Igaunijā un Lietuvā to vietā ir sertifikāti.

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



## Telpu futbols

# Jaunie futbolisti cīnās un uzvar



Sudraba medaļas!

U-10!

Foto - no personīgā arhīva

**Ar kausiem, balvām un medaļām!** 22.februārī noslēdzās Ziemeļaustrumu reģiona telpu futbola sacensības “U-11” grupā, kurās Jurgā Vilciņa trenētā Balvu Sporta skolas “U-10” komanda, spēkojoties ar vecākiem puīšiem, izcīnīja sudraba medaļas! Mūsu komanda septiņos mačos izcīnīja piecas uzvaras, vienreiz nospēlēja neizšķirti un vienreiz piekāpās turnīra uzvarētājiem – Alūksnes Sporta skolai. Protams, uzslavas par parādīto cīņassparu pelnījuši visi, bet šoreiz komandas specbalvu saņēma Rinalds Kokorevičs, savukārt turnīra labākā aizsarga balvu – Martins Maslovskis. Kopumā turnīrā piedalījās astoņas

komandas: bez balveniešiem arī FK “Sauls puikas”, Gulbenes BJSS, Ludzas NSS/SK “Kuorsova”, Alūksnes Sporta skola, Madonas BJSS, Varakļānu MBJSS un Lubānas/Madonas BJSS. Balvu Sporta skolas komandas rindās futbola laukumā cīnījās Kārlis Ertmanis, Artis Leišavnieks, Sandis Truhanovs, Hugo Mellenbergs, Jēkabs Kaļva, Rodrigo Zalužinskis, Ričards Tiltiņš, Martins Maslovskis, Patriks Ķirsons, Rinalds Kokorevičs, Mikus Puks, Dinārs Gaiduks un Kristiāns Priedeslaipa.

**Februārī noslēgušies vairāki turnīri telpu futbolā, kurā ar lieliskiem panākumiem startēja Balvu Sporta skolas jaunie censoņi.**

15.februārī finālsvilpe izskanēja Ziemeļaustrumu čempionātā “U-14” grupām (2010.gadā dzimušie un jaunāki), kurā Balvu Sporta skolas komanda astoņu vienību konkurencē izcīnīja uzvaras visos mačos un ieguva 1.vietu. Par komandas labāko spēlētāju atzina Filipu Nirku, bet turnīra labākā aizsarga titulu ieguva Dāvis Šteklis. Komandas treneris ir Jānis Zakariņš.

19.februārī noslēdzās Latvijas Futbola federācijas Ziemeļaustrumu reģiona “U-10” grupas sacensības, kurās futbolisti aizvadīja savstarpējus mačus divos sabraukumos. Turnīrā piedalījās arī divas Balvu Sporta skolas komandas (treneris – Jurgis Vilciņš), kas abām izvērtās veiksmīgs – viena komanda čempionātā uzvarēja, bet otra guva lielisku pieredzi sacensību apstākļos. Godam cīnījās un labu sniegumu parādīja ikviens

jaunais futbolists, bet piemiņas balvas šoreiz saņēma Sandis Truhanovs un Jēkabs Kaļva. Savukārt turnīra labākā aizsarga atzinības balvu ieguva Artis Leišavnieks. Bez mūspuses komandām turnīrā startēja arī Gulbenes BJSS, Alūksnes Sporta skola, Madonas BJSS, Lubāna/MBJSS, Rēzeknes novada BJSS un FK “Ludza”.

Ar tikpat augstvērtīgiem panākumiem turpina priecēt arī vecāka gadagājuma futbolisti. Trīs sabraukumos (decembrī, janvārī un februārī) un trīs pilsētās (Madonā, Salaspilī un Ķekavā) notika Latvijas čempionāts telpu futbolā “U-16” vecuma grupā, kurā Balvu Sporta skolas “U-16” komanda izcīnīja sudraba medaļas. Mūsējiem futbolistiem izdevās aizcīnīties līdz finālam, kur diemžēl ļoti saistošā un interesantā spēlē ar daudziem vārtu gūšanas momentiem nācās piedzīvot zaudējumu pret čempioniem no Rīgas – JDFS Alberts. Teicamu spēli demonstrēja Balvu vārtsargs Viesturs Pipcāns, kurš ieguva čempionāta labākā vārtsarga specbalvu. Savukārt par čempionāta labāko treneri atzina Ingusu Zaharānu.

## Svarbumbu celšana

# Pilns medaļu komplekts



Foto - no personīgā arhīva

**Balvu novada sportisti.** 10.februārī Augšdaugavas novada Sventē notika Latvijas čempionāts un Latvijas kauss svarbumbu celšanā garajā ciklā. Sacensībās veiksmīgi startēja arī sportisti no Balvu novada. Vita Grundule jauniešu grupā izcīnīja 2.vietu, Sergejs Arbužovs veterānu grupā – 1.vietu, Ainārs Dokāns veterānu grupā – 1.vietu, Alvis Makejevs vīru grupā – 2.vietu, bet Jānis Dokāns grupā “Viri Open” – 1.vietu. Kopvērtējumā jauniešu, junioru, veterānu un vīru grupās Balvu novada svarbumbu cēlāji ieguva 3.vietu un bronzas medaļas.

## Nepalaid garām!

### Zolītes turnīrs Baltinavā

Martā (5., 12., 19. un 26.) un aprīlī (2. un 9.) Baltinavas Kultūras nama mazajā zālē notiks Baltinavas pagasta atklātais zolītes turnīrs. Lai pieteiktos sacensībām, kas tiks organizētas sešās kārtās otrdienās, zvaniet uz tālr.nr. 26239828 vai 25440049.



Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Kā vērtējat pēdējā laika reformas Balvu novadā?

## Viedokļi

## Tā ir virzība uz izzušanu



ANDRIS KAZINOVSKIS, bijušais Saeimas deputāts

Ja īsumā jāraksturo šodienas situācija Balvu novadā un citviet Latvijā, teikšu tā, – tas ir Pūces, Kariņa un “Vienotības” veiktās administratīvi teritoriālās reformas krahs. Problēmas, kas saistītas ar pašvaldību budžeta deficītu un pakalpojumu samazināšanu iedzīvotājiem, nav tikai Balvos – tas notiek Latgalē un faktiski visā Latvijā. Līdz ar to šiem politiķiem, ja viņi sevi vēl par tādiem uzskata, būtu jāatzīst savas kļūdas un jāatgriež reforma sākuma stadijā. Pirms tās pakalpojumi un situācija gan Balvu, gan Rugāju, gan Viļakas un

Baltinavas novados bija daudz labāka. Savulaik balsoju ‘pret’ reformu un piedāvāju citu variantu, kuru diemžēl neatbalstīja, bet realizēja šo. Tas noveda pie politiska kraha. Tādēļ iedzīvotājus, dodoties uz nākamajām Saeimas vēlēšanām, rosinu atcerēties, par ko balsot. Atkal ievēlēt tos pašus? Atkal ļaut realizēt kārtējo nepārdomāto reformu kādā citā jomā? Tas viss novedis pie tā, ka valsts ir uz bankrota robežas. Jaunākie jau gatavo koferus, lai brauktu kaut kur projām, bet veciem virziens viens – baznīca, kapī.

Ja runājam par situāciju Balvu novada pašvaldībā, neskatoties uz kopējo situāciju valstī saistībā ar reformu, daudzās lietās saimniekot varēja ekonomiskāk. No iedzīvotājiem esmu dzirdējis viedokļus par to, ka pašvaldības ierēdņi pārvērtušies par burtu kalpiem. Vienmēr esmu teicis, ka pašvaldība vispirms ir pakalpojumu sniedzēja iedzīvotājam, savukārt likumi palīdz šo pakalpojumu sniegt un realizēt. Šobrīd tas ir izmainījies, jo daudzi pašvaldības speciālisti kļūst par “birokrātiem”. Zinu situāciju, kad cilvēks, kurš saņem pensiju 240 eiro, lūdz pašvaldības palīdzību kā trūcīgajam. Viņam pienācās mērot ceļu uz iestādi 17 (!) reizes. Nu tad sākās – pārbaudes, kontroles, dokumentācija... Šim cilvēkam pieder puse mājas, pārējais īpašums ir uz dēla vārda. Vienā no apsekošanām šķūnī atrada šim vīrietim piederošu mopēdu un tā dēļ palīdzību atteica. Tad man jautājums, – ja cilvēks ir trūcīgs, šis mopēds viņam kaut kādā veidā

palielina ienākumus? Tādu piemēru, kad zudusi cilvēce, ir pietiekami daudz, un tas mani nepatīkami pārsteidz. Jau esam pieraduši, ka bieži vien valdības attieksme pret cilvēkiem laukos un pierobežā ir nivelējoša. Bet mūsu pašvaldība vienmēr bija tā, kas mēģināja kompensēt valdības neizdarības.

Ja runājam par nupat izveidotajām pagastu apvienībām, varu teikt, ka man žēl, jo katrs pagasts savulaik bija patstāvīga vienība. Cilvēki no sava vidus izvēlējās labākos, kuri bija šajā pašvaldībā, uz viņiem varēja paļauties, ka sniegs atbalstu visādos jautājumos. Tagad šāda atbalsta vairs nebūs, jo piecus pagastus vadīs viena amatpersona. Un neko nedos arī Pūces izdomātās iedzīvotāju padomes. Ar ko tās runās, ja pārvaldnieks sēdēs citā pagastā? Tā atkal ir iedzīvotāju muļķošana. Kā jau minēju, tā ir virzība uz izzušanu, jo valdība cilvēkiem liek saprast, – jums te nav perspektīvas. Domāju, ka strādājošiem cilvēkiem, kuri šeit dzīvo, valdībai jāuzdod loģisks jautājums, – par ko jāmaksā nodoklis? Jo nodoklis ir cilvēka darba daļa, lai no valsts vai pašvaldības saņemtu pakalpojumus. Ja cilvēks dzīvo laukos un viņam jāmaksā tādi paši nodokļi kā rīdniekam, nesaņemot pakalpojumus, tad par ko jāmaksā nodoklis? Un kad es savulaik Saeimā teicu, ka Eiropas nauda, kas domāta reģioniem, tajos nenonāk, Kariņš man atbildēja, – kam jums nauda, radiet darbavietas! Kas tā ir par atbildi? Tikai ieguldot līdzekļus biznesā, var radīt darba-

vietas. Tas ir pašsaprotami ikvienam normāli domājošam cilvēkam, tikai ne Kariņam. Cik reižu esmu teicis, – ja Latvijā nebūtu Latgales, Vidzemes, Zemgales un Kurzemes, bet būtu tikai Rīga un Pierīga, Latvijai nenāktu nauda no ES, jo šie līdzekļi nāk atpalikušiem reģioniem. Bet kāpēc nauda nenonāk mūsu reģionos? Reģioniem paredzētā nauda tiek ieguldīta Rīgā un Pierīgā, citiem vārdiem sakot, tā tiek nozagta. Lūk, nabadzības sekas reģionos, laukos.

Ko novadam dos pēdējā laika reformas? Es redzu ļoti būtisku bezdarba rādītāja palielināšanos un speciālistu aizplūšanu. Taču diemžēl šāda situācija vērojama ne tikai mūsu novadā... Tas ir visur. Kad strādāju Saeimā, mani pārsteidza, ka daudzi ierēdņi, kas ienākuši ministrijās, sāka nodarboties ar politiku, tika ievēlēti Saeimā. Viņiem, kuri izauguši ministrijā, kā politiķiem ir cits uzskats un nostāja. Un, lūk, te ir rezultāts – īstenota Pūces reforma, kas tika izveidota pēc cipariem, grafikiem, zīmējumiem, nedomājot par cilvēku. Mazajos novados bija vieglāk pārzināt situāciju un sniegt pakalpojumus. Savukārt pagastā zināmas ikviena cilvēka vēlmes, vajadzības un iespējas. Tā ir patiesība: jo mazāka pašvaldība, jo lielāka varbūtība, ka pakalpojums tiks sniegts kvalitatīvāk. Pie kā esam nonākuši šobrīd? Pagastu padomes un visi mazie novadi likvidēti. Ja es šobrīd būtu pie varas, atgrieztu atpakaļ visus 108 novadus, kas bija. Tas bija pareizāks ceļš, ne tas, ko ejam šobrīd...

## Nav ilūziju, ka spēsīm iziet bez zaudējumiem



ALDIS PUŠPURS, Susāju pagasta iedzīvotājs

Pēdējā laika ziņa par Balvu novada nespēju savilkt budžeta galus 2024.gadam nepatīkami pārsteigusi, bet vai tas ir pārsteigums? Nav. Agri vai vēlū tam bija jānotiek. Tāpēc, ka nevar bezgalīgi melnu saukt par baltu, un otrādi – plātīties ar nenotikušiem sasniegumiem, nedrīkst melot un būt par plānprātni. Un šis darbības notiek visos līmeņos, arī valsts. Ja tepat nevaram ieraudzīt jūtamus piemērus attīstībai, tad par ko liecina vilcienu epopeja, Stradiņa slimnīcas jauno korpusu būvniecības nedienas, Kariņa čārterlidojumi, jau ļodzīties sākušais Rail Baltica...

Pirms pēdējām pašvaldību vēlēšanām man pazīstami balvenieši teica, – pie jums, Viļakā, viss notiek, bet pie mums... Viļakas novadā ir arī labas lietas izdarītas, un ne mazums, bet Borisovas sporta zāle, Žiguru pamatskolas renovācijas projekts, novārtā atstātās tūristu mājiņas Viļakas ezera krastā, manuprāt, ne-

prasmīgi *uzlabotais* pieminekļis Brīvības cīņās kritušajiem, neveiksmīgais projekts Mežvidu pamatskolas ēkā... Kādus pārmetumus saņēmu, kad dažas dienas pirms vēlēšanām, Antona Pužuļa aicināts, apmeklējām tikai dažus objektus Viļakas novadā, par kuru kvalitāti un izpildījumu būtu vērts diskutēt, un “Facebook” publicēju attēlus tikai par pieminekli Brīvības cīņās kritušajiem. Tagad gribas teikt: “Nu notiek arī pie jums.” Jau arī spriestspējīgie balvenieši brīnās – nepārtrauktas apbalvošanas, svinēšanas, kuras beidzas ar bankietiem. Par kādu naudu? Pēc apbalvoto skaita vajadzētu būt redzamiem sasniegumiem valsts mērogā... Kāds ļoti labi saprot, ka katrs no apbalvotajiem (vairums) nākamajās vēlēšanās nobalsos par viņa partijas sarakstu. Arī par salūtu gadījumā, kad daudzās vietās atteicās no šāda pasākuma, nu jau ir viedokļi. Man pašam nepieņemami ikgadējie pilsētu, pagastu svētki. Saprātīgi cilvēki svētkus svin apaļās jubilejās un ja ir noticis kaut kas tiešām labs, bet te attīstības rādītāji tikai lejupceļā, bet svinam. Tas nav normāli. No sava viedokļa varu teikt, ka tie, kuri svin par katru sīkumu, parasti paliek bez naudas kabatā un pliku pakaļu. Jebkurā sabiedrībā ir šāda daļa.

Dzirdētais salikums “budžeta iztrūkums” neatspoguļo to stāvokli, ko saprotam ar vārdu ‘iztrūkums’, bet gan to, ka plānotos izdevumus nevar savienot ar ieņēmumiem. Dzirdētas dažādas variācijas, kas tad šo “iztrūkumu” rada – minimālās algas pieaugums, aizņēmumu procentu maksājumu palielinājums un citas pozīcijas. Bet tā ir visā valstī, ne tikai Balvos, Rēzeknē, Valkā. Jau jūtot, ka būs problēmas, ar bažām gaidīju, ka nu būs slikti arī mūsu kaimiņi – Alūksnes – novadā, jo tur tik daudz pašvaldības projektu, turklāt ļoti lieli. Bet nekā – alūksniešiem izdodas

būt saimniekiem. Pagājušogad, kad valsts mērogā sāka gānīt Rēzeknes pilsētas vadību, pēc manām sajūtām, par to pašu, kas nu ir Balvos, biju un joprojām esmu neizpratnē. Rēzeknes lielums ar mums nav salīdzināms, iztrūkstošās naudiņas daudzums līdzīgs, bet kas ir izdarīts Rēzeknē – GORs, Zeimūļš, ezermalas sakārtošana un citi redzami, ilglaicīgi, lieli projekti.

Esmu bijis negatīvi noskaņots par milzīgo mākslinieciskās pašdarbības kolektīvu skaitu (vismaz Viļakas novadā). Šiem kolektīviem tiek algoti vadītāji, pirkti tērpi, rīkoti ciemošanās braucieni. Bet kāds ir viņu līmenis? Uz lieliem svētkiem nevajag aicināt māksliniekus no Rīgas, bet tikai novada vadībai izbaudīt pašdarbnieku sniegumu. Kad Viļakas novada kultūras dzīves organizatorei iebildu par izšķērdību šajā jomā, saņēmu atbildi, – tu neko nesaproti, un kur paliek sociālā funkcija? Pats esmu ilggadējs pašdarbnieks un saprotu gandarījumu pēc laba priekšnesuma gan kā pašdarbniekam, gan no publikas. Nezinu, cik tas iederas visā šajā, bet nupat dzirdēju viedokli – kultūras namu Balvos atjaunoja, bet nav vairs kultūras.

No kurienes mums visas šīs bēdas? Pēc manām domām, no augšas. Ar to saprotu valsts līmeni. Uzminiet, no kurienes šis jocīgais teksts? “2030. gadā Latvija būs plaukstoša aktīvu un atbildīgu pilsoņu valsts. Ikviens varēs īstenot savus mērķus. Nācījas stiprums sakņosies mantotajās, iepazītajās un jaunradītajās kultūras un garīgajās vērtībās, latviešu valodas bagātībā un citu valodu zināšanās. Tas vienos sabiedrību jaunu, daudzveidīgu un neatkarīgu vērtību radīšanai ekonomikā, zinātnē un kultūrā, kuras novērtēs, pazīs un cienīs arī ārpus Latvijas...” Tā ir ievada rindkopa no Latvijas Nacionālā attīstības plāna 2021. – 2027. ga-

dam. Sapņot nav aizliegts, dažreiz pat nodevīgi, bet šis ir mūsu valsts galvenais plānošanas dokuments. Šāds mērķis nav sasniedzams, ja pie stūres ir cilvēki, kuriem nav paša galvenā – labas izglītības un gribēšanas zināšanas izlietot visas sabiedrības labumam. Ne pārāk sen mani satrieca ziņa no radio teiktā, ka valsts šogad plāno izlietot 3 miljonus eiro pašvaldību darbinieku apmācībām. Kas tā par sistēmu, kad pašvaldības vada darbinieki, kuri par tādu naudu vēl apmācāmi? Ko viņi vispār prot? Gadījums no manas pagasta priekšsēdētāja pieredzes Susāju pagastā. Jau pirms daudziem gadiem pie manis ieradās pagastā dzīvojošais Harijs: “Priekšniek, dod darbu!” Es vaicāju: “Ko Tu, Harij, proti?” “Priekšniek, es māku meistārēt!” Nu tā mēs esam sameistarēti.

Man nav ilūziju, ka no šīs pašu radītās finanšu bedres novads spēs iziet bez zaudējumiem. Kā saprotams, tiek cerēts uz aizdevumu, bet tas būs jāatdod. Vienīgais, uz ko varam paļauties – gudri, uzņēmīgi uzņēmēji, ražotāji. Un vēl. Vairāk un mazāk tiek runāts par attīstības centriem. Balvi taču ir visu mūsu attīstības centrs, tā daudzos gudros papīros ierakstīts. Pagājušonedēļ biju Balvos, un kaut kā tur trūkst... Nav vairs “Narvesen” kioska! Šis kiosks tiešā veidā nav attīstība, bet kaut kas atkal ir mazumā – zaudējuma sajūta neatstāj...

Bet nobeigumā gribu teikt kaut ko pozitīvu. Noteikti ir arī labas lietas, bet vienīgais, kas mani iepriecina, ir vietējo autobusu satiksme un sadzīves atkritumu izvešana. Esmu sev nosolījis neiesaistīties pašvaldību problēmu apspriešanā, jo šajā jomā patiesība par suņiem un karavānu ir 100% pareiza, bet tā sagādijās. Piedodiet, ja kādu esmu aizvainojis.

Viedokļus uzklusija  
S.Karavoičika



Saņem lektora svētības

## Mācās cienīt, mīlēt un kalpot



Foto - no personīgā arhīva



Foto - no personīgā arhīva

**Saņem svētības.** Uz jautājumu, vai iepriekš nedrīkstēja lasīt Svētos Rakstus, Artūrs atbild: "Varēju lasīt arī pirms tam, bet tā ir kā svētība, kas jāsaņem ceļā uz priesterību, tas ir kā 'jā' vārds vēl vairāk sekot Dievam un Svētajiem Rakstiem".

**Aizvadītajā pavasarī rakstījām, ka balvenietis ARTŪRS SUPE dievkalpojuma laikā pirmoreiz uzvilka garīdznieka tērpu – sutanu. Šomēnes mūsu novadnieks, Rīgas Garīgā semināra 3.kursa audzēknis, saņēma lektora svētības.**

## Skaidro un māca citiem

Romas katoļu Baznīcā lektors, kā skaidro garīdznieki, lasa lasījumus no Svētajiem Rakstiem (izņemot Evaņģēliju), viņam jābūt noteiktai sagatavošanai. Lektors ir kristietis, kurš ar lielu atbildību gatavojas Svēto Rakstu lasīšanai, pārdomā tos un dzīvo saskaņā ar to saturu, viņš arī skaidro un māca citiem Svētos Rakstus. Kad lektors tiek iesvētīts, bīskaps viņam pasniedz Svēto Rakstu grāmatu ar šādiem vārdiem: "Saņem Svēto Rakstu grāmatu un uzticīgi māci Dieva Vārdu, lai tas

iesakņotos cilvēku sirdīs."

Semināristu A.Supi par lektoru februāra sākumā iesvētīja Rīgas arhidiecēzes palīgbīskaps Andris Kravalis. Svētību saņemšana nozīmē, ka Artūrs kalpos pie Dieva Vārda altāra, lasot lasījumus, kā arī pakāpeniski mācīsies cienīt, mīlēt un kalpot Dieva Vārdam.

## Savā kursā – vienīgais

Runājot par ikdienu Garīgajā seminārā, seminārists A.Supe stāsta, ka šogad viņam seminārā ir uzticēti moderatora un ceremoniārija pienākumi. Kā moderators viņš 1.kursa audzēkņiem palīdz iejusties semināra ikdienā un ar viņiem dodas pa Rīgas draudzēm prezentēt sevi, kā arī kopš janvāra palīdz iejusties Latvijas vidē trim semināristiem no Nigērijas, kuri studēs Latvijā un kalpos kā priesteri. Kā ceremoniārijs Artūrs

atbild par svētku svētajām Misēm un to ceremonijām. "Ikdienā, kā jau parasti, veltu laiku mācībām un saimnieciskajiem darbiem, ja tādi ir. Ziemassvētku laikā biju praksē Varakļānos, nākamā prakse man būs Lieldienās," atklāj seminārists. Rīgas Garīgajā seminārā, kā jau daudzviet mācību iestādēs, ar gadiem samazinās audzēkņu skaits. Ja aizvadītajā gadā rakstījām, ka 2.kursā studē divi audzēkņi, tad šogad 3.kursā Artūrs ir vienīgais seminārists. "Pirms divām nedēļām kursabiedrs paņēma akadēmisko gadu, tāpēc kursā pašlaik esmu viens. Arī no 1.kursa pirms mēneša viens no studentiem pateica, ka pārtrauc studijas," stāsta A.Supe. Pavisam kopā Garīgajā seminārā lekcijas apmeklē pieci semināristi. Artūrs atklāj, ka seminārā mācās viens audzēknis no Indijas un trīs – no Nigērijas, kuri vēl tikai apgūst latviešu valodu.

Vada dievkalpojumu latgaliski

## "Netaisiet drūmu seju, bet smaidiet!"

**Priesteris un mākslas vēsturnieks ANDRIS PRIEDE, vadot Pelnu trešdienas dievkalpojumu Viļakas Romas katoļu baznīcā, runāja latgaliski. Pēc dievkalpojuma priesteris labprāt piekrita nelielai sarunai.**

## Valoda jākopj un jāargā

"Esmu caur caur teirs čiuļs, kāi jyus, latgališi, sokit. Mani nav pat grama latgališu ašņa," runājot par iespējamajām latgaliešu saknēm, atzina priesteris. Bērībā viņam nav bijis arī latgaliešu draugu, pie kuriem braukt ciemos, kā arī babas Latgalē, kur mācīties runāt latgaliski. Viņa radi dzīvoja lībiešu krastā pie Rojas. Ar laiku A.Priede kļuvis par lielu valodas un kultūras bagātību entuziastu. "Anna Rancāne saka, ka latviešu valodā mums ir divas valodas formas – koptlatviešu rakstu valoda un latgaliešu rakstu valoda. Uzskatu, ka visas latviešu valodas formas ir jākopj un jāargā. Tāpēc, kad atbraucu uz Latgali, no visas sirds cenšos runāt latgaliski. Protams, ne vienmēr sanāk labi, reizēm kāds arī pasmaida," atklāja priesteris, piebilstot, ka vajag respektēt otra dzimto valodu, jo tā ir bagātība, ko grēks nīdēt ārā. Garīdzniekam nav bijusi iespēja mācīties latgaliešu rakstu valodu, prasme runāt latgaliski radusies, klausoties citu runā. Viņam šķiet interesanti, ka vienā Latgales pusē, tā teikt, ir vieni noteikumi, otrā – citi. Piemēram, Ludzas pusē saka nevis 'eju', bet 'īdju'. Vai priesteris runājot ievēro šīs nianšes? Nē, jo uzskata, ka vajag censties, nevis pārcentties.

Garīdzniekam ik pa laikam sanāk atbraukt uz Latgali, jo, kā saka, tāds ir viņa amats, jo studentiem pasniedz (docē) baznīcas vēsturi. "Esmu, piemēram, bijis Balvu Centrālajā bibliotēkā pie Rutas Cibules ar priekšlasījumiem un citviet

Latgalē saistībā ar krustiem, ērgelēm u.c. Jūsu lasītāji, iespējams, gribēs, lai atzīstu, ka Latgale ir visdārgākā. Tas ir kā par sirdi – jo vairāk mīli, jo sirds kļūst plašāka. Aicinu latgaliešus mīlēt arī citu pārnovadu bagātības. Var, piemēram, veidot sadraudzību ar igauņu setiem. Atbalstot citus, paliekam bagātāki ar valodām un tradīcijām," pārliecināts A.Priede.

## Izvēle – gavēt vai nē

Taujājot par sprediķi teikto, ka Gavēni nav jāizskatās drūmam un bēdīgam, priesteris saka: "Es jau to neizdomāju, to jau, kā lasām Svētajos Rakstos, kā aicinājumu teica Jēzus, – laikā, kad gavējat, netaisiet drūmu seju, bet smaidiet!" Arī gavēņa laikā ir svarīgi redzēt, ka cilvēks iet ar priecīgu prātu, nevis drūmi pārļaiž šo laiku. Jēzus jau necieta pašmērķīgi, Viņš uzņēmās krustu cilvēku dēļ. Turklāt, kā uzsver priesteris, nav jāgavē pašam pret savu gribu. Baznīca piedāvā iespēju atteikties no daudzām lietām, piemēram, no saldumiem. Svarīgi arī izdomāt, kāpēc atsakās no vienas vai otras lietas: "Pasaule kļūs daudz skaistāka, ja spēsīm atteikties no tā, kas mums nav vajadzīgs. Varam, piemēram, iztīrīt telefona un datoru atmiņu no nevajadzīgām lietām. Vai apņemties gavēņa laikā pabeigt iesāktos darbus. Pavasarī studenti raksta bakalaura un maģistra darbus, būtu labi, ja rakstīšanu neatliktu uz maiju, bet zinu, ka man Latvijas Universitātē maijā būs jālasa daudzi studentu darbi..."

Runājot par gaļas neēšanu, kas bieži saistās ar gavēni, priesteris skaidro, ka no gaļas ēšanas jāatsakās Pelnu trešdienā un visās Gavēņa piektdienās, pārējās dienās tas nav pieprasīts, tā ir katra brīvprātīga izvēle. Turklāt nav aizliegts smēret uz rupjmaizes taukus, uzlikt sīpolus, uzbērt sāli vai piparus.



Foto - A.Kirsanovs

**Viļakas katoļu baznīcā.** Aizgavēni, kā skaidroja priesteris, cilvēkiem ir tā kārtīgi jāizpriecejas. Kāpēc? "Lai ar mierīgu sirdi varētu teikt, ka esmu tā izpriecejis, ka vairāk negribu? Nē. Jāpriecejas, lai iekšējais prieks turpinās, lai Gavēni nevajag rādīt drūmas, saigušas un saskābušas sejas. Lai Gavēņa laiks ir gaišs un priecīgs kā Aizgavēņa prieka turpinājums," vēlēja priesteris.

Lappusi sagatavoja A.Socka

## Pozitīvu emociju iespēja

# Lielākais kompliments – Laurai

Maruta Sprudzāne

Iedzīvotāju uzmanību piesaista Kubulu Kultūras nama pasākumi. Tas novērots, uz klausot viņu viedokļus un atskaņas. Jaušams prieks par jaunās nama vadītājas aktivitātēm un enerģiju, par viņas uzņēmību savienot darba pienākumus ar mācībām. Publiskota ziņa, ka vadītāja ieguvusi jaunas zināšanas un kā apliecinājumu tam – diplomu. Laikraksts "Vaduguns" uz sarunu aicināja Kubulu Kultūras nama vadītāju LAURU ZUJĀNI.

**Pavisam nesen nosvinēts izlaidums. Ko jaunieģūtais diploms apliecina?**

– Bez iepriekš iegūtajām kvalifikācijām, kas skar sabiedrisko attiecību un kultūras pasākumu organizēšanas jomu, šobrīd esmu absolvējusi Ekonomikas un Kultūras augstskolu programmā "Kultūras vadība un vadībzinības". Februārī Rīgā, kinoteātrī "Splendid Palace", kopā ar citām absolventēm nosvinējām izlaidumu.

**Ko pašai devušas šīs mācības, kas interesants apgūts?**

– Uzskatu, ka cilvēkam ir jābūt mērķtiecīgam visu dzīvi. Kamēr vien cilvēks mācās un iegūst jaunas zināšanas, neatkarīgi kādā vecuma posmā viņš būtu vai arī ko apgūtu, tikmēr cilvēks savā domāšanā, sirdī un dvēselē būs jauns. Viennozīmīgi, ka katras zināšanas ir liels ieguvums ikvienam, kurš mācās, jo tas ir dārgums, ko neviens nespēs atņemt. Konkrēto mācību programmu izvēlējos, lai celtu savu kvalifikāciju kultūras jomā. Mācoties ikreiz iegūstu jaunu pieredzi, zināšanas, ko varu izmantot savā darba jomā. Humanitārās zinību jomas ir tās, kas attīsta radošo domāšanu, ļauj elastīgi pielāgoties dažādām situācijām un rast risinājumu arī ārkārtas situācijās. Teikšu, ka tās ir jomas, kas ļauj attīstīt arī iztēli, uzburt vēlamo rezultātu jau pašā pasākuma vai kāda projekta tapšanas pirmsākumā.

**Kultūras jomas darbu esat izvēlējusies apzināti. Kā tas veicas, vai nenākas izvēli nožēlot?**

– Kultūrai vienmēr ir piemēris mūžīgais dzinēj spēks, kas ir kustīgs, ātrs un piesātināts ar dažādiem spilgtiem notikumiem. Nedrīkst aizmirst arī seno vērtību saglabāšanu un akcentēšanu mūsdienās. Kopumā kultūras aktivitātes vadu jau vairāk nekā 14 gadus, tostarp gan publiskos, gan arī privātās jomas pasākumus – kāzas, jubilejas, korporatīvos pasākumus, bērnu ballītes un tamlīdzīgi. Esmu pateicīga ikvienam apmeklētājam vai viesim. Priecājos, ar kuriem esam jau tikušies, un priecāšos par tiem, kurus vēl iepazīšu nākotnē!

Jā, ne reizi neesmu nožēlojusi izvēli un šo darbu. Kultūra, manuprāt, ir visas sabiedrības dzīvesstila pamatā. Tieši tā apvieno dažādas jomas un bagātina cilvēka iekšējo pasauli, kā arī papildina ar pozitīvām emocijām. Tā nesēj šaubas, bet mudina rīkoties, uzdrīkstēties un sasniegt mērķus! Protams, šajā jomā nevar strādāt bez mīlestības, tam jāklūst par dzīvesveidu.

**Varat atklāt, kas, Jūsuprāt, ir grūtākais un kas arī patīkamākais vadītājas amatā?**

– Uzskatu, ka ikvienā darba jomā ir jābūt pozitīviem, gan arī ar negatīviem aspektiem. Ne velti saka, ka katram maizes rīcienam ir sava garoziņa klāt. Taču, ja izvēlas strādāt darbu, kas vienlaikus ir arī kā hobijs, tad pozitīvo aspektu būs daudz vairāk. To saku arī par sevi. Negatīvais aspekts brīžiem ir tas, ka kultūras darba vadītājam ir jābūt kā "cilvēkam orķestrim", vienlaikus veicot vairāku jomu pienākumus.

Savukārt iepriecina būt kopā ar Kubulu Kultūras nama amatiermākslas kolektīviem. Tā ir iespēja publikai piedāvāt dažādu žanru pasākumus, sastrādāties ar brīnišķīgiem kultūras nama darbiniekiem un kolektīvu vadītājiem, veidot mērķtiecīgu sadarbību ar Kubulu pagasta pārvaldi, Balvu novada pašvaldību un Kultūras pārvaldi, bet pats patīkamākais man tomēr ir apmeklētāju klātbūtne. Esmu cilvēks, kuru ļoti priecē cilvēku smaidi pēc pasākuma, labas atsauksmes, tā virmojošā pozitīvo emociju gamma, kas jaušama apmeklētājos. Vēl lielāks kompliments man ir, ja apmeklētāji pie mums iegriežas atkārtoti, jo tieši viņi jau ir kultūras nama dzīvesprieks un stiprais balsts.

**Laiks iet un dzīvē daudz kas mainās. Vai sabiedrībai šobrīd, Jūsuprāt, ir vajadzīgas kultūras**



**Kultūras pasākumu organizatore.** Smaidīga, atraktīva un uzmundrinoša, – Laurai patīk būt cilvēkos un vadīt dažādus pasākumus, dāvājot citiem labu noskaņojumu.



**Koncerts ar garšu baudījumu.** Februārī Kubulu Kultūras nama apmeklētājiem bija iespēja pabūt koncertā "Dziesma un deja ar garšu". Pašdarbnieku kolektīvi bija sarūpējuši cienastu, iekļaujot konkrētu ziemas garšu un ļaujot to nobaudīt nama apmeklētājiem. Tur bija dažādi gardumi ar citronu, kanēli, ķiploku, karameli, krustnagliņām un vaniļu. Koncertēja visi Kubulu Kultūras nama kolektīvi.

**aktivitātes? Ir cilvēki, kuri neiziet no mājām un neseko kultūras dzīves norisēm.**

– Teikšu, ka pašreizējā saspringtajā laikā cilvēkiem tomēr ir ļoti svarīgas kultūras aktivitātes un dažādi pasākumi, jo kopā būšana un pozitīvas emocijas ir tas, kas iepriecina dvēseli un bagātina dzīvi. Un koncerts, teātris vai citi priekšnesumi taču rada īpašu gaisotni, liekot justies citādāk, nekā dzīvojot tikai pa māju.

**Kas pēdējā laikā bijis patīkamākais Kubulos?**

– Plašais pasākumu apmeklējums, kad zāle ir pilna ar cilvēkiem. Tad pa istam redzams, kā kultūras nams šādos brīžos atdzīvojas pilnībā.

**Vai redzat sevi kultūras darbā pēc gadiem desmit, vai varbūt pieļaujiet arī izmaiņas?**

– Domāju, ka arī pēc desmit gadiem noteikti būšu saistīta ar kultūras sfēru un vadības jomu kā tādu, tikai varbūt jau plašākā mērogā. Man noteikti ir vēlme turpināt attīstīties ne tikai publiskajā, bet arī privātajā darba jomā, kas būtu saistīta ar kultūras lauciņu. Gribu pilnveidoties un turpināt cilvēkiem piedāvāt arvien ko jaunu. Pamatā tas varētu būt dažādu jomu apvienojums saistībā ar kultūru.



**Zināšanu apliecinājums.** Nesen februārī Laura Zujāne beidza studijas Ekonomikas un Kultūras augstskolas programmā "Kultūras vadība un vadībzinības".

**Atklājiet, kur un kā sarūpējat sev tērpus, gata-vojojoties pasākumiem?**

– Pamatā izmantoju šuvējas pakalpojumus, taču ir tērpi, kas mani uzrunājuši pavisam nejauši un esmu tos iegādājusies veikalā. Sarežģītāk ir atrast vakarkleitas, kas atbilstu manai gaumei.

**Pie durvīm jau klauvē pavasaris. Ko gribētu pateikt mūsu laikraksta lasītājiem, to gaidot?**

– Lai ikviena sirdī valda saulains laiks, lai seju rotā labestīgs smaidis. Būs jauns gadalaiks, un lai pietiek spēka pavasarī dot ko labu citiem, lai vienmēr ir, ko samīļot! Bet es pati, protams, gaidu apmeklētājus Kubulu Kultūras nama pasākumos. Gatavot pasākumus un tikt ar skatītājiem vienmēr ir prieks!

✓ Ir lietas, kas piešķir cilvēku dzīvei ko skaistu. Kā dzīve sabiedrības labā un patiesums, kas sajaucas ar optimismu.

Foto - no personīgā arhīva

Foto - no personīgā arhīva

Foto - no personīgā arhīva

## Īsumā

## Lasa grāmatas un zīmē

Krišjāņu bibliotēkā, kā atklāj bibliotēkas vadītāja Daiga Zelča, februāris veltīts rakstniecei un grāmatu ilustratorei Margaritai Stārastei. Bērni un jaunieši aktīvi piedalās zīmējumu konkursā, ilustrējot kādu no M.Stārastes grāmatas teikumiem. Konkurssā piedalās arī Tilžas pamatskolas 2.klase. Februāra beigās visi dalībnieki saņems pārsteiguma balviņas no Krišjāņu bibliotēkas. “Šomēnes nedaudz ieviesu izmaiņas bibliotēkas kārtībā. Bērnu stūrīti izvietoju spēles, puzzles un viegli kopjamas rotaļlietas, kā arī ir izveidota neliela informācijas siena un papildus plaukti atvēlēti dažādām aktualitātēm,” stāsta D.Zelča. Pie sienas ir izveidots informācijas stends ar senajiem un mūsdienu mēnešu nosaukumiem, sava vieta atvēlēta arī ikmēneša jubilāriem un dažādām literārām izstādēm.



Stūrītis bērniem. Mazos lasītājus priecē dažādas spēles un rotaļlietas.



Radošie darbiņi. Bērni un jaunieši aktīvi iesaistās zīmējumu konkursā.

## Katehētus aicina uz semināru

Rīgas Augstākais reliģijas institūts (RARZI) 23. martā aicina katehētus, kā arī citus interesentus uz semināru “Garīgais impulss 12”. Semināra uzmanības centrā būs Euharistija, pārrunās Euharistijas lomu ģimenes, Baznīcas un sabiedrības dzīvē. Ņemot vērā, ka seminārs notiks īsi pirms Lielās nedēļas, tā laikā tiks pārdomāta arī Lieldienu trijdienu (*Triduum Paschalis*) dziļākā jēga un nozīme.

Seminārs norisināsies no plkst. 9.00 līdz plkst. 17.00 RARZI telpās Rīgā, Katoļu ielā 16b. Pasākuma dalībniekus uzrunās RARZI docētāji un citi aicinātie lektori. Interesentiem semināram jāpiesakās līdz 18.martam, sazinoties ar Lolitu Ērgli.

## Vada rokdarbu meistarklases

## Darina krāsainus plecu lakatus



Foto - no personīgā arhīva



Foto - no personīgā arhīva

**Meistare Santa Melece.** “Man ir sajūta, ka katra sieviete lakatā ieliek daļu savas dzīves. Piemēram, ja lakatā ir tumšāku krāsu toņi, iztēlojos, ka rokdarbniecei tobrīd nav bijuši skaistākie dzīves mirkļi un gaišākās domas. Meistarklasēs dažkārt iesaku lakatos ieaust kādu svītriņu gaišākā tonī, lai ir akcents. Kā medus uz mēles pēc tam ir teikums, kad meistarklases dalībniece saka: “Es zinu, kāds būs mans nākamais lakats, un redzu pat krāsas.” Tas nozīmē, ka viņa tam procesam ir izgājusi cauri, izdzīvojusī, lakats ir paņēmis to, kas jāpaņem. Jauki dzirdēt no meitenēm, ka būs nākamie lakati, ka viņas turpinās aust,” ar gandarijumu atzīst rokdarbniece.

**Aizvadītajā nedēļā Bērzpils saietu namā notika lakatu darināšanas uz rāmja meistarklase, ko vadīja rokdarbniece no Alūksnes novada – SANTA MELECE.**

## Spēlēšanās ar krāsām

Meistarklases vadītāja nāk no Alūksnes novada Ilzenes pagasta, iepriekš 30 gadus ir strādājusi par skolotāju, bet 50 gadu vecumā nodarbošanos mainīja. “Šobrīd esmu pirtniece, man ir sava pirts, esmu SPA kosmētisko masāžu speciāliste, darbojos arī kā pedagoģe,” atklāj rokdarbniece. Viņa ir apgūvusi dažādus rokdarbus – prot adīt, tamborēt, šūt, filcēt, tapot, aust stellēs. “Lakatu aušanu uz rāmja apgūvu aizvadītajā vasarā Druvienā. Meistarklasēs lakatus aušam tā sauktajā lāpišanas tehnikā. Šī metode ir viegli saprotama un apgūstama teju katrai sievietei, pat ja viņa iepriekš nav nodarbojusies ar rokdarbiem. Darbā izmantojam preskartonu, kuram visās četrās malās iegriezām robiņus. Rezultātā lakats sanāk smalks un skaists, gandrīz tāds kā austeris istajās, lielajās stellēs,” skaidro S.Melece.

Meistarklases noslēgumā katra rokdarbniece, arī tā, kura nekad nav sēdējusi pie lielajām stellēm, tiek pie skaista pašas darināta lakata. Raksturojot darbus, prasmīgā rokdarbniece atzīst, ka neglītu lakatu nav: “Tie atšķiras vienīgi pēc krāsas un raksta. Uzsākot dalīties lakatu darināšanas prasmē, nebiju cerējusi, ka meistarklases izvērsīsies tādā plašumā. Sākotnēji radās doma apmācīt sievas divos kaimiņpagastos, bet sociālie tīkli darīja savu, un meistarklases ieguva milzīgu interesi un popularitāti. Tagad meistarklases notiek visā Latvijā – pilsētās un pagastos. Varētu šķist interesanti, – kas gan aizrauj sievietes lakatu aušanā un kāpēc šobrīd ir tik aktuāla šī lieta? Darbojoties sievietes prātā iestājas miers. Ir sievietes, kuras atklāj, ka, apmeklējot meistarklases, ir sākušas labāk gulēt, kļuvušas mierīgākas, turklāt tā ir arī spēlēšanās ar krāsām. Lakatu darināšana ir sava veida terapija, dziedināšana, kas dod enerģiju. Protams, tā ir arī iespēja papildus nopelnīt, iepriecināt un pārsteigt savus radus un draugus ar pašdarinātu lakatu.”

## Iedvesmo saule un daba

Santa atklāj, ka viņai krāsu pasaule nav sveša, jo 30 gadus skolā strādāja par zīmēšanas skolotāju. Runājot par krāsu izvēli, rokdarbniece skaidro, ka katrai krāsai ir sava nozīme, bet meistarklasēs nav uzdevums analizēt vai noteikt, kāpēc sieviete ir izvēlējusies konkrētu krāsu vai kāda ir krāsas



Foto - no personīgā arhīva

**Radošā darbošanās Bērzpilī.** Meistarklases dalībnieces uz nodarbību ieradās ar pašu izvēlētu dziju – krāsu variācijas un toņu izvēle bija katras rokdarbnieces ziņā.

simboliskā nozīme: “Krāsu un dzijas izvēle paliek katras rokdarbnieces ziņā. Īpaši neiejaucos, kad meistarklases dalībnieces izvēlas krāsas, līdz brīdim, kad varbūt iestājas kāds apmulsums vai kad nepieciešams sniegt padomu, tad kopīgi pārrunājam un nonākam līdz rezultātam. Parādu, cik burvīgi krāsu salikumi atrodami dabā, tad jau veidojas kaut kas skaists.”

Kā notiek meistarklases? Nodarbībās, tā teikt, strādā rokas, runāšana ir ļoti minimāla, dalībnieces uzreiz ķeras pie darba, jo katra pusstunda pie lakatu aušanas ir ļoti svarīga. Protams, noskaņai skan mūzika, katra rokdarbniece ir savās domās un katra strādā citādāk – citai sanāk ātrāk darboties, citai lēnāk. Dažbrīd meistarklases vadītāja dodas palīgā, un rezultātā visas iegūst mīkstus, skaistus, tikpat kā stellēs austus lakatus.

“Katram cilvēkam ir kāds veids, kā viņš atjaunojas, gūst enerģiju. Man tā ir saule, atrašanās pie dabas, arī ceļošana. Tūlīt jau tuvojas pavasaris, līdz ar sniega nokušanu man kā zāļu sievietei ir darbība pie augiem – vācu augu tējas, sienu slotas. Līdz rudenim, kamēr zeme sasalst, aktīvi darbojos dabā. Gaisā jau pamazām virmo pavasaris, mostas daba, mostas mūsu sievišķība un jutiekļums. Ir lietas, kas izceļ sievišķību: citai tā ir frizūra, citai – lūpu spīdums vai mežģīnes, tikpat labi tā varētu būt nodarbošanās, ko ienesam ikdienā, savā dzīves telpā. Un, ja kādai šķiet, ka sievišķību sniedz lakatu aušana, tad lai izdodas atrast savu meistarību, un uz priekšu! Lai mūsos mostas sievišķība!” novēl rokdarbniece no Alūksnes novada.

Lappusi sagatavoja A.Socka



Grāmatas bagātina dzīvi un izdaiļo dvēseli

# Populārāko vidū – lasāmviela par Balviem

Ziema pamazām izplēn, jau tuvojas pavasaris, kad cilvēkiem mainās noskaņojums un darbu klāsts, taču aktīvo grāmatu lasītāju loks pārāk nesarūk. Vairbūt mainās izlasīto grāmatu skaits, taču vēlme izvēlēties un iepazīt interesantu lasāmvielu daudziem ir neatņemama dzīves daļa visu gadu. Tam noder arī informācijas daudzveidība un pakalpojumu klāsts. “Vaduguns” uzklaušija Balvu Centrālās bibliotēkas pieaugušo abonementa vecākās bibliotekāres SVETLANAS KIRILLOVAS stāstīto.

Svetlana lasītājus raksturo kā zinošus un informētus cilvēkus, kuri seko līdzi grāmatu jaunumiem, viņi zina, ko izvēlas un lasa arī citi un, protams, izmanto pieaugušo grāmatu abonementa pakalpojumus un jauninājumus. Nav jāztraucas, ja dotajā brīdī nav pieejama konkrētā grāmata. Uz kādu laiku var veidoties rinda, ja izdevums ir populārs un to vēlas lasīt vairāki cilvēki, taču pēc laika bibliotēka dos ziņu, ka lasāmviela jau var saņemt. Daudzi labprāt izmanto grāmatu katalogu bibliotēkas mājaslapā, kur atrodami pilnīgi visu grāmatu nosaukumi, ieskaitot arī novada pagastu krājumus. Fondos var atrast arī pavisam retus izdevumus.

Grāmatu saņemšanas pakalpojumu klāstā ir veids, kad lasāmvielu uz mājām piegādā arī pašas bibliotekāres. To dažkārt Balvos izmanto gados vecāki cilvēki, ja viņiem nav iespējams palūgt atnest grāmatas kādam radniekam vai draugam.



**Vecākās bibliotekāres darba ikdiena.** Svetlana ar interesi uzklauš katra lasītāja vēlmi un cenšas atrast viņam noderīgu lasāmvielu. Viņa pati nesen izlasījusi psiholoģisku trilleri “Mīlais bērns”, ko raksturo kā ļoti interesantu asa sižeta un nervus kutinošu grāmatu.



**Vērtīga lasāmviela.** Vieni no pieprasītākajiem Centrālajā bibliotēkā Balvos ir autore Ingūnas Baueres romāni, kas vēsta par Latvijas valsts vēsturē un kultūrā nozīmīgām sievietēm. Lai kādi būtu un ar ko lepotos vīri, viņu popularitāte un darbība nez vai būtu tik cildena un panākumiem bagāta, ja blakus neatrastos *klusējošās* varones – sievas. Tās, kuras dažkārt ar mieru palikt savas ģimenes ēnā, taču aktīvi darbojas gan pašas, gan atbalsta savējos, lai viņi celtu sabiedrību, tautu, visu valsti. Atkārtoti izdoti Ingūnas Baueres romāni “Lizete, dzejniekam lemtā”, “Skolas Līze”, “Ede, Pumpura sieva”, “Piedod, Karoline!” un “Marta, mana Andromeda”. Balvu Centrālās bibliotēkas plauktā ir pieejami visi šīs autore darbi.



**Brīnumu galds un atvilktnes.** Svetlana šādi raksturo galdiņu, uz kura saliktas prāvas grāmatu kaudzītes. Tās ir konkrētiem lasītājiem sameklētās un rezervētās grāmatas, kas kuru katru brīdī aizceļos pie viņiem. “Visi šie lasītāji ir sazvanīti un mēs viņus gaidām,” stāsta Svetlana. Protams, grāmatas var saņemt arī citādāk, izmantojot pakomātu. To izmanto lasītāji, kuriem ērtāk atnākt vai atbraukt ārpus bibliotēkas darba laika.



**Gada lasītāko grāmatu tops.** Iepazīstoties ar šādu katalogu, var uzzināt, kādas bijušas vislasītākās grāmatas Balvu Centrālajā bibliotēkā 2023.gadā. *Topa* augšgalā ar 19 lasījumiem ir “Es gribēju vēlreiz redzēt jūru” un “Leikdžordžas slepkava”, tai seko “Sievietes, kuras nepiedod”. Katalogu veidojušas pašas darbinieces. Autors Gundaris Kravalis (“Es gribēju vēlreiz redzēt jūru”) kādu laiku ir strādājis Balvos, grāmatā var atpazīt šīs puses cilvēkus, acimredzot tādēļ šī grāmata ir jo saistošāka. Darbs ir uz patiesiem notikumiem balstīts stāsts par kāda vīra izlaušanos no galējas bezcerības. Stāstam ir divas daļas. Stāsts “Latgale ir kolosāla” ir par piedzīvoto Balvos, apgūstot galdnieka arodu bezdarbniekiem paredzētos kursus. Lasītāko *topā* ir detektīvi, sadzīviski romāni, mīlas romāni. Lasītājiem, kuri neizmanto katalogu vai nesejo līdzi jaunumiem, lasāmvielas izvēlei var noderēt darbinieku sarūpētais ikmēneša sagatavotais iepirkto grāmatu saraksts, kā arī viņu ieteikumi.



**Pazīstams rokraksts.** Februāris ir rakstnieces un ilustratoras Margaritas Stārastes jubilejas mēnesis. Viņai – 110. Autore zīmētos pasaku tēlus nevar sajaukt ar kāda cita autora rokrakstu. Šie pasaku tēli – kā Zīļuks, piparkūku vīriņš Kraukšķītis, zīmulis Sārtulis vai Lieldienu zaķēni – ir neaizmirstami.

## Svarīgs jautājums

**No kādām grāmatām bibliotēka atbrīvo savus grāmatu plauktus uz visiem laikiem?**

SVETLANA KIRILLOVA: – Vispirms norakstām stipri *nolasītus* vai sabojātus eksemplārus, jo gadās, ka lasot ir uzlieta kafija, ir saplēstas lappuses un tamlīdzīgi. Ir nozaru literatūra vai kādas grāmatas, ko novērtējam kā neizmantotas. Tās sapakojam un nododam makulatūrā. Retumis kādu norakstīto daiļliteratūru paņem kāds lasītājs, neskatoties uz tās izskatu. Mēs, protams, varam izvērtēt katru grāmatu, kāds tai bijis pieprasījums, cik bieži tā ir lasīta. Ja jau desmit gadus neviens nav lasījis, tas varētu būt iemesls norakstīšanai. Taču tas nenozīmē, ka itin visas reti ņemtas grāmatas norakstām. Teiksim, arī latviešu tautasdziesmu kāds sējums ir retāk izmantots, bet tas nav iemesls norakstīšanai. Ir vērtības, ko nekad nenorakstīs un neizņems, kas vienmēr paliks fondā.

M.Sprudzānes teksts un foto

Cimos pie jaunā uzņēmēja Viksnā

# Ja grib darīt, tad var darīt jebkur

Sanita Karavoičika

Jauns, gudrs, enerģisks un idejām bagāts jauniešs, kuram ir vēlme darīt savu dzimto vietu labāku – tieši tāds ir Viksnas pagasta iedzīvotājs LAINIS PAVLOVS-KIS, kurš pirms teju pieciem mēnešiem spēra drosmīgu soli un atvēra veikalu. “Vienmēr visiem esmu teicis, ka tas vairāk ir sava veida labdarības projekts, jo gribu, lai vietējiem ir labi, un pie reizes tā ir arī sava veida pārbaude pašam sev. Šis ciems man ir sirsnīgā, un tas, kas mums virs veikala durvīm rakstīts “#parastaViksnasromantika”, ir vienojošais, kā raksturojam dzīvi šeit, Viksnā,” atklāj Lainis.

## Skaidri zināja, ka veikalu vajag

Kādēļ tieši veikals, nevis citas uzņēmējdarbības formas? Lai arī Lainis studējis inženierijas virzienu Jelgavā un pēc tam strādājis pārdošanā Rīgā, jauniešs atklāj, ka dzimtā Viksna viņu vilinājusi vienmēr. Ideja par veikalu prātā bijusi ilgāku laiku, bet pagājušā gada janvārī Lainis nolēma, – viņam tiešām to vajag. Pagāja vairāk nekā pusgads, un ideja pārtapa realitātē. 30.septembrī veikals vēra durvis pircējiem. “Paša sākumā gāju aprunāties ar pagasta pārvaldes vadītāju Dzintru Pipcāni, jo viens ir tas, ko redzu es, bet otrs – skaitļi. Bija svarīgi saprast, cik mums vispār ir cilvēku, ar ko rēķināties, lai šai idejai būtu kaut kāda rentabilitāte,” skaidro Lainis. Bet viss sākās ar vietu, kurā šobrīd atrodas veikals – ēku “Papardes”. Jaunā uzņēmēja sākotnējā doma bija, – tik fantastiska māja, man viņu vajag! Ar šo ēku, kurā kādreiz jau bija veikals, Lainim ir īpaša saikne, jo viņa mamma savulaik tajā bija pārdevēja: “Pēc skolas turpat, veikala stūrītī, sēdēju un pildīju savus mājasdarbus, kamēr mamma strādāja.”

Bērības dienu atmiņu vadīts, Lainis sāka pārrunas ar ēkas īpašniekiem, taču par pārdošanu nevienojās, jo viņi negribēja no šī īpašuma šķirties. “Starta plāns bija sakārtot aizdevumu ēkas iegādei un uztaisīt veikaliņu, lai ēka pati par sevi pamazām arī maksā, pelnot ar veikalu. Bet nopirkt bijušo veikalu neizdevās, tā vietā īpašnieki piedāvāja iespēju telpas iēt. Sākumā šaubījos, vai man to vajag, bet tad padomāju, – varbūt tieši pareizi. Varbūt tagad gadu, divus vai trīs nostrādāsim un izdomāsim, ka ar veikalu īsti *neiet*. Un varbūt arī māju nemaz nevajag. Irējot telpas, būs bonuss – iespēja atkāpties,” stāsta uzņēmējs.

## Parādu kladīti nav ieviesis

Cik vien Lainis sevi atceras, viņu vienmēr pavadījusi tieksme saprast, kas tas par brīnumu uzņēmējdarbība ir. Kā tas viss strādā, kā plūst nauda un kā ir būt otrā pusē, kad viņš ir tas cilvēks, kurš domā, kā salāgot procesus, kā izmaksāt algas darbiniekiem, nevis sagaidīt savu algu. Un kā ir dzīvot tad, ja ne vienmēr pietiek pat sev. “Protams, atgriežoties dzimtajā Viksnā un atverot veikalu, nekādu *kosmosu* no tā negaidīju. Mēs paši redzam, kas notiek apkārt un cik mazā ciemā esam, bet tā vajadzība šeit bija. Tajā laikā Viksnā viens veikals darbojās, bet laikam ne pārāk labi tam gāja – tieši parādnieku dēļ, ar ko lauku veikali visbiežāk arī cīnās. Un tas arī šo biznesu izputina, jo parādnieks aiziet aizsaulē, bet kas par to maksā? Veikalnieks!” skaidro jaunais uzņēmējs. Tieši šī iemesla dēļ viņš savā veikalā parādu kladīti nav ieviesis, jo uzskata, ka ar to jābūt ļoti piesardzīgam. “Protams, ja atnāk bērns un viņam pietrūkst 10 centu konfektem, viņš aizskrien līdz mājām un tos atnes, vai es pielieku no savas kabatas. Nav jau žēl. Īstenībā ar parādu būšanu ir pavisam vienkārši. Nepaliec parādā veikalniekam, taisi savus parādus, kur gribi – aizej, aizņemies naudu, tad nāc pie manis un norēķinies. Ja nevari salāgot šo procesu tādā veidā, tad kāpēc man tevi kreditēt? Vēl jo vairāk, ja tev nevajag ēdienu vai pirmās nepieciešamības preces, ja tas ir tavs hobijs, kam prasi precī uz parāda,” uzskata Lainis.

## Nekādu *kosmosu* no jaunā biznesa negaidīja

Drīz būs nostrādāti pieci mēneši, un var jau izdarīt pirmos secinājumus. Kā šajā laikā gājis? “Nezinu, kas man par gaišreģa spējām, bet, gatavojot finanšu prognozes pirmajam darba



**Gatavi strādāt un pilnveidoties.** Jebkurā darbā svarīga ir komanda, un izņēmums nav arī veikals. Būdam jaunais uzņēmējs, Lainis priecājas, ka viņa komandā ienākusi vietējā iedzīvotāja Sanita, kura nomainījusi darbu un šajā sfērā izmēģina spēkus pirmo reizi. Sanita atzīst, ka veikals laukos nav tikai veikals, uz kuru pircēji atnāk pēc maizes vai kāda garduma. Tā ir arī sava veida satikšanās vieta, kur parunāties un izstāstīt par saviem priekiem un bēdām.

gadam, tagad saprotu, ka esmu diezgan tuvu tam, ar ko sākumā rēķinājos. Kā jau minēju, nekādu lielo peļņu, bet to mazumiņu, ko gribēju ieraudzīt, tagad arī redzu,” atklāj jaunais uzņēmējs. Veikala pastāvēšanas laikā viņš pamanījis, ka grūtāks ir mēneša sākums un beigas, kad cilvēkiem mazāk naudas. Bet tā tas ir visos lauku veikalos. Lai vai kā, darbs turpinās, un Lainis atzīst, ka vēl ir daudz darāmā, lai paplašinātu sortimentu un ieviestu ko jaunu. “Pirmos mēnešus mums nebija nekā no svaigo augļu un dārzeņu sortimenta, taču pie strādājām, un nu jau ir. Tikai tagad, kad esam pastrādājuši pāris mēnešus, beidzot var sākt saprast, ko un cik daudz vajag,



**“...Ļoti pieķerties vienai vietai negribu. Ko darišu vecumdienās? Varbūt atgriezīšos dzimtajā pusē. Protams, sāpīgi redzēt šeit tukšās ielas un ēkas. Man šķiet, ka cilvēkam raksturīgās nostaļģijas sajūtas tieši mani pavirzīja uz to, ka šeit varam kaut ko izdarīt, un to vajag darīt. Jā, kad noņemam rozā brilles un atduramies pret realitāti, ir skumji. Uz Viksnu atnāk dzīvot mazāk nekā aizbrauc prom. Bet man šobrīd tiešām patīk tas, ko daru – es labprāt šādā veidā arī turpinātu darboties.”**

aicina iedzīvotājus nekautrēties un mutiski vai rakstiski izteikt ierosinājumus par to, kādas preces un cik bieži būtu jāatved. Atgriezeniskā saite ir ļoti svarīga.

## Vienmēr jāsāk ar mazumiņu

Daudzi jaunieši pēc vidusskolas absolvēšanas dodas meklēt laimi un ārzemēm, taču Lainim šajā ziņā savs uzskats. Viņš ir pārliecināts, – ja grib darīt, tad var darīt jebkur. Protams, Rīgā, nenoliedzami, ir lielāks piedāvājums darbavietām un

attīstībai. Taču arī laukos ir vieta uzņēmējdarbībai. Viņaprāt, ja grib kaut ko darīt, jāsāk ar mazumiņu, lai izprastu procesus. Un tad jau arī var brīst dziļākos ūdeņos. “Cik vien sevi atceros, visu laiku esmu kaut ko pētījis, lasījis, skatījies. Velosipēdu pārdot, mopēdu apmainīt pret citu – tas viss bija interesanti skolas laikā. Kad man palika 18, pirmajā vasarā pēc skolas beigšanas negāju meklēt darbu. Tā vietā darbu radīju pats – meklēju haltūras, vienam pieremontēju dzīvokli, citam kaut ko nodemontēju. Tur bija vesels process – jātaisa tāmes, jāvienojas ar klientu. Un es to dariju,” atminas jaunais uzņēmējs. Viņš vēlreiz atgādina, ka tagadējais bizness ir kā izmēģinājuma versija. Nākamais posms būtu darīt kaut ko tādu, kas ir reāli pelnošs. “Mēdz teikt, – laukos miljonu nenopelnīsi. Bet kāpēc nē? Laukus varam uztvert kā lielisku biznesa poligonu. Jā, ir skumji – nav skolas, bērnu dārza, bet potenciāli mums ir daudz tukšu telpu. Ja tajās ieliekam ražošanu un produkciju realizējam Latvijā vai eksportējam, tad kāpēc nē? Telpas šeit ir daudz lētākas un pieejamākas, darbaspēka maz, bet tas ir vieglāk aizsniedzams, arī algas jāmaksā pēc tā, kas notiek tirgū. Izdevumu ziņā tas pat varētu būt lētāk. Katrā ziņā nevajag nobīties, jo mūsdienās sakārtot loģistiku nav nemaz tik sarežģīti,” ir pārliecināts jauniešs.

## Pieķerties vienai konkrētai vietai nevēlas

Vai Lainis ir dzimtas vietas patriots? Jaunais uzņēmējs uzskata, ka tas būtu skaļi teikts, jo šobrīd viņš nevēlas nekur iespraust stabiņu un teikt, – tā ir mana vieta, šeit būšu un palikšu. Mūsdienās viss ļoti strauji mainās. Cik ilgi Viksnā varēs dzīvot ar veikalu, nezina neviens. Tai pat laikā Laini nepamet doma, ka brīdī, kad viss strādās, kā nākas, savus pienākumus varētu kādam uzticēt, bet pašam mēģināt doties citā virzienā. “Tāpēc ļoti pieķerties vienai vietai negribu. Ko darišu vecumdienās? Varbūt atgriezīšos dzimtajā pusē. Protams, sāpīgi redzēt šeit tukšās ielas un ēkas. Man šķiet, ka cilvēkam raksturīgās nostaļģijas sajūtas tieši mani pavirzīja uz to, ka šeit varam kaut ko izdarīt, un to vajag darīt. Jā, kad noņemam rozā brilles un atduramies pret realitāti, ir skumji. Uz Viksnu atnāk dzīvot mazāk nekā aizbrauc prom. Bet man šobrīd tiešām patīk tas, ko daru – es labprāt šādā veidā arī turpinātu darboties. Ir interesanti, ka neviens īsti nevar pateikt, kas un kurā brīdī jādara, visi procesi jāsaplāno pašam. Tas tiešām ir foršs izaicinājums,” apliecina jaunais uzņēmējs Lainis Pavlovskis.



Tēma, kas nezaudē aktualitāti

# Grants ceļos sācies pavasaris

Pamanot, ka autoceļa posms zaudējis nestspēju, iedzīvotāji par to aicināti informēt "Latvijas Valsts ceļus", zvanot uz diennakts informatīvo tālruni **80005555!**

Lai arī februāris vēl nav noslēdzies, iestājušies salīdzinoši silti laika apstākļi, kad gaisa temperatūra regulāri ir virs 0 grādu atzīmes. Dzirdami un vērojami arī pirmie pavasara vēstneši – ne tikai arvien uzstājīgākā putnu čivināšana, bet arī šķīdoņa izpostītie grants ceļi, kas daudziem iedzīvotājiem galvassāpes sagādā katru gadu visā Latvijā.

Mūsu valsts klimatiskajos apstākļos jau ierasts, ka vasaras mēnešos Latgalē ir siltāks, nekā vējainajā un piekrastē esošajā Kurzemes pusē. Tīkmēr ziemā mūspusē valda stingrāks sals, kamēr otrpus Latvijai jau pat janvārī mēdz ziņot par pirmajiem kūlas ugunsgrēkiem, arī sniega tur ir krietni mazāk vai pat nav vispār, bet grants ceļi sāk pārvērsties putrā. Nekas

nav mainījies arī šoreiz... Laikā, kad lasāt šo publikāciju, transportlīdzekļu masas ierobežojumi jau, iespējams, ieviesti arī uz atsevišķiem grants ceļiem Balvu novadā. Tīkmēr līdz šīs avīzes nodošanai drukā VSIA "Latvijas Valsts ceļi" ziņoja, ka valsts dienvidrietumu daļā uz grants autoceļiem iestājies šķīdonis un transportlīdzekļu masas ierobežojumi Kurzemē ieviesti jau 111 valsts autoceļu posmos ar grants segumu, Zemgalē – 76 posmos, bet uz valsts austrumu daļā esošajiem grants ceļiem vismaz tobrīd vairāk aktuāls bija apledojums, nevis šķīdonis. Tomēr meteoroloģiskās prognozes liecina, ka atkusnis, kas jau sasniedzis arī mūspusi, turpināsies. Tas

nozīmē, ka arī uz Balvu novada grants ceļiem plašumā iet šķīdonis. Un, ja ne vēl tieši šobrīd, tad jau pašā tuvākajā laikā uz šiem ceļiem, lai tos nesabojātu neatgriezeniski, pavisam noteikti tiks liegts pārvietoties transportam, kas smagāks par desmit tonnām. "Atļaujas kravu izvešanai šķīdoņa laikā netiek izsniegtas un satiksmes ierobežojumu ievērošanu kontrolē Valsts policija. Bez ierobežojumiem šķīdoni atļauts braukt tikai operatīvajam un sabiedriskajam transportam, svaigpiena pārvadātājiem, kā arī transportam, kas izved kritušus lopus," uzsver "Latvijas Valsts ceļu" pārstāvji.

**✓ Latvijas  
ipatnība ir, ka valsts  
autoceļu tīklā vairāk  
nekā puse ir ceļi ar  
grants segumu.**  
"Latvijas Valsts ceļi"

- ♦ Latvijas valsts ceļu tīkls – **20 034 km**
- ♦ Ceļi ar grants segumu – **10 498 km**
- ♦ Ceļi ar melno segumu – **9536 km**

Par grūti izbraucamajiem grants ceļiem pavasarī rakstām katru gadu, jo šis temats aktualitāti nezaudē, lai gan, atklāti runājot, jēga tam maza, jo nekas nemainās un katru pavasari atkārtojas viens un tas pats scenārijs. Nemainās arī iedzīvotāju kritiskie viedokļi un nereti pat izmisuma saucieni par autoceļu sliktu, dažviet pat traģisko tehnisko stāvokli. Tas ir pašsaprotami. Un runa nav tikai par pavasarī burtiski izšķīdušajiem grants ceļiem, bet arī par atsevišķiem melnā seguma autoceļiem.

## SKAITĻI UN FAKTI

Piemēram, par ceļu Balvi – Viļaka, kura kapitālremontdarbus gaidām jau ilgi, bet, kā nupat rakstījām laikrakstā "Vaduguns", to neremontēs vēl vismaz līdz 2026.gadam, jo nav naudas... Bedrites uz šī un tamlīdzīgiem ceļiem atkal gaida ielāpi, jo, kā mēdz teikt, ielāpu pie ielāpa neliekot, pie asfalta netiksi!

Vēlreiz jāatgādina pirms vairākiem gadiem kādas valsts amatpersonas atbilde uz jautājumu, kādēļ Latvijā pavasarī autoceļi ar grants segumu ir tik sliktā tehniskā stāvoklī? Tika saņemts skaidrojums, ka neko jau padarīt nevar, jo pie vainas klimatiskie apstākļi. Patiesībā mums ir brīnišķīgi laika apstākļi ar četriem skaistiem gadalaikiem, kuriem ir ļoti mazs sakars ar

grants ceļiem. Vaina un atbildība jāmeklē pavisam kaut kur citur, jo kādēļ gan, piemēram, teritoriāli lielākajā Lietuvā, kurā ir plašāks ceļu tīkls par Latviju, un arī Igaunijā pavasaros masas ierobežojumus uz grants ceļiem ievieš kilometru ziņā piecīpēt mazākos ceļu posmos nekā mūsu valstī? Protams, arī mūsu kaimiņvalstu ceļu saimniecības uzturēšanā netrūkst problēmu, bet tur, atšķirībā no Latvijas, arī melnā seguma ceļu īpatsvars ir lielāks par grants ceļiem.

Vairāk nekā puse Latvijas ceļu ir ar grants segumu (pārsvārā vietējas nozīmes ceļi ar nelielu satiksmes intensitāti).

Vairāk nekā 20 gadu laikā grants ceļiem nepietiekamā daudzumā veikti remontdarbi un papildināta grants.

Visās valstīs ar Latvijai līdzīgiem klimatiskajiem apstākļiem šķīdoņa laikā uz grants ceļiem ievieš autotransporta masas ierobežojumus. Latvijā šādus ikgadējos masas ierobežojumus ievieš uz aptuveni 10000 km grants ceļu, kas ir lielākā daļa no valsts ceļiem ar šādu segumu. Tīkmēr Lietuvā šādi ierobežojumi ir krietni mazāki – uz 1300 km, bet Igaunijā – līdz 2000 km garos grants ceļu posmos.

Ar ikdienas uzturēšanu nav iespējams uzlabot grants ceļu tehnisko stāvokli, bet tikai censties saglabāt esošo.

Katru gadu no grants ceļiem nopūt 1 cm grants.

Nemot vērā, ka vietējās nozīmes ceļi ir ar vismazāko satiksmes intensitāti, to uzturēšanai un remontdarbiem jau vēsturiski tika atvēlēts vismazāk finansējuma.

Latvijā arvien biežāk vērojami mainīgi laika apstākļi, tādēļ paredzams, ka šķīdonis uz grants ceļiem būs arvien biežāk.

No VSIA "Latvijas Valsts ceļi" informācijas

Ceļš "Krišjāņi – Krampiņas – Runcene"!

## Re, kā!

Aizvadītājās brīvdienās par sākušos pavasara šķīdoni uz grants ceļiem ziņoja arī Krišjāņu pagasta pārvalde, sociālajā tīklā "Facebook" nopublicējot foto ar vienu no šādiem autoceļiem. "Kaut arī pašvaldības ceļi smagajai teknikai šobrīd vēl nav slēgti, lūgums izvērtēt nepieciešamību pa tiem braukt! Izskatās bēdīgi..." autovadītājus aicina pārvalde.

Tā arī atgādina Ceļu satiksmes likuma 82.panta otro daļu, kas nosaka: "Par ceļu vai to kompleksā ietilpstošo būvju bojāšanu, iznīcināšanu, piegružošanu, piesārņošanu vai aizsprostošanu, par ceļu zemes nodalījuma joslas piegružošanu, piesārņošanu vai uzāršanu, materiālu vai priekšmetu novietošanu ceļu zemes nodalījuma joslā bez ceļa īpašnieka (pārvaldītāja) atļaujas, fiziskai personai piemēro naudas sodu no 14 līdz 70 naudas soda vienībām (no 70 līdz 350 eiro), bet juridiskai personai – no 140 līdz 580 naudas soda vienībām (no 700 līdz 2900 eiro). Arī par citu darbu veikšanu, kas pasliktina satiksmes drošību, piemēro naudas sodu."

Attēlā redzams grants ceļš Krišjāņi – Krampiņas – Runcene. Krišjāņu pagasta pārvaldes vadītāja IVETA SOCKA-PUISĀNE sarunā ar laikraksta "Vaduguns" žurnālistu pastāstīja, ka konkrēti šis autoceļš pagastā ir visnoslogotākais, tādēļ tas arī visvairāk cieš. Jāuzsver gan, ka ne viss ceļš ir tik sliktā tehniskā stāvoklī, kā redzams attēlā, bet gan vietām. "Jebkurā gadījumā kopumā šobrīd Balvu novadā situācija uz grants ceļiem ir vienāda. Esmu sazinājies ar Balvu novada pašvaldības izpilddirektori, kura informēja par rīkojumu par autotransporta masas ierobežojumiem uz šādiem ceļiem visā novadā," darīja zināmu I.Socka-Puisāne.

## Informē ugunsdzēsēji

### Deg pirts

Pagājušajā svētdienā neilgi pirms pulksten 23 ugunsdzēsēji glābēji saņēma izsaukumu uz Vecumu pagastu, kur dega vienkārša pirts 20 m<sup>2</sup> platībā. Ugunsgrēks likvidēts pusnaktī.

Kopumā aizvadītājās brīvdienās, laikā no 23.februāra pulksten 6.30 līdz 26.februāra pulksten 6.30, Valsts

ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (VUGD) Latgales reģiona pārvalde saņēma 14 izsaukumus: sešus – uz ugunsgrēku dzēšanu, piecus – uz glābšanas darbiem, bet trīs izsaukumi bija maldinoši. Savukārt visā Latvijā trīs diennaktīs VUGD saņēma 153 izsaukumus: 28 – uz ugunsgrēku dzēšanu, 89 – uz glābšanas darbiem, bet 36 izsaukumi bija maldinoši.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

## Īsumā

### Balvu novadā plāno ieguldīt 2,7 miljonus eiro



Lai uzlabotu elektroapgādes drošumu un kvalitāti Balvu novadā, elektroenerģijas sadales sistēmas operators AS "Sadales tīkls" tuvākajos gados plāno apjomīgas investīcijas elektroapgādes infrastruktūras modernizācijā. Kopējais investīciju apjoms 2024. un 2025. gadā plānots apmēram 2,7 miljoni eiro, daļa no tā – Eiropas Atjaunošanas fonda līdzekļi. Jau tuvākajā laikā tiks sākts darbs gan pie elektrolīniju (vai to posmu) modernizācijas, gan transformatoru punktu pārbūvēm, kā arī tīkla automatizācijas risinājumu ieviešanas. Tas ļaus uzlabot elektroapgādi iedzīvotājiem un uzņēmumiem Lazdukalna, Lazdulejas, Susāju, Šķilbēnu, Briežuciema, Medņevas, Kubulu, Žiguru u.c. pagastos. Šiem darbiem plānotais kopējais investīciju apjoms 2024. gadā sasniedz 1,6 miljonus eiro. Ap 550 tūkstoši eiro plānoti no Eiropas Atjaunošanas fonda – ar šo finansējumu Balvos paredzēts veikt vidējā sprieguma (20 kilovoltu) gaisvadu elektrolīnijas pārbūvi kabeļu risinājumā.

2025. gadā plānots turpināt ieguldījumus novada teritorijas elektrotīklā, tam ielānot apmēram 1,06 miljonus eiro. Papildus "Sadales tīkls" pašvaldību informē par iespēju tās teritorijā attīstīt pieslēgumpunktus (spraudņus) publisku elektroauto uzlādes staciju attīstībai, tajā ieguldot šim mērķim piešķirto Eiropas Atveseļošanas fonda finansējumu. Konkrētais projekts paredz, ka sadales operators izbūvē nepieciešamo elektroapgādes infrastruktūru (no kopējā elektrotīkla līdz uzskaites sadalei), savukārt pašas uzlādes stacijas attīsta sadarbības partneri.

Sadales operatora pārvaldībā ir elektrolīnijas visā Latvijā, un to kopgarums pārsniedz 92 000 kilometru. No tām Balvu novadu caurvij elektrolīnijas 2660 kilometru garumā. Jau līdz šim veiktās investīcijas ļāvušas nodrošināt, ka vairāk nekā 40% novada elektrotīkla attīstīti izolētos – pret laikapstākļu svārstībām noturīgākos – risinājumos (kabeļi vai piekarkabeļi). To, ka ieguldītās investīcijas sniedz rezultātu, apliecina elektroapgādes kvalitātes rādītāji – vidējais elektroapgādes pārtraukumu ilgums vienam klientam gadā Latvijā ir zemākais Baltijā – 240 minūtes, kamēr Lietuvā – 336 un Igaunijā – 309 minūtes (2022. gada dati).

### Piemaksas sāks izmaksāt jau martā

Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūra (VSAA) jau martā sāks izmaksāt piemaksas pie vecuma un invaliditātes pensijām tiem iedzīvotājiem, kuriem vecuma vai invaliditātes pensija tika piešķirta no 2012. gada 1. janvāra līdz 2014. gada 31. decembrim. Piemaksas apmērs ir 1,52 eiro par katru apdrošināšanas stāža gadu, kas uzkrāts līdz 1995. gada 31. decembrim, par kuru Latvijā ir piešķirta vecuma vai invaliditātes pensija. Pensiju saņēmējiem, kuriem pēc piemaksas piešķiršanas pensijas un piemaksas kopējā mēneša summa pārsniedz pensionāra neapliekamo minimumu – 500 eiro, VSAA ieturēs iedzīvotāju ienākumu nodokli 20% apmērā no summas, kas pārsniedz neapliekamo minimumu.

### Jaunas mācības lauksaimniekiem un mežsaimniekiem

Jau vairāk nekā 400 lauksaimnieku un teju 200 mežsaimnieku aizvadītajos trijos mēnešos aktīvi izmantojuši iespēju izglītoties Eiropas Savienības (ES) līdzfinansētajās lauku attīstības programmas (LAP) mācībās. Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centrs (LLKC) aicina saimniekus pieteikties šo mācību pavasara ciklam. No marta būs pieejamas vairākas mācību tēmas pārtikas produktu ražošanas nozarē, apskatot lauksaimniecības produktu ražošanas procesu un tehnoloģiju pilnveidi un attīstīšanu. Savukārt maijā lauksaimniekiem būs pieejamas vienas no saimnieku pieprasītākajām mācībām – ES nozīmes zālāju biotopu vai putnu dzīvotņu apsaimniekošana, kas ir obligātas tiem saimniekiem, kuri pieteikušies atbalstam par zālāju biotopu apsaimniekošanu (BDUZ).

## Vēriņā acs

Atrodot foto 10 atšķirības, Jums ir iespēja iegūt balvu. Atbildes gaidām līdz 10. martam

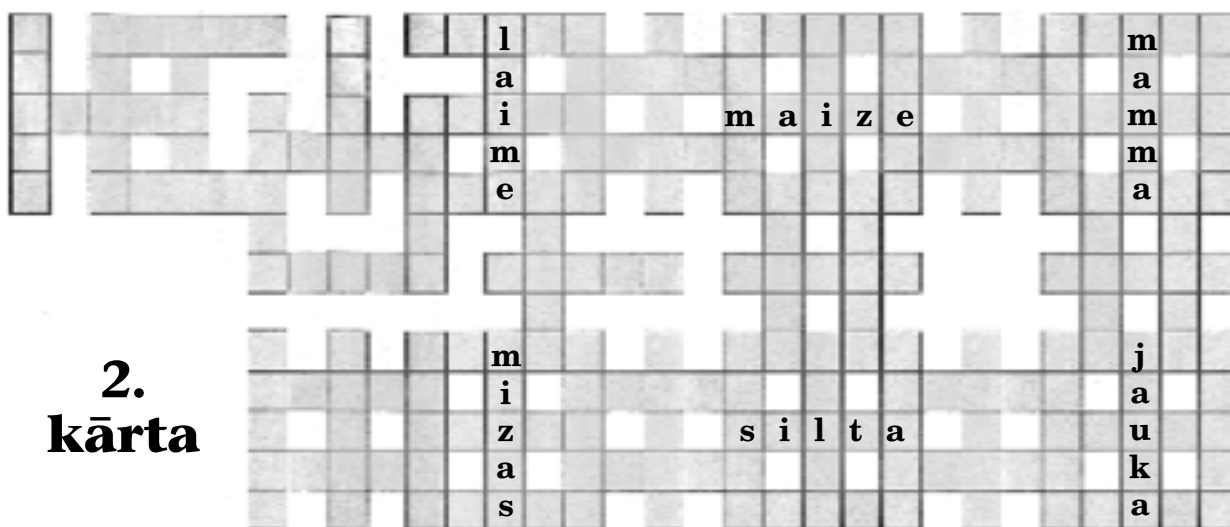
### 2. kārtā

Iepriekšējai kārtai iesūtītas 27 pareizas atbildes. **Konkursa "Vēriņā acs" 1. kārtā veiksmē uzsmaidīja RUTAI LEONOVAI** no Naudaskalna. Pēc balvas griezties redakcijā.



## Maģiskie vārdi

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



### 2. kārtā

Aleja - Amūra - astes - atsāk - dalās - dāmas - dēkas - divus - domas - elpot - jaunā - kaija - kalps - kalnā - kalte - kauja - kājas - kālis - kāzas - klubā - kolbā - kursi - kurus - laiki - laimē - laiva - lampa - laukā - lauki - lenta - litrs - ļauna - meklē - nazis - pekles - piens - piere - plēve - rauda - saper - sesks - siens - siers - sieva - silta - sistis - sitas - skala - skaļā - skats - skābs - skaut - slauc - spars - spole - somas - spēka - snauž - stabā - stils - talku - trako - treks - trenē

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

**Maģisko vārdu mīklu atrisināja:** T. Ivanova, M. Pretice, L. Krilova, J. Pošeika, P. Paiders, G. Amantovs (Balvi), I. Homko (Medņeva), A. Mičule (Tilža).

**1. kārtā veiksmē uzsmaidīja MARUTAI PAIDEREI** no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā (līdzīgi ņemt personu apliecinošu dokumentu).



## Palauzi galvu

Piedāvājam pašlaik Eiropā populārāko galvas laušanas mīklu, kuru atrisinot, iespējams jūs saņemsiet pārsteiguma balvu. Tukšajos laukumos ielieciet ciparus tā, lai katrā mazajā kvadrātā un visos kopā horizontālajās un vertikālajās rindās nebūtu divu vienādu ciparu. Atbildes gaidām līdz 10. martam.

### 2. kārtā

3				9	1		
						9	3
4	6				7	2	1
6	1		5	7			9
7			1				2
5			8	2		4	7
2	5	4				1	8
9	8						
				3	8		4

**Pareizas atbildes iesūtīja:** Ž. Jermacāne, Ļ. Baranova, L. Jermacāne, V. Baranovs, A. Zelčs, A. Ruduks, L. Krilova, M. Bleive, V. Mancevičs, M. Reibāne, M. Pretice, V. Gavrijušenkova, M. Sleža, Z. Pulča, V. Šadurska, I. Dzergača, E. Barkāne, (Balvi), A. Mičule (Tilža), I. Homko (Medņeva), V. Krēmere (Susāju pagasts), S. Kobzeva (Naudaskalns), V. Ločmele (Lazdukalns), S. Petrova (Viļaka), Z. Šulce (Liepāja).

**1. kārtā veiksmē uzsmaidīja ANDREJAM ZELČAM** no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā.

Lappusi sagatavoja E. Gabranovs

## Rūpēsieties par sevi

## Ledus graušana, mēles pīrsingi, regulāras uzkodas un vēl citi zobiem kaitējoši ieradumi

**Steidzīgajās ikdienas gaitās pat nenojaušam, ka daudzi mūsu paradumi var kaitēt zobu veselībai. Iespējams, no dažiem var atbrīvoties bez pūlēm, bet ar citiem tik ļoti neveiksies. Tad kaitējumu zobiem kaut daļēji var kompensēt ar piemērotiem mutes kopšanas līdzekļiem.**

“Daži, zobu pastai beidzoties, iemet jaunu tūbiņu pirkumu grozā tāpēc vien, ka tā ir acij vai maciņam tīkamāka, citi tomēr pārcilā kārbīņas, lasa aprakstus un apjūk. Ne mazums ir arī to, kuri dodas uz aptieku, jo līdz ar pirkumu tur var iegūt arī noderīgu padomu,” savus vērojumus klāsta farmaceite IEVA TURONOKA un uzsver, ka zobu kopšanas līdzekļu patiešām ir ļoti daudz un tie ir paredzēti daudzveidīgām mutes un zobu problēmām. Tāpat arī zobu suku ir ārkārtīgi atšķirīgas – ne tikai pēc krāsas un formas, bet arī pēc saru mīkstumā, izvietojuma, leņķa, garuma. Tās var būt gan eklektiskas, gan izgatavotas no ekoloģiska materiāla, piemēram, bambusa. Nav brīnums, ka ir grūti izvēlēties.

“Lai arī mutes un zobu kopšanas līdzekli farmaceits varēs pielāgot praktiski visām vajadzībām, līdztekus ir jāatgādina regulāri apmeklēt zobārstu, kā arī ir vērts pārskatīt savus ieradumus. Iespējams, dažs labs šķietami nekaitīgs paradums var būt pie vainas sliktam zobu un smaganu stāvoklim. Daži jautājumi un neliela informācija par tiem var palīdzēt fiksēt riskus un atrast labāko mutes un zobu higiēnas līdzekļu kombināciju,” skaidro Ieva Turonoka un atgādina, kādi ieradumi kaitē zobu veselībai un kas var palīdzēt saglabāt to veselību.

## Ledus graušana

Kurš gan kādreiz bērniņā nav graužis lāstekas? Ledus ir arī daudzu kokteiļu un dzērienu neatņemama sastāvdaļa, un deju, spēļu vai ballītes starplaikos bieži vien to nokraukšķinām kā stikleni, gūstot tūlītēju atvēsināšanās un spirtuma sajūtu. Ledus ir dabīgs un nesatur cukuru, tāpēc, šķiet, ka tas ir nekaitīgs. Taču, graužot cietos ledus kubiņus, zobi var saplaisāt vai pat nolūzt. Neuzmanīgi košļājot, tiek kairināti mīkstie audi zoba iekšpusē, kam var sekot regulāras zobu sāpes. Pamišus lietoti karsti un auksti ēdieni var izraisīt asas un pat ilgstošas zobu sāpes.

## Nepietiekama zobu fiziska aizsardzība

Kontakta sporta veidi bez zobu aizsargiem ir pilnīgi nepieņemami! Neatkarīgi no tā – spēlējot futbolu, hokeju vai jebkuru citu kontakta sporta veidu, sākot spēli, vienmēr lietojiet zobu aizsargu! Dinamiskas spēles gaitā bez tā zobi var saņemt spēcīgu triecienu, sašķelties vai pat tikt izsisti. Ir dažāda veida zobu kapes un aizsargi, kas var palīdzēt pēc iespējas ilgāk saglabāt veselus zobus.

## Zobu griešana

Zobu griešana jeb bruksisms ar laiku bojā zobus. Visbiežāk to izraisa psihoemocionālie faktori un miega traucējumi. Ja zobu griešanai ir emocionāls iemesls, var lietot nomierinošus līdzekļus gan dienai, gan naktij. Atbrīvoties no bruksisma nav viegli. Taču kaut kas ir jādara, lai uzreiz atvieglotu zobu griešanas dēļ radušās problēmas. Izvairšanās no cieta ēdiena var samazināt zobu nodeldējuma dēļ radītās sāpes. Farmaceits palīdzēs piemēroti kopšanas līdzekļus. Zobu pasta emaljas aizsardzībai un mutes skalojamie līdzekļi, piemēram, ar hloreheksidīnu sastāvā, būs tikai ietekmes novēršanai. Lai samazinātu un atrisinātu nedaudz situāciju, aptiekā iegādājamas kapes var palīdzēt pret zobu nodilumu, ko rada zobu griešana naktīs.

## Pudelīte pirms naktsmiešanas mazulim

Nekad nav par agru sākt domāt par zobu veselību. Ja pirms gulētiešanas bērnam iedodat pudelīti ar sulu, pienu vai mākslīgā piena maisījumu, tas var bojāt zobus, pat ja tie vēl nav izauguši. Tieši pirms gulētiešanas der tikai ūdens, turklāt jebkurā vecumā.

## Mēles pīrsingi

Lai arī mēles pīrsings ir stilīgs, dažkārt, nejauši uzkožot metāliskajai rotai, var nolūzt zobu. Lūpu pīrsingi rada līdzīgu risku. Turklāt, metālam mutē trinoties, mēdz rasties smaganu

bojājumi, kas var draudēt ar zoba zaudēšanu. Mute ir arī baktēriju mājvieta, tāpēc pīrsingi palielina infekciju un čūlu risku. Tāpat ar mēles pīrsingu pastāv risks nejauši pārdurt lielu asinsvadu, kas var izraisīt smagu asiņošanu. Pirms šādas savas ārienes dekorēšanas konsultējieties ar zobārstu par riskiem.

## Saaukstēšanās simptomu mazinoši medikamenti

Lielākā daļa klepus vai temperatūru mazinošu sīrupu ir saldināti, tāpat arī klepus refleksu mierinošas konfektes un pastilas ir bagātīgi aizdarītas ar cukuru. To sastāvā mēdz būt arī lakrica un medus. Cukurs ir visbiežāk sastopamā palīgviela klepus sīrupiem un kakla sūkājamojām tabletēm. Noteikti izvēlieties saaukstēšanās preparātus kopā ar farmaceitu, lai būtu droši, ka tie nesatur cukuru. Neatkarīgi no tā, vai cukurs nāk no saldināta šķidra medikamenta, vai cietas konfektes, tas uz zobiem rada aplikumu. Nereti arī tautas līdzekļi pret saaukstēšanos ir ļoti saldi, lai mazinātu, piemēram, Islandes ķērpja vai citu pretklepus tēju rūgtumu. Tradicionālā liepziņu tēja daudziem iedarbīga šķiet tikai ar medu. Līdzīgi rosinājums slimības laikā vairāk lietot šķidrumu, rezultējas *zapsūdenī*, piemēram, atšķaidot upeņu ievārijumu ar karstu ūdeni. Tādējādi saaukstēšanās bēdas tiek varenī saldinātas! Taču pēc tam baktērijas barojošo vielu radītajā aplikumā *padarbojas* un pārvērš cukuru skābē, kas savukārt noēd zobu emalju. Un tas ir sākums kariesam. Tādēļ pēc šādu līdzekļu lietošanas zobi obligāti jāiztīra.

## Želejveida konfektes

Visi saldie kārumi veicina zobu bojāšanos, taču dažas konfektes ir jāizceļ kā īpaši zobu veselību ietekmējošas. Lipīgā želejkonfekšu cukura masa pielīp zobiem un to starpās un vēl stundām ilgi turpina iedarboties. Vislabāk, ja spēsiē iztikt bez šādiem saldumiem vai arī pēc tam pakošļāsiē košļājamo gumiju, lai veicinātu siekalu izdalīšanos.

## Saldināti dzērieni un sulas

Vienā saldinātā dzēriena glāzē var būt līdz 11 tējkarotēm cukura! Šie dzērieni satur arī fosforskābi un citronskābi, kas *palīdz* cukuram sabojāt zobu un noēd zobu emalju. Diētiskie bezalkoholiskie dzērieni var būt arī bez cukura, taču tiem, iespējams, būs pievienots vēl vairāk skābes mākslīgo saldinātāju veidā.

Nav šaubu, ka pēc kārtīga treniņa auksts sporta dzēriens ir atspirdzinošs. Bet arī šajos dzērienos parasti ir daudz cukura. Bieža to dzeršana var izraisīt zobu bojāšanos. Labāks veids, kā uzturēt hidratāciju sporta zālē, ir padzerties ūdeni – tajā nav ne cukura, ne kaloriju. Ar augļu sulu varam uzņemt vitamīnus un antioksidantus, taču lielākajā daļā sulu ir ar cukuru. Dažās sulās vienā porcijā var būt tikpat daudz cukura kā saldinātā dzērienā. Piemēram, apelsīnu sulā no pakas ir par 10 gramiem vairāk cukura nekā svaigā apelsīnu sulā. Augļi jau paši par sevi ir dabiski saldi. Izvēlieties sulu, kam nav pievienots cukurs, protams, ir labāk, taču tas nav ideāls risinājums. Cukura saturu var samazināt, atšķaidot sulu ar nedaudz ūdens. Tomēr jāpatur prātā, ka zobu veselības kontekstā *mazāk cukura* nenozīmē to pašu, ko *nav cukura*.

## Zobi kā darbarīks

Pudeļu korķu, dažādu vāciņu vai cita plastmasas iepakojuma atvēršana ar zobiem var būt ērta, taču tas nav draudzīgs ieradums. Izmantojot zobus kā instrumentu, tie var saplaisāt vai nolūzt. Tā vietā lieciet lietāt atvēršanas darbībām paredzētus instrumentus. Atcerieties, – zobus izmantojam tikai ēšanai!

## Regulāras uzkodas

Uzkožot izdalās mazāk siekalu nekā maltītes laikā, tādējādi atstājot ēdiena paliekas zobos daudz ilgāk. Izvairieties no pārāk biežām uzkodām un labāk izvēlieties tādas, kurās ir maz cukura un cietes, piemēram, burkānus. Baktērijas, kas atrodas uz zobiem esošajā aplikumā, cieti saturošus pārtikas produktus sadala skābē. Ja ēdiens, bieži našķojoties starp ēdienreizēm, iestrēgst zobu starpās, skābe nākamās 20 minūtes



vai pat ilgāk pakļauj zobus nelabvēlīgai iedarbībai. Viena no kaitīgām uzkodām ir populārie kartupeļu čipsi. Ja nu tomēr gadījies ko tādu apēst, ieteicams lietot zobu diegu. Zobu diegošana ir laba prasme, kas jāapgūst ikvienam un vienmēr ir jābūt pa rokai. Aptiekā iegādājami dažādi zobu diegu veidi, kas piemērojami atkarībā no zobu starpu platuma, lietošanas biežuma, garšas patikas, zobu jutīguma.

## Zīmuļu un pildspalvu košļāšana

Vai kādreiz košļājat zīmuli, koncentrējoties uz darbu vai mācībām? Tāpat kā ledus graušana, šis ieradums var izraisīt zobu plaisāšanu vai pat to nolūzt. Šķiet, ka līdz ar datoru ienākšanu ikdienā ieradums ir gājis mazumā, taču, ja tas piemīt, ir jāmeklē veids, kā atbrīvoties. Košļājamo gumija bez cukura ir labāka izvēle. Tas liks siekalu dziedzeriem vairāk izdalīt siekalas, kas var stiprināt zobus un aizsargāt pret emalju ēdošām skābēm. Jāizvēlas tādu košļājamo gumiju, kam nav pievienots cukurs.

## Kafijas dzeršana

Kafijas tumšā krāsa un skābums laika gaitā var izraisīt zobu dzeltēšanu. Par laimi, ar dažādām balināšanas metodēm pigments ir visvieglāk likvidējams zoba defekts. Ja raizējaties par zobu krāsas maiņu, konsultējieties ar zobārstu, kurš ieteiks speciālu terapiju. Palīdzēt var arī farmaceits. Aptiekā iegādājams bagātīgs zobu pastu klāsts nelielai un saudzējošai zobu pigmentācijas mazināšanai. Šādas zobu pastas parasti satur silīcija daļiņas, B5 vitamīnu, alantoīnu.

## Smēķēšana

Cigaretēs, kā arī citi tabakas izstrādājumi var veidot zobu pigmentāciju un būt par iemeslu to izkrišanai smaganu slimību dēļ. Tabaka var izraisīt arī mutes, lūpu un mēles vēzi. Tādēļ vislabāk būtu no smēķēšanas atteikties. Ja nu tomēr kāds to nespēj vai nevēlas, aptiekā iegādājami speciāli mutes kopšanas līdzekļi tieši smēķētājiem. No citiem līdzekļiem tie atšķiras ar to, ka ir pievienoti balinoši līdzekļi, Islandes ķērpis baktēriju samazināšanai, flourīds zobu emaljas aizsardzībai. Taču tie noteikti negarantēs zobu veselību vai nepasargās no citām iespējamām sekām. Minētie līdzekļi vairāk paredzēti tieši pigmentācijas mazināšanai un nepatīkamās elpas atsvaidzināšanai.

## Vīns

Vīnā esošās skābes noēd zobu emalju, padarot zoba virsmu nelīdzenu, un tas rada labvēlīgus apstākļus pigmenta plankumiem. Sarkanvīns satur arī spilgtu pigmentu, ko sauc par hromogēnu, un tanīnus, kas palīdz krāsai pieķerties zobiem. Šī kombinācija ļauj vīna sarkanajai krāsai noturēties uz zobiem vēl ilgi pēc tam, kad glāze ir tukša.

Varētu šķist, ka, izvēloties baltvīnu, saudzējat zobus, taču vīnā esošās skābes tāpat bojā emalju, atstājot zobus porainus un neaizsargātus pret citu dzērienu, piemēram, kafijas traipiem. Cīnīties ar vīna ietekmi var, izskalojot zobus ar ūdeni pēc vīna malkošanas vai lietojot zobu pastu ar maigu baliņātāju.

## Ēšanas traucējumi

Pārēšanās bieži ir saistīta ar pārmērīgu saldumu uzņemšanu, kas var izraisīt zobu bojāšanos. Bieža, kompulsīva pārēšanās, kam dažādi ēšanas traucējumu gadījumi seko izraisīta vemšana, lai atbrīvotos no apēstā, vēl vairāk kaitē zobu veselībai. Spēcīgās kuņģa skābes, ko satur atvērtā masa, var bojāt zobus, padarot tos trauslus un vājus. Šīs skābes rada arī sliktu elpu. Bulīmija var izraisīt dažādas nopietnas veselības problēmas, tāpēc šādos gadījumos noteikti jākonsultējas ar ārstu.



## Apsveikums



Šie gadi – vērtība, kas Tev ir dota.  
To vajag novērtēt, jo tas Tavš mūžs!  
Un Tavā mūžā skaistākā no rotām  
Ir sirsnība, kas Tavā sirdī mīt. (S.Zviedre)

Sirsnīgi sveicam **Jāni Melbergu** skaistajā dzīves jubilejā! Lai turas veselība un sirdi silda tuvinieku rūpes, kopīgās atmiņas un laba vēlējumi.  
Sieva, dēli, vedeklas, mazbērni

## Nepalaid garām



## Balvos ar koncertu viesosies "Sestā Jūdze"

Turpinot aizvadītā gada nogalē iesāktu koncertsēriju, Latvijas spilgtākā un titulētākā kantrimūzikas grupa "Sestā Jūdze" zīmīgajā 8.martā aicina savas mūzikas cienītājus uz sirsnīgu un muzikālu tikšanos Balvu Kultūras un atpūtas centrā.

Koncerts "Dziedi mani uz mājām" notiks pērn izdotā dziesmu albuma "Latvieši" prezentācijas pasākumu sērijas ietvaros, taču tajā skanēs ne tikai jaunās un daudziem vēl nezināmās melodijas. Gada romantiskākajā laikā, kad pagājusi Valentīna diena un straujiem soļiem tuvojas pavasaris, arī koncerta repertuārs tiks kuplināts ar dvēseles jūtīgākās stīgas patikami kairinošām milas dziesmām, kas joprojām ir un paliek "Sestās Jūdzes" izcilākā un neatkārtojamākā *firmas zīme*.

"Sestās Jūdzes" solists un dziesmu autors Agris Gedrovičs atceras, ka grupa beidzamo reizi Balvus apmeklējusi, atklājot Ziemassvētku koncerttūri Balvu Evaņģēliski luteriskajā baznīcā. "Toreiz, aukstas un nemīlīgas ziemas dienas pievakarē, mūsu sirdis vairāk par jaunajiem džemperiem sildīja klausītāji, kuru sirsnību vienkārti nav iespējams izstāstīt," teic A.Gedrovičs. "Patiesi ceram, ka mūsu atkalredzēšanās pēc vairākiem gadiem izdosies ne mazāk sirsnīga un skatītājiem patiks arī mūsu jaunās dziesmas."

Pasākumā būs pieejams arī grupas jaunākais studijas veikums – CD "Latvieši".

Kolektīvie biļešu pieteikumi, zvanot pa tālruni 25455928. Koncerta sākums plkst. 18.00.

Biļetes iepriekšpārdošanā iespējams iegādāties "Biļešu Paradīzes" kasēs visā Latvijā, kā arī internetā: <https://www.bilesuparadize.lv/lv/event/133581>

## Dažādi

2024.gada 4.martā  
**Balvu sākumskola**  
uzsāk vecāku iesniegumu  
reģistrāciju 1.klašu  
komplektācijai  
2024./2025.mācību gadam.  
Uz tikšanos ar Balvu  
sākumskolas vadību var  
pieteikties, zvanot pa tālruni  
**64507006**.

Aprūpēšu vientuļu cilvēku.  
Tālr. 26611680.

Dāvina gaili. Tālr. 28387221.

Vēlas nomāt, iegādāties  
lauksaimniecības zemi.  
Tālr. 28772537.

Veic remontus un dažādus darbus,  
Balvi un rajons.  
Tālr. +371 28720069.

## Pārdod

Pārdod bioloģiski audzētus pārtikas  
kartupeļus. Tālr. 29197917.

Pārdod skaldītu malku, ir sausa.  
Tālr. 26550272.

Skaldīta malka. Cena  
40 EUR/berkubā. Piegādes apjoms  
līdz 7 berkubiem. Ir sausa.  
Tālr. 25543700.

Pārdod skaldītu malku.  
Tālr. 28700211.

Pārdod kviešus, rudzus, auzas.  
Tālr. 28772537.

Pārdod siena, salmu, skābsiena  
ruļļus. Lopbarībai: puscukurbietes,  
kartupeļus, burkānus, graudus.  
Ar piegādi. Tālr. 25442582.

Latvijā audzēta cūkgaļa. Ar piegādi.  
Tālr. 26326705.

## Līdzjūtības

Sedz, Dieviņ, zvaigžņu sagšu,  
Klāj mākoņu paladziņu.  
Apkusuši mātes soļi,  
Dzīves ceļu staigājot.  
Izsakām visdziļāko līdzjūtību Irinai  
**Husarei, viņas ģimenei, MĀMIŅU**  
mūžības ceļā pavadot.  
Ineta, Sarmīte, Aivars

Saule pār mežgaliem paraugās  
skumja,

Pakāpjas kailajos zaros un riet...  
Šajā skumjajā brīdī esam kopā ar  
**LUDMILAS SUHOVAS**  
tuviniekiem.  
Dzīvokļu 46., 47., 49., 56., 58.  
kaimiņi Tautas ielā 2, N.Frolova,  
N.Aleksejeva, mājas vecākā

Klusa paliek māja, sēta,  
Klusa tēva istabiņa:  
Nav vairs tēva mīļo soļu,  
Nav vairs tēva padomiņa.  
Izsakām visdziļāko līdzjūtību  
**Aivaram Kindzulam, no TĒVA** uz  
mūžu atvadoties.  
Bērzpils mednieku klubs

Ilgu mūžu nodzīvoji,  
Daudz darbiņu padarīji.  
Lai nu viegli Zemes māte  
Pārklāj smilšu paladziņu.  
Izsakām līdzjūtību **Kindzulu**  
**ģimenei un piederīgajiem,**  
pavadot vīru, tēvu, vectēvu un  
vecvectēvu **PĒTERI KINDZULU**  
kapu kalniņā.  
Veronika, Stepans

Cilvēka dzīvei ir zvaigznes gājums –  
Tā iemirdzas un nodzīst,  
Paliek klusums, neizteikti vārdi...  
(I.Auziņš)

Izsakām patiesu līdzjūtību **Jeļenai**  
**Kušnerei un tuviniekiem,** pavadot  
**MĀMIŅU** mūžības ceļā.  
Tautas ielas 4.mājas 2.iecejas kaimiņi

## Izsoles

## Balvu novada pašvaldība izsludina nomas tiesības uz:

Objekts	Nomas maksa
Nedzīvojamo telpu - garāžu Turgus ielā 7, Balvos, Balvu novadā, 22 m <sup>2</sup> kopplatībā, telpu grupas kadastra apzīmējums 3801 003 0024 002.	22,22 EUR/ m <sup>2</sup> mēnesī
Zemes vienību Baltinavas pagastā, ar kadastra apzīmējumu 3844 001 0168, 2,4321 ha platībā.	213 EUR gadā
Zemes vienību Bērzkālnes pagastā, ar kadastra apzīmējumu 3848 003 0160, 0,9 ha platībā.	91 EUR gadā
Zemes vienību Balvu pagastā, ar kadastra apzīmējumu 3846 005 0803, 0,0641 ha platībā.	28 EUR gadā
Zemes vienību Balvu pagastā, ar kadastra apzīmējumu 3846 005 0502, 0,08 ha platībā	28 EUR gadā
Nedzīvojamām telpām "Bērnudārzs", Viksnas pagastā, Balvu novadā, 82,40 m <sup>2</sup> platībā.	55,38 EUR mēnesī

Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības mājaslapā [www.balvi.lv](http://www.balvi.lv).

**Balvu novada pašvaldība atsavina** atklātā mutiskā izsolē ar augšupejošu soli šķeldojamo materiālu Baltinavas, Krišjāņu, Medņevas, Šķilbēnu, Žiguru un Vectilžas pagastos. Kustamās mantas sākumcena – EUR 9 (deviņi eiro) par 1m<sup>3</sup>. Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības mājaslapā [www.balvi.lv](http://www.balvi.lv).

**Balvu novada pašvaldība** atsavina atklātā mutiskā izsolē starp pirmpirkuma tiesīgajām personām nekustamos īpašumus:

Nekustamais īpašums	Nosacītā cena EUR
"Virši", Medņevas pagastā, Balvu novadā, ar kadastra numuru 3870 005 0077, kas sastāv no vienas zemes vienības (starpgabala) ar kadastra apzīmējumu 3870 005 0077, 1,96 ha platībā.	5952
"Apsīši", Vecumu pagastā, Balvu novadā, ar kadastra numuru 3892 002 0125, kas sastāv no vienas zemes vienības (starpgabala) ar kadastra apzīmējumu 3892 002 0125, 0,38 ha platībā.	931

Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības tīmekļa vietnē [www.balvi.lv](http://www.balvi.lv).

## Pērk

**IEPĒRK MAJLOPUS**  
-AUGSTAS CENAS  
-SAMAKSA TŪLITĒJA  
-ELEKTRONISKIE SVARI  
**tel. 27777733**  
[www.galasparstrade.lv](http://www.galasparstrade.lv)

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

Pērk meža īpašumus, arī  
jaunaudzes, izcirtumus un  
cīrsmas.  
Tālr. 28282021.

**Pārlicinies, vai abonēji**  
**Vaduguni?!**



**Radās neskaidrības, zvani – tālr. 26161959.**

!Abonējot laikrakstu redakcijā, nav jāmaksā par abonementa noformēšanu.

<p><b>Vaduguns</b> Indekss 3004 IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS <b>IZDEVĒJS</b> <b>SIA "BALVU VADUGUNS"</b> Nodokļu maksātāju apliecības Nr. <b>LV43203002982</b></p>	<p><b>REDAKCIJAS ADRESE</b> TEĀTRA IELĀ 8 BALVOS, LV-4501 <b>NORĒĶINU KONTS</b> A.S. SEB BANKA Nr. LV21UNLA0024000467345, kods UNLALV2X <small>Publicitāte materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli. Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstiem atbild to autors.</small></p>	<p><b>REKLĀMA, SLUDINĀJUMI</b> <b>D.Dimitrijeva</b> <b>T. 64507018</b> <b>26161959</b></p>	<p>REDAKTORS E.GABRANOVŠ - T. 29360850 ŽURNĀLISTE: S.KARAVOIČIKA - T. 26707934; IZINKOVSKA - T. 28319682; A.SOCKA - T. 29378903; M.SPRUDŽĀNE - T. 27832538; I.TUŠINSKA - T. 27145837; A.LOČMELIS - T. 26665086. KOREKTORE – S.GUGĀNE GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA - T. 25908200 ŠOFERIS A.KIRSANOVŠ - T. 27870730 <b>Tālrunis-autoatbildētājs - 64520961</b></p>	<p>e-pasts: <a href="mailto:vaduguns@apollo.lv">vaduguns@apollo.lv</a> mājaslapa: <a href="http://vaduguns.lv">vaduguns.lv</a></p> <p><b>Datorsalikums-</b> <b>SIA "Balvu Vaduguns",</b> <b>R.KACĒNS</b> Iespīests SIA "Poligrāfijas grupa Mūkusalā", Rīgā, Mūkusalas 15A</p>
--	--	--	--	---