



## Atklāj renovēto Baltinavas muzeja ēku

Rit man jāiet tiesas priekšā... Baltinavas amatierētra "Palādas" pašdarbnieki klātesošos pārcēla laikā, kad ēkā, kur šobrīd atrodas muzejs, cilvēkus pieņēma advokāts Alfrēds Strazds. Atklājās, ka Balvu novada pašvaldības izpildītāja vietnieks attīstības plānošanas un nekustamā īpašuma jautājumos Jānis Bubnovs (foto – trešais no kreisās) apsūdzēts kandžas dzišanā un nodokļu nemaksāšanā. "Bieži slimoju, ierauju *rumcīti*, drusku vieglāk paliek. Tas ir tikai pašpatēriņam," Jānis taisnojās. Savukārt domes deputāte Aija Mežale (foto – no labās), apsūdzēta Baltinavas bērnudārza dedzināšanas mēģinājumā, advokātam paskaidroja, ka vainīga kāda auklīte, kura viņu izprovocēja: "Bet par nodomu nesoda, jo vecāki no dedzināšanas atturēja. Redzat, *dzeiva tā ēka, pašdis Dīvam.*"

Edgars Gabranovs

**Pagājušās darba nedēļas nogalē Baltinavas muzeja vadītāja Antra Keiša, uzrunājot klātesošos muzeja atvēršanas svētkos, uzsvēra, ka ir skaista diena, jo pēc ilgiem un gariem remontiem beidzot ir nonākts finiša taisnē: "Ir noslēdzies muzeja ēkas energoefektivitātes palielināšanas projekts." Projekta kopējās izmaksas 720 422,55 eiro (Eiropas Reģionālās attīstības fonda 312 999,26 eiro finansējums un valsts budžeta dotācija 11 956,57 eiro).**

A.Keiša atgādināja, ka 14.jūnijs ir Komunistiskā genocīda upuru piemiņas diena: "Kāpēc mēs izvēlējamies šo datumu? Jo šis datums ir saistīts ar muzeja ēku, jo šeit kādreiz dzīvoja Baltinavas tiesas nama miertiesnesis, vēlāk advokāts Alfrēds Strazds, un 1941.gada 14.jūnijā sākās viņa ģimenes ceļš uz Sibīriju. Pašu Alfrēdu no ģimenes nošķīra, bet sieva ar sešgadīgo meiteni nonāca Krasnojarskas Nazarovas ciemā. 1947.gadā sieva nomira, meitene palika bārene Sibīrijā un izauga svešu cilvēku paspārnē.

Muzeja vadītāja pēc klusuma briža, ko veltīja, pieminot upurus, pastāstīja, ka muzejs uz

laiku bija slēgts: "Tomēr aktīvi darbojamies. Ir iesākts liels projekts par Baltinavas zudušajiem ciemiem. Ir apzināti 83 ciemi, to mājas, dzimtas un cilvēku likteņi. Varētu teikt, ka šī informācija ir zudušas Latgales kultūrtelpas apliecinājums. Ciemi no kartēm pazūd, tāpēc priecājamies, ka mums ir izdevies šo informāciju apkopot. Neskatoties uz remontiem, pērn jau piekto reizi muzejs tika akreditēts uz pieciem gadiem un darbojas aktīvi. Tāpat mums bija iespēja sadarboties ar Kultūras akadēmijas pētniekiem un arheologiem, kuri šodien pastāstīs, ko ir atraduši un cik sena ir Baltinavas vēsture. Mēs priecājamies, ka spējam saglabāt Baltinavas nemateriālo un materiālo kultūras mantojumu, to nodot tālāk nākamajām paaudzēm, jo muzeja darbība nav vērsta uz peļņas gūšanu, bet gan lai daudzveidīgi izglītotu sabiedrību."

Klātesošie izmantoja unikālu iespēju noklausīties Jura Urtāna lekciju "Jaunatklātās senvietas Baltinavas apkārtnē", Jāņa Meinerta stāstu "Pagājušās vasaras izrakumi Baltinavas pilskalnās" un Ievas Vitolas un Lotes Katrīnas Cērpas aptaujas rezultātus "Kāda ir Baltinavas ainavas identitāte? Tiešsaistes aptaujas rezultāti un mutvārdu liecības intervijās". Tāpat neizpalika citi pārsteigumi, tostarp fakts, ka četrus gadus laikā Latvijā jaunatklāti 77 pilskalni. Cik Baltinavā?

Par to vairāk nākamajā laikraksta "Vadugums" numurā.

## Īsziņas



Nākamajā  
Vadugumā

- Jāņu māte sieru sēja  
*Gaidām Ligo dienu*
- Jo mazāks pansionāts, jo lielāka māju sajūta  
*Ciemojamies aprūpes centrā "Siltais" Gulbenes novadā*

### Apmeklēs austrumu robežu

Šodien, 18.jūnijā, Valsts prezidents Edgars Rinkēvičs apmeklēs Latvijas austrumu robežu un Valsts robežsardzes struktūrvienības, apskatot žoga būvniecības progresu uz Latvijas-Krievijas robežas.

### Mazāka atsaucība zosu atbaidīšanai

Šopavas lauksaimnieki pieteikušies mazākam skaitam atļauju no Dabas aizsardzības pārvaldes, lai veiktu migrējošo putnu letālo atbaidīšanu no sējumiem. Turklāt, kā tas bijis vērojams arī iepriekšējos gados, tiek ievērots primārais atļaujas saņemšanas mērķis – putnu atbiedēšana no sējumiem, jo saņemta informācija tikai par 21 iegūtu zosi no kopējā noteiktā maksimālā 1000 putnu limita.

### Aicina pārbaudīt vakcinācijas procesu

Sākoties aktīvākai ceļošanas sezonai, Latvijas Slimību profilakses un kontroles centrs atgādina vecākiem aktīvi interesēties un regulāri sekot līdzi vakcinācijas datiem savā un sava bērna Potēšanas pasē, kā arī ievērot vakcinācijas kalendāra norādījumus: "Aicinām noteiktajos laikos pieteikties pašam vai pieteikt bērnu vakcinācijai pie ģimenes ārsta. Pēdējo mēnešu laikā vairākas Eiropas Savienības un Eiropas Ekonomiskās zonas dalībvalstis un kaimiņvalstis ir ziņojušas par masalu un garā klepus gadījumu skaita pieaugumu."

## Vārds žurnālistam

Artūrs Ločmelis

Jau šo ceturtdien sagaidīsim vasaras saulgriežus, kad piedzīvosim īsāko nakti un garāko dienu. Tad līdz zemei nonāks arī visvairāk saules gaismas, kas pārtaps auglīgā enerģijā un veicinās dzīvību visās tās izpausmēs. Tajā visā ir kaut kas maģisks, ko varbūt nemaz nevajag saprast, bet ir vēlme sajūst. Tieši tādēļ latviešu gadskārtas svētki Jāņi – ar senajām paražām un skaistajām ligošanas tradīcijām – ir tik daudzu cilvēku gaidīti. Vēl jo īpašāka svētku nedēļa būs akurāt 61 956 mūsu valsts iedzīvotājiem, jo šogad Līgo dienā vārdadienu svinēs 9949 Līgas, bet Jāņu dienā – 52 007 Jāņi. Tikmēr jau turpmāk tumsa, lai arī ļoti lēniem soļiem, bet tomēr pamazām atkal uzsāks savu uzvaras gājieni. Šobrīd par gaismas piekāpšanos tumsas priekšā gan šķiet jocīgi runāt, jo priekšā vēl tik daudz vasarīgu un saulainu dienu, bet tomēr – ja 22. jūnijā dienas garums būs tikai par deviņām sekundēm īsāks, tad Pēterdienā saule spīdēs piecas minūtes mazāk, bet pēc mēneša dienas garums saruks jau par stundu... Prātā nāk arī tumšā vai, kā ierasts teikt, melnā Jāņu statistika. Tā gan liecina, ka pēdējo gadu laikā avāriju upuru un dzērajšoferu skaits diezgan ievērojami samazinājies. Tas ļoti priecē. Nevajag arī visu mālēt melnos toņos, un gribas saukt: "Lai ir laime, lai ir prieks! Siers – lai gards un alus – salds!" Vienlaikus atcerēsimies, ka neviens Tevi nevar pasargāt tik ļoti, kā pats, un lai nav kā latviešu tautasdziesmā, kad asiņaina gaisma aust...

## Latvijā

**Soda partijas.** KNAB sodījis pirmās partijas par pārkāpumiem Eiropas Parlamenta priekšvēlēšanu agitācijas periodā. Sāktas 85 resoriskās pārbaudes par iespējamiem priekšvēlēšanu agitācijas pārkāpumiem, tajā skaitā 45 par iespējamu slēpto agitāciju pirms vēlēšanām, 25 – par iespējamiem ar agitācijas ierobežojumiem saistītiem pārkāpumiem, desmit – par finanšu un cita veida pārkāpumiem, kā arī piecas pārbaudes par iespējamu aizliegtu agitāciju dienu pirms vēlēšanām un vēlēšanu dienā. Vairums minēto pārbaudu joprojām ir aktīvas. Tāpat KNAB četros procesos pieņēmis lēmumus saukt pie administratīvās atbildības un piemērot naudas sodus politiskajām partijām "Latvija pirmajā vietā" un "Stabilitāte", kā arī partiju apvienībai "Tauta. Zeme. Valstiskums". Šīm politiskajām organizācijām KNAB piemērojis naudas sodus par kopējo summu 2800 eiro.

**Pieaug iesniegumu skaits invaliditātes saņemšanai.** Veselības un darbības ekspertīzes ārstu valsts komisija katru dienu saņem vairāk nekā 150 iesniegumus invaliditātes saņemšanai. Pagājušajā gadā par komisijas darbu saņemti 2436 apstrīdēšanas iesniegumi, no kuriem 518 gadījumos pieņemti lēmumi par iepriekš izdotā administratīvā akta atcelšanu vai grozīšanu: mainīta invaliditātes grupa, invaliditātes cēlonis, termiņš un/vai sniegti atzīnumi par medicīniskajām indikācijām vieglā automobiļa speciālai pielāgošanai un pabalsta saņemšanai transporta izdevumu kompensēšanai. Šogad arī pieņemti vairāki papildus darbinieki, lai iesniegumus varētu izskatīt ātrāk.

**Atsaka patvērumu Krievijas virsniekam.** Latvija atteikusi patvērumu Krievijas pilsonim, kurš apgalvoja, ka ir rezerves virsnieks un viņam Krievijā draud iesaukšana armijā. Virietis arī skaidroja, ka piedalījies protesta akcijās pret karadarbību Ukrainā un veicis publikācijas sociālajos tīklos, kā rezultātā viņam par šīm darbībām Krievijā draud cietumsods. Savukārt Pilsonības un migrācijas lietu pārvalde virietim atteica piešķirt bēgļa un alternatīvo statusu. Nepiekrītot pārvaldes lēmumam, virietis vērsās ar pieteikumu Administratīvajā rajona tiesā. Tiesa konstatēja, ka virietis nav bijis biedrs kādā politiskā partijā vai kustībā, nav kandidējis vēlēšanās, piedalījies publiskās debatēs vai asi kritizējis pastāvošo iekārtu, vai varu Krievijā. No tiesas secinājumiem arī izriet, ka virietis ilgstoši darbojies jomā, kas saistīta ar Krievijas Aizsardzības ministriju un piegādēm militārajām vajadzībām.

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

Iedzīvotāji vēro, mācās, izzina

## Bruņojies ar zināšanām!

**Aizvadītajā sestdienā četrpadsmit Latvijas pilsētās pirmo reizi notika informatīvā diena "Bruņojies ar zināšanām", kurā ikviens iedzīvotājs varēja iegūt ne tikai noderīgu informāciju, bet arī apgūt rīcību krīzes situācijās praktiskās nodarbībās. Pasākums, kuru sadarībā ar Zemessardzi, Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu (VUGD), Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu (NMPD) un pašvaldībām rīkoja Aizsardzības ministrija, notika arī pie Balvu Kultūras un atpūtas centra.**

"Šī brīža drošības situācijā Eiropā, kad netālu no mūsu robežām notiek Krievijas prettiesiska agresija pret suverēnu valsti un Ukrainas cīņa par savu brīvību, katram jāizvērtē sava gatavība un spēja aizsargāt sevi, savus līdzcilvēkus un valsti. Tādēļ ir svarīgi miera laikā bruņoties ar zināšanām un iegūt pārliecību par savu spēju pareizi rīkoties dažādās krīzes situācijās," pirms informatīvās un praktisko nodarbību dienas uzsvēra aizsardzības ministrs Andris Sprūds.

Ņemot to visu vērā, pasākumā bija piecas apmācību stacijas, kurās iedzīvotāji varēja papildināt zināšanas un prasmes par pirmās palīdzības sniegšanu, krājumu sagatavošanu ārkārtas gadījumiem, rīcību sprādzienbīstamu priekšmetu, radiācijas vai ķīmisku vielu apdraudējuma gadījumā, uzticamas informācijas iegūšanu un daudz ko citu. Tāpat ikvienu iedzīvotāju aicinām apmeklēt Aizsardzības ministrijas izveidoto ziņu portālu "Sargs.lv" un tajā esošo sadaļu "72 stundas", kur līdzās bukleta "Kā rīkoties krīzes gadījumā" jaunākajai redakcijai pieejama arī rokasgrāmata "Kā rīkoties kara gadījumā". Tā tapusi, mācoties no Ukrainas pieredzes cīņā pret Krievijas okupācijas armiju.

Plašāk lasiet un skatiet fotoreportāžā!



**Vārds komandierim.** "Līdz šim dienestu un pašvaldību pārstāvji daudz tikušies un pārrunājuši krīzes pārvarēšanas jautājumus Civilās aizsardzības komisijas mācībās, bet šāds pasākums, kas būtu veltīts tieši iedzīvotājiem,

notika pirmo reizi. Tam līdzīgas apmācības un informatīvas dienas sabiedrībai noteikti būs arī nākotnē. Cik ļoti pats jūtos gatavs krīzes situācijām? Nacionālie bruņotie spēki VIENMĒR ir gatavi reaģēt uz apdraudējumu. Mums ir scenāriji, plāni, regulāras mācības un sapratne, ko darīt un kā rīkoties. Šobrīd tieša militāra apdraudējuma nav, tādēļ uztraukties nevajag. Vienlaikus ir skaidrs, ka mums visiem kopā jāstiprina aizsardzības spējas, jo ilgtermiņā pretinieks var atjaunot savu militāro potenciālu. Un mūsu aizsardzības spējas sastāv no divām komponentēm – militārās un civilās aizsardzības, jo sabiedrības loma valsts aizsardzībā ir ļoti būtiska. Šajā pasaulē ikvienam vēl ir daudz ko mācīties, ko arī kopīgi darām," uzsvēra Zemessardzes 31. kājnieku bataljona komandieris pulkvežleitnants Jānis Freimanis.



**Kā rīkoties, atrodot sprādzienbīstamu priekšmetu?** Latvijas laukos, mežos, purvos un pat apdzīvotās vietās vēl joprojām atrodams liels daudzums nesprāgušu lādiņu no Pirmā un Otrā pasaules kara laikiem. To neitralizēšanu un iznīcināšanu veic speciāli apmācīts un ekipēts Zemessardzes 54. kaujas atbalsta bataljona Sprādzienbīstamu priekšmetu iznīcināšanas rotas personāls, gadā dodoties aptuveni 1000 izbraukumos un iznīcinot aptuveni 5000 dažādu nesprāgušu lādiņu. Bet kā rīkoties gadījumos, ja šādu priekšmetu atrodāt? To neaizskarot, drošā attālumā atzīmējiet lādiņa atrašanās vietu. Pēc tam nekavējoties attālinieties no bīstamā priekšmeta, kā arī svarīgi atcerēties, kur tas atrodas, kā izskatās (aptuvenais garums, diametrs, krāsojums) un cik to ir daudz. Tad par atradumu nekavējoties ziņojiet Valsts policijai (110) vai zvaniet uz vienoto ārkārtas palīdzības izsaukumu numuru 112. "Cilvēki, kuri krāj sprādzienbīstamus priekšmetus, vērtējami kā bezatbildīgi, jo bieži briesmām pakļauj ne tikai sevi, bet arī apkārtni. Diemžēl izsaukumos dažreiz nākas redzēt, ka lādiņi ir mehāniski jaukti un tīrti, kas var būt ārkārtīgi bīstami. Nākas doties arī uzdevumos, kad lādiņa jaukšanas vai citas ietekmes rezultātā cilvēki guvuši ievainojumus vai gājuši bojā," darīja zināmu rotas personāls, kas, kā redzams attēlā, raisīja arī iedzīvotāju interesi.



**Laiks doties jūriņā!** Balvu novada pašvaldības apmācības stacijā varēja apskatīt gan dronu un realizētā projekta rezultātā iegādāto ugunsdzēsības aprīkojumu, lai varētu pildīt brīvprātīgo ugunsdzēsēju funkcijas, gan, piemēram, arī iepazīties ar pašvaldības civilās aizsardzības plānu. Tikmēr Oliveris Keišs no Baltinavas iejutās pašvaldības policijas motorlaivas "Astra 430" vadītāja lomā. "Par rīcību krīzes situācijās esam informēti, un arī malā stāvētāji noteikti nebūtu," uzsvēra Olivera vecāki Dagnis un Ginta.

\*Turpinājums 9.lpp.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis, foto – A.Kirsanovs

## Stils un mode

## Vecie apģērbi sāk jaunu dzīvi

Balvu Profesionālās un vispārizglītojošās vidusskolas zālē uz tikšanos ar interesentiem bija ieradusies zīmola “Zile” autore AIVA ZĪLE, kura rada ilgtspējīgu apģērbu dizainu zaļi domājošiem cilvēkiem – veido jaunus apģērbus no jau lietotām drēbēm. No vīriešu krekliem top sievišķīgas kleitas, bet no veciem džinsiem – jauni mēteļi un jakas.

Mūsdienās ir mainījies veids, kā cilvēki atbrīvojas no nevēlamām drēbēm – tagad tās biežāk izmet, nevis atdod vai ziedo kādam citam. Mazāk nekā puse lietoto drēbju tiek savāktas pārstrādei vai atkārtotai izmantošanai, un tikai vienu procentu pārstrādā jaunu apģērbu ražošanai.

Aivai Zīlei sava studija ir dzimtajā pilsētā Apē, un tieši tur vecie apģērbi uzsāk jaunu dzīvi. Viņa neslēpj, ka pēc izglītības nav nedz šuvēja, nedz modes dizainere, bet visu apguvusi pašmācības ceļā. “Kādreiz mums ar draudzeni bija sava šūšanas darbnīca, no viņas arī iemācījās šūt. Ik pa laikam mēģināju aizbēgt no šūšanas, bet vienmēr kaut kas lika atkal pie tās atgriezties. Man patika kaut ko pielabot, iešūt, pāršūt, nevis uzšūt no jauna. Biju nogurusi no klientu pasūtījumiem un viņu vēlmju izpildīšanas, jo gribēju darīt tā, kā pati izdomāju. Tagad veidoju tikai savus modeļus, tāpēc istā kleita satiek īsto sievieti. Ja notiek liktenīga satikšanās un acis mirdz, tad kleita ir jāņem,” saka Aiva.

Viņa ar apģērbu pārveidošanu nodarbojas kopš 2014. gada, kad no džinsu biksēm tapa pirmie mēteļi. Paplašinoties produktu klāstam un augot pārdošanas apjomiem, 2019. gadā Aiva nodibināja SIA “Zile-Zile”, kam gadu vēlāk piešķīra sociālā uzņēmuma statusu. Uzņēmuma produktu klāstā ir kleitas, svārkī un blūzes no vīriešu krekliem, jakas, sarafāni un mēteļi no džinsu biksēm, arī svārkī, kleitas un trenči no vīriešu uzvalkiem. Modeļi top, domājot, kā valkātāja tajos jutīsies. Tos šuj dažādiem auguma tiptiem. Lai arī tiem nav klasisko izmēru, netiek izmantotas piegrieztas. Lai atvieglotu pircēju izvēli, kleitu modeļiem Aiva piešķir sieviešu vārdus, iedvesmojoties no grāmatu un seriālu varonēm. Viņa smeļ, ka tagad visi zina, kādu seriālu viņa skatās un kādas grāmatas lasa. “Esmu lasījusi, ka 40 % saražotās produkcijas nemaz nenonāk līdz veikalu plauktiem, jo kaut kāda iemesla pēc tos izmet. Varbūt gadījies kāds brāķis, kāda šķība vilīte. Apģērbu ražošana ir dubultojusies, bet tā lietošanas laiks samazinājies. Ne visi var atļauties pirkt labu un kvalitatīvu apģērpu, kas kalpotu ilgi, bet lētos apģērbus nav zēl izmest. Bieži mēs izvēlamies neredzēt un nedomāt par atkritumu kalniem tuksnešos, tāpēc pajautājiem sev, vai jums tiešām vajag vēl vienu krekliņu vai kleitu, vai šīs bikses būs modē nākamajā sezonā, pirms ko iegādāties,” aicināja Aiva. Viņa atgādināja, ka pie džinsu biksēm, piemēram, var tikt par velti, jo visi būs laimīgi atdot savas vecās bikses. Savukārt šuvējs no tām var radīt brīnišķīgas jakas, sarafānus vai mēteļus. “Visiem stāstu, ka izdomāt jaunus modeļus ir vieglāk nekā uzšūt – tas process ir ilgāks. Ja varētu uzšūt visu, kas izdomāts, būtu ideāli. Kad izstrādājums ir gatavs, tam jāatrod pircējs. Vajag meklēt stilistu, modeli, pareizi nofotografēt, ielikt internetā,” savu darba procesu raksturo šuvēja, piebilstot, ka viņa domā arī par to, kā kurā kleitā sievietē jutīsies, kur viņa ar šo tērpu dosies. “Kad vienā lekcijā dzirdēju, ka katrs latvietis gadā nopērk apmēram 60 kilogramus tekstilizstrādājumu, es kratīju galvu, – sak’, nē, es starp viņiem neesmu. Pacēlu roku, ka neko no apģērba gada laikā veikalā neesmu pirkusi. Tomēr mani apsēdināja, uzdodot jautājumus, – pat ne zeķītes, ne krūšturi, ne biksītes? Pēc šiem jautājumiem pacelto roku nolaidu. Problēma ir tā, ka kokvilnas izstrādājumi dabā sadalās, bet tagad daudzi apģērbi ražoti no kombinētās šķiedras, kas nesadalās. Nav arī rasts konkrēts risinājums, kā to pārstrādāt. Kad sāku strādāt, vēl nezināju, ka ar to nodarbojas arī citviet pasaulē. Lai arī tas ir mazs procents, tomēr patīkami, ka mans darbs dara pasauli kaut mazliet tīrāku,” pastāstīja lektore. Viņa vēlēja visiem darīt to, kas patīk, jo kādā brīdī šī aizrašanās var pārtapt par biznesu un darbu, ko mīli un kas padodas. Viņa negribēja šūt to, kas citiem liekas stilīgi. Viņa gribēja, lai stilīgs ir tieši viņas radītais modelis. Aiva atklāja, kāpēc viņai patīk pāršūt vīriešu krekļus un izmantot uzvalkus. Tie bieži vien ir no laba auduma, ar dažādām modernām detaļām, tāpēc, liekot lietā izdomu, var radīt jaunu un kvalitatīvu tērpu. Gadā viņa pārstrādā apmēram 200 kg apģērbu. Visā savā darbošanās laikā tās jau ir gandrīz 2 tonnas tekstila, kam dota otra iespēja. Uzņēmēja un šuvēja regulāri rīko meistarklases, kur katram ir



Foto - Z. Logina

## Fakti

♦ Saskaņā ar Eiropas Vides aģentūras datiem tekstilizstrādājumu iegāde Eiropas Savienībā 2020. gadā radīja aptuveni 270 kilogramus CO<sup>2</sup> emisiju uz vienu cilvēku. Tas nozīmē, ka tekstilizstrādājumu patēriņš Eiropas Savienībā radīja 121 miljonu tonnu siltumnīcu efekta gāzu emisiju.

♦ Tekstilrūpniecība, ražojot, krāsojot un apstrādājot tekstilizstrādājumus, rada aptuveni 20 % no pasaules tirā ūdens piesārņojuma. Turklāt modes nozare rada 10 % no globālajām oglekļa emisijām – vairāk nekā starptautiskie lidojumi un jūras transporta pārvādzumi kopā.

♦ Viena ES iedzīvotāja apģērbu un apavu patēriņam vidēji bija nepieciešami deviņi m<sup>3</sup> ūdens un 400 m<sup>2</sup> zemes, kā arī 391 kg izejvielu.

♦ Viena kokvilnas T-krekla izgatavošanai tiek iztērēti 2700 litri saldūdens, kas ir viena cilvēka ūdens patēriņš 2,5 gadu garumā.

iespēja uzšūt ZĪLES kleitu, piedalās dažādos pasākumos un diskusijās, sniedz intervijas un uzņem filmēšanas grupas. Jā, varbūt šie 200 kg pret 40 tonnām tekstila, ko Latvijā katru gadu izmet, ir maz, tomēr tas ir veids, kā dot savu ieguldījumu vides saglabāšanā un sabiedrības izglītošanā. Aivas izstrādājumi ar interneta starpniecību tiek tirgoti Tallinā, Viļņā, Briselē, Kopenhāgenā, Tromsø. Pirms kaut ko pirkt, viņa aicina pastāvēt un padomāt, izvērtēt, kas jau atrodas skapī. Svarīgi izvēlēties atbildīgus ražotājus, dot priekšroku dabīgām šķiedrām un atcerēties, kas ir ātrās modes vēderā. “Pirms izmet, izvērtē, vai nevar salabot, varbūt var pārstrādāt. Atceries, ka apģērbi, kas nav ražoti no dabīgām šķiedrām, dabā nesadalās. Pirms ziedo, izvērtē, vai apģērbs ir pietiekami labā stāvoklī, centies saprast, kur atdodamās lietas vislabāk noderētu. Padomā, varbūt tās ir patversmes, labdarības veikali, dzīvnieku patversmes, mērķgrupas,” mudināja Aiva Zīle. Ilgtspējīga domāšana vienam ir daļa no dzīvesveida, kādam citam iespēja atbildīgi lietot gan savus finansiālos, gan apkārtējās vides resursus, bet vēl kādam tā ir daļa no radošās izpausmes.

**GUNTA GRĀMATIŅA:** – Vīriešu kreklu pāršūšana kleitās bija interesants process – griezām, likām kopā, eksperimentējām. No trīs krekliem uzšuvu sev kleitu. Esmu daudz ko šuvusi arī līdz šim, bet tagad bija iespēja apsēsties pie profesionālām šujmašīnām un saņemt labus padomus no Aivas Zīles.

**AGRITA ANČA:** – Pirmo reizi šuvu ar šujmašīnu. Man prieks, ka Balvu Profesionālajā un vispārizglītojošajā vidusskolā ir profesionālas šujmašīnas. Jau sen esmu apsvērusi domu tādu iegādāties arī pašai. Meistarklases iegūtā pieredze noderēs arī turpmāk.

**ANITA KAIRIŠA:** – Mani iedvesmoja Aivas Zīles stāsts un ideja par vīriešu kreklu otro dzīvi. Meistarklasei piemeklēju krāsu un auduma sastāva ziņā līdzīgus krekļus, jo materiālu nesaderība varētu izbūt veikumu, piemēram, mazgāšanas procesā. Redzot un lasot, cik ļoti tekstilizstrādājumi piesārņo pasauli, arī ikdienā cenšos dzīvot zaļāk. Ja tev jau ir viens krekliņš skapī, varbūt nav jāskrien uz ātrās modes veikalu pēc otra? Manuprāt, labāk iegādāties kādu kvalitatīvāku apģērpu, kas kalpos ilgāk, mēģināt kombinēt ar lietām, kuras jau ir.

**SKAIDRĪTE BANKOVA:** – Aiva ir harizmātiska māksliniece, kura arī mani iedvesmoja. Mājās ir apģērbi, kurus gatavoju vest uz eko laukumu, bet vēl to nedaru, jo ir ideja tos pārskatīt ar domu, ko var pāršūt vai radīt no jauna.

Ar pieredzi dalās Aiva Zīle. Viņa pirms meistarklases, kurā rādīja, kā no veciem vīriešu krekliem uzšūt kleitu, pastāstīja par savu pieredzi. Atbildība, samazinot kaitējumu dabai, un apģērba ilgtspēja, ir svarīga pievienotā vērtība mūsdienīgam modes dizainam.



Foto - Z. Logina

Tik skaistas un dažādas kleitas. Aiva Zīle bija atvedusi daudz savu no krekliem šūto kleitu, kuras interesenti varēja pielaikot, apskatīt un iedvesmoties no kādām idejām.



Foto - Z. Logina

Iegādājas džinsu mēteļi. Sanita Putniņa pielaikojā un iegādājās oriģinālu mēteļi, kas šūts studijā “Zile”, izmantojot džinsu bikšu audumu.



Laukos gatavojas Jāņiem – sakopj apkārtni un ravē dārzu

# Kurinās ugunsroku un dziedās Līgo dziesmas

Aija Socka

Dārzos un pļavās šobrīd vērojama ziedu bagātība, jo daba gatavojas vasaras saulgrīžiem. Kā darbi rit lauku saimniecībā un kādas tradīcijas, kas pārmantotas no paaudzēs paaudzē, kopj un ievēro savā ģimenē, sarunā atklāj ELITA BUKŠA no Šķilbēnu pagasta.

## Rūpējas par ganāmpulku

Mājas, kurās saimnieko Elita ar vīru Aivaru, atrodas uzkalniņā, līdz ar to labi pamanāmas jau pa gabalu. Saimnieki stāsta, ka no rīta jau paspējuši izvāgt kartupeļus un, protams, izslaukt savas četras piena devējas, kas kopā ar telīti turpat netālu jau atpūšas aplokā. Tātad – ir paēdušas. Var redzēt, ka šogad zāle padevusies lekna, pietiek ganībām, būs nedaudz arī siena pļaušanai. “Zemes mums pie mājām pamaz, sienu pērkam. Izdevīgāk nopirkt, nevis pļaut, ja nav savas tehnikas,” skaidro saimniece. Piena iepirkuma cena joprojām turas ap 30 centiem kilogramā, bet citviet, kā saka saimnieks, maksā 45 centus par kilogramu. Taujājot, vai piena lopkopība ir pelnoša nozare, saņemam atbildi, ka pašlaik neko dižu nopelnīt nevar, pietiek tikai iztikšanai. “Vēl kādu laiku spirināsimies, nepadosimies,” pārliecināta saimniece. Pēc izglītības viņa ir agronome, kas prasmes un zināšanas pielieto savā saimniecībā, audzējot visiem zināmas kultūras un arī eksotiskus augus, ko izaudzē no sēkliņām, bet bieži saskaras ar problēmu, ka tie mēdz apsalt, jo mūsu klimatiskie apstākļi nav piemēroti. “Mēs, lauku ļaudis ap pensijas vecumu, var teikt, ka esam pēdējie mohikāņi, kas te palikuši, jo jauno tikpat kā nav. Skolas likvidē, medicīnas gandrīz nav nekādas, jaunatne aizplūst prom no laukiem. Kam vairs pēc piecdesmit gadiem esi vajadzīgs? Gribētu strādāt algotu darbu, bet veselība nav tik stipra, lai astoņas stundas fiziski strādātu. Meita Solveiga dzīvo Rīgā, strādā Ugunsdrošības un civilās aizsardzības koledžā par metodiķi. Kā aizbrauca studēt Rīgas Tehniskajā universitātē, tā arī palika galvaspilsētā. Šeit jau nav darba,” teic Elita.

## Peonijas un citas puķes

Teritorija ap māju ir plaša un sakopta – mauriņš nopļauts, visapkārt ziedoši un augļus dāvājoši augi, piemēram, sauseržu krūmi, kuri pašlaik ir vienās ogās. Zied un smaržo jasmīni, bagātīgi saziedējušas peonijas – dzeltenas, rozā, koraļļu, sarkanās, violetas un citos toņos. Daļu peoniju Elita atvedusi no vecajām mājām, daļu – pirkusi. Pa vidu peonijām sastādījuši tulpes, ehinācijas, tālāk – lilijas, rozes, magones, lupīnas



**Pie iecienītās puķes.** Lai arī Elitai patīk visas puķes, gaiši rozā krāsas ‘Sarah Bernhardt’ peonijas ziedi priecē īpaši. Tā ir viena no puķēm, kas smaržo un ir ar spēcīgiem ziedkātiem.



**Saimniece pie raibaļām.** Rītos govīs nav jāsauc uz slaukšanu, viņas pašas atnāk un gaida saimniekus pie vārtiem. Taujājot, vai piena devējas slauc divas reizes dienā, Elita atbild apstiprinoši un ar smaidu piebilst: “Es neesmu tik čakla, lai trīs reizes slauktu, tad man kūtī vien būtu jādzīvo.” Saimniece ikdienā, īpaši Jāņos, sien sieru, ko bieži vien mēdz iemarinēt, jo tāds viņām ar meitu labāk garšo. Citreiz no pašu gotiņu piena mēdz pagatavot arī kausēto sieru, kas laukos, var teikt, ir retums.

un citas puķes. Dārzā, kur iestādīti kāposti, arī aug puķes – samtenes, kas ne tikai ilgā ziedēs, bet arī aizsargās kāpostus no kaitēkļiem, par ko saimniece jau pārliecinājusies. “Arī istabā nesu ziedus – patīk, ja vāzē smaržo ceriņi, jasmīni vai peonijas,” atklāj Elita.

## Tradīcijas vieno

Šī nedēļa Elitas mājās ir svētkiem bagāta. Tuvinieki suminās dzimšanas dienā, atbrauks meita ar ģimeni, kopā ar savējiem svinēs Jāņus, bet šogad pirmo gadu brauks līgot pie *svuotim* uz Tilžu. “Dzimšanas dienas pēdējos gados plaši nesvinu, ja nu vienīgi apaļās jubilejas. Agrāk cepu tortes, tagad bieži vien izvēlos citu ceptās kūkas. Protu gatavot arī gaļas ēdienus, piemēram, rulettes. Tagad jau Jāņus svin vienkāršāk. Ierasts, piemēram, uzcept šašliku. Tēvs man bija Jānis, atceros, ka uz Līgo svētkiem māte izklāja pie diķa divas segas, nekādu galdus nebija, atnesa sieru, sacepa kotletes, karbonādes, rulettes, izcepa žagariņus vai rozītes, atnesa alu, un ligošana varēja sākties. Tēvs pats brūvēja alu, arī es to protu, tikai nav izejvielu tagad. Agrāk braucām no viena ugunsroku pie otra. Cilvēki bija draudzīgāki, tagad vairāk katrs savā čaulā, īpaši pēc kovidā. Kopš bērnības zinu vairākas Jāņu dziesmas, jaunas arī klāt nākušas. Kad brālis atbrauc ciemos, padziedam, viņš uz akordeona spēlē,” stāsta Elita. Pirms diviem gadiem Jāņos

pie viņas bija atbraukusi ciemos māsiņa ar meitu no Odesas. “Kurinājām ugunsroku, pirmajā dienā vairāk klausījāmies Līgo dziesmu ierakstus, bet otrajā pašas dziedājām gan latviešu, gan ukraiņu dziesmas. Tagad cilvēki pie ugunskuriem vairs tā nedzied. Atceros, ka mamma un tantes dziedāja. Kaimiņos dzīvoja vairāki Jāņi, pie viņiem uzsāka dziedāt vienu dziesmu, mēs citu – vēl skaļāk,” stāsta Elita, kura joprojām atceras, kā ar Ukrainas radniecēm staigāja pa pļavām, plūca puķes un pina vainagus. Tagad māsiņa joprojām dzīvo 10 km attālumā no Odesas, kur, kā telefonsarunā atklāj, bieži nav elektrības un nejutās droši. “Viņas meita gadu nodzīvoja Latvijā, tagad Norvēģijā,” piebilst Elita.

## Rokdarbi priecē pašu un savējos

“Rītos apdaru darbus, sataisu kafiju, pastrādāju dārzā vai ko citu, jo tad vairāk spēka, vakaros vairs nav enerģijas,” atklāj saimniece. Brīvajos brīžos viņa dzied etnogrāfiskajā ansambli, darina rokdarbus un ik pa laikam apciemo Briēžuciemu, jo, kā saka, nevar aizmirst dzimto pusi. Darinot rokdarbus, dzīvespriecīgās krāsās top lakati, zeķes, cimdi, mauči un citas skaistas lietas. Maučiem, piemēram, vispirms izveido rakstu uz papīra, sver pērlītes uz diega un sāk adīt. “Citreiz noadu, izārdu, un sāku no jauna. Ziemā nevaru sēdēt, neko nedarot,” teic rokdarbniece.



**Cimdi, zeķes, pulsa sildītāji (maučī) ...** Rokdarbu prasmes saimniece labprāt nodod arī citiem. Piemēram, Elita ir vadījusi adīšanas nodarbības enterlak tehnikā.

Foto - A.Kirsanovs

Foto - A.Kirsanovs

## Balvu Novada muzejā

## Izliek apskatei mamuta ilkņa fragmentu

Balvu Novada muzejā apskatei izlikts mamuta ilkņa fragments, kas liecina, ka tālā pagātnē šajos apvidos dzīvojuši mamuti. Meklējam atbildes, kur atrasts mamuta ilknis, un ko par to saka paleontologs.

## Vēsturiski fakti par atradumu

Balvu Novada muzeja galvenā krājuma glabātāja Janīna Viksna atklāj faktus, ko par mamuta ilkņa fragmentu fiksējis Balvu Novada muzejs. “1970. gada 17. novembrī šoferis Imants Priedeslaipa Balvu rajona Kraukļu ciema “Cūkusalas” karjeru grantsbedrē pamanīja neparastu priekšmetu – kā viņš pats domāja, pamatīgu koka sakni. Bet, apskatot tuvāk, tas tomēr izrādījās smags, kaulam līdzīgs atradums. Tajā pašā dienā viņš šo nezināmo priekšmetu nogādāja Balvu vidusskolas novadpētniekiem. Veica ekspertīzi un konstatēja, ka atrastais priekšmets ir mamuta ilkņa fragments. Tā garums 125 centimetri. Svars vairāk nekā 10 kilogrami. Ilkņa fragments kādu laiku glabājās Balvu pionieru namā, kur darbojās novadpētnieku pulciņš skolotāja, novadpētnieka Friča Arvīda Laša vadībā. 1997. gadā mamuta ilkņa fragments nonāca Balvu Novada muzejā.”

Šis materiāls ir publicēts laikrakstā “Vaduguns” 1970. gada 15. decembrī ar nosaukumu “Vai mūsu rajonā dzīvojuši mamuti?”

## Pirms daudzām tūkstošgadēm

Latvijas Nacionālā dabas muzeja paleontologs IVARS ZUPIŅŠ skaidro, ka muzeja krājumā esošais mamuta fosilijas atradums ir viens no aptuveni 50, kas zināmi no tagadējās Latvijas teritorijas apmēram 150 gadu laikā: “Ar šo skaitli es vēlos teikt – tie ir tādi atradumi, kas saglabājušies muzeju kolekcijās, vai arī identificējami pēc uzticamiem un kompetentiem avotiem. Diemžēl, bet ne par visiem, ir pieejama zinātniski nozīmīga konteksta informācija par atrašanas apstākļiem (ģeogrāfiskas norādes, dziļums, kādā tas atrasts augsnē, un citiem). Ar šo atceros etiķetīti ar tekstu: “Mamuta dzeroklis atrasts, nojaucot šķūnīti pie Cēsīm”... Diezin vai mamuts dzīvoja šķūnītī. Mamutu atliekas visbiežāk atrod smilts – grants karjeros un atvasinātos objektos (grunts seguma ceļu



**Atradums izlikts apskatei.** Mamuta ilknis apskatāms Balvu Novada muzejā. Baltijā atrastās subfosilijas liecina, ka pirms pēdējā apledošanas te mituši mamuti, matainie degunradži un sumbri.

atjaunošana, pat privātmājas vajadzībām atvestā grants krāvā). Tur, kur cilvēki rušinas pa zemi – arī būvbedrēs un bagarēšanas darbos. No nelielā atradumu skaita proporcionāli vairāk atrod mamutu zobus. Tas izskaidrojams ar zobu mehānisko izturību destruktīvos vides apstākļos. Zobus veido cietākie/blīvākie kaulaudi, pretstatā porainākiem ekstremitāšu u.c. pārējā skeleta kauliem, savukārt vides apstākļus noteica ģeoloģiskā vēsture. Vēsturiski mūsdienu Latvijas teritoriju ietekmējuši vairāki apledojumi (ne ceļu uzturēšanas un atkalas izpratnē, bet līdz 1,5-2 km biezi ledāji). Starp apledojumiem, ledājam nokūstot, pagāja laiks, kamēr atjaunojās veģetācija kā barība zālēdājiem – tostarp mamutiem. Gan ledāja kušanas ūdeņu nogulumu uzkrāšanās, gan nākamā ledāja uzvirzīšanās mehāniski bojāja organiskās atliekas.

Precizējums par zobiem: kā daudziem zīdītājiem, arī mamutiem zobi bija diferencēti. Vienkāršāk ir ar dzerokļiem. Vienlaikus lietošanā tie bija četri: divi apakšzokli, divi augšzokli. Piņķerīgāk ir ar tā dēvētajiem ‘ilkņiem’. No bioloģijas terminoloģijas viedokļa šāds apzīmējums nav korekts. Patiesībā tie ir pārveidojušies priekšzobi, nevis paši ilkņi, kā tos atpazīstam



**Tikšanās muzejā.** Skolotāja Rudīte Priedeslaipa pirms kāda laika ciemojās muzejā, lai meitai Līgai Stāmerei un mazbērniem Martai un Matisam parādītu vīra Imanta Priedeslaipas atradumu. “Mazbērni bija lepnī, ka ir klātesoši tādi vēstures liecībai,” teica Rudīte Priedeslaipa.

sunišiem un kaķīšiem, kā arī mums tautā sauktiem acu zobiem. Tomēr šis nosaukums latviešu valodā iegājis, un arī es mēdzu to lietot, lai gan ar augstāk minēto atrunu. Skaidrs, ka mamutu šeit nebija, kamēr teritoriju klāja ledājs. Tiem te nebūtu, ko darīt – nebūtu barības. Ledājiem nokūstot un veģetācijai atjaunojoties, tie atgriezās. Izdevies noteikt dažu Latvijas teritorijā atrastu mamutu miršanas datumu, izmantojot radioaktīvā oglekļa metodi to datēšanai. Kopš nesēnākā ledāja nokušanas pirms 14–16 tūkstošiem gadu, jaunākā datētā fosilija (lāpstīņas kauls no Līvānu apkārtnes) ir aptuveni 12 000 gadus sena. Vairums citu atradumu ir no 30 000 gadu senatnes un vecāki. Atliek pieminēt, ka mamutu laikabiedri bija, piemēram, muskuskvērši, matainie degunradži un ziemeļbrieži.”

## Valdim Bušam – 100

## Daudz gleznoja un dzīvoja šodienai

Vineta Zeltkalne

Šogad izcilajam gleznotājam Valdim Bušam aprit 100 gadi (1924 – 2014). Mākslinieka, kura dzimtā puse ir Ziemeļlatgale, kontā ir ap pieciem tūkstošiem gleznu. Jūrmalā viņam veltīta izstāde “Savienojums”, kuras atklāšanā piedalījās arī viņa dzimtās puses cilvēki.

30.maijā Jūrmalas muzejā atklāja izstādi “Valdis Bušs 100. Savienojums”, kas veltīta mākslinieka simtajai dzimšanas dienai. Valdis Bušs ir dzimis 1924.gada 25.jūlijā Balvu novada Susāju pagasta Pokševs ciemā, septiņu bērnu ģimenē.

Jūrmalas domes priekšsēdētāja Rita Sproģe, atklājot izstādi, teica: “Aplūkojot gleznas, mēs sarunājamies ar mākslinieku. Mākla ir tā, kura runā caur vēsturi, kultūru un runā pāri laikam. Paldies Valdim Bušam par atstāto mantojumu visai Latvijai un pilsētai Jūrmalai.” Jūrmalas muzeja direktors Ernests Svīklis neslēpa, ka izstādes atklāšana vienmēr ir notikums muzejā. “Šī gada būtiskākais un nozīmīgākais notikums Jūrmalas muzejā ir Valda Buša izstāde. Simtgade – tas ir milzīgs notikums. Mākslinieks mantojumā atstājis vairāk nekā 5000 gleznas. Pateicoties viņa dēlam Ilmāram Bušam, kurš ir mantojuma rūpīgs glabātājs, un mākslas zinātniecēm Edvardai Šmitei un Ingridai Burānei, kuras palīdzējušas sistematizēt un aprakstīt mākslas darbus, mums iespējams aplūkot tik daudzveidīgu izstādi. Tikai Valda Buša mērķtiecība un izturība palīdzēja viņam iekļūt, nostabilizēties, palikt mākslas vidē un kļūt par atpazīstamu mākslas zīmolu. Valdis Bušs ir bagāts mākslinieks, jo viņa simtās dzimšanas dienas izstādē publiski sabiedrības apskatei izstādīti darbi, kuri nav bijuši apskatāmi iepriekšējās izstādēs. Valdis Bušs ir bagāts, jo par viņa mantojumu rūpējas ģimene, lai gleznas būtu apskatāmas izstādēs,” teica Ernests Svīklis.

Jūrmalas pašvaldības darbinieki jau pagājušajā gadā uzsāka



**Piedalās izstādes atklāšanā kopā ar mākslinieka ģimeni.** Valda Buša simtgades izstādes atklāšana bija savijinošs notikums Balvu Mākslas skolas direktorei Elītai Teilānei, Balvu Novada muzeja vadītājai Ivetai Supei un Balvu novada pašvaldības projektu vadītājai Vinetai Zeltkalnei, kuras pārstāvēja Ziemeļlatgali – mākslinieka dzimto pusi.

gatavošanos Valda Buša simtgadei. Izstādes kuratore Inga Bunkše izstādi veidoja gadu. Tas bija ļoti apjomīgs darbs – izvēlēties darbus, sagatavot tekstu. Inga Bunkše īpaši domāja, kā uzrunāt un izstādei piesaistīt jaunāko paaudzi, tāpēc sadarbībā ar scenogrāfu Martinu Vizbuli un studentiem izveidoja papildus izstādi datorā. Mākslas zinātniece Edvarda Šmite uzsvēra: “Valdis Bušs dzīvoja šodienai, viņš nedomāja par pagātņi un nedomāja, kas notiks rītdien. Latvijā Valdis Bušs tāds ir vienīgais, viņa personība bija dziļa, domājoša un apbrīnojami neatkarīga visos laikos.”

“Manas krāsas ir spilgtas, mazliet trakas,” tā savulaik teicis mākslinieks Valdis Bušs. Jūrmalas pašvaldības kultūras nodaļas vadītāja Agnese Miltiņa aicināja apskatīt arī Bulduru izstāžu namu. Ēkas otrajā stāvā izvietota Valda Buša darbnīca un

gleznas. Šajā ēkā savulaik dzīvojis mākslinieks. Ēkas pirmajā stāvā māksliniece Guna Millersone iekārtos izstādi “Buša laiks. Laikabiedri”, kas tiks atklāta 4.jūlijā. Valda Buša darbi jubilejas gadā apskatāmi arī Bulduru brīvdabas ekspozīcijā, kas izvietota netālu no Bulduru dzelzceļa stacijas. Valda Buša gleznas no privātkolekcijas apskatāmās arī Rīgā – mākslas galerijā “Art”.

Šogad Valda Buša simto dzimšanas dienu svinēs 8.starptautiskā glezniecības plenēra dalībnieki 25.jūlijā Viļakā, bet plenēra laikā tapušo darbu izstādi atklās 31.jūlijā Viļakas muzeja izstāžu zālē. Visi mākslas mīļotāji un Valda Buša daiļrades cienītāji aicināti iepazīties ar izstādēs izstādītajām gleznām. Tikai šogad ir iespējams redzēt tik daudz Valda Buša oriģināldarbus.

Lappusi sagatavoja Z.Logina

## Īsumā

## Skatāmi novadnieces darbi

No 21. jūnija līdz 21. jūlijam Latgales Kultūrvēstures muzejā skatāma novadnieces Zaigas Siliņas krustdūrienā izšūtu gleznu izstāde "Dvēseles prieks". Z. Siliņa, kuras dzimta puse ir Bērzkalne, dzīvo un strādā Rīgā, viņas vaļasprieks ir izšūšana krustdūrienā. Kā atklāj novadniece, viņas gleznu izstādes iepriekš ir notikušas arī Bērzkalnē, Baltinavā, Jaunmoku pilī un Rīgā. Latgales Kultūrvēstures muzejā būs aplūkojami 53 darbi. Ar dažādiem rokdarbiem Zaiga nodarbojas jau kopš skolas gadiem, gleznu izšūšana dāvā pozitīvas emocijas un gandarījumu.

## Lauku diena Viļānos

Šovasar lauksaimnieku iecienītais pasākums Viļānos notiks 11. jūlijā. Interesenti varēs aplūkot jaunākās lauksaimniecības tehnikas demonstrējumus, uzzināt par lauku audzēšanas tehnoloģijām, par kartupeļu un sojas šķirņēm, vērot dažādu kultūraugu demonstrējumus bioloģiskajā laukā un baudīt citas aktivitātes.

## Konkurss pārtikas ražotājiem

Zemkopības ministrija (ZM) aicina pieteikt lauku saimniekus un uzņēmējus, jaunus zemniekus, pārtikas ražotājus, kā arī ģimenes laukos konkursam "Sējējs 2024". No šī gada ir būtiski vienkāršota dalībnieku pieteikšana konkursam. Lai konkursa dalībnieku pieteiktu dalībai konkursā, tas līdz kārtējā gada 28. jūnijam jāpiesaka tiešsaistes pieteikuma formā tīmekļvietnē [www.sejejs.lv](http://www.sejejs.lv), norādot pretendenta saimniecības vai uzņēmuma nosaukumu, atrašanās vietu (pagasts, novads, pilsēta), elektroniskā pasta adresi un tālruna numuru (ja ir pieejami), izvirzīšanas konkursam pamatojumu un nepieciešamības gadījumā arī pievienojot papildus informāciju par pieteikto dalībnieku. Atšķirībā no iepriekšējiem gadiem, pieteicējam nav jāiesniedz nekādi papildus dati par dalībnieka saimniecisko darbību.

Konkursa dalībniekus šogad vērtēs deviņās nominācijās, tajā skaitā tiks pasniegta balva par mūža ieguldījumu lauksaimniecībā. Dalībnieki konkursā "Sējējs 2024" tiks vērtēti nominācijās "Gada lauku saimniecība", "Gada uzņēmums pārtikas ražošanā", "Ģimene lauku sētā", "Jaunais veiksmīgais zemnieks", "Gada vietējās pārtikas tirgotājs", "Bioloģiskā lauku saimniecība", "Gada LEADER projekts vietējā rīcības grupā". Atšķirībā no iepriekšējiem gadiem, tagad šajās septiņās nominācijās pretendenti var pieteikt arī privātpersonas un juridiskās personas. Šajās nominācijās saimniecības un uzņēmumi var pieteikt arī paši savu uzņēmumu un saimniecību. Savukārt jaunajai maiņai vēltā nominācija "Rītdienas sējējs – mazpulka dalībnieks".

## Pieejams atbalsts ieguldījumiem pārstrādē

No 22. jūlija līdz 22. augustam Lauku atbalsta dienests (LAD) aicina interesentus iesniegt projektus, lai saņemtu atbalstu pasākumā "Atbalsts ieguldījumiem pārstrādē". Pieejamais finansējums pirmajā projektā kārtā ir 20 miljoni eiro. Iesniegto projektu īstenošanas beigu datums, ja tiek ieguldītas investīcijas ražošanas pamatlīdzekļu iegādei – pusotrs gads, ja tiek veikta būvniecība, pārbūve un iegādāti ražošanas pamatlīdzekļi – divi gadi no dienesta lēmuma saņemšanas.

## Uz atbalstu var pretendēt:

- ♦ pārstrādes uzņēmumi;
- ♦ primārās lauksaimniecības ražotāji, kas plāno uzsākt lauksaimniecības produktu pārstrādi;
- ♦ ražotājs mājas apstākļos (kopējais apgrozījums vidēji pēdējos trijos gados nepārsniedz 200 tūkstošus eiro);
- ♦ atbilstīgās kooperatīvās sabiedrības vai kooperatīvo sabiedrību apvienības, kas nodarbojas ar lauksaimniecības produktu pārstrādi vai plāno to uzsākt.
- ♦ Jāņem vērā, ka projekta īstenošanā izmantotās pamatizejvielas ir lauksaimniecības produkti. Investīcijas tiek piešķirtas par jaunu iekārtu, tehnikas un aprīkojuma iegādi, jaunu būvju būvniecību vai esošo būvju pārbūvi, kā arī par būvju atjaunošanu, ierīkošanu un novietošanu.

## Svētki bērniem un bērnībai

## Sumina mazos krišjāniešus

16. jūnijā Krišjāņu tautas namā pulcējās un lielus pagasta iedzīvotājus pulcēja Balto zeķiņu un Bērnības svētki.

Septiņas Krišjāņu pagasta ģimenes svētdien kopā ar radiem un draugiem pulcējās, lai svinētu Balto zeķiņu un Bērnības svētkus. Pasākumu vadīja Lācis un Baravika no apvienības "Balvu teātris". Svētki, kā atklāj tautas nama vadītāja INESE KALNIŅA, aizritēja jautrā, sirsnīgā un draudzīgā gaisotnē: "Sen mūsu tautas namā vienkopus nebija bijis tik daudz bērnu, jauniešu, ģimeņu un pat sirmgalvju! Bērniem bija iespēja parādīt savas zināšanas par meža tēmu, izšūpties bērnības šūpolēs un iesaistīties dažādās rotaļās. Svētki paiet, viss atgriežas ierastajā ritmā, bet tas prieks un aizkustinājums, ko redzēju bērnu actiņās, ir tas, kas rada vēlmi šādus pasākumus organizēt!"

Balto zeķiņu svētkos 2023. gadā dzimušos bērnus Ernestu Kašu un Rodrigo Zelču tautas nama vadītāja sveica, novēlējuma veltot dzejas rindas: "Ar pieneņu saulītēm zeltainām, / Bērnība pasaulē raugās – acīm platām un ziņkārām. / Krāj spēku un gudrību, / Dzīves takām labām un saulainām!"



Svētku dienā. Piecus un sešus gadus veci bērni Roberts (no kreisās), Alina, Rodrigo Doriani, Artis un Leonīds savos Bērnības svētkos kopā ar pasākuma vadītājiem.



Aug jaunā mūziķu paaudze. Pasākumā izdevās nodibināt mūziķu ansambli "Uz skolu", bet vakarā krišjānieši ieskandināja vasaras saulgriežus kopā ar Vectilžas amatiereteātri "Melnais kaķis", kas skatītājiem piedāvāja A. Grīniececes darba iestudējumu "Ligošanas nerātības".

## Izstāde bibliotēkā

## Krūziņu dažādība un skaistums

Līdz 10. jūlijam Lazdukalna bibliotēkā skatāma krūziņu izstāde "Krūzes un krūzītes".

Aicinot grāmatu lasītājus piedalīties izstādē, bibliotēkas vadītāja Līgita Kalnēja atgādināja, ka ik rītu daudzi no mums sāk ar tasi kafijas vai krūzi tējas. Krūze ir neatņemama rīta rituāla sastāvdaļa. Un, klausoties stāstos, kas Ligitai ir par katru izstādē aplūkojamo krūzīti, nevar nepiekrīst. Izstādē redzami darbi no stikla, māla, porcelāna vai cita materiāla, tie ir dažādu formu un krāsu, jaunāki un vecāki, lietoti un jauni, ar un bez uzrakstiem vai piestiprinātiem dekora elementiem. L. Kalnēja stāsta, kuru krūzīti, piemēram, kāds lazdukalnietis ir saņēmis dāvanā, kura atceļojusi no Uzbekistānas vai Portugāles, kura krūzīte pirktā vai pašu veidota no māla... Stāsti ir dažādi, arī mazliet smeldzīgi, jo, kā rāda dzīve, gadu gaitā krūzīte ir saglabājusies, bet cilvēka vairs nav. Līdzīgi, iespējams, ir katrā mājā, kur kāds priekšmets stāsta par vienu vai otru cilvēku, vēsta par senāku vai jaunāku notikumu, kad dāvanā saņemta servīze, krūzīte, alus kauss vai cits kaut neliels, bet patīkams pārsteigums, ko turam sekcijās, plauktos vai citviet gadiem ilgi, jo žēl no tiem un no atmiņām šķirties. Izstādē, ko joprojām var apmeklēt un papildināt, aplūkojami aptuveni 10 iedzīvotāju atnestie darbi, kas runā ne tikai paši par sevi, bet arī par cilvēkiem un notikumiem, piemēram, aiziešanu pensijā, kad dāvanā saņemta krūzīte.



Tējai, kafijai un alum. Krūzītes ir gan ar, gan bez apakštasītēm, mazākas un lielākas. Tā teikt, dažādas – kā jau cilvēki un pati dzīve.

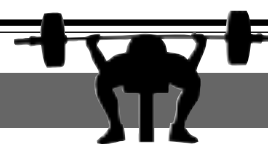


Ar stāstiem un vēstījumiem. Izstādē aplūkojamie darbi ne tikai izmantojami praktiski, bet noder arī skaistumam un vērtīgam padomam.



Lappusi sagatavoja A. Socka





Zelts, sudrabs un bronza

# Balvu novads plūc laurus Madonas svētkos

Artūrs Ločmelis

**8.jūnijā Madonas pilsētas svētku laikā notika 18.Latvijas čempionāts spiešanā guļus pēc atkārtojumu skaita.**

Kopumā sacensībās piedalījās vairāk nekā 160 sportisti no 27 sporta klubiem, tajā skaitā spēkavīri un dāmas no četriem Lietuvas klubiem, kā arī mūsu ziemeļu kaimiņi igauņi. Lieliskus rezultātus nodemonstrēja arī "Ziemeļlatgales Sporta centra" sportisti no Balvu novada.

Sieviešu konkurencē (svara kategorijā līdz 57 kg) 21 reizi svaru stieni, uz kura bija 28 kg, pacēla **Vineta Sirmā**. Šāds rezultāts mūspuses sportistei ļāva ierindoties bronzas medaļas vērtajā 3.vietā. Jauniešu grupā **Aleksejs Kuzņecovs** izcīnīja 5.vietu, svara kategorijā līdz 74 kg 12 reizes uzspiežot stieni ar 69 kg lielu svaru. Šajā pašā grupā un svara kategorijā startēja vēl viens Balvu novada sportists – **Rauls Romanovskis**, kurš 68 kg smagu svaru stieni pacēla desmit reizes, un ieguva 7.vietu. Arī junioru grupā piedalījās divi "Ziemeļlatgales Sporta centra" pārstāvji. **Ralfs Žogota** (svara kategorijā līdz 83 kg) izcīnīja godalgoto 3.vietu, 18 reizes paceļot 80 kg smagu svaru stieni. Tikmēr **Kristers Melnačs** svara kategorijā līdz 93 kg sešas reizes pacēla 92 kg smagu svaru stieni un ierindojās uzreiz aiz goda pjedestāla – 4.vietā.

Visvairāk Balvu novads bija pārstāvēts divās senioru grupās. "Seniors 1" startēja **Andrejs Kočerovs**, kurš svara kategorijā līdz 83 kg izcīnīja 5.vietu, 16 reizes paceļot 82 kg smagu svaru stieni. Šajā pašā grupā pēc visaugstākajiem rezultātiem lūkoja arī **Konstantīns Kuzņecovs**. Viņam tas arī ļoti labi izdevās, jo svara kategorijā līdz 93 kg ieguva 2.vietu un sudraba medaļu, 88 kg smagu svaru stieni uzspiežot 22 reizes. Savukārt visvairāk Balvu novada sportistu startēja grupā "Seniors 2", izcīnot tikai un vienīgi medaļas. **Igors Aleksejevs** svara kategorijā



**Bronza!**  
Attēlā (otrā no labās puses) redzama Balvu novada sportiste Vineta Sirmā, kura 18.Latvijas čempionātā svaru stieņa spiešanā guļus sieviešu konkurencē izcīnīja 3.vietu un mūspuses komandā startēja kā vienīgā daiļā dzimuma pārstāve.

Foto - no personīgā arhīva

līdz 74 kg ieguva 3.vietu (uz stieņa 73 kg, 18 reizes), **Andris Aleksejevs** svara kategorijā līdz 83 kg – 3.vietu (uz stieņa 74 kg, desmit reizes), **Sergejs Vasiljevs** svara kategorijā līdz 93 kg – 1.vietu (uz stieņa 83 kg, 22 reizes), **Ilmārs Buliņš** svara kategorijā līdz 93 kg – 3.vietu (uz stieņa 85 kg, desmit reizes), **Sergejs Sņegovs** svara kategorijā līdz 105 kg – 1.vietu (uz

stieņa 93 kg, 27 reizes), **Raimonds Celmiņš** svara kategorijā +120 kg – 1.vietu (uz stieņa 138 kg, astoņas reizes).

Jāpiebilst, ka absolūtajā vērtējumā grupā "Seniors 2" **Sergejs Sņegovs** izcīnīja 1.vietu, bet **Sergejs Vasiljevs** – 3.vietu. Savukārt komandu vērtējumā Balvu novads 27 komandu konkurencē ieguva augsto 5.vietu.

## Īsumā

### Aicina skolās vairāk sportot

Aptuveni pirms nedēļas interneta vietnē "Manabals.lv" iesniegta iniciatīva ar rosinājumu skolās ieviest ikdienas sporta un veselības stundas. Pašlaik spēkā esošie Ministru kabineta noteikumi nosaka, ka izglītības iestādes katru nedēļu plāno trīs sporta un veselības stundas. Iniciatīvas iesniedzējs Jānis Vanags skaidro: "Lai risinātu zemās fiziskās aktivitātes radītās problēmas, piedāvāju ieviest ikdienas sporta un veselības stundas visās Latvijas skolās – katram skolēnam reizi dienā sporta un veselības nodarbība. Lai nesamazinātu citu mācību priekšmetu stundu skaitu, piedāvāju mainīt esošo kārtību, kur sporta un veselības nodarbības ir iekļautas standarta mācību slodzi veidojošo priekšmetu sarakstā. Rosinu sporta un veselības stundas neiekļaut šajā slodzes uzskaitē un nodrošināt tās katru dienu ārpus slodzes uzskaitījuma, jo fiziskās aktivitātes mentāli un kognitīvi nenogurdinās skolēnus, bet tieši pretēji – uzlabos skolēnu mentālo veselību, koncentrēšanās un kognitīvās spējas, veicinās labsajūtu un akadēmiskos sasniegumus."

### Kā rīkoties, ja plāno studēt ārzemēs

Valsts izglītības saturs (VISC) sadarbībā ar Izglītības un zinātnes ministriju (IZM) šobrīd strādā pie atsevišķa risinājuma, lai īpašos gadījumos vidusskolu un profesionālo izglītības iestāžu absolventi varētu agrāk saņemt vidējās izglītības dokumentus, ja tie nepieciešami iesniegšanai ārvalstu augstskolās.

Sertifikāti par 2023./2024. mācību gadā kārtotajiem vispārējās vidējās izglītības centralizētajiem eksāmeņiem būs pieejami no 11.jūlija. Tomēr mācību gada noslēgumā aktualizējies jautājums par agrāku vidējās izglītības dokumentu izsniegšanu īpašos gadījumos tiem 12.klases skolēniem vai profesionālās izglītības iestāžu pēdējā kursa audzēkņiem, kuri pieteikušies studijām ārvalstu augstskolā, kurā dokumentu iesniegšanas pēdējais termiņš ir pirms 11.jūlija.

Lai šie jaunieši nezaudētu tiesības studēt izvēlētajā ārvalstu augstskolā, IZM un VISC strādā pie īpaša risinājuma šo jauniešu centralizēto eksāmenu darbu paātrināšanai un vispārējās vidējās izglītības sertifikātu sagatavošanai.

## Nometne "Krāsainā vasara"

# Atpūšas un iepazīst dabu

Aija Socka

**Nometne "Krāsainā vasara" tradicionāli atklāj Balvu novada Bērnu un jauniešu centra (BBJC) vasaras posmu.**

BBJC jaunatnes lietu speciāliste, nometnes audzinātāja Gunita Mincāne stāsta, ka nometnes piecās dienās dažādās radošās un izglītojošās aktivitātēs darbojās divdesmit jaunākā skolas vecuma bērni: "Sākumposmā bērni un jaunieši piedzīvoja nometnes adaptācijas posmu un iepazīnās. Aktivitātes palīdzēja viņiem izziņāt sevi un izprast savas emocijas. Nometnes dalībnieki labprāt iesaistījās spēlēs un

rotaļās, baudīja piedzīvojumu garu, izpildot veiklības uzdevumus."

"Krāsainajā vasarā" dalībnieki atzinīgi novērtēja Eiropas brīvprātīgā darba veicēju – Erik un Charlotte – izveidoto izlaušanās istabu, kas, kā atzīst G.Mincāne, piemērota tieši šai grupai. Īsts piedzīvojums bija baseina apmeklējums, jo ūdens ir lielisks veids, kā relaksēties. Nedēļu noslēdza izziņošā un aktīva ekskursija Balvu novadā, kuras noslēgumā bērni un jaunieši atzina, ka skaistas un interesantas vietas ir tepat, netālu no mājām. Daudzi no ekskursantiem, piemēram, līdz šim nebija apmeklējuši Stiglavas gravu un Stompaku purva taku.



**Nometnes aktivitātes.** Pārgājiens citiem nometnes dalībniekiem, iespējams, paliks atmiņā ar to, ka, veicot uzdevumus, viņi iepazīst dabu, satika čūskas un uzzināja daudzus faktus par dabu. Savukārt citiem varbūt nometne vispirms asociēsies ar kādu no pārējām aktivitātēm, piemēram, ar komandu spēlēm vecā parka teritorijā, kas bija īsts piedzīvojums, meklējot pretinieku komandas karogu.

## Stils un mode

## Iedvesmot citus ar jaunām idejām

Zinaida Logina

11. jūnijā Balvos aizvadīta tikšanās ar "Future Heroes" komandu "FashionFor", kurā darbojas arī Balvu Valsts ģimnāzijas audzēknes Sandija Kalniņa un Sindija Saide. Pēc tikšanās notika meistardarbnīca, kurā sievietes gatavoja tekstila rotas.

Komandas mentors Aleksandrs Šatohins pastāstīja, ka "Future Heroes" ir uz izaugsmi vērstā vadības un uzņēmējdarbības programma meitenēm vecumā no 14 līdz 17 gadiem. "FashionFor" komandā darbojas četras meitenes: Linda Kalniņa, Līva Maščinska, Sindija Saide un Darja Koļesņikova. Valsts izglītības satūra centra meiteņu līderības programmā "Future Heroes" šobrīd aktīvi darbojas 47 meitenes no dažādām Latvijas vietām.

## Dzīvot tirākā vidē

Izaugsmes un pārmaiņu programma radīta ar mērķi, lai meitenes var attīstīt savu potenciālu – uzlabot dzīves prasmes, strādāt komandā, risināt problēmas, darboties projektos, lai nākotnē mēs dzīvotu tirākā vidē. "Mūsu mērķis Balvos bija iedvesmot citus, runājot un rādot ilgtspējīgu modi. Jau notikusi modes skate Rīgā, un šis bija tās turpinājums. Mums ir ideja braukt arī uz citām pilsētām un iedvesmot jauniešus. Uz Balviem atvedām pašu izstrādātus dizaina apģērbus, lai parādītu, ko var izgatavot no lietām, kas mēnešiem vai pat gadiem stāv jūsu skapjos. Bija arī iespēja uzzīmēt savu dizainu, padomāt, kā kuru apģērbu var pārveidot, padarot to modernāku," pastāstīja Aleksandrs.

Sindija Saide neslēpa, ka radošums viņai ir jau no darbošanās mākslas skolā, ko viņa



"FashionFor" komanda. Tajā darbojas "Future Heroes" komandas mentors Aleksandrs Šatohins, Linda Kalniņa, Līva Maščinska, Sindija Saide, arī Darja Koļesņikova, kuras nav fotogrāfijā.

absolvējusi. "Redzot apģērbu, kurš jāpārveido, es uzreiz pieslēdzu radošo domāšanu, lai tas būtu ērtāks, modernāks. Man patīk šūt, un es jau esmu izveidojusi savus dizainus," atklāja Sindija. Domājot par jauna apģērba iegādi, piemēram, vasaras sezonai, viņa nedodas uz lielveikaliem vai modes zīmolu veikaliem, bet apmeklēt lietotu apģērbu tirdzniecības vietas ar domu, ko varēs pāršūt vai ko varēs pārveidot pati. "Tur atrodu īstas pērles," piebilst Sindija.

Linda Kalniņa no Madlienas uzskata, ka tieši jauniešiem svarīga ilgtspējīgā domāšana, tāpēc ar saviem stāstiem un piemēriem cenšas

iedvesmot citus: "Mēs ar "FashionFor" komandu stāstām par ātro modi, par apģērbiem, kurus varbūt nemaz nevajag pirkt. Arī es, stāvot veikalā un domājot par jauna apģērba iegādi, to apsveru ilgi un rūpīgi. Bieži vien izdaru izvēli un neko lieku nepērku." Līva Maščinska no Rīgas mācās Natālijas Draudzības vidusskolā, uz Balviem atbrauksi kopā ar komandu. "Mēs varam izmantot sociālos tīklus, lai labās idejas dzīvotu un par tām uzzinātu citi. Arī es no reiz vilktām drēbēm radišu jaunas, ar savu piemēru iedvesmoju citus," sprieda Līga, kura aktīvi piedalās "Future Heroes" programmā.



Izgatavo sev jaunas rotaslietas. Gunta Grāmatiņa (no kreisās) un Agrita Anča priecājas, ka meistardarbnīcās apguvušas prasmi izgatavot jaunas rotaslietas, liekot lietā vecās krelles un dažādus auduma atgriezumus.

## Kur likt vecās krelles?

Šajā dienā aizvadīja arī meistardarbnīcu, kurā sievietes gatavoja tekstila rotas. Daudzas sievietes kastītēs glabā sarautas krelles vai citas rotaslietas, bet dažas tām piedod jaunu dzīvi, radot rotas, kuras gatavotas pašu rokām. "Arī es lādītē glabāju dažādas pogas un citus aksesuārus. Šodien redzēju, kā to visu var likt lietā, radot jaunu kaklarotu. Tas ir radošs process," skaidroja Agrita Anča. Arī Gunta Grāmatiņa pauda prieku par pašdarināto rotu, kuru varēs piekabināt pie jau uzšūtās kleitas.

## Lietu otrā dzīve

## Pārdod pat naudu un futbola vārtus

Aizvadītajā sestdienā, 15. jūnijā, Kubulos, "Škladu" teritorijā, notika krāmu tirdziņš, kuram saimnieki deva skaistu nosaukumu – "Bazār Bagāž".

Saimniece Inta Rozīte, aicinot uz tirdziņu, solīja, ka tās būs īstas "pērļu medības", kur par simboliskām naudaiņām varēs iegādāties lietas mājai, dārzam, bērniem un sunim. Un tā arī bija. Kāds meklēja detaļas mašīnai, kāds nopirka vecāku datoru, bet bērniem prieku sagādāja sejiņu apgleznošana, piepūšamās atrakcijas un lāzertags. Interesenti varēja piedalīties izglītojošos pasākumos par tādām tēmām kā atkritumu šķirošana, dzīve bez atkritumiem, meistarklasēs par ēdienu, materiālu racionālu izmantošanu un šķirošanu. Kad tirgotāju plaukti bija izcilāti, apskatīti un kāda manta nopirkta, varēja apēst "Škladi" burgerus, baudīt uzkodas un dzērienus. Valentīns Blaževičs ar kundzi Ritu uz Kubuliem atbrauca no Rēzeknes. Uz viņu galda varēja atrast pat naudas kolekciju, medaļas, pulksteņus, dažādus instrumentus. "Izlasījām internetā un braucām, jūsupusē esam pirmo reizi. Pastmarkas kolekcionēju jau kopš 2.klases, man tas patīk. Naudas kolekcionāri man jautā konkrētu monētu vai banknoti. Ja ir, varu pārdot vai samainīt. Pietiek krāt – tagad palēnām visu tirgojam citiem, regulāri braucam uz Viļānu tirgu, kas notiek katra mēneša otrajā svētdienā," pastāstīja Valentīns.

No Daugavpils atbrauca Andrejs un Ļena,



Vai naudu var nopirkt? Valentīns un Rīta no Rēzeknes tirdziņam sarūpēja bagātu galdu, uz kura atradās pat naudas kolekcija.

līdzī atvedot daudz un dažādus traukus, grāmatas un dažādas saimniecībā noderīgas lietas. "Arī pie mums Daugavpilī notiek šādi krāmu tirdziņi, tajos regulāri piedalāmies. Arī paši kaut ko nopērkam, ne tikai tirgojam. Mantas mājās krājas gan šķūņos, gan garāžā, jātirgo ārā. Kas vienam nav vajadzīgs, tas noder citiem. Pie jums esam pirmo reizi," pastāstīja Andrejs. Viņš piebilda, ka par cenu ar pircējiem var vienoties. Piemēram, grāmatas

var pārdot no viena līdz pat pieciem eiro. Lielformāta dārza spēles interesentiem piedāvāja Mareks Polis. Viņa īpašumā jau ir 18 dažādu spēļu komplekti. Spēles tirdziņā īpaši piesaistīja bērnu uzmanību. Oskars uz tirdziņu atveda velosipēdus, boksa maisu un pat futbola vārtus. Un arī tiem atradās pircēji. Vēl šādi tirdziņi "Šklados" notiks 13. jūlijā un 17. augustā.



Pārdod pulksteņus. Pircēji jautāja, vai tie ir ejoši? Pārdevējs atbildēja – salabosiet!



Liek bumbu puzzle. Keitija pēc sejiņas apgleznošanas darbojas pie dārza spēlēm, liekot krāsainu bumbu puzzle.

Lappusi sagatavoja Z.Logina



\*Sākums 2.lpp.

Iedzīvotāji vēro, mācās, izzina

# Bruņojies ar zināšanām!

Mana Latvija. Mana atbildība!



**Uzdevumi kritiskai domāšanai.** Ar vērtīgu informāciju un prasmēm dalījās arī VUGD darbinieki. Piemēram, iedzīvotājiem bija uzdevums noteikt, kādos gadījumos jāzvina uz 112, kā arī sašķirot uzticamus un neuzticamus informācijas avotus. Šādu iespēju izmantoja arī balvenietes Irēna un Austrā (attēls pa kreisi), kuras nekļūdījās un visu izpildīja pareizi! "Pildījām uzdevumu par informācijas avotiem. Tas ļoti patika, mums arī viss informatīvi, gan arī praktiski!" secināja kundzes.

izdevās! Domāju, ka krīzes situācijām esam gatavas gan Balveniešu kritisko domāšanu novērtēja arī VUGD Balvu daļas komandieris kapteinis Alvis Romāns. Savukārt otrā attēlā kopā ar tēvu redzams žigurietis Ričards Miņins, liekot speciālu ar VUGD tematiku saistītu puzzle. Viņus konsultēja VUGD Viļakas posteņa komandieris kapteinis Raivis Bondars. Atgādinām arī par jaunizstrādāto mobilo aplikāciju "112 Latvija", kas ir mūsdienīga un ērta ikvienam. To lejupielādējot un zvanot uz 112, Jūs varēsiet izsaukt visus operatīvos dienistus, saņemsiet ārkārtas paziņojumus (operatīvo informāciju par apdraudējumu), saziņai ar 112 būs iespēja izmantot SMS pakalpojumus (tas īpaši ieteicams cilvēkiem ar runas un dzirdes problēmām), saņemsiet drošības padomus efektīvai rīcībai, kā arī glābējiem būs vieglāk noteikt jūsu atrašanās vietu.

**Patvertnes Balvu novadā.** Balvu novada domes priekšsēdētājs Sergejs Maksimovs darīja zināmu, ka novada teritorijā apsekoti vairāk nekā divdesmit objekti, kur potenciāli varētu atrasties patvertnes. Cik konkrēti to būs un kurās vietās tās atradīsies, tur tuvākajā laikā tiks novietotas publiskas informatīvas zīmes. Pašvaldības mājaslapā būs pieejama arī karte ar atzīmētām patvertņu vietām visā Latvijā. Jāpiebilst, ka, lai objekts kvalificētos kā patvertne, jāizpildās noteiktām prasībām. Piemēram, paredzēts, ka viena no patvertnēm būs Balvu novada domes pagrabtelpās. Tāda plānota arī Balvu Profesionālajā un vispārīgglītojošajā vidusskolā, kur pagrabtelpas ir ļoti laba stāvoklī, tur pieejams arī dzeramais ūdens, labierīcības un ir evakuācijas izejas, kas ir ļoti svarīgi un viena no obligātajām prasībām. "Mums ir arī mērķis Balvos uzbūvēt jaunu, modernu un visām prasībām atbilstošu patvertni, kas būtu kā dubultās infrastruktūras objekts. Tas nozīmē, ka krīzes gadījumā objekts kalpotu kā patvertne, bet miera laikos tur būtu, piemēram, pazemes autostāvieta. Šobrīd gan tas vēl ir idejas līmenī. Savukārt galvenais vēstījums iedzīvotājiem ir, ka ārkārtas situācijā nav nepieciešams uzreiz doties uz patvertni. Ukrainas pieredze liecina, ka lielākā daļa civiliedzīvotāju gājuši bojā tieši ceļā uz to. Šī informācija ir tikai zināšanai. Panikai nav iemesla," uzsvēra S.Maksimovs. Attēlā redzami patvertņu zīmju paraugi, ko VUGD nodevusi Balvu novada pašvaldībai.



**Bruņutransportieris – amfibija.** Pasākumā netrūka dažādu dienestu un pašvaldības tehnikas, aprīkojuma un ekipējuma. Ikviens varēja arī aplūkot iespaidīgo bruņutransportieri "Patria 6x6", kas vienlaikus var kalpot arī kā amfibija, pārvarot ūdens šķēršļus peldot.



**Pie sabiedrības jādodas vēl vairāk.** "Šobrīd publiski pieejama ļoti plaša un izsmeltoša informācija par to, kā rīkoties potenciālas krīzes situācijās. Jautājums, cik ļoti cilvēks spējīgs šīs zināšanas uzņemt un saprast, ko ar tām iesākt. Tādēļ uzskatu, ka valstij un tās struktūrām, tajā skaitā Nacionālajiem bruņotajiem spēkiem, jāturpina vēl vairāk doties pie sabiedrības ar tamlīdzīgiem pasākumiem. Galvenais tos veidot pēc iespējas kompleksākus un saistošākus, tādējādi iedzīvotājos radot interesi iesaistīties aktivitātēs un nodotot viņiem galveno vēstījumu," uzsvēra balvenietis Jānis Gailis. Jāpiebilst, ka ikdienā J.Gailis ir Nacionālo bruņoto spēku pulkvedis.



**Darbībā mediķi.** Vispārējās pirmās medicīniskās palīdzības sniegšanas pamatprincipus negadījuma vietā, glābšanas ķēdīti (darbības, kas tiek veiktas, lai izglābtu cietušo), stipras asiņošanas apturēšanu, rīcību cilvēka bezsamaņas gadījumā un atdzīvināšanas pasākumus demonstrēja NMPD mediķu brigāde un Zemessardzes medicīnas rotas personāls.



Lappusi sagatavoja A.Ločmelis, foto – A.Kirsanovs

## Veselība

## Nosaka pacienta tiesības

Saeima 13. jūnijā galīgajā lasījumā atbalstīja Veselības ministrijas rosinātos grozījumus Pacientu tiesību likumā, kas nosaka un stiprina pacienta tiesības, tajā skaitā likumā ietvertas pacienta tiesības pieaicināt personu, kas tai nodrošina tulkotānu, ja pacients valsts valodu neprot un runā tādā valodā, ko ārstniecības persona nesaprot. "Skaidra un saprotama informācijas apmaiņa starp pacientu un ārstniecības personu ir svarīgs priekšnoteikums pacienta drošībai un tiesībām uz kvalitatīvu ārstniecību. Vienlaikus būtiski, lai pacients ārstniecības procesā justos droši. Ja pacientam ir apgrūtināti sazināties valsts valodā, pacients var ņemt līdzi tuvinieku vai kādu citu trešo personu, kas var palīdzēt saziņā ar ārstniecības personu. Pacients var arī ņemt līdzi tulku, ja tas nepieciešams. Tuvākajā laikā tiks sagatavoti priekšlikumi arī Ārstniecības likumā, lai nostiprinātu valsts valodas lietošanu ārstniecības iestādēs. Kopā ar Veselības ministrijas speciālistiem, ārstiem un arī tiesību ekspertiem aktīvi diskutējam un strādājam pie kompleksas tiesību normu pilnveidošanas," komentē veselības ministrs Hosams Abu Meri.

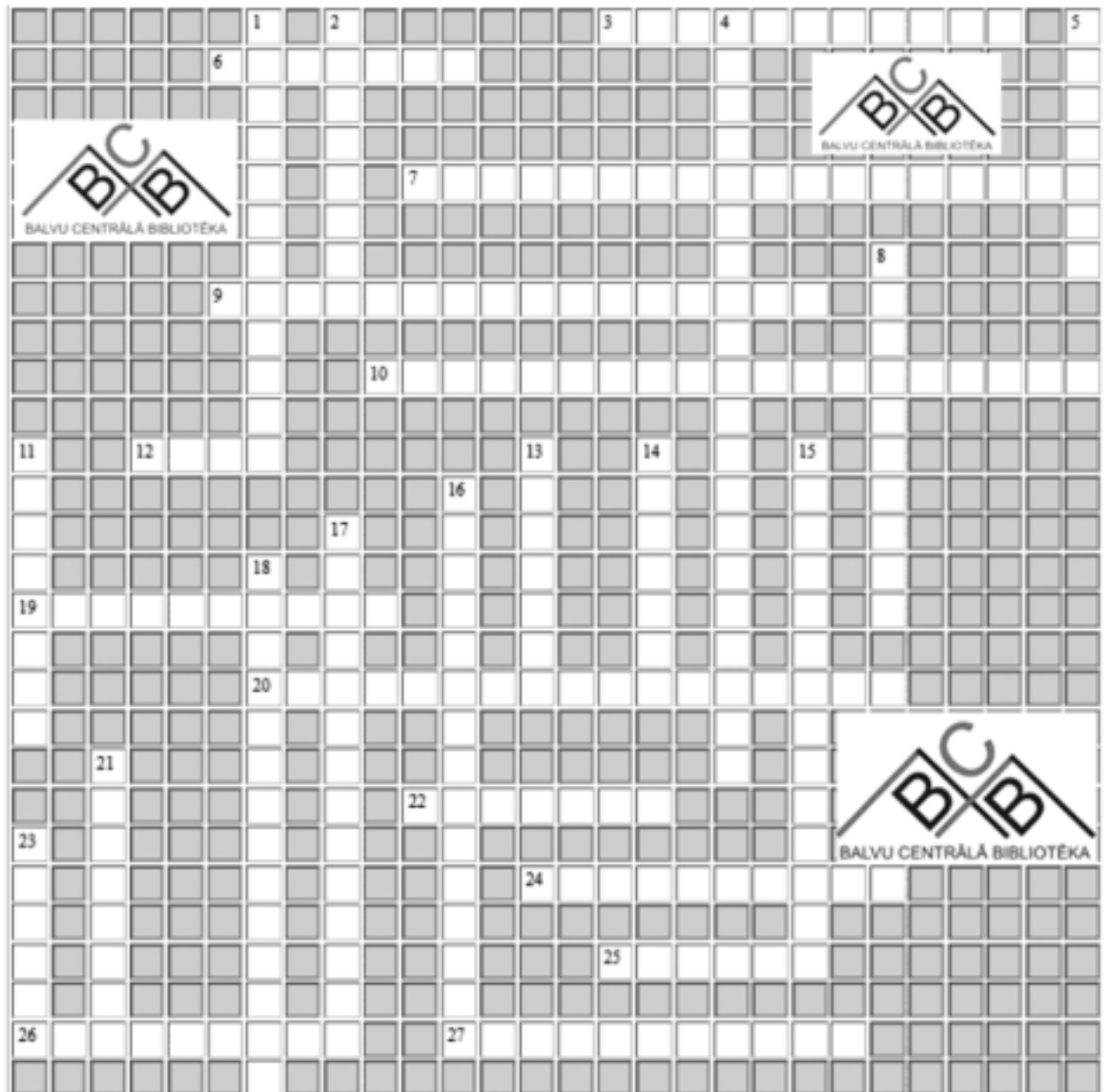
Lai uzlabotu pacientu tiesību ievērošanu, grozījumi likumā arī nostiprina, ka pirms plānotu veselības aprūpes pakalpojumu uzsākšanas, pakalpojumu sniedzējam būs pienākums informēt pacientu par pakalpojumu izmaksām un apmaksas kārtību. Par informācijas pieejamību būs atbildīgs ārstniecības iestādes vadītājs. Nostiprinātas pacienta tiesības laikus saņemt informāciju par savu veselību, kas jāsniedz ārstējošam ārstam vai citai ārstniecībā iesaistītai ārstniecības personai atbilstoši savai kompetencei. Informācija sniedzama pacientam saprotamā formā, izskaidrojot medicīniskos terminus un ņemot vērā pacienta vecumu, veselības stāvokli, briedumu un pieredzi, paredz grozījumus. Likumā plānots nostiprināt arī ārstniecības iestādes pienākumu nodrošināt nepilngadīgā pacienta likumiskajam pārstāvim vai citam pacienta izvēlētam pārstāvim klātbūtni vai atbalsta iespēju ārstniecības laikā, ja tas netraucē ārstēšanu un to pieļauj apstākļi. Nepilngadīgajam jānodrošina viņa fiziskā un mentālā labklājība, tiesības uz izglītību, jaunradi un brīvā laika aktivitātēm, ciktāl tas ir iespējams. Ar grozījumiem iecerēts arī likumā nostiprināt, ka pacientam ir tiesības uz tādu ārstniecību, kas tiek veikta tikai to personu klātbūtnē, kuras ir tieši iesaistītas ārstniecībā. Papildus pacientam būs tiesības pieaicināt citu personu, kurai tas uzticas, ja nepieciešams īpašs atbalsts, un ja tas netraucē ārstniecībai.

Ārstniecības iestādes vadītājam pienākums būs sagatavot un iestādē ieviest pacientu tiesību īstenošanas plānu. Šādi plāni būs obligāti lielākajās ārstniecības iestādēs – klīniskajās universitātes slimnīcās, reģionālajās slimnīcās, lielajās ambulatorajās daudzprofilu ārstniecības iestādēs. Lai stiprinātu pacientu tiesību ievērošanu un uzraudzību, Veselības ministrijā 2022.gada sākumā tika izveidota īpaša darba grupa pacientu tiesību ievērošanas pilnveidošanai, iesaistot plašu ekspertu loku, lai likumā precizētu esošās normas un to papildinātu ar jaunām tiesībām un pienākumiem.

Tāpat jau ziņots, ka Veselības ministrijā notikušas vairākas tikšanās ar jaunajiem ārstiem un Latvijas Jauno Ārstu asociāciju, kas aktualizēja jautājumu par darba vidi un krievu valodu, norādot to kā vienu no apgrūtinātiem darba apstākļiem. Ceturtdien pieņemtie grozījumi Pacientu tiesību likumā paredz, ka gadījumos, ja pacients neprot valsts valodu un runā tādā valodā, ko ārstniecības persona nesaprot, pacients pieaicina personu, kas nodrošina tulkotānu, izņemot gadījumus, kad tas nebūs iespējams objektīvu iemeslu dēļ.

## Prātnieks 6. kārtā

Atbildes uz konkursa jautājumiem gaidīs līdz nākamā mēneša pirmajam datumam Balvu Centrālajā bibliotēkā, zvanot uz tālruni 64522111vai elektroniski uz e-pastu evita@balvurcb.lv



## Vertikāli

1. Pēdējais pabeigtais Ingūnas Baueres romāns. 2. Vecākā kristīgā valsts Āfrikā un viena no vecākajām valstīm pasaulē. 4. Jāņu svinību neatņemama sastāvdaļa. 5. Kurā valstī ievāc vislielāko ķiršu ražu? 8. Ļoti stiprs lietus, kas parasti ilgst neilgu laiku, bet izkrit diezgan daudz nokrišņu. 11. Izmanto vainagu viņai un telpu dekorēšanai Jāņos. 13. Augs, kas dziedē ne tikai nobrāztu celi, bet arī klepu un gastrītu. 14. Latīniskais nosaukums ir Fragaria. 15. Jāņu naktī jādodas meklēt... 16. Jūnija mēneša autore Zvaigznes grāmatnīcās. 17. Novadnieks, izglītības darbinieks, Balvu katoļu baznīcas ērģelnieks, garīgo dziesmu dziedātājs. 18. Viena no dabisko plāvu puķēm. 21. Pasaules lielākais aktīvais vulkāns. 23. Viengadīgs ķirbju dzimtas kultūraugs.

## Horizontāli

3. Pasaulē pirmā meteoroloģiskā stacija. 6. Disaharīdu grupai piederošs ogļhidrāts, kas atrodams pienā un dažādos piena produktos. 7. Ikgadējs astronomisks notikums, kad Saulei ir vislielākā deklinācija. 9. Kā senāk tika dēvēta Rīgas cirka ēka? 10. Ūdensrožu dzimtas suga, kas sastopama Amazones baseinā Dienvidamerikā. 12. Jūnija mēneša vārda dienas gaviļniece. 19. Kā sauc dienu pirms Jāņiem? 20. Apgāda Zvaigzne ABC organizētais lasīšanas veicināšanas konkurss bērniem un jauniešiem. 22. Ķermenis, kas spēj radīt ap sevi magnētisko lauku. 24. Galvenais Jāņu ēdiens un simbols. 25. Oga, kurai ir bieza miza un ļoti mīksts un sulīgs vidus. 26. Centrālās nervu sistēmas kontroles centrs, kas ir atbildīgs par uzvedību. 27. Tiem ir zilas asinis un nav neviena kaula.

## 5. kārtas atbildes

**Vertikāli:** 1. Android. 2. Antropoloģija. 3. Pontons. 4. Zandarts. 5. Fricis Brīvzemnieks. 6. Ogleklis. 7. Dzintars. 10. Tautastērps. 11. Artūrs Bērziņš. 12. Kaspars Grigāns. 15. Kārlis Ulmanis. 18. Bisītes. 19. Mežloki. 22. Lutaussis. 24. Stirna.

**Horizontāli:** 8. Vitolds. 9. Meteoroloģija. 13. Astoņas. 14. Pavasaris. 16. Margarita Stāra. 17. Jānis Čakste. 20. Es atgriezīšos. 21. Ķemeri. 23. Šķēres. 25. Valdnieks. 26. Pienene. 27. Kalkulators.

**Pareizas atbildes iesūtījuši:** A.Mičule, Ā.Zeltkalne, L.Mežale, E.Barkāne, I.Homko, I.Svilāne, Ļ.Baranova.

**Balvu no apgāda "Zvaigzne ABC" saņem** LAIMA MEŽALE no Balviem. Pēc balvas griezties Balvu Centrālajā bibliotēkā.

## Der zināt!

## Pīterdīna Rogovkā

29.jūnijā Rēzeknes novada Rogovkā notiks ikgadējā Pēterdienas (Pīterdīnas) svinēšana, kurā šogad paredzēta bijušās Zaļmūižas muižas celtajiem krogiem veltītas ekspozīcijas atklāšana, piemiņas brīdis pie Pētera Jurčiņa kapa Desetņikos, amatierētra "Bykoviši" izrāde un Pētera Jurčiņa piemiņai rīkotā literātu konkursa noslēgums. Pīterdīnu, kurā tiek godināts dzejnieks, novadnieks Pēteris Jurčiņš un visi pagasta Pēteri, nautrēnieši svin jau vairāk nekā 20 gadus. Literārais konkurss, lai godinātu dzejnieka, izcilā novadnieka Pētera

Jurčiņa piemiņu, aizsākās 2005.gadā un nu ir kļuvis par ierastu kultūras notikumu gada sastāvdaļu "Pīterdīna Rogovkā", izejot arī mūsdienu literātu darbus. Pēteris Jurčiņš (1932–2004) bija labi pazīstams gan kā dzejnieks, gan jauno literātu atbalstītājs, bet mazāk zināms ir fakts par viņu kā scenāristu, tādēļ šogad literātu konkursā kā jaunie, tā pieredzējušie literāti bija aicināti iesniegt līdz šim nepublicētus dramaturģijas darbus latgaliski. Uzvarētājus, apkopojot žūrijas vērtējumu, paziņots Pīterdīnas pasākumā. Pēc literātu konkursa apbalvošanas pasākuma apmeklētājiem būs iespēja noskatīties Gaigalavas

amatierētra "Bykoviši" izrādi – Hermana Paukša lugas "Ar spaini pa galvu" versiju latgaliski. 2024.gads Nautrēnu pagastam un Rogovkai ir īpašs ar vairākiem faktiem – kaut arī ciema nosaukums rakstos parādās nedaudz agrāk, tiek uzskatīts, ka šogad būs 225 gadi kopš Rogovkas sākšanās, kad 1799.gadā Rogovkā uzcelta pirmā koka baznīca. Šī brīža Nautrēnu Romas katoļu baznīca svin 110 gadu jubileju kopš iesvētīšanas 1914. gadā. Tāpat šogad aprit 205 gadi no 1819.gada, kad Rogovkā uzcelts pirmais krogs.

EDEITE LAIME

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Izmanto iespēju!

# Populāri dziedošie aktieri Madonā aicinās uz kārtīgu sadziedāšanos “Lielajā aktieru vasaras ballē”

5.jūlijā plkst. 19.00 Madonas pilsētas estrādē uz kārtīgu ballēšanos un sadziedāšanos īsti latviskā stilā “Lielajā aktieru vasaras ballē” aicinās lieliskie Latvijas teātru dziedošie aktieri Jānis Paukštello, Juris Hiršs, Kristians Kareļins, Mārcis Maņjakovs un Lauris Dzelzītis, kurš iejuties arī vakara vadītāja lomā. Tāpat viņš vadīs arī mākslinieku sadziedāšanos ar publiku.

Koncertā skanēs populāras dziesmas no teātra izrādēm (un ne tikai), mudinot dziedāt līdzī un varbūt izgriezt arī kādu jestrāku danci: “Palaid puķīti pa dambi”, “Rozīt mana, nātru dārzā”, “Sanāciet, sadziediet”, “Zilais karbunkulis”, “Deviņviru spēks” un daudzas citas. Protams, publika tiks izklaidēta arī ar jokiem. “Gatavojieties diviem aizraujošiem un skaistiem vakariem ar dziedāšanu un smiešanos, un neaizmirstiet atkārtot dziesmu vārdus!”, aicina pasākuma organizatori.

Par muzikālo noformējumu krāšņajā koncertā rūpēsies grupa “ArMaestro” Anatolija Livčas vadībā, kā arī kamerkoris “Vidus”, kas aicinās skatītājus sadziedāties un palīdzēs atcerēties dziesmu vārdus.

**5.jūlijā** pēc koncerta klausītāji aicināti uz lustīgu balli kopā ar leģendāro dziedātāju Žoržu Siksnu un DJ E. E. Edžīnu no Latvijas Radio 2.

Biļetes uz koncertu var iegādāties “Biļešu Paradīzes” tīklā.

5.jūlijā  
plkst. 19.00  
Madonas  
pilsētas  
estrādē



## Sēnišu infekcijas, varžacis, tulznas un sausa āda

# Kā pasargāt savas pēdas no vasarā izplatītām kaitēm?

**Vasarā pēdām pievēršam pastiprinātu uzmanību, jo slēgtos apavus nomainām uz atvērta tipa apaviem, baudām peldes un pastaigas ar basām kājām. Tieši tāpēc šajā sezonā rūpes par pēdām ir īpaši svarīgas, jo tās ir pakļautas dažādiem riskiem, kuri var veicināt noteiktu slimību un problēmu attīstību.**

Tas nav tikai estētikas jautājums, bet arī būtisks pēdu veselības aspekts, jo āda darbojas kā vairogs, kas aizsargā organismu no infekcijām un netīrumiem, bet bojāta āda nespēj pilnībā pildīt savas funkcijas. Kādas ir biežāk sastopamās pēdu problēmas vasarā un kā par pēdām rūpēties, stāsta veselības centra podoloģe SNEŽANA SAVČENKO un klīniskā farmaceite KSENĪJA LUKJANOVA.

“Ikdienā cilvēki ļoti rūpējas par savu sejas ādu, matiem un pat rokām, taču rūpes par pēdām bieži vien ieņem pēdējo vietu. Katru dienu kājas iztur milzīgu slodzi, saskaras ar dažādām, ne vienmēr tīrām virsmām un izjūt diskomfortu no nepareizi izvēlētu apavu valkāšanas. Slikta personīgā higiēna un nepareiza pēdu kopšana var izraisīt dažādas nepatīkamas sekas – bakteriālas vai sēnišu infekcijas, garozas veidošanos, pietūkumu, ādas plaisāšanu un nepatīkamu smaku, kā arī pēdas deformāciju vai strukturālu problēmu attīstību, hroniskas sāpes un diskomfortu, kas var ietekmēt mobilitāti un dzīves kvalitāti. Tāpēc ir īpaši svarīgi laikus atpazīt slimību simptomus un ikdienā rūpēties par savām pēdām,” stāsta veselības centra podoloģe Sņežana Savčenko.

## Trīs visbiežāk satopamās pēdu problēmas vasarā

### 1. Pēdu sēnītes infekcija.

Karstais laiks un pēdu svišana rada īpaši labvēlīgus apstākļus pēdu sēnītes infekcijas attīstībai. Tāpat to var iegūt pie ūdenstilpnēm vai pie baseina, staigājot ar plikām kājām, vai pēc nagu traumām, kas var rasties ikdienā staigājot atvērta tipa apavos. Podoloģe Sņežana Savčenko skaidro, ka sēne ietekmē gan ādu un nagu plāksnes veselību, gan vizuālo izskatu – infekcijas galvenie simptomi ir apsārtusi pēdu āda un plaisas kāju pirkstu starpās, ap kurām veidojas pūslīši, kuri var radīt ādas bojājumus. Šī infekcija rada diskomfortu, kas apgrūtinā ikdienu, jo to pavada nepatīkama nieze un sāpes. Izveloties vasaras apavus, jāpievērš uzmanība, vai tie ir ērti un elpojoši.

**Farmaceita ieteikums:** “Vasaras laikā aptiekās visbiežāk

cilvēki vērsas tieši ar sēnišu infekcijas simptomiem, jo tos var labi pamanīt. Ļoti svarīga šādos gadījumos ir pēdu higiēna – divas reizes dienā obligāti ir jāmazgā pēdas un pēc mazgāšanas tās kārtīgi jānožāvē, īpaši pirkstu starpas. Profilaksei iesaku divas reizes nedēļā pēdas izmērcēt vanniņā ar sāli un klingerītēm vai kumelītēm, jo tām piemīt pretiekaisuma un antimikrobiālas īpašības. Ja ir nepieciešams, var izmantot dažādus pret-sēnišu līdzekļus vai pēdu līdzekļus pret svišanu – dezodorantus, pūderus vai aerosolus,” stāsta klīniskā farmaceite Ksenija Lukjanova.

### 2. Varžacis un tulznas.

Šīs problēmas visbiežāk rodas neērtu, šauru apavu dēļ, kas rada berzi. Podoloģe Sņežana Savčenko uzsver, ka, valkājot apavus no istas ādas, varžacis un tulznas rodas retāk. Varžacis ir cieta ādas sabiezējums, kurā rodas cieta keratīna saknīte, kas iespiežas ādā un rada diskomfortu. Tās visbiežāk rodas uz kāju pirkstiem vai pēdām, kur tās pakļautas ilgstošam spiedienam. Varžacis mājas apstākļos ir grūti ārstēt, tāpēc sāpju gadījumā jāvērsas pie speciālista. Pret varžaci var izmantot speciālas atslodzes ortozes, kā arī apsvērt spiedienu mazinošas zoles. Savukārt tulznas attīstās ātrā berzē ar mitru ādu, tāpēc mitruma absorbēšanai apavos jāizmanto zeķes. Tulznas ir mazs spilventiņš, kas izveidojas, lai pasargātu traumēto vietu – to pašam mājas apstākļos nav ieteicams pārspridzināt, lai izvairītos no infekcijas.

**Farmaceita ieteikums:** kad ienēsājam jaunus apavus vai zinām, ka iepriekš apavi ir noberzuši vai spieduši, ir iespējams laikus sagatavoties, aptiekās iegādājoties hidroloīda plāksterus. Tie ir plāksteri, kas pilda otrās ādas funkciju. Ja redzam, ka veidojas kāda brūce vai tulzna, tad, pirms uzlimēt šo plāksteri, nepieciešams nodezinficēt šo vietu ar antiseptiķi, lai nodrošinātu amortizāciju, paātrinātu dzīšanas procesu un pasargātu šo vietu no baktērijām un infekcijām. Kad dzīšanas process būs beidzies, plāksteris pats atlips. Tāda paša veida plāksteri nopērkami arī varžacu gadījumā – to sastāvā ir salicilskābe, kas sabiezējuma vietu intensīvi mitrinās, mīkstinās un papildu arī attīrīs.

### 3. Ādas keratinizācija.

Tas ir ādas sabiezējums, ko raksturo ādas sausums un ādas lobišanās no pēdām. Ar šādu ādu ir jābūt ļoti uzmanīgiem, jo to var viegli traumēt un tajā var rasties dziļas un sāpīgas brūces, kas var attīstīt iekaisumu veidošanos. Podoloģe norāda, ka arī šādos gadījumos lieliski palīdzēs vanniņas ar



klingerītēm, jo tās ādu mīkstinās. Tikai jāatceras, ka ūdenim ir jābūt patīkami siltam, nevis karstam. Tāpat, lai maigi un nesāpīgi atbrīvotos no sausas ādas, var izmantot pēdu skrubi.

**Farmaceites ieteikums:** sausai un plaisājošai ādai palīdzēs krēmi, kuru sastāvā ir urīnvielas, jo tiem piemīt dziļi mitrinošas īpašības. Vasarā var lietot krēmus, kuru sastāvā ir 5% urīnviela, bet ziemā līdz pat 50%. Vēl palīdzēs dabīgais mitrinātājs vazelīns, krēmi ar A un E vitamīnu, kā arī avokado un žožoba eļļa, jo tiem piemīt barojošas un arī dziedinošas īpašības.

## Diabēts prasa īpašu uzmanību pēdu kopšanai

Cukura diabēts var izraisīt nervu bojājumus un sliktu asinsriti pēdās, palielinot komplikāciju risku. Samazināta jutība var apgrūtināt traumu vai pēdu veselības izmaiņu noteikšanu, izraisot aizkavētu ārstēšanu un iespējamās komplikācijas. Tāpat arī sliktā cirkulācija pasliktina organisma spēju dziedēt brūces, palielinot infekciju un čūlu veidošanās risku.

Diabēta slimniekiem ir jāveic regulāras pēdu pārbaudes, ko veic podologs, lai savlaikus novērstu saslimšanas riskus. Lai izvairītos no pēdu problēmām, primāri palīdz cukura līmeņa kontrole asinīs un laba kāju kopšanas higiēna. Podoloģe Sņežana Savčenko atgādina, ka diabēta slimniekam katru dienu, īpaši vasarā, ir jāmazgā pēdas un tās jāpārbauda. Āda ir jāmitrina, lai tā neplaisātu un nerastos infekcijas, un apavi ir jānēsā ar zeķēm, lai nerastos traumas, skrāpējumi un citi mehāniski bojājumi.



### Apsveikumi



Atļauj šodien saviem gadiem ziedēt  
Kā ziedlapiņām, kuras saulē plaukst,  
Atļauj šodien saviem gadiem skanēt  
Kā melodijai, kura sirdi šalc. (A.Āre)

Mīļi sveicu **Veroniku Ločmeli**  
skaistajā dzīves jubilejā! Vēlu stipru veselību,  
izturību katrai dzīves dienai.

Vivina



Dzīvo ar sauli sirds viducī smalkā.  
Dzīvo ar mīļumu plaukstās.  
Dzīvo no avota, laimi smeļot.  
Dzīvo ar gaismu domās augstās!

Mīļi sveicam **Sanitu Kikusti**  
skaistajā dzīves jubilejā!  
Novēlam stipru veselību, dzīvesprieku un Dieva svētību!  
SIA "Senda Dz" kolektīvs

### Paziņojums

No 26.jūnija līdz 10.jūlijam sakarā ar remontdarbiem centralizētajā siltumtrasē, iespējami siltumenerģijas padeves pārtraukumi šādām ēkām Balvos:

	Dzīvojamās mājas	Iestādes
Baznīcas ielā	7, 14	
Bērzpils ielā	4	2
Brīvības ielā	64, 66, 68, 70, 73, 89	46, 47, 57, 81
Dārza ielā	8, 10	2
Ezera ielā	16, 18, 24, 26, 28, 40, 42	
Miera ielā	15	
Partizānu ielā		6/8
Tirgus ielā	1a, 3	

Atvainojamies patērētājiem par sagādātajām neērtībām.

AS "Balvu Enerģija"

### Pērk

**IEPĒRK MAJLOPUS**  
-AUGSTAS CENAS  
-SAMAKSA TŪLĪTĒJA  
-ELEKTRONISKIE SVARI  
**tel. 27777733**  
www.galasparstrade.lv

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

**PĒRK** meža īpašumus, cirsma, lauksaimniecības zemes. Tūlītēja un godīga samaksa par mežu. Ātra un precīza novērtēšana. Vienkāršs pārdošanas process. Cilvēcīga sadarbība. **PĀRDOD** mežu profesionāļiem, liec mežu savā lietā. Tāl. 29289878.

Pērk meža īpašumus, arī jaunaudzes, izcirtumus un cirsma. Tāl. 28282021.

PĒRK, ZĀĢĒ, IZVED cirsma, apaugumus. ROK dīkus, grāvjus, akas, pamatus. PLĒŠ celmus. Tāl. 28608343.

Pērk mežu, lauksaimniecības zemi. Tāl. 29386009.

Pērk mazdārziņu Balvos. Tāl. 29805549.

### Dažādi

SIA "Mi Ko Wood" piedāvā: kokmateriālus celtniecībai un remontam. Dēji, brusas, jumta latas, līstes.

**Labākā Klientu apkalpošana!**

Žiguri, Parka iela 1.  
mob. 28607733 – Artis  
info@mikowood.com

No akas līdz mājai iemontē ūdensvadu, izvada kanalizāciju. Pieved smilti, granti, šķembas. Tāl. 25685918.

Zāles smalcināšana. Tāl. 28772537.

Smalcina zāli ganībās un pļavās. Tāl. 29165808.

KAPU LABIEKĀRTOŠANA. VEIC VISUS KAPU APSAIMNIEKOŠANAS DARBUS. TĀLR. 29128325.

### Pārdod

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

Pārdod skaldītu malku. Tāl. 26550272.

Pārdod skaldītu malku. Tāl. 26431999.

### Iepazīšanās

SIEVIETE (61 g.) vēlas iepazīties ar brīvu vīrieti (57- 65 g.) nopietnos nolūkos. Tāl. 26357728.

### Līdzjūtības



Norima darbigās rokas,  
Nespēja visu vēl veikt.  
Nespēja šķiršanās brīdī  
Pēdējās ardievas teikt.

(Z.Purvs)

Skumju un atvadu brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Terēzijai Brokānei un tuviniekiem, VĪRU, TĒVU un VECTĒVU** kapu kalniņā guldot. MMK "Medņeva"

Laiks apstājas ar skarbu piesitienu,  
Nav rītdienas, ir tikai vēja balss,  
Un kādai mīļai, labai sirdij  
Nekad vairs nesāpēs, ne arī sals.

(N.Dzirkale)

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Terēzijai Brokānei un viņas ģimenei, VĪRU, TĒTI, VECTĒTIŅU** mūžības ceļā pavadot.

Viļakas pirmsskolas izglītības iestādes "Namiņš" kolektīvs

Ir sāpes, ko nespējam dalīt uz pusēm,  
Nav tādu vārdu, kas mierināt spētu.  
Nostājas blakus tev draugi un klusē  
Kaut vai tā, lai tev palīdzētu.

(O.Lisovska)

Izsakām līdzjūtību **Terēzijai Brokānei un tuviniekiem**, uz mūžiem atvadoties no **VĪRA, TĒVA, VECTĒVA**.

Folkloras kopa un kapela "EGLE"

Cik grūti ticēt, ka nekad vairs dzīvē  
Mums neiznāks ar tevi parunāt,  
Un tavu smaidu, vienkāršu un siltu,  
Mums vajadzēs tik sirdis saglabāt.

(G.Selga)

Lai mūsu patiesa līdzjūtība **Terēzijai un Normundam Brokāniem ar ģimenēm un tuviniekiem**, pavadot mūžībā **LAIMONI BROKĀNU**. Orlovu ģimene, Nīna, Vineta

Aiz tevis palīks atmiņas, kas mīlestībā degs  
Ar asarām un klusumu, kad dzimtā zeme segs.  
Kad acis skumju pilnas... kad brīdis ir tik smags, klusa un patiesa līdzjūtība **Ivetai Ozoliņai, BRĀLI** pavadot mūžības ceļā. Vladimirs, Valdis, Aivars, Jānis, Juris, Vadims

Ļaut skaņai izskanēt,  
Ļaut sāpei izsāpēt,  
Ļaut upei aiztecēt,  
Ļaut... (I.Auziņš)  
Izsakām līdzjūtību **Diānas Kokorevičas ģimenei, TĒTI** mūžības ceļā pavadot. Zemessardzes 31. Kājnieku bataljona kolektīvs

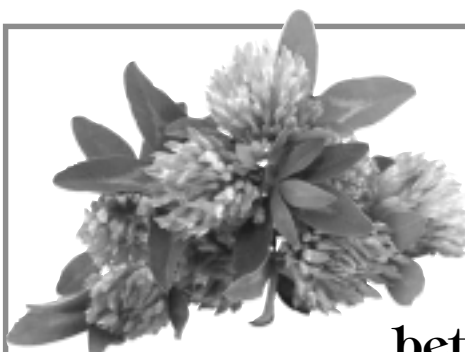
Uz lūgšanu spāmiem gars steidzas,  
Kur mūžīgā skaidrība mirdz,  
Tur vētras un negaisi beidzas,  
Tur mieru gūst cilvēka sirds.  
Skumju un atvadu brīdī izsakām līdzjūtību **Andim Kokorevičam ar ģimeni**, pavadot **SIEVASTĒVU** mūžības ceļā. SIA "Tako SD" kolektīvs

## Atceries!

Jūnijā ir ne tikai Jāņi,  
bet arī noslēgsim pusgada abonēšanu!

**Pārliecinies, vai abonēji**

**Vaduguni turpmākajiem mēnešiem?!**



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

**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;  
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  
Tālrunis-autoatbildētājs - 64520961

**Datorsalikums-**  
**SIA "Balvu Vaduguns",**  
**R.KACĒNS**  
Iespiests SIA  
"Poligrāfijas grupa  
Mūkusalā", Rīgā,  
Mūkusalas 15A  
Tirāža – 2080