

Īsziņas

Laba ziņa:

Rikos labdarības pasākumu

Balvu Amatniecības vidusskola 22. decembrī pulksten 12 gaidīs visus Balvu pilsētas pensionārus uz Ziemassvētku labdarības pasākumu. Autobuss no Balvu strūklakas cilvēkus bez maksas aizvedīs pulksten 11 un pēc pasākuma atvedīs arī atpakaļ.

Slikta ziņa:

Katrs ceturtais - nabags

“Eurostat” dati liecina, ka Latvijā nabadzības riskam pakļauti 26% jeb 573 000 iedzīvotāju, un tas ir lielākais trūcīgu cilvēku īpatsvars visā Eiropas Savienībā. Lietuvā nabadzības riskam pakļauti 20%, bet Igaunijā – 19,5% iedzīvotāju. Vismazāk trūkcūcietēju ir Čehijā – 9%.

Interesanta ziņa:

Sniegavīru konkurss

Viļakas novada Šķilbēnu pagastā rīko sniegavīru foto konkursu. Ja jūsu ģimene uzceļ skaistu sniegavīru un kopīgi visi nofotografējas, savu darbu var sūtīt uz e-pastu: sniegavirs2010@inbox.lv. Kā skaidro organizatori, konkursam pieņems darbus arī no citām vietām, jo - vai nu sniegavīri vainīgi, ka bijušais rajons sadalīts četros novados. Celiet sniegavīrus un fotografējiet!

Nepalaid garām:

Atklās slēpošanas sezonu

Svētdien, 19. decembrī pulksten 12 Balkanos notiks Šķilbēnu pagasta balvas izziņa distanču slēpošanā.



Foto - M.Sprudzāne

Senatnīgi izšuvumi. Viļakas muzeja vadītāja izrāda krāšņos pūra dvieļus. Pati saka: “Šķiet, mani uzrunā visi krājuma dvieļi. Kāduriņ vairāk pastāvu un paskatos vienā, otrā rītā - citā izšuvumā. Visi tie skaisti.”

Pūra dvieļi grezno saimnieci un māju

Viļakas muzeja telpās skatāmas vairākas interesantas izstādes. Viena no tām – “Viļakas novada sievietes pūra dvieļi”.

Spilgtiem ziedu rakstiem, rūpīgi izšūti, krāsaini un skaisti - tādas ir pirmās emocijas, skatot pūra dvieļus. Muzeja vadītāja Marija Boldāne papildina, ka apmeklētājiem ir vēl citādākas izjūtas. Daudzi atzīstas, ka, raugoties pirms daudziem gadiem rūpīgi darinātajos dvieļos, cilvēkus apņem senatnīguma aura, viņi atskatās it kā tālā pagātnē un atceras pašu bērnībā piedzīvotās izjū-

tas. Kādreiz taču bija pieņemts, ka, izejot pie vīra, meitas gādāja pūralādes un locīja pūru. Muzeja vadītāja teic, ka jau pūralādes izskats liecinājis, kāda kura meita. Kurai lāde bijusi liela un līdz augšai pielocīta, tā arī pati laba un čakla meita, kurai tikai neliela lādīte, tā pati nepaklausīga un pat nešpetna.

Dvieļi bija viena no raksturīgākajām lietām, ko locīja pūram. Ne vienmēr meitas tos izrādīja, jo zināja, ka kaimiņienes var arī *nošpikot* un izšūt tādus pašus. Skaistos dvieļus, protams, nelietoja ikdienā. Tos taupīja svēt-

kiem, tad izņēma no skapja vai lādes un izlika redzamā vietā. Tā varēja palepoties gan ar sieviešu čaklumu, gan izgreznot māju. Muzeja vadītāja atceras, ka viņas māte katriem svētkiem izlikusi citāda šuvuma dvieļus. Viļakas muzeja krājumā vecākais dvieļis nāk no Rīgas. Tas ir rakstains, ļoti koši un smalki izšūts, piederējis kādreizējam Viļakas aptiekāram. Dvieļa izšuvuma raksti ļauj spriest, ka aptiekāram varētu būt bijusi saikne ar poļu panēm. Citi dvieļi nāk no tuvējās apkāmes. Izstādīti, piemēram, vēsturnieces skolotājas Maksimovas un viņas

mātes dvieļi, ar rozēm izšūtie nākuši no Medņevas pagasta Skandīnes.

Laiki mainās. Vai arī tagad jaunas meitas darina pūru? Muzeja vadītāja uzskata: “Pūru meitām noteikti vajag arī mūsdienās. Jautājums tikai - vai tur jābūt izšuvumiem un pašausiem darinājumiem?” Vadītāja teic, ka gados jaunas meitenes parasti sajūsmiņāti stāsta par vecmāmiņu darinājumiem, kas glabājas viņu mājās. Toties par izšūšanu vai aušanu mūsdienās daudz biežāk interesējas vecāka gadagājuma sievietes.

M.Sprudzāne

Konkursa “Mis un Mistery Balvi 2010” konkursantu atlase notiks 18. decembrī plkst. 15.00 Balvu Kultūras un atpūtas centra Baltajā zālē.

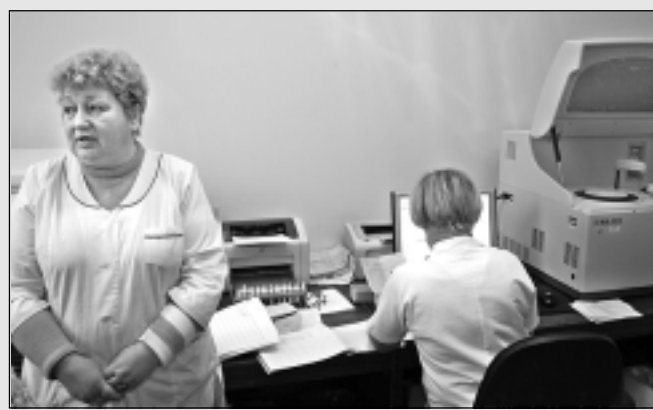
15. lpp.

Nākamajā adugunī



● **Ilga mūža noslēpums**
Svin 90 gadus

● **Nodrošina apmācību jauniešiem**
Praktikanti saņem stipendiju



Kā klājas kaimiņu slimnīcai Viļānos.

9. lpp.



Ansambļa “Sonāte” dalībnieces apgūst jaunas Ziemassvētku dziesmas.

8. lpp.

Piestājiens

“Šorīt nopelnīju ‘paldies!’ priecīgs pavēstīja paziņa. “Nu, nu?” ziņkārībā saspicēju ausis. “Ko gan tu tādu labu izdarīji?” jautāju, zinot, ka ne vienmēr esam dāsnī ar pateicības vārdiem. “Palīdzēju sievietei, kuras vadītā automašīna buksēja, izbraukt uz ceļa. Gāju garām un automašīnu pastūmu,” stāstīja paziņa.

Jā, šoziem šādus ‘paldies’ var krāt kā veikala uzlīmes, jo dabas untumi vienlīdz grūtā situācijā nostāda gan lētāka, gan lepnāka auto īpašnieku. Uz slidenas ietves var gadīties pakrist, var arī piemeklēt citas nedienas. Labi, ja šādā brīdī kāds ir blakus un pasniedz palīdzīgu roku. Dabas stihija cilvēkus gan vieno, gan satuvina. Kārtējo reizi kopīgi secinām, ka ziema atkal atnākusi nelaikā, it sevišķi amatpersonu dēļ, kas atbildīgas par sniega šķūrēšanu.

Bet kas attiecas uz ‘paldies’, esmu lasījis, ka nevajag gaidīt pateicību, ja esi izdarījis labu darbu. Tu gribēji un tu izdarīji! Ja tu to gribēji, tad kāpēc gaidīt pateicību?! Tomēr patikami, - spriedu pēc tā, cik labā noskaņojumā bija paziņa. Nāk Ziemassvētki, kad cilvēki vēlas pateikt ‘paldies’, ko steigā nav spējējuši, ir piemirsuši un tikai vēlāk iedomājušies - tas cilvēks taču ir pelnījis ‘paldies’! Viņš to negaida, bet noteikti jutīsies iepriecināts.

Ingrīda Zinkovska

Latvijā

Jaungadu sagaidīs Igaunijā. Ministru prezidents Valdis Dombrovskis pieņēmis Igaunijas Ministru prezidenta Andresa Ansipa uzaicinājumu Jauno gadu sagaidīt Igaunijā, kur Vecgada vakarā plānotas svinības par godu vienotās eiro valūtas ieviešanai.

Pulcējas kongresā. Kongresā pulcējās politiskās apvienības TB/LNNK biedri, lai pārvēlētu vadību un diskutētu par nacionālo spēku konsolidāciju. Tās līderis Roberts Zīle nāca klajā ar priekšlikumu, - lai nezaudētu Rīgu kā valsts un nācijas galvaspilsētu, latviskā elektorāta partijām Rīgā būtu jāstartē ar kopēju sarakstu 2013. gadā paredzētajās pašvaldību vēlēšanās. Runājot par nākotnes redzējumu, R. Zīle atzina, ka vēlētos redzēt daudz plašāku nacionālo spēku apvienību. Politisko apvienību TB/LNNK arī turpmāk vadīs R. Zīle.

Latvijas Sociālistiskās partijas konference. Notika Latvijas Sociālistiskās partijas (LSP) 13. konference, kurā pieņemtas vairākas rezolūcijas. LSP biedri uzskata, ka Latvija atrodas dziļā politiskajā un ekonomiskajā krīzē. Valsts ekonomiku saēd korupcija un ēnu ekonomika. Partijas biedriem jāskaidro tautai valstī notiekošais, jāsaliedē visi cīņai ar esošo katastrofu. Partijas vadība uzskata, ka atrašanās “Saskaņas centra” sastāvā ir pareiza un ļauj gūt panākumus vēlēšanās.

Emociju eksplozija “Arēnā Rīga”. “Arēnā Rīga” īstu emociju eksploziju ar savu koncertu sarīkoja Latvijas supergrupas statusu sen jau ieguvusi “Prāta vētra”. Puiši no Jelgavas kļuva par fenomenu Latvijas mūzikas vēsturē. Grupas popularitāte slēpjas viegli līdz dziedāmās melodijās, atvērtībā, atklātībā un gatavībā augt līdz saviem klausītājiem. Milzīgā halle koncertā bija piepildīta līdz pēdējam kvadrātmetrā.

Ziemassvētku vecišu skrējieni. Rīgā notika Ziemassvētku vecišu skrējieni. Skrējienā jau trešo gadu organizē Rīgas starptautiskais “Rotari” klubs. Labdarības skrējienā savāktos līdzekļus ziedos labdarības programmai – mobilā veselības centra iekārtošanai. Mobilais veselības centrs apceļos Latvijas reģionus, lai bērniem sniegtu bezmaksas medicīniskos pakalpojumus. Tajā bez maksas varēs saņemt oftalmologa, pediatra, alergologa, astmas speciālista un neirologa konsultācijas, kā arī plašu izglītojošu veselības programmu bērniem.

Izveidojusies bieza sniega sega. Latvijā izveidojusies bieza sniega sega. Visbiezākā sniega sega ir Rīgā – 32 cm. Rūjienā un Alūksnē ir 23 cm bieza sniega kārta, 20 cm bieza tā ir citviet Vidzemē, Latgalē. Kurzemē tā ir 14 cm. Vismazāk sniega ir Ventpilī un Liepājā - 8-9 cm. Sinoptiķi sola, ka snigs un puteņos arī šonedēļ. Saglabāties arī zema gaisa temperatūra.

Vilakas novadā

Mirdz lielā svētku egle

Sirsnīgā Ziemassvētku noskaņā, klātesot pulciņam skatītāju, Vilakas centrā pie novada domes ēkas aizvadītajā piektdienā iemirdzējās spuldzītes lielajā svētku eglē.

Lai arī brāzmoja vējš, dzenādams sniegu, tas netraucēja darboties mazajiem un lielajiem kultūras nama māksliniekiem, kuri bija tērpušies košās maskās. Ap eglī saldā miegā gulēja meža zvēri, kurus centās uzmodināt lielie rūķi Inetas un Mārites izpildījumā. Viņi klātesošajiem izstāstīja Ziemassvētku vecīša vēlējumu, ka meža iemītniekiem jāsarīko svētki. Un sākās darbošanās: meklēja eglī, cepa piparkūkas, runāja par neizdarītajiem darbiem, protams, arī dejoja un dziedāja. Tas viss notika tik krāšņi un spārīgi, ka iemirdzējās arī lielā, zaļā eglē novada domes priekšā.

Pēcpusdienas pasākumā klātesošos uzrunāja novada domes priekšsēdētāja vietniece Zigrīda Vancāne. Viņa izteica pateicību visiem labas gribas cilvēkiem – iedzīvotājiem, uzņēmējiem, sadarbības partneriem, kuri šogad nav skopējušies ar atbalstu un bija pretimnākoši. Paldies arī kritizētājiem un skarbāku vārdu paudzējiem, jo bez kritikas arī nevar iztikt. Vilakas novads lepojas ar interesantiem kultūras dzīves notikumiem, ar darbīgiem ļaudīm, kuru vārdus atpazīst aiz novada robežas, kurus godina ar augstu apbalvojumu. Lai piepildās arī nākamgada vēlējums: lai notiek pa brīnumam, lai piepildās pa sapnīm, lai katrai nosalušai dvēselītei silti, lai prieks ielīst ikviena acīs!



Mirdz un priecē. Uguntiņas lielajā eglē novada domes priekšā mirguļo augu diennakti.



Svētku izjūtas. Eglīti palīdzēja iedegt kultūras nama mazie mākslinieki: Elīna, Katrīna, Reivis, Kristiāns, Elija, Krista, Sanija, Sandis un arī lielie rūķi - Ineta un Mārite.

M. Sprudzāne

Slavē Kungu ar dziesmām, dejām un uzvedumiem

4. decembrī Šķilbēnu Sāpju Dievmātes Romas katoļu baznīcas draudzes jaunieši kopā ar draudzes priesteri Sergeju Ivanovu organizēja jauniešu Svēto Misi ar savdabīgu nosaukumu “Jēzus dzimene dreiž!”.

Gatavošanās Svētajai Misei bija ilgs un centīgs darbs. To apliecina plašā un daudzveidīgā Mises programma, kas ietvēra dziesmas, dejas un uzvedumus. Jauniešu komanda kā muzikāls ansamblis Kungam Dievam un visiem klātesošajiem sniedza daudz skaņdarbu buķeti, ko izdailoja Rekavas vidusskolas skolēna Raimonda Logina un katehetes Žannas Maksimovas ģitārspēle. Jauniešu Mises organizatore, Šķilbēnu pagasta jauniešu iniciatīvu centra “Zvaniņi” vadītāja Ginta Logina atzīst, ka ir gandarīta par pārsteidzoši lielo jauniešu skaitu, kuri piekrituši ne tikai piedalīties Misē vietējā baznīcā, bet arī ieguldīt ne mazas pūles un idejas tā realizēšanai. “Pavisam kopā esam 48 jaunieši, kuri pielika roku, lai viss izdotos!” priecājas G. Logina.

Ne mazāks prieks organizatorei ir par daudzajiem Mises apmeklētājiem. “Mises mērķis bija uzrunāt vietējos jauniešus, vērst uzmanību uz to, ka Dievs ir un Viņš ir mūsu draugs, kurš vienmēr palīdz un vienmēr ir blakus,” saka G. Logina un cer, ka ar šo pirmo Svēto Misi jaunieši mainīs



Svētā Mise. Aizvadītajā sestdienā Šķilbēnu Sāpju Dievmātes Romas katoļu baznīcā notikusi jau arī otrā jauniešu organizētā Mise.

domas par baznīcas principiem un attiecības ar Jēzu. “Baznīcās ne tikai raud un vaimanā. Kāpēc gan nevar dziedāt, priecāties, plaudēt un, protams, slavēt un pateikties Kungam par visu, kas mums ir dots?”

Pēc Svētās Mises, ko vadīja draudzes priesteris Sergejs Ivanovs, jaunieši bija sagatavojuši īpašu Kunga slavēšanas programmu ar attiecīgām dziesmām, dejām un pat uzvedumu “Pelnušķītes ceļojums uz jauniešu Svēto Misi”, kurā labās fejas lomā iejutās prāvests. Jaunieši

iniciatīvu centrs “Zvaniņi” bija sagatavojuši Kunga slavēšanas deju. Pēc priekšnesumiem visus aicināja uz tēju, sarunām un iepazīšanās spēlēm.

Jauniešu Mises organizatore G. Logina teic, ka visas idejas un priekšnesumi iepriekš ir saskaņoti ar priesteri. “Mums ir laimējies ar tik pretimnākošu un atsaucīgu priesteri,” atzīst jauniešu komanda un cer, ka jauniešu Mises neilgs tikai līdz Kristus dzimšanas svētkiem, bet gan tās turpināsies ilgtermiņā.

I. Pužule

Vai piekritat apgalvojumam, ka Latvijas pusaudži ir vieni no lielākajiem alkohola dzērājiem Eiropā?

Viedokļi

Dzer uz nebēdu



VLADIMIRS ORLOVS, narkologs

Kas ikdienā nesaskaras ar alkoholisma, narkomānijas, smēķēšanas problēmu, nezina skaitļus un faktus, tiem, protams, šķiet, ka viss ir labi vai vismaz normāli. Taču statistika nekad nav pārspilēta. Un patiesība ir tāda, ka diskotēkās un citos pasākumos draugu un paziņu kompānijās mūsu pusaudži un jaunieši daudz lieto alkoholu, arī vieglās narkotikas, smēķē. Pirms dažiem gadiem kā neatliekamās medicīniskās palīdzības ārsts nonācu vienā no bijušā Balvu rajona pagastiem. Devis pie slimnieka, bet tumsā bija grūti

atrast ceļu, un es iegriezās apgaismotā ēkā, kas izrādījās vietējais klubs, kur notika diskotēka. Iegājis klubā, ieraudzīju, ka augumā mazi apmeklētāji, 15 -16 gadus veci, tikko turējās uz kājām. Neapšaubāmi, viņi bija dzēruši, daži pat pamatīgi piedzērušies. Vai atkal - slimnīcā ar delīriju tika ievests 9 gadus vecs zēns. Delīrijs ir ļoti smags stāvoklis, kas rodas no pārmērīgas alkohola lietošanas. Acīmredzot zēns ilgstoši un pārmērīgi bija kaut ko dzēris. Par alkoholu mēdz teikt, ka tā nav medicīniska problēma, bet labprātīgais ārprāts. Medicīnas iestādē cilvēks nonāk tikai tad, kad šis ārprāts sākas. Reti, kad labprātīgi. Lidzīgi ir arī ar vieglajām narkotikām. Tagad pusaudži vairs neosta benzīnu, kā agrāk. Tagad modē ir *travka*, vieglās narkotikas, sevišķi Rīgā. Vēl vairāk tās lieto ārzemēs, bet viss, kas viegli sākas, smagi beidzas. Arī alu pieskaita pie vieglajiem alkoholiskajiem dzērieniem: "Ko jūs, dakter, es dzeru tikai alu!" Alus nav smagais, stiprais alkohols, bet daudzi, lietojot tikai alu, kļuvuši par hroniskiem alkoholiķiem. Bet alkohols, kā zināms, ir atkarība. Un jo jaunāks cilvēks, jo ātrāk iestājas atkarība.

Narkologs nevar atnākt pie pusaudža vai jaunieša uz mājām un pateikt: redzi,

draudzīn, tev jāārstējas! Par to narkologu var iesūdzēt tiesā. Ja ne tiesā, tad nepatīkšanas tomēr būs garantētas. Tagad mums ir demokrātija, ārsts drīkst ārstēt tikai tad, kad pacients atnāk pie viņa un pieprasa uzsākt ārstēšanu. Pusaudzim tam ir jāpiekrīt pašam, jāpiekrīt viņa vecākiem. Bet kurš vecāks vedis savu bērnu pie narkologa un teiks: viņš vai viņa dzer! Vecāki to slēpj, jo viņiem ir kauns. Arī māte pusaudzim nav autoritāte. Autoritāte viņam ir draugs. Pie narkologa tagad parasti nāk tikai tad, kad ir *savāritas ziepes*, kad kaut ko darīt pieprasa sociālais darbinieks, policija, prokuratūra vai tiesa. Ārstēties nāk jaunas sievietes, kurām draud atņemt bērnus. Vismaz izrāda vēlmi. Ir arī vīrieši, kas 30 gados sāk apdomāt dzīvi un grib ārstēties. Bet zaļā jaunībā par to nedomā.

Fakti

Ģimenes plānošanas un seksuālās veselības asociācijas "Pāpārdes zieds" konferencē publiskotie dati par Latvijas jauniešu veselību liecina:

- Latvijā mēneša laikā piedzēras aptuveni puse 15 -16 gadus veci jaunieši.

- 21,2% zēnu un 16,8% meiteņu vismaz reizi nedēļā paceļ *sivā glāzīti* - parasti kādu alkoholisko kokteili vai alu.

- 40% jauniešu ir atzinuši, ka viņi pēdējā mēneša laikā vismaz reizi ir smēķējuši. Kopumā ar *zārka naglām* pie mums *niekojas* 29,9% zēnu un 22,7% meiteņu līdz 16 gadu vecumam.

- Narkotikas - hašišu un marihuānu - līdz 20 gadu vecumam noprovējuši apmēram 22% jauniešu, no tiem 11% to darījuši *vairākkārtīgi*; ar narkotikām *niekojušies* 29% zēnu un 13% meiteņu.

jaunu zināšanu, izklaides iespēju! Tāpēc brinos, kā tās var aizstāt ar kaut ko tik kaitīgu un nepatīkamu. Tas taču atstās iespaidu uz visu turpmāko dzīvi! Alkohola un cigarešu ienākšana vienaudžu dzīvē mani satrauc, jo viņi, šķiet, vēl neapzinās šo kaitīgo ieradumu sekas. Par to jārunā gan skolā, gan ģimenē, gan masu medijos, jo, iespējams, skolēni paši vēl nav spējīgi saprast un novērtēt kaitīgo vielu ietekmi. Es negribētu būt to jauniešu vidū, kuri lieto alkoholu, jo man tas nav pieņemams. Esmu ļoti priecīga, ka mūsu ģimenē alkoholu nelieto.

Viedokļus uzklusēja
I.Zinkovska un A.Socka

Manā ģimenē alkoholu nelieto



DIĀNA BREZINSKA, Rugāju novada vidusskolas 10.klases skolniece

Diemžēl man ir jāpiekrīt pētījuma rezultātiem, jo arī es ikdienā esmu saskārusies ar to, ka jaunieši lieto alkoholu. Pret alkoholu iztuos negatīvi. Esmu novērojusi, ka biežāk jaunieši alkoholu lieto ballītēs un citos sabiedriskos pasākumos. Tas, ka pusaudži smēķē un lieto alkoholu, nav tikai viņu problēma, bet gan visas

sabiedrības. Ir jāmainās sabiedrības attieksmei kopumā pret pusaudžu labprātīgu veselības bojāšanu. Vajadzētu samazināt cigarešu un alkohola reklāmas, organizēt dažādus pasākumus, kas reklamē un atbalsta veselīgu dzīvesveidu. Uzliet sodus un ziņojot vecākiem par pusaudžu uzvedību, situācija nemainīsies. Nez vai risinājums būtu arī kabatas naudas ierobežošana. Ja kādam būs liela vēlme tikt pie cigaretēm un alkohola, viņš to īsteno. Jaunieši ierasto dzīvesveidu ātri neizmainīs, ir jāpaiet laikam, lai viņi saprastu, ka var dzīvot arī citādi. Lietojot alkoholu un smēķējot, jaunieši domā, ka viņi kaut kādā veidā izcelsies citu vienaudžu vidū. Daudzi no viņiem alkohola lietošanu uzskata par normu, jo ir pieraduši, ka ikdienā to lieto ģimenē. Skolēniem vajadzētu ieņemt aktīvu dzīves pozīciju un ne tikai centīgi mācīties, bet arī atrast lietas, kas pašiem patīk, lai būtu interesanti ar tām nodarboties. Ir taču tik daudz vērtīgu un aizraujošu nodarbību,

Par to rakstījām

Dzelzceļa ielas māju remontē

Pirms pusotra gada "Vaduguns" rakstīja par apkures problēmām Žiguros, par ko redakcijai sūdzību bija adresējuši ciemata iedzīvotāji. Tiekoties ar Žiguru cilvēkiem, viņi aicināja redakcijas žurnālisti aizbraukt un apskatīt pašvaldības māju Dzelzceļa ielā, kurai bija nobrukusi ķieģeļu siena, kā arī bija citas problēmas. Mājas iedzīvotāji puda viedokli, ka cer uz jauno novada vadību, kas tikko vēl bija stājusies amatā. Iegriežoties Dzelzceļa ielā šoruden, redzētais daudz neatšķīrās no situācijas pirms pusotra gada. Taču mājas iedzīvotāji stāstīja, ka jau tuvākajā laikā sāksies remontdarbi.

Viļakas novada domes priekšsēdētājs SERGEJS MAKSIMOVŠ apliecināja, ka ēkas remontdarbi patiešām ir sākušies. Pie tiem ķērusies firma "Ozolmājas". Dzīvojamajai ēkai, kurā ir astoņi dzīvokļi, paredzēts nomainīt krāsnis, logus, veikt iekšējos apdares darbus, siltināt bēniņus, nomainīt jumtu, nostiprināt pamatus. Paredzēts remontēt arī fasādi. Visi minētie darbi notiek mājas siltināšanas projektā. "Eiropas nauda nenāk tik *fiksi*, kā gribētos. Lai realizētu projektu, vajadzīgs laiks, jo tas ir ilgstošs process," saka S.Maksimovs.

Uz jautājumu, kad remontdarbus plānots pabeigt, novada domes priekšsēdētājs pastāstīja, ka tos plāno pabeigt, iestājoties siltākam laikam, kad var izdarīt tādus celtniecības darbus, ko nevar darīt aukstā laikā. Tāpat novada domes priekšsēdētājs informēja, ka laika gaitā ēku plānots pieslēgt ciemata kanalizācijai un ūdensvadam. Mājas iedzīvotāji uz remonta laiku ir izmitināti citur.

Pagasta pārvaldes vadītāja Ženija Cvetkova pastāstīja, ka daži mājas iedzīvotāji uz remonta laiku ir apmetušies pie radiem, bet tiem, kuriem šādas iespējas nav, dzīvojamo platību ieradījuši pašvaldība. Viņi izmitināti pašvaldības dzīvokļos. Tās ir trīs ģimenes.



Foto - A.Kirsanovs

Iegūs jaunu izskatu. Māja Dzelzceļa ielā Žiguros pēc remonta iegūs jaunu izskatu.

Caurteka nomainīta

Septembrī "Vaduguns" rakstīja par to, ka uz Verpuļevas ceļa, nogriežoties uz mazdārziņiem, bojāta caurteka, kas lietus laikā rada plūdus.

Sazinoties ar Balvu novada pašvaldības izpilddirektori INTU KAĻVU, "Vaduguns" noskaidroja, ka caurteka ir nomainīta un nākamgad pašvaldība plāno Verpuļevas ceļa asfaltēšanu.

I.Zinkovska

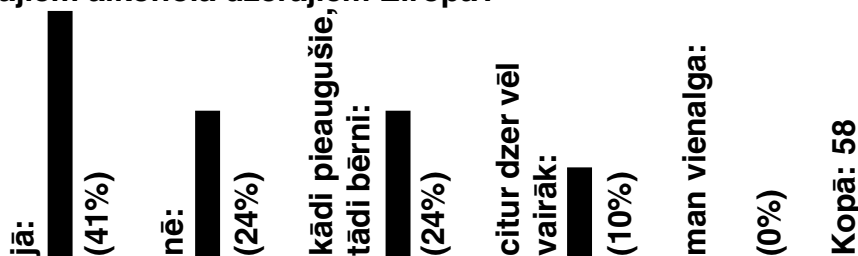
Re, kā!



Aptaujas rezultāti "Vaduguns" mājas lapā

www.vaduguns.lv

Vai piekritat apgalvojumam, ka Latvijas pusaudži ir vieni no lielākajiem alkohola dzērājiem Eiropā?



Godina labākos sportistus

Izskanējis Balvu Sporta skolas pasākums "Labākais Jaunatnes sportists 2010.gadā". Balvu Sporta skola turpina iesākto tradīciju - tuvojoties Ziemassvētkiem un gadu mijai, viņi godina labākos sportistus un trenerus. Šogad nominācijas bija astoņos sporta veidos.

Līdzās sporta skolas laureātiem volejbolā, basketbolā, svarcelšanā, grieķu - romiešu cīņā, vieglatlētikā, distanču slēpošanā, sporta dejās, sumiņāja arī Balvu novada jaunatnes sporta laureātu futbolā. "Kas mēs būtu un ko mēs spētu bez vecāku atbalsta, bez treneru padoma, bez skolas dotās pajumtes un inventāra treniņiem ceļam uz sacensībām? Paldies vecākiem, sporta skolai par doto iespēju slēpto talantu un spēju atklāšanā katrā jaunajā zēnā un meitenē, kas ierodas uz pirmo treniņu ar domu būt olimpiskais čempions!" teica vakara vadītāji Alīna Zelča un Edgars Kaļva. Arī sporta skolas direktore Ludmila Beļikova atzina, ka ceļš uz meistarības virsotnēm reti kad ir viegls un ātrs. "Jaunie laureāti! Lai jums netrūkst apņēmības un izturības, neapstājieties pie sasniegtā, ticiet saviem sapņiem un piepildiet tos arī turpmāk!" vēlēja direktore.



Kopā ar treneriem. Balvu Sporta skolas pasākumā "Labākais Jaunatnes sportists 2010.gadā" jaunie sportisti fotografējās kopā ar treneriem, kuri viņu izaugsmē iegulda ne tikai darbu, bet ir kopā arī sacensību uzvarās un zaudējumos. 2010. gada laureātu titulu grieķu-romiešu cīņā ieguva Dmitrijs Dubrovs (treneris Konstantīns Titorenko), vieglatlētikā Sanita Pastare (trenere Sarmīte Keisele), basketbolā Kristaps Krišjānis (treneris Arnis Voika), svarcelšanā Artūrs Berezovs (treneris Varis Sārtaputnis), sporta dejās Matīss Zelčs un Samanta Elizabete Cielaka (trenere Anita Grāmatiņa), volejbolā Austris Bukovskis (treneris Gatis Stepanovs), distanču slēpošanā Lāsma Spridzāne (treneris Pēteris Vancāns), futbolā Rihards Ščogols (treneris Ainis Šaicāns).



Lāsma Spridzāne kopā ar treneri (no labās) Pēteri Vancānu un tēti Ronaldu Spridzānu. Lāsma mācās Rekas vidusskolas 10.klasē un ar distanču slēpošanu sporta skolā nodarbojas 6 gadus. Lāsma vairākkārt aizstāvējusi Rekas vidusskolas godu mācību olimpiādēs, skrīšanas un slēpošanas sacensībās, darbojas skolas parlamentā un ir mazpulku vienības dalībniece. Latgales novada skolēnu sporta spēlēs slēpošanā Lāsma izcīnīja 1.vietu.



Austris Bukovskis (no labās) ar treneri Gati Stepanovu. Austris spēlē Latvijas volejbola kausa izcīņā un Latvijas čempionātā divās Balvu Sporta skolas komandās. Spēles pamatus jaunietis apguva pie trenera Igora Šnepera. Austris ir Latvijas jaunatnes izlases kandidāts. Viņš spēlē arī Balvu volejbola kluba izlases komandā.



Kristaps Krišjānis un treneris Arnis Voika. Kristaps jau septiņus gadus apzinīgi un neatlaidīgi trenējas basketbolā, kas viņam ļāva aizstāvēt laureāta titulu otro gadu pēc kārtas. Šajā sezonā Kristaps startē 3 dažādās līgās: SLJBL 2. divīzijā pārstāv Balvu Sporta skolu, Balvu novada čempionāta A līgā spēlē Balvu ATU komandā, kā arī aizstāv Balvu novada godu, startējot Latvijas, Lietuvas un Baltkrievijas pierobežu basketbola līgā. Kristaps ir izteikts līderis savā komandā.



Uzstājas sveicēji. Skaistu priekšnesumu ar deju "Manai ģimenei" rādīja deju studijas "Terpsihora" ritmikas jaunākā grupa un deju grupa "Leo".



Skaista un eleganta piemiņas zīme. Futbolā to saņēma Rihards Ščogols, kura treneris ir treneris Ainis Šaicāns. Rihards mācās Stacijas pamatskolas

9.klasē un sevi pierādījis kā talantīgs futbolists. Šogad Rihards spēlēja Latvijas jaunatnes virslīgā Smiltenes komandā. Sezonā viņš guvis 12 vārtus.



Artūrs Berezovs. Artūrs mācās Balvu Valsts ģimnāzijas 10.klasē. Ar svarcelšanu puisis nodarbojas 6.gadu. Uzsācis startēt svara kategorijā 33 kg, tagad cīnās svara kategorijā 62 kg. Šogad Artūrs izcīnījis Latvijas Republikas komandu čempionātā 2.vietu, Latvijas čempionātā jauniešiem - 2.vietu, Latvijas čempionātā pieaugušajiem - 3.vietu.



Sveic un vēl veiksmi. Medaļas pasniedz Balvu novada priekšsēdētāja vietnieks Andris Kazinovskis. Viņš labus panākumus vēlēja arī vieglatlētei Sanitai Pastarei, kura mācās Tilžas vidusskolas 10.klasē, ir viena no līderēm arī Balvu novada B1 grupas volejbola izlasē meitenēm, kuras spēlē Latvijas volejbola čempionātā. Sanita iesaistās visās sporta aktivitātēs, kuras notiek Tilžas pagastā. Vairākkārt piedalījies un saņēmusi godalgas Latvijas Jaunsargu sacensībās.

Dejo Matīss Zelčs un Samanta Elizabete Cielaka. Šis pāris jau otro gadu iegūst godpilno titulu "Labākais Jaunatnes sportists". Viņi izceļas ar pacietīgu darbu katrā treniņā. Matīss un Samanta šogad maijā izpildīja E6 klasi. Trenere Anita novēl laureātiem, lai nākamais gads nes vairāk uzvaru un prieka!

Z.Loginas teksts un foto



Trešdienas saruna

Situācija nepārtraukti mainās

Pirms nedēļas Rīgā sumināja Latvijas augstskolu Datorikas (informātikas) bakalauru un maģistra darbu konkursa "Informācijas tehnoloģija: Zinības un prakse" laureātus. Starp labākajiem darbiem 2010.gadā nominēti arī Viļakas novada pašvaldības Attīstības plānošanas nodaļas galvenās speciālistes VINETAS ZELTKALNES maģistra darbs "Komunikācijas plūsmas modelis Balvu rajona pašvaldībā" (vadītājs – Juris Binde).

Kādas bija sajūtas, uzzinot par augsto maģistra darba novērtējumu?

Vidzemes Augstskolā maģistra darbu aizstāvēju šā gada februārī. Vidzemes Augstskola saskaņoja ar mani šī darba iesniegšanu konkursam. Kaut arī zināju, ka tas iesniegts labāko darbu izvērtēšanas konkursā, nebija ne mazākās nojausmas, ka tas gūs tik augstu atzīni.

Maģistra darbā pētīti komunikāciju plūsmu bijušā Balvu rajona teritorijā. Ko tas nozīmē?

Stāsts ir ļoti vienkāršs – par kanāliem, kā pašvaldība komunicē ar iedzīvotājiem un kā iedzīvotāji iesaistās pašvaldības darbā. Sākotnēji modeli veidoju sarežģītu, jo nevarēju saprast, kuru modelēšanas programmu izvēlēties, kura ir piemērota šim pētījumam. Maģistra daba vadītājs ieteica domāt vienkāršāk – ideja ir par to, kā pašvaldības sniedz informāciju iedzīvotājiem. Vai tā ir mājas lapa, e-pasts, drukātie mediji, vai citi kanāli. Nodalot katru plūsmu atsevišķi, secināju, kādi ir katras pašvaldības vājie un stiprie punkti. Aptaujājot iedzīvotājus, šī aina arī atklājās.

Kādi ir mūsu pašvaldību vājie un stiprie punkti?

Kā nu kurai. Izdalīju piecas plūsmas: informācijas tehnoloģijas (e-pasts, mājas lapa, mobilais tālrunis, interneta pārklājums - pieslēgums), iedzīvotāju iesaistīšanās (NVO grupas, uzņēmēju grupa, sabiedriskā apspriešanās elementi), pašvaldības līdzekļi (ziņojuma dēļi, pašvaldības informatīvais izdevums, ieteikumu kastīte), sociālie faktori (mutiskas sarunas ar pašvaldības vadītāju, speciālistiem) un drukātie mediji. Izanalizējot šīs plūsmas, jāsecina, ka visstraujāk visos četros novados attīstās informācijas tehnoloģijas. Šo plūsmu ir visvieglāk izmērīt un attīstīt. Piemēram, izveido mājas lapu, un plūsmas attīstās, turklāt daudzviet interneta pieejamība kļūst arvien labāka, arī maksa ir pieņemamāka. Tāpat cilvēkiem būtiska ir komunikācijas iespēja portālos, kur var izteikt savu viedokli.

Sabiedrība negrib stāvēt malā, tā vēlas līdzdarboties?

Pētījuma rezultāti parāda korelāciju jeb konstatē līdzības starp to, ka ikviens iedzīvotājs ir izvēlējis sev piemērotāko kanālu informācijas saņemšanai un šo kanālu vēlētos arī turpmāk izmantot. Piemēram, iedzīvotājs saņem informāciju no pašvaldības mājas lapas, arī turpmāk informāciju vēlētos saņemt pa šo ceļu. Tieši tāpat, ja informāciju iegūst pašvaldības laikrakstā - arī tur-



Sumina Vinetu Zeltkalni (otrā no kreisās) un maģistra darba vadītāju Juri Bindi (pirmais no labās). Konkursā "Informācijas tehnoloģija: Zinības un prakse" piedalījās septiņas Latvijas augstskolas, kur iespējams apgūt IT nozari: LU, Latvijas Lauksaimniecības universitāte (LLU), Rīgas Tehniskā universitāte (RTU), Daugavpils Universitāte (DU), Transporta un sakaru institūts (TSI), Ventspils Augstskola (VeA) un Vidzemes Augstskola (ViA).

māk vēlētos to saņemt, izlasot avīzē. Aplami apgalvot, ka mūsu pusē sācies drukāto mediju noriets. Iedzīvotāju grupas sadalīju četrās daļās. Vecumā no 10 līdz 18 gadiem modernās tehnoloģijas nav nekas svešs – viņi tās labprāt apgūst un līdzdarbojas. No 19 līdz 29 gadiem tāpat arī ir ļoti nozīmīga e-komunikācija. Cilvēku grupa no 30 līdz 44 gadiem ir jau izvēlējusies pašvaldību, kurā dzīvo. Lai arī šī grupa nav augusi kopā ar modernām tehnoloģijām, viņi daudz ko apguvuši. Šī vecuma cilvēkiem ir nozīmīgs gan internets, gan drukātais medijs. Savukārt iedzīvotāju grupa no 45 gadiem un vecāki ir visstabilākā un uzticamākā drukāto mediju auditorija. Tāpat šai grupai ir nozīmīga sociālā plūsma jeb iespēja atnākt uz pašvaldību, kur visas problēmas var izrunāt ar speciālistiem vai pašvaldības vadītājiem.

Kā izmērīt cilvēku vēlmes un prasības, kas nepārtraukti mainās?

Sociālo plūsmu, atšķirībā no elektroniskajām, ir grūti izmērīt. Tāpat grūti prognozēt cilvēku aktivitāti, kas mainās. Runājot par atšķirībām novados, jāsecina, ka turpmākajos desmit gados grūti gāzīs plūsma - kā drukātie mediji - būs līdzvērtīgi visos novados. Mazāki procenti sanāk Rugāju, bet augstāki – Viļakas un Baltinavas novadam.

Ko šie procenti – mazāki un augstāki – nozīmē?

Attīstību, pieprasījumu. Informācijas attīstībā līderis būs Balvu novads – tas saistīts ar interneta pieejamību. Baltinavai, salīdzinot ar pārējiem novadiem, šis rādītājs ir vismazākais, tomēr iedzīvotāju iesaistīšanās plūsmā (sadarbība ar pašvaldību) baltinavieši varētu būt visaktīvākie. Baltinava pārējos apsteigs par 2%. Pašvaldības līdzekļu plūsmā visstraujāk attīstīsies Rugāju novads, jo tur iedzīvotāji vislabāk atsauca un vērtē mājas lapu un pašvaldības informatīvo izdevumu. Prognoze nenozīmē to, ka tā arī būs. Šis modelis nevar būt stagnātisks - situācija visu laiku mainās! Šādu pētījumu vajadzētu atkārtot pēc 3 gadiem, lai varētu salīdzināt, kā mainās dati un iedzīvotāju atbildes.

Kāpēc maģistra darbam izvēlējies tieši šo tēmu?

Pirms iestājos Vidzemes Augstskolā, noskaidroja, ka manā izvēlētajā fakultātē mācīs gan humanitāros, gan

eksaktos priekšmetus. Vieglākais ceļš, ko nereti studenti arī izvēlas, ir viens virziens – eksaktais vai humanitārais. Jaunais modelis šķiet veiksmīgs, jo var izvērtēt lietas no dažādiem skatu punktiem.

Tautā mēdz teikt, ka vēlme – vienlaikus nošaut divus zaķus – ne vienmēr ir labākā?

Cilvēkam jāzina, ko viņš grib. Tāpat jāveic izpēte, ko izvēlētajā programmā māca, kādi ir kursi, atsauksmes u.t.t.

Kā portālos vērtē diskusijas un forumus?

Cilvēkiem noteikti jādod iespēja izteikties. Tas, ka portāls nepieciešams avīzei, nešaubos. To gan nevaru teikt par pašvaldībām – tā ir slidena lieta, jo, kā liecina pieredze, sākās savstarpējā ķengāšana. Nezinu, vai mūsu sabiedrība ir gatava pieņemt atšķirīgu viedokli? Un ne tikai pieņemt, bet arī kulturāli un korekti oponent.

Pirms gada vēl strādāji Balvu rajona padomē. Kāpēc tagad esi Viļakā, nevis Balvos?

Katram cilvēkam ir izvēles iespējas, ko viņš grib un vēlas darīt. Likās, ka lietas un vietas ir jāpamaina. Nevajadzētu dzīvot ar domu, ka tas ir mans galds, mans skapis, mans dators u.t.t. Esmu strādājis daudzās darba vietās, piemēram, izgāju praksi "Vadugunī", Ārlietu ministrijā un "BMX" federācijā. Strādāju mūzikas jomā, piemēram, līdzdarbojos "Bilžu" koncertu organizēšanā, sadarbojos ar brīvprātīgajiem. Ir nācies strādāt arī mārketinga aģentūrā, kas darbojās medicīnas nozarē.

Raksti arī projektus?

Jā, vēl biedrībā "Balvu rajona partnerība" esmu administratīvā vadītāja. Jo vairāk dara, jo vairāk var paspēt.

Kādas jomas šķiet vistuvākās?

Darbs ar masu medijiem, sabiedriskās attiecības un tēla veidošana iestādēm un organizācijām. Mani neinteresē mazas organizācijas, jo tur ir maz aktualitāšu. Reizēm patiktu uzrakstīt mikstos projektus (piederības apmācības braucieni, semināri, mācības), kā arī cietos (piemēram, infrastruktūras sakārtošana). Man nauda dzīvī nav prioritāte.

Patiešām?

Jā. Pirmkārt, daru darbu, lai ir prieks. Otrkārt, lai ir labs kolektīvs. Treškārt, lai ir maz mantas. Jo mazāk mantas, jo vieglāk dzīvot!

"Vadugunij" - 60

2010.gadā aprit 60 gadi, kopš iznāk "Vaduguns" (sākotnējais nosaukums "Balvu Taisnība"), tāpēc visa gada garumā centisimies ielūkoties vēstures likločos, ko pārdzīvojuši mūsu senči.



1998.gads

1.janvārī par 4 latiem (no 28 līdz 42 latiem) paaugstināja minimālo darba algu. No 12.janvāra Balvu Maizes kombinātā ceptā formu maize, kas maksāja 22 santimus, kļuva dārgāka par 2 santimem. Saeima 20.janvārī izsludināja par 1991.gada janvāra barikāžu atceres dienu. Voldemārs Šjakota, atceroties barikāžu laiku, atzina: "...varbūt arī kāds ko perināja, kaut ko murmuļoja zem deguna, bet dūšas izbāzt galvu tomēr nebija, varbūt, ja notikumi būtu bijuši mazliet ilgāk..."

12.februārī, Balvu pilsētas delegācijai esot Taoyanas pilsētā Taivānā, tika parakstīts sadarbības līgums starp Balviem un Taoyanu. Tā kā 1998. bija garais gads, 29.februāra avīzē ietika jubilāri, kam dzimšanas diena tikai reizi četros gados.

Martā 48.dzimšanas dienu vadugunieši atzīmē kopā ar saviem lasītājiem un sadarbības partneriem Rugājos. 14.martā karate klubs "Balvi" izcīnīja Latvijas čempionu titulu. 21.martā iznāca "Vaduguns" 7000.numurs.

17.aprīlī Tilzā notika pirmie rajona pašvaldību sporta svētki. Aprīlī Punduros uzsāka robežpārejas punkta būvniecību, bet Balvu rajona padome atteicās daļēji finansēt Balvu rajona kultūras nama darbību.

Maijā "Vaduguns" rakstīja par brāļiem Eiženu un Ēriku Grinbergiem Balvos un Francijā, kas viens otru atrada pēc 60 gadiem. Maija nogalē sākās Vientuļu ceļa asfaltēšanas darbi.

4.jūnijā par Robežapsardzes Viļakas pārvaldes priekšnieku iecēla Vladislavu Skromānu. Jūnijā dabas stihija lauzā kokus, izskaloja dārzus un atstāja postu. Neskatoties uz to, Balvos notika pilsētas dienas, uz kurām somu ciemiņi atlidoja ar helikopteru. Balvu Goda pilsoņa titulu saņēma Arvids Šnepers. Susāju pagasts par fluorogrāfa apmeklējumu solīja loteriju ar velosipēdu galvenajā balvā, bet Žiguru deputāti par labu pagasta budžetam atteicās no algām. Sadalījās kooperatīvā sabiedrība "Turība", kas turpmāk saucās "Adzele".

Jūlijā uz XXII Vispārējiem latviešu dziesmu un XII deju svētkiem devās 10 Balvu rajona deju kolektīvi, pieci kori un pūtēju orķestris "Balvi".

4.-5.jūlija naktī SIA "Daijrade" galdniecības ceħā izcēlās ugunsgrēks. Jūlija sākumā pirmo reizi Balvos notika suņu sacensības. 25.-26.jūlijā 20.lauku sporta spēlēs mūsu rajona sportisti izcīnīja 30 medaļas, kopvērtējumā iegūstot 17.vietu. Rugāju pagasts kļuva par 3.sakoptāko pagastu Latgalē.

1.augustā Reķavā un Balkanu kalnos ļaudis pulcējās Paaudžu sarunā, atklājot 1919.-1920.gada brīvības cīņās kritušo pagasta partizānu piemiņas plāksni. Centrālā vēlēšanu komisija reģistrēja 7.Saeimas vēlēšanām iesniegtos partiju sarakstus, kuros lasāmi arī 10 balveniešu vārdi. 15.augustā Viļakas Valsts ģimnāzijas absolventi salidojumā iesvētīja skolas karogu. Augustā slēdza Egļuciema pamatskolu, Balvu muzejā ar savu 1584.ābeču izstādi viesojās Juris Cibulis. 22.augustā aiz Balvu pilsētas kapiem notika 1945.gada vasarā Romūkstū kaujā kritušo nacionālo partizānu piemiņas vietas un pieminekļa atklāšana.

Septembrī rajona skolās darbu uzsāka 7 jauni skolotāji un 2 jaunas direktoras – Iveta Tiltiņa Bērzpīli un Janīna Bērziņa Viksnā. Latviešu motosportisti Serģis un Rasmanis izcīnīja pasaules čempionu titulu, un šo notikumu klātienē vēroja arī "Vaduguns" redaktore Rasma Zvejniece. 18.septembrī Vilis Krištopans un Aija Poča atklāja noasfaltēto ceļu Viļaka-Vientuļi.

Oktobrī Saeimas vēlēšanās Balvu rajonā uzvarēja "Latvijas ceļš". Rajonu pāršalca ziņa par topošo atpūtas bāzi Nastrovas ezera krastā. Uz turieni būvētais ceļš piesaistīja "Lauku Avīzes" žurnālista Ratsepa uzmanību.

Novembrī svinēja Teātra svētkus. Mēneša laikā atklāja divus pieminekļus – padomju okupācijas terora upuriem Tilzā un diriģentam Staņislavam Brokam aiz Ičas tilta.

Decembrī Viļa Bukša ideja uzvar tūkstošgades monētas konkursā, bet Aivars Zaikovskis, Vasilijs Luasvilli un Francis Bankovs atver jaunus bārus. "Vaduguns" pirmajā lappusē publicēta cūkas kāja ar 5 pirkstiem.

Īsumā

Piedalās izstādē-konkursā “Egle un tās rota”

Viļakas novada interešu izglītības floristikas pulciņa dalībnieku darbi aizceļojuši uz Saules muzeju Rīgā, kur piedalās izstādē “Egle un tās rota”.

Kā stāsta Viļakas novada interešu izglītības metodīķe Terēzija Babāne, 1.-6.klašu skolēni veidoja egles rotājumus, bet 7.-12.klašu audzēkņi varēja izvēlēties formas darbus “Stilizētā egle”, “Sniega pika” vai “Ziemassvētku lode”. Nosacījums bija, ka darbā jābūt 80% dabas materiālu. No Viļakas Valsts ģimnāzijas konkursā piedalās floristikas pulciņa dalībnieki Linda Dvinska, Simona Rundzāne, Marija Bratuškina, Evija Kitova, Dzintra Cunska, Alīna Ārmane, Lauma Kudure, kuras māca vadītāja Valentīna Beča. Savus darbus darināja un uz Rīgu sūtīja arī Žiguru pamatskolas floristikas pulciņa dalībnieces Ieva Jurjāne, Paula Šimanovska, Elvīra Nāgele, Samanta Grigorjeva, Katrīna Pužule, Ilze Jurjāne, Anda Sergejeva, Evelīna Makuščenko, Sintija Šaicāne, Agnese Sergejeva, pulciņa vadītāja Andra Korņejeva. Tāpat izstādei savas prasmes darbos rāda Viduču pamatskolas floristikas pulciņa dalībnieces Elīna Dukovska, Loreta Bondare, Gunita Bondare, kuras māca vadītāja Terēzija Babāne.

Z.Logina

Mežvidu pamatskolā gaida Ziemassvētkus

Mežvidu pamatskolas skolēni ar nepacietību gaida Ziemassvētku atnākšanu. Kopā ar skolotāju Inesi Circeni viņi izrotājuši skolu ar jaukiem eņģelišiem un sniega pārslām, izpušķojuši arī svētku egli. Pirmssvētku laikā vai ik dienu skolā notiek dažādi pasākumi. 7.decembrī skolēni tikās ar dzejnieci, novadnieci Evu Dortāni. Bērni klausījās dzeju un mūziku, sarunājās par garīgām vērtībām. Kaseti ar šo garīgo dziesmu ierakstiem skolēni līdz pat Ziemassvētkiem klausīsies katru pirmdienas rītu, iedodot kārtējo svečiti Adventes vainagā. 8.decembrī 8. un 9.klašu skolēni kopā ar skolotāju Vinetu Kokoreviču devās uz Žiguru pamatskolu, kur tikās ar ASV vēstniecības preses un kultūras atašeju Amy Storrow. Skolēni labprāt izmantoja iespēju sarunāties angļu valodā un noskatīties prezentāciju par Amerikas Savienotajām Valstīm. Savukārt 9.decembrī svētku pasākumu ar dažādām interesantām rotaļām un atrakcijām organizēja skolas vecāku padome Līvijas Brokānes vadībā.

Meklējam atbildi

Neizdarība vai sabotāža?

Rakstā “Jauniešu padomē maz jauniešu” 8.decembrī lasāms, ka Balvu novada Jauniešu konsultatīvās padomes pirmajā sēdē, kas notika 30.novembrī, nezināmu iemeslu dēļ piedalījās tikai Balvu pilsētas un Briēžuciema pagasta pārstāvji. Vēlāk izrādījās, ka konsultatīvās padomes sēde daudziem pagastu jauniešiem bija pārsteigums, jo informāciju par to viņi saņēma, tikai izlasot laikrakstu.

Kādu iemeslu dēļ informācija par 30. novembrī organizēto sēdi tā arī nenoāca līdz adresātam, vēlas zināt arī Bērzpils pagasta jaunieši, kuri redakcijai nosūtīja šāda satura vēstuli: “Mēs, Bērzpils jaunieši, esam šokā, ka 30.novembrī notika sapulce un mums neviens nedevis ziņu!... Mēs par tādu sapulci neko nezinām. Apzvanījām arī Krišjāņu, Tilžas, Viksnas, pat Balvu jauniešus, viņi par šādu sapulci neko nezina un neviens neko nav teicis!

Sanāk, ka mūs tagad uzskata par kaut kādiem neaktīviem... Žēl!... Pagasta pārvaldnieks nav devis ziņu vispār... Kultūras darbiniece arī neko nezīņoja... Baigi žēl, jo tiešām gribējās padiskutēt ar Balvu novada darbiniekiem un speciālistiem.... Izskatās, ka kādam nepatīk, ka esam pārāk aktīvi! Ja vajah, tad varam tādi arī nebūt... Vai tā ir kāda cilvēka neizdarība? Gribētu to zināt?...mēs vienmēr esam bijuši aktīvi un apmeklējuši visas iepriekšējās sapulces!... Mēs taču to nedarījām tikai tāpēc, lai nosistu laiku vai izklaides pēc, mēs tiešām vēlamies darboties! Mēs, visi Balvu novada jaunieši, esam vīlušies!”

Atbildot uz vēstulē izteiktajiem pārmetumiem, Balvu novada galvenā speciāliste jauniešu darbā Ināra Frolova apgalvo, ka novada domes izpilddirektore Inta Kaļva bija savlaikus informējusi visu pagastu pārvaldniekus par Jauniešu konsultatīvās padomes sēdes datumu un laiku, tādēļ visticamāk tieši

pagastu pārvaldnieki nav novirzījuši informāciju tālāk – jauniešiem. Tagad katra pagasta pārvalde ir saņēmusi elektronisku informāciju ar atgādinājumu, ka līdz 15. decembrim jādara zināmi Jauniešu konsultatīvajai padomei izvirzīto jauniešu vārdi, kā arī padomes nolikuma tekstus.

Sazināties ar **Bērzpils** pagasta pārvaldnieku Ādolfu Sergeviču šoreiz neizdevās, jo viņš atrodas atvaļinājumā. Savukārt pagasta sekretāre Ilga Lazdiņa, kura šajā laikā aizvieto pārvaldnieku, apgalvo, ka informācija par 30.novembra sēdi līdz pagastam nav nonākusi. Arī Bērzpils pagasta kultūras darba organizatorei Annai Krivišai ziņa par jauniešu konsultatīvās padomes sēdi bija jaunums: “Parasti elektroniski saņemam ziņas par dažādām jauniešu aktivitātēm no Ināras Frolovas, bet šoreiz nebija nekādas informācijas. Vienmēr esmu atbalstījusi jauniešu aktivitātes, tādēļ ir nepatīkami, ka, pirms sūtīt vēstuli laikrakstam, viņi nesazinājās ar mani vai pagasta priekšnieku,” jauniešiem pārmet Bērzpils pagasta kultūras darba organizatore.

Citu pagastu pārvaldnieki situāciju skaidro kā nu kurš! **Bērzkaines** pagasta pārvaldnieks Jānis Roginskis atzīst, ka informāciju par sēdi no Intas Kaļvas ir saņēmis, taču neviens jauniešis nav izrādījis vēlēšanos piedalīties konsultatīvās padomes darbā. “Nevaru visu jautājumus risināt viens. Ar jauniešiem pagastā nodarbojas kultūras darba organizatore,” tā skanēja J.Roginska skaidrojums. Arī **Krišjāņu** pagasta pārvaldnieks Jāzeps Ludboržs uzskata, ka jauniešu lietas jāpārzina pagasta kultūras darbiniecei, un apgalvo, ka nekādu informāciju par padomes sēdi nav saņēmis. Krišjāņu pagasta kultūras darba organizatore Evija Kalniņa pierit, ka informācija par sēdi līdz viņai nebija nonākusi. Taču darbībai padomē šobrīd jau izvirzītas divas jaunietes – Sanita Korkla un Elīna Rižā. **Tilžas** pagasta

pārvaldnieks Vilnis Dzenis nenoliedz, ka informāciju par Jauniešu konsultatīvās padomes sēdi saņēmis, tomēr viss tā arī palicis sarunas līmenī un neviens kandidāts padomei netika izvirzīts. Tomēr pirmdienas rītā viņš bija stingri apņēmis doties uz Tilžas vidusskolu un šo jautājumu nokārtot. Arī **Lazdulejas** pagasta pārvaldnieks Aivars Kairiņš stāsta, ka informāciju par 30.novembra sēdi saņēmis, un apgalvo, ka jauniešu (Santa Komane) dalībai konsultatīvajā padomē tika izvirzīta: “Diemžēl sēde notika no rīta, un Santa nevarēja aizbraukt uz Balviem, jo skolā bija jāraksta svarīgs kontroldarbs,” skaidro pārvaldnieks. Savukārt **Vectilžas** pagasta izvirzītā kandidāte Ilva Lazorenko teic, ka ir zinājusi par sēdes datumu un laiku, taču, tāpat kā Santa Komane, nav varējusi ierasties mācību stundu dēļ. “Būtu labāk, ja šādas sanāksmes rīkodu pēc stundām vai arī brīvdienās, lai nav jākavē skola,” ierosina meitene. **Balvu** pagasta pārvaldes izvirzītā padomes dalībniene Līga Urtāne saka, ka par sēdi neko nav zinājusi, citādi noteikti būtu ieradusies. Savukārt **Viksnas** pagasta pārvaldniece Gunta Raibekaze godīgi atzīst, ka I.Kaļvas teiktais par Jauniešu konsultatīvās padomes sēdi vienkārši paslīdējis gar ausīm, un sola, ka jaunieši padomei izvirzīs tuvākajā laikā. **Kubulu** pagasta pārvaldnieks Artūrs Luksts saka, ka zinājis par konsultatīvās padomes sēdi un runājis ar saviem darbiniekiem par vajadzību izvirzīt padomei kādu jauniešu. Viņš apgalvo, ka informācija pagasta jauniešiem vienmēr nodod operatīvi. A.Luksts zināja teikt, ka Jauniešu konsultatīvajai padomei izvirzīta Egija Tralle. Taču, sazinoties ar pašu jauniešu, izrādījās, ka nekādu informāciju par 30. novembra sēdi viņa nav saņēmusi, turklāt nemaz nevēlas tajā darboties laika trūkuma dēļ.

Jubileja

“Asaciņa” svin desmit gadu jubileju

Decembrī Viduču pamatskolas avīze “Asaciņa” svin 10. dzimšanas dienu. Avīzes 1. numurs iznāca 2000.gadā, un tās tradīciju aizsācējas bija Viduču pamatskolas skolnieces – Ingūna Pabērze, Zane Locāne, Rūta Andža un skolotāja Vita Dortāne. Desmit gadu laikā “Asaciņas” popularitāte nav mazinājusies, un šogad par tās korespondentiem kļuvuši desmit radoši skolēni.

Pirmajos “Asaciņas” numuros skolēni rakstīja par aktualitātēm, kā arī tradīcijām skolas dzīvē un mācību darbā, par piedalīšanos konkursos, veidoja izklaides un apsveikumu lappusītes. Avīzītes komandai pēc kāda laika pievienojās arī Zarjana Kaļinovska, Linda Aleksāne, Evija Dzanuška un Ilze Apsīte. Laika gaitā “Asaciņa” kļuva aizvien saturīgāka, gaumīgāka, ietverot sevī rakstus par dažādām tēmām. Tajā regulāri parādījās intervijas ar skolēniem, skolotājiem un ievērojamiem pagasta iedzīvotājiem, ekskursiju un pasākumu apraksti, dažādu svētku tradīciju apraksti, kā arī interesantas domas no skolēnu radošajiem darbiem. “Līdz 2003. gadam “Asaciņa” iznāca melnbalta, jo skolā vēl nebija “ienākušas” modernās tehnoloģijas. Rakstījām datordrukā, pēc tam izprintējām un pavairojām kopējot,” avīzes pirmsākumus atceras “Asaciņas” konsultante skolotāja Līga Babāne.

2004. gadā mainījās avīzes veidotāju komanda, jo

līdzšinējās žurnālistes pabeidza skolu. Līdz ar to mainījās arī “Asaciņas” dizains, rakstīšanas stils, veidotāju un lasītāju intereses. Par avīzes iznākšanu gādāja Dace Aleksāne, Iluta Dzanuška, Aļona Smuška, Līga Lapšāne, Sintija Locāne, vēlāk - no 2006. gada - Aira Medne, Santa Šaicāne, Inese Babāne, Guna Lemešonoka, Elīna Korlaša, Rigonda Šakina, Sintija Pabērze un skolotāja Līga Babāne.

“Kopš 2006. gada Ziemassvētkiem ir iznākušas arī 5 tematiskās “Asaciņas” – “Ziemassvētku asaciņa 2006”, “Asaciņas Valentīndiena 2007”, “Asaciņas 1. septembris - 2009”, “Lieldienu Asaciņa 2009” un “Asaciņa – veltījums Vecāku dienai 2009”,” Iepojas skolotāja L.Babāne.

Šogad “Asaciņas” veidotāju komandā iesaistījās 10 radošas personības – Karīna Makšāne, Zane Briediņa, Artūrs Logins, Vaiva Vasiļevska, Elīna Locāne, Lāsma Homko, Diāna Pužule, Karīna Duļbinska, Elija Kļava un Jānis Slišāns.

“Reizi nedēļā - ceturtdienās – sanākam kopā, lai pārrunātu nedēļas notikumus, dalītos ar iespādiem, jaunām idejām un gudrām domām. Veidojot katru jauno “Asaciņu”, sadalām pienākumus, tad meklējam materiālus, intervējam, piedalāmies pasākumos, par kuriem rakstīsim, domājam, kā noformēsīm avīzīti,” par to, kā top avīze, stāsta L.Babāne.

Bieži avīzes numuriem ir noteikta tematika. Piemēram, novembra “Asaciņu” skolēni veidoja kā veltījumu Lāčplēša dienai un Latvijas dzimšanas dienai: “Šajā numurā publicējam

vēstures faktus, informāciju par Latvijas simboliku, ziņas no skolas dzīves par svētkiem un tradīcijām, par piedalīšanos konkursos un sporta sacensībās. Interesants notikums skolā bija ierindas skate, rakstījām un veidojām fotoreportāžu arī par to,” stāsta viena no avīzes veidotājām Zane Briediņa.

“Asaciņas” rakstu autori kā vienota komanda piedalījās arī Aizsardzības ministrijas rīkotajā konkursā, kurā gatavoja apsveikumus latviešu karavīriem valsts dzimšanas dienā. “Tos sūtījām uz tālo Afganistānu. Liels bija mūsu pārsteigums, kad saņēmām atbildes sveicienus no karavīriem un arī fotogrāfiju,” priecājas Karīna Makšāne.

30. novembrī “Asaciņu” prezentēja arī Rekavas vidusskolā notikušajā Viļakas novada skolu pašpārvalžu tikšanās reizē “Labo ideju darbnīca”, kur tā guva lielas klātesošo simpātijas.

“Mums patīk radoši darboties, gūt jaunu pieredzi, dalīties idejām un pilnveidoties. “Asaciņa” ir tieši tas, kur varam izpausties, sagādāt prieku sev, draugiem, tuviniekiem un apkārtējiem cilvēkiem,” atzīst Viduču skolas avīzes korespondenti. Viņi sola, ka “Asaciņas” 10. dzimšanas dienas svinībās noteikti būs torte ar 10 svečītēm: “Bet varbūt tāpat kā Karlsonam - būs 10 tortes un 1 svečīte! Taču noteikti būs apsveikumi, jautrība un jaunais - dzimšanas dienas - “Asaciņas” numuriņš!” sola avīzes veidotāji un novēl visiem mīļus un baltus Ziemassvētkus un radošu Jauno gadu!

Lappusi sagatavoja I.Tušinska

Ārsta profesija ir jāmīl

LĪGA LUPKINA par ģimenes ārsti strādā Balvu novada Bērzpilī.

Jau maza būdama, Līga visiem stāstīja, ka būs daktere. Iemesis - bērniņā daudz slimojusi. Kad Smiltenes vidusskolas 10. klasē viņai bija jāizvēlas mācību priekšmeti, kurus vēlētos apgūt padziļināti, Līga izvēlējās ķīmiju un bioloģiju, jo šie priekšmeti labi padevās. "Protams, skolu beidzot, šajos priekšmetos liku arī eksāmenus. Pēc 10.klases vasarā obligāti mēnesis bija kaut kur jāstrādā. Es izvēlējos Smiltenes Sarkanā Krusta slimnīcu. Strādāju par sanitāri. Šis laiks man ļoti patika - iepazīnu mediķu (vairāk gan sanitāru un medmāsu) darbu. Šajā laikā arī pirmo reizi ieraudzīju blusas un iepazīnu nāvi. Izklausās šausmīgi, vai ne?" stāsta L.Lupkina. Bet visvairāk ārsti patika kontaktēties ar slimniekiem.

Pēc vidusskolas beigšanas viņa iestājās Latvijas Medicīnas akadēmijā. Mācījās sešus gadus. "Mācības bija interesantas, kursabiedri - vienkārši kolosāli. Bet jāsaka atklāti - reizēm gribējās pamest medicīnu. Šķita, tai nav jēgas, jo, neskatoties uz to, ka mediķi izdarījuši visu iespējamo, reizēm ir slikti iznākumi. Tagad domāju, ka varbūt pastāv kāds augstāks spēks. Rezidentūrā jeb pēcdiploma praksē specializējos ģimenes medicīnas jomā, trešo gadu - pie dakteres Līgas Kozlovskas. Tā arī paliku Balvos," saka Līga Lupkina. Tā kā viņa dzīvo Balvos, bet ģimenes ārstes prakse ir Bērzpilī, viņa mēro 37 kilometrus uz darbu un tikpat daudz mājupceļā. Ceļā nākas pavadīt no 20 līdz pat 45 minūtēm, atkarībā no laika apstākļiem. Viņai ir vairāk nekā tūkstoš pacientu. Bijuši gadījumi, kad dienā pēc izsaukumiem jānobrauc daudzi kilometri, jo vajag pabūt gan Golvaros, gan Pokrotā, kas ir attālākās vietas.

L.Lupkina stingri piebilst: lai strādātu par ārstu, šī profesija ir ļoti jāmīl. Daktere domā, ka par ārstu strādāt var ļoti maza cilvēku daļa. "Tas nav viegli, turklāt daudz kas tiek upurēts. Ārstam ir nenormēts darba laiks, no tā cieš apkārtējie mīļie cilvēki, šim darba ritmam tiek pakļauta arī ģimene. Ārstiem ir milzīga atbildība, ja pieņem, ka viens cilvēks visu nekad nevar zināt. Toties ir gandarījuma sajūta, ja vari palīdzēt. Tad seko pacientu nevilto prieks un paldies vārdi," saka L.Lupkina.

Iesākt strādāt šajā profesijā nav viegli, jo arī skolā visu apgūt un izzināt nevar. Tur iemāca lielās lietas, bet ikdienas dzīvē nākas saskarties ar sīkām un praktiskām lietām, tāpēc



Ģimenes ārste Līga Lupkina. Viņa savu profesiju izvēlējusies pēc sirds aicinājuma.

visu laiku ir jāpildveidojas – daudz jālasa pašam, jāapmeklē kursi un semināri. Tos bieži rīko gan Latvijas lauku ģimenes ārstu asociācija, gan Latvijas ģimenes ārstu asociācija. Taču ārstam arī jāstrādā un visus kursus vai seminārus apmeklēt nevar. Šajā profesijā Līgas darbabiedri nekad neliedz padomu, tāpēc viņa pauž prieku par saviem bijušā Balvu rajona kolēģiem. Lai kā cīnītos, darbā visu laiku valda stress, jo jāprot atrast līdzsvaru starp panākumiem un to, ja kaut kas neizdodas. "Visu pārdzīvoju iekšēji, bet sevi paturēt to ilgi nedrīkst. Tāpēc man ir hobiji, kur aizmirsties. Viens no tiem ir orientēšanās sports. Mežs relaksē un ļauj visu aizmirst. Tur var fiziski nogurt, bet lieliski atpūsties. Otrs hobijs ir dejošana. Es darbojos deju kopā "Rugāji". Dejas laikā aizdejoju stresu, atpūšos un uzņemu pozitīvas emocijas," stāsta L.Lupkina. Viņa domā, ka jauniešiem, kuri jūt iekšēju aicinājumu kļūt par ārstiem, jādomā par ļoti intensīvu mācību procesu daudzu gadu garumā.

Mācies to, kas dod prieku!

Ģimenes ārsts ANDRIS SPRIDZĀNS strādā Viļakas novada Šķilbēnu pagasta Rekavā, kur ārsta prakse iekārtota vienā no daudzdzīvokļu mājas pirmā stāva dzīvokļiem. Viņa darba stāžs ir 24 gadi.

Kad Andris Spridzāns vēl tikai mācījās Rekavas vidusskolas pēdējās klasēs, viņš savu nākamoprofesiju iztēlojās saistībā ar sportu. Varbūt sporta ārsts? Izvēlei punktu pielika onkuļa Andreja Spridzāna ieteikums studēt tradicionālo medicīnu, jo pēc tās iegūšanas pārkvālicēties varēs vienmēr. Mēnesi pirms iestāšanās toreizējā Rīgas Medicīnas institūtā bija jāiziet sagatavošanas kursi, un Andris izturēja eksāmenus un iestājās klātienē budžeta grupā. Mācības ilga sešus gadus. Pēc trešā kursa, strādājot māsu praksē Balvu slimnīcas ķirurģijas nodaļā pie tādiem pazīstamiem ārstiem kā Baranovskis, Andersons, Fedulovs, radās doma par specializēšanos ķirurģijā. Taču pirmās ugunskrīstības viņu sagaidīja dzimtajā pusē - Rekavas slimnīcā, kur viņš vasarā aizvietoja nu jau aizsaulē aizgājušo ārsti Nadeždu Kazakeviču-Supi. Arī pirmā darba vieta pēc ārsta diploma saņemšanas bija pusslodze kā terapeitam Šķilbēnu ambulancē un Rekavas slimnīcā kā galvenajam ārstam. Nu savai dzimtajai pusē ārsts ir uzticīgs jau vairāk nekā divdesmit gadus.

"Ja strādā šajā profesijā, vienmēr jābūt lietas kursā par visu jaunāko šajā nozarē. Arī mūsu darbā ienāk modernās informāciju tehnoloģijas - tas, par ko mēs agrāk tikai sapņojām. Vai tas ir labi - uz to atbildēt viennozīmīgi ir grūti. Protams, tas



Ārsts Andris Spridzāns baltajā halātā. Viņš gan atzīst, ka ikdienā, īpaši, kad pacienti ir bērni, balto halātu nevelk. Ārsta kabinetā ir rotaļlietas pozitīvākai sarunai ar mazajiem pacientiem.

ir labi, jo atvieglo darbu, tomēr ārstam ar pacientu vajag komunicēt aci pret aci," uzskata A.Spridzāns. Viņš stāsta par laiku, kad trīs gadus mācījies Kultūras saskaņas centrā pie franču ārstiem - psihoterapeitiem, hipnoterapeitiem, un šis zināšanas viņam ļāva paskatīties uz daudzām lietām savā profesijā no cita skatu punkta. "Tagad saku, ka jāamācās tas, kas dod prieku!" secina ārsts. Viņš atzīst, ka sākums jebkurā darbā ir grūts un sākumā daudz var izdarīt ar enerģiju un vēlmi, bet pieredze nāk ar gadiem. Taču vienmēr pieredzei jāpievieno jaunu zināšanu

artava. Ir mirkli, kad gribas pafilozofēt, bet dzīves ritms, realitāte arī šajā darbā mēdz ieraut rutīnā, un tad jādomā, kā no tās izrautes. Andrim Spridzānam tas ir sports - vasarā skrējieni, krosi, ziemā - slēpošana. "Es izeju ārā, ieelpoju ziemas spirtgto gaisu un man pat uz Alpiem vairs negribas. Ir labi tepat! Varu kaut katru dienu ar distanču slēpēm iemīt jaunās slīdes," smaida A.Spridzāns. Tiem, kuri par savu profesiju grib izvēlēties ārsta darbu, viņš atgādina – tā ir ļoti liela atbildība. Ļoti! Gan spēja saprast, uzklaustīt otru cilvēku, gan prast viņu izārstēt.

Ārsts ir cilvēks, kurš ieguvis augstāko medicīnisko ārsta izglītību un ar zinātniski pamatotu medicīnisko darbību tieši vai netieši iedarbojas uz cilvēku, dara to profesionālās darbības ietvaros - izmeklē pacientus fizisku, garīgu vai psihisku slimību konstatēšanai vai nolīgšanai un ārstēšanai, novērtē slimības un to radītās sekas, ārstē slimības, veic profilaktiskos pasākumus slimību novēršanai, sniedz dzemdību palīdzību, veic rehabilitāciju un sniedz citu medicīnisko palīdzību.

Kur mācīties par ārstu?

Latvijā mediķa izglītību var iegūt Latvijas Universitātē un Rīgas Stradiņa universitātē. Par novirzieniem studiju sākumā nevajag uztraukties, jo novirzieni jeb rezidentūra nozīmē to, kāds ārsts vēlies būt - terapeits, ģimenes ārsts, radiologs, ķirurgs vai cits, izšķirsies pēc ārsta diploma saņemšanas, pabeidzot 6. kursu un nokārtojot valsts eksāmenu. Rezidentūras studiju laiks atkarīgs no izvēlēta novirziena. Tas ir, sākot no 2 līdz pat 6 gadiem.

Profesijas plusi un minusi

Jārēķinās ar to, ka no mediķa, tāpat kā no citas profesijas pārstāvja, tiek prasīta atbildība. Tikai mediķa profesijā tā ir atbildība par cilvēka dzīvību! Jāapzinās, ka ārsts nedrīkst kļūdīties. Tādēļ vienmēr ir vērts pārdomāt savas darbības, kurās nozīmīga loma ir gan iegūtajam zināšanām, gan domāšanai un pieredzei.

Kas jādara jau skolā?

Tiem, kuri vēlas kļūt par ārstu, jau vidusskolā vajag pievērsties dabaszinātnēm, kā arī varbūt iestāties šo priekšmetu klātienē/neklātienē kursos, kur tos padziļināti māca. Var aplūkot augstskolu mājas lapas ar atbilstošu informāciju reflektantiem.

Studiju maksa

Katru gadu studiju maksa mainās, bet tie ir apmēram 3000 lati gadā. Tiem, kuri vēlas studēt medicīnu, ir lielākas iespējas tikt pie valsts apmaksātām mācībām. Viss atkarīgs no tā, cik labi nokārto iestājeksāmenus.

Ārstu ētikas pamatprincipi

- Ārsta darbības pamatprincips ir cieņa pret dzīvību, cilvēci un atsevišķu cilvēku tiesībām neatkarīgi no tautības, rases, ticības, vecuma, dzimuma, politiskajiem uzskatiem un stāvokļa sabiedrībā. Kopā ar pārējo sabiedrību ārsts ir atbildīgs par sabiedrības vispārējās veselības uzlabošanu un taisnīgu veselības aprūpes sistēmu. Ārsta galvenais pienākums ir rūpēties un aizsargāt cilvēku veselību un dzīvību.

- Ārsts ciena pacienta uzticību un darbojas tikai viņa interesēs, it īpaši, ja paredzama pacienta garīgā un fiziskā stāvokļa pasliktināšanās. Ja pacienta intereses ar savu rīcību apdraud cita persona, ārsta pirmais pienākums ir aizstāvēt pacienta intereses un tikai pēc tam citas personas vai sabiedrības intereses.

- Ārsts pilda savus pienākumus saskaņā ar likumu un zvērestu, ko viņš devis, beidzot medicīnas augstskolu. Ārsts ir atbildīgs par savu profesionālo kompetenci, teorētisko un praktisko zināšanu līmeņa celšanu, kā arī aktīvi piedalās medicīnas izglītības un praktiskā darba standartu attīstīšanā. Uzņemoties atbildību un pienākumus vai uzdodot veikt šos uzdevumus citiem, ārsts izvērtē savas zināšanas un spējas.

- Ārsts tur slepenībā ziņas par pacientu arī pēc pacienta nāves.

- Kā profesionālā darbībā, tā privātajā dzīvē ārstam jāatturas no tādas uzvedības vai rīcības, kas var apkaunot viņa profesiju vai radīt šaubas par viņa godīgumu.

- Pašreklamēšanās, citu cilvēku interešu aizskaršana nav savienojamas ar Ārstu ētikas kodeksa principiem. Lai panāktu atbilstošus sociālos un ekonomiskos darba apstākļus un pietiekamu atbildību par savu darbu, ārsts piedalās savas profesionālās un citu organizāciju darbā, kas aizstāv ārsta intereses. Vietā, kur ārsts veic savu profesionālo darbību, viņa rīcībā jābūt atbilstošiem apstākļiem un tehniskajam aprīkojumam. Nekādā gadījumā ārsts nedrīkst darboties savā profesijā apstākļos, kas varētu kompromitēt viņa profesionalitāti un veselības aprūpes kvalitāti.

- Ārstam nav jāpieņem darba samaksa vai honorārs, ja tas var izraisīt viņa neatkarības ierobežošanu vai tās atstāšanu novārtā.

- Ārstam, kam uzdots kontrolēt citu ārstu, jābūt ļoti piesardzīgam un objektīvam savos izteicienos un slēdzienos. Tos drīkst izpaust personām, kas nav nodarbinātas medicīnā, drīkst tikai likumā noteiktos gadījumos. Kontrolējot nav pieļaujama iejaukšanās ārstēšanas gaitā, izņemot gadījumus, kad tiek kaitēts pacienta veselībai.

Dievkalpojumi

ROMAS KATOĻU DRAUDZĒS

Balvos - 24.decembrī - Ziemassvētku vigilijā - 7.00 un 20.00 (svinīgs vigilijas dievkalpojums); 25.decembrī - Kristus Dzimšanas svētkos - 00.00, 8.00 un 11.00; 26.decembrī - Otrajos Ziemassvētkos, Svētās ģimenes svētkos - 8.00 un 11.00; 27.decembrī - apustuļa un evaņģēlista Jāņa svētkos - 7.00; 31.decembrī 18.00 (gada noslēguma un pateicības dievkalpojums).

Pansionātā - 25.decembrī 10.00; 26.decembrī 14.00.

Vīksnā - 25.decembrī 12.00.

Tilzā - 24.decembrī 18.00 (Ziemassvētku gaidīšanas dievkalpojums); 25.decembrī - Ziemassvētkos - 8.00; 26.decembrī - Svētās ģimenes dienā - 12.00; 31.decembrī 18.00 (pateicības dievkalpojums); 1.janvārī 12.00; 2.janvārī 10.00 (adorācija), 12.00 (ar procesiju).

Rugājos - 25.decembrī - Ziemassvētkos - 12.00; 26.decembrī - Svētās ģimenes dienā - 15.00; 1.janvārī 15.00; 2.janvārī 15.00.

Bērzos - 24.decembrī - Kristus Dzimšanas svētku vigilijā - 18.00 (šajā dienā līdz vigilijas svētajai Mīsei jāievēro gavēnis un atturība no gaļas ēdieniem); 25.decembrī - Kristus Dzimšanas svētkos - 10.00; 26.decembrī - Svētās ģimenes svētkos - 10.00; 27.decembrī - svētā apustuļa un evaņģēlista Jāņa svētkos - 10.00 (svēta sauso vīnu un sulas); 28.decembrī - svēto nevainīgo bērniņu, mocekļu svētkos - 10.00; 31.decembrī - Vecā gada noslēgumā - 20.00 (pirms Svētās Mises 19.10 Vissvētākā Sakramenta uzstādīšana un adorācija).

Augustovā - 24.decembrī - Kristus Dzimšanas svētku vigilijā - 19.00 (šajā dienā jāievēro gavēnis un atturība no gaļas ēdieniem līdz vigilijas svētajai Mīsei); 26.decembrī - Svētās ģimenes svētkos - 12.00.

Krišjānos - 24.decembrī 15.00; 26.decembrī 15.00.

Skujetniekos - 24.decembrī 21.00.

Baltinavā - 24.decembrī 22.00 (Ganiņu svētā Mīse); 25.decembrī - Kristus Dzimšanas svētkos - 11.30; 26.decembrī - Svētās ģimenes svētkos - 11.30 (svētība ģimenēm); 31.decembrī - Vissvētākās Jaunavas Marijas, Dieva mātes svētkos - 18.00; 1.janvārī 11.30; 6.janvārī - Triju Kēniņu svētkos - 11.30, 18.00 (krīta, vīraka, cēlmetālu un mājvietu pasvētišana).

Šķilbēnos - 24.decembrī 18.00 (Ganiņu svētā Mīse); 25.decembrī - Kristus Dzimšanas svētkos - 9.00; 26.decembrī - Svētās ģimenes svētkos - 9.00 (svētība ģimenēm); 31.decembrī - Vissvētākās Jaunavas Marijas, Dieva mātes svētkos - 24.00; 1.janvārī 9.00; 6.janvārī - Triju Kēniņu svētkos - 9.00 (krīta, vīraka, cēlmetālu un mājvietu pasvētišana).

Viļakā - 24.decembrī 24.00; 25.decembrī 9.00 un 11.00; 31.decembrī 24.00.

Kupravā - 24.decembrī 14.00; 25.decembrī 8.00; 31.decembrī 14.00; 6.janvārī 14.00.

Liepnā - 24.decembrī 20.00.

EVANĢĒLISKI LUTERISKAJĀS DRAUDZĒS

Balvos - 24.decembrī Ziemassvētku svētvakara dievkalpojums 18.00; 25.decembrī Ziemassvētku dievkalpojums 10.00 (ar Dievgaldu); 26.decembrī Otro Ziemassvētku ģimeņu dievkalpojums 10.00 (ar Dievgaldu); 31.decembrī Vecgada vakara dievkalpojums 18.00 (ar Dievgaldu), Jaunā gada sagaidīšanas dievkalpojums 23.30; 2.janvārī 10.00; 6.janvārī Zvaigznes dienas dievkalpojums 18.00.

Viļakā - 24.decembrī Ziemassvētku svētvakara dievkalpojums 15.00; 31.decembrī Vecgada dievkalpojums 15.00. **Tilzā** - 25.decembrī Ziemassvētku dievkalpojums 13.00; 26.decembrī gada noslēguma dievkalpojums 13.00.

Īsumā

Gatavo Ziemassvētku repertuāru

Balvu Evaņģēliski luteriskajā draudzē notiek vairākas aktivitātes, kas cilvēkiem atgādina par Kristus Dzimšanas svētku tuvošanos. Balvu bibliotēkā katra mēneša otrajā trešdienā sievietes apgūst praktiskas lietas, piemēram, gatavo Ziemassvētku apsveikumus un pārrunā dažādas kristīgas tēmas. Piektdienās Balvu pamatskolā notiek Svētdienas skolas nodarbības, kur apmeklētāji iepazīst Bībeles stāstu notikumus. Jēzus dzimšana ir viens no pārrunājamiem tematiem. Ja bērni to apguvuši, tad Ziemassvētkus uztver kā Kristus Dzimšanas svētkus. "Adventa laikā baznīcā pēc dievkalpojumiem skan koncerti, ir uzstājušies trīs kolektīvi. Ticīgie jaunieši Adventa laikā lasa Bībeli. Baznīcas koris gatavo Ziemassvētku repertuāru," stāsta Svētdienas skolas skolotāja un ērgelniece Dagnija Vaickovska.

Draudžu dzīve

Gatavojas Kristus Dzimšanas svētkiem

Ierasts, ka dievnamus uz lielākiem svētkiem piepilda ne tikai lielāks skaits apmeklētāju, bet arī garīgo dziesmu izpildītāju skanīgās balsis. Bērzi un Lazdukalna pagastu baznīcās svētku Svētajās Misēs dzied garīgo dziesmu ansamblis "Sonāte".

Ansamblis izveidots 2003.gadā, priestera Jāņa Kupča kalpošanas laikā. To vada Eglaines pamatskolas mūzikas skolotāja Aija Ikstena. Pirmā uzstāšanās ansambļa dalībniecēm notika Skujetnieku lūgšanu namā, Lieldienu dievkalpojuma laikā. Dziedātāju skaits ansambli kopš tā pastāvēšanas nav īpaši mainījies, tajā dzied astoņas dalībnieces: Valda Šmagre, Judīte Pasikova, Liene Gabrāne, Rudīte Kuzmina, Silvija Deksnē, Iveta Birkova, Aija Ikstena, Olīta Loseva. No paša sākuma ansambli bija nedaudz vairāk dalībnieču, bet laika gaitā viņas pārtrauca dziedāšanu, jo apmeklēt mēģinājumus un uzstāties koncertos citai traucēja darbs, citai - saimniekošana piemājas saimniecībā.

"Tikai tad, kad ansambli palikām astoņas dalībnieces, pārgājām uz garīgo dziesmu dziedāšanu. Sākumā bijām sieviešu vokālais ansamblis, kas dziedāja ne tikai baznīcās, bet arī uzstājās dažādos pasākumos. Pašām šķita, ka garīgās dziesmas mums labāk skanēja nekā laicīgās. Jāņem vērā arī mūsu vecums, jo ar gadiem vairs negribas skriet uz pasākumiem, bet rodas lielāka vēlme apmeklēt baznīcā," stāsta ansambļa dalībniece Valda Šmagre. Viņa atklāj, ka, uzstājoties pasākumos, ansambļa dalībnieces vēlējas, lai viņu izpildītās dziesmas patiktu publikai. Savukārt baznīcā dziedātājas dzied ne tik daudz klausītājiem, bet, kā pašas saka, kaut kam augstākam. Ar garīgām dziesmām un lūgšanām viņas uzrunā Dievu. "Nav atšķirības, kurā baznīcā dziedam, jo mēs to darām Viņa godam. Varam uzstāties kaut vai zaru būdiņā, bet, ja tā ir garīga dziesma, mēs to izpildīsim ar mīlestību un no sirds," saka Valda.

Uz mēģinājumiem ansambļa dalībnieces pulcējas reizi nedēļā, tie notiek Skujetniekos, Jauniešu centra telpās. Dažreiz ir tā, ka kāda no jaunajām dziesmām pirmajā brīdī šķiet sarežģīta un grūta, bet tas ir tikai mirkļa iespaids. Vai tā ir augstāku spēku klātbūtne, vai kas cits, grūti pateikt, bet ikvienu dziesmu viņas apgūst viegli un ātri. Liels nopelns "Sonātes" repertuāra apgūvē ir ansambļa vadītājai Aijai Ikstenei. Dalībnieces par viņu saka: "Bez Aijas nebūtu "Sonātes".

Iesvēta autobusu

Sestdien, 4.decembrī, pēc jauniešu Svētās Mises Šķilbēnu Sāpju Dievmātes Romas katoļu baznīcas stāvlaukumā prāvests Sergejs Ivanovs iesvētīja pagasta jauno autobusu.

Autobuss paredzēts skolēnu pārvadāšanai, tajā ir 40 sēdvietas. Prāvests S.Ivanovs skaidro, ka svētīt transporta līdzekļus ir Baznīcas tradīcija. "Svētais Kristaps ir autovadītāju un ceļotāju aizbildnis. 25.februārī atzīmējam svētā Kristapa dienu, kad svēta transporta līdzekļus. Bet to var darīt arī citās dienās, kad iegādājas jaunu automašīnu, autobusu vai lauksaimniecības tehniku, piemēram, sējmašīnu. Esmu priecīgs par to, ka Rekas vidusskolas vadība un autobusa šoferis Jānis Mežals izlēma svētīt autobusu un lūgt Dieva svētību. Lai Dievs sargā šoferi, skolēnus un autobusu!" saka prāvests S.Ivanovs. Svinīgajā pasākumā jaunieši un skolas direktors ar pateicību atzina, ka ir priecīgi par dāvinājumu skolai. Pēc autobusa iesvētišanas klātesošajiem bija iespēja pavizināties ar jauno transporta līdzekli.



Ar dziesmām un vārdiem uzrunā klausītājus. Ansambļa "Sonāte" vadītāja A.Ikstena (pirmā no kreisās) un dalībnieces kopā ar Bērzu, Augustovas un Krišjāņu draudzes prāvestu Oļģertu Misjūnu.



Skujetnieku lūgšanu nams. Šajā telpā, kur agrāk atradās katlu māja, pirms aptuveni astoņiem gadiem pirmoreiz izskanēja ansambļa "Sonāte" dalībnieču izpildītās garīgās dziesmas. Pašlaik lūgšanu namā notiek remontdarbi, lai uz Jauno gadu tas gan no iekšpuses, gan ārpusē iegūtu cienīgu un patīkamu izskatu. Lūgšanu namam būs jauns jumts ar zvanu torni, kā arī plānots vizuāli uzlabot nama priekštelpu un priesteru telpu.

Viņa mūs iedrošina, uzmundrina un māca. Aija mums ir autoritāte. Ja saka, ka jābrauc uzstāties kādā baznīcā vai citur, mēs dodamies un nekurnam. Aija ir nosvērta un mierīga, viņas miers ielīst arī mūsu sirdīs." Gatavojoties Ziemassvētkiem, "Sonātes" repertuārs papildinājies ar vairākām jaunām dziesmām. Dievnamu apmeklētāji dzirdēs ierastās dziesmas, piemēram, "Klusa nakts, svēta nakts", kā arī kādu no jaunajām, piemēram, "Dzirdiet jauko prieka vēsti" un "Apklusu, dzidru pusnakti". Ikreiz svētkos

dziedātājas apmeklēja Bērzu, Krišjāņu, Augustovas baznīcu un Skujetnieku lūgšanu namu, bet, kā būs šajos Ziemassvētkos, grūti prognozēt, jo tas atkarīgs no transporta. Ja būs transports, kas aizved dziedātājas, tad viņas ar prieku svētku dievkalpojumu darīs bagātāku ar skaistām, garīgām dziesmām. "Sonātes" dalībnieces ir uzstājušās arī Rugāju, Dricānu, Gaigalavas, Kupravas, Lubānas un citās baznīcās, kā arī dziedājušas kapusvētkos, sveču vakaros, kristībās, kāzās un bērēs.



Lappusi sagatavoja A.Socka

Kaimiņos

Viļānu slimnīca – augšup no panīkuma

Nelielā Viļānu slimnīca nav ne panikusi, ne arī grasās iznīkt. Palātas pilnas slimnieku, mediķi dara savu darāmo, un gan personāls, gan aprūpējamie nekurn par neērtībām, kas jāpiecieš visai vērienīgo remontu dēļ. Pārvērtības liecina par pārmaiņām, par gribu un prasmi dzīvot. Viļānu slimnīcas darbu vada ārsts JURIS VIDIŅŠ. Daudziem bija negaidīts pārsteigums, kad pēc astoņiem Saeimas deputāta krēslā pavadītiem gadiem šis politiķis atgriezās ārsta darbā. Bet tieši tajā Vidiņš bija radis un joprojām rod lielāko dzīves gandarījumu un piepildījumu.

Dakteris nesēž kādā sev speciāli iekārtotā kabinetā, bet iekārtoties slimnīcas otrajā stāvā aiz neliela paaugstinājuma pie rakstāmgalda. Tādā kā vaļējā atpūtas stūrīti, kam visi staigā garām, un dakteri var uzrunāt vai katru mīļu brīdi. Turpat tālāk arī slimnieku palātas, durvīm vaļā. Pirms sākam sarunu, Juris Vidiņš iesaka izstaigāt telpas un aprunāties ar slimniekiem. Tā teikt, ļauj brīvu vaļu informācijas ieguvei.

Ziedu laikos uz Viļānu slimnīcu brauca māmiņas laist pasaulē mazuļus, te bija arī ginekoloģijas, bērnu un terapijas nodaļas. Tagad slimnīcas statuss ir gluži citāds – medicīnisko palīdzību saņem vien sociālās aprūpes slimnieki, un pacientu rīcībā arī dienas stacionārs. Vairumā gadījumu slimnīcā guļ gados veci hronisko kaīšu nomākti cilvēki, kuriem mediķi atvieglo vecumdienas. Par viņiem rūpējas medmāsiņas un ārsts Juris Vidiņš. Slimniekiem liek sistēmas, injicē zāles. Viņu vajadzībām nodrošināts rentgens, laboratorijas pakalpojumi, ultrasonoskopija, kā arī fiziokabinets maksas pakalpojuma veidā. Ambulatori slimnīcā vēl pieņem arī ķirurgs un ginekologs, strādā te arī viens ģimenes ārsts.

Juris Vidiņš Viļānu slimnīcu pārņēma 2005. gadā. Tas slimnīcai bija izteiktu parādu laiks ar pabriesmīgu telpu izskatu. Caur jumtu tekošo ūdeni savāca bļodās, lampas karājās uz goda vārda, un palātas tādas, ka labāk tur neiet un negulēt. Gan vietējie iedzīvotāji, gan medicīnas personāls atzīst, ka tikai Juris Vidiņš, atgriezdamiēs ārsta darbā, Viļānu slimnīcu pacēlis no panīkuma.

Gada nogalē Viļānu slimnīcā notiek labas pārvērtības. Slimnīcai pilnībā jau nomainīti radiatori, patlaban uzstāda liftu, lai pacientiem vieglāk pārvietoties, izremontēs arī uzņemšanas nodaļu un vēl vairākas citas slimnīcas telpas. Slimnīcu remontē ar mērķi atvieglot gados vecajiem cilvēkiem vecumdienas. Gan vietējie iedzīvotāji, gan mediķi cer un tic, ka varas vīriem neienāks prātā izvirzīt prasību slimnīcu aizvērt.

Tuvāk savai dzīvesvietai

Kamēr vēl vecākās paaudzes ļaudīm acīs vaļā, viņi pelnījuši saņemt medicīniskos pakalpojumus iespējami tuvāk savai dzīvesvietai. Kā Viļānu slimnīcai veicas ar šīs funkcijas izpildi?

J.V.:- Sociālās aprūpes nodaļā atrodas vismaz 40 slimnieki, no kuriem puse ir sociāli aprūpējamie un otra puse – terapeitiskie slimnieki. Viena gultas diena maksā 9,90 latus. Pensionāri maksā 90% no savas pensijas. Ja cilvēkam, piemēram, ir 150 latu pensija, viņš par dienu maksā 4,50 latus, pārējo kompensē pašvaldība. Ne visi slimnieki gan ir pensionāri, un tad viņiem par slimnīcu jāmaksā pilni 9,90 lati. Pacientu izmeklēšanas iespēja, uzskatu, ir vienlīdz laba – vai slimnieks atrastos Rēzeknē, vai pie mums – Viļānos. Mums ir rentgens, laboratorija, ultrasonoskopija, var izdarīt izmeklējumus un uzstādīt diagnozi.

Palātās redzējam tikai vecākās paaudzes slimniekus. Jūs vai katru noraksturojāt, un ļoti daudzus no viņiem kā smagus pacientus pēc insulta vai infarkta. Cik daudz viņi spēj atlabt, lai dotos mājās?

-Bija slimniece pēc ļoti smaga insulta, kura piecēlās un mājās devās staigājoša. Mums nav tā, ka sniedzam palīdzību un pacientus ātri laižam prom. Visu nosaka maksātspēja. Slimniekus atveseļo procedūras, masāžas, daudziem vajadzīga kopšana. Tas mājās viņiem pašiem nav iespējams, sevišķi, ja tur dzīvo divi vecūki, kuri pat pamperus nevar apmainīt. Jā, slimnīcā vienkopus var redzēt vairumā vecus cilvēkus. Bet par to nav jābrīnās, vecumā jau arī tieši slimo, un visās slimnīcās jūs redzēsiet vairumā vecus ļaudis. Gados jaunie jau neslimo vai arī vajadzības reizē ārstējas citās, viņiem atbilstošās slimnīcu nodaļās.

Veselības aprūpes reformas paredz Latvijai sekot



Foto - A.Kirsanovs

Dakteris Juris Vidiņš. Pateicoties viņa uzņēmībai, Viļānu slimnīca cēlusies no panīkuma un tajā joprojām notiek labas pārvērtības. Dakteris nav mainījis savu pārliecību: "Jebkuram sabiedrības loceklim jābūt aktīvam un jādarbojas arī politikas frontē. Tikai tā var ko ietekmēt un izmainīt."

Eiropas prasībām un stacionārā slimniekiem ārstēties ļoti īsu laiku, cenšoties atveseļoties mājās. Cik labi un pareizi tas, Jūsuprāt, ir?

-Mums diemžēl infrastruktūra nav tādā līmenī, lai pacientam arī mājās varētu ļoti labi palīdzēt. Un tas nav salīdzināms pat ar tādu Viļānu slimnīcu. Ceļi nav piebraucami, medmāsām nav transporta un viņas nevar piekļūt pie šiem slimniekiem. Un arī iedzīvotāji tam nav gatavi. Jāņem vērā arī cilvēka vispārējā izglītība. Pareizi ārsti uzsver, ka sabiedrībai pašai jārupējas un jābūt atbildīgai par savu veselību. Bet cilvēki smēķē, dzer, nepareizi ēd, maz kustās... Vairums sabiedrībā par veselību atbildību nevēl un nav pieraduši ieguldīt resursus tieši savas veselības labad. Ne velti arī mūsu slimnīcā ir tik daudz insulta slimnieku, daudzus atved ar cukura diabētu jau tuvu komas stāvoklim. Pēc tam atklājas, ka viņi savus ģimenes ārstus gandrīz nekad nav apmeklējuši. Un neizdosies arī obligātā veselības apdrošināšana, kas ir viena otra ministra priekšlikums, jo medicīna Latvijā ir ļoti dārga lieta. Pie tagadējā dzīves līmeņa cilvēki nespēs šo apdrošināšanu nopirkt. Esmu par to, ka maksas sistēmai jābūt dalītai – daļu maksā iedzīvotājs, daļu – valsts.

Vai Jūs kā ārsts atzīstat arī citāda veida ārstniecības un veselības uzturēšanas metodes, kurām pievērsas arvien vairāk cilvēku, vai tomēr priekšroku dodat ķīmiskajai terapijai?

-Ja kāds sev iestāta, ka viņam palīdz destilēta ūdens dzeršana vai tamlīdzīgi, lai to dara, cik sirds kāro. Taču ir ļoti daudz slimību, kur bez zāļu farmācijas neko vairs nevar līdzēt. Nodaļā, piemēram, guļ slimniece ar smagu pneimoniju. Tur ir jādod kārtīgs zāļu kurss, lai atveseļotos. Jā, tagad daudz runā par uztura bagātinātājiem, tiem atvēl pat lielu reklāmu, turklāt tie ir samērā dārgi. Uzskatu, ka tas ir biznesa projekts. Ja cilvēks ievēros pareizus dzīves pamatprincipus, ko jau iepriekš piesaucu, tad viņam nevajadzēs nekādus uztura bagātinātājus. Un tur jau arī tā pati ķīmija vien ir! Bez tam organisms jau pats sevi regulē. Kā cilvēkam trūkst un ko gribas ēst, vislabāk priekšā pasaka garšas kārpīņas. Tādēļ kādu brīdi viņš ķeras pie siļķes, citreiz - skābiem gurķiem un tamlīdzīgi. Cilvēces vēsture iepriekš nekādus uztura bagātinātājus nepazīna un nelietoja. Es pret tiem izturos skeptiski. Nav slikti ievākt zāļu tējas un lietot, jo tur ir dabīgas ārstniecisko vielu sastāvdaļas, kas organismam palīdz.

Dakter, politiskās aprindās Jūsu atgriešanos ārsta darbā uzņēma ar lielu pārsteigumu. Sabiedrībā Jūsu vārds joprojām saistās ar zināmu revolucionārismu. Jau pirms Atmodas laika Jūs bijāt ieguvis disidenta slavu, vēlāk LNNK dibinātājs, no kuras tagad gan izstājies. Politikā esat joprojām.

-Saeimā nostrādātie astoņi gadi ir dzīves zaudētais laiks, ko es pa īstam aptvēru, kad atkal atgriezos ārsta darbā. Taču tolaik politikā nevarēja neiet un nedarboties. Mediķa darbs dod gandarījumu, ko es redzu un sajūtu. Bet kādu gandarījumu dod Saeimas pieredze, ja es viens izstrādāju likumu, ko pieņēma jau pirmajā lasījumā, bet juridiskās komisijas priekšsēdētājs, mērģlis tāds, to *nomarinēja*. Līdzīgi varētu daudz ko stāstīt.

Īsumā

Slimnīcu apvienība izdod savu avīzi

SIA "Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienība" laidusi klajā izdevuma "Mūsu Veselība" pirmo numuru. Tajā ievietoti krāsaini apvienības dibinātāju, apvienības valdes locekļu un mediķu portreti, kā arī sniegta informācija pacientiem par medicīnisko pakalpojumu pieejamību apvienības slimnīcās.

Atbildīgā par izdevumu ir apvienības valdes priekšsēdētāja Mudīte Jaceviča. Redaktore Ilona Vītola atklāj, ka pirmais izdevuma numurs nācis klajā 1000 eksemplāru lielā metienā. Avīze turpmāk iznāks, iespējams, tikai reizi ceturksnī un tā nebūs krāsaina.

Izdevuma veidotāji sola, ka iepazīstinās ar medicīnas darbiniekiem, atklās viņu profesijas noslēpumus, izskaidros ārstniecības iespēju pieejamību un tamlīdzīgi. Slimnīcu apvienības valdes priekšsēdētāja atzīst, ka tikai palielinās vajadzība pēc labvēlīgas komunikācijas starp mediķiem un pacientiem, un tur var līdzēt arī preses izdevumi.

Meklējam atbildi

Vai drīkst traucēt ārstus ārpus viņu darba laika?

Kāda Rugāju novada pensionāre ar redakcijas starpniecību lūdz rast atbildi uz šādu viņai ļoti svarīgu jautājumu. "Vai ārstus drīkst traucēt ar telefonzvaniem ārpus viņu darba laika? Vai dakteri sniegs palīdzību?"

Redakcija šo jautājumu pāradresēja vairākiem dakteriem. Lūk, viņu atbildes.

RUTA PASTARE, tuberkulozes kabineta ārste:

-Ceļu telefona klausuli un uz zvaniem atbildu. Man var zvanīt arī pulksten 9 vakarā. Katrs jautājums ir risināms, un, ja arī tobrīd nevaru palīdzēt, tad varam vienoties par konkrētu rīcību, lai pacientam svarīgo problēmu atrisinātu nākamajā dienā.

NATĀLIJA ZONDAKA, endokrinoloģe Balvos:

-Jā, noteikti atbildu! Un cilvēki man arī zvina tik, cik vien vēlas. Kāds dienā piezvina pat reizes trīs. Es par to nedusmojos. Nav jau tik traki, ka nevar atbildēt. Ja reiz kāds ārstam zvina, tātad viņam ir svarīgi kaut ko pajautāt vai izstāstīt.

SVETLANA SEMJONOVA, ģimenes ārste

Balvos: -Neatslēdzu mobilo telefonu un uz zvaniem atbildu. Neviens patients jau nezvana tikai papļāpāšanas pēc. Tādi vēlīe zvani arī reāli notiek.

MODRĪTE SILAUNIECE, ģimenes ārste Balvos:

Ja esmu brīva un ne ar ko citu nenodarbojos, tad atbildu uz šādiem telefona zvaniem. Var teikt, vairumā gadījumu atbildu, taču ne vienmēr.

RASMA VĪKELE, ģimenes ārste Balvos:

-Strādāju jau gadus 35, un visu mūžu pacienti man ir zvanījuši gan vakaros, gan sestdienās. Nupat aizvadītajā sestdienā vienu mazulīti aizvedām uz slimnīcu. Es noteikti atbildu un cenšos sniegt vismaz konsultācijas. Ja ļoti palūdz, sestdienās un svētdienās aizeju arī uz mājām pie slimnieka.

AIJA ŠĻAKOTA, ģimenes ārste Žiguros:

Mans telefona numurs ir uzrakstīts uz prakses durvīm, un, protams, man drīkst un arī zvina pacienti. Situācijas mēdz būt dažādas: kādam der mutiska konsultācija, pie cita noteikti jādodas vizītē. Es atbildu zvanītājiem.

DACE PAIDERE-TRUBŅIKA, ģimenes ārste

Rugājos: - Ja dzirdu telefonu zvanām, tad cenšos atbildēt, bet sestdienās, svētdienās tomēr vēlos atpūties. Neko daudz telefoniskas konsultācijas nelīdz. Ja ir akūta saslimšana – jāsniedz neatliekama palīdzība, bet hroniskajiem slimniekiem tādā veidā palīdzēt nevar.

VIJA MILAKNE, zobārste Šķilbēnos:

Ja vien esmu mājās, mani var traucēt. Palīdzēt cenšos, skatoties pēc situācijas. Ja tas ir bērns ar lielām sāpēm, tad neatsaku. Lai gan tādā gadījumā pierienu vajag vecākiem, kuri bērnu tik tālu aizlaiduši. Ja nav mirstamā vaina, tad būs jāpaciešas līdz darbdienai.

LĪGA KOZLOVSKA, ģimenes ārste Balvos:

Noteikti drīkst zvanīt, un es atbildu, ja vien kādā brīdī neesmu izgājusi. Telefoniski var ļoti daudz ko noskaidrot un konsultēt. Pazīstu savus slimniekus, tāpēc arī telefoniski var palīdzēt.

Jaundzimušie



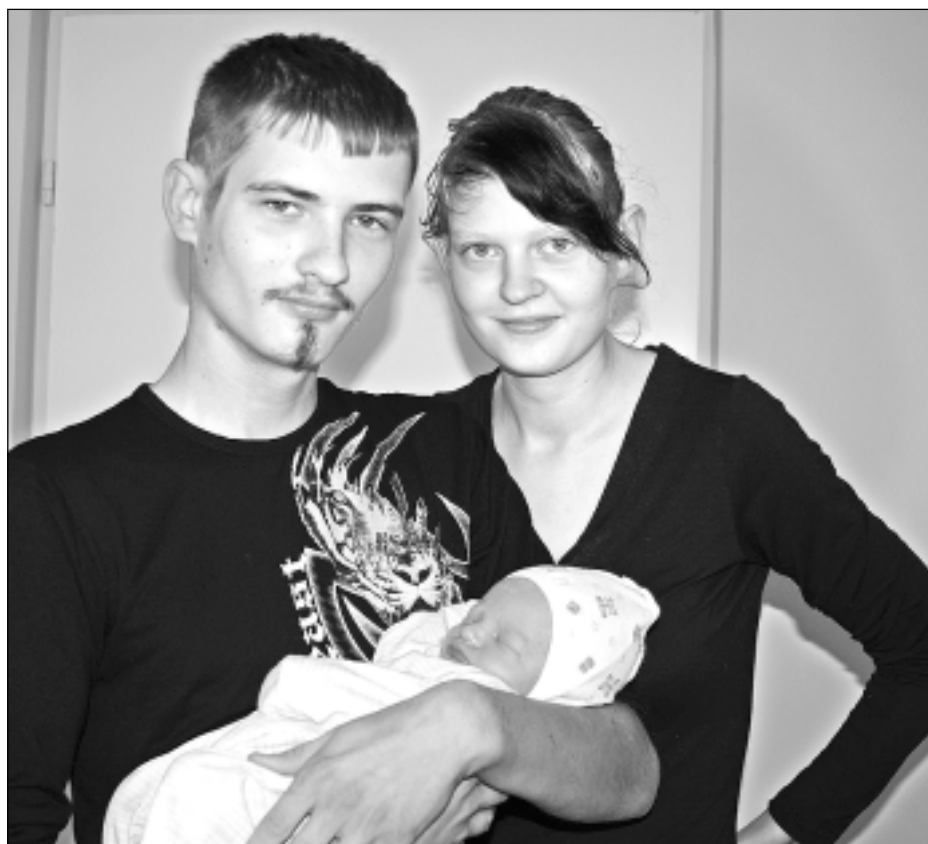
Jau pirms trīs gadiem zināja: ja būs dēls, viņu sauks par Agni. 29.novembrī pulksten 22.25 piedzima puika. Svars – 3,620kg, garums 56cm. Puisēna mammai Māritei Truntikai no Rēzeknes šis ir pirmais bērniņš. “Tikai septītajā grūtniecības mēnesī uzzināju, ka gaidāms puika, taču nebiju izbrīnīta, jo iekšēji jutu, ka puika arī būs,” saka Mārite. Jaunā māmiņa ar vīru Aleksandru nolēmuši pirmdzimto saukt par Agni. “Jau pirms trīs vai četriem gadiem zināju: ja man kādreiz būs dēls, viņu nosaukšu tieši šādā vārdā. Savukārt vīrs Aleksandrs dēlam gribēja dot vārdu Aleksis. Savu vārda variantu izdomāja arī mani vecāki, kuri mazdēlu gribēja saukt par Oskaru. Taču galarezultātā visi piekāpās manai izvēlei, un puiku nosaucām par Agni,” stāsta Mārite. Jaunā māmiņa stāsta, ka nākamā diena pēc dēla dzimšanas pagājusi patīkamā gaisotnē, jo visu dienu Mārite atbildēja uz telefona zvaniem un pieņēma radu, draugu un kolēģu apsveikumus. “Nākamajā dienā

pēc dēla dzimšanas pie manis uz slimnīcu atbrauca mani vecāki no Kārsavas. Arī vīrs 30.novembrī uz darbu aizgāja lepns par dēla dzimšanu,” stāsta Mārite. Viņa teic, ka uz Balvu dzemdību nodaļu braukusi, daudz nedomājot, jo šī puse viņai nav sveša. “Bērzipilī dzīvoja mana vecmamma, Balvos arī ir radnieki, tādēļ šeit jutos kā mājās,” teic jaunā māmiņa.

Vēl dzimuši:

8.decembrī pulksten 23.40 piedzima meitenīte. Svars – 2,810, garums 53 cm. Meitenītes mamma Ilze Kola dzīvo Alūksnē.

10.decembrī pulksten 20.55 piedzima puika. Svars - 2,610kg, garums 50 cm. Puisēna mamma Anna Ločmele dzīvo Balvos.



Dēlu nosauc par Andri. 5.decembrī pulksten 2.43 piedzima puika. Svars – 2,970kg, garums 53 cm. Puisēna mammai Aritai Namsonei no Tilžas pagasta šis ir otrais bērniņš – dēlam Oskaram ir divi gadi. Arita stāsta, ka pirms dēliņa nākšanas pasaulē tētis Kaspars izvēlējies divus vārda variantus – Aleksandrs un Andris. “Galarezultātā palikām pie vārda Andris, jo tas šķita latviskāks. Jaundzimušajam ir raksturiņš,” uzskata mamma. Jautāta, vai tas patiešām jau ir acimredzams, Arita paskaidroja, ka Andris, kad vēlas ēst, par to skaļi jo skaļi paziņo. Jaundzimušais nāca pasaulē ātrāk, nekā paredzēts. Tētis Kaspars zina stāstīt, ka Aritu svētdienas vakarā, kad nolemts braukt uz dzemdību nodaļu, centies atrunāt. “Vai nav par ātru?” viņš pārjautājis. Interesanti, ka abi brāļi dzimuši piektajā datumā: Oskars – 5.janvārī, bet Andris – 5.decembrī.



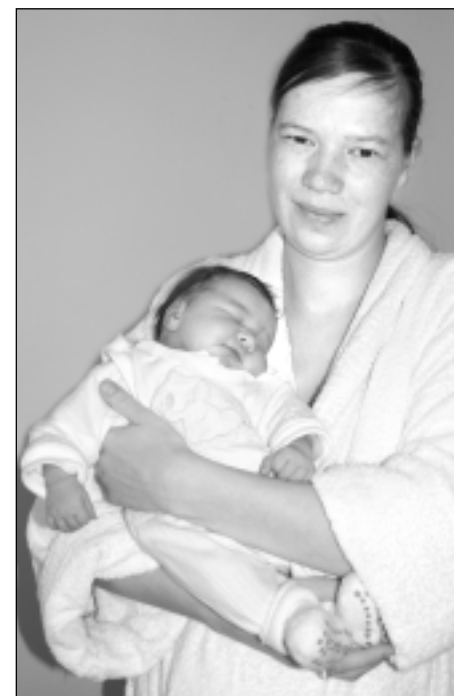
Turpat kur mamma un māsa. 8.decembrī pulksten 4.30 piedzima meitenīte. Svars – 3,700kg, garums 53 cm. Meitenītes mamma Lienīte Ostrovska no Alūksnes stāsta, ka šis ir viņas otrais bērniņš. “Tagad divpadsmitgadīgajai Alīnai būs maza māsiņa. Vēl pirms otrās meitiņas nākšanas pasaulē mazulītes tētis Dmitrijs nolēma, ka jaundzimušo nosauksim par Anastasiju,” saka nu divu meitiņu māmiņa. Jautāta, vai Balvos līdz šim bieži nācies būt, L.Ostrovska pastāstīja, ka Balvu dzemdību nodaļā savulaik bijusi gan mamma, gan māsa: “Šurp nebaidījos braukt, jo biju dzirdējusi tikai labas atsauksmes. Tās attaisnojās.” Viņa uzskata, ka katrā ģimenē jābūt vismaz diviem bērniem. “Labāk, lai bērnu vecumi nav krasi atšķirīgi. Pēc vairāk nekā 10 gadiem otro dzemdēt ir grūtāk,” secina Lienīte. Jaundzimušo meitenīti māmiņa raksturo kā mierīgu bērniņu.



Brāliša vietā māsiņa. 9.decembrī pulksten 16.15 piedzima meitenīte. Svars – 3,250kg, garums 53 cm. Meitenītes mammai Natālijai Lindai no Tilžas pagasta šis ir otrais bērniņš. “Liels bija pārsteigums, kad no ārstiem uzzināju, ka piedzimusī meitenīte, kaut gan pirms tam solīja dēliņu. Toties nebija jālauza galva par vārdu, jo sen zināju: ja man būs meitiņa, viņu nosaukšu par godu vecmammai – par Lindu,” saka mamma. Jaundzimušās māmiņa ir pārliecināta, ka sarūpējusi Ziemassvētku dāvanu visai ģimenei un tuviniekiem, kaut arī dēliņš Leonīds (2,8 gadi) pagaidām nevar saprast, kāpēc solītā brāliša vietā būs jāspēlējas ar māsiņu. Natālija ar lielu nepacietību gaida Ziemassvētkus: “Kaut arī pašlaik vēl nezinu, kur tos svinēsim, nešaupos, ka būs ļoti jauki!”



Kas būs, tas būs! 6.decembrī pulksten 12.47 piedzima meitenīte. Svars – 3,580kg, garums 55cm. Meitenītes mammai Indrai Troskai no Apes novada šis ir pirmais bērniņš. Grūtniecības laikā Indra centās neuzzināt, kāds būs bērniņa dzimums: “Biju nolēmusi to nezināt - kas būs, tas būs!” Tajā pat laikā jaunā māmiņa sen zinājusi, ka meitiņas piedzimšanas gadījumā jaundzimušo nosauks par Martu. Tiesa, Indras paziņas un draugi nepārtraukti apgalvoja, ka gaidāms puika. “Bijušā Balvu rajona teritorijā dzīvo uzņēmīgi un aktīvi cilvēki, kuri startē džipu sacensībās. Pateicoties šim sporta veidam, pazīstu daudzus autosportistus. Nododiet viņiem sveiciens!” lūdza Indra. Jaundzimušo Martu jaunā māmiņa raksturo kā miegamicī, kura cītīgi ēd un guļ, guļ un ēd. “Grūti pateikt, kā būs tālāk. Mēs šai pasaulē esam tikai nepilnu diennakti,” piebilda I.Troska.



Prognozēja tumšus matus. 5.decembrī pulksten 4.21 piedzima meitenīte. Svars – 3,540kg, garums 53 cm. Meitenītes mammai Evai Viksniņai no Balviem šis ir pirmais bērniņš. “Biju dzirdējusi, ka grūtniecības laikā sievietēm, atkarībā no bērna dzimuma, kārojas ēst konkrētus produktus. Tās ir muļķības! Sākotnēji gribējās alu, siļķes un kalmārus, bet vēlāk – šokolādes,” atceras Eva. Grūtniecības laikā pirmdzimtās māmiņa ilgi domājusi par iespējamajiem meitiņas vārda variantiem: “Kaut arī izvēlējos trīs – Alīna, Ieva un Elīna, tomēr meitiņu nosaucu par Saniju.” Jaunā māmiņa pirms dzemdībām zinājusi, ka meitiņa piedzims ar tumšiem matiem. Šī fakta īstenošanos dzīvē Eva skaidro ar mātes instinktu. Jāpiebilst, ka decembrī Viksniņu saimē jubileja seko jubilejai. “Sanijas nākšana pasaulē ir dāvana mammai Irēnai viņas dzimšanas dienā,” uzskata Eva.

Mode

Žabo – aristokrātiski un stilīgi

Izsmalcinātais un noderīgais tērpa papildinājums ar nelatvisko nosaukumu 'žabo' šobrīd piedzīvo popularitātes renesansi. Turpinot pērn iesākto kolekciju, mežģiņu, sakrokoti, kvadrātveida, apļveida, spirālveida, klasiskie un dažādi citi žabo šogad tiek darināti arī Balvu Amatniecības vidusskolā.

Žabo nāk no 17. gadsimta Francijas. Tā ir krokotu mežģiņu vai smalka auduma detaļa, kas atrodas pie tērpa izgriezuma. Interesanti, ka šo aksesuāru sievietes savulaik pārņēmušas no vīriešu modes, jo tieši stiprā dzimuma pārstāvji 17. gadsimta vidū ar to nereti izgreznoja savu ikdienas un svētku apģērbu. Žabo ir piemērots arī mūsdienu steidzīgajam dzīves ritmam, jo ar šīs nelielās, bet greznās detaļas palīdzību dažās sekundēs iespējams izmainīt jebkura tērpa noskaņu.

Masveida vispārēju aizraušanos ar šī modes aksesuāra darināšanu Balvu Amatniecības vidusskolā aizsāka skolotāju Anitas Matules un Skaidrites Veinas ideja izdot pašām savu grāmatu par žabo. "Nolēmām sagatavot izdevumu, kurā būs skolā darināto žabo fotogrāfijas, apraksti un piegrieztnes. Grāmata kalpos kā uzskates materiāls, bet varbūt izdosies to laist arī plašākā apgrozībā," spriež skolotājas. Savukārt grāmatas rakstīšanai viņas iedvesmoja skolas pērnā gada tērpu kolekcija, kurā plaši izmantots šīs renesansi piedzīvojušais modes aksesuārs. Šajā mācību gadā skolēnu eksperimenti ar grezno apģērba detaļu turpinās, un jau 22. decembrī jauno žabo kolekciju kopā ar skolotājas Dainas Medīneces modelētām un skolēnu izgatavotām cepurītēm pirmie novērtēs nu jau tradicionālās Balvu Amatniecības vidusskolas Ziemassvētku labdarības balles dalībnieki.

Žabo dāvās mammai Īrijā

Balvu Amatniecības vidusskolas 12. klases skolniece UNA ALEKSEJEVA pašreiz strādā pie sava ceturta žabo, kuru kā Ziemassvētku pārsteiguma dāvanu iecerējusi nosūtīt mammai uz Īriju. Jauniete apgalvo, ka darināt žabo viņu iedvesmojusi draudzene – 11. klases skolniece Ilga Pužule, kura šoruden pirmā uzšuvusi šo moderno apģērba detaļu.

Kaut gan savu ģērbšanās stilu jauniete uzskata par sportisku un visai praktisku, Una atzīst, ka dažreiz vēlas uzvilkt arī kaut ko skaistu un sievišķīgu. "Ikdienas drēbes parasti pērku Īrijā. Šuju tikai tādus apģērbus, ko ļoti gribas, bet nevar nopirkt," stāsta meitene. Šobrīd viņas domas saistītas ar tērpa darināšanu Ziemassvētku un Jaungada ballēm. "Pirms kāda laika televīzijā redzēju meiteni skaistā baltā kleitā. Viņa izskatījās kā eņģelis. Man arī sagribējās tādu kleitu, tādēļ nolēmu līdz Ziemassvētkiem to uzšūt." Turklāt Balvos nopirkt skaistu audumu tagad vairs nav problēmu, uzskata Una, un piebilst, ka tērpiem atbilstošas kurpes un rotas jau sagādātas.

Gatavo diplomdarbu

Arī topošā absolvente AIGA JANSONE darina skaistu, melnbaltu žabo no mežģiņiem, tomēr viņas prātu šobrīd vairāk nodarbina citas rūpes. Tā kā pavasaris un skolas izlaidums nav aiz kalniem, 12. klases skolniece sākusi izstrādāt diplomdarbu. "Tas būs mētelis no zilgana auduma, apakšā nedaudz paplatināts, ar stepētu apakšmalu un stāvapakli. Šobrīd nodarbojos ar auduma dekatēšanu. Tā ir auduma apstrāde ar tvaiku zem spiediena, lai, nokļūvis mitrumā, mētelis vēlāk nezaudētu formu," skaidro skolniece.

Aiga uzskata, ka apģērbam jābūt ērtam un modernam. Kāpēc ir svarīgi būt moderni ģērbtai? "Tādēļ, ka tas skaisti izskatās un ir patīkami saņemt komplimentus gan no radiem, gan draugiem un paziņām. Kādā ballē pie manis pienāca pat viena nepazīstama meitene un izteica komplimentu par skaisto kleitu. Tas bija jauki!" priecājas jauniete. Savu nākotni Aiga vēlas saistīt ar modi un apģērbu. Kā laba pieredze praktiskai darbībai šajā jomā iepriekšējā mācību gadā kalpoja iesaistīšanās skolēnu mācību firmā "Kaijas", kur viens no pircējiem piedāvātajiem preču veidiem bija Aigas šūtās gumijkleitiņas. "Vēl tagad saņemu pasūtījumus uzšūt kādu kleitu," atzīst Aiga.

Modē tas, kas pietāv

LINDA EIZĀNE savu žabo darināt vēl tikai gatavojas, jo līdz Jaunajam gadam steidz pabeigt iesākto mēteli. "Ļoti gribēju uzšūt mēteli ar lielu lapsādas apkakli. Tā kā zeļļa diplomdarba noteikumi neļauj šūt dabīgās kažokādas, diplomdarbam darināšu citu mēteli - tūlīt pēc tam, kad



Top jauns žabo. 12. klases skolniece Una Aleksejeva patiesi aizrāvusies ar šo moderno tērpa detaļu. Šobrīd viņa darina jau ceturto žabo, ko iecerējusi dāvināt mammai Ziemassvētkos.

Unas Aleksejevas darināts žabo. Šis greznais aksesuārs no melna tilla un zila atlasa lieliski papildina kādu no Unas tērpiem.



Žabo no lentišu dzijas. Ši šallīte, ko no speciālas lentišu dzijas darinājusi skolotāja Skaidrite Veina, izmantojama arī kā žabo.

pabeigšu šo." Pirmo reizi ķeroties pie tik apjomīga darba, Linda sapratusi, ka tas ir ļoti darbietilpīgs process. "Kabatu šūšana vien prasīja piecas stundas, kaut gan visu jau biju sagatavojuši iepriekš," stāsta meitene.

Jauniete labprāt nēsā sievišķīgas drānas – svārkus, jaciņas, blūzītes, vestes. Arī Ziemassvētku un Jaungada ballēm tērps jau sagādāts. "Pirms kāda laika uzšuvu skaistu sarkanu kleitu no krepatlāsa un šifona. Līdz šim to neesmu vilkusi, tādēļ tas būs mans Ziemassvētku un Jaungada tērps," saka Linda. Viņa atzīst, ka idejas modeļiem visbiežāk atnāk vakaros, pirms iemīģšanās. Divpadsmitās klases skolniecei ļoti patīk zīmēt un modelēt, tomēr savu nākotni viņa redz citā jomā. Linda atzīst, ka pēc skolas beigšanas negrāsās palikt Latvijā: "Kādēļ gan man savu potenciālu izmantot šeit? Neesmu jau muļķe!" spriež topošā absolvente. Lai gan modes industrijā savu nākotni Linda nesaskata, jaunie ir pārliecināti, ka labi izskatīties vēlas ikviens cilvēks. "Ne jau visu, ko ieraugu modes žurnālā, man tūlīt vajag. Tas būtu muļķīgi. Manuprāt, modē ir tas, kas cilvēkam pietāv," pārliecību pauž Linda.

Izgatavo pati

Piespraude svētku tērpiem

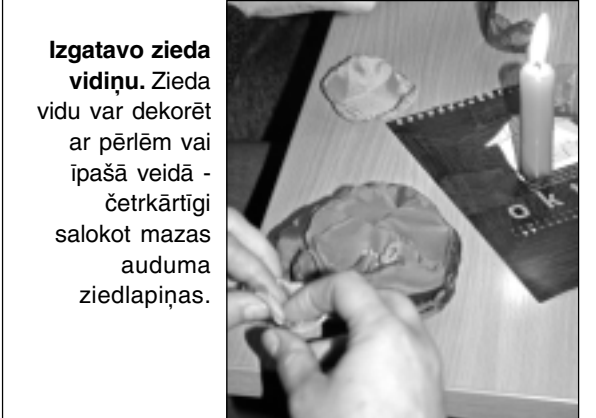
Tuvojoties Ziemassvētkiem un Jaunajam gadam, ikviena daiļā dzimuma pārstāve aizdomājas par atbilstošu svētku tērpa izvēli. Ne visiem ir iespēja iegādāties vai uzšūt kaut ko jaunu, toties kādu jauku rotājumu var uzmeistarot ikviens. Pirms nedēļas Balvu Amatniecības vidusskolas skolotāja Skaidrite Veina Viļakas puses sievietēm sniedza padomus, kā izgatavot greznu brošu zieda formā. Pamēģiniet arī jūs!



Izgriez ziedlapiņas un apdedzina. Sameklējiet vairākus saskaņotu krāsu sintētiska auduma gabaliņus, no kuriem izgrieziet vairākus 4 – 5 izmēru aplišus, kas kalpos kā ziedlapiņas. Katra auduma aplīša malu uzmanīgi apdedziniet uz sveces liesmas tā, lai maliņa sakūst.



Saliek un sasprauž. Trīs, četras lielākās auduma ziedlapiņas saliek vēdekļveidīgi, vīrsū izkārtō trīs mazākas ziedlapiņas un no otras puses sasprauž ar spraužamadatu. Liek klāt vēl mazākas lapiņas un atkal sasprauž, līdz izveidojas skaists, daudzkrātainais zieds.



Piešuj saspraudi. Kad zieds sakārtots un sastiprināts ar spraužamadatu, to vidūci kārtīgi sašuj ar diegu. Pēc tam no otras puses piešuj piespraudi, un broša gatava!

Lappusi sagatavoja I. Tušinska, A. Kirsanova foto

Jaunākie žurnālu numuri

Dari Pats



⇒ Ceļvedis - jauna grīda. *Kādu segumu izvēlēties: parketu, laminātu, linoleju, paklāju, flīzes...? Katram savi plusi un minusi.*

⇒ Grīdas seguma pamatne. *Jebkura grīda sākas ar pamatni! Aplūkojam trīs izplatītākos grīdas pamatnes veidus - uz betona, uz gulšņiem, uz pārsedzes.*

⇒ Flīzes: ātri un ērti. *Praktisks piemērs - flīzējam*

saimniecības telpas grīdu. Soli pa solim - no grīdas pamatnes sagatavošanas līdz nobeiguma šuvēm.

⇒ Lamināta grīda - ātrākais risinājums. *Salīdzinoši lēts un ātrs risinājums. Pateicoties profilēto malu savienojumu (klikšķu) tehnoloģijai, lamināta ieklāšana ir pa spēkam jebkuram!*

⇒ Dēju grīda - kā pili. *Biezus, platus un masīvus dēļus, kādus biežāk varam redzēt vecās pilīs un muižās, var ieklāt arī savā guļamistabā!*

⇒ Duelis: ārsienas siltināšana. *Kā labāk siltināt aukstu ārsienu - no iekšpuses vai ārpusē? Labākais risinājums, protams, būtu no ārpusē, taču ir situācijas, kad arī variants no iekšpuses var noderēt un būt piemērotāks.*

⇒ Skaņas izolācija mājā. *Trokšņi izraisa stresu, tāpēc mājā ir nepieciešama pēc iespējas labāka skaņizolācija. Ir jānovērš gan nevēlamu trokšņu iekļūšana no ārpusē, gan jāapkaro to izplatīšanās starp telpām. "Dari Pats" aplūko visus trokšņu veidus un iespējamus risinājumus cīņā pret tiem.*

⇒ Grebumi... ar motoru un bez motora. *Daudzus darbus, ko agrāk darīja ar kaltu, mūsdienās ātrāk un vienkāršāk paveic ar mašīnām. Taču jums tik un tā jāprot rīkoties ar šo tradicionālo darbarīku, jo ir situācijas, kur tas joprojām neaizstājams.*

⇒ Galda ripzāģis. *Rokas ripzāģis ir viens no visizplatītākajiem elektriskajiem darbarīkiem. Lai gan tas ir ļoti ērti lietojams, taču garus, precīzus griezienus daudz labāk var veikt ar galda ripzāģi.*

Una



⇒ Viņš. *Valmieras teātra aktieris Ivo Martinsons. Viņa dzīvei ir lidojums, šaubu pilns lidojums pa svešām zemēm, vientuļiem ceļiem, miljonu pilnām pilsētām un pa teātra skatuvi. Noslēpumains un šarmants piedzīvojumu meklētājs ar maģisku balsi.*

⇒ Mamma savai mammai. *Pirmā sajūta ir līdzīga, kā aizrijoties ar ķiršu kauliņu: visu mūžu saviem vecākiem esi bijusi*

bērns, bet viņi tev - nesatricināms cietoksnis, kurā patverties. Te pēkšņi tu esi tā, kam prasa padomu un palīdzību. Kā neizkrist no šīm straujajām lomu šūpolēm, nenodarot pāri ne sev, ne vecākiem?

⇒ Māksliniece Kristīne Luīze Avotiņa.

⇒ Kā nepazaudēt sevi attiecībās.

⇒ Es esmu viena. Cik var atkārtot - esmu laimīga!

⇒ Zvaigzne. Nepakļāvīgais džentlmenis.

⇒ Spilgtākās atziņas, kuras paudušas 12 "UNAS" vāka un interviju varones.

⇒ Turpinām dienasgrāmatu. Kādu attiecību anatomija.

⇒ Radošā matemātiķe Egle Klekere.

⇒ Būt priekšniekam - liela māksla.

⇒ Post-PSRS piedzīvojumu stāsts. Melodijas ceļā.

⇒ Mazais ēdamdāvanu ceļvedis.

⇒ Šokolādes un ingvera kūka.

⇒ Kafija "Madame Pompadour".

⇒ Četras šarmantas sievietes dalās savos pucēšanās noslēpumos.

⇒ Revidējam ēdienkarti.

⇒ Svētku grima noslēpumi.

⇒ Katrīnes Pasternakas eņģeļu laiks.

⇒ Idejas brīvam bridim.

⇒ Grāmatas izvēlas dzejniece, dramaturģe un žurnāliste Anna Rancāne.

Vēriģā acs

Atrodot foto 10 atšķirības, Jums ir iespēja iegūt žurnālu komplektu. Atbildes gaidām līdz 10.janvārim.

12. kārtā

Iepriekšējai kārtai iesūtīta 31 pareiza atbilde. **Konkursa "Vēriģā acs" 11. kārtā veiksmē uzsmaidīja VALENTĪNAI ŠADURSKAI** no Rugāju novada. Pēc balvas griezties redakcijā.



Palauzi galvu

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

12. kārtā

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

Pareizas atbildes iesūtīja: I.Homko (Medņeva), D.Svarinskis, S.Sirmā, Z.Pulča, M.Pretice, M.Reibāne, A.Smirnova, A.Bērziņa, Z.Bērziņa (Balvi), I.Socka (Krišjāņi), A.Mičule (Tilža), V.Šadurska (Rugāju novads), B.Sopule (Viksnā).

11. kārtas uzvarētājs DOMINIKS SVARINSKIS no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā.

Foto konkurss



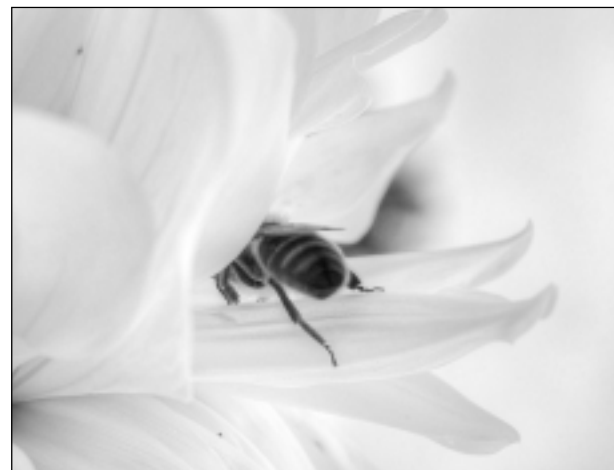
Katra mēneša labākās fotogrāfijas autors balvā saņems žurnālu komplektu. Decembra tēma "Dzīvei ir tāda krāsa, kāda tā ir tavai iztēlei". Fotogrāfijas var iesūtīt pa pastu - Balvi, Teātra ielā 8, LV-4501, vai elektroniski - vaduguns@apollo.lv. Pie foto obligāti norādāms vārds, uzvārds (vēlams - tālrunis).



Pirmais sniegš Ogres upes krastos. Iesūtīja Agita Maliņa.



Rīts. Iesūtīja Zane Jermacāne.



Bite asterēs. Iesūtīja Zane Jermacāne.

Konkursi arī - www.vaduguns.lv

Lappusi sagatavoja E. Gabranovs

Meklējam atbildi

Kādreiz autobuss kursēja vēl vēlāk

Balvu novada Balvu pagasta pensionāri ir neapmierināti ar autobusa Balvi - Upatnieki atiešanas laiku no Balviem, kā arī ar to, ka pagasta pārvaldnieks, viņuprāt, pagasta automobili izmanto savām un sava biznesa vajadzībām.

"Lūdzam atgriezt autobusa Balvi - Upatnieki atiešanas laiku 15.00 vai stundu agrāk, jo mums, pensionāriem, iznāk pārāk ilgi gaidīt. Mēs uz pilsētu braucam tikai pie āršiem. Autobusa atiešanas laiku Balvu pagasta pārvaldnieks izmainīja tikai trīs skolēnu dēļ, bet pagastam taču ir savs automobilis, ar ko aizvest skolēnus mājās, taču viņš to izmanto savām un sava biznesa vajadzībām."

Balvu autotransporta uzņēmuma vadītājs Andris Višņakovs informēja, ka autobusa atiešanas laiks mainīts sakarā ar novada domes lēmumu, lai arī skolēni ar šo autobusu varētu aizbraukt mājās. Viņš teica: "Sākumā, no rudens,

skolēnus vadāja ar novada transportu, taču nebija izdevīgi vest nedaudzus skolēnus, ja tanī pašā laikā uz to pašu pusi kursē sabiedriskais transports, kas ir pustukšs. Pie tam starpības starp tagadējo autobusa atiešanas laiku un laiku, kad autobuss atgāja iepriekš, ir tikai 45 minūtes."

Pagasta pārvaldnieka pienākumu izpildītāja (pārvaldnieks slimo un nebija sazvānāms) Astrīda Jakovļeva paskaidroja, ka minētais jautājums risināts ilgi un smagi novada kontekstā. No Upatnieku puses uz skolu un no skolas mājup jāiet nevis trim, bet septiņiem bērniem. Tik daudz pagasta pārvaldes džipā vest nav atļauts. Tādēļ šis jautājums risināts, pakārtojot tam sabiedriskā transporta atiešanas laiku. Skolēniem braukšanas biļetes sabiedriskajā transportā atmaksā. A.Jakovļeva saka: "Atceros, kad es vēl mācījos skolā, Upatnieku autobuss kursēja vēl vēlāk, ap pieciem pēcpusdienā."

Nepareizs, viņuprāt, ir arī iedzīvotāju uzskats par pagasta transporta izmantošanu, ja pagasta pārvaldes automašīna redzama uz ceļa ārpus darba laika. A.Jakovļeva saka: "Bija gadījums, kad vēlu vakarā piezvanīja māmiņa, kurai saslimis bērns, kurš apmeklē diennakts grupiņu Bērzkalnes bērnudārzā. Mātei pašai nav transporta, tāpēc pēc saslumušā bērna nācās braukt man ar pagasta transportu. Ko darīt? Vai šādā gadījumā man vajadzēja automašīnai piestiprināt plakātu ar tekstu, ka tā nebrauc pagasta darbinieka vai pārvaldnieka privātajās darīšanās, bet gan pēc pagasta iedzīvotāja lūguma?"

Aktuālus jautājumus iedzīvotājiem ieteicams risināt, sazinoties ar pagasta pārvaldi vai iegriežoties pārvaldē pašiem. Balvu pagasta pārvaldnieks iedzīvotājus pieņem divas dienas nedēļā: pirmdienās no 10.00 līdz 13.00 un ceturtdienās no 14.00 līdz 17.00. Iedzīvotājus uzklausa arī jebkurā citā laikā.

Re, kā!

Kapos dzīvžogus stādīt nevajag!

"Vaduguns" rakstīja, ka Kupravas kapos posta dzīvžogu. Ar sūdzību par to, ka apkārt piederīgo kapu kopiņai nogriezts dzīvžogs un divas tūjas, griezās kāds Kupravas iedzīvotājs.

Šajā sakarībā ir kas sakāms Viļakas katoļu kapu pārzinei Birutai Narubinai. Kapu pārzīnes viedoklis ir negrozāms: kapos dzīvžogus stādīt nevajag! Un nevajag ar sūdzību par nogrieztu dzīvžogu griezties ne redakcijā, ne policijā. "Nav jānerozē, ka dzīvžogs ir pagalam, tas ļoti labi ataug. Pavasarī nāks zaļas, smukas atvasītes," viņa saka.

Kapu pārzīnes amatā B.Narubinai ir liela pieredze. Viņa stāsta, ka arī Viļakas katoļu kapos ir daudz dzīvžogu. Mīrušo piederīgie iestāda dzīvžogus, taču par tiem pienācīgi nerūpējas. Dzīvžogi izaug lieli, cilvēkam līdz krūtīm, tie sazaro uz visām pusēm tā, ka garāmgājējiem ir grūti paiet garām pa kapu celiņiem. Zari ķeras drēbēs. Tāpat ir ar iestādītajām

tūjām - tās izaug lielas, zarainas, izplešas uz visām pusēm. Neapzinīgi cilvēki starp tūjām ierīko atkritumu vietas, jo starp kuplajiem zariem labi var paslēpt plastmasas maisiņus, pudeles un citas drāzas. "Tagad tā saucamie dzīvības koki ir ļoti dažādi. Stādīšanai kapos labāk būtu izvēlēties zemos, piramidālos kociņus, nevis tos, kas izaug lieli," iesaka B.Narubina. Viņa redzējusi skatu kartes, kurās redzami kapi ārzemēs, piemēram, Īrijā: "Tur kapos nav krūmu, atkritumu, ir gaišs un tīrs. Vai latviešiem kapu kultūra būtu degradējusies?! Mēs taču tā lepojāmies ar saviem kapusvētkiem, tad būtu nepieciešams arī parūpēties, lai kapi patiešām ir sakopti." Vēl kapu pārzinei netiek, ka cilvēki pie kapu žoga starp kokiem un krūmiem atstāj grābekļus, maisus, svečturus un viss nesmukums ir labi redzams no ceļa. B.Narubina jau ir griezusies novada domē ar priekšlikumu ierobežot dzīvžogu augstumu kapos līdz 50 centimetriem.



Foto - A. Kirsanovs

Viļakas ielās garāmgājējiem uzbrūk suņi

Saimnieku nepieskatīti, Viļakas ielās saimnieko suņi, kas uzbrūk garāmgājējiem. Kārtējo reizi šāds gadījums notika sestdien, 11.decembrī.

No suņa zobiem cietušais Viļakas iedzīvotājs Vilis Bukšs stāsta, ka sestdien, 11.decembrī, izejot no Viļakas pasta Tautas ielā 5 un ejot tālāk pa Tautas ielu virzienā uz Baznīcas ielu, iepretim namam Nr.20, viņu ielenkuši trīs rejoši krānci, kuriem ielas vidū un dienas laikā viņš nav pievērsis vajadzīgo uzmanību. V.Bukšs saka: "Viens no šiem suņiem pēkšņi man uzbruka no mugurpuses un ieķērās kājā. Tas bija nikns, rejošs takšveidīgais jauktenis. Pēc minūtes rejošie suņi ieskrēja pagalmā, bet kājā bija pušums un bikses saplēstas."

Satiekot šajā ielā dzīvojošos cilvēkus, Vilis noskaidrojās, kam pieder suņi un ka tie arī iepriekš ir uzbrukuši garāmgājējiem. Viņi cietušajam ieteica apmeklēt suņa saimnieci un aprunāties par notikušo. Vilis turpina: "Dzīvokļa durvis nebija aizslēgtas, un es piekļāvējot iegāju istabā. Dzīvoklī bija pensijas vecuma sieviete un nepazīstams vīrietis. Izstāstīju savu negadījumu ar suņiem, kuri tobrīd jau bija istabā, un teicu, ka par kaitējumu pienākas atlīdzība. Saimniece, kura tobrīd bija, manuprāt, neadekvātā stāvoklī, pasūtīja mani tālāk ar trīs burtu kombināciju un izstūma pa durvīm."

Nedienas cietušo turpināja vajāt vēl arī pirmdien. Kad viņš devās uz vietējo policijas iecirkni ar iesniegumu, tas bija

slēgts, lai gan pirmdien ir iedzīvotāju pieņemšanas diena. V.Bukšs ar iesniegumu par notikušo griezies Viļakas novada pašvaldībā, Administratīvajā komisijā, un materiālu par šo nodarījumu gatavojas iesniegt tiesā.

Balvu policijas vadība ir atvainojusies cietušajam, bet Viļakas iecirkņa priekšnieks Guntars Korņejevs "Vadugunij" paskaidroja, ka iecirknis bija slēgts, jo dežūrējošajam inspektoram bija neatliekams izsaukums. "Policistu ir tik, cik ir. Iedzīvotāji mūs arī nesaprastu, ja teiktu, ka šodien pieņemam iedzīvotājus, tādēļ uz izsaukumiem nebraucam." Atliek cerēt, ka atbildīgās iestādes un amatpersonas vienreiz tiks galā arī ar Viļakas krānciem un viņu bezatbildīgajiem saimniekiem.

Informē policija

Notikumi, avārijas un noziedzīgi nodarījumi, kas Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes Balvu iecirkni reģistrēti laikā līdz 14.decembrim.

Nozog pudeli

11.decembrī Balvos, veikalā "Supernetto", 1979.gadā dzimis vīrietis nozaga alkoholiskā dzēriena pudeli. Uzsākts kriminālprocess.

Cilvēka necienīgā izskatā

Laikā no 11. līdz 13.decembrim sabiedriskā vietā alkohola reibumā tādā izskatā, kas aizskar cilvēka cieņu, atradās: 11.decembrī Balvos - 1979.gadā dzimis vīrietis un 13.decembrī Balvos - 1955.gadā dzimis vīrietis, kurš policijā nogādāts šogad jau sesto reizi. Personām sastādīti administratīvā pārkāpuma protokoli.

Nozog datoru

11. decembrī Balvos, Dzirnava ielā, izsitot angāram logu, iekļūts uzņēmuma telpās un nozags dators. Uzsākts kriminālprocess. Vainīgā persona noskaidrota, notiek izmeklēšana.

Izraisa konfliktu

12. decembrī Viļakā 1976.gadā dzimusi sieviete, atradāmās alkohola reibumā, izraisīja ģimenes konfliktu ar māti.

13. decembrī Viļakas novada Susāju pagastā 1948.gadā dzimusi sieviete izraisīja ģimenes konfliktu ar māti.

Notiek apstākļu pārbaude

13.decembrī Rugāju novada "Strautiņos" izcēlās ugunsgrēks, cieta 1941.gadā dzimis mājas saimnieks, kurš ar plašiem apdegumiem nogādāts Gulbenes slimnīcā. Notiek apstākļu pārbaude.

Noskaidro telefona zagli

Policija, veicot meklēšanas pasākumus, noskaidroja vainīgo personu, kas nozaga mobilo telefonu veikalā "Supernetto" brīdī, kad veikala darbiniece kārtēja preces un bija to nolikusi netālu blakus. Vainīgā persona ir 1983.gadā dzimusi Rugāju novada iedzīvotāja. Izmeklēšana turpinās.

A.Laizāne, Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes priekšnieka palīga pienākumu izpildītāja

Informē robežsardze

Nelegālās cigaretes ievēd ar kamanām

Baltinavas novadā robežsargi aizturējuši piecus Latvijas pilsoņus, kuri organizētā grupā ar speciāli šim nolūkam izgatavotām kamanām pārvadāja kontrabandas cigaretes pāri Krievijas - Latvijas robežai. Aizturēšanas brīdī kamanās bija 140 000 cigarešu ar Krievijas akcīzes markām aptuveni 7000 latu vērtībā.

Aizdomās par šo noziegumu aizturēti: 1982.gadā, 1984.gadā, divi 1986. gadā un 1990.gadā dzimuši vīrieši. Viņi aizturēti apmēram 1,5 kilometrus no Krievijas - Latvijas robežas. Visi pieci likumpārkāpēji tiek turēti aizdomās par kontrabandu, ja to izdarījusi organizēta grupa.

Savukārt muitnieki nedēļas nogalē uz Latvijas - Krievijas robežas novērsa astoņus mēģinājumus valstī nelegāli ievest 11 450 cigaretes ar Krievijas akcīzes nodokļa markām. Dažādu marku cigaretes bija paslēptas vieglo automašīnu konstrukcijās, zem personu virsdrēbēm un to kabatās. Vientuļu muitas kontroles punktā kādas automašīnas salonā zem aizmugurējā sēdekļa VID amatpersonas konstatēja "Prima" markas cigaretes ar Krievijas akcīzes markām. Trīs gadījumos konstatēts, ka ceļotāji nedeklarējot pārvieto pāri robežai "Marlboro" un "Bond" markas cigaretes ar Krievijas akcīzes markām.

Par konstatētajiem pārkāpumiem noformēti administratīvā pārkāpuma protokoli par muižošanai pakļauto preču ievēšanu Latvijas muitas teritorijā, noslēpjot šīs preces no kontroles vai tās nedeklarējot.

Informē ugunsdzēsēji

Vienā dienā trīs ugunsgrēki

13. decembris bija saspringta diena VUGD Latgales reģiona brigādes Balvu daļas ugunsdzēsējiem un glābējiem. Pēc ilgāka klusuma perioda vienā dienā *sarkanais gailis* apmeklēja trīs objektus - divi ugunsgrēki izcēlās dzīvojamās mājās Rugāju novadā un Viļakas novada Vecumu pagastā, kā arī ugunsgrēks izcēlās Balvos, Dārza ielā, bijušās katlu mājas teritorijā. Balvos, griežot metāla mucu, aizdegās mazuts, kas radīja lielu, melnu dūmu mākonī, kas pacēlās virs pilsētas. Rugājos un Vecumos ugunsgrēki izcēlušies gan no elektroinstalācijas, gan no neuzmanīgas rīcības ar uguni. Rugājos ugunsgrēkā cieta mājas saimnieks.

"Latgaļeitis"

Vasali, kas naradzāti,
Kur bejat nūzuduši jius?
Nu jius tikat pamanieti,
Piķerti jius mums!

Zvaigžņu geismā nanūsļāpsi
Tū, ka esi latgaļeitis.
Hei, latgalīt, kur ej?
Pastovi i uzklausi.
Kuo tovi draugi smeji,
Pi jīm tu ej.

Tuopic, ka tev meitas ir kū sameiļuot,
Ir tev zvaigznes, kuras apbreiņuot,
Dzeivi Latgaļie tev nūdzeivuoit.

Reita geismā vuordi sejāti,
Toikiņ biži dūmojam par jums.
Koč jius sisti, padauzjāti,
Bet tūmār ešat draugi mums.

Voi tu eši latgaļeitis,
Voi dīna, nakts voi agris reits.

(Grupās "Napruots" pirmā dziesma. Vārdu autors - RAIMONDS LOGINS.)



Producē un miksē dziesmas

Rekavas vidusskolā ir vairāki talantīgi didžeji, kuri nodrošina mūziku vietējās diskotēkās un skolas pasākumos. Šajā skolā būt par didžeju ir populāra nodarbe - ar to aizraujas daudzi jaunieši. Savas prasmes viņi var pilnveidot jauniesu centrā "Zvaniņi", kur ir ne tikai didžejiem nepieciešamā aparatūra, bet arī zinoši cilvēki, kas dod labus padomus.

Didžejs jeb diskžokejs, kā zināms, ir cilvēks, kas vada pasākumus un komentē ierakstus diskotēkās, kurus pats atskaņo. Par didžeju nepiedzimst, par tādu kļūst. Un tikai profesionāls didžejs prot izjust publikas kopējo noskaņojumu, zin, kurā brīdī un kādu mūziku jāatskaņo. Arī Artūrs Slišāns, Vitālijs Terentjevs un Raimonds Logins ir sava amata pratēji. Lai sasniegtu augstu un ausij tīkamu rezultātu, nepieciešama dārga aparatūra un modernas tehnoloģijas, kuras viņiem, kā piebilst R.Logins, pašlaik ļoti trūkst.

Mūzika paliks kā hobijs

ARTŪRS SLIŠĀNS par didžeju sevi var saukt jau nepilnu gadu. Jaunietis ir aktīvs dziesmu producētājs un miksētājs. Viņš savas prasmes un pamatus apguva pie didžeja Normunda Slišāna, kurš jau ilgāku laiku ir šādas nodarbes entuziasts. Kad pirms nepilna gada Artūrs izmēģināja savas spējas būt par didžeju, viņu tas ieinteresēja, tomēr, kā uzskata jaunietis, "mūzika manā dzīvē neieņems svarīgāko lomu - tā paliks kā hobijs".

"Pirmā diskotēka, kurā pats liku mūziku, bija šī gada janvārī," stāsta Artūrs. Viņš atzīst, ka būt par didžeju nav nekas sarežģīts - ir tikai jāzina, kurā brīdī kādu mūziku atskaņot. Un jaunietis dara ne tikai to vien - viņš sadarbojas ar populāriem latviešu mūziķiem un producē dziesmas. "Viss brīvais laiks man pāriet, producējot dziesmas. Reizēm pat aizraujos tā, ka negribas iet uz skolu, tomēr apzinos, ka stundas kavēt nedrīkst. Un man tiešām patīk tas, ko daru!" atzīst Artūrs.

Atzinība dod stimulu censties vēl vairāk

VITĀLIJS TERENTJEVS ir didžejs ar četrus gadus stāžu. "Mūzika mani interesē jau ļoti sen, bet par didžeju sevi saucu kopš 2006.gada. Kā jau katrā profesijā un nodarbē, arī mūzikā jāatrod savs "Es", kas raksturo cilvēka būtību. Šo četrus gadus laikā esmu pilnveidojis savas prasmes, tehniku un stilu," stāsta Vitālijs.

Interese par to, kā didžeji pasniedz mūziku, puisim radās, apmeklējot pirmo diskotēku. "Sākumā konsultējot ar vairākiem didžejiem, kas deva vērtīgus padomus, bet pārsvarā visu apguvu pašmācības ceļā. Mana didžeja debija notika skolas diskotēkā. Pirmais mēģinājums izdevās, un mani šī nodarbošanās ieinteresēja vēl vairāk, tāpēc nolēmu tai pievērsties nopietnāk," atzīst Vitālijs.

Viņš ne tikai atskaņo mūziku diskotēkās, bet pats sacer dziesmu tekstus un tos dzied. Arī brīvo laiku Vitālijs ir saplānojis tā, lai visu varētu paspēt izdarīt - gan sagatavot skolā uzdoto vielu, gan sportot un pievērsties mūzikai. Pēc vidusskolas beigšanas jaunietis savu dzīvi plāno saistīt ar mūziku. "Brīžos,



Vitālijs Terentjevs (Dj Vitaly Terentiev). Viņš mācās 12.klasē un ir viens no jauniešiem, kurš spēj savienot patīkamo ar vajadzīgo. Vitālijs spēj ātri atrast kopīgu valodu ar apkārtējiem, un tas viņam palīdz ātri iejusties jebkurā kompānijā.

kad lieku mūziku un redzu, ka cilvēkiem tā patīk un viņi dejo, jūtos ļoti labi. Man tas sagādā gandarijumu un rodas stimuls censties vēl vairāk," piebilst Vitālijs.

Būt par didžeju nav nekā sarežģīta

RAIMONDS LOGINS dzied, spēlē ģitāru un sacer dziesmām vārdus, kuras izpilda kopā ar savu grupu "Napruots". Pārsvarā viss brīvais laiks jaunietim pāriet mēģinājumos grupā, bet papildus tam viņš izmēģina roku arī cita veida nodarbē - ir didžejs un atskaņo dziesmas diskotēkās.

"Didžejs esmu neilgi - vien pāris mēnešus. Uzskatu, ja ir ritma izjūta, muzikālā dzirde un gribasspēks, būt par didžeju nav nekā sarežģīta. Mūzika ir jāizjūt," stāsta Raimonds. "Protams, daudz ko man iemācīja draugi, bet lielāko daļu zināšanu apguvu konkursā "Kļūsti par Dj", kuru organizēja jauniesu centrs "Zvaniņi". Pirmā diskotēka, kurā liku mūziku, bija šī gada 25.septembrī Rekovā "Kļūsti par Dj" fināla konkursā, kur sacentās visi jaunie didžeji," par savu jauno hobiju stāsta Raimonds. Viņš diskotēkās atskaņo dziesmas, kas patīk pašam, kā arī, protams, pasākuma apmeklētājiem. "Arī producēt dziesmas mēģināju, bet mani tas neieinteresēja. Tagad saceru dziesmu tekstus savai grupai," atzīst jaunietis. Viss viņa brīvais laiks pāriet mēģinājumos ar grupu, bet puisis atrod arī laiku, ko pavadīt kopā ar draugiem. "Mūzika ir daļa no manas dzīves. Es spēlēju ģitāru grupā "Napruots". Grupā darbojamies četratā - es, Sandis Priedeslaipa, Kaspars Lapsa un Artis Linass. Uzskatu, visi esam talantīgi, kaut arī neesam mācījušies mūzikas skolā. Diemžēl mums trūkst finansējuma jaunās mūzikas aparatūras iegādei, kas neļauj grupai tālāk attīstīties," piebilst jaunais mūziķis.

* Producēt - radīt.

* Miksēt - no diviem vai vairākiem atsevišķiem avotu signāliem iegūt apvienotu signālu.

ZANDA MEŽALE, INGA EGLĪTE, SOLVEIGA BUKŠA



Artūrs Slišāns (Dj Arthurs Slishans).

Viņš mācās 12.klasē, aktīvi nodarbojas ar dziesmu producēšanu un miksē dziesmas slaveniem latviešu mūziķiem, piemēram, Normundam Rutulim. Viņa dziesmas ieņem augstas vietas producētāju konkursos.



Raimonds Logins (Dj Log-IN).

Viņš mācās 11.klasē, ir aktīvs un radošs jaunietis. Viņam patīk ne tikai mūzika, bet arī sports, kurā guvis labus sasniegumus. Mīļākais sporta veids - pludmales volejbols.

Eseja

Brīnums nāk starp cilvēkiem

Ir pārdomu laiks - Advente - brīdis pirms visgaišākajiem un sirsnīgākajiem svētkiem gadā. Svētkiem, kas gadu no gada spēj dāvēt brīnumu. Tie lēni tuvojas un vēl ilgi atstāj īpašas sajūtas sirdī. Kas ir tas brīnums, kas kņudina sirdi? Katram savs un visiem viens, gaidīts, mīlēts, neaizmirstams.

Visapkārt viss liecina par gaišo svētku tuvošanos - baltās pārslas lēni slid no debesīm un kūst mūsu plaukstās, spožās svecītes mirdz Adventes vainagos un priekā staro bērnu sejas. Kad pasaule ir ietērpta baltā sniega kažokā, tad arī cilvēks tiecas būt gaišs un tīrs kā sniegš. Šis ir vispiemērotākais laiks, lai apstātos, paklusētu, ieraudzītu un sajūtu. Apstātos no mūžīgās steigas, paklusētu, lai var sadzirdēt citus, ieraudzītu brīnumu visapkārt un sajūtu mieru, kas pilda sirdi. Kaut uz mirkli. Vai tu ko jūti? Vai, izejot ārā, tu redzi ne tikai balti klatu zemi, bet gan miljoniem vizuālojušu pārslu visapkārt. Vai, klausoties bērnu vēlmēs, tu dzirdi arī sajūsmu, kas laužas uz āru? Vai dāvējot tu redzi arī mirdzumu

otra acīs? Vai, esot ar kādu kopā, tu jūti mieru, kas virmo visapkārt? Ja tā ir, tad brīnums ir noticis, jo tu tam esi ticējis. Brīnums nāk uz zemes starp cilvēkiem, tādēļ Ziemassvētkos vissvarīgākais ir sajūst to un radīt prieku citiem, jo laimīgs ir nevis tas, kurš spēj saņemt vai dabūt, bet gan tas, kurš spēj dot. Domājot, kā iepriecināt kādu, ko dāvināt, nedomājiet, kā izskatīsies dāvana, bet gan kādu dzirksti tā radīs otram acīs un par prieku, kas staros no viņa pēc dāvanas saņemšanas. Varbūt kādam dāvana būs jūsu klātbūtne, tādēļ ieklausieties, lai izdzirdētu citus.

Es visiem novēlētu mazliet apstāties un palūkoties visapkārt. Cik skaista ir mūsu zeme! Paskatieties uz pārslu, kā tās vizuālojot sasniedz zemi, ieskatieties rītmajā svecēs liesmiņā, cik tā ir mierīga, bet staro un dod siltumu. Pavērojiet citu pūles, cik skaisti rotājas Ziemassvētku lampiņas logos un eglītēs. Un, pats galvenais, ieklausies arī sevī, kā tu jūties, vai tevī virmo svētku tuvošanās prieks? Meklē, jo tas ir visapkārt, un tici, ka tu to atradīsi!

SINTIJA PASTARE



Adventes vainags. Tā pamats darināts no egļu zariem, ķērpjiem un fizāļiem, papildinot tos ar floristikas elementiem. Veidojot vainagu, galvenā doma bija saglabāt dabiskumu. "Man nebija iedomāts konkrēts paraugs. Materiālus sagatavoju, vadoties pēc sajūtām, jo galvenais, darinot šī gada vainagu, vēlējās izbaudīt procesu. To veidoju aptuveni 30 minūtes. Šobrīd vainags stāv mājās uz galda un tajā spoži mirdz Adventes svecītes," stāsta svētku rotas darinātāja Sintija Pastare.

"Jauno žurnālistu skolas" lappusi sagatavoja S.Gugāne

Pērk

Iepērk kaušanai visu veidu mājlopus.
Tāl. 29320237, 64546681

Z.s "Strautiņi" iepērk mājlopus. Samaksa tūlītēja.
Tāl. 64546765, 29411033.

SIA "AIBI" pērk zirgus, liellopus, jaunlopus, aitas, cūkas. Labas cenas! Samaksa tūlītēja.
Tāl. 26142514, 20238990.

SIA "Senlejas" pērk jaunlopus, liellopus. Samaksa tūlītēja.
Tāl. 65033720, 22027252, 26517026, 26604491, 65033730.

"Carbon Neutral Bifule" RSEZ SIA Rēzeknē IEPĒRK malķu, garumā - 2m-6m, jebkurā apjomā. SKUJU KOKS - 15,5 LVL LAPU KOKS - 13,5 LVL IEPĒRK arī skuju koka šķeldu, skuju koka skaidas. Samaksa 3 dienu laikā.
Tāl. 22026476, 64605788.

Pārdod

Kompānija pārdod lētus mobilos telefonus, video un sadzīves tehniku, kā arī atjaunotus zelta izstrādājumus.
Tāl. 20292829.

Z/S "Kotiņi" pārdod pārtikas rapšu eļļu, lopbarības miltus. Iespējama piegāde. Tāl. 26422231, 27877545, 64546265.

Lēti pārdod lietotu saldētavu, ledusskapi "Saratov", rokas šujmašīnu. Tāl. 26428936.

Pārdod sivēnus Tilžas pagastā. Tāl. 26213631.

Pārdod sertifikātus. Tāl. 29250476.

Z/s "Strautiņi" pērk meža īpašumus, cirsmas. Samaksa tūlītēja. Tāl. 29113399.

SIA "Sendija" pērk lapu koku taru, zāģbaļķus, papirmalku, malķu. Cirsmas. Samaksa tūlītēja. Tāl. 29495199.

Pērk vecas fotogrāfijas, pastkartes līdz 1950.gadam. Tāl. 25606899.

Pērk zemes īpašumus no 250 līdz 450 Ls/ha, kā arī meža īpašumus un cirsmas. Tāl. 26753634.

PĒRK īpašumus ar mežu, cirsmas, var būt ar apgrūtinājumiem, iespējams avanss, kā arī par sertifikātiem.
Tāl. 28338175.

SIA "RENEM" iepērk liellopus, jaunlopus, aitas zirgus. Samaksa tūlītēja.
Tāl. 65329997, 29485520, 29996309, 29183601.

Dažādi



Treilera pakalpojumi. Tāl. 29113399.

Veikalā "Flora" Balvos, Tautas 5, no 1. līdz 31. decembrim ZIEMASSVĒTKU ATLAIDES 10% visiem ziediem, pušķiem, vainagiem, telpaugiem. Iepērkoties virs Ls 25 - atlaide 20%. Tāl. 26336939.

Kvalitatīvas pirtskrāsnis. Tāl. 26493318.

Veikals "FF FASHION", "Supernetto" 2. stāvā, piedāvā svētku tērpus, aksesuārus, pulksteņus, lietussargus, dāvanu kartes. Svētku akcija - pērkot 3 lietas - pārsteiguma atlaides!

Ceturtdien, 16.decembrī no plkst. 9.00 līdz 13.00 Balvu kultūras namā tirgos modernus apģērbus no Holandes un Itālijas gan pieaugušajiem, gan bērniem par ļoti saprātīgām cenām. Visi laipni gaidīti!

10.decembrī poliklinikā nozaudēti adīti dūraiņi. Tāl. 26326424.

ATLAIDES DECEMBRĪ! Ķīmiskā tīrīšana: paklājiem - 25%; apģērbiem - 15%. Brīvības 62.

18.decembrī Balvu tirgū KARPAS.

Vairumā un atsevišķi riepas R15, R16. Tāl. 29333187.

Vēlas irēt 2-istabu dzīvokli (malkas apkure), māju Balvos. Tāl. 27853167.

Skolniece vēlas irēt 1-istabas dzīvokli Balvos. Tāl. 29373038.

Svaiga gaļa un gaļas izstrādājumi. Ražotāja cenas. Plašs sortiments. Balvos, Partizānu 21; Viļakā, Tautas 4.

Maina sivēnus pret miltiem. Tāl. 26357514.



Skujetnieku dievnama apmeklētāji pateicas Rugāju novada domes priekšsēdētājam Rītai Krēmeri, visiem deputātiem, brāļiem Petukiem, firmas "AA Koks" strādniekiem par jauno juntu dievnamam.

Viļakas novada krievu valodas skolotāji pateicas novada domes priekšsēdētājam S.Maksimovam, jaukajam šoferītim A.Draviņam, MA vadītājam Svetlanai Bukovskai par interesanto ekskursiju uz Pečoriem. Priecīgs Jums svētīkusi!

Viļakas sporta skolas trenere Diāna un audzēkņi pateicas uzņēmējam Jaroslavam Kozlovam un Leonidam Cvetkovam par radīto iespēju apmeklēt peldbaseinu.

Ikvienam ir iespēja isi un konkrēti pateikt paldies kādam labvēlim, sponsoram, atbalstītājam, palīgam. Dārgi tas nemaksās - tikai 2 latus par 25 vārdiem. Jo šī ir "Pateicības dubultzivs".

Pateicības

BALVU SPORTA SKOLA pateicas Balvu novada domei, Viļakas novada domei, Tilžas pagastam, volejbola klubam "Balvi", SIA "Dolo" vadītājam Normundam Lapsam, z/s "Kotiņi" īpašniekam Aldim Ločmelim, svarcelšanas entuziastam Pēterim, Marutai Castrovai, Balvu Mūzikas skolas vijolnieku ansamblim un skolotājām Zojai Zaharovai un Jevgēnijai Strazdai, Viktorijai Beļikovai, Ilutai Tihomirovai un audzēkņiem Evelīnai Pipcānei un Markusam Dāvim Škerbam, Līgai Morozovai un visiem deju studijas dejotājiem, Anitai Grāmatiņai un sporta dejotājiem par sniegto atbalstu pasākuma "Jaunatnes sporta laureāts 2010" organizēšanā.

Liels paldies "Senda Dz" kafejnīcas kolektīvam par labu darbu kvalitāti, priekšzīmīgu apkalpošanu mūsu mammites-babiņas Jevgēnijas Romānes 90 gadu jubilejā. Īpaša pateicība Zītai. Lai Jums visiem veicas!
Ar cieņu, ZITA OGLĪTE Rīgā

Iespēja

Aicina uz skaistumkonkursa atlasi Konkursa "Mis un Mistery Balvi 2010" pretendentu atlase notiks 18.decembrī plkst. 15.00 Balvu Kultūras un atpūtas centra Baltajā zālē.

PIEDALĪŠANĀS NOTEIKUMI:

- konkursam aicināti pieteikties Balvu novada jaunieši vecumā no 18 gadiem;
- dalībniekiem jābūt LR pilsoņiem, jāzina valsts valoda;
- tautībai nav nozīmes;
- auguma kritēriji: sievietēm no 170 cm, vīriešiem no 180 cm;
- dalībnieki nedrīkst būt precējušies, viņiem nedrīkst būt bērni;
- dalībnieki labprātīgi piekrīt konkursa nolikuma prasībām;
- aizpilda pieteikuma anketu konkursa dalībnieku atlases pasākumā;
- dalībnieki piedalās noslēguma šova mēģinājumos un citos sagatavošanās procesos no 19.12.2010. līdz 02.19.2011. (grafiki saskaņojami atsevišķi);
- organizatori, savstarpēji vienojoties ar konkursantiem, pilnībā vai daļēji nodrošina ar uzgājieniem nepieciešamajiem tērpiem, aksesuāriem, frizieru, stilistu u.c. pakalpojumiem;
- organizatori neiekasē dalības maksu;
- dalībnieki uzņemas tālākās saistības ar aģentūru "Mis Latvija" gadījumā, ja kļūst par titulu "Mis un Mistery Balvi 2010" īpašniekiem.

Papildus informācija: tālr. 29105348 vai ivarsaide@inbox.lv

Saliec mozaīku

Izložu un azartspēļu uzraudzības inspekcijas apstiprinājums par loterijas saņemšanu Nr. 4771.

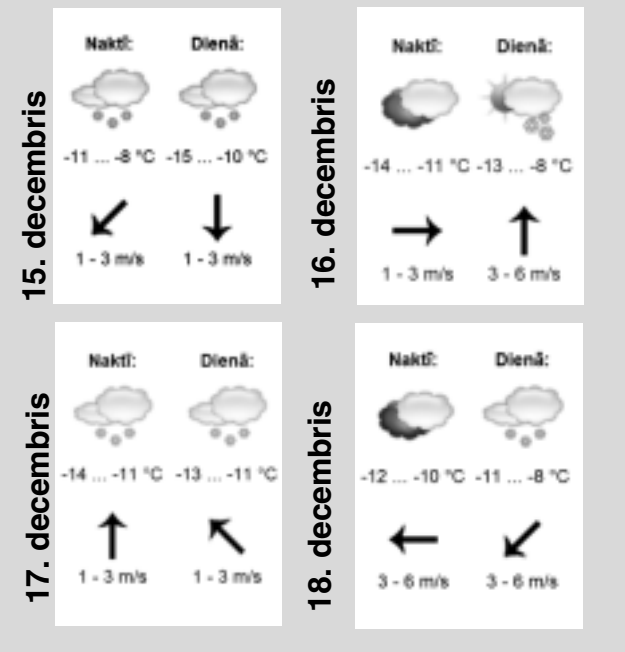
Ar loterijas noteikumiem var iepazīties redakcijā, reklāmas kabinetā.



Katrā decembra "Vaduguns" numurā atradīsiet fragmentu no kādas fotogrāfijas. Lai iegūtu šo fotogrāfiju, jums pareizi jāsavieno visos decembra numuros publicētie fragmentu gabaliņi. Kopā veidosies bilde.

Ja šo bildi, salīmētu uz lapas, atsūtīsiet uz redakciju, jums būs iespēja laimēt loterijā.

LAIMĪGIE UZVARĒTĀJI BŪS DIVI. KATRS NO VIŅIEM IEGŪS VEIKALA "MAXIMA" PIEŠKIRTU DĀVANU ČEKU 10 LATU VĒRTĪBĀ.



Apsveikumi

Mūžs kā ābelzieds ir bagāts saziēdējis
Ar bērniem, mazbērniem, kas dzīvei prieku sniedz.
Tev rokas nenogurst tiem savus glāstus dāvāt,
Un mīļi vārdi tiem kā saules stari plūst.

Vismīļākie sveicieni mūsu mīļajai māmiņai, vecmāmiņai
Anastasijai Ločmelei Dūsprīdē skaistajā 60 gadu jubilejā!
Virš, meitas Inga, Sarmīte, Skaidrīte ar ģimenēm

Ir cilvēka mūžs tāds kā radnieks dārzam - ar
pumpuriem, augļiem un vītu,
ar nezāļu dzelkšņiem, ar ķērcošiem strazdiem,
ar cerību dziesmoto rītu, un cilvēka mūžā skan dziesma
par ķiršiem, šī dziesma par sarkaniem ķiršiem.

Mīļi sveicam skaistajā jubilejā **Pēteri Bukšu!**
Mamma, Edmunda, Lūcijas ģimenes

Un kas par to, ka gadu vesels klēpis
Kā pļavu ziedi laika vāzēs mirdz.
Gan sūrūmu, gan prieku katrs gads ir slēpis,
Bet viss ir bijis vajadzīgs priekš sirds.

Mīļi sveicam **Emiliju Stikiņu** skaistajā 80 gadu jubilejā!
Vēlam veselību, spēku, izturību turpmākajiem gadiem.
Krustmeita Agnese un Jānis

Tā gads aiz gada iet -
gan zaļās vasaras, gan baltās ziemas brien.
Bet sirds kā senāk gaišus prieka mirklus
Atmiņu vainagā sien...

Sveicam **Edgaru Keišu** jubilejā! Neskumsti par
gadiem aizgājušiem, priecājies par tiem, kas jāiet vēl!

Artis, Vilmārs

Paziņojums



Pieņem individuālos
un kolektīvu pieteikumus
uz izrādēm **janvārī**

- 5.1 plkst.18.30 F. Šillers MARIJA STJUARTE, Ls 8.
- 6.1 plkst.18.30 A.Čehovs KIRŠU DĀRZS, Ls 8 / skol., stud., pens. – Ls 4,80.
- 7.1 plkst.18.30 mūzikls AGRĀ RŪSA, Ls 7/ 8/ 9/ 10/ 12.
- 8.1 plkst.13.00 un 18.30 mūzikls AGRĀ RŪSA, Ls 7/ 8/ 9/ 10/ 12.
- 9.1 plkst.13.00 un 18.30 mūzikls AGRĀ RŪSA, Ls 7/ 8/ 9/ 10/ 12.
- 11.1 plkst.18.30 H. Ibsens Dr. STOKMANIS, Ls 8.
- 12.1 plkst.18.30 Rainis ZELTA ZIRGS, Ls 7/ skol., stud., pens. – Ls 4,20
- 13.1 plkst.18.30 H. Ibsens HEDA GABLERE, Ls 7.
- 14.1 plkst.18.30 A.Lapiņš ATVARI, Ls 7/ skol., stud., pens. – Ls 4,20.
- 15.1 plkst.18.30 A.Lapiņš ELDORADO, Ls 8.
- 16.1 plkst.17.00 E. Sniedze LĪDZ PAVASARIM, Ls 8 / skol., stud., pens. – Ls 4,80.
- 19.1 plkst.18.30 Dailes teātra viesizrāde KAD CITI JAU GUĻ, Ls 5/ 6/ 7/ 8
- 20.1 plkst.18.30 E. Sniedze TIE PAŠI OŠI, īpaša cena Ls 5.
- 22.1 plkst.17.00 pirmizrāde KRĀSAINĀS PASAKAS, Ls 5.
- 23.1 plkst.13.00 A.Lapiņš ELDORADO, Ls 8.
- 25.1 plkst.11.00 un 14.00 KRĀSAINĀS PASAKAS, Ls 4.
- 26.1 plkst.18.30 PLŪDI UN SAULGRIEŽI STRAUMĒNU SKAŅĀS, īpaša cena Ls 5.
- 27.1 plkst.18.30 B. Tomass KRUSTMĀTE NO BRAZĪLIJAS, Ls 4/ 5/ 6/ 7.
- 28.1 plkst.18.30 VĪNS UN NEZĀLES, Ls 8.
- 29.1 plkst.13.00 VĪNS UN NEZĀLES, Ls 8.
- 29.1 plkst.18.30 FANTOMSĀPES, īpaša cena Ls 5.
- 30.1 plkst.13.00 T. Brendons KRUSTMĀTE NO BRAZĪLIJAS, Ls 4/ 5/ 6/ 7.
- 30.1 plkst.17.00 H. Ibsens Dr. STOKMANIS, Ls 8.

Bijetes var iegādāties internetā, "Biješu paradizes" un Valmieras teātra kasēs.
Izrāžu kolektīvā apmeklējuma (sākot no 10 skatītājiem) biļetēm 10% atlaide.
Uzrādot ISEC vai ITIC karti, biļetēm tiek piemērota atlaide, attiecīgi 30% un 20%.
Vidzemes Augstskolas karšu īpašniekiem 30% atlaide.

VDT kase atvērta darba dienās no 10.00 līdz 18.30
Sestdienās no 11.00 līdz 14.00 un stundu pirms izrādes
Svētdienās – stundu pirms izrādes.
Kases tālrunis 64207335; www.vdt.lv

Abonēt Vaduguni izdevīgāk!

KAS SAŅEMS KALENDĀRU?
Ikviens,

kurš līdz šī gada

23.decembrim

abonēs "Vaduguni"
2011.gadam vismaz
uz vienu mēnesi.

8.janvārī
pastnieks nogādās
kalendāru
tieši TEV!

Pārdošanā
kalendārs.
Cena Ls 0,75



Uzraksti vēstuli Ziemassvētku vecītim!

**Ziemassvētku vecītis
Ziemupē**
Ziemassvētku vecīša birojs
Ziemupe, Vērgales pagasts,
Pāvilostas novads,
Latvija, LV-3463

**Santa Klaus
Lapzemē**
Santa Claus
Arctic Circle, 96930,
Rovaniemi,
Finland

**Sala vectēvs
Krievijā**
162340, Россия,
Вологодская область,
Город Великий Устюг,
Дом Деда Мороза

PASTS
sadarbībā ar **Vaduguni**

Meklē darbu

Šoferis (B, C, D, E kategorijas)
meklē darbu. Tāl. 28664178.

Piedāvā darbu

Vajadzīga slaucēja. Tāl. 28350156.

Dāvina

Dāvina suni. Tāl. 28762145.

Dāvina istabas trusīti (puika).
Tāl. 29829249.

Dāvina 2 mēnešus vecus kucēnus.
Tāl. 27435340.

Atrasts

Pret veikalu "Agre Elektro" atrastas
3 atslēgas ar zodiaka piekariņu
"Vēzis". Interesēties redakcijā.

Līdzjūtības

Tālu gāju grūtu mūžu,
Daudz darbiņu padariju,
Nu apsīka mani soļi
Baltā smilšu kalniņā.

Izsakām visdziļāko līdzjūtību
Ļebeđevu ģimenei sakarā ar
mūsu darbinieka **IVANA**
ĻEBEĐEVA nāvi.
"Balvu ceļi" arodorganizācija

Tā aiziet mūsu mīļie,
Aiziet no ikdienas rūpēm
Mierā un klusumā prom.
Paliēk vien dvēseles gaisma...
Mūsu vispatiesākā līdzjūtība **IVANA**
ĻEBEĐEVA ģimenei sakarā ar viņa
pēkšņo aiziešanu mūžībā.
AS "LAU" Rēzeknes ceļu rajona
Balvu nodaļa

Zeme sastingst ziemas salnā,
Nakti zvaigznes rāmi mirdz.
Aiziet dusēt kapu kalnā
Darbīga un laba sirds.
Izsakām patiesu līdzjūtību
Ļebeđevu ģimenei un pārējiem
tuviniekiem, mūsu darbinieku
IVANU ĻEBEĐEVA mūžības ceļā
pavadot.
Balvu iecirkņa darbinieki

No atmiņām paliēk tik starojums
maigs,
Tā kā liēdagā saulrieta pēdas.
Turp, kur tu aiziesi, apstāties laiks,
Norims sāpes, rūpes un bēdas.

(B.Martuževa)
Skumju un atvadu brīdī mūsu klusa
un patiesa līdzjūtība **Anastasijai**
Ļebeđevai un tuviniekiem, VĪRU,
TĒVU un VECTĒTIŅU mūžības ceļā
pavadot.
Juris Pavlovs ar ģimeni

Viss satumst, viss izgaist, un
gājijens ir galā,
Lai cik arī cilvēka dzīvības žēl,
Jo likteņa grāmatai vāki ir vajā,
Neviens nevar zināt, cik lappušu tai.
Skumju un atvadu brīdī klusa un
patiesa līdzjūtība **tuviniekiem**,
pavadot mūžības ceļā **IVANU**
ĻEBEĐEVA.
Pēteris Rukmanis



Indekss
3004

IZNĀK TREŠDIENĀS, SESTDIENĀS
IZDEVĒJS
SIA "BALVU VADUGUNS"
Nodokļu maksātāju apliecības Nr.
LV 43203002982

REDAKCIJAS ADRESE
TEĀTRA IELĀ 8
BALVOS, LV-4501
NORĒĶINU KONTS
A.S. SEB BANKA BALVU FILIĀLĒ
Nr. LV21 UNLA 0024 0004 6734 5,
kods UNLALV2X

Publicitāte materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli.
Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstiem
atbild to autors.

Datorsalikums-
SIA "Balvu
Vaduguns",
G.LIELMANIS
Iespiests SIA "Latgales
Druka", Rēzeknē,
Baznīcas 28
TIRĀŽA - 4710

REDAKTORS E.GABRANOVŠ T.64522534, 29360850
LITERĀRĀ REDAKTORE S.KARAVOIČIKA - T.64522126
ŽURNĀLISTI: Z.ZLOGINA, I.ZINKOVSKA - T.64520962
M.SPRUDŽĀNE, I.TUŠINSKA - T.64522260, A.SOCKA - T.64520961
KOREKTORE S.GUGĀNE - T.64522126
GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA - T. 64507019
ŽURNĀLISTI- 29360851; 26555382
Tālrunis- autoatbildētājs - 64520961

REKLĀMA
D.DIMITRIJEVA
T. 64507018;
26161959
FAKSS -
64522257

e-pasts: vaduguns@apollo.lv
mājas lapa: www.vaduguns.lv