



## Īsziņas

### Labāka situācija pedagogiem

Balvu novada domes 15.decembra sēdē deputāti akceptēja lēmumprojektu par algu nepaaugstināšanu pašvaldības darbiniekiem. Labāka situācija ir vispār-izglītojošo skolu un pirmsskolas izglītības iestāžu skolotājiem, kuri gada nogalē saņems prēmijas. Tāpat prēmijas saņems 17 Balvu novada pašvaldības izglītības iestāžu vadītāji: I.Paidere – 567 EUR, B.Vizule – EUR 300, M.Pimanova – EUR 538, I.Stepāne – EUR 285, G.Rižaja – EUR 285, A.Keišs – EUR 100, R.Bukša – EUR 285, I.Dzene – EUR 200, I.Barinska – EUR 200, A.Eizāne – EUR 200, L.Bukovska – EUR 200, I.Korlaša – EUR 200, V.Belindževa – EUR 200, E.Salmanis – EUR 200, E.Teilāne – EUR 200, L.Beļikova – EUR 200, O.Loseva – EUR 200.

### Balvos ciemojas ministrs

Pagājušās nedēļas nogalē Balvos darba vizītē ciemojās VARAM ministrs Kaspars Gerhards un ministrijas pārstāvji, kuri tikās ar mūspuses novadu pašvaldību vadītājiem, lai pārrunātu sadarbības teritoriju aktualitātes. Balvu novada domes priekšsēdētājs Andris Kazinovskis "Vaduguni" informēja, ka sarunas laikā ministram atgādināja, ka Ziemeļlatgales novadi sadarbojas gan atkritumu apsaimniekošanas, gan veselības, gan pasažieru pārvadāšanas u.c. jomās: "Tostarp mudinājām novērst haosu valsts iestāžu struktūrās. Nav noslēpums, ka pārtikas veterinārā un vides dienesta reģionālā vadība atrodas Rēzeknē, lauksaimniecības pārvalde - Gulbenē, ugunsdzēsības un glābšanas dienests – Alūksnē."

### Izmaiņas darba laikā

Rēzeknes tiesas zemesgrāmatu nodaļas Balvos speciālisti informē, ka plānotas izmaiņas darba laikā svētkos: 23.decembrī – plkst. 8.30 – 15.00; 26.decembrī – brīvs; 29.decembrī – plkst. 8.30 – 12.00; 30.decembrī – plkst. 8.30 – 15.00. Jāpiebilst, ka 23.decembra laikrakstā "Vaduguns" būs publicēta veikalu darba kārtība Ziemassvētku laikā Balvos.



### Saviļņojošs mirklis.

Ceturto svecīti Adventes vainagā uzticēja iedegt Balvu Mūzikas skolas audzēknei Evelīnai Pipcānei.



**Vijolnieku ansamblis.** Mūzikas skolas pedagoģe Zoja Zaharova zina teikt, ka vijoles spēles apguvē visgrūtākie ir pirmie 7 gadi. Ko tur piebilst? Lai bērniem un jauniešiem pietiek centības un izturības mūs priecēt ne tikai 2016.gada priekšvakarā...

# Iededz ceturto svecīti Adventes vainagā

Edgars Gabranovs

**Balvu Sakrālās kultūras centrā iedegta pēdējā - ceturta - Adventes svecīte. Balvu katoļu draudzes prāvests Mārtiņš Klušs uzsver, ka pēdējā Adventes nedēļa aicina sagatavot savas sirdis Kristus Dzimšanas svētkiem.**

Zīmīgi, ka četru nedēļu nogalēs Sakrālajā centrā notika tematiski pasākumi un Ceturtajā adventē ticīgos ļaudis un viesus priecēja Balvu Mūzikas skolas vijolnieki un solisti. Jauno mūziķu pedagoģe Zoja Zaharova apstiprināja, ka radošiem cilvēkiem pirmssvētku laiks ir saspringts, par ko liecina dažādie pasākumi un koncerti gan skolās, gan tautas namos, gan baznīcās. "Tas priecē, jo paspilgtina svētku noskaņu," viņa uzskata. Taujāta, kur mūzikas skolu audzēkņiem patīk uzstāties, skolotāja paskaidroja, ka tur, kur labi skan. Tā, piemēram, ir Balvu muiža, Sakrālais centrs un baznīcas. Sagaidot Ziemassvētkus un Jauno gadu, viņa novēl visu sliktu atstāt vecajā gadā: "Lai uz priekšu ejam ar gaišām un labām domām!"

Klātesošie vijolnieku un solistu koncertā varēja pārliecināties par

bērnu un jauniešu izaugsmi, jo muzicēja bērni, kuri vijolspēli apgūst tikai trīs mēnešus un pat 9 gadus. Piemēram, astoņgadīgais Roberts Jēkabs Ambarovs pēc trīs mēnešu mācībām Balvu Mūzikas skolā izpelnījās skatītāju aplausus. Savukārt Anniņa Anete Logina, kura ar vijoli uz 'tu' jau ir 9 gadus, pārsteidza ar daudz sarežģītāka skaņdarba izpildījumu. Lūgta atklāt, vai ir bijuši brīži, kad vijolei gribējies atnest ar roku, Anniņa neslēpa, ka šādas domas bijušas vairākkārt: "Paldies mammai Valdai, kura bija mans virzītājspēks vismaz līdz 6.klasei." Jauniete šobrīd ir izvēles priekšā, proti, ko darīt pēc 9.klases beigšanas gan mūzikas skolā, gan Balvu Valsts ģimnāzijā. Iespējams, viņa mācības turpinās Jāzepa Mediņa Rīgas mūzikas vidusskolā. No Ziemassvētku vecīša jauniete Anete gaida baltus svētkus.

Balvu Sakrālā kultūras centra vadītāja Aija Putniņa ideju ik sestdienu pēc Vigīlijas Svētas mises kopā ar draudzes locekļiem iedegt Adventes svecīti vērtē kā no Augšas nākušu. Aijasprāt, pēdējos gados garīgās vērtības sabiedrībā kļūst svarīgākas par materiālajām: "Man gribas ticēt, ka tā ir!" Ziemassvētkus viņa sagaidīs ģimenes lokā mājās. Taujāta, kas svētkos noteikti neizpaliks, A.Putniņa atgādināja, ka Ziemassvētki nav iedomājami bez oblātes.

Foto - E.Gabranovs

## Nākamajā vadugunī

- **Labo vārdu spēks**  
*Lasītāji atceras un saka paldies*
- **Dievs dara brīnumus**  
*Ģimenes ceļš uz baznīcu*



Nokļūst Ziemassvētku valstībā.

4. lpp.



Dāvina sirds siltumu.

6. lpp.



Līdz LATVIJAS simtgadei 700 dienas!

## Vārds žurnālistam

Sanita Karavoičika

Ir Ziemassvētku laiks, kad daudz runājam par labdarību, piedošanu, līdzietību, kad visapkārt gribas redzēt un saskatīt tikai labo. Godīgi sakot, viendien pie sevis nosolījos gada nogalē neko sliktu nerakstīt, bet laikam tomēr nespēju. Pirms pāris dienām vienā no sociālajiem portāliem izlasīju ļoti aizkustinošu Ādažu uzņēmēju vēstuli par sava biznesa pārtraukšanu, kurā viņi atzīst, nodokļu politika daudzu gadu garumā situācija un pamatīgi sit joprojām, tādēļ godīgā ceļā darboties un turpināt savu uzņēmējdarbību viņi nespēj. Jaunajiem uzņēmējiem nav ne investoru, ne lobiju, ne fiktīvas grāmatvedības, ne sakaru *īstajās* iestādēs un nav arī vēlmes kaut ko no tā iegūt. Toties viens ir skaidrs – pieņemts ļoti smags lēmums. Ģimene nolēmusi pārdot biznesu un ar bērniem doties projām no Latvijas... Varētu domāt, kas gan tur liels – ne viņi pirmie, ne pēdējie, kas aizbrauc. Un skaitļu valodā tas droši vien tā arī ir, taču tā ir vēl viena ģimene, kuru doties projām *palūgusi* mūsu valsts politika. Var jau piekrist arī tiem, kas saka, - biznes ir biznes, un visi tajā diemžēl pastāvēt nevar, jo, kā teikt, izdzīvo stiprākais. Iespējams. Bet vienalga nepamet sajūta, ka Latvijā godīgiem cilvēkiem vietas nav. Tai pašā laikā mūsu valdība tērē simtiem tūkstošus eiro, lai izveidotu darba grupas, kalnu reemigrācijas plānus un mēģinātu izpētīt, kādēļ tad tie latvieši aizbrauc no valsts. Skumji, skarbi, bet tā ir dzīves īstenība. Varbūt tiešām pienācis laiks atvērt acis un ieraudzīt to, ko redzēt negribas...

## Latvijā

**Prezidentu neapmierina politiķu darbs pie nodokļu jautājumiem.** Valsts prezidentu Raimondu Vējoni neapmierina koalīcijas partiju darbs pie nākamā gada nodokļu jautājumiem un viņš uzskata, ka šajā jomā *savārita kārtīga putra*. Prezidentu neapmierina situācija, ka regulējumi nav taisnīgi ne darba devējiem, ne darba ņēmējiem. Viņš vēltija kritiku tam, ka koalīcijas partijas tā arī nav spējušas nonākt pie vienota viedokļa, īpaši ņemot vērā to, ka "laika vairs nav daudz". Vējonis norādīja, - ja koalīcija ir gatava "kaut ko grozīt esošajā regulējumā", tas ir jā dara līdz 20.decembrim, jo viņiem vēl jāpaspēj visu nepieciešamo izsludināt, lai "1.janvārī viss varētu normāli stāties spēkā".

**Vāc parakstus, lai Latvija pārietu uz sešu stundu darba dienu.** Sabiedrības iniciatīvu portālā "Manabalss.lv" sāka parakstu vākšana, lai valsts pārietu uz aptuveni sešu stundu darba dienu un darba nedēļas ilgums tādējādi būtu nevis 40 stundas, bet gan 32 darba stundas nedēļā. Iniciatīvas iesniedzējs Agris Cīrulis aicinājis samazināt Darba likumā noteikto normālo darba laiku uz 32 stundām, "nesamazinot iepriekš noteiktās brīvās dienas un samazināto darba laiku pirms svētku dienās".

**Izsūtīti gandrīz 200 bridinājumi par iespējamu inficēšanos ar C hepatītu no donora asinīm.** Valsts asinsdonoru centrs (VADC) nosūtījis 195 bridinājuma vēstules, ka viņu pacientiem, iespējams, var būt pārļietas ar C hepatītu potenciāli inficēta donora asinis. Pēc iegādājoties jaunu, mūsdienīgāku antivielu testēšanas sistēmu, VADC atklājis, ka vecā iekārta palaidusi garām vāji pozitīvus rezultātus uz vīrushepatītu C, proti, uzrādīja tos kā negatīvus un asinis nosūtītas pārļietšanai pacientiem.

**Par dienēšanu citas valsts armijā turpmāk draudēs kriminālatbildība.** Saeima galīgajā lasījumā pieņēmusi grozījumus Krimināllikumā, nosakot cietumsodu par dienēšanu vairāku ārvalstu bruņotajos spēkos un dažādās militārajās vai drošības struktūrās. Izņēmums noteikts tām personām, kuras dienē Eiropas Savienības (ES) vai NATO dalībvalsts armijā. Aizsardzības ministrijas (AM) virzītie un Saeimā pieņemtie grozījumi nosaka, ka par normatīvajos aktos noteiktā aizlieguma dienēt ārvalsts vai cita starptautisko tiesību subjekta vai tā teritorijā izveidotajos bruņotajos spēkos, iekšējā karaspēkā, militārajā organizācijā, izlūkošanas vai drošības dienestā, policijā vai tieslietu institūciju dienestā pārkāpšanu varēs piemērot brīvības atņemšanu līdz četriem gadiem, piespiedu darbu vai naudas sodu.

(No portāliem [www.delfi.lv](http://www.delfi.lv), [www.tvnet.lv](http://www.tvnet.lv), [www.leta.lv](http://www.leta.lv))

## Pirmssvētku laiks

# Pilsētā iebrauc brieži



Foto - M.Sprudzāne

**Briežu kamanas.** Šis ir viens no šī gada pamanāmākajiem un interesantākajiem dekoriem Balvu pilsētā. Paldies labajam gariņam Annai Jaunžekarei un viņas radošajai komandai.

Maruta Sprudzāne

**Decembrī jau pēcpusdienas stundās agri satumst. Ir gada skaistāko un ģimeniskāko svētku gaidīšanas laiks. Mūsu laikraksta lasītāji dalās priekā par jauko svētku rotu, kas ienākusi Balvos, un akcentē to kā pamanāmu faktu. Kas šogad rūpējas par pilsētas noformējumu, lūdzu pastāstīt pašvaldības aģentūras "San- Tex" darbiniekus.**

### Rotas 600 metru garumā

Uzņēmuma apzāģošanas un labiekārtošanas meistare RENATA GAVENYTE atklāj, ka pilsētas rotāšanai, protams, ir izmantotas jau iepriekšējos gados sarūpētās lietas, taču ir nopirkta arī jauna. Gluži jaunā ietērpā šogad Balvos stāv lielā svētku egļu pilsētas centrālajā laukumā. "Zaļo egļu" izdomāja Renata, ideju atbalstīja arī pašvaldība. Egļu ir aptuveni 12 metrus augsta, tās izrotāšanai iegādājās 30 spuldziņu komplektus 600 metru kopgarumā. Renata stāsta par ikgadējo pieredzi, ka ik gadu spuldziņu virtenes saīsinās dabisko apstākļu rezultātā. Tās paposta vējš un sniegs, gadās, ka savu roku pieliek arī huligāni. Kad spuldzītes pēc svētkiem noņem, uzņēmuma darbinieki rotājumus apskata, pārbauda, salabo, sapako un noliek glabāšanā līdz kārtējā gada nogalei. Ja būs līdzekļi, tad nākamreiz centrālo egļu varēs papildināt ar citas krāsas un veida spuldzītēm. Renata saka: "Pašai man grūti spriest par pilsētas rotu, labāk lai runā citi. Apzinos, ka vienmēr visu var padarīt labāk un interesantāk. Domāju, ka lielu kļūdu nav, varbūt var runāt, kas iedzīvotājiem īsti nepatīk, ko vajadzētu mainīt. Tāpēc gribētu no cilvēkiem saņemt konkrētus ierosinājumus un piedāvājumus, nevis dzirdēt tikai kritiskas piezīmes."

To, ka šogad pilsētas rotājumi ir daudz bagātīgāki un pamanāmāki, uzskata arī uzņēmuma direktors ULDIS SPRUDZĀNS. Līdz ar Balvu novada pašvaldības piešķirto finansējumu pilsētas centrālā egļu ir tikusi pie jauna tērpa. Iepriekšējais tās dekorējums pārnest uz skvēra egļu, kas arī ir liela un krāšņa. Papildus nācis dekorējums ap koku stumbriem pilsētas parkā un skvērā. Lieliski dekorējumu papildina dzīvnieku ansambļi gan pilsētas parkā, gan pie bērnu un jauniešu centra. Uzņēmums papildinājis Adventes vainagus Brīvības ielā (pie "Narvesen" kioska) un Bērzsols ielā starp veikalu "Maxima" un Balvu evaņģēliski luterisko baznīcu.

Uldis Sprudzāns stāsta: "Protams, sniegotā fonā viss izskatās labāk. Man pašam patīk centrālās egles spilgtums un Adventes vainagi, arī briežu un zirgu ansambļi. Decembra sākumā Balvu evaņģēliski luteriskajā baznīcā viesojās ciemiņi no Somijas Ālandu salām. Centos viņiem parādīt Balvus vakara tumsā. Ciemiņi bija sajūsmā par pilsētu, viņiem ļoti patika centrālā egļu, dekori pilsētas elektrības apgaismojuma stabos, briežu

un zirgu ģimenes."

Iedzīvotāji atceras, ka Ziemassvētku rotājumu iegādei ar Balvu novada domes lēmumu bija piešķirti 9500 eiro no Balvu novada pašvaldības šī gada pamatbudžeta līdzekļiem. Vai visa nauda iztērēta? U.Sprudzāns saka, ka jā. Lai noformētu dekorējumus, nepieciešams liels pievadkabeļu tīkls un pieslēgumu vietas. Pamatā tos pieslēdz pie pilsētas apgaismojuma stabiem. Ja līdzekļi atļaus, arī nākamgad varēs kaut ko papildināt.

Renata Gavenyte saka, ka rotāt pilsētu ir interesanti, taču, viņasprāt, daudz veiksmīgāk un labāk šis darbs izdotos, ja par pilsētas kopskatu atbildētu šādas jomas profesionālis. Renata atzīst, ka viņai šādu specifisku zināšanu nav. Visu nosaka vien centība un sadarbība.

Svētku rotā grimst arī mūsu kaimiņpilsētas Alūksne un Gulbene. Kā tas izdodas viņiem, var spriest ikviens, kas tur pabijis vakara stundās. U.Sprudzāns atzīst, ka arī Gulbenē, atceroties iepriekšējo gadu pilsētas rotu, vietējā pašvaldība cenšas radīt svētku noskaņu ar dažāda veida dekorējumu izveidošanu.

### Interesantākais dekors

Viens no ievērojamākajiem šī gada svētku dekoriem Balvos noteikti ir lielie brieži, kas ar kamanām izbraukuši no pilsētas parka un ielas malā priecē visus, kuri tos ievēro. Iedzīvotāji tur iet un labprāt fotografējas, par briežu pajūgu sajūsmā ir bērni. Šo dekori pēc pašas iniciatīvas ar atbalstītāju grupu veidojusi Rugāju novada iedzīvotāja ANNA JAUNŽEIKARE. Viņa atklāj, ka būtībā tā ir dāvana Balviem, sarūpēta ar viņas un Balvu teritoriālās invalīdu biedrības dalībnieku atbalstu. Koka karkasu briežiem saskrūvēja Annas dēls. No lauku saimniecības Tilžā nopirka sienu, pašas sagādāja citus nepieciešamos materiālus un centīgi strādāja, lai viss izdotos. Dekori ir liela izmēra, tāpēc to darināšanai vajag atrast arī vietu. Anna negribīgi atklāj, ka, strādājot garas stundas, meistares Balvos arī saaukstējušās, taču par krenķiem lielāks tomēr ir prieks. Zinātāji saka, ka brieži atbilst to īstenajam izskatam, par ko Anna gan brīnās, jo sakās īsti nezinām šo dzīvnieku anatomisko uzbūvi. Anna ar savējiem briežu komplektu vēl papildinājusi ar kamanām, pati izgatavojusi Rūķi, kurš atbraucis ar bagātīgām dāvanām.

"Esmu priecīga par mūsu veiksmīgo kopdarbu. Mums tas patiešām ir izdevies. Ja mūs atbalstītu novada dome, varētu gatavot dekorus arī citos pilsētas svētkos," saka Anna Jaunžekare, viena no invalīdu biedrības aktīvistēm. Anna atklāj, ka viņai mājās top liels un skaists dekors aļņa izskatā. Drīz tas būs gatavs. Šo dekori viņa atdotu par ziedojumu kādam interesentam, kurš prot novērtēt šāda veida meistardarbus un radošu cilvēku darbu.

Vai atbalstāt prezidenta iniciatīvu piešķirt pilsonību Latvijā dzimušiem nepilsoņu bērniem?

## Viedokļi

# Sakārtotā valstī valodai jābūt vienai



**AIJA MEŽALE**, Nacionālās apvienības Balvu nodaļas vadītāja

Jebkurš cilvēks jau piedzimst ar savu identitāti un tautību, taču ir kāds 'bet'... Par Latvijas prezidenta priekšlikumu atbalstīt pilsonības piešķiršanu visiem Latvijā dzimušajiem nepilsoņu bērniem līdz ar piedzimšanas brīdi es nesaku - nē! Tomēr, lai to paveiktu, nepieciešams rast tiesiskos risinājumus. "Vai

tas būtu pilsonības, vai arī kāds cits likums, tas vēl juridiski jārisina," norādīja arī prezidents. Saistībā ar šo jautājumu izskanējis arī rosinājums atbalstīt ideju par latviešu valodas pastiprinātu mācīšanu skolās un bērnudārzos norādot, ka tam jāmeklē nepieciešamie līdzekļi, lai process norisinātos dažādos līmeņos. Kā piemēru gribu minēt faktu, ka galvaspilsētā latviešu plūsmas bērnudārzos un skolās ir milzīgs pieprasījums no dažādu tautību ģimenēm, turpretī krievu plūsmas bērnudārzos un skolās izglītojamo pietrūkst. Ģimenes, kuru bērni netiek latviešu bērnudārzos un skolās, spiestas vest bērnus uz krievu plūsmas mācību iestādēm, kuras ir labā līmenī.

Tātad secinājums viens - ir jāpāriet uz valsts valodas apmācību visās izglītības jomās, līdz ar to daudzi jautājumi atrisināsies automātiski. Tad cilvēki vairāk un vairāk runās un komunicēs latviešu valodā, arī ģimenēs laika gaitā sazināsies latviski. To es novēroju, ciemojoties draugu ģimenēs ārzemēs - Vācijā. Kādā valodā runā skolā un darbā, tā arī sāk runāt mājās, un tas ir tikai normāli. Vēl ir iespēja veidot Svētdienas skolas cittautei iedzīvotājiem, kā tas ir latviešiem Kanādā un Austrālijā, jo viņi nedrīkst aizmirst savu senču

valodu un tradīcijas.

Statistikas dati liecina, ka divās desmitgadēs nepilsoņu skaits Latvijā samazinājies no 750 000 līdz 240 000. Tie ir cilvēki, kuri izgājuši naturalizācijas procesu, savukārt pārējie, iespējams, nav lojāli Latvijas valstij. Skaidrs, ka viņus nevajadzētu mēģināt *ievilkt* pilsonībā, kā to teicis Nacionālās apvienības līdzpriekšsēdētājs Raivis Dzintars, un es tam piekritu. Taču, runājot kopumā, pilsonības jautājums būtu pozitīvāk risinājies, ja valsts 25 gadu neatkarības laikā būtu ekonomiski sakārtota. Arī konkrētajā pilsonības jautājumā, par ko diskutējam šajā viedoklī, ir pārāk daudz pieļauts, lai cilvēki arī bez latviešu valodas zināšanām Latvijā varētu justies pašpateikti.

Esmu pārliecināta par dzīves patiesību, - kā tu pats sevi esi pierādījis, cik jūties drošs un pārliecināts par sevi, tā arī tevi vērtē un ciena apkārtējie. Tieši tāpat ir ar valsti. Seciniet paši, kā mēs, cienijamie latvieši, sevi esam pierādījuši, gan vadot valsti, gan ikdienā viens otru cienot un respektējot piedāvāto citu viedokli. To visu redz un vērtē arī Latvijas nepilsoņi un cittautei iedzīvotāji.

Novada deputāts gadiem ilgi nerunā valsts

valodā! Kāda te var būt cieņas izrādīšana pret valsti, kurā dzīvo? Tie ir principi, kuri pie ražīga darba un kopsaucēja nenoved. Manuprāt, latvietim ir pēdējais laiks nedomāt tikai par sevi, savu ģimeni, kapitālu, bet sākt iesaistīties un piedalīties Latvijas sakārtošanā visās jomās. Tad arī mūs sāks cienīt nepilsoņi un no mums ņems piemēru. Svarīgi ir nenomelnot vienam otru, izteikt priekšlikumus, novērst kļūdas un tās risināt. Esiet drošāki un pašpārliecinātāki, kā esam stipri dziedot un dejojot. Es jums visiem to novēlu, un redzēsiet, ka viss sāks sakārtoties! Jā, tas nav vienkārši, bet šādi izdzīvot, nevis dzīvot, ir vieglāk? Kad tā notiks, latviešu valoda būs valsts valoda, un sakārtotā valstī par to vairs neviens pat nespēs iebilst. Cilvēks būs lepns būt šīs valsts pilsonis! Svētīgus Ziemassvētkus un cerīgu, bet ar darbiem rosīgu Jauno gadu!

## Fakti

● **Visiem jaundzimušajiem, tostarp nepilsoņu bērniem, automātiski jāpiešķir Latvijas pilsonība, - tas ir viens no Valsts prezidenta izveidotās sabiedrības saliedēšanas veicināšanas ekspertu grupas ieteikumiem. Eksperti secinājuši, ka integrācijas politika Latvijā nav izgāzusies, taču sabiedrības saliedēšanas veicināšanai iesaka vairākas lietas, tostarp automātisku Latvijas pilsonību visiem jaundzimušajiem.**

● **Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes dati liecina, ka ģimenēs, kur abi vecāki ir nepilsoņi, ik gadu piedzimst vidēji 250 bērnu.**

● **Pēdējo gadu laikā iespēju dot savam jaundzimušajam Latvijas pilsonību izmantojuši aptuveni 80% nepilsoņu.**

saprot valsts simbolus un izprot to būtību, taču kārtot eksāmenu divu stundu garumā kā augstskolā, līdz cilvēkam paliek slikti ar sirdi... Tas jau ir par traku. Tas ir ļoti atbildīgs pasākums, turklāt par naudu. Diemžēl mūsupusē cilvēkiem nav nemaz tik daudz līdzekļu, lai bez apdomas tos tērētu. Pirmais mēģinājums, otrs, trešais, piecdesmit piektais, bet rezultāta nav, jo cilvēkam pārāk liels stress un šoks. Tas gan nenozīmē, ka vispār nevajadzētu pārbaudījumus. Vajag, bet samērīgus, - tāds ir mans uzskats. Taču lai vai kā, es ļoti ceru, ka lēmumu par automātisku pilsonības piešķiršanu Latvijā dzimušiem nepilsoņu bērniem tomēr pieņems. Tas būtu tikai loģiski.

Viedokļus uzklusēja S.Karavoičika

# Prezidenta priekšlikums – vairāk nekā atbalstāms



**SVETLANA PAVLOVSKA**, sociāldemokrātiskās partijas "SASKANA" deputāte Balvos

Prezidenta Raimonda Vējoņa iniciatīvu piešķirt pilsonību Latvijā dzimušiem nepilsoņu bērniem vērtēju pozitīvi, jo, manuprāt,

šāds lēmums bija jāpieņem jau sen. Pirmkārt, jau tādēļ vien, ka tāda nepilsoņu institūcija nevar pastāvēt ne Eiropā, ne kādā citā valstī. Kā var teikt – Latvijas nepilsonis? Tad jau viņš ir nekādas valsts pilsonis. Šī pilsoņu un nepilsoņu padarīšana apgrūtinā arī ikdienas dzīvi. Pirms laika es saskāros ar grūtībām vīzas noformēšanā, jo bērns bija nepilsonis, bet atbildīgie dienesti īsti nezināja, kā šādā situācijā rīkoties, jo viņu tabulā ir tikai viens ieraksts – persona bez pilsonības. Un tādēļ nevarēja šķērsot robežu. Lai kaut kādā veidā šo situāciju atrisinātu, bija vajadzīga milzīga mape ar dokumentiem, kas pierāda, ka bērns dzīvo Latvijā, viņa vecāki dzīvo Latvijā, bet viens no bērna vecākiem ir nepilsonis. Ja nepilsoņu bērniem pilsonību piešķirtu automātiski, grūtību, protams, būtu mazāk. Kaut gan jau līdz šim valdībā runāja par to, ka visiem, kuri dzimuši Latvijā pēc 1991.gada, pilsonība būtu jāpiešķir automātiski. Diemžēl toreiz šis jautājums palika bez virzības. Tai pat laikā zinu cilvēkus, kuri dzīvo Krievijā, bet dzimuši šeit, un viņiem ir mazi bērni. Tikai pie mums pilsonības kārtēšanas procedūra ir tik gara, ka viņi labāk izvēlas būt par Krievijas

pilsoņiem. Jā, tas ir vienkāršāk, jo ģimene dzīvo Krievijā, neskatoties uz to, ka ir vēlme šo jautājumu sakārtot Latvijā.

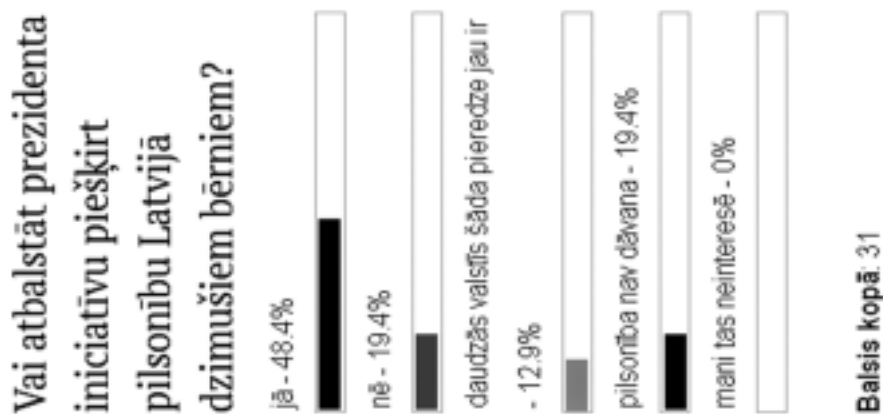
Nacionālās apvienības politiķi izteikušies, ka pilsonība nav dāvana, kuru var dāļāt pa labi un pa kreisi. Šo izteikumu īsti komentēt negribētu, jo katrs domā, kā grib, taču domāju, ka šajā gadījumā nav domāti cilvēki, kuri nedzīvo Latvijā vai mūsu valstī ir pirmo dienu. Visticamāk, runa ir par tiem, kas šeit nodzīvojuši visu dzīvi. Bet tādā gadījumā viņiem pilsonība pat pienāktos. Galu galā visi cilvēki dzīvo vienādi, nodokļus visi maksā vienādi, nekādu atvieglojumu nav... Bet, kad ir runa par naudu, darbu, visādām tiesībām, ierobežojumiem, uzreiz sākam dalīt – tie ir pilsoņi, tie nav. No politiskā viedokļa tas ir labs instruments, kuru var izmantot, spekulēt ar to un manipulēt.

Saskaņas centra priekšsēdētājs Jānis Urbanovičs rosinājis, ka nepilsoņiem jāklūst par pilsoņiem bez naturalizācijas pārbaudījumu izturēšanas, un arī šai idejai es piekritu. Manuprāt, par pilsonības jautājumu vispār var runāt tikai tad, ja cilvēks vēlas kļūt par pilsoni. Cits jautājums ir, vai viņš zina valsts himnu,

## Re, kā!



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



# Nokļūst Ziemassvētku valstībā

Aizvadītās nedēļas nogalē neizpalika jauka tradīcija – mūspuses seniori bija laipni gaidīti Balvu Profesionālajā un vispārīgglītojošajā vidusskolā, kur viņus labdarības pasākumā “Mīlestība – eņģeļu sveiciens” priecēja bērni un jaunieši. “Mēs patiesi nokļuvām Ziemassvētku valstībā,” atzina aptaujātie sirmgalvjī. Skolas direktore Biruta Vizule uzsvēra, ka seniori ir mūsu valsts vērtība, no kā mēs smeļamies dzīves gudriību.



**Patīkams pārsteigums.** Seniorus pie ieejas aktu zālē sagaidīja divas smaidošas jaunietes - Alise Barbaniška un Marī Deņisova, kuras ikvienam ciemiņam dāvāja skolēnu gatavotās piparkūkas. Anna Čakāne un Biruta Vancāne, saņemot našķi, neslēpa pārsteigumu. “Tas patiesi bija patīkami,” viņas atklāja.



**Vienmēr formā!** Deju kolektīva “Rīka” jaunieši pierādīja, ka vienmēr ir labā fiziskā formā.



**Visapkārt eņģeļi.** Labdarības pasākumā virvoja eņģeļu tēma, tostarp ģitāristes Viviānas Belevičas un solistes Sāras Osas izpildītajā dziesmā “Divi eņģeļi sēž”.



**Aicina sakārtot attiecības ar Dievu.** Balvu katoļu draudzes prāvests Mārtiņš Klušs nešaubās, ka šobrīd ir vislabākais laiks padomāt par savām attiecībām ar Dievu. “Tas var palīdzēt apjaukt un saprast daudzas lietas, lai saņemtu vēl vairāk mieru un mīlestību,” viņš piebilda.



**Mudina darīt labus darbus.** Balvu luterāņu draudzes mācītājs Mārtiņš Vaickovskis atgādināja, - lai arī sajūta ir gluži kā Ziemassvētku vakarā, tomēr Adventes vainagā viena svečīte vēl nedeg: “Tātad vēl ir laiks izdarīt kaut ko labu.



**Pārsteidz ar tubas spēli.** Balvu Mūzikas skolas audzēknis Aleksandrs Samoiļenko apliecināja, ka ar tubu var nospēlēt arī Raimonda Paula dziesmas, piemēram, “Elēģiju”.



**Skolas vizitkarte.** Balvu Profesionālās un vispārīgglītojošās vidusskolas jaunkundžu uzstāšanās nav iedomājama bez tērpu kolekciju demonstrēšanas. Šoreiz klātesošie baudīja skolotājas Aigas Jansones tērpu kolekciju “Ziemeļblāzma”.



**Lai arī lūgti skolā!** Balvu Profesionālās un vispārīgglītojošās vidusskolas direktore Biruta Vizule nešaubās, ka Ziemassvētki ir laiks, kad mēs vairāk veltām laiku pārdomām: “Tas arī ir laiks, kad esam visciešākajā saistībā ar dabu, ar zemi un Dievu. Visi mēs gaidām Jēzus bērniņa piedzimšanu. Vēlu mums katram, lai blakus ir mīlestības eņģelis, kurš māca mūs mīlēt patiesi un no sirds gan līdzcilvēkus, gan sevi pašu. Novēlu, lai blakus ir gaismas eņģelis, kurš māca mūs piedot patiesi un no sirds, neturot ne rūgtumu, ne pāretumus sevī. Lai katram blakus ir sargeņģelis, kurš pasargā mūs no rūpēm!”

Kādēļ šeit esam nākuši? Tādēļ, ka šis ir labdarības pasākums, lai viens otru iepriecinātu. Un nevis ar tādu prieku, kas nāk un aiziet, bet prieku, kas paliek, kas iemājo sirdis. Kādi tad mums šogad būs Ziemassvētki? Pieļauju, ka daudziem cilvēkiem - kā lietūs, kas nolist un aiziet. Vai tā nav arī ar Ziemassvētkiem? It kā gaidām, tie pienāk un tikpat ātri aiziet. Lai tas tā nebūtu, atcerēsimies, ka svētkiem ir pavisam cita nozīme, kas ietekmējusi un ietekmēs cilvēces vēsturi. Dievs sūtīja šajā pasaulē Savu Dēlu, lai ikviens, kurš viņam tic, nepazustu un iemantotu mūžīgo dzīvi.”



**Vareni dzied.** Mūzikas skolas solists Markuss Mednis dziesmā atklāja, ka Kristus ir dzimis tev un man, kas saviļņoja ikvienu skatītāju.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs



Labdarība

# Gūt var dodot

Jau vairākus gadus, tuvojoties Ziemassvētkiem, Tilžas internātpamatskolā ar sirsniem apsveikumiem un dāvanām ierodas Latvijas Bērnu bāreņu fonda pārstāvji, kurus bērni vienmēr gaida ar lielu nepacietību. Arī aizvadītajā ceturtdienā skolā valdīja liela rosība – bērni atkārtoti iestudētās ludziņas “Šreka Ziemassvētki” tekstu, pielaiķoja tērpus un grimējās. Svētku noskaņās skolas audzēkņi dzīvo kopš novembra, darinot netradicionālas dekoratīvās eglītes un baltus papīra eņģeļus, kā arī iepriecinot ar priekšnesumiem un samīļojot apkārtējo novadu aprūpes iestādēs dzīvojošos sirmgalvjus.

Tuvojoties gada gaišākajiem svētkiem, ar vēlmi sniegt sirds siltumu tiem, kuriem tas visvairāk vajadzīgs, Tilžas internātpamatskolas audzēkņi un viņu skolotājas Daiga Griestiņa un Anna Tomaševica dāvāja prieku brīžus pansionāta “Balvi”, kā arī Rugāju un Viļakas sociālo aprūpes centru sirmgalvjiem. Sākuši gatavoties jau novembrī, bērni grieza papīra eņģeļus, meistaroja netradicionālas svētku eglītes, mācījās dziesmas, dzejoļus, kā arī meklēja atsaucīgus cilvēkus, kuri kopā ar viņiem sagādātu patīkamus mirkļus pansionātu iemītniekiem. Šo sapni īstenot viņiem palīdzēja Rugāju novada zemnieks Vilnis Kapteinis, kā arī Tilžas pagasta zemnieki Vilnis Čirka un Gunta Kalniņa, kuri sarūpēja piparkūkas un ābolus, lai bērni tos varētu pasniegt pansionātu iemītniekiem. “Kā teica bērni pasākumā “No sirds uz sirdi”: “Kopā mēs varam daudz!” Pēc katras cemošanās un tikšanās skolēni jutās pacīlāti un pozitīvi emociju piepildīti. Bija patīkami redzēt, cik daudz prieka var sagādāt, nemaksājot par to neko,” atmiņās par sirsniņajiem aprūpes namos piedzīvotajiem mirkļiem dalījās skolas direktores vietas izpildītāja ILONA DZENE.

## Visvairāk gaida mīlestību

Ceturtdien, vēlā pēcpusdienā, kad skolā ieradās ciemiņi no Kaspara Markševica vadītā Latvijas Bērnu bāreņu fonda, svētki varēja sākties. Ar prieku noskatījušies skolēnu sagatavoto uzvedumu “Šreka Ziemassvētki”, kurā bērni demonstrēja ne tikai lieliskas aktierdotības, bet arī muzikālos talantus, ciemiņi iepriecināja bērnus ar nelielu koncertu un dāvanām. Pēc pasākuma viesi turpināja ceļu, dodoties uz Baltinavas Kristīgo internātpamatskolu, lai apdāvinātu arī šīs mācību iestādes audzēkņus.

Pirms uzstāšanās 7.klases skolniece RAMONA BRANKA ar prieku un satraukumu gaidīja brīdi, kad kāps uz skatuves, lai demonstrētu savu dziedātprasmi, kas viņai ļoti padodas. Meitene atklāja, ka Ziemassvētkos labprāt saņemtu dāvanas, piemēram, ģitāru, jo pirms diviem gadiem iemācījās spēlēt šo instrumentu. Taču vairāk par materiālām dāvanām viņa gribētu saņemt mīlestību, satību un, protams, sagaidīt Ziemassvētku brīnumu.

Arī viņas klasesbiedrene ENIJA KOKOREVIČA kopā ar citiem skolēniem citīgi gatavojās gaidāmajam koncertam. “Ziemassvētki ir gaidīšanas laiks ar daudzām tradīcijām. Vislabāk man patīk cept piparkūkas kopā ar ģimeni,” atzina pusaudze. Enija neslēpa, ka priecāsies par jebkuru dāvanu un arī pati gatavojas apdāvināt savus tuviniekus. Meitene pastā-

tīja, ka aizvadītais gads bijis lielisks, jo viņas mācību sekmes ir uzlabojušās, bet nākamgad skolniece iecerējusi mācīties vēl labāk, lai nākotnē varētu studēt ārzemēs.

## Nav labāka darba kā palīdzēt bērniem

Latvijas Bērnu bāreņu fonds ir sabiedriskā labuma organizācija, kas darbojas kopš 1994.gada. Fonda prioritāte ir bērni ar īpašām vajadzībām, bērni bāreņi un sociāli mazaizsargāto ģimeņu atvases. Pašlaik fondam ir vairāk nekā 1500 rūpju bērnu. Gadu gaitā Latvijas Bērnu bāreņu fonds ņēmis savā paspārnē 14 speciālās internātpamatskolas, lielākoties Latvijas tālākajos novados, kurās mācās bērni ar dažādu pakāpju garīgās attīstības traucējumiem, to vidū arī bērni invalīdi, bāreņi un bērni no trūcīgām ģimenēm.

Bāreņu fonda dalībnieces DACE KALTENIECE un LĀSMA VASIŅJEVA, kuras palīdzēja izdalīt bērniem dāvanas, atzina, ka grūti aprakstīt to pozitīvo enerģiju, ko saņem šādās reizēs. Dace, kura fondā darbojas mazliet vairāk par gadu, apgalvoja, ka šis ir patīkamākais darbs, kāds viņai bijis: “Lai gan man ir tikai 29 gadi, esmu strādājusi dažādās vietās un varu teikt, ka šis ir vispatīkamākais darbs tieši cilvēciskā ‘paldies’ dēļ, ko saņem no skolēniem un skolotājiem.” Savukārt taujāta par dāvanu, ko pati vēlētos Ziemassvētkos, Dace teica: “Gribētu būt tikpat noderīga arī nākotnē kā jutos šajā brīdī!”

Pēc pasākuma skolā iestājās pārdomu laiks par paveikto, pārdzīvoto un izjusto, par atbalstu, ko saņēmuši un snieguši. “Varbūt tieši sirds siltums ir istais Ziemassvētku brīnums,” sprieda skolas direktores vietas izpildītāja I.Dzene. Viņa novēlēja visiem nākamajā - Gaiļa - gadā tik daudz mīlestības un laipnības, lai pietiktu katrai nākamā gada dienai! “Lai katrs veido savu Ziemassvētku stāstu, ko mums un mūsu mīļajiem atcerēties nākamā un daudzu citu gadu garumā. Būsim stipri un laimīgi!” sakot paldies visiem, kuri palīdz bērniem ne tikai svētkos, bet arī ikdienā, vēlēja I.Dzene.



**Dāvanu nekad nav par daudz.** Latvijas Bāreņu fonda brīvprātīgā darbiniece Ināra Blaua (foto - no labās puses), kura palīdzēja izdalīt dāvanas, neslēpa, ka iesaistījies labdarībā, pieņemot savu mirušo bērnu, kurš bija invalīds.



**Prieks gan ņēmējam, gan devējam.** Tilžas internātpamatskolas bērnus ar pašu sarūpētajām galda spēlēm iepriecināja uzņēmēji no Rīgas - māsa un brālis Ilze un Māris Neimaņi (foto). “Šajā pasaulē noteikti jādara kaut kas labs. Šodien braucām uz Kaspara izvēlētajām skolām arī tādēļ, lai ar savu piemēru iedvesmotu citus sponsorus,” atklāja Ilze Neimane. Viņa pastāstīja, ka ar bāreņu fonda vadītāju Kasparu Markševicu iepazinās pirms 20 gadiem, kad viņš pats mācījās internātskolā. “Kopš tā laika saglabājam draudzību, palīdzējām viņam, un šobrīd viņš ir bāreņu fonda prezidents. Ja ar savu klātbūtni varam kādam pateikt, ka brīnumi notiek, tad kāpēc to nedarīt?” domās dalījās Ilze.

## Šreka Ziemassvētki.

6.klases skolniekam Kevinam Brankam lieliski izdevās iejusties populārās multfilmas “Šreks” galvenā varoņa lomā. Jāteic, ka puīša tēlojumā bija jūtama aktiera talanta dzirksts. Laikam tādēļ šis nav pirmais skolēnu gatavotais iestudējums, kurā viņš piedalās. Tāpat kā atveidotajā multfilmas ainā, arī Kevins vēlas Ziemassvētkus pavadīt kopā ar ģimeni un, protams, saņemt dāvanas - vienalga kādas, jo viņš priecētos par jebkuru. Vislabprātāk zēns



savu brīvo laiku pavada kopā ar draugiem, bet nākamajā gadā iecerējis uzlabot sekmes mācībās. Savukārt 9-gadīgā Anna Ruņģe, kura ludziņā attēloja Šreka sievu Fionu, pastāstīja, ka nemēdz plānot, kas notiks nākamajā gadā, bet gan ar nepacietību gaida Ziemassvētkus, kad kopā ar ģimeni ceps piparkūkas un rotās eglīti, saņems dāvanas un dāvinās tās arī pati.

## Neparasti, bet skaisti.

Gatavojoties svētku atnākšanai un ciemiņu atbraukšanai, internātpamatskolas bērni kopā ar skolotājiem jau novembrī sāka darināt netradicionālas Ziemassvētku eglītes ne tikai no egļu zariem, bet arī pogām, spalvām, koka, celtniecības putām un pat no plastmasas dakšīņām. Neparasto eglīšu izstāde šobrīd rotā skolas foajē.



**Muzikāls sveiciens.** Ar liriskām, izjustām dziesmām Ziemassvētku noskaņās klātesošos priecēja Latvijas Bērnu bāreņu fonda priekšsēdētājs Kaspars Markševics (foto - no labās puses).

Lappusi sagatavoja I.Tušinska, foto - A.Kirsanovs

## Jauna ārste

## Atgriežas savā dzimtajā pusē

Ar decembri savu ārsta praksi Gulbenē sāksi veidot jaunā mediķe LINDA ŪDRE. Viņa plāno sniegt veselības pakalpojumus gan pieaugušajiem, gan bērniem. Ārste noslēgusi līgumu ar Nacionālo Veselības dienestu, un tas nozīmē, ka viņas uzdevums ir sniegt valsts apmaksātus aprūpes pakalpojumus, ieskaitot slimību profilaksi, diagnostiku un ārstēšanu.

Pierakstīties pie jaunās ārstes var arī mūspuses novadu iedzīvotāji. Tāpēc “Vaduguns” aicināja viņu uz sarunu, lai iepazītos.

**Kādam profilam veselības jomā atbilst Jūsu iegūtā izglītība?**

-Esmu ģimenes ārste. Pēc sešu gadu studijām Rīgas Stradiņa universitātē mācījos vēl trīs gadus rezidentūrā. Ģimenes ārsta darbu apguvu Alises Nicmanes Aišpures praksē Rīgā un Ārijas Ancānes ārsta praksē Baldonē.

**Slimnīcu apvienības vadību noteikti priecē fakts, ka esat piekritusi strādāt Gulbenē, jo jauni dakteri reģionos ir ļoti gaidīti. Kas sekmēja šādu lēmumu?**

-Būtībā esmu pārnākusi savā dzimtajā pusē, jo pati cēlusies no Lizuma, kur dzīvo mani vecāki. Saņēmu pašvaldības uzaicinājumu nākt uz Gulbeni, kas mani priecēja, jo uzreiz piedāvāja arī dzīvesvietu un bērnam vietu dārziņā. Tas ir jānovērtē. Priecājos arī par slimnīcu apvienības vadības ieinteresētību un atbalstu. Darbam ģimenes ārsta praksē varēju izmantot atbilstošas telpas. Kad iestrādāšos, droši vien paplašināšu savu darbību, klāt vēl ņemot arī dežūras. Protams, nevienam jauno speciālistu tagad nevar piespiestu kārtā pārcelt uz laukiem, lai viņš reģionā uzsāktu pastāvīgu darbu. Bet ģimenes ārstam, domāju, šajā ziņā ir vieglāk, jo iedzīvotāju veselības problēmas būtībā visur ir vienādas un neatšķiras nedz Rīgā, nedz laukos.

**Vai Jums uzreiz bija skaidrs, ka būsiet ģimenes ārste?**

-Ne gluži. Sākotnēji gribēju pievērsties ginekoloģijai, bet tur bija liels konkurss. Tagad neko nenožēloju, jo arī ģimenes ārsta lauciņš ir daudzveidīgs un interesants. Katru dienu saskarsmē ar pacientiem var uzzināt ko jaunu. Protams, nevaru solīt, ka uzreiz spēšu atrisināt visas problēmas, bet tādēļ ir iespēja pacientu nosūtīt pie konkrētiem speciālistiem, lai kopā risinātu konkrēto veselības problēmu. Ģimenes ārstam ir jābūt plašam skatījumam par visu. Skolas gados man ļoti patika bioloģija, braucu un piedalījos konkursos. Patika visi eksaktie priekšmeti, jo uzskatīju, ka tur taču viss ir skaidrs, var apgūt bez problēmām. Gluži Bioloģijas fakultātē nevēlējās stāties, jo negrasiļos savu dzīvi saistīt ar pētnieciska rakstura darbu. Izdomāju pievērsties medicīnai. Tie deviņi gadi tik ātri paskrēja, un mācīties arī nebija grūti.

**Esat jauna ārste un arī sava prakse pašai jāveido pilnīgi no jauna. Kā tas notiek?**

-Ir izplatīta informācija, kur mani meklēt, kā piezvanīt, tādēļ ikdienā atrodos Gulbenes slimnīcā un satiekos gan ar pieaugušajiem, gan bērniem, kuri nāk pierēģistrēties. Viņiem ir jāaizpilda anketa, un datus ievadu sistēmā. Vēl jau pats sākums, pacientu nav daudz. Cenšos arī parunāties, atbildēt uz jautājumiem. Man būs vairākas darba telpas – atsevišķs procedūru kabinets, uzgaidāmā telpa un ārsta kabinets. Noteikumi paredz, ka pirmo deviņu darba mēnešu laikā ģimenes ārsta praksē vajadzētu pierēģistrēt vismaz 600 pacientus. Ceru, man šie pacienti būs.

**Ko Jūs sagaidāt no saviem pacientiem?**

-Atsaucību un izpratni par savas veselības problēmām un arī motivāciju pašam līdzdarboties tās uzlabošanā. Cilvēkiem ir jāinteresējas un jā rūpējas par veselību. Jo sevišķi man patīk bērni, jo paralēli rezidentūrai Ķengaraga Veselības centrā strādāju arī kā bērnu dežūrārste.

**Jūs piekristat uzskatam, ka tagad cilvēki zāles un dažādus medikamentus lieto stipri par daudz?**

-Daudzi tagad pārāk un pastiprināti lieto uztura bagātinātājus, sevišķi reklāmu iespaidā. Protams, ir slimības, kur bez zālēm neiztikt, bet to lietošanai vajadzētu būt saprātīgai. Manos principos ir rosināt vairāk domāt par dzīvesveidu, uzturu un kustībām. Teiksim, muguras sāpes uzveikt tikai ar pretsāpju lietošanu nav pareizi, ne efektīvi. Jāpievēršas regulārai un pareizai vingrošanai. Iespējams, pacientiem ne vienmēr patīks šādi mani ieteikumi, bet jāsaprot, ka, nemainot savus ieradumus un dzīves režīmu, nav jēgas holesterīna līmeņa analizēm. Tā būs tikai veltīga naudas tērēšana. Zinu



**Jaunā ģimenes ārste.** Linda Ūdre cer, ka savā ģimenes ārsta praksē satiksies ar ieinteresētiem un atsaucīgiem pacientiem. Viņa apzinās, ka ļoti svarīgs aspekts būs tieši saruna, pacientam veltīts laiks, lai izskaidrotu viņa veselības problēmu un to, kas jādara, lai panāktu uzlabojumu. Linda sevi raksturo kā optimisti, vismaz cenšas tāda būt. “Esmu tik daudz mācījusies, tagad jāstrādā un jācenšas palīdzēt cilvēkiem. Taču ārstam būs jāizglītojas visu turpmāko laiku,” saka Linda.

arī to, ka saņemties un veikt ilgtermiņa ieguldījumu savas veselības labad daudziem ir ļoti, ļoti grūti.

**Kāda ir Jūsu attieksme pret netradicionālām ārstniecības un diagnostikas metodēm?**

-Patī nevienam tādū neesmu apguvusi. Esmu pārliecinājusies, piemēram, par adatu terapijas iedarbīgumu. Strādāju iepriekš ar dakteri, kurai bija atbilstošs sertifikāts un kura izmantoja šo metodi. Jā, atsevišķu slimību ārstēšanā pacientiem novēroja uzlabojumu. Bet fakts arī tas, ka tagad ir savairojies ļoti daudz dažādu diagnosticētāju. Protams, nevar visu noliegt, bet šo metožu speciālisti ir dažādi. Ja pie manis atnāktu patients, teiksim, ar Folla diagnostikas izmeklējumu, mēs kopā pārrunātu viņa veselības problēmas, bet tās var pārbaudīt arī ar atbilstošām analizēm. Apzinos, ka noteikti jāuzklausu un jāņem vērā arī pacienta paša stāstītāis, jo daudz ko pareizi pasaka cilvēka intūicija. Līdzīgi kā jāieklāstās mammās, jo viņas ļoti labi sajūt savus bērnus un viņu problēmas.

**Vai darba dienu ritms jau izplānots?**

-Praksē strādāšu darbdienās no pulksten 8 līdz 16 pēc pieraksta. Reizi nedēļā būs vakara pieņemšana pēcpusdienā. Protams, būs arī ‘akūtās stundas’, kad pieņemšu pacientus ar temperatūru un akūtām saslimšanām. Neizpaliks arī mājas vizītes. Esmu sapotējusies pret gripu, jo tuvojas tās laiks. Protams, ārstam būs saskarsme ar šādiem slimniekiem, tādēļ jācenšas sevi pasargāt. Pēdējos gados nācies pašai pārslimot dažādas infekcijas, jo tas ir neizbēgami, kamēr organisms norūdās. Protams, nav pareizi gripas slimniekiem iet uz darbu vai sabiedriskiem pasākumiem. Gripu vajag *izgulēt*, lai nenodarītu pāri sev pašam. Jāsaprot, ka īstas specifiskas ārstēšanas tai faktiski nav. Labāk saziņā ar ārstu *atvērt* slimības lapu un pasaudzēt gan sevi, gan citus.

**Pēdējā laikā izskan informācija, ka ik gadu ievērojams pacientu daudzums nomirst no sepses – asins saindēšanās. Kā to komentētu?**

-Sepsē rodas, kad baktērijas vai to indes (toksīni) nokļūst asins straumē un pa asinsriti nonāk citos orgānos. Vairumā gadījumos organismā pirms tam ir bijis hronisks infekciju perēklis, no kura notiek baktēriju izsēšanās. Jaundzimušajiem ierosinātājs var iekļūt organismā caur nabas saites rētu. Asins saindēšanos veicina zemas organisma aizsargspējas. Vispirms jābūt kādai slimībai, kuras dēļ sepsē rodas. Parasti šādi pacienti

nonāk slimnīcā intensīvās terapijas nodaļā. Normālam cilvēkam sepsē pēkšņi nerodas. Par šo saslimšanas procesu sabiedrība sāka daudz runāt, kad ilgstoši slimoja mūsu Valsts prezidents.

**Runājam par medicīnu, bet kādi ir Jūsu vaļasprieki brīvos brīžos?**

-Līdz šim man brīva laika nebija. Biju pieradusi mācīties, strādāt divās darbavietās. Atzīstos, ka izteiktu hobiju man nav. Aizeju pavigrot, padarbojos ar bērnu, kaut kur aizbraucu. Apciemāju vecākus Lizumā, kuriem ir prieks tagad biežāk redzēt savu mazbērnu. Priecājos par slimnīcu, kas ir glīta un ērta. Arī uz Balviem tagad braukšu biežāk, tikšos ar pacientiem, iepazīšos ar kolēģiem.

## Mana recepte

**Desmit minūtes savam klusumam**

-Dienā cenšos atrast kaut desmit minūtes laika, ko atvēlu tikai sev. Tas ir laiks klusumam un pārdomām. Mans laiks, lai sakārtotu sevi iekšēji. Vadītājam ikdienas darbs nav viegls, gadās visādas situācijas, arī stresa brīži, tāpēc tajos ir svarīgi savaldīt savas emocijas. Pastāstīšu savu recepti, kā rīkojos emociju uzplūdu brīžos: apsēžos pie galda, paņemu baltu lapu, krāsainus zīmuļus un krāsoju! Sanāk gleznas, kur krāsu toņu salikums un izveidotais raksts ataino manas konkrētā brīža emocijas. Lapas stūrī pierakstu arī datumu, lai labāk varu atcerēties konkrēto dienu notikumus un noskaņu. Krāsojot pilnībā nomierinos, - mana problēma ir *aizgājusi* projām, emocijas - noplakušas, pati - nomierinājusies un oma - uzlabojusies. Varu ieteikt šādu krāsošanas recepti izmēģināt arī citiem. Tas neprasa daudz laika, bet noved pie rezultāta. Mani zīmējumi ir dažādi: ir pavisam tumšos toņos, gandrīz vai melni, bet ir arī visai koši. Tās ir manas desmit minūtes sevis sakārtošanai.



**ANNA BĒRZIŅA,**  
Tilžas pagasta  
pārvaldniece

Laikraksts "Vaduguns" sadarbībā ar SIA "Senda Dz" reizi mēnesī lasītājiem piedāvā dažādas receptes – vienkāršas un sarežģītas. Šī uzdevuma īstenošanu sarežģī būtisks nosacījums. Proti, produktu iegādei, kas nepieciešami maltītes pagatavošanai, drīkst tērēt ne vairāk kā 7 eiro.

# Zirņu kotletes un pupu *blīņi*

Zemnieku saimniecībā "Kotiņi" Šķilbēnu pagastā, Viļakas novadā, audzē labību, rapsi un pākšaugus, kas Latvijā kļūst aizvien populārāki (tiek rīkots pat konkurss "Zelta pupu lauks"). No labības, pākšaugiem un rapša saimniecībā ražo miltus un rapšu eļļu, ko pārdod. Produkciju, ko saražo saimniecībā, pārtikā labprāt izmanto arī "Kotiņu" īpašnieka Alda Ločmeļa ģimene, kurā aug trīs bērni, gatavojot dažādus ēdienus. Arī citās ģimenēs, tuvojoties Ziemassvētkiem, aizvien vairāk iedomājas par senču ēšanas tradīcijām, kad svētku galdā saimnieces cēla vāritas pupas un zirņus, cūkas šņukuru, pašu ceptos plāceņus. Protams, tagad visu var nopirkt, - liec tikai galdā(!), taču tādējādi izpaliek gatavošanas un darbošanās prieks, veselīga pārtika. Alda dzīvesbiedre VIJA labprāt piekrita pagatavot vienkāršus, sārtīgus senču ēdienus mūsdienīgā versijā, izmantojot pašu saražotos pupu miltus, zirņus un rapšu eļļu. Viņa atklāja, ka ģimenes Ziemassvētku galdā tradicionāli tiek cēlts vārits cūkas šņukurs, kas ir auglības un labklājības simbols. Tāpat Vija pastāstīja, ka šogad Ziemassvētkos viņi apmeklēs koncertu "Gorā", kā arī kopā ar saimniecībā strādājošo kolektīvu svētkos lustēsies ballē atpūtas vietā "Bāka", kur pasākumu vadīs TV seja - atraktīvais Valters Krauze, bet muzicēs grupa "Dzelzs vilks".



**Pie galda.** Lai nobaudītu zirņu kotletes un pupu miltu pankūkas, kopā ar Viju (pirmā no labās) pie galda sēdās arī zemnieku saimniecības "Kotiņi" grāmatvede Ināra Matisāne un strādnieks Aigars Pužulis, kurš ir liels pankūku cienītājs. Kā viņš pats apgalvoja: "Pankūkas varu ēst no rīta, pusdienās un vakarā." Tuvojošos Ziemassvētku noskaņu klātesošajos radīja iekurtais kamīns un ģimenes jaunākās atvases - dēla Marka, kurš mācās 5.klasē, darinātais koka svečturis ar iedegtu svečiti, kā arī piparkūkas.



**Zirņu kotletes.** Lai pagatavotu sārtīgās zirņu kotletes, Vija samala baltos, vāritos zirņus, ko iepriekšējā vakarā bija iemērkusi. Malto zirņu masai viņa pievienoja sasmalcinātus sīpolus, gabaliņos sagrieztu, cauraugušu, apceptu cūkgaiļu, sāli, olas, nedaudz parasto, balto miltu (var iztikt arī bez tiem), žāvētu timiānu (lai nepūš vēderu!). No sagatavotās zirņu masas veidoja kotletes un lika uz sakarsētas pannas, kur uzliets nedaudz eļļas. Kotletes cep gaiši brūnas no abām pusēm. Pasniedz siltas.



**Mērcīte salātiem.** Lai pagatavotu mērcīti salātiem, trauciņā ielej "Kotiņu" rapšu eļļu, kurai pēc garšas pievieno citrona sulu, sāli, sasmalcinātu ķiploka daiviņu, sarīvētu cieto sieru, svaigu vai saldētu baziliku (saimniece bija izvēlējusies podiņā audzētu svaigo baziliku) un blenderī visu sasmalcina. "Mērce ir smalka padarīšana, kur svarīga katra garšas nianse," piebilda Vija.

**Zirņu kotletēm nepieciešams:** vāriti, samalti baltie zirņi, sagriezta, apcepta, cauraugusi cūkgaiļa, smalki sagrieztī *ģimenes* sīpoli, olas, sāls, kviešu milti (pēc vajadzības), timiāns.

**Lapu salātiem nepieciešams:** lapu salātu maisījums, apgrauzdētas sezama un saulespuķu sēkliņas.

**Salātu mērcei nepieciešams:** rapšu eļļa, citroni, sāls, cietais siers, ķiploka daiviņa, baziliks.

**Pupu miltu pankūkām nepieciešams:** triju veidu milti - rudzu bīdelētie, kviešu, pupu; šķipsniņa sāls, cukurs, piens, ūdens, olas, rapšu eļļa.

**Lapu salāti.** Piedevai pie zirņu kotletēm Vija bija izvēlējusies pasniegt lapu salātus, ko šajā gadalaikā var iegādāties lielveikalos. Lapu salātiem pievienoja pannā apgrauzdētas sezama un saulespuķu sēkliņas, salātus pārlejot ar iepriekš sagatavoto mērci.

**Cep gaiši brūnas.** Pupu miltu pankūkas rapšu eļļā cep gaiši brūnas, pasniedz ar skābo krējumu vai ievārijumu. Vija pie pankūkām piedāvāja nobaudīt lāceņu ievārijumu.



**Pankūkām – trīs miltu maisiņi.** Lai pagatavotu pupu miltu pankūkas, blenderī iesit divas olas, pieber cukuru, sāli, pielej pienu un ūdeni, pievieno vienādās daļās trīs veidu miltus: pupu miltus (milti ir gaiši iedzeltenā krāsā), bīdelētos rudzu miltus un baltos kviešu miltus. Ja pankūkas plānots cept tādā pannā, kurā cepšanai nav nepieciešama eļļa, tad eļļu nedaudz pielej pankūku mīklai. Visu kārtīgi sasmalcina blenderī. "Ēdiena gatavošanai man ļoti patīk izmantot blenderi," atklāja Vija.



Lappusi sagatavoja I.Zinkovska, foto - A.Kirsanovs





Mans mīlulis

# Sēdēja uz ielas un bļāva

Stāsts par to, kā Kubulu iedzīvotājs JURIS KRAVALIS kļuva par četru pūkainu minku īpašnieku, ir gaužām vienkāršs – kaķenei piedzima bērni, viņiem neizdevās atrast jaunus saimniekus un visi turpināja dzīvot kopā. Tagad Juris pat priecājas, ka tā iznācis, jo dzīvnieki viņam sniedz beznosacījuma mīlestību, kas palīdz pārvarēt arī dzīves grūtākos brīžus.

Būdams laucinieks, Juris kopš bērnības dzīvojis saskaņā ne tikai ar kaķiem un suņiem, bet arī visām citām astainām un spārnotām dzīvām radībām. Taču taujāts, kāpēc tik ļoti pieķēries tieši minkām, vīrietis apgalvo, ka tā jau nav nekāda pārdabiskā mīlestība: “Tie vienkārši ir mani kaķi un es par viņiem rūpējos.”

Stāsts par kuplo kaķu ģimeni aizsākās aptuveni pirms trim gadiem - dienā, kad no netālās Žaugupes uz Jura mājām atveda mazu, spalvainu, baltu kamoliņu, kas vēlāk cerētā runčuka vietā negaidīti pārvērtās par ne mazāk mīļu kaķenīti. Savukārt Jura draudzene kļuva par kaķēna melni baltās māsiņas Pīkas saimniece. Taču liktenis bija lēmis, ka jau pirmajā ziemā Jura četrkājainā mīlule, devusies apkārtnes izpētē, atpakaļ vairs nepārnāca, un drīz vien pusaudze Pīka ieņēma viņas vietu saimnieka sirdī un mājā. Gāja laiks, kaķu meitene pieauga un pēc draudzības ar kaimiņu melnbalto runci kļuva par trīs burvīgu kaķēnu māmiņu. Diemžēl Juris nemaz nekāroja pēc tik plašas peļu junkuru saimes, tādēļ, kaimiņienes mudināts, nolēma sūtīt mazuļus jūrskolā. Jo tuvāk viņš nāca klāt upītei, jo skaļākas kļuva mazās, vēl aklās radībiņas žēlabas Jura azotē, un, neizturējis psiholoģisko spiedienu, minku saimnieks atgriezās mājās, lai vēlāk sāktu meklēt mazuļiem jaunus saimniekus. Tas izrādījās grūti, tādēļ pēc dažiem mēnešiem vienu kaķa bērnu, vārdā Poga, piekrita paturēt Jura draudzene. Vēlāk gan, nespējot iejusties jaunajā dzīvesvietā un pastāvīgi meklējot iespēju tikt atpakaļ, Poga atkal atgriezās Jura mājās. Kopš tā laika viņš sniedz mīlestību un gādību visiem četriem mīluļiem, kuri atdara viņam ar to pašu.

## Kaķu saimes boss ir Pega

Juris zina stāstīt par katra mīluļa atšķirīgo raksturu un ieradumiem. Tā runcis, vārdā Bračīšs, ir miermīlīgas dabas un labi satiek ar visiem, bet Poga, līdzīgi kā māte Pīka, pēc dabas ir diezgan piesardzīga. Taču tagad viņa ar uzviju atgriež Jurim mīlestību, ko saņēmusi bērnībā, kad viņš to biežāk par citiem ņēma rokās un samīļoja. Savukārt Pega laikam esot atsīstiesi tēvā – izaugusi par diezgan šerpu un neatkarīgu kaķu meiteni, kura cilvēka klēpī uzturas nelabprāt. Pateicoties savam skarbjam raksturam, viņa ieguvusi ģimenes locekļu respektu - Pegai ēdot, pārējie minkas netuvojas zinot, ka nekavējoties sekos belziens ar ķepu. Pārkāpt meitas noteikto



Kuplā kaķu saime. Pīka izrādījās lieliska mamma, kura sargāja savus bērnus pat no Jura.

kārtību neuzdrošinās pat viņas mamma Pīka. Turklāt tieši Pega sargā ģimenes teritoriju no svešiem ienācējiem. To apliecināja kāds gadījums, ko Juris vēroja, atrodoties uz mājas jumta: “Kādu dienu bija pieklīdis izbadējies pusaugu kaķītis, kurš acimredzot meklēja sev jaunas mājas, bet Pega tūlīt sabozusies viņam uzklupa un padzina.”

Kuplās kaķu saimes aizsācēju Pīku Juris raksturo kā ļoti gādīgu mammu. Tikko dzimušos kaķēnus viņa sargāja pat no Jura. “Katru reizi, kad devos projām no šķūņa, kur dzīvoja Pīka ar mazuļiem, viņa mani burtiski pārbaudīja, aizturot pie durvīm un paskatoties, vai nenesu projām kādu no viņas bērniem,” atmiņās dalās minču saimnieks. Kad kaķu mammai beidzot apnika nepārtrauktā skatītāju straume, kas plūda uz šķūni patiksmīnāties par mīlīgajiem jaunpienācējiem, Pīka nolēma mazuļus pārvietot. Kaķenei pat izdevās pārnest citviet divas no savām atvasēm, taču, stiepjot zobos trešo mazuli, saimnieks viņu pieķēra, un plānu nācās atcelt.

## Stāsts ar laimīgām beigām

Nesen Juris un viņa vienīgais kaķu puika Bračča piedzīvoja skumju stāstu, bet ar laimīgām beigām. Rudens sākumā runcis, devies *meitās*, nepārnāca vienu, otro, trešo nedēļu, līdz Juris



Atkal kopā. Šis foto tapis Ineses dzīvoklī, atkal satiekoties saimniekam un viņa mīlulim Bračkam.

jau samierinājās, ka Bračču vairs neredzēs. Taču pēc pusotra mēneša pavisam nejauši, kā pats saka – nezināmu spēku vadīts, Juris nolēma ieskatīties laikrakstā “Vaduguns”, un ar izbrīnu, kas jaucās ar prieku, konstatēja, ka no laikrakstā ievietotā sludinājuma foto pretī raugās tieši viņa mīļotais Bračča. Izrādījās, runci atradusi kaķus mīloša balveniete Inesa Stankeviča, kura ar prieku atgriezta minci saimniekam. “Ši sievietē savā ziņā ir eņģelis, viņa manu Bračču burtiski izglāba. Runcis esot sēdējis ielas malā, netālu no veikala “Maxima”, un izmisumā skaļi bļāvis, acimredzot lūdzot cilvēku palīdzību. Viņa kaķi paņēma un atnesa pie sevis. Liels viņai paldies par to!” pateicību par sievietes labo sirdi pauž kaķa saimnieks.

Juris stāsta, ka mincis tūlīt atpazinis savu saimnieku, sākot labpatikā murrāt. Braucot mašīnā un tuvojoties mājām, Bračča esot ielecis Jurim klēpī un, atbalstījies pret stūri, ar lielu interesei vērojis apkārti, atpazīdamams to, bet nonācis mājās un apsekojis savu teritoriju, kā arī sasveicinājies ar mammu un māsām, tūlīt devies peļu medībās.

# Bargs pret svešiem, mīļš pret savējiem

Balvu Valsts ģimnāzijas un Baltinavas novada sociālā dienesta psiholoģes GINTAS KEIŠAS un viņas vīra DAGŅA KEIŠA ģimenē dzīvo suns Minton, kurš vienlaikus ir bargs mājas sargs un savu saimnieku lolots mīlumiņš.

Tikko pārcēlušies no Rīgas uz Baltinavu, Ginta un Dagnis neplānoja ņemt aprūpē kādu mājdzīvnieku. Taču padzirdot, ka kolēģe meklē jaunas mājas mazam kucēnam, kuru pati nevar paturēt, Ginta nodomāja - kāpēc gan nepieņemt suņuku, jo dzīvnieki viņai vienmēr bijuši mīļi. Jau kopš agras bērnības Gintai rūpes par dzīvniekiem nebija svešas. Turklāt viņa nevarēja iedomāties mājas bez kāda četrkājaina drauga. Pārrunājuši šo varbūtību ģimenē, visi nosprieda, ka tā nav slikta doma, un devās skatīties, kāds tad ir viņu iespējama mājas sargs. “Ieraugot mazo, rudo suņuku, visi jautājumi pazuda gan mums, gan viņam, jo kucēns momentā pieskrēja pie mums un prom negrasījās doties, bet gan rausās klēpī. Tā sākās mūsu kopīgais stāsts,” par pirmajiem iespaidiem, ieraugot nākamo mājas sargu, stāsta baltinaviete.

Pārveduši jauno mīluli mājās, Keišu ģimene sāka piemeklēt kucēnam piemērotu vārdu. “Ilgi nevarēdami izdomāt, sākām saukt dažādus vārdus, līdz smeļoties nonācām pie domas par Mintonu, gluži kā reklāmā,” stāsta Ginta. Tā caur jokiem un smieklīem suns tika pie sava vārda un atsauca uz to nu jau trešo gadu.

Mazais kucēns ir izaudzis par istu mājas sargu, kurš pret saviem ģimenes locekļiem izturas draudzīgi, ar lielu mīlestību, taču, ieraugot

svešinieku vai jūtot, ka kāds ir ienācis viņa teritorijā, kļūst ļoti dusmīgs.

Mintonam ļoti patīk skriet un spēlēt ar saimniekiem. “Suns ir ārkārtīgi aktīvs. Kad jau esam noskrējušies un bez spēka, viņa enerģija joprojām ir neizmējama,” atklāj Mintonas saimniece. Suņuks iecienījis rotaļas sniegā, turpretim necieš sēdēt mierā. “Minton ir lielisks stresa noņēmējs. Kad viņš sagaida mūs mājās, luncinot asti un priecīgi ierejoties, kad skatās ar savām uzticības pilnajām acīm, pieglaužot purniņu un aicinot spēlēties, sliktam garastāvoklim un stresam vietas nepaliek,” apgalvo Ginta.

Suns aktīvi piedalās arī lauku saimniecības darbos, ganot palielo ģimenei piederoši aitu ganāmpulku. “Minton ir liels malacis! Cenšas no sirds, bet ar rezultātu ir kā nu kuru reizi. Viņš ļoti uztraucas par dzīvniekiem, sargājot tos,” stāsta Ginta.

Būdams ļoti aktīvs, suņuks tomēr nav pārāk liels blēņdaris. “Ja nu vienīgi retu reizi viņam gadās kaut ko sagrauzt, izrakt bedri vai aizskriet tālāk nekā ļauts,” smeļ Mintonas saimniece. Keišu ģimene priecājas, ka pirms trīs gadiem nenobijās, paņemot Mintonu savās mājās: “Uzskatām, ka viņš ir daļa no mūsu ģimenes.”

**Mazais, mīļais mājas sargs.** Tuvojoties Ziemassvētkiem, Ginta sola, ka svētkos arī Mintonu pacienās ar kādu no viņa iecienītākajiem našķiem - cepumiņu vai kauliņu.



Lappusi sagatavoja I.Tušinska

## Notikums

# Viņa saņēmas un to izdarīja!

**“Esmu brīva sieviete, dzīvoju par prieku sev, baudu dzīvi visās tās izpausmēs un reizēm atļaujos ko tādu, ko citi varbūt nedarītu,” teic rugājiete LEONTINA LAIZĀNE, kura ar savu uzdrīkstēšanos TV šovā “Gatava pārvērtībām” pavisam nesen pārsteidza daudzus mūspuses cilvēkus un arī televīzijas skatītājus. Atraktīvā dāma visiem pierādīja, - sešdesmit gadi nebūt nav šķērslis, lai mestos piedzīvojumos un mēģinātu mainīt savu dzīvi.**

Leontina stāsta, ka aicinājumu pieteikties pārvērtību šovā pirmoreiz ieraudzīja novembra sākumā. Jau tad galvā uz mirkli pazibēja doma, - varbūt vērts pamēģināt. Kādēļ ne? Otrajā reizē viņa vairs daudz neprātoja: “Nolēmu, ka es taču to varu! Patiešām varu! Paņēmu datoru, aizpildīju anketu, pievienoju savu bildi un aizsūtīju. Pat nespēju par to visu piemirst, jo jau pēc trīs dienām e-pastā atnāca uzaicinājums uz pirmo atlases kārtu tirdzniecības centrā “Spice.” Tad vairs atpakaļceļa nebija – jābrauc uz Rīgu. Liels bija kundzes pārsteigums, kad lielajā tirdzniecības centrā viņa ieraudzīja simtiem sieviešu, kuras ieradušās ļauties izaicinājumam. Pēc anketas aizpildīšanas sekoja sarunas ar ekspertu un raidījuma producentiem, kā rezultātā no visām dalībniecēm izvēlējās vien 100. Leontina bija viena no viņām. “Paskatījos sev apkārt un sapratu, ka esmu vienīgā, kas apģērbusies spilgtā kleitā un mētelī. Pirms tam gan atsūtītājā e-pastā bija rakstīts, ka jāierodas ikdienas drēbēs, bet es pie sevis prātoju, - kā tā braukšu, jo citām ikdienas drēbes var būt arī, piemēram, sporta tērps. Saģērbos tā, kā jutos labi,” stāsta pārvērtību dalībniece. Kā vēlāk izrādījās, tieši Leontinas spilgtums vienam no ekspertiem *iekrita acīs*, tādēļ viņu pamanīja.

### Stāsts par vīru aizkustināja

Drīz pēc tam Leontina telefonā saņēma aicinājumu uz otro atlases kārtu, kurā visām dalībniecēm bija dota minūte laika, lai stilistiem izstāstītu, kādēļ viņām vajadzīgas pārvērtības. “Stāvēju un klausījos, ko stāsta citas pretendentes. Viena gribēja nogriezt matus, citai kārojās jaunu kleitu. Pēkšņi viena no dalībniecēm man teica, - bet tu taču izšķīries no vīra. Tev ir kaut kāds iemesls, kādēļ tā notika. Es teicu, - jā, ir gan man stāsts, un pavisam jocīgs,” atminas Leontina. Izrādās, pirms trīs gadiem kādā rītā viņas vīrs savāca savas mantas un sievai pateica, - es aizeju! Leontina atbildēja, - nu ej, nemaz nenojaušot, ka pēc divdesmit gadu kopdzīves viņš aizies pavisam. Atbraucot pēc trīs stundām no Balviem, mājās vairs nebija ne vīra, ne mantu... Viņš patiešām aizgāja. Par šo savas dzīves negaidīto pavērsieni rugājiete pastāstīja stilistiem, un viņus stāsts ļoti ieinteresēja – vēl jo vairāk tādēļ, ka Leontinu pameta vīrs, kurš bija 20 gadus vecāks par viņu. “Tas visiem šoks – kā tā var, gados vecāks vīrietis atstāj 20 gadus jaunāku sievieti! Pirmā pogu nospieda stiliste Žanna Dubska. Tas nozīmēja, ka viņa grib turpināt sarunu ar mani. Un mēs runājām. Viņa uzdeva vēl daudzus citus jautājumus, bet sarunas beigās paziņoja, ka vēlas mani padarīt seksīgāku, pievilcīgāku un dārgāku. Vārdu sakot, virziens bija skaidrs - mēs meklējam jaunu vīru,” par otrajā atlases kārtā piedzīvoto stāsta šova dalībniece.

### Tik daudz visa pirmo reizi...

Ar iekļūšanu trīs fināla dalībnieču vidū Leontinas piedzīvojumi tikai sākās. Viņu fotografēja, mērīja, kopā ar stilistu - ekspertu viņa izstaigāja visus veikalus, lai apskatītu piedāvājumu. Līdz pagurumam pielaiķoja neskaitāmas skaistas

blūzītes, kleitas, mēteļus un cepures, piemeklēja atbilstošu apakšveļu, apavus un pat auskarus. “Pēdējais jautājums otrajā atlasē bija, vai mainīšos kardināli. Mana atbilde bija, - par visiem 100%. Līdz ar to stiliste iebilst neko nevarēju, vien vēl pirms pārvērtībām pateicu, ka neciešu apģērbu melnā un pelēkā krāsā. Un ko jūs domājat? Pirmais kostīms, ko stiliste Žanna Dubska man piedāvāja, bija melnā krāsā!” stāsta Leontina.

Televīzijas raidījumā skatītāji no rugājietes vairākkārt dzirdēja frāzi, - tas man pirmo reizi! Un tā arī bija. Fināla dienā viņa pirmo reizi ļāvās friziera vīrieša rokām, pirmo reizi ļāva sev nolakot nagus gaiši brūnā, neizteiksmīgā tonī, jo parasti izvēle krita par labu spilgtiem toņiem. Pirmo reizi vizāžiste Dita Grauda viņai uzklāja profesionālu *make-up* un pirmo reizi Leontinai galvā uzvilka parūku. “Frizieris Aigars Bajārs saveidoja tik smuku frizūru, ka nevarēju vien nopriecāties, taču atbrauca stiliste un pēkšņi nolēma, ka man vajadzīga parūka. Tas bija tāds šoks, ka ne pārdzīvot! Un tas viss tikai pusstundu pirms galvenā uznāciena. Kā uzlika parūku, visa mana frizūra pagalam. Un pēc tam vēl cepuri pa virsu! Pasākums notika vienā no tirdzniecības centra veikaliem, tur bija ļoti karsts, tāpēc drīz vien mana galva zem parūkas kļuva slapja un *make-up* speciāliste nespēja vien pielabot grīmu,” atminas Leontina. Tā arī bija viņas pirmā pieredze TV šovā, kur jāstāv prožektoru gaismās, jāpieder pie kamerām un jāmacās nespriest ne to, kā runāt, ne to, kā uzvesties, līdz kādā brīdī stiliste pat pajautāja, kad tad beidzot viņa sāks runāt. “Bet es taču nezināju, vai vispār drīkstu Žannu pārtraukt un ko teikt. Turklāt nevarējām paust viedokli, kas stilistiem nepatīktu, jo visas piekritām 100% pārmaiņām. Taču viss beidzās labi, iznāciens izdevās godam un aplausi nebeidza rimties. Lielais piedzīvojums bija galā,” atminas Leontina.

### Pēc šova - enerģijas pilna

Arī tagad, kad visi pārdzīvojumi jau aiz muguras, viņa nenogurstoši teic, - tas bija tā vērts! Kaut gan pēc šova bija arī lietas, par ko aizdomāties. “Stiliste manu tēlu gribēja radīt pamānāmu un bagātu. Labi, uzlika ļoti dārgu rokasprādzi un pulksteni, sapucēja. Protams, man tas viss patīka. Bet vai pēc šova to varējām iegādāties? Vienai otrai dalībniecei tas tik ļoti ķērās pie sirds... Piemēram, mētelītis maksāja 600 eiro. Nu nevarēja viņa tādu atļauties, pat ar visu 100 eiro dāvanu karti, ko mums katrai dāvāja. Šīs lietas gan šova producentiem būtu labāk jāpārdomā. Varbūt stilisti varētu izvēlēties apģērbus no veikaliem, kur cenas pieejamākas vidusmēra sievietēm? Tas būtu risinājums,” uzskata Leontina.

Vēstules sociālajos portālos, izziņas no kaimiņiem un paziņām, telefonzvani un milzum daudz jautājumu – tāda ir mūspuses pārvērtību šova dalībnieces ikdiena pēc raidījuma demonstrēšanas TV ekrānos. Daudzi mēģina noskaidrot, kur Leontina tam visam ņēma drosmi, uz ko viņai atbilde viena, - viss ir vienkārši, tikai jāpiesakās un jāpiedalās. “Galū galā – kad tad, ja ne tagad? Man jau 60 gadi! Ja ir vēlme, tas jādara, vienalga, ko teiks un domās citi. Pati dzīvē vienmēr esmu darījusi to, ko citi, iespējams, nedarītu. Tāda nu es esmu. Man patīk iziet sabiedrībā, ceļot, gūt jaunus izaugumus un baudīt dzīvi,” atzīst šova varone. Bet uz jautājumu, vai piedalīšanās pārvērtībās palīdzējusi atrast jaunu vīru, kā tas bija domāts, viņa atbild noliedzoši: “Godīgi sakot, vīru mājās nemaz negribētu. Man pietiktu ar kādu labu draugu, jo esmu pieradusi dzīvot un saimniekot viena. Taču lai vai kā, tagad man uzmanības netrūkst. Dzīve turpinās, un viss notiek tā, kā tam jānotiek. Visa pasaule man ir pie kājām!”



Foto - no personīgā arhīva

**Mirkļi prožektoru gaismā.** Pēdējais fināla iznāciens Leontinai ļāva sajūties īpašāki citādākai. Kā viņa vēlāk atzina, tas bija piedzīvojums, kādu ieteiktu izbaudīt ikvienai sievietei: “Tā bija pavisam cita pasaule, iespēja satikt tādus cilvēkus kā, piemēram, stilists Aleksandrs Pavlovs. Viņš savas sievietes tā lutināja – gādīgi piegāja pie katras (vienalga, viņa vecāka vai jaunāka), apskāva un aprunājās. Tiešām labs iespaids palika. Tādu uzmanību esam pelnījušas mēs visas. Taču sievietēm, kuras vēl šaubās un nespēj pieņemt gala lēmumu, vai piedalīties šādā šovā, iesaku mest pie malas kaunu un bailes. Tas tiešām ir tā vērts! Nenožēlosiet!”



Foto - no personīgā arhīva

**Vislielākais atbalsts – no ģimenes.** Šova fināla uznāciena filmēšana beidzās vien īsi pirms pusnakts, taču tas netraucēja atbalstīt Leontinu ne viņas diviem dēliem, ne arī vedeklām un mazbērniem. Izrādās, tieši vedeklas bija tās, kuras Leontinu iedrošināja mudinot: “Ja tu to gribi, ej un dari! Mēs būsim ar tevi!” Arī stiliste Žanna Dubska (no labās) bija tā, kas Leontinu mudināja nebaidīties un ļauties brīnumainajām pārvērtībām.



**Smaidīga un atraktīva kā vienmēr.** Tie, kas pazīst Leontinu, zina, ka viņa nekad nav bijusi mājās sēdētāja, jo Leontinai patīk sabiedrība, patīk būt kustībā un baudīt dzīvi. Atraktīvā rugājiete atzīst, ka arī pēc šova nekas daudz nav mainījies, ja nu vienīgi iegūta pārliecība, ka viņa var visu - ja vien ir vēlme ko mainīt!

Lappusi sagatavoja S.Karavoičika

## Svarbumbu celšana

# Labo Latvijas rekordu un mājup pārved medaļas

Rīgā aizvadīts Latvijas čempionāts svarbumbu celšanā divcīņā. Kopumā sacensībās piedalījās 10 klubi un vairāk nekā 80 dalībnieki.

Sacensībās veiksmīgi startēja un labus rezultātus uzrādīja arī mūspuses sportisti. Rugāju – Jaungulbenes apvienotā komanda jauniešu grupā ieguva 3.vietu, savukārt junioru un pieaugušo grupā – 2.vietu. Jauniešu grupā svara kategorijā līdz 63 kg Dagnis Bukšs ierindojās 2.vietā, kurš 16 kg smagas svarbumbas uzgrūda 106 reizes un uzrāva 221 reizi. Dagnim tie bija personīgie rekordi. Junioru un vīru grupā pārliecinoši uzvarēja un 1.vietu izcīnīja Edgars Prancāns, kurš startēja svara kategorijā līdz 85 kg. Edgars 32 kg smagas svarbumbas uzgrūda 87 un uzrāva 120 reizes, rezultātā labojot Latvijas rekordu junioru grupā savā svara kategorijā un uzrādot sacensību labāko rezultātu. Čempionātā notika arī stafetes sacensības, kurās juniori ieguva 1.vietu, vīrieši – 5.vietu.

Protams, teicamu sniegumu parādīja un par bagātīgu medaļu pūru parūpējās arī pārējie sportisti. Jauniešu (daļēji dzimuma) grupā Karīna Semjonova svara kategorijā līdz 58 kg izcīnīja 1.vietu, Dārta Stivreņa svara kategorijā virs 63 kg – 1.vietu. Junioru (daļēji dzimuma) grupā Karīna Semjonova svara kategorijā līdz 58 kg ieguva 2.vietu, Dārta Stivreņa svara kategorijā līdz 68 kg – 1.vietu. Sieviešu grupā Sandra Dubrovskā svara



**Pēc labi padarīta darba.** Treneris Jānis Dokāns pastāstīja, ka nākamās sacensības gaidāmas 28.janvārī Daugavpilī, kad notiks Latvijas čempionāts svarbumbu sportā garajā ciklā (divu svarbumbu grūšana no krūtīm, pēc katra izgrūdiena nolaižot tās kārienā lejā). Savukārt februārī Rugājos notiks Latvijas kausa pirmais posms, pēc kura sekos vēl pieci posmi.

kategorijā līdz 68 kg izcīnīja 2.vietu. Junioru grupā Dāvis Jermacāns svara kategorijā līdz 78 kg izcīnīja 1.vietu, Rinalds Puriņš svara kategorijā līdz 85 kg ierindojās 2.vietā, Nauris Jermacāns svara kategorijā līdz 95 kg – 3.vietā. Vīriešu grupā Ainārs Dokāns svara kate-

gorijā līdz 68 kg ieguva 2.vietu, Sergejs Arbužovs šajā pašā kategorijā ierindojās 3.vietā, Jānis Dokāns svara kategorijā līdz 73 kg izcīnīja 1.vietu, Dāvis Jermacāns svara kategorijā līdz 78kg - 2.vietu, Rinalds Puriņš svara kategorijā līdz 85kg – 3.vietu.

## Basketbols

# Iekļūst NBA Junioru līgas play-off

Pagājušajā ceturtdienā Rēzeknē un citviet Latvijā notika pēdējā, ceturta sabraukuma spēles Nacionālās basketbola asociācijas (NBA) Junioru līgas turnīra regulārajā čempionātā.

Šajos mačos jaunieši noskaidroja komandas, kuras piedalīsies turnīra izslēgšanas spēlēs jeb *play-off*. Toronto "Raptors" jeb Rugāju novada vidusskolas komanda pēc trīs sabraukumos aizvadītajām sešām spēlēm bija izcīnījusi piecas uzvaras, atradās starp Austrumu konferences Latgales divīzijas līdervienībām – 2.vietā un praktiski bija nodrošinājusi iekļūšanu izslēgšanas spēlēs. Tā tas arī notika. Pēdējā sabraukumā Rēzeknē mūsējie pieveica Filadelfijas "76ers" (Krāslavas pamatskolu). Savukārt mačā pret Līvānu pārstāvēto Bruklinas "Nets" izšķīrās, kura no šīm komandām – mūsējie vai līvānieši – Latgales divīzijā izcīnīs pirmo vietu. Lai arī Rugāju novada vidusskolas pārstāvētā Toronto "Raptors" arī šoreiz nespēja pārvarēt Bruklinas "Nets" barjeru, galarezultātā mūsējie ar astoņās spēlēs izcīnītām

sešām uzvarām un iekrātiem 14 punktiem Latgales divīzijā izcīnīja stabilu 2.vietu un iesaņoja turnīra izslēgšanas spēlēs. Tās notiks 25.janvārī. Norises vietu vēl precizēs.

Jau rakstījām, ka NBA Junioru līgas turnīru Latvijā rīko Latvijas Basketbola savienība sadarbībā ar NBA, kurā jaunāko klašu skolēni no dažādām Latvijas skolām pārstāv 30 NBA klubus. Turnīra izspēles sistēma ir analoga lielajam NBA, un 2016./2017.gada sezonā līgā piedalās vispārīgārojošo skolu meitenes (2004.gadā dzimušas un jaunākas) un puīši (2005.gadā dzimuši un jaunāki). NBA Junioru līgas starptautiskā programma darbojas arī citviet Eiropā, kā arī Āfrikā, Āzijā un Ziemeļamerikā. Līdz šim Eiropā šādi turnīri notikuši Itālijā, Lielbritānijā, Lietuvā, Serbijā, Spānijā un Zviedrijā.

## Zolīte

# Vīri cīnās par uzvaru zolītes spēlē

Decembrī kultūras centrā "Rekova" notiek Viļakas novada atklātais čempionāts zolītē.

Kopumā sacensības notiek trīs kārtās, no kurām divas – 6. un 13.decembrī – jau aizvadītas. Sacensību galvenais tiesnesis Francis Bukšs pastāstīja, ka pirmajā kārtā piedalījās 28 zolmaņi un līderpozīcijas ieņēma Anatolijs Borisovs no Viļakas. Savukārt lūgts prognozēt rezultātus, F.Bukšs pieļāva, ka līderi

izkristalizēsies pēc 2.kārtas. Tā arī noticis. Pēc sacensību otrās kārtas 1.vietā joprojām atrodas Anatolijs Borisovs, kurš, visticamāk, būs arī visa turnīra uzvarētājs, jo Anatoliju kāds c i t s var apsteigt tikai ar ideālu spēli. Savukārt 2.vietā pagaidām ierindojies Valdis Ločmelis, 3.vietā – Jānis Gruševs. Šo vīru pozīcijas un galarezultātā iekļūšana labāko trijniekā pagaidām vēl nav tik droša un viss izšķirsies pēdējā - trešajā - kārtā, kas notiks jau šovakar.



## Futbols

### Pārliecinoši startē jaunatnes čempionātā

10.decembrī aizvadītas telpu futbola spēles Vidzemes jaunatnes čempionātā Austrumu grupā. Spēles notika Blomes pamatskolas sporta zālē, kur Balvu Sporta centru pārstāvēja 2008.gadā dzimušie jaunieši. Mūsējie parādīja ļoti labu sniegumu, tikai vienā no piecām spēlēm izbaudot zaudējuma rūgtumu, bet pārējās svinot pārliecinošas uzvaras. Balvu Sporta centrs ar 12:0 uzvarēja Smiltenes "BJSS-3", ar 4:0 pieveica Smiltenes "BJSS", ar 7:1 svinēja uzvaru mačā pret FK "Valmiera/BSS-2" un pārliecinoši ar 10:0 uzvarēja Smiltenes "BJSS-2". Vienīgo zaudējumu ar minimālu pārsvaru – 1:2 - mūsējie piedzīvoja tikai spēlē pret FK "Valmiera/BSS".



Foto - no personīgā arhīva

Foto - no personīgā arhīva

## Ložu šaušana

### Iepazīst šaušanas sportu

Aizvadītajās dienās Re-kavas vidusskolas ierindas skates uzvarētājklasses devās ekskursijā uz Viļakas pamatskolas 2.kategorijas šautuvi.

Dažiem skolēniem ložu šaušanas sports jau bija zināms, bet lielākajai daļai tā bija jauna pieredze. "Vairāki 8. un 9.klases audzēkņi jau ir piedalījušies biatlona sacensībās, savukārt 3.-4.klases skolēniem ložu šaušanas sporta veids iepatīkās tik ļoti, ka daži no viņiem pat izteica vēlēšanos sākt apmācību sporta skolā un ložu šaušanai pievērsties nopietnāk. Jāpiebilst, ka šoreiz došanās uz šautuvi bija ložu šaušanas iepazīšanas nolūkos. Iespējams, nākotnē šajā sporta veidā varētu sarīkot skolēnu sacensības. Paldies arī trenerim Ēvaldam Vancānam par mums atvēlēto laiku, disciplinēto darba organizāciju un pacietību," pastāstīja Re-kavas vidusskolas skolotāja Inese Cibule.

Jāpiebilst, ka ložu šaušanas sporta veids nav svešs arī pašai I.Cibulei. Savulaik, 80.gados, skolu komandu konkurencē bijušajā Balvu rajonā I.Cibule ložu šaušanā bija viena no līderēm. Jautāta, vai gadu laikā iemaņas šaušanā nav zudušas, I.Cibule pastāstīja, ka mainījūšās šautenes, bet iegūtās prasmes joprojām dzīvas. Tam kā apstiprinājums ir arī šogad Viļakā notikušās šaušanas sacensības senioriem, kurās I.Cibule dāmu grupā izcīnīja 1.vietu.



## Nepalaid garām

### Piesakieties basketbola un volejbola čempionātiem!

Balvu Sporta centra vadītājs Edgars Kaļva atgādina, ka iespējams pieteikties Balvu novada atklātajiem basketbola un volejbola čempionātiem. Nenokavējiet termiņus, jo pieteikties volejbola čempionātam var līdz 14.janvārim (pirmais posms 28. un 29.janvārī, pieteikumus gaida gan no kungiem, gan dāmām), savukārt basketbola čempionātam – līdz 2.janvārim (pirmais posms jau 14. un 15.janvārī). Lai pieteiktos, zvaniet uz tel.nr. 29336428, 25157080 vai rakstiet uz e-pasta adresi: edgars\_kaljva@inbox.lv.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

## Jaunākie žurnālu numuri

### Una



☞ Sarunas ar tevi. *Dace Rukšāne-Ščipčinska. Vecīša moka.*

☞ Viņa. Ar Jaunā Rīgas teātra aktrisi Baibu Broku tiekots kādā no viņas ikdienā visai retajiem atelpas brīžiem. *Aktrise, kura pērn par Aspazijas lomas atveidojumu saņēma Spēlmaņu nakts gada balvu, arī ikdienā atklājas tikpat vitāla, asi domājoša un dziļi jūtīga, kādu Baibu esam raduši redzēt uz skatuves.*

☞ Viņš. Bērnu ārsts, reanimatologs Pēteris Kļava šajā intervijā atļaujas daudz. *Viņš ir arī negaidīti skarbs un sarunas noslēgumā saka - ja kaut viens teikums kādu lasītāju iedvesmos, palīdzēs atskatīties vai pat aizvainos, tas būs daudz.*

☞ Attiecības. Sauciena attālumā - trīs dēli un tēvi. *Uz sarunu aicinājām trīs Latvijā zināmus dēlus un viņu tēvus, kuri dalījās īpašās un vērtīgās atziņās par savām attiecībām un būtisko lomu vienam otra dzīvēs.*

☞ Labie darbi. Lai gaišs tavs dāvināšana prieks! *Baptistu mācītāja Pētera Eisāna stāsts par akciju "Zvaigzne Austrumos" un dīdžeja Toma Grēviņa stāsts par labdarības maratonu "Dod Pieci!"*

☞ Runā viņi. Ja dāvinām, tad tikai no sirds! *Mūziķis un TV24 raidījuma "Rampas ugunis" vadītājs Andris Kivičs uz sarunu aicina pavāru un uzņēmēju Elmāru Tanni.*

☞ Mēs digitālajā laikmetā. *Ķemmējam internetu droši.*

☞ Drēbju skapis. *Lēdija ar eleganci šūpulī. "Hotel Bergs" vadītāja Iveta Sprūdža.*

### Veselība



☞ Veselīgā uztura verdzībā. *Ortoreksija. Par anoreksiju un bulīmiju dzirdējis katrs, taču bez šīm nelaimēm ir vēl trešā - šķietami nevainīgā ortoreksija jeb apsēstība ar veselīgu uzturu. Ar labiem nodomiem, izrādās, var būt bruģēts ceļš uz elli. Par šo tēmu "diskutē" gastroenterologs, profesors Anatolijs Danilāns, psihiatre Lada Stoligvo un uztura speciāliste Eva Kataja.*

☞ Pētera Studera iekšējās kārtības jautājums. *Tiem, kam nācies dzīves novalkātās gūžas vai ceļa locītavas aizstāt ar mākslīgajām, traumatologa ortopēda Pētera Studera vārds komentārus neprasa.*

☞ Iepazīsties - topošie ārsti! *Kamēr ārstiem šis ir gripas epidēmijas laiks, topošajiem dakteriem - sesijas un kolokviju. Dzīvesprieka pilna saruna ar četriem topošajiem ārstiem par viņu izvēlēm un nākotnes plāniem.*

☞ 10 jautājumi par paaugstinātu spiedienu acīs. *Kas ir paaugstināts spiediens acīs? Ne vienmēr tas nozīmē glaukomu. Tomēr tas ir pamatots iemesls, lai pie acu ārsta būtu jāpiestaiģā biežāk.*

☞ Uz veikalu pēc apģērba... un arī infekcijām? *Vai, pielaiķojot apģērbu un apavus, ir iespēja inficēties ar kādu slimību? Dermatologi pārliecinājušies - ir!*

☞ Bērnam migrēna? Ir iespējama. *Mūsdienās migrēnu uzskata par hronisku saslimšanu, nevis smalku un izlutinātu madāmu tēlotu kaiti. Tomēr reti tiek runāts, ka migrēna var būt ne vien pieaugušajiem, bet arī bērniem.*

☞ Gripa un saaukstēšanās. *Nav viens un tas pats. Drēģns, mitrs, vējains, ziema. Tas ir laiks, kad gripa visaktīvāk sāk savus sirojumus. Tomēr dažkārt uz gripu noveļam jebkuru saaukstēšanās slimību.*

### Ilustrētā Junioriem



☞ Ziemassvētku vecītis no Ziemupes.

☞ Fotostāstā: asprātīgi un neierasti braucamriki.

☞ Intervija ar nindzjas Timija autoru Henriku Tammu.

☞ Pasaules mazākie cilvēciņi.

☞ Iepazīsti jūrascūciņu.

☞ Pētergaiļa piedzīvojumi.

☞ Arktika sasilst. Kas tur notiks nākotnē?

☞ Kā pāiet diena kosmiskajā stacijā.

☞ Kādi ir garākie pārgājieni pasaulē.

☞ Pilates palīdz skaistai stājai.

☞ Uluru? Austrālijas sarkanā klints.

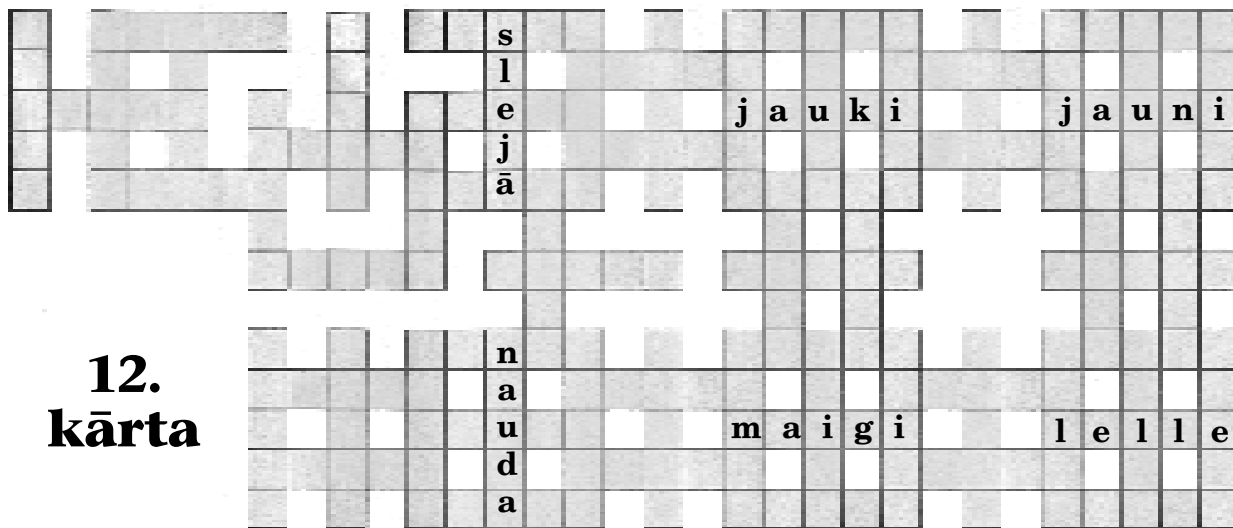
☞ Robotiņa skola - mācīs plānot budžetu.

☞ Dari pats: dāvanas un rotīņas.

☞ Top gardā dāvana - marmelāde.

## Maģiskie vārdi

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



### 12. kārtā

Alpus - asara - astma - biete - bikli - būsīm - dalīt - dejas - dēles - dēlis - domas - cālis - citas - kaitē - kalpi - kauja - krāns - kurus - laipa - laivā - laiki - laukā - lauva - lauza - ļauna - liesa - maizi - masts - mātes - nemāk - nesen - pakas - panna - pases - pasts - piere - piles - pilis - pīnes - plats - raiba - saber - sakta - sauca - sejas - sekas - siers - silts - skaļa - skābs - slava - slēpo - slido - slimo - slota - snauž - steks - sters - stils - taisa - taure - tālāk - tinte - tūlīt

**Jūsu atbildes tiek gaidītas "Vaduguns" redakcijā, Teātra ielā 8, līdz 30.decembrim.**

**Maģisko vārdu mīklu atrisināja:** L.Markova (Briežuciema pagasts), Z.Pulča, J.Pošeika, J.Voicišs, St.Lazdiņš, A.Naļivaiko, S.Sirmā, E.Ķirsone (Balvi), I.Homko (Medņeva), A.Mičule, A.Slišāns, A.Siliņa (Tilža), E.Pērkone (Rugāju novads), N.Mantone (Bērzkalnes pagasts), D.Zelča (Krišjāņu pagasts), V.Ločmele (Lazdukalns).

**11.kārtā veiksmē uzmaidīja** LUCIJAI MARKOVAI no Briežuciema pagasta. Pēc balvas griezties redakcijā (līdzīgi ņemt personu apliecināšanu dokumentu).

## Foto konkurss



**Katra mēneša labākās fotogrāfijas autors saņems balvu. Fotogrāfijas var iesūtīt pa pastu - Balvi, Teātra ielā 8, LV-4501, vai elektroniski - vaduguns@apollo.lv. Pie foto obligāti norādāms vārds, uzvārds (vēlams - tālrunis).**



**"Vienā rindā stāties!"** Iesūtīja Daniels Kivkucāns no Balviem.



**Mans taurenīt...** Iesūtīja Daniels Kivkucāns no Balviem.



**Galvaspilsētā.** Iesūtīja Rinalds Martiņenko.



**Visu redz!** Iesūtīja Jānis Kuprišs.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

## Atgriežoties pie publicētā

Nesmukums pilsētas centrā  
beidzot demontēts

Šogad laikrakstā "Vaduguns" jau vairākas reizes rakstījām par bijušo katlu mājas ēku Balvu pilsētas centrā pie Balvu pamatskolas, lai noskaidrotu, kad balvenieši var sagaidīt pussabrukušās ēkas nojaukšanu?

Kā zināms, ēka atradās uz zemes gabala, kas pieder uzņēmumam "Marno J". Balvu novada pašvaldības Būvvaldes vadītāja ANITA AVOTIŅA savulaik skaidroja, ka pašvaldība uzņēmumam vairākkārt izteica brīdinājumus, rakstīja vēstules un vēl vairākas reizes zvanīja, jo bijusi katlu māja pārvērtusies par graustu un kopējais vizuālais stāvoklis nav tas labākais. Zemes gabala īpašnieki deva solījumu šo jautājumu risināt, bet rezultātā pašvaldības centieni kaut ko mainīt beidzās bez sekmēm. Tādēļ tika pieņemts lēmums vērsties Balvu novada pašvaldības policijā, kas par šo jautājumu ierosināja lietu. Rezultātā šī gada vasarā darbi pamazām sāka virzīties uz priekšu un, kā tolaik atzina pašvaldības policijas priekšiece Rīta Kravale, lai arī vēlētos, lai darbi notiku ātrāk, tika uzsākta apakšzemes komunikāciju demontāža. Savukārt pagājušajā nedēļā pilsētas iedzīvotāji varēja vērot, kā ar tehnikas palīdzību kādreizējo katlu mājas ēku nojauc pilnībā.

Balvu novada pašvaldības Būvvaldes vadītāja ANITA AVOTIŅA pastāstīja, ka no zemes gabala, uz kura atradās bijusī katlu mājas ēka, novāks grūžus un nekādu jaunu būvju nebūs.



Foto - A.Ločmelis



Foto - A.Ločmelis

**Pirms un pēc.** Tagad vairs nekas neliecina, ka attēlos redzamajā vietā kādreiz bijusi katlu mājas ēka, izņemot skursteni. Balvu novada pašvaldības Būvvaldes vadītāja Anita Avotiņa informēja, ka paredzēts demontēt arī skursteni.

## Robežsardzē

Svinīgā sanāksmē pasniedz  
apbalvojumus

Foto - no personīgā arhīva

**Pateicas par ieguldīto darbu.** Valsts robežsardzes (VRS) vēsturē 13.decembris ir zīmīgs datums, jo šajā datumā 1991.gadā Latvijas Republikas aizsardzības ministrs parakstīja pavēli par septiņu robežsargu bataljonu – Valmieras, Ludzas, Daugavpils, Jelgavas, Liepājas, Ventpils un Viļakas – formēšanas uzsākšanu. 12.decembrī VRS atjaunošanas 25.gadadienā VRS Viļakas pārvaldes personāls, viesi un sadarbības partneri pulcējās svinīgā sanāksmē. To atklāja Viļakas pārvaldes priekšnieks pulkvedis Varis Pētersons, kurš pateicās visiem robežsargiem par ieguldīto darbu valsts robežas aizsardzībā un pasniedza VRS apbalvojumus:

robežsargu nopelnu zīmes "Par izcilību dienestā", Valsts robežsardzes krūšu nozīmes, Valsts robežsardzes Goda rakstus, Valsts robežsardzes Pateicības, kā arī speciālā dienesta pakāpes pirms termiņa. Kopumā svinīgajā sanāksmē apbalvoja 66 VRS Viļakas pārvaldes robežsargus un darbiniekus.

Jāpiebilst, ka par atbalsta sniegšanu un personīgo ieguldījumu VRS attīstībā un par ieguldījumu VRS noteikto uzdevumu izpildes nodrošināšanā svinīgajā sanāksmē Viļakas pārvaldes Pateicības piešķīra arī bijušajiem robežsargiem un sadarbības partneriem.

## Informē policija

## Lieto alkoholu pēc negadījuma

11.decembrī pulksten 23.30 Balvos 1991.gadā dzimis vīrietis vadīja automašīnu "Audi" un pēc ceļu satiksmes negadījuma lietoja alkoholiskos dzērienus. Vīrietim izelpotajā gaisā konstatēja 1,55 promiles. Sastādīts administratīvā pārkāpuma protokols.

## Nobrauc no ceļa

12.decembrī Baltinavas novadā, autoceļa posmā Demerova-Lauruti, 1993.gadā dzimis vīrietis vadīja automašīnu "Toyota" un, lai izvairītos no sadursmes ar meža dzīvnieku, nobrauca no ceļa braucamās daļas un uzbrauca kokam. Cietušo nav.

13.decembrī Balvu novada Kubulu pagastā 1978.gadā dzimusi sieviete vadīja automašīnu "Toyota", netika galā ar tās vadību, nobrauca no ceļa braucamās daļas un iebrauca grāvī un kokā. Bojāta automašīna. Cietušo nav.

## Nevar atgūt sev piederošo auto

12.decembrī saņemta informācija, ka Rugāju pagastā 1961.gadā dzimusi sieviete nevar atgūt atpakaļ sev piederošo automašīnu "Opel". Uzsākta pārbaude un notiek apstākļu noskaidrošana.

## Dzērumā sabiedriskā vietā

12.decembrī Balvos 1970.gadā dzimis vīrietis atkārtoti gada laikā sabiedriskā vietā atradās alkohola reibumā. Šoreiz vīrietim konstatēja 2,56 promiļu reibumu. Sastādīts administratīvā pārkāpuma protokols.

13.decembrī Balvos 1982.gadā dzimis vīrietis atkārtoti gada laikā sabiedriskā vietā atradās alkohola reibumā. Vīrieti nogādāja analīžu nodošanai un narkotisko vielu ekspertīzes veikšanai. Notiek pārbaude.

14.decembrī Balvu autoostas teritorijā 1955.gadā dzimis vīrietis atradās dzērumā – 3,11 promiļu reibumā. Vīrieti nogādāja atskurbtuvē. Sastādīts administratīvā pārkāpuma protokols.

## Nodara miesas bojājumus

13.decembrī Viļakas novada Žiguru pagastā 1975.gadā dzimis vīrietis nodarīja miesas bojājumus 1989.gadā dzimušai sievietei. Uzsākta administratīvā lietvedība.

## Nozog naudu

9.decembrī Rugāju novada Lazdukalna pagastā 1978.gadā dzimušai sievietei nozaga 80 eiro. Uzsākts kriminālprocess. Iespējamā vainīgā persona noskaidrota.

## Aktuāli

Veiks pētījumu par ceļu satiksmes  
drošību

Aktuālā statistika liecina, ka šī gada 11 mēnešos Latvijā palielinājies ceļu satiksmes negadījumu skaits, bet samazinājies avārijās bojā gājušo skaits. Pagājušā gada 11 mēnešos ceļu satiksmes negadījumos bojā gāja 164, savukārt šogad - 144 cilvēki. Tiesa, arī šie skaitļi nav iepriecinoši, tādēļ Valsts policija sadarībā ar CSDD turpina darbu gan pie stacionāro fotoradaru uzstādīšanas, gan arī pie dažādām informatīvi izglītojošām kampaņām. Aizvadītajās dienās notika arī Ceļu satiksmes drošības padomes sēde, kurā prezentēja sagatavoto Ceļu satiksmes drošības plānu 2017. – 2020.gadam. Pētījuma uzdevums būs sagatavot priekšlikumus rīcības virzieniem, lai sasniegtu ceļu satiksmes drošības plāna mērķi - 2020.gadā samazināt ceļu satiksmes negadījumos bojā gājušo un smagi ievainoto skaitu par 50% attiecīgi pret 2010.gadu. Plāna projektā uzsvērti arī četri galvenie virzieni - preventīvie pasākumi ceļu satiksmes drošībā; satiksmes dalībnieku izglītošana un informēšana; satiksmes drošības risinājumu ieviešana autoceļu un ielu tīklā un reaģēšana uz ceļu satiksmes negadījumiem, to seku mazināšana un novēršana.

Jāpiebilst, ka 6.decembrī uz Latvijas autoceļiem sāka darboties arī otrajā kārtā paredzētie 20 stacionārie fotoradari. Taču, kā Ceļu satiksmes drošības padomes sēdē norādīja CSDD valdes loceklis Jānis Golubevs, jaunie fotoradari diennakts laikā fiksēja 854 ātruma pārsniegšanas gadījumus. Tas liecina, ka braucēji joprojām rīkojas neapdomīgi, neskatoties uz ceļa zīmēm par fotoradaru esamību.



## Reklāma

**Lielais Ziemassvētku atlaižu vakars**  
 būvmateriālu un mājsaimniecības veikalā "VALDIS" atlaides līdz **40%**  
**20. decembrī 17.00 - 20.00** Sporta iela 2a, Balvi

## Apsveikumi

*Ik rītu mosties  
 Ar dzīves mīlestību sirdī,  
 Ar darāmiem darbiem rokās,  
 Ik rītu mostoties  
 Tu esi laimīgs.*



(B. Debeļska)  
 Mīļi sveicam **Pēteri Jaundžeikaru** 80 gadu jubilejā!  
 Lai spēka avotu Tev atrast veicas, kas, radot prieku,  
 nekad neizzūst.  
 Broņa, Irbišu ģimene, Antra

*Tik nevaldāmi gadi steidzas,  
 Tie gandrīz vētras spārnus gūst.  
 Lai līdzī tikt Tev viņiem veicas,  
 Lai sirds ir moža, ceļā nepiekūst.*



Sveicam **Solvitu Kubaku-Hlebnaju**  
 40 gadu jubilejā! Lai Tev joprojām netrūkst darbaspara,  
 smaids draudzīgā, veselības.  
 Darba kolēģes, brāļa ģimene, māsa, Mareks, mamma

**SIA RENEM** iepērk jaunlopus, liellopus, aitas.  
**ELEKTRONISKIE SVARI. Paaugstinātas cenas!**  
 Skaidrā naudā vai ar pārskaitījumu.  
 Tālr. 29996309, 26447663, 29485520, 26393921, 65329997  
 vai pa e-pastu: re-nem@inbox.lv

**SIA "Lauku Miesnieks"** iepērk mājlopus.  
 Augstas cenas. Samaksa tūlītēja. Svāri.  
 Tālr. 20207132.

**SIA "AIBI" pērk liellopus, jaunlopus, aitas, zirgus.**  
 Pērk arī gaļas šķirnes jaunlopus eksportam.  
 Labas cenas! Samaksa tūlītēja. Svāri.  
 Tālr. 26142514, 20238990.

**SIA "Cēsu gaļas kombināts"** par labām cenām iepērk jaunlopus un liellopus.  
 Samaksa pēc vienošanās.  
 Tālr. 26185703, 25573447.

**SIA "LATVIJAS GAĻA" iepērk liellopus, jaunlopus, aitas, zirgus.** Samaksa tūlītēja. Svāri. Tālr. 28761515.

## Pērk

**4plus** **PĒRK APSES ZĀGBAĻĶUS.**  
 Alūksnē, Merķeļa ielā 20,  
**Un pie ceļa visā Latgalē un Vidzemē**  
 Ātra samaksa **Tālr. 29276883**

**LATVIJAS FINIERIS** AKCIJU SABIEDRĪBA  
**AS "Latvijas Finieris" iepērk BĒRZA FINIERKLUČUS ar diametru tievgaļi zem mizas no 15cm**  
 SIA "4 Plus" koklūkumā, Alūksnē, Merķeļa ielā 20. **Tālr. 29276883.**  
**Cena 65; 60; 40 Eur/m<sup>3</sup>.** Cenas ir informatīvas.  
 Sīkāka informācija: [www.finieris.lv](http://www.finieris.lv)

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

Pērk MEŽA ĪPAŠUMUS ar zemi un cirsmas.  
 Tālr. 29433000.

Pērk izstrādātus, daļēji izstrādātus mežus, cirsmas.  
 Tālr. 28021194.

Iepērk zarus kaudzēs pie ceļa šķeldošanai.  
 Tālr. 29226863.

SIA "Senlejas" iepērk liellopus, teļus, jērus. Samaksa tūlītēja.  
 Tālr. 62003939.

## Projekts

2016.gada 19.decembrī Balvu rajona Viksnas pagasta jauniešu biedrība "VIKO" realizējusi ELFLA projektu Nr.16-07-AL19-A019.2206-000003 "Mūzikas skaņu aparātūras iegāde Viksnas tautas namam" par summu EUR 4096,82, no kuras EUR 3687,14 ir publiskais finansējums un EUR 409,68 ir līdzfinansējums, ko atbalstīja Balvu novada pašvaldība.

Projekta mērķis ir iegādāties mūzikas skaņu aparātūru, lai veicinātu sabiedrisko aktivitāšu (ieskaitot apmācību, kultūras, sporta un citas brīvā laika pavadīšanas aktivitātes) dažādošanu visiem vietējiem iedzīvotājiem, uzlabojot dzīves kvalitāti un palielinot kultūras ieguldījumu, sekmējot pieejamību kultūras vērtībām, saglabājot savdabīgās kultūras tradīcijas un to pārmantojamību.

Īstenojot ELFLA projektu, skatītājiem, pašdarbniekiem, klausītājiem nodrošinās kvalitatīvu skaņu dažādos kultūras un izglītojošos pasākumos.

Jauno mūzikas skaņas aparātūru pirmo reizi izmantos Viksnas tautas nama zālē 2016.gada 25. decembrī pagasta pašdarbības kolektīvu sniegtajā koncertā "Ziemassvētku noskaņās".



Atbalsta Ziemeļlatvijas ministrija un Lauku atbalsta dienests

\*Apmaksāts

## Pārdod

Pārdod ābolus Viļakā, Parka 22.  
 Tālr. 26145934.

Pārdod sausu, skaldītu malku ar piegādi. Tālr. 26425960.

Pārdod *livānu* māju (2 ha zeme) Viļakas novadā vai maina pret VW T-5. Tālr. 29609706.

Pārdod skaldītu malku. Piegāde. Tālr. 25261131.

Pārdod malku. Tālr. 29199444.

Pārdod mēbeles Baltinavā. Tālr. 20694647.

Pārdod lapu koku malku. Tālr. 25651319.

Pārdod lopbarības miltus. Tālr. 29332209.

**Vēl tikai 4 dienas redakcijā var abonēt "Vaduguni" 2017. gadam**

Abonēšanas indekss - 3004  
**Vaduguns**



**Abonē 2017.gadam - dāvanā KALENDĀRS!**

**Nenokavē preses abonēšanu 2017.gadam!**

Abonē "Vaduguni" uzreiz visam gadam par **EUR 52.00 - IETAUPĪSI EUR 4.40**

**Laikrakstu "Vaduguns" izdevīgāk abonēt:**

- **REDAKCIJĀ**, Teātra ielā 8, Balvos. Darbdienās no plkst. 8.00 līdz 17.00
- **VIĻAKĀ, TAUTAS ielā 6** (otrdienās)

