



Foto - E. Gabranovs

“Rētas, kas nevar aizaugt”

“Kaut kam ir jātic!” Indulis Sirmais, kuru no dzimtenes izsūtīja 10 mēnešu vecumā 1949. gadā, taujāts, kādas pārdomas atceres brīdi raisās, atzina, ka drūmas: “Ari mūs var skart karadarbība kaimiņos – tad būs vēl lielāka traģēdija. Šķiet, ka mūsu pagastā starp dzīvajiem nav neviena, kurus izsūtīja ātrāk. Kas jādara jaunajai paaudzei? Kaut arī mūsu politiķiem neticu, uzskatu, ka viss atkarīgs no pašiem – jāiet vēlēt. Mēs žēlojamies, ka slikti, slikti, bet paši nebalsojam, jo viss ir vienalga. Kaut kam ir jātic!”

Edgars Gabranovs

14. jūnijā visā Latvijā, tostarp mūspusē, atceres pasākumos pieminējam Komunistiskā genocīda upurus. Balvu Novada muzeja vadītāja Iveta Supe kādreizējā Kubulu dzelzceļa stacijā atgādināja, ka aizritējuši 85 gadi kopš 1941. gada 14. jūnija deportācijām: “Tikai nedaudz vairāk par 20 gadiem bija pastāvējusi jaunā Latvijas valsts, kad nāca smagais likteņa trieciens.”

Īsu ieskatu vēsturē sniedza muzeja vēsturniece Ruta Akmentiņa, uzsverot, ka 14. jūnija deportācija bija milzīga psiholoģiska trauma sabiedrībai, jo Latvijā līdz tam nekas tāds vēl nebija piedzīvots: “Astoņas dienas vēlāk sākās karš, un dzimtenē palikušajiem nebija nekādu iespēju uzzināt, kas ar deportētajiem noticis. Balvu Novada muzejā glabājas represēto cilvēku atmiņu pieraksti, kuros izskan sāpīgs jautājums: “Par ko izsūtījuma gadi? Par ko ar mums tā izrikojās?” Tās ir rētas, kas nevar aizaugt.” I. Supe secināja, ka diemžēl retākas kļūst to cilvēku rindas, kas tieši piedzīvoja smago brīdi, kad mājās ielauzās cilvēki ar ieročiem un aizveda svešumā: “Ilgus gadus mūsu politiski represēto Balvu nodaļu vada Ārija Tihomirova. Diemžēl viņa šodien nevarēja ierasties, bet sūta visiem klātesošajiem sirsnīgus sveicienus un skumst kopā ar tiem, kas atceras izsūtītos.”

Balvu novada domes priekšsēdētāja vietniece Aija Mežale, pieminot 14. jūniju, atzina, ka sociālajos tīklos viņu uzrunājusi ilustrācija “Melnais caurums”: “Gleznā ir viens liels caurums

un vagoni. Ar cieņu un pārdomām atceramies šo vēstures lappusi. Pirms 85 gadiem šeit bija šausmas, kliežieni, asaras, neizpratne un neziņa. Ļoti, ļoti ceru, ka gan mana, gan jaunākas paaudzes atcerēsies traģēdiju un būs stipri un nelokāmi. Varbūt arī godīgāki, čaklāki un stratēģiski domājošāki. Paskatoties, kas notiek apkārtnē, kas notiek pasaulē, sajūtas ir trauksmainas. Lai nepazūd atmiņu stāsti – ar cerību uz nākotni, uz labāku dzīvi. Lai saules mūžs Latvijai!” R. Akmentiņa, šķetinot vēsturiskos faktus, zināja teikt, ka uz attāliem PSRS rajoniem Sibīrijā un galējiem ziemeļiem izsūtīja 15 443 cilvēkus: “No Abrenes apriņķa aizveda 445, tai skaitā arī 102 bērnus līdz 10 gadu vecumam. Abrenes apriņķī arestēja 137 vīriešus, 29 no ieslodzītajiem piesprieda nāvessodu, bet 68 mira ieslodzījumā.” Atceres brīdī klātesošajiem bija iespēja audio ierakstā ieklausīties Margaritas Stradiņas, kuru kā jaunu meiteni 1941. gada jūnijā vilciens aizveda svešumā, vārdos: “...jaunajai paaudzei vēl to visdārgāko – veselīgu dzīvesveidu, izpratni un izvēlēties ceļu uz tiem ideāliem, kuru dēļ ir vērts dzīvot savā dzimtenē... Ja tagad mums ir brīvība, tad to vajag glabāt kā acuraugu, kā savu dzīvību, cīnīties par to. Cīņa, tikai cīņa vajadzīga... pret visu negatīvo.”

Zemessardzes 31. kājnieku bataljona galvenais virsseržants Aleksejs Solovjovs ir pārliecināts, ka vēsture ir jāzina: “Šodien pabijām arī Alūksnē. Šādi pasākumi atgādina par mūsu tautas likteni, proti, kas notiek, ja mēs nepretojamies. Novēlu būt vienotiem, atbalstīt vienu otru un darīt visu, lai Latvija ir brīva!”

Īsziņas



piektdienās plkst. 6.30 no Balvu autoostas. Šajā laikā iedzīvotājiem ir alternatīva – maršruta Balvi–Lubāna–Madona reiss plkst. 6.20 no Madonas autoostas (darba dienās un sestdienās).

Basketbolisti aizvada pirmo posmu

12. jūnijā pie Rugāju Sporta centra ar spraigām, emocionālām un daudzām pēdējo sekunžu metienu spēlēm aizvadīts Balvu novada atklātā čempionāta 3x3 basketbolā 1. posms. Pašlaik savās vecuma grupās vadībā ir izvirzījušās trīs komandas: pašu jaunāko zēnu grupā (dzimuši 2015. gadā un jaunāki) līderi ir “Gulbenes zēļi”, jauniešu grupā (2011.–2014. gadā dz.) pirmo vietu ieņem komanda “Ekskavatori”, savukārt junioru un pieaugušo konkurencē līderos izrāvusies komanda “Mērce”. 2. posms notiks 26. jūnijā Balvos.

Atklās jaunus eksperimentālus reisu

No šī gada 1. jūlija četros Vidzemes un Latgales reģionālo autobusu maršrutos Rīga–Balvi, Viļaka–Vecumi–Lavošnieki, Balvi–Upetnieki–Balvi un Alūksne–Mārkalne–Zabolova būs izmaiņas, un tiks atklāti gan jauni, gan slēgti mazāk pieprasītie reisi. Reģionālās nozīmes autobusu maršrutā Rīga–Balvi uz sešu mēnešu eksperimenta laiku būs divi jauni reisi pirmdienās, sestdienās un svētdienās plkst. 11.30 no Balvu autoostas un plkst. 18.10 no Rīgas starptautiskās autoostas. Autobusi kursēs caur Rugājiem. Reģionālās nozīmes maršrutā Viļaka–Vecumi–Lavošnieki tiks slēgti divi skolēnu brīvdienu reisi, kas līdz šim bija otrdienās, trešdienās, ceturtdienās plkst. 7.50 no Lavošniekiem un plkst. 16.10 no Viļakas autoostas. Šajā maršrutā skolēnu brīvdienās paliek reisi pirmdienās un piektdienās. Reģionālās nozīmes maršrutā Balvi–Upetnieki–Balvi tiks slēgts viens skolēnu brīvdien reiss, kas līdz šim bija pirmdienās un

Nākamajā
Radugunī

● Skaisti un mūsdienīgi
Viļakas muzejs jaunās telpās

● Ticiet brīnumiem!
9. klases izlaidums Baltinavā

Vārds redaktoram

Edgars Gabranovs

Esot dažādos pasākumos nedēļu nogalēs, jāsecina, ka mūspuses ļaužu noskaņojums ir raibs kā dzeņa vēders, turklāt arī jauniešos jaušama gan cerība, gan vilšanās par tālākā dzīves ceļa likločiem. Jā, loģiski spriežot, viņi atzīst, ka cenšas izprast vietējo politiku lēmumus par skolu reorganizāciju un vienlaikus uzdod jautājumu, – kāpēc ar mums tā izrikojās? Protams, nedrīkst vilkt paralēles ar latviešu tautas traģēdiju pirms 85 gadiem, tomēr analogs jautājums izskanēja arī Komunistiskā genocīda upuru piemiņas dienā dzelzceļa stacijā Kubulos. Tāpat svētdien daudzviet cilvēki sprieda par citu ciparu – ASV prezidentam Donaldam Trampam 14.jūnijā apritēja 80 gadi. Neviļus klusībā uzdots jautājums, vai lielvarai rūp mazāko tautu likteņi, paliek arvien aktuālāks. Jāpiebilst, ka arī mums, savā ikdienas rutīnā, arvien vairāk un vairāk rūp skaitļi, kad raugāties Excel tabulās, piemirstot, ka aiz cipariem stāv cilvēki, turklāt mūsu galvenā cerība – bērni. Kāds secinājums? Acīmredzot neiztikt bez humora... Savulaik amerikāņu filozofs un dzejnieks Džordžs Santajana secināja, ka nav nekādu zāļu ne pret dzimšanu, ne pret miršanu: “Centies būt priecīgs starplaikā.”

Latvijā

Ēnu ekonomika pērn saruka līdz 19,6 % no IKP. Pētnieki pirmdien ikgadējā konferencē prezentēja 2025.gada datus, atklājot jaunāko informāciju par Latvijas ēnu ekonomikas rādītājiem. Rīgas Ekonomikas augstskolas profesors un Vidzemes augstskolas padomes vadītājs Arnis Sauka sarunā ar Latvijas Radio atzina, ka ēnu ekonomikas īpatsvara samazināšanās ir vajadzīgas jaunas iniciatīvas, neraugoties uz pašreizējās valdības ierobežoto pilnvaru laiku, jo līdz šim piedāvātie risinājumi progresa potenciālu ir izsmēluši.

Premjeram ir ideja. “Man ir ideja!” vairākas reizes intervijā LSM.lv par plāniem saka nesen darbu sākušais premjerministrs Andris Kulbergs. Savā četru mēnešu valdīšanas laikā līdz Saeimas vēlēšanām viņš vēlas samazināt valsts tērīšus, kā arī rast iespēju pelnīt. Intervijā viņš dalās idejās par to, kā pārveidot valsts kapitāl-sabiedrību pārvaldību, ieskicē vajadzīgās pārmaiņas pašvaldību finanšu izlīdzināšanas fondā, kā arī novelk “sarkanās līnijas” politiskajā sadarbībā un paskaidro, kāpēc, būdams opozīcijā, emocionāli izteicās par spļaušanu sejā Dainim Īvānam.

Rīgā vajag vēl vienu slimnīcu. Rīgā trūkst vai nu vēl vienas neatliekamās medicīniskās palīdzības slimnīcas, vai arī kādas slimnīcas, kur uzņemt pacientus, kuriem nav nepieciešami augstākā līmeņa medicīnas pakalpojumi, pirmdienas rītā intervijā Latvijas Televīzijas raidījumā “Rīta Panorāma” vērtēja Paula Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas (PSKUS) valdes locekle Dace Žentiņa. Pagājušajā nedēļā pie PSKUS Neatliekamās medicīnas centra veidojās gara ātrās palīdzības auto rinda – pacientu pieplūduma dēļ uzņemšanās pietrūka slimnīcu gultu. Stradiņu slimnīcā šāda situācija novērota ne pirmo reizi.

Laiks kļūs siltāks. Šis nedēļas otrajā pusē laiks Latvijā kļūs ievērojami siltāks, liecina prognozes. Otrdien daudzviet Latvijā gaidāms īslaicīgs lietis un pērkona negaiss, temperatūra pakāpsies līdz 14...19 grādiem. Arī trešdien vēl bieži līs, turklāt pastiprināsies ziemeļrietumu, rietumu vējš, brāzmās sasniedzot 10–15 metrus sekundē. Gaisa temperatūra gan par 1–2 grādiem paaugstināsies. Sākot ar ceturtdienu, laikapstākļi uzlabosies. Laiks lielākoties būs saulains un kļūs siltāks. Ceturtdien un piektdien temperatūra pēcpusdienās pakāpsies līdz 18...23 grādiem, savukārt minimālā temperatūra naktīs būs 9...14 grādu robežās. Brīvdienās laiks kļūs sutīgāks, jo būs liels gaisa mitrums un temperatūra sestdien un svētdien sasniegs 20...25 grādus, vietām līdz 28 grādiem. Lai arī kopumā laiks būs saulains, vietām var izveidoties pa kādam negaisa mākonim. Nākamās nedēļas sākumā, turpinoties garajām svētku brīvdienām, laiks, visticamāk, kļūs vēsāks un atkal biežāk līs.

/No portāla www.lsm.lv/

Iestāda ābeļdārzu

Raža gaidāma pēc pāris gadiem

Tuvākajos gados uz “Stabļovas ķiploku”, iespējams, dosimies ne tikai pēc ķiplokiem vai suši, bet arī pēc āboliem, jo saimnieki šopavasār ir iestādījuši 1 ha jeb 660 ābeles, realizējot Lauku atbalsta dienesta administrēto projektu.

Būs āboli un ābolu sula

Kā atklāj saimniece Ilze Supe, pirmās ābeles saimniecībā iestādītas jau aizvadītā gada novembrī, pārējās – šī gada aprīlī. Stādus iegādājās no z/s “Ziediņi” Višķu pagastā. Kopā uz saimniecību atceļoja 18 dažādas puspuņduru šķirnes – gan rudens, gan ziemas ābeles, piemēram ‘Red Kraft’, ‘Rubin’, ‘Imants’, ‘Pospeh’, ‘Melba’, ‘Antonovka’, ‘Auksis’ u.c. “Par ābeļdārzu rūpējas galvenokārt vīrs Juris, kurš arī bija galvenais ābeļu stādītājs un žoga licējs. Maijā veicām vainagu veidošanu, tagad vēl priekšā nākamais darbs – katrai ābelei jāpieliek koka stute, lai tās augtu taisnas, kā arī katru nedēļu starp ābelēm jānoplauj zāle,” atklāj Ilze. Taujāta par āboliem, viņa atklāj, ka pirmā ābolu raža gaidāma pēc pāris gadiem, kad arī aicinās interesentus ciemos pēc āboliem, ābolu sulas un, kas zina, varbūt arī kombučas, vīna vai kāda cita ābolu pārstrādes produkta.

Puķes pašu un citu priekam

Ilzes ģimenes mājas pagalmā ir liels, tāpēc ziedošu puķu vajag krietni daudz. Saimnieki vēlas, lai vasarā sev un citiem par prieku zied krāšņi augi. Katru pavasari jau martā viņi sāk kurināt siltumnīcu, lai paši savām vajadzībām izaudzētu puķes, gurķu un tomātu stādus, brauc arī uz Brievuciemu pie z/s “Svilpēni” saimnieces Līgas pēc jaunstādiem. “Savus gurķus ēdam kopš aprīļa, pirmos tomātus esam nogaršojuši jau



Foto - no personīgā arhīva

Puķes. Pagalmā ikviena acis priecē košās petūnijas ‘Vista’ un efeju sētložņa.

aizvadītajā nedēļā. Pēc dažādiem eksperimentiem turamies pie pārbaudītām vērtībām – petūnijām ‘Vista’ (‘Supertunia Vista’) dažādās krāsās, kas ir viena no izturīgākajām nokareno petūniju šķirnēm, piemērota Latvijas klimatam. Labās vasarās pie mums tās izaug ļoti kuplas, tām nav jāknēbj nost vecie ziedi, un augi zied līdz salnām. Vīrs ir sataisījis koka kastes pie klēts sienas, kurās kombinēju petūnijas kopā ar zaļajām, dekoratīvajām nokarenajām puķēm – efeju sētložņu un lisimahiņu,” stāsta saimniece. Ja mājās ir puķes, katru dienu tās, protams, vajag palaistīt un nedēļā reizi pabarot ar dzelteno kristalonu, ko arī Ilze dara, lai piešķirtu vasarai un ikdienas darbiem košākas un priecīgākas krāsas.



Foto - no personīgā arhīva

Ābeļdārzā. Saimnieks regulāri noplauj teritoriju ap ābelītēm, lai tās aug sakoņtā vietā. Rudeni, kamēr nebija vēl uzlikts žogs, katru ābelīti apsēja, lai ziemā zaķi nenograuž.



Foto - no personīgā arhīva

Īsumā

Aicina piedalīties konkursā



Latvijas Biškopības biedrība pirmo reizi organizē konkursu “Latvijas izcilākais bišu vask”, lai pievērstu uzmanību bišu vaska kvalitātei, veicinātu godīgu biškopības praksi un izglītotu gan biškopjus, gan sabiedrību par būtiskiem ar vasku saistītiem jautājumiem.

Konkursā iespējams piedalīties vienā vai abās kategorijās:

- ♦ izlieta vaska forma – 3 vienādi izlieti paraugi, 40g smagi (formu nodrošina LBB);
- ♦ bišu vaska svece brīvā formā – 3 vienādi paraugi, sveces forma pēc dalībnieka brīvas izvēles.

Pieteikuma kārtība:

- ♦ dalībnieks piesakās konkursam, aizpildot pieteikuma anketu;
- ♦ LBB nosūta saiti, kurā varēs veikt konkursa dalības maksu, dalībnieks veic dalības maksas apmaksu;
- ♦ dalībnieks saņem no LBB konkursa komplektu (birojā vai pakomātā);
- ♦ dalībnieks sagatavo vaska paraugu, aizpilda pieteikuma kartīti un nosūta paraugu uz LBB biroju līdz 13.jūlijam.

Viļānos notiks ikgadējā Lauku diena

9.jūlijā Latgales Lauksaimniecības zinātnes centrs (LLZC) sadarbībā ar Rēzeknes novada pašvaldību aicina lauksaimniekus, uzņēmējus un citus interesentus piedalīties ikgadējā pasākumā “Lauku diena”, kas notiks Viļānu pagastā. Pasākums norisināsies pie A12 autoceļa Jēkabpils–Rēzekne, aptuveni trīs kilometrus no Viļāniem Rēzeknes virzienā, sniedzot iespēju iepazīties ar jaunākajiem pētījumiem, audzēšanas tehnoloģijām un lauksaimniecības nozares aktualitātēm.

Lauku dienas laikā apmeklētāji varēs vērot jaunākās lauksaimniecības tehnikas demonstrējumus, kā arī iepazīties ar dažādu kultūraugu šķirņu audzēšanas un selekcijas rezultātiem. Programmā paredzēta kartupeļu šķirņu salīdzināšana un audzēšanas tehnoloģiju demonstrējumi sadarbībā ar Valsts koksnes ķīmijas institūtu un Priekuļu pētniecības centru. Tāpat tiks prezentētas ziemāju un vasarāju graudaugu audzēšanas tehnoloģijas un agrotehnisko paņēmieni pētījumi.

Īpaša uzmanība tiks pievērsta arī kaņepju selekcijai un audzēšanas tehnoloģijām, eļļas linu šķirņu kolekcijām un to salīdzināšanai, kā arī zirņu šķirņu un agrotehnikas demonstrējumiem. Apmeklētājiem būs iespēja apskatīt demonstrējumu izmēģinājumus bioloģiskajā un integrētajā audzēšanas laukā, novērtējot dažādu kultūraugu piemērotību Latvijas klimatiskajiem apstākļiem.

Papildus izglītojošajai programmai pasākuma apmeklētāji varēs apmeklēt amatnieku un mājažotāju tirdziņu, kur būs iespēja iegādāties dažādus ikdienā noderīgus izstrādājumus un vietējo ražotāju produkciju. Dalībnieku reģistrācija sāksies plkst. 10.00, savukārt pasākuma atklāšana paredzēta plkst. 10.30. Demonstrējumi un aktivitātes turpināsies līdz plkst. 16.00.

Lappusi sagatavoja A.Socka

Pieredze

Uz darbu ar smaidu un prieku

Sanita Karavoičika

Medicīna nav tikai profesija – tā ir spēja būt blakus cilvēkam vissvarīgākajos dzīves brīžos. Lai gan mediķu darbs bieži saistās ar lielu atbildību un emocionālu slodzi, arvien vairāk jauniešu izvēlas šo ceļu apzināti un ar pārliecību. Bijusi balveniete JŪLIJA KUZŅECOVA ir jauna, mērķtiecīga un jau profesionāli novērtēta topošā mediķe, kura saņēmusi Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Atzinību kā medicīnas asistente. Jauniete dalās pieredzē par darbu medicīnā, profesijas izvēli un to, ko patiesībā nozīmē būt daļai no slimnīcas komandas, kas jo īpaši aktuāli tiem, kuri vēl tikai domā par savu nākotnes profesiju un studiju ceļu.

No veikala uz operāciju zāli

Šobrīd Jūlija ir Rīgas Stradiņa universitātes bakalaura programmas “Māšzinības” 3.kursa studente, kurai līdz diploma saņemšanai atlicis tikai viens studiju gads, bet paralēli viņa strādā Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas operāciju blokā kā medicīnas asistente. Jauniete stāsta, ka interese par bioloģiju un medicīnu radās laikā, kad viņa vēl mācījās Balvu Valsts ģimnāzijā: “Vasarās kā brīvprātīgā strādāju nometnēs bērniem ar funkcionāliem traucējumiem, un mani ļoti ieinteresēja ergoterapeita profesija. Pieteicos uz budžeta vietu, bet tai pat laikā sapratu, – ja tur netikšu, jāsniedz pieteikums arī kādā citā programmā. Bet viens bija skaidrs – mana nākotnes profesija būs saistīta ar medicīnu, neskatoties uz faktu, ka tobrīd man bija ļoti bail no asinīm un saskares ar pacientiem. Skaidri zināju, ka gribu darīt darbu, kurā varu palīdzēt cilvēkam. Iesniedzu dokumentus citā fakultātē, un pēc laika atnāca vēstule, ka esmu uzņemta programmā “Māšzinības” – tā sākās mans ceļš medicīnā.”

Ziņkāre ņēma virsroku pār bailēm

Paralēli mācībām Jūlija Rīgā sāka strādāt apģērbu veikalā, un kādā dienā kursabiedrene viņai piedāvāja ar nākotnes profesiju nesaistīto darbu apģērbu veikalā nomainīt pret slimnīcas operāciju bloku. Šis bija brīdis, kad Jūlija padomāja, – nu labi, vismaz būs iespēja saprast, šī profesija ir mana vai nē. “Godīgi sakot, pirms tam visu biju iedomājusies pavisam savādāk. Šķita, ja nebūs saskares ar pacientiem, es mazāk kaut ko redzēšu. Bet jau pirmajā darba dienā redzēju tik ļoti daudz! Biju noskaņojusies, ka to, kas notiek operāciju zālē, neskatišos, jo man joprojām bija ļoti bail no asinīm. Taču ziņkāre, protams, ņēma virsroku. Kādā brīdī paskatījos un sapratu, – jā, tas ir mans! Tā jau trīs gadus strādāju vienā darba vietā un šobrīd pat nevaru iedomāties, kas varētu piesaistīt vairāk kā ķirurģija. Tiesa gan, no sanitāres jau esmu izaugusi līdz medicīnas asistentei, kas studējošajiem ir ļoti laba profesija, jo topošās māsas, nokārtojot klīniskās aprūpes eksāmenu, sertificēta speciālista uzraudzībā jau drīkst pildīt māsu pienākumus,” stāsta Jūlija. Jauniete spriež, ka viens no iemesliem, kādēļ viņa joprojām strādā operāciju blokā, ir lieliskais kolektīvs. Jau no pirmās dienas Jūlijas kolēģi ir ļoti draudzīgi un izpalīdzīgi. Viņu pieņēma, apmācīja, parādīja un pastāstīja – ar zināšanām dalījās gan sanitāri un operāciju māsas, gan arī ķirurgi. Jūlijai spilgtā atmiņā palikusi pirmā darba diena. “Pacients bija vīrietis, kuram paredzēta bija laparatomijas operācija. Man bija jāgatavo pacients operācijai un tās laikā jāstāv klāt, jāvēro un jāmacās, lai saprastu, kas ir sterila un nesterila vide. Pirmajā dienā neko daudz vēl neļāva darīt, jo tikko biju sākusi strādāt, taču skatījos un mācījos – kā studējoša māsa vēl vairāk gribēju zināt un saprast procesus. Atceros, ka bija ļoti bail. Redzēju, ka tūlīt, tūlīt sāksies operācija, pacientu jau sāk sagatavot, apmazgāt operējamo vietu, aizgriežos un padomāju, – neskatišos, es nevarēšu. Bet pēc tam nebija izvēles – bija jāskatās, jo operāciju zālē savādāk nevar. Un, jā, pēkšņi viss šķita tik interesanti, ka aizmirsu par savām bailēm,” stāsta Jūlija.

Prakse – lieliska iespēja nākotnes izvēlei

Medicīnā ļoti svarīgi saprast, kurš novirziens nākotnē varētu būt piemērotākais, tādēļ vērtīgas ir studējošo prakses dažādās slimnīcu nodaļās. Jūlijai jau izdevies gūt pieredzi, strādājot terapijas nodaļā, bijusi saskarsme arī ar paliatīvo aprūpi un onkoloģijas pacientiem. “Diemžēl paliatīvajā aprūpē izārstēt cilvēkus vairs nav iespējams, toties var nodrošināt mazākas ciešanas un profesionālu aprūpi, atvieglot sāpes. Emocionāli tā bija ļoti smaga prakse, jo, piemēram, visu nedēļu biju kopā ar pacientu, un tad vienā rītā, atnākot uz darbu, sapratu, ka



Foto - no personīgā arhīva

Pirmais apbalvojums. Jūlija Kuzņecova ir gandarīta, ka viņas darbs pamanīts un novērtēts. Tas motivē turpināt pilnveidoties un apgūt izvēlēto profesiju.

ši cilvēka vairs nav... Ilgstoši tādā darbā es nevarētu strādāt, jo pieķeros cilvēkiem un visu ņemu pie sirds,” secina māšzinību studente. Savukārt daudz pozitīvākas emocijas viņai raisīja saskarsme ar tikko dzimušiem mazuliem. Kaut gan, izejot praksi dzemdību nodaļā, Jūlija saprata, ka strādāt ar tikko dzimušiem mazuliem viņai arī būtu sava veida izaicinājums – šķiet, viena nepareiza kustība, un tikko pasaulē nākušajai dzīvībai var nodarīt pāri.

Kā vienu no interesantākajām pieredzēm Jūlija min praksi Nacionālajā psihiskās veselības centrā jeb, kā tautā mēdz teikt, Tvaika ielā. Jauniete atzīst, ka pozitīvā nozīmē bija ļoti pārsteigta par slimnīcu, kas tik ļoti attīstās. “Mani stereotipi par šo vietu absolūti mainījās. Vienmēr biju iedomājusies, ka tur ārstējas psihiski slimi cilvēki, taču tā nebūt nav. Aktuālākās šī brīža saslimšanas ir depresija, trauksme un ēšanas traucējumi, pēc kā seko arī pacienti ar psihiskiem traucējumiem, šizofrēniju un atkarībām. Tā bija ļoti interesanta prakse, jo mums kā studentiem izdevās redzēt dažādu nodaļu darbu. Lai arī man nebija saskares ar pacientiem, visticamāk, ka arī šis tomēr nebūs novirziens, kurā sevi saredzu nākotnē. Parasti tādus cilvēkus sabiedrība atstumj un nepieņem, neskatoties uz to, ka lielā mērā pati tādus padarījusi,” secina Jūlija, beigās paliekot pie tā, ka viņas sirdij tomēr vistuvākā ir ķirurģija. Tiesa gan, vienīgais, ko jauniete vēl vēlētos, ir lielāka saskarsme ar pacientiem, lai var labāk iepazīt viņu saslimšanas, saprast, kādi ir simptomi un kādi medikamenti jālieto. Viņa uzsver, ka ir svarīgi nemitīgi sevi attīstīt intelektuāli, lai nav jāstāv vienā punktā un jomā.

Pacienti kļūst arvien gudrāki

Trīs studiju gadu laikā bijusi balveniete jau paspējusi pietiekami iepazīt mūsdienu pacientus, lai varētu teikt, ka viņi ir ļoti izglītoti un zinoši, daudz lasa, jautā un izsaka argumentus. “Manā praksē bijuši vairāki gadījumi, kad pie pacienta atnāku ar medikamentiem un viņš jautā, kas tās par zālēm, kam domātas, kāda to iedarbība. Secinu, ka cilvēki kļuvuši daudz gudrāki. No vienas puses, tas ir labi, bet no otras – ja viņiem pieejama nepilnīga un nepareiza informācija, kas iegūta, piemēram, pajautājot mākslīgajam intelektam, ir daudz grūtāk argumentēt un pierādīt pretējo,” pieredzē dalās Jūlija. Uz jautājumu, kas šajā darbā ir pats visgrūtākais, viņa nedomājot atbild – laika plānošana. Piemēram, operācijas gaitu izplānot tā, lai būtu gatava jebkurai situācijai un jebkuram operācijas posmam, lai nav jātērē laiks. “Vēl joprojām mācos adaptēties un samenedžēt savus operāciju galdus tā, lai ķirurgam ātri un kvalitatīvi varu padot visu, kas nepieciešams. Operāciju zālē ātra reakcija, precizitāte un sterilitāte ir ļoti svarīgi faktori,” teic jauniete, kura pēc gada kļūs par pilnvērtīgu māsu. Lai arī šobrīd profesija vēl nav iegūta, Jūlijai jau daudzi jautā, vai nākotnē nav nodoma kļūt par ārsti? Bijusi balveniete atklāj, ka šobrīd īstas pārliecības par to nav. “Māšzinību programmā ir iespēja studēt arī maģistrantūrā, ko es arī apsveru. Būtībā es jau esmu tur, kur gribēju būt, jo māsa ir ļoti radoša profesija. Protams, te nav tik liela atbildība kā ārstam, bet māsa ir pa-



Foto - no personīgā arhīva

Izbauda to, ko dara. Jūlija ir pārliecināta, ka labam mediķim jābūt izpalīdzīgam, komunikablam, draudzīgam, empātiskam, lojālam, dzīvespriecīgam, jāprot sadarboties un stādāt komandā: “Šobrīd man ir sajūta, ka esmu īstajā vietā. Katru dienu uz darbu eju ar prieku – neatceros mirkli, kad smagi nopūstos un teiktu, – atkal tas darbs. Izbaudu visu, ko daru, operācijām gatavojos ar smaidu – kolēģi iet garām un domā, – atkal tu, smaidīgā Jūlija, esi darbā. Un ikreiz no darba aizeju ar domu, – cik forši šodien pastrādāju un cik vērtīgus darbus izdarīju. Mani tas uzlādē!”

cienta lielākais atbalsts – vienmēr būs blakus, parunāsies un ieteiks,” ir pārliecināta Jūlija.

Plusu vairāk nekā minusu

Vasara ir tas laiks, kad daudzi jaunieši pēc vidusskolas absolvēšanas domā par nākamās profesijas izvēli. Bijusi balveniete ir gandarīta, ka izvēlējusies pareizo ceļu, jo māsas profesijā plusu ir vairāk nekā minusu – tas ir misijas darbs, aicinājums palīdzēt cilvēkam. Turklāt šajā jomā ir ļoti plašas iespējas, jo var strādāt skolās un bērnudārzos, medicīnas centros, slimnīcās. Šis darbs vienmēr būs nepieciešams “Mūsdienās ir ļoti liels māsu trūkums, jo daudzi negrib saskari ar pacientiem – primārais ir pelnīt naudu. Esmu dzirdējusi ļoti daudzus gadījumus, kad māsas pēc studiju beigām aiziet strādāt uz kosmetoloģiju, līdz ar to arī rodas personāla trūkums slimnīcās. Ir arī jaunieši, kuri jau studiju laikā saprot, ka šī profesija nebūs pa spēkam. Savukārt kā lielākos minusus šajā darbā es varētu nosaukt darbu naktsmaiņās un ar laiku arī izdegšanu, jo ne vienmēr izdodas pozitīva saskarsme ar pacientiem. Taču esmu pārliecināta, – ja cilvēks izvēlēties šo profesiju, plusu vienalga būs vairāk nekā minusu,” teic jaunā mediķe.

Saņēmusi pirmo apbalvojumu

Pirms nedaudz vairāk kā mēneša Jūlija piedzīvoja patīkamu satraukumu, jo saņēma Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Atzinības rakstu kategorijā “Gada asistents”. Jauniete kautrīgi noteic, ka neko pārdabisku jau nav izdarījusi, vienkārši strādā un savā ikdienā ir ļoti aktīva. Tieši šis fakts kolēģu vidū arī nepalika nepamanīts – to ievēroja operāciju māsas un virsmāsas, un virsmāsa sagatavoja pamatīgu pārsteigumu – Jūliju izvirzīja nominācijai “Gada asistents”. “Uz balvas pasniegšanu gāju kā uz informatīvo pasākumu studējošiem, lai vairāk iepazītu slimnīcu – par Atzinības rakstu pasniegšanu neko pat nezināju. Vienīgi nezin kādēļ pirms pasākuma virsmāsa piekodināja, lai saģērbjos solīdi. Šķita, kādēļ lai uz tādu informatīvu pasākumu pucētos, bet, protams, paklausīju. Un, jā, piedzīvoju ļoti negaidītu un patīkamu pārsteigumu. Manā kategorijā bija liela konkurence, jo slimnīcā ir ļoti daudz asistentu, tādēļ šis apbalvojums šķiet vēl jo īpašāks. Jūtos novērtēta un saprotu, ka esmu uz pareizā ceļā. Tagad tikai jāturpina iet uz priekšu un jāaug tālāk,” atzīst bijusi balveniete.

Aktuāli

Vai esam gatavi peldsezonai?

Iestājoties vasarīgi siltam laikam, sākusies arī peldsezona. Peldvietām būtu jābūt sakārtotām un drošām, lai cilvēki atpūstos bez riska savai veselībai un dzīvībai. Tādēļ devāties nelielā reidā, lai pārliecinātos, kā sezonai sagatavotas Balvu novada populārākās sabiedriskās peldvietas.

Lai gan mazāku vai lielāku privātu peldvietu ezeriem bagātajā Balvu novadā netrūkst, vēlējāties pārliecināties, kādā stāvoklī ir tās, par kuru sakārtošanu atbildīga pašvaldība. Jāteic, ka ne visas, tuvojoties jūnija vidum, izskatījās pārliecinoši. Dažviet krastā nokaisītās smiltis ir pamatīgi aizaugušas, citviet piekļuvi ūdenim apgrūtinā niedres vai pamatīgs dūņu un ūdenszāļu slānis. Taču ir arī peldvietas, kas izskatās samērā pieklājīgi un pat labi.



Vai bojām jāatrodas šeit? Balvu pilsētas centrālajā peldvietā mulsina vien bojas, kas pagaidām nav izvietotas tām paredzētajās vietās, bet atrodas pie krasta.



Bolupes peldvieta Balvos. Visbēdīgākajā stāvoklī šobrīd atrodas savulaik iecienītā Bolupītes peldvieta. Lai gan zāle ir nopļauta, ūdens pie krasta ir gandrīz pilnībā aizaudzis ar ūdenszālēm. Ieiet ūdenī traucē arī sanesas un dubļainais, nelīdzena krasts.



Jānovāc zaru kaudze. Vecā parka peldvieta izskatās pietiekami sakārtota. Pontons nav salauzts. Niedres peldēšanai netraucē. Ja nu vienīgi varētu novākt pontonam līdzās samesto zaru kaudzi.



Balvu pilsētas lielākā peldvieta. Balvu pilsētas centrālā peldvieta pie parka izskatās diezgan pieņemami. Kaut arī tā nav aprīkota ar ļoti daudzām *ekstrām*, piemēram, bērnu rotaļu laukumu, piekļuvi ūdenim ir laba – ūdenī nav jābrien pa dūņām, un krasta līniju, kaut arī nelielā joslā, sedz smiltis. Zāle ir nopļauta. Ir pieejami vairāki soliņi, kur pasēdēt, galds ar soliēm, kur apēst kādu sviesta maizi, tualete, divas ģērbtuves un trīs pontoni, kas ir labā stāvoklī un vizuāli bez bojājumiem. Uz viena no pontoniem pieejams bērnu slidkalniņš. Mazie un lielie atpūtnieki par maksu var izmantot piepūšamās ūdens atrakcijas vai izmēģināt veiklību, vizinoties ar veikbordiem. Var iznomāt laivu. Šeit ir arī ērta autostāvvietā, kā arī iespēja pievest pie ūdens savu laivu. Savukārt tie, kuri pēc peldes jūtas saguruši, var iegādāties kādu kafijas dzērienu no līdzās izvietotā kafijas automāta.



Bēdīgs skats. No kādreizējās pārgērbšanās kabīnes Bolupes peldvietā palikusi vien metāla konstrukcija. Ir pāris soliņi, bet vairāk nekā.



Kaut kas jauns. Vairākās vietās Vecajā parkā izvietoti jauni koka soliņi. Ir labiekārtota ugunsкура vieta, gulbalku nojume, taču nekur vairs nemana atkritumu konteineru. Iespējams, tādēļ, ka iedzīvotāji bija iemanījušies to izmantot no mājām atvesto atkritumu izmešanai. Tagad tukšos iepakojumus, pudeles un citas izlietotas mantas, dodoties projām, nāksies vest sev līdzi. Jo mēs taču negribam piesārņot dabu!!!



Ūdeni var ieiet, nebrienot pa niedrēm. Diezgan labi sakopta ir arī Balvu peldvieta Steķentavā. Zāle ir nopļauta līdz robežai ar privāto zemi. Pieeja ūdenim atbrīvota no niedrēm. Ir koka galds ar soliēm. Diemžēl pārgērbšanās kabīne atrodas līdzās esošās privātās zemes teritorijā, kas ir pamatīgi aizaugusi ar zāli.



Nekārtīgi kaimiņi. Steķentavas peldvietas pārgērbšanās kabīne grūti pieejama garās zāles dēļ, jo tā izvietota uz privātīpašniekam piederošas zemes.

* Turpinājums 5.lpp.

* Sākums 4.lpp.



Vieta divriteņiem Viļakā. Šādu opciju nepiedāvā neviena cita novada peldvieta.



Turpina labiekārtot. Šovasar Viļakas pludmalē varēs pārģērbties jaunās kabinēs.



Kā vienmēr – nepārspējama. Vislabāk iekārtotā un aprīkotā, kā arī viskārtīgāk sakoptā izrādījās Viļakas pilsētas peldvieta, kurā ne vien zāle ir nopļauta, piekļuvi ūdenim netraucē ne ūdenszāles, ne niedres, volejbola laukumu klāj tīras, ar zāli neaizaugušas smiltis, bet arī uzstādītas divas jaunas koka pārgērbšanās kabīnes un izlaižami sauļošanās krēsli. Peldvietā ir gan bērnu rotaļu, gan futbola laukums, nojume ar galdu un soliēm, velosipēdiem domāta stāvvietā, ugunsкура vieta, kā arī miskastes atkritumiem. Visas pilsētas peldvietas priekšrocības labprāt izmanto arī Mareks un Rikardo (foto), kuri trešdien bija ieradušies makšķerēt. Viņi šo vietu vērtē kā lielisku.



Derētu atjaunot. Rugāju peldvietā volejbola laukuma smiltis krietni aizaugušas ar zāli.

Naudaskalna ūdenskrātuves peldvieta. Zāle ir nopļauta. Pieejama ugunsкура vieta ar apkārt izvietotiem soliņiem, ir volejbola tīkls, lai gan volejbola laukuma smiltis krietni aizaugušas ar zāli. Ir šūpoles bērniem, koka galdiņi ar soliēm, izvietotas miskastes, ūdenī zied skaistas ūdensrozes. Tomēr jāteic, ka peldēties šeit negribētos, jo ūdenskrātuve izskatās diezgan aizaugusi.



Rugāju pagasta peldvieta. Jāteic, ka šeit pieaugušam cilvēkam peldēt nebūtu patīkami, jo pie paša krasta ūdens izskatās ļoti aizaudzis un sekls.



Atjauno nojumi. Naudaskalna ūdenskrātuves peldvietā tiek atjaunota nojume, tomēr pagaidām tā neizskatās pārāk pievilcīga.



Ar visu apmierināts. Deina un Aleksandra pie katras izdevības labprāt pašūpojas Naudaskalna peldvietas šūpolēs. Arī peldēties vietējā ūdenskrātuvē meitenēm patīk. Viņas viss apmierina, jo ir taču vasaras brīvlaiks!



Šūpoles – salauztas. Rugāju peldvietas smiltis gan volejbola laukumā, gan citviet ir pamatīgi aizaugušas ar zāli. Lai gan pie ūdenskrātuves izvietoti treniņi un bērnu šūpoles, vienas no tām ir salauztas.

I.Tušinskas teksts un foto

Ekspresintervija

Latgale – spēka vieta



LĪGA JERMACĀNE,
novadniece,
eirokorespondente

Ko Jums nozīmē Latgale, dzimtā vieta?

– Latgale ir mana spēka vieta. Kad pirms pāris gadiem strādāju Briselē kā Eiropas Savienības īpašā pārstāvja Centrālāzijā biroja vadītāja un padomniece, katru nedēļu sanāca būt citā valstī un kontinentā. Kad vienurīt pamosties

Indijā, otru – Vašingtonā un trešo – atkal Briselē, saproti, ka vienīgā vieta pasaulē, kur var rast spēku, uzlādēties un atjaunoties, ir dzimtās mājas Latgalē. Jo vairāk redzēju pasauli, jo vairāk atskārtu, lai cik neatkārtojams būtu pasaules skaistums vai ieguvumi ārzemēs, kur varam daudz ko iemācīties, apgūt, bagātināt sevi ar zināšanām un prasmēm, tikai savās mājās var sajust dzīves patieso vērtību un jēgu. Un savas mājas ir jāsargā, jālolo un jātur dzīva latgalieša sirds liesmiņa, lai arī kādi negaisi šobrīd pasaulē plosītos. Mūsu Latvija un Latgale esam mēs paši. Kādu mēs to veidosim, tāda tā arī būs. Kā mana mamma Ingrīda, kura visu dzīvi ir audzējusi un lolojusi puķes, man ir mācījusi – zieds nevar uzplaukt, ja to neapmīļo, neparunā ar to un neaplaista. Viss ir mūsu pašu rokās un apņēmībā.

Kādas ir bērības spilgtākās atmiņas?

– Grāmatas un zilo linu lauku terapija – tā laikam šodien es varētu raksturot savas spilgtākās bērības atmiņas. Var teikt, esmu uzaugusi Meirovā, kur visu savu bērību ik dienu redzēju gan vecāku, gan vecvecāku neatlaidīgo darbu. Viņi man bija paraugs, kā nospraust mērķus un neatlaidīgi strādāt, lai tos sasniegtu. Mērķi var būt lielāki vai mazāki, bet rezultāts būs atkarīgs vien no paša, un izglītība, zināšanas, prasmes ir būtiskākie instrumenti mērķu sasniegšanā. Tieši tādēļ grāmatas ir bijušas mani sabiedrotie visu dzīvi jau kopš mazotnes. Vecvecāki mani vienmēr ņēma līdzī, kad devās darbos uz siena vai zilo linu lauku. Tā nu es vasarās mūsu Latgales reibinošajās plavās un laukos aši *izrāvu* cauri skolas obligāto literatūru un tad ķēros pie jebkuras grāmatas, ko vien varēju atrast – brīžiem, šķiet, pazudu gan grāmatās, kuras varēju atrast vietējā baznīcā, gan vietējās bibliotēkas plauktos. Lasīju visu, ko ļāva, un mācījos no galvas uzrunas, ar kurām svinīgos katoļu baznīcas pasākumos sagaidīju bīskapus. Savu pirmo uzrunu, kuru uz vairākām lappusēm bija uzrakstījusi manas vecmammās māsa, mana latviešu valodas un literatūras skolotāja Lūcija Bondare, iemācījos 7 gadu vecumā.

Vai (ne)izpalika blēņas, mācoties Viļakas Valsts ģimnāzijā? Kādas?

– Blēpoties īsti nebija laika. Pirmajā klasē ar klasesbiedriem nolēmām nobastot kādu stundu, par ko, protams, saņēmām rājienu. Kopš tās reizes sapratu, – tas nav mans. Tāpēc, kad skolas mācību grāmatās dotie matemātikas mājas darbi bija izpildīti, rudens un ziemas vakarus savu vecvecāku – Oļģerta un Eleonoras Sprukuļu – mājās Meirovā isināju ar matemātikas uzdevumu risināšanu no mājas bibliotēkā atrodamajām mācību grāmatām, kas bija saglabājušās no mammas un onkuļa Jāņa Sprukuļa skolas laikiem. Šķiet, jau kopš bērības esmu centusies ikvienu Dieva doto brīdi, lai cik spožs vai sūrs tas būtu šai pasaulē, pavadīt jēgpilni.

Kā raksturotu darbu Ārlietu ministrijā?

– Es to salīdzinātu ar rokas turēšanu uz pasaules pulsa. Darbs ir daudzpusīgs, intensīvs un viennozīmīgi interesants. Kādu brīdi savā dzīvē strādāju privātajā sektorā, taču tieši darbs ārlietu dienestā, kur nu jau esmu 24 gadus, ir ļāvis redzēt plašo pasauli un atkal un atkal pārliecināties, ka nekur nav tik labi kā mājās.

Vai jebkurā, arī sadzīviskā, situācijā noder diplomātija?

– Diplomātija ir dialogs. Dialogs ir svarīgs ikvienā dzīves situācijā. Turklāt svarīgi, lai dialogs ir cieņpilns un respektē abas puses. Jā, lai sasniegtu mērķus, bieži vien nākas arī ievīt dialogā pārliecināšanas un argumentācijas prasmes, bet tā ir tā diplomātijas būtība, raugoties no sava ikdienas darba.

Kāds ir dzīves moto?

– Viena konkrēta moto man nav, bet reiz kādā intervijā lasīju padomu, kas, šķiet, var noderēt ikvienam no mums un pēc kura arī vados šajā dzīvē: dari ikvienu lietu, veido ikvienas attiecības darbā vai privātajā dzīvē no savas labākās sirdsapziņas, cik vien labi vari un spēj, un ļauj rezultātiem nākt pašiem.

**Turpinājums 11.lpp.*

Godam tin kamoliņu j

“Labāk vēlāk nekā nekad,” Balvu Centrālās bibliotēkas izstāžu zālē, maijā tiekoties ar lasītājiem, atzina mūsu novadniece, rakstniece, žurnāliste, redaktore un savas pirmās grāmatas “Slepenā agente Fifi” autore ĒRIKA ŠMEĻKOVA.

Novadniece atgādināja, ka kādreiz viņas uzvārds bija Svelpe: “Dzīvoju Balvos, Raiņa ielā 35. Sākumā mācījos pamatskolā Balvu muižā, pēc tam uzcēla Balvu vidusskolu. Tālāk ceļoju mammai līdz uz Ogri, Jūrmalu un Rīgu. Esmu žurnāliste, kopš sevi atceros, proti, no vidusskolas laikiem. Runājot par žurnālistiku, arī nedaudz par pirmo grāmatu, jāsecina, ka cilvēks savu likteni sajūt. Balvu kultūras namā bija aktieru studija un teātris. Burvīgā režisore Vaira Resne bija fantastisks cilvēks, un mēs iestudējām izrādi “Burvju karaliene”. Kā jau parasti, meiteņu bija vairāk nekā puīšu, un nebija pasaku teicēja. Es ar ‘snibs snabs nurre purre bazarulle’ biju pasaku teicējs, un īstenībā tas es arī esmu savā mūža garumā.”

Par latviešu Džeimsu Bondu brunčos...

Impulsš grāmatas tapšanai bijusi intriģējošā Marijas Kristīnes Čilveres personība. Līdz 2014.gadam viņa Latvijā bija pazistama kā dzīvnieku patversmes izveidotāja, jo kā Jirgensonu dzimtas mantiniece bija ieguldījusi daļu no saviem līdzekļiem patversmes “Dzīvnieku draugs” izveidē. Bet tad pienāca 2014.gads, tika atšlepenoti Britu nacionālā arhīva materiāli, un pasauli pāršalca sensacionāla ziņa, ka Otrā pasaules kara laikā latvietē Marija Kristīne Čilvere bijusi britu slepeno dienestu agente.

Ē.Šmeļkova: “Solīdu kundzi Mariju Kristīni Čilveri Latvija iepazīna pagājušā gadsimta 90.gadu beigās, kad viņa ieradās Rīgā, lai atgūtu savas dzimtas īpašumus. Jirgensoni bija vieni no lielākajiem Latvijas laika tirgotājiem, kuriem Rīgā piederēja nami, tostarp slavenā “Otto Švarca” viesnīca un viesnīca “Roma”. Atgūstot šos līdzekļus, varēja atpūsties Bahamu salās, bet viņa nolēma tos ieguldīt patversmē “Dzīvnieku draugs” Rīgā, Candra ielā. Visi bija ļoti apmierināti, arī kundzīte skaista un apmierināta. 2014.gadā atšlepenotajos Britu nacionālā arhīva materiālos izrādījās, ka viņa jaunībā bijusi skaistule. Viņa patiesi tiek atzīta par spiegu leģendu, par nepārspējamu aģenti provokatori, kuras uzdevums bija sagatavotos britu spieģus, pirms tos nometa ienaidnieka aizmugurē, pārbaudīt morāli – sievietes, alkohols un citas vājbības. Kāpēc tas bija tik nozīmīgi? Sabiedrotie bija atklājuši, ka vāciešiem bija sagatavotas savas ‘fifas’. Bija ļoti, ļoti sāpīgi gadījumi, kad, piemēram, drosmīgs puisis, kurš labi mācēja šaut, bija radists, proti, nevainojami labi sagatavots spieģs, Parīzē kādā bārā iepazīna daiļu dāmu, un viņus viesnīcā vēl siltos palagos arestēja gestapo. Viņa dēļ nošāva 18 aģentus, un izjuka operācija. Tas nozīmē, ka to, ko darīja Kristīne, bija ļoti svarīgi. Par šo 2014.gadā patiešām rakstīja visas pasaules prese. Dzīvnieku patversmes vadītājai Solvitai Vibai, kura bija tikusies ar Kristīni, kad veidoja patversmi, zvanija valsts drošības dienesti, informējot, ka tūlīt zvanīs ārvalstu prese. “Domā, ko tur runā,” viņu brīdināja. Patversmes vadītāja bija pārbijusies, jo viņai jautāja par Kristīni. Tolaik domāju, lūk, nu tik būs filmas, būs grāmatas par latviešu Džeimsu Bondu brunčos, bet nekā – viss noklusa, un punkts. Kāpēc? Iemesls, ko sapratu jau rakstot grāmatu, bija tāds, ka par viņu ir ļoti, ļoti maz informācijas. Zināms tikai tik daudz, cik “Vikipēdijā” ierakstītās pāris rindiņas. Dzimusi 1920.gadā Londonā, britu žurnālista Frenka Čilvera un latvietes Irmas Juliānes Jirgensones (vēlāk Čilveres) vecākā meita. Kad vecais Jirgensons 1928.gadā nomira, ģimene pārcēlās uz Rīgu, un Kristīnes tētis pārņēma biznesu. 1940.gadā Kristīne sāk studijas Sorbonā, un, kad vācieši okupēja daļu no Francijas, viņu, kā britu pilsoni, arestēja. Tādā veidā Hitlers atriebās Čērčilam par nepieņemto miera plānu. Viņu aizveda uz Bezansonas nometni, kas nelīdzinājās koncentrācijas nometnei. Tomēr togad bija ļoti auksts, un no 3000 arestētajām sievietēm apmēram 900 nomira. Kristīnei izdevās aizmukt, un, nokļūstot Londonā, viņa tika pieņemta darbā kā slepenā agente. Tas arī ir stāsts, kas par viņu zināms. Atšlepenotajos arhīvos ir lasāmi Kristīnes ziņojumi par pārbaudītajiem aģentiem, kas ir sausas atskaites: satikāmiens tur un tur, dzērām to un to. Kā no tā visa uzrakstīt lasāmu stāstu? Ir pāris grāmatas angļu valodā, kur apkopoti šie ziņojumi, kā arī apraksts par britu slepenajiem dienestiem. Normālam cilvēkam tie nav lasāmi.”

Nebija kur sprukt

Grāmatas autore neslēpa, ka viņai ļoti gribējās uzrakstīt grāmatu. Uzsākot stāstu, kā tas izdevās, žurnāliste pieminēja savu mammu Anastasiju: “Kad piedzimu Balvu slimnīcā, mamma teica, ka esot redzējusi sapni, ka pie viņas, ne vairāk,

ne mazāk, atnākusi Aspazija un iedevusi kamoliņu, sakot: “Es to kamolu tinu, bet tagad to dod savai meitai, lai viņa tin tālāk.” Mammās stāstītais kaut kur smadzenēs bija palicis, un, lai es arī formāli kā žurnāliste esmu sasniegusi pietiekami daudz, tomēr visu laiku kaut kā pietrūka. Brīdī, kad izlasīju, ka grāmatas raksta visi, ieskaitot influencerus, sev noteicu: “Šmeļkova, vari beidzot saņemties un uzrakstīt.” Savā neprātā šo domu pateicu vienam izdevējam, kurš jau nākamajā rītā ar mani noslēdza līgumu. Man vienkārši nebija kur sprukt. “Paskat, es vēl nevienu rindu neesmu uzrakstījusi, bet ar mani jau slēdz līgumu,” sevi nodomāju. Tikai tad sapratu, ko esmu apsolījusi, jo tiešām nebija viegli. Pirmkārt, runa ir par drosmi, jo fakti bija ļoti maz. Otrkārt, tas nozīmē, ka ir jāsacer, turklāt tā ir reāla persona, kuru daudzi ir pazinuši. Tāpat jāatceras, ka stāsts ir par britu slepenajiem dienestiem – cik tur daudz var improvizēt? Piekļauvēs pie durvīm un pateiks, ka esi par kaut ko viņus apsūdzējusi. Mani iedrošināja stāstīt par Koko Šaneli. Lai gan par viņu zināmi vien daži fakti – kur dzimusi, ka augusi klosterī un tamlīdzīgi –, tomēr ir desmitiem grāmatu un uzņemtas filmas par to, ar ko viņa tikusies, ko runājusi un darijusi. Skaidrs, tā ir autora fantāzija. Piepūtu vaigus, saņēmu drosmi un liku lietā iztēli. Protams, turējos pie konkrētiem faktiem un tos pētīju. Lasīju pirmskara Latvijas laikrakstus, ja epizodes bija saistītas ar Franciju, un tagad esmu speciāliste, cik liela bija Hitlera armija, kurā brīdi kas un ko uzvarēja, cik bija kritušo. Šo darbu patiesi esmu paveikusi godprātīgi. Patversmes arhitektē Zaiga Gaile pazina Kristīni kā ļoti solīdu britu kundzīti. Viņa jautāja: “Ērika, kāpēc Kristīne nodarbojās ar kaut ko tādu?” Proti, bija pavedēja, teju vai prieka meita. Atbildēju: “Zaigīn, ja viņa būtu snaipere, tad mēs visi aplaudētu.” Kristīnes rakstura un tēlu pakārtoju tam, lai sevi un lasītāju pārliecinātu, kāpēc viņa tieši to darīja. Man palīdzēja kursi dramaturģijā pie sava drauga Laura Gundara, kurš ieteica meklēt izcelsmi jeb raksturu. Un izcelsme ir Jirgensonu dzimta, kuri no latviešu zemniekiem pārtapa par Rīgas lielākajiem tirgotājiem, kuri nodibināja Latvijas tirdzniecības kameru, kas vēl šodien ir. Viņi bija miljonāri, kuriem piederēja Rīgas nami, glaunākais krogs “Otto Švarcs”. Spoguļus varēja nopirkt kaut kur tepat, bet vecais Jirgensons tos veda no Beļģijas. Pieļauju, ka Kristīnei bija latviešu zemnieku krampis un viņa neapmierinājās ar mazu- miņu. Viņai nebija pieticības šī vārda pazeminošā nozīmē. Ja viņa darīja, tad visaugstākajā līmenī. Grāmatā parādās Finks, – ko viņš tur dara? Pētot Kristīnes radurakstus, atklāju, ka viņas mammas māsas Alises, kas bija brīvdomīga dāma, ligavainis vienubrid bija Finks. Turīgie Jirgensoni paziņoja: “Ne mūžam, ar tādu pestēļotāju.” Kāzas pajuka, bet man tas bija iemesls stāstā ievīt liktenlīniju. Ja visi dzīvoja mājā Mežaparkā, pieļauju, ka Kristīnes tante, mammas māsa, ar trako Finku bija atnākuši ciemos. Manā fantāzijā viņš ieņem līkteņa līniju, tāpat ar viņa muti varēju citēt tā laika avīzes. Piemēram, to, ka Latvijā būs svešas armijas zābaks, un tad, kad cipari no abiem galiem atkal būs vienādi, Latvija atgūs neatkarību – 1991.”

Pilda savu misiju

Šī gada 23. februārī patversmē “Dzīvnieku draugs” Frīdriha Candra ielā 4 notika 25 gadu jubilejai veltīts pasākums un Ērikas Šmeļkovas grāmatas “Slepenā agente Fifi. Latvietē, kura mainīja likteņus” prezentācija.

Ē.Šmeļkova: “Grāmatu steidzu pabeigt līdz patversmes jubilejai. Zīmīgi, ka Kristīnei nav kapavietas un viņa lūdza savus pelnus izkaisīt pakalnos netālu no Gloteršīras, kur viņa dzīvoja. Šie pakalni pavasarī ir noklāti ar zilsniedzītēm, kuras cilvēki brauc apjūsmot, tāpat kā mēs rudens koku lapas Siguldā. Uzskatu, ka viņa sev ir uzcēlus visiskaistāko piemiņekli – dzīvnieku patversmi, kas ļoti veiksmīgi darbojas. Šādā veidā viņa turpina dzīvot. Raksturu man palīdzēja saprast maza, maza Kristīnes uzrakstītā grāmatiņa “Dzīvnieki un cilvēks” divās valodās. Skaidrs, ka viņa par sevi nevarēja neko pastāstīt, tomēr caur dzīvniekiem vai ar dzīvnieku starpniecību mēģināja atklāt savus uzskatus. Viņa īpaši uzsver sievietes īpašo lomu: “Pēc mūsu gadsimta likstām, jaunā tūkstošgadē, visur būs vajadzīgas sievietes, lai pildītu savu būtiskāko pienākumu būt par māti visplašākajā nozīmē. Tādējādi sievietes paliks uzticīgas savam tradicionālajam uzdevumam un mērķim, pildot to tālu ārpus mājas un ģimenes. Sniedzot savas palīdzīgās rokas vēl tālāk, kas zina, viņas varētu nemanāmi izraisīt jauna pasaules spēka, līdzcietības spēka parādīšanos.” Lūk, Kristīne uzskatīja, un tas man ar viņu ir kopīgs, ka laikā, kad visa pasaule audzē muskuļus pret bailēm, bruņojas, ļoti vajadzīgs spēks, kas nāk no sirds – labestība. Tur nevajag nekādus valdības rīkojumus vai budžetus, vajag katram pasēdēt un padomāt. Viņa uzskatīja, arī es uzskatu, ka pasauli labāku nepadarīsim, tomēr kritiskos



eb vajag prast piedzimt Latgalē

brīžos to varam noturēt līdzsvarā. Man šī grāmata ir vairāk nekā grāmata. To uzskatu par mazo misiju, pirmkārt, pastāstīt un izcelt saulītē unikālo personību, kura, manuprāt, pastumta malā tā iemesla dēļ, ka nodarbojās ar kaut ko TĀDU. Otrkārt, īpaši šajos laikos atgādināt, ka mums katram ir savs gara spēks.”

Rūdi, ir sūdi!

Žurnāls “Privātā Dzīve”: – Šķiet, arī par pašu Ēriku Šmeļkovu varētu rakstīt romānus. Mierīga ikdiena – tas nav stāsts par viņu. 1991.gadā Ērika uz Parīzi sūtīja tik spraigas reportāžas no barikādēm Rīgā, ka vienā brīdī viņai tika pateikts: “Tu būtu skaistākais liķis pasaulē, un visa Francija raudātu.”

Ē.Šmeļkova: “Tad, kad 1990.gada 4.maijā Latvijas PSR Augstākajā Padomē skaitīja deputātu balsis, varēja just, ka cilvēki ne tikai zālē, bet arī visā Latvijā ir lēmuši būt brīvi. Kad iznāca politiķi Gorbunovs, Īvāns un citi, viņi bija laimīgi kā bērni. Tas laiks bija likteņa dāvana, tostarp piedzīvojot kuriozus. Kopā ar zviedru radio žurnālistu gājām uz interfrontes mītiņu, kur es viņam tulkoju tur sacīto. Vienubrīd viņš jautāja, ko es tur tulkoju, jo nespēja saprast padomju militāro poēziju. Piemēram, interfrontists Uzvaras parkā teica, lai mīļie karavīri dus mierīgi, jo viņi uzvarēs: “Bet, ja kas, karavīri modīsies un dosies ciņā.” Zviedrs neizpratnē taujāja, vai orators ar mirušajiem sarunājas, pārjautānot, vai mirušie augšāmcelsies? Vēlāk, kad viņš diktēja radio ziņu, smējāmieš, jo Zviedrijā nespēja saprast, kas tie ir par kapu stāstiņiem. “Ar ko jūs tur nodarbojaties?” saņēmām atbildi. Savukārt Barikāžu laikā nejaušības dēļ kopā ar operatoru atradāmies Bastejkalnā, kur notika apšaušana. Franču žurnālisti, kas atbrauca no Lietuvas, kur notika traģiskie notikumi, sēdēja Rīgā vienu, otro dienu un, redzot, ka pie mums nekas nenotiek, pavēstīja, ka nevar katru dienu rādīt, kā mēs ēdam pīrādziņus un dzeram alu pie ugunsкура. “Ja kaut kas notiek, sūti materiālu,” viņi piebilda. Tiklīdz viņi aizbrauca, izdzirdējām sprakšķus. “Skrien un filmē,” teicu operatoram. Arī pati skrēju, kamēr mani sagrāba aiz ausīm un piespieda pie zemes. Puisis, kurš bija dienējis Afganistānā, paskaidroja, ka tās ir trasējošās lodes, kas, nesasniedzot mērķi, neapstājas. Visu nofilmējām, un materiālu vajadzēja nogādāt uz lidostu, lai atdotu to iepriekš sarunātai stjuartei. Aizskrējām uz lidostu, bet tur jau priekšā atradās armija. Kā videokaseti nodot? Dūša sašļuka, un braucām atpakaļ uz Vecrīgu. Tur sastapu paziņu, mākslinieku Rūdi, kurš bija ļoti bēdīgs. “Jā, Rūdi, nu ir sūdi,” es noteicu. “Mani politika neinteresē, mani pameta mīļotā. Es vairs negribu dzīvot,” viņš sūkstījās. “Rūdi, ļoti labi. Re, kur ir kasete, braucam uz lidostu. Tur būs stjuarte, kurai tā jānodod,” viņam atbildēju. Rūdis iegāja lidostā un iesaucās: “*U meņa tut vidik, vostočnije boji* (man šeit ir vidīks, austrumu ciņas – no aut.).” Armijas puisiem, redzot viriēti, kas iet ar tādu pārliecību, neienāca pat prātā, ka videokasetē ir kaut kas konfiscējams. Savukārt stjuarte bija bāla. Pēc tam Gorbunova sekretāre Karīna Pētersone saņēma faksu no Francijas, kur bija rakstīts: “Mīļā Ērika. Mēs ticam, ka tu būtu skaistākais liķis pasaulē, un visa Francija raudātu. Neviens reportāža nav dzīvības vērtā.” Gorbunovs teica, ka no vienas puses tas ir aizkustinošs fakts, no citas – traģikomisks.”

“Meit’, paklausies...”

Novadniece pieļāva, ka daudzi atceras viņas tēti Aloizu Svelpi, kurš pirms gada 5.maijā nomira: “Tētis kā tētis, vienkāršs šoferis. Tā kā pēdējā dzīves gadā nevarēja daudz kustēties, viņš lasīja Svētos Rakstus. Dzīvoju praktiski klostera režīmā. Lasot Svētos Rakstus, manuprāt, viņš pabeidza Garīgo semināru. Kad nācu mājās, tētis teica: “Meit’, paklausies, kas te runāts.” Es redzēju patiesu ticību, un tajā mirklī, kad viņš mira un es burtiski turēju roku, tēta sejā virmoja pārliecība. Viņš neteica, ka mirst, nosakot, ka aiziet mūžībā. Pēdējā brīdī pacēla rokas un teica: “Jēzus, Marija un Jēzups Svētais, pieņemiet manu dvēselīti.” No kurienes tāda silta straume? Sapratu, ka cilvēks tā var ticēt un savu dvēseli atdot tam, kam tik ļoti, ļoti tic. Tēta piemērs liecina, – ja pasaulē ir kaut kas, ko mēs nesaprotam, svarīgākā ir ticība un pārliecība. Vienkāršā lauku puiša pēdējās dienas viņa dzīvei piešķīra cēlumu, un nezinu, vai es jebkad kaut ko tādu sasniegšu. Ceru, ka vecāki ar mani lepojas un to kamoliņu esmu paņēmusi.”

Ruta Cibule, uzrunājot novadnieci, atzina, ka Ērikas tēti pazina caur maija dziedājumiem: “Viņš bija tas, kurš zināmā



Mūsu sētas bērni. Bijusi TV raidījumu un vairāku žurnālu galvenā redaktore, žurnāliste Ērika Šmeļkova (foto – otrā no kreisās) lepojas, ka dzimusi Latgalē, turklāt bērnības draugi ir vislabākie.

Bērzpils pagasta nostūrī ar 2-3 sievām turēja savu kārtību pie Javinieku krusta. Viņš vienmēr tur bija un teica: “Paklausies, Ērikai drīz būs dzimšanas diena. Tu bildīti uztaisi! Uzraksti un aizsūti! Visu kārtīgu izdariju. Viņš ļoti lepojas ar Ēriku, kaut gan dažas lietas pateica, kas varbūt nebija īsti pa prātam. Aloizs atgādināja Hemingveju. Ja skatāties nemateriālā kultūras mantojuma vērtību sarakstu elektroniskajā veidā, tad maija dziedājumos Ziemeļlatgalē pie ciemu krucifiksiem titulbildē ieraudzīsiet Ērikas tēti ar Annu Griestiņu pie Javinieku krusta.” Ē.Šmeļkova piebilda, ka cilvēki, kuri viņu pazīst, daudzviet grāmatā saskata arī pašu autori: “Kur es tos pārdzīvojumus ņemu? Stāstā ir daļa no manis.”

Trīs rindiņu testaments

Jautāta, vai nav pienācis laiks rakstīt jaunu grāmatu, novadniece neslēpa, ka jūtas iedrošināta: “Zinu, ka esmu laba žurnāliste, tomēr grāmatu rakstīt ir citādāk. Grāmatā jāspēj noturēt gan savu, gan lasītāju interesi. Lasītājam nebūs interesanti lasīt, ja man pašai nebūs interesanti rakstīt. Prasa, kāpēc rakstīju par spiedi. Smejos, ka Kristīne, iespējams, uzmeklēja starp Latvijā rakstošajiem pašu dullāko cilvēku. Par savu izcelsmi stāstu, ka acimredzot palīdz katolicisma pretrunīgums. Vienubrīd tu esi debesīs, tad sagrēko – aizej, izsūdzi grēkus un vari turpināt dzīvot. Vectētiņš Staņislavs Bērzpili, pie kura augu bērnībā, nebija prātīgs. Viņu sauca par ciema donžuānu. Kad kārtējo reizi pie vecmammās atskrēja kaimiņiene, žēlojoties: “Verīn, tavs Stanslovs tur Anniņu atkal...”, vecmamma noteica, ka viņai ir vienalga: “Lai viņš kaut ar govī.” Vectēvs baznīcā piekalpoja par ministrantu un kārtīgi gāja baznīcā. Viņš katru reizi grēkus godprātīgi izstāstīja. Vienreiz, kad atrados blakus, pamanīju, ka priesteris ar kāju atspēra durvis un paziņoja: “Stanslov, vai nu tu beidz, vai arī nenāc. Munas ausis šito vairs nespēj turēt.” Tā nu ir, ja mācītājam katru svētdienu jāklausa erotiskie stāsti, bet vectēvs taču godīgi stāstīja par saviem grēkiem. Kad vecmāmiņa nomira, starp viņas drēbēm atradu lapiņu, tas bija testaments. Tas, manuprāt, ir aizkustinošākais un fantastiskākais testaments, kurā bija trīs rindiņas: “Miesa zemei, dvēsele Dievam un sirds bērniem.” Mani vecvecāki un vecāki bija vienkārši cilvēki, tomēr acimredzot viņu gara bagātība nāca no Dieva vai kā nu kurš to saprot.”

kura augu bērnībā, nebija prātīgs. Viņu sauca par ciema donžuānu. Kad kārtējo reizi pie vecmammās atskrēja kaimiņiene, žēlojoties: “Verīn, tavs Stanslovs tur Anniņu atkal...”, vecmamma noteica, ka viņai ir vienalga: “Lai viņš kaut ar govī.” Vectēvs baznīcā piekalpoja par ministrantu un kārtīgi gāja baznīcā. Viņš katru reizi grēkus godprātīgi izstāstīja. Vienreiz, kad atrados blakus, pamanīju, ka priesteris ar kāju atspēra durvis un paziņoja: “Stanslov, vai nu tu beidz, vai arī nenāc. Munas ausis šito vairs nespēj turēt.” Tā nu ir, ja mācītājam katru svētdienu jāklausa erotiskie stāsti, bet vectēvs taču godīgi stāstīja par saviem grēkiem. Kad vecmāmiņa nomira, starp viņas drēbēm atradu lapiņu, tas bija testaments. Tas, manuprāt, ir aizkustinošākais un fantastiskākais testaments, kurā bija trīs rindiņas: “Miesa zemei, dvēsele Dievam un sirds bērniem.” Mani vecvecāki un vecāki bija vienkārši cilvēki, tomēr acimredzot viņu gara bagātība nāca no Dieva vai kā nu kurš to saprot.”

Slēpās kartupeļu vagās

Lūgta atklāt, kādas ir bijušas vai nebijušas palaidnības Balvos, žurnāliste dalījās atmiņās, ar smaidu pieminot Raiņa ielas bērnus: “Manai mammai bija gotiņa un ruksis. Kad ruksi nokāva, kā cūku bērēs, mums uzdeva pieskatīt žāvētavu. Kā jau bērni, godprātīgi piemetām un piemetām malkas pagalītes. Pēkšņi žāvētava bija liesmās, – nobijāmies, vecāki dusmīgi. Atceros, ka



Ērika Šmeļkova. Gada sākumā novadniece uzsāka darba gaitas vienā no lielākajām Rīgas grāmatnīcām. “Reizēm sirds apskrienas, redzot, ka divas pensionāres grāmatu pērk uz pusēm. Jaunām meitenēm patīk Kristīne, jo ir fīfiga un stilīga. Vēl citi pērk uz *svara*, jo dodas ceļojumā,” secina Ērika.

slēpāmies kartupeļu vagās. Bērnība bija ļoti jauka – līdz vēlam vakaram spēlējām badmintonu, *riču raču*, peldējāmies Balvu ezerā, pusdienojām viens pie otra. Kad Ināra mācījās peldēt, es viņu glābu.” Spriežot, kas mūspuses bērniem un jauniešiem jādara, lai varētu izlauzties lielajā pasaulē, Ērika secina, – kā žurnāliste pazīstot daudzus balveniešus, kuri ieņem augstus amatus: “Ticiet savam sapnim, bet, lai to sasniegtu, soli pa solītim jāiet uz priekšu, un tas ir ikdienas rūpīgs darbiņš. Svarīgs arī bērnības rūdiņums.” Interesanti, ka novadniece bērnībā veiksmīgi trenējās sporta skolā un bijusi laba sprintere. “Viņai bija ļoti labs starts,” zināja teikt Ruta Cibule. “Kā ar beigām, ar finišu? Tiešām, biju arī Latvijas jauniešu izlasē vieglatlētikā, bet toreiz bija modē Austrumvācijas metode ar svaru cilāšanu. Mani pārtrenēja – biju olimpiskā cerība, sarāvu muskuli un nevienam vairs nebiju vajadzīga. Kad man prasa, kā izdodas 67 gadus labi izskatīties, atbildu, ka ir divas lietas. Pirmkārt, esmu no Latgales, un, lai cik skarbi tas neizklausītos, tur nikuļus netur. Otrkārt, katru dienu vingroju. Kāda ir panākumu recepte? Vajag prast piedzimt Latgalē.”

Brīvbrīdī sagatavoja E.Gabranovs

Dzejas pēcpusdiena

Nekas nav lielāks par mīlestību

Irēna Tušinska

10. jūnijā Viļakas bibliotēkā literātu biedrības “Pegazs” dalībnieki rīkoja tikšanos ar dzejnieci ANITU BICĀNI, kuras daiļradi iemīlojuši visi, kas to iepazīuši. Par spīti dzīves grūtībām vienmēr pozitīvi noskaņotā dzejniece spēj iedvesmot arī citus saskatīt visapkārt daiļumu un mīlestību.

Atklājot tikšanos, Viļakas bibliotēkas direktore LĪGA BABĀNE iepazīstināja klātesošos ar dzejnieci kā gaišu, smaidīgu un atklātu cilvēku, kurš ar savām iedvesmojošajām dzejas rindām un radošo spēku spēj sasildīt jebkuru dvēseli. “Mēs katrs esam savas dzīves dzejnieks, tāpēc ir interesanti paklausīties, ko par savu dzīvi saka citi,” pirms dzejnieces priekšlasījuma teica L. Babāne. Savukārt dzejoļu autore uzsvēra: “Tā būs neliela prezentācija, kā jūtas mana sirds.”

Anitas ikdiena aizrit dienas aprūpes centrā, kur viņai ļoti patīk, jo var izpausties dažādās radošās nodarbēs. Par ikdienā saņemto atbalstu viņa pauda lielu pateicību Dienas aprūpes centra un grupu mājas Viļakā vadītājai JOLANTAI VRUBĻEVSKAI. Savukārt J. Vrubļevska neslēpa, ka Anita iedvesmo arī viņu, jo katrs dzejolis, ko autore dāvājusi svētku reizēs, aizkustinājis līdz asarām. “Anita redz citādāk nekā mēs, pārējie. Viņa redz dziļi. Paldies, ka tu iekrāso mūsu ikdienu, kas reizēm nemaz nav tik krāsaina,” piebilda dienas aprūpes centra vadītāja.

Noklausoties A. Bicānes dzejoļus, tikšanās dalībnieki pārliecinājās, cik daudz mīlestības, prieka un skaistuma ir visapkārt, ja prot to saskatīt tā, ka to spēj Anita. Savā dzejā autore visbiežāk cildina mīlestību un dabas skaistumu. Anitas Bicānes bijušais klasesbiedrs Vilis Bukšs priecājas, ka Anita atradusi savas dzīves piepildījumu dzejā: “Satiekoties, mani vienmēr pārsteidz Anitas optimisms un dzīvesprieks, ko viņa pauž arī savā dzejā. Tas, kā viņa tiek pāri visām grūtībām un dzīves likstām ar savu dzeju, ar spēju saredzēt pasaules skaistumu, ir apbrīnas vērts.”

Noslēdzot priekšlasījumu, dzejniece vēlēja: “Lai plaukst jūsu sirdīs mīlestība ar lielo burtu, jo pavasaris ir mīlestības laiks. Nekas nav lielāks par mīlestību, kas vieno mūs visus vienkopus.” Dzejniece veltīja sirsnīgus pateicības vārdus mātai Birutai, kura ikdienā viņai ļoti palīdz, un saviem likteņa līdzbiedriem – dienas aprūpes centra klientiem, kuri arī noklausījās dzejas lasījumu: “Paldies, ka jūs man esat, jo kur gan es rastu iedvesmu tam, kas man ir apkārt?!”

Taujāta, cik ilgā laika periodā tapuši šie dzejoļi, dzejniece teica: “Par pavasari rakstīju šajā pavasarī, par ziemu – šajā ziemā. Dzejoļi par vasaru taps vasarā.” Uz jautājumu, kāpēc



Foto - A. Kirsanovs

*“Ar kailām rokām mīlestība
Lāsē, strautā spēku rod
Un pāri Dieva dāsnā plauksta
Lai likten's ļauns to neatrod.
Ar kailām rokām, kailu sirdi
Ar putna spārniem sapņainiem
Nāk tava dāsnā mīlestība,
Un viņas ceļā rozes zied.
Zied rozes, lilijas un tulpes
Un uzdzied neaizmirstes,
Un mūžība ar tevi runā,
Jo ziedi tavu sirdi nes.
Caur miglu, tumsu izies stipra,
Un nebiedē to vēja spars.
Ar kailām rokām mīlestība
Caur sāpēm zied uz pasaules.”*



Foto - A. Kirsanovs

skaistajai dzīves jubilejai, ar vārdiem: “Lai mīlestība nav mokas, ir jāiedzer “Moka”,” dāvāja saldo likieri. Arī Viļakas katoļu draudzes prāvests Guntars Skutels, pasniedzot dzejniecei konfektes, vēlēja viņai saldu dzīvi jeb, kā itāļi saka, “Dolče vita”.

Saņem ziedus un dāvanas. Pasniedzot skaistākās un smaržīgākās puķes – puķenes, kas zied tieši šobrīd, sveicēji pateicās Anitai par viņas aizkustinošajām dzejas vārmām. Savukārt Vilis Bukšs savai bijušajai klasesbiedrenei, tuvojoties viņas

viņas dzejā tik bieži tiek apdziedāta mīlestība un vai šie dzejoļi veltīti kādai konkrētai personai, Anita skaidroja: “Mīlestība ir kā dzirkstele, kas uzliesmo un nodziest. Bet tā ir personīgās izjūtas balstīta un arī vispārīga mīlestība. Tā, kas nāk caur Dievu.” Dzejoļu autore pastāstīja, ka iedvesma viņas dzīvē vienmēr ir klātesoša: “Bet rakstīt es varu tikai tad, kad esmu viena. Kad jūtos vientuļa un ir attiecīgs noskaņojums, tad rindas pašas plūst. Visvairāk iedvesmo noskaņa. Tad izmainās

apziņa un parādās dzejas rindas.”

Vairums Anitas dzejoļu krājas pierakstu kladēs, bet ir izdota arī A. Bicānes dzejas grāmata “Gaismas stīdziņas”, kas pieejama Viļakas bibliotēkā. Tapis arī viņas pirmais romāns “Viss sākās gluži nevainīgi” par mīlestības visaptverošo burvību. Autore cer, ka ar laiku izveidosies radoša sadarbība ar komponistiem, kas iedvesmosies no viņas dzejas vārmām, jo viena dziesma ar Anitas Bicānes vārdiem jau ir tapusi.

Apsveicam!

Tagad vēl īpašāki un svarīgāki viens otram

30.maijā Balvu novada Dzimtsarakstu nodaļā gredzenus mīja un viens otram ‘jā’ vārdu teica balvenieši DIĀNA RĒVALDE un MAIRIS SIRMACIS. Šajā skaistajā brīdī klāt bija pāra paši tuvākie draugi un meitiņa Olivia. Tā kā laulību reģistrācijas brīdī nevar būt vairāk kā divi liecinieki, bet tuvākie draugi ir četri, pāris nolēma, ka oficiāli liecinieku nebūs.

Diānas un Maira kopīgais stāsts sākās pirms sešiem gadiem, pašā maija pilnziedā, kad viņi viens otru atrada sociālās tīklošanās lietotnē. Toreiz Diāna dzīvoja un strādāja Rēzeknē, savukārt Mairis studēja Rīgā. Savstarpējām sarakstēm ritot, abi nolēma tikties Rēzeknē un tad doties romantiskā pastaigā gar Lubāna ezeru. Jau pēc pirmajām klātienēs sarunām jauniešu starpā notika *klikšķis*. Bija sajūta, ka satikts cilvēks, ar kuru gribas pavadīt laiku vēl un vēl. Diāna un Mairis teic, – zīmīgi, ka katra tikšanās reize notika pie kāda no ezeriem – Lubāna, Rāznas vai Balvu ezera krastā. Varbūt tāpēc pāra attiecības varētu salīdzināt ar ezeru? Jo ezers ir noslēgta, harmoniska pasaule, kurai ir savi iemītnieki un savi noteikumi. Tāpat arī ir ar pāra attiecībām – tā ir mikropasaule, ko rada tikai viņi abi. Tajā ir viņu joki, tradīcijas un noteikumi. Abi ir viens otra spoguļis.

Laikam ejot, Diāna un Mairis saprata, ka randiņos un kopīgās izklaidēs jau pagājuši divi gadi. Tieši tādēļ, izsverot visus ‘par’ un ‘pret’, tika pieņemts lēmums par nākamo nopietno soli attiecībās – dzīvošanu kopā. Tā nu Diāna no Rēzeknes pārcēlās uz Balviem un uzsāka savu dzīvi šeit. 2024.gada pavasarī viņiem piedzima meitiņa, rudens beigās sekoja bērninājums un plāns par to, kā un kad tiks atzīmēta kāzu diena. 30.maijs Diānai un Mairim vienmēr bijis ļoti īpašs, jo pirms sešiem gadiem 30.maijā abi kļuva par pāri, bet 2026.gada 30.maijā – par oficiālu ģimeni.

Diāna un Mairis nolēma savu kāzu dienu pavadīt mierīgi – bez liekas steigas, lielām svinībām un satraukumiem. Pēc svinīgās laulību ceremonijas viņi kopā ar viesiem devās uz lauku sētu “Sidraba zirgi” Balvu novada Vīksnas pagastā, lai nofotografētos kopā ar zirgiem. Interesanti, ka, nezinot jaunā pāra kopīgo uzvārdu, saimnieki atveda sirmus zirdziņus, kas tieši viņu kāzu dienā šķita jo īpaši zīmīgi. Pēc zirdziņu mīlošanas un fotogrāfijām pāris Balvu ezera krastā pacēla pirmās šampanieša glāzes, ko kā pārsteigumu sarūpēja jaunā pāra draugi. Pēc tam visi devās uz kafejnīcu “Divi Loki”, lai baudītu kopīgu maltīti un nosvinētu priecīgo notikumu.

Pēc kāzām Diāna un Mairis turpina dzīvot savu ikdienišķo dzīvi tepat Balvos. Abi rūpējas par meitiņu, plāno savas ģimenes ikdienu un strādā. Mairis savas darba dienas pavadā “Amati PRINT”, savukārt Diāna strādā “ONE:ZERO Cosmetics”. Tagad, kad abu zeltnešus rotā laulību gredzeni, jaunlaulātie secina: “Ģimenes dzimšanas diena paliek nemainīga, bet sajūtas sirdī saka, ka esam kļuvuši vēl īpašāki un vēl svarīgāki viens otram.”



Foto - no personīgā arhīva

Nodarbojas ar piena lopkopību

Slauc govīs un gatavojas siena laikam

“Viss, ko darām saimniecībā, rada patīkamas emocijas, miera un prieka sajūtu. Mums patīk dzīvot laukos, jo šeit ir brīvības sajūta, svaigs gaiss un klusums,” atzīst **KARĪNA ŽIGURE**, kura kopā ar vīru **Aivaru** saimnieko Rugāju pagasta Bruņiniekos.

Cik liela ir jūsu saimniecība un ko audzējat?

– Šobrīd saimniecība ir salīdzinoši neliela, rūpējamijs par 20 liellopiem, apsaimniekojam gan pašu, gan nomas zemes. Audzējam augļus un dārzeņus, pamatā gan pašu vajadzībām, taču jau otro gadu audzējam arī pārdošanai, jo esam sertificēta bioloģiska saimniecība, kam gan paši, gan citi cilvēki redz vērtību. Interesenti labprāt iegādājas no mums pārtiku, saprotam, ka nespējam šobrīd saražot tik, cik nepieciešams citiem, bet noteikti ar laiku palielināsim produkcijas daudzumu. Nodarbojamies ar piena lopkopību, savu saimniecisko darbību uzsākām 2021.gada septembrī.

Vai lauku darbi zināmi un patīk kopš bērnības?

– Ar vīru jau kopš bērnības dzīvojam laukos un viss, ko darām šobrīd, ir zināms. Gan mani, gan vīra vecāki nodarbojās ar piena lopkopību, tāpēc, iespējams, lopkopība jau ir ielikta abiem šūpulī. Vīrs kopš bērnības sapņoja, ka dzīvos un strādās laukos, man gan bija citi plāni – domāju, ka dzīvošu un strādāšu Rīgā, taču dzīvē reizēm nesanāk tā, kā plānots. Satiekot vīru, viss tā ievirzījās, ka 2017.gadā iegādājāties savu lauku īpašumu, sākām saimniekot un veidot savu dzīvi laukos paši. Smags fizisks darbs nekad nav baidījis nevienu no mums, jo tieši tad jūtamies piepildīti. Nesen bijām Laimes muzejā, kur muzeja vadītāja ļoti precīzi pateica: “Depresijas nav tur, kur ir fizisks darbs!”

Kāda ir jūsu ikdiena? Vai jau gatavojaties siena laikam?

– Kopā ar vīru ceļamies jau piecos no rīta, dodamies slaukt govīs, apkopt lopus. Šobrīd ir sezona, kad mauriņš jāpļauj katru nedēļu, jāravē puķu dobes, jādara dažādi mazi lauku darbi saimniecībā. Zāle šogad labi saaugusi, vīrs jau tūlīt, tūlīt plāno sākt pļaut zaļbarību un pēc tam jau sienu, tādaptuveni pēc dažām dienām varēs droši teikt, ka siena laiks ir sācies. Audzējam dažādu kultūru dārzeņus – gurķus, pupas, sīpolus, kartupeļus, bietes, burkānus ne tikai savām vajadzībām, bet jau otro gadu arī pārdošanai. Šogad būs ražīgs gads! Viss ir sadīdzis un skaisti aug. Jācer tikai uz karstu vasaru, lai nav kā pagājušajā gadā, kad lietuss daudz kas neizauga tā, kā gribētos.

Kā vērtējat darbošanos piena lopkopībā – cik tā ir droša un peļņu nesoša nozare, vai nebūtu vieglāk pāriet uz gaļas liellopu audzēšanu?

– Piena lopkopība nav viegla nodarbošanās. Vai tā nes peļņu? Viennozīmīgi teikšu, – jā! Galvenais ir darīt un nesūkstēties. Jā, reizēm neapmierina piena iepirkuma cena, pagājušajā gadā tā bija labāka, protams, gribētos, lai maksā vairāk, bet esam iemācījušies redzēt pozitīvo tajā, ko darām. Izvēlējamies nodarboties tieši ar piena lopkopību, nevis gaļas liellopu audzēšanu, jo primārais bija, lai pašiem būtu kvalitatīva un tīra pārtika. Mums pašpatēriņam ir gan piens, gan sviests, krējums, biezpiens un siers. Audzējot gaļas liellopus, tas nebūtu iespējams. Piena saimniecību skaits valstī samazinās, taču, iespējams, tas ir iemesls palikt uzticīgiem šai nozarei, jo samazinās arī konkurence.

Kur realizējat pienu un teliņus?

– Pienu realizējam Jēkabpils piena kombinātā, iepirkuma cena vienmēr varētu būt labāka, taču šobrīd arī nav kritiska, lai būtu, tā teikt, uz bankrota robežas, var dzīvot! Teliņus parasti realizējam gaļas uzpircējiem vai vietējām saimniecībām, jo ir ļoti apzināties, ka mūsu saimniecības teliņš tiek audzēts dzīvei. Taču tā kā šī nodarbošanās jau ir bizness, tad skatāmies arī reāli, lai gūstam peļņu no tā, ko darām.

Kā izdodas saplānot darbus, ja iepirkuma cenas mainās?

– Saimniecībā plānojam ienākumus tā, lai tie ir sabalansēti. Vasaras periodā vienmēr zinām, ka piena būs vairāk, savukārt rudenī zinām, ka pārdosim dārzeņus, bet ziemā no Lauku atbalsta dienesta (LAD) ienāk subsidijas. Viss ir sabalansēti, tāpēc nav problēmu arī plānot darbus pat tad, kad mainās iepirkumu cenas. Saimniecībā galvenokārt audzējam Latvijas brūnās šķirnes govīs, taču ir arī Holšteinas šķirnes. Abi ar vīru esam par to, ka audzējam Latvijas brūnās, jo šīs šķirnes govīs ir izturīgākas pret slimībām un arī nav tik kaprīzas barības ziņā.

Vai un kā izdodas apvienot darbošanos saimniecībā ar algotu darbu? Vai pieļaujat, ka nākotnē no kādas darbošanās varētu atteikties?

– Saimniecībā pamatā saimnieko vīrs, tas ir viņa pilna laika



Foto - no personīgā arhīva

Saimnieki. Laimīgi kopā un apmierināti ar dzīvi un saimniekošanu laukos.

darbs. Es paralēli strādāju Balvu sākumskolā par skolotāju-logopēdu un sociālo pedagogu. Nepārtraukti ir jādodomā, kā visu sakārtot tā, lai paspētu laikus izdarīt darbus. Jau var teikt, ka esmu iemācījusies visu veiksmīgi apvienot – no rīta sākām darbu saimniecībā, tad dodos uz skolu, bet vakarā sākām ar vīru otro maiņu saimniecībā, un mums tas lieliski izdodas! Šobrīd aktīvi iekārtoju arī savas telpas logopēdijas un neirografikas nodarbībām Balvos, jo piešķirts Balvu novada pašvaldības grants “Tava biznesa ideja Balvu novadā”. Jūnija beigās sāksu uzņemt klientus jau savās telpās. Skatīšos, kā veiksies, taču ar laiku noteikti samazināšu slodzi skolā un darbošos savā nozarē gan lauksaimniecībā, gan privātpraksē Balvos. Tas, iespējams, būs labāk arī laika ziņā, jo savā privātpraksē laiku var pielāgot tā, lai ir ērti gan klientiem, gan pašai.

Vai nākotnē plānojat paplašināt saimniecību un ar ko konkrēti vēl gribētu nodarboties laukos?

– Mūsu saimniecība aug ar katru gadu. Esam jau veiksmīgi īstenojuši vienu LAD projektu, divi šobrīd ir procesā, un tas viss ļauj attīstīties straujāk. Plānojam palielināt govju skaitu un modernizēt dārzeņu audzēšanu, lai spētu nodrošināt iedzīvotājiem vairāk kvalitatīvas pārtikas, jo pieprasījums ir lielāks nekā piedāvājums. Ir vēl daži projekti, kas pašlaik top, bet tos šoreiz neatklāsim – gribam paši redzēt, vai izdosies.

Vai ieteiktu arī citiem jauniem cilvēkiem dzīvot un strādāt laukos?

– Viennozīmīgi iesaku jauniešiem dzīvot un strādāt laukos, jo šeit ir potenciāls un iespējas, galvenais ir redzēt un sākt darīt, tad viss izdodas. Šobrīd ir ļoti daudz iespēju iesaistīties dažādos projektos, ir daudz iespēju attīstīties un augt laukos. Turklāt dzīvei laukos nāk līdzī arī daudzi plusi – brīvība, svaigs gaiss, miers, kvalitāte un piepildījums. Dzīvot laukos ir forši!

Kā atpūšaties no lauku darbiem? Vai izdodas aizbraukt arī kādā nelielā ceļojumā un apmeklēt pasākumus?

– Atpūta ir tad, kad, ejot gulēt, zini, ka šodien ir daudz paveikts un jau esi izplānojis, ko darīsi rīt. Gandarījuma sajūtu rada tas, ka, ik rītu ceļoties, ir mērķis šodienai! Vienu līdz divas reizes gadā dodamies ar ģimeni izbraukumos pa Latviju, vasarā ir svarīgi doties uz ezeru peldēties, apmeklēt ģimenes pasākumus, doties piknikā, mums visiem ļoti patīk pirts, kas rada relaksējošu sajūtu. Vīra un bērnu hobijs ir rūpes par bitēm, visi kopā ķer bišu spietus, iet strādāt pie stropiem un vāc medu.

Mums ar vīru ir svarīgi būt laukos, jo tieši šeit varam parādīt bērniem, cik svarīgi ir strādāt, būt kopā un palīdzēt otram. Bērni redz, ka ir iespēja dzīvot plašumos, skriet pa zāli, elpot svaigu gaisu, ēst tīru pārtiku un redzēt, no kurienes tā nāk. Dzīve laukos ļauj iedzīvot vērtības, kas mums ir svarīgas arī mūsu bērnos, lai šis viss turpinātos arī nākotnē.



Foto - no personīgā arhīva

Aug palīgi. Laukos arī bērniem – Laimai (no kreisās), Mildai, Artūram – ir savi darbi un izklaides. Karina atklāj, ka saimniecībā gadās, ka tehnika salūzt vai rodas citas problēmas, kas ir jāatrisina un ko kopā ar savējiem vienkārši uztver kā dzīves realitāti, un turpina strādāt.



Foto - no personīgā arhīva

Ar brūnālām. Katrai no gotiņām, kā stāsta saimniece, ir savs raksturs, katru no tām zina, tāpēc arī ir viegli strādāt.



Foto - no personīgā arhīva

Pie bitēm. Biškopības nozari saimnieks ar bērniem pagaidām redz kā hobiju nevis darbu.

Lappusi sagatavoja A.Socka

Lappusē “Jūs jautājat, mēs atbildam” ikviens var rast atbildi uz sev interesējošiem gan praktiskiem, gan juridiskiem, gan citiem jautājumiem.

Rakstiet uz e-pastu: vaduguns@apollo.lv,
zvaniet 29360850, 645 22126.
Mēs centīsimies noskaidrot!

Kā ilgāk saglabāt velosipēdu?

Lasītājs jautā: “Iegādājos dēlam diezgan dārgu velosipēdu. Negribētos, lai tas jau pēc gada būtu salauzts un nelietojams. Kā pareizi uzglabāt un apkopt velosipēdu, lai tas kalpotu pēc iespējas ilgāk?”

Pareizi apkopt un uzglabāt velosipēdu ir svarīgi ne tikai velosipēda ilgmūžībai un tehniskajam stāvoklim, bet arī paša braucēja drošībai. Par to, kā velosipēdu uzglabāt tā, lai tas vienmēr būtu ērti pieejams un ikdienā motivētu braukt biežāk, kā arī par pareizu tā apkopi stāsta “Merko mājas” pēcpārdošanas servisa vadītājs VALĒRIJS VLASJUKS: “Ja dzīvojamās mājas teritorijā nav pieejama āra velo novietne vai koplietošanas telpa, daudzi izvēlas velosipēdu glabāt dzīvoklī. Taču, lai velosipēds nekļūtu par pastāvīgu šķērslī, svarīgi jau laikus pārdomāt tam piemērotāko vietu. Praktiskākais risinājums ir izveidot nelielu “velo zonu” – vietu, kur glabāt ne tikai pašu velosipēdu, bet arī ķiveri, pumpi, atslēgas, lukturus un citus aksesuārus. Tas palīdz uzturēt kārtību un izvairīties no situācijas, kad velo aprikojums pamazām pārņem visu dzīvokli.



Vertikālie vai horizontālie sienas stiprinājumi ļauj atbrīvot grīdas platību, kas īpaši svarīgi kompaktākos pilsētas dzīvokļos. Turklāt mūsdienīgi stiprinājumi ļauj velosipēdu integrēt interjerā kā dizaina elementu. Brīvi stāvoši velo statīvi būs piemēroti tiem, kuri nevēlas urbt sienās. Tie ir viegli pārvietojami, ātri uzstādāmi un ļauj nepieciešamības gadījumā vienkārši pārkārtot telpu.

Velosipēda glabāšana telpās nozīmē arī smiltis, mitrumu un dubļus. Lai pasargātu grīdas segumu, ieteicams izmantot gumijas paklājus vai speciālus paliktņus zem riteniem. Savukārt velosipēdu pārvalki palīdz samazināt putekļu uzkrāšanos, pasargā grīdu no riepu nospiedumiem un sienas vai mēbeles – no pedāļu un rokturu skrāpējumiem. Tas ir īpaši svarīgi dzīvokļos ar gaišām sienām, koka grīdām vai parketa segumu.

Balkons drīzāk piemērots īslaicīgai uzglabāšanai: pat stiklots balkons pilnībā nepasargā velosipēdu no mitruma un temperatūras svārstībām, kas ilgtermiņā var ietekmēt metāla detaļas, riepas un bremžu sistēmu. Savukārt atklātos balkonos velo papildus ietekmē lietus, sniegs, putekļi un tiešie saules stari. Ilgstoša UV starojuma iedarbība var veicināt riepu, rokturu, sēdekļa pārklājuma un citu gumijas vai plastmasas detaļu novecošanos, padarot tās trauslākas un samazinot to kalpošanas laiku.

Jaunajos dzīvojamo māju projektos velosipēdu uzglabāšana arvien biežāk tiek paredzēta kā daļa no neatņemamas ikdienas infrastruktūras. Tas ir īpaši aktuāli pilsētās, kur velo braukšana kļūst par arvien populārāku pārvietošanās veidu. Daudzos jaunajos projektos pieejamas koplietošanas velo novietnes vai speciālas telpas ne tikai velosipēdiem, bet arī bērnu ratiem, skrejriteņiem un citam ikdienā nepieciešamajam inventāram. Taču, tā kā šīs telpas izmanto daudzi iedzīvotāji, svarīgi ievērot koplietošanas principus, lai vide būtu ērta un droša visiem. Nepārvērtiet koplietošanas telpu par noliktavu. Velosipēdu ieteicams novietot tikai tam paredzētajās vietās, neaizšķērsojot pārvietošanās ceļus un piekļuvi citu iedzīvotāju mantām. Koplietošanas telpās nevajadzētu ilgstoši velosipēdu uzglabāt nesezonas laikā, bet izvēlēties to glabāt noliktavā, jo tas ātri rada nekārtību un samazina pieejamo vietu citiem. Arī slēgtās koplietošanas telpās velo ieteicams papildus pieslēgt ar kvalitatīvu U-veida vai ķēdes slēdzeni, nostiprinot gan rāmi, gan riteni. Savukārt āra novietnēs īpaši svarīgi izvēlēties mitrumizturīgus slēdzenes mehānismus. Jāņem vērā arī ugunsdrošības prasības. Velosipēdus nevajadzētu novietot kāpņu telpās, gaitenēs vai pie avārijas izejām. Šādās vietās atstāti priekšmeti var traucēt evakuācijai un neatbilst ugunsdrošības prasībām. Svarīgi uzturēt koplietošanas telpas tīras, tāpēc pēc braukšanas lietainā vai dubļainā laikā ieteicams notīrīt riepas un rāmi, lai koplietošanas telpās neienestu smiltis, ūdeni un dubļus.

Neatkarīgi no tā, vai velosipēds tiek glabāts dzīvoklī, koplietošanas telpā vai uz balkona, svarīga ir ne tikai piemērota uzglabāšanas vieta, bet arī regulāra ikdienas apkope.

Velosipēda ikdienas apkope ietver:

- ♦ Ar mikrošķiedras lupatiņu notīrīt netīrumus un mitrumu, īpašu uzmanību pievēršot riepiem, rāmim un ķēdei.
- ♦ Pēc braukšanas lietū vai slapjā laikā nosusināt ķēdi un transmisijas daļas, lai samazinātu rūsas un detaļu nolietojšanās risku, kā arī regulāri to ieeļļot.
- ♦ Pārbaudīt, vai riepu protektoros nav iestrēguši akmentiņi, stikli vai citi gruži.
- ♦ Regulāri pārbaudīt riepu spiedienu un nepieciešamības gadījumā piepumpēt tās atbilstoši ražotāja norādītajam spiediena līmenim, kas redzams uz riepas malas. Tāpat ieteicams sekot līdzi riepu nodilumam un savlaicīgi tās nomainīt, ja protektors ir nolietojies vai redzami bojājumi.
- ♦ Regulāri pārbaudiet bremžu tehnisko stāvokli. Ja bremzēšanas laikā dzirdama čikstoša skaņa, velosipēds apstājas lēnāk nekā ierasts vai bremzes vairs nedarbojas tik efektīvi kā iepriekš, ieteicams pārbaudīt bremžu kluču un disku stāvokli un nepieciešamības gadījumā veikt to apkopi vai nomainīu.”

Vai Balvu ezerā ūdens ir tīrs?

“Labā laikā nereti dodos pastaigā gar Balvu ezeru un ievēroju, ka tuvu krastam šogad peldas ne tikai skaistas pīles, bet ļoti daudz savairojušās arī ūdensrozes. Rodas jautājums – par ko liecina ūdens kvalitāte, vai tas ir tīrs, ja ezerā aug ūdensrozes?” jautājumu iesūtīja kāds lasītājs.

Meklējot atbildi uz lasītāja uzdoto jautājumu, ieskatījāmajies vairākās starptautiskās un Latvijas mēroga datubāzēs, piemēram, ezeri.lv, LU Akadēmiskā apgāda un Latvijas Universitātes digitālajā arhīvā, Latvijas Dabas fonda (LDF) un Pasaules Dabas Fonda (PDF) vietnēs. Apkopojot pieejamo informāciju un skatoties uz lasītāja iesūtīto attēlu, kur redzama plaša ūdensrožu (un lēpju) audze, turklāt vējainā dienā, var secināt:



Foto - no personīgā arhīva

- ♦ Pirmkārt, ezerā ir laba ekoloģiskā veselība, jo ūdensrozes ir jutīgas pret spēcīgu ķīmisko piesārņojumu un toksiskām vielām (piemēram, smagajiem metāliem vai krasām PH līmeņa izmaiņām). Ja tās aug un izplatās, tas nozīmē, ka ūdens nav toksisks un ekosistēma ir dzīva.
- ♦ Otrkārt, te ir liels barības vielu daudzums (eitrofizācija), jo ūdensrozēm ir nepieciešama auglīga, dūņaina grunts un pietiekami daudz barības vielu (fosfora un slāpekļa). Fotogrāfijā redzamā blīvā audze liecina, ka šajā ezera daļā ir diezgan biezs dūņu slānis un ūdens ir mēreni līdz bagātīgi eutrofs (barības vielām bagāts).
- ♦ Treškārt, konkrētajā vietā ezerā ūdens ir mierīgs un sekls, jo ūdensrozes parasti izvēlas vietas, kas nav pārāk dziļas (parasti līdz 2–3 metriem) un kur nav spēcīgas straumes, ļaujot to saknēm nostiprināties gultnē.

Savukārt, atbildot uz jautājumu “vai ūdens ir tīrs?”, var secināt, ka ūdens ir bioloģiski tīrs, jo ūdensrožu lapas un kāti darbojas kā dabiski filtri. Tie attīra ūdeni, uztverot suspendētās daļiņas, kā arī nodrošina ēnu, kas karstās vasaras dienās pasargā ūdeni no pārkaršanas un bremzē zilaļģu (ūdens “ziedēšanas”) masveida pavairošanos. To klātbūtne liecina par dabisku, veselīgu ezera vidi. Tomēr, kā saprotams, tas nav kristāldzids avota ūdens, jo ūdensrožu un lēpju klātbūtne norāda uz dūņainu pamatni un aktīviem pārpurvošanās jeb ezera novecošanās procesiem. Tāpat ezerā, kā redzams fotogrāfijas kreisajā pusē, atrodas piepūšamās ūdens atrakcijas, kas nozīmē, ka šī ir aktīva peldvieta. Peldēšanai šāds ūdens ir pilnībā piemērots un drošs, jo ūdensrozes liecina par dzīvu un dabiski funkcionējošu ūdenstilpi, nevis industriāli piesārņotu zonu.

Apkopojot visu iepriekš minēto, var izdarīt šādus secinājumus: ūdens ir bioloģiski tīrs, jo ūdensrožu lapas un kāti darbojas kā dabiski filtri. Tie attīra ūdeni, uztverot suspendētās daļiņas, kā arī nodrošina ēnu, kas karstās vasaras dienās pasargā ūdeni no pārkaršanas un bremzē zilaļģu masveida pavairošanos. To klātbūtne liecina par dabisku, veselīgu ezera vidi.

Vai ceļš uz mazdārziņiem jau skaitās sakārtots?

“Aprīļa beigās “Vaduguni” bija publikācija, kurā mēs, Lazdukalna pagasta Benislavā dzīvojošie, dalījāmajies sāpē par piekļūšanu uz saviem mazdārziņiem. Marta beigās pašvaldība realizēja vienu no projekta posmiem, kas paredz meliorācijas sistēmu sakārtošanu. Tā rezultātā pēc grāvja iztīrīšanas nokļūšana uz mazdārziņiem pa mūsu ierasto, daudzus gadus izmantoto taciņu kļuva stipri vien apgrūtināta. Zemi, ko izraka, tīrot grāvi, ar visām krūmu saknēm sabēra uz celiņa, pa kuru pārvietojāmies. Toreiz bažījāmajies, kā piekļūsim saviem zemes pleķīšiem, lai sastrādātu dārzus, bet pašvaldības pārstāvji solījās, – tiklīdz zeme pakaltīs, viss tiks sakārtots. Vajag tikai paciesties. Nu jau jūnijs pusē, un tikai pavisam nesen šajā vietā sākās rosība. Bet nekas daudz nav mainījies – mazliet izlasīja saknes un pārcēla bedri uz citu vietu, tuvāk mazdārziņiem. Solīja, ka būs, kā bija, bet nekas nav tā, kā bija – parakņāja, parakņāja, pastumdīja zemi, un viss. Ar automašīnu piebraukt bīstami, jo uz lielajām krūmu saknēm var pārdurt riepas vai uzkārties uz sabīdītā zemes uzcilņa. Diemžēl saknes līdz galam nav izvāktas – tā, lai varētu mierīgi braukt. Turklāt, kā uzlīst lietus, zeme pārvēršas dubļos. Bet mums līdz grāvja tīrīšanai tur bija celiņš pa zāli! Jau tā nevarējām sagaidīt, kad pašvaldība sāks kaut ko darīt, bet jēgas nekādas – skata pēc kaut kas izdarīts, un viss. Turklāt izraktā un uz mūsu taciņas sabērtā zeme ir pilna ar stikliem – bērniem tur vairs nevar ļaut basām kājām iet. Lasīju tos ārā, bet tāpat tie tur ir. Skaidrs, ka tā, kā bija, vairs nebūs. Vienīgi vēl gribētos zināt, vai no pašvaldības puses ceļš uz mazdārziņiem jau skaitās sakārtots līdz galam,” jautā lazdukalniete.



Atbildot uz uzdoto jautājumu, Rugāju apvienības pārvaldes vadītāja SANDRA KAPTEINE teic: “No mūsu puses viss ir pabeigts tik tālu, ka mēs izlīdzinājām uzbērtu zemes kārtu. Bet neviens jau netika teicis, ka tur taisīsīm ceļu. Ko mēs šobrīd vairāk varam izdarīt – nopirkt un iesēt zāli? Ar laiku tā saaug, un viss būs kārtībā. Nolidzināts tur ir – ja šo vietu grib sakārtot, būtībā jārosina noteikt ceļu kā servitūtu, ka tā ir braucamā daļa nokļūšanai uz mazdārziņiem. Taču mazdārziņu apsaimniekotājiem un īpašniekiem servitūts vispār paredzēts citā vietā. Tagad jau zālite sāk dīgt, vai šobrīd būs labākais variants atkal tur rakt un līdzināt, neesmu pārliecināta. Kopā ar pagasta saimniecības daļas vadītāju brauksim un vēlreiz paskatīsimies, bet šobrīd es negribētu teikt, ka nokļūšana uz mazdārziņiem ir apgrūtināta.”

**Sākums 6.lpp.*

Kur ieguldītu miljons eiro, ja tos vinnētu loterijā?

– Viennozīmīgi – Latgalē! Ir patiesi liels prieks, ka ir tik daudz stipro un aktīvo Latgales cilvēku, kuri tur dzīvu šo mūsu Latgales uguntiņu. Nav svarīgi, vai tā būtu mūsu Latgales folkloras bagātību saglabāšana un veicināšana, vai izglītības procesu nodrošināšana bērniem Latgalē, vai arī uzņēmējdarbības attīstīšana pavisam ne vienkāršos apstākļos. Mani vienmēr pārņem prieks, kad atkal uzzinu, ka pie mums novadā no dažādām pasaules malām atgriežas jauni cilvēki, kuri ir aktīvi uzņēmējdarbībā un sabiedriskajā dzīvē. Tikai šādi mēs varam būvēt savu Latgali stipru.

Trīs lietas, bez kurām nevarētu iztikt...

– Noteikti bez savu vecvecāku lauku mājām Meirovā, kur pat gaiss ārstē; nevarētu iztikt bez kultūras, mākslas un mūzikas, jo tā, šķiet, rit manās asinīs un ir ļoti tuva ģimenei, no kuras nāku – mēdzam sevi dēvēt par “Dziedošo Sprukuļu ģimeni”;

tāpat nevarētu iztikt bez ticības Dievam, kas laikam ikvienā Latgales cilvēkā ir iekodēts kopš mazotnes.

Vislabākā atpūta ir...

– Viennozīmīgi Latgalē, Viļākā, Meirovā! Kur gan vēl citur tik skaisti vītero putni no rītiem, Meirupīte čalo un saule spoguļojas ezera spoguļī?

Vai piekristu neprātīgām izdarībām, piemēram, lekt ar izpletni?

– To gan ne! Noteikti ielektu ziemā aukstā ūdenī, bet ar izpletni nelektu gan. Mans rīts sākas ar... – gribētos, lai sākas lēni un mierīgi, taču darba ritms liek ātri iepazīties ar pasaulē notiekošo un arī reaģēt, ja nepieciešams. Pasaules pulss reizēm mēdz būt galīgi straujš.

Kādas cilvēciskās īpašības Jums ir vissvarīgākās?

– Godprātīgums, cieņa un arī mērķtiecīgums.

Lai Jūs nokaitinātu, nepieciešams...

– Esmu ļoti pacietīga, un, lai mani nokaitinātu, vajadzīgs

ilgs laiks. Ikdienas darbs ir ļāvis iemācīties, ka katram cilvēkam ir nepieciešama sava pieeja, jo ikdienā strādāju un saskaros ar ļoti plašu un dažādu cilvēku loku gan no Latvijas, gan no starptautiskās vides. Visiem ir savas stiprās un vājās puses. Jauniešiem, kuri mani uzrunā par darba un karjeras iespējām plašajā pasaulē, vienmēr saku – apgūstiet prasmes, kuras jums padodas un kuras varat attīstīt tālāk. Manā gadījumā tās ir komunikācijas prasmes un valoda – sacerējumu rakstīšana skolā man bija kā salda ēdiens, ar kuru mēdzu aizrauties pat līdz trijiem rītā, filozofējot, analizējot, pārdomājot, iedziļinoties vienā vai otrā literārajā darbā, lai izprastu, kas ir tas vēstījums, ar kuru autors nāk pie lasītāja, kas ir tas galaproducts, kuru autors vēlas virzīt sabiedrībā un cilvēku domāšanā.

Kādi ir Jūsu vaļasprieki?

– Dārza darbi, mūzika, māksla, literatūra, savā brīvajā laikā rakstu dzeju.

Pazīmes, kuras nevajadzētu ignorēt

Kad acis brīdina par sirds problēmām

Sirds ir asinsrites sistēmas sūknis, bet artērijas, vēnas un kapilāri nogādā audiem skābekli un barības vielas. Slimības, kas bojā asinsvadus – paaugstināts asinsspiediens, paaugstināts holesterīna līmenis, cukura diabēts, smēķēšana un hronisks iekaisums – ietekmē organismu kopumā, arī acis, akcentē “Veselības centru apvienības” (VCA) Oftalmoloģijas dienesta vadītāja, oftalmoloģe DACE LIETUVIETE.

Acu veselība bieži vien var būt vispārējās veselības rādītājs. Tas tādēļ, ka tiklenes, sirds un asinsvadu sistēmas asinsvadiem ir kopīgi riska faktori un līdzīgi bojājumu mehānismi. Tiklene ir viena no nedaudzajām vietām organismā, kur asinsvadus iespējams apskatīt tieši, tāpēc acs mugurējo daļu izmeklējums zināmā mērā var kļūt par *logu* uz asinsvadu veselību. Ja tiklenes vai redzes nerva apasiņošana ir nepietiekama, var rasties redzes miglošanās, redzes lauka defekti vai pēkšņs redzes zudums. Daļā gadījumu iemesls ir sistēmiskas sirds un asinsvadu slimības – hipertensija, ateroskleroze, cukura diabēts, sirds ritma traucējumi vai asinsrites nepietiekamība.

Mazliet zinātnes: kāpēc sirds un acis tik cieši saistītas

“Starp sirds un asinsvadu sistēmas stāvokli, tās riska faktoriem un vairāku acu slimību attīstību vai progresēšanu pastāv cieša saistība. Tiklenes arteriolu sašaurinājums, arteriovenozās krustošanās pazīmes un venulu paplašinājums var būt saistīti ar paaugstinātu kardiovaskulāro risku,” stāsta oftalmoloģe D.Lietuviete. “Tādi riska faktori kā dislipidēmija, cukura diabēts un arteriāla hipertensija palielina arī acu asinsvadu slimību risku, tostarp tiklenes artērijas vai vēnas oklūzijas risku. Tie var būt saistīti arī ar kataraktas un vecuma makulas deģenerācijas attīstību, bet glaukoma ir atsevišķa slimību grupa, kurā nozīme ir gan intraokulārajam spiedienam, gan redzes nerva asinsapgādei un individuālai jutībai. Asinsspiediena svārstības, sistēmiska hipotensija vai mikrocirkulācijas regulācijas traucējumi var veicināt redzes nerva un tiklenes nepietiekamu apasiņošanu. Tāpēc sirds un asinsvadu riska faktoru kontrole ir svarīga arī redzes veselībai.”

Sertificēta farmaceite EVITA LĀRMANE uzsver: “Ikdienā redzam sirds un asinsvadu slimību pacientus, kuri lieto medikamentus fragmentāri – kad atceras, kad jūtas slikti vai kad asinsspiediens paaugstinās. Šāda pieeja rada svārstības organismā, kas ilgtermiņā veicina asinsvadu bojājumu progresēšanu, nevis to kontroli. Līdzestība un regulāra rādītāju uzraudzīšana ir vienīgais veids, kā objektīvi novērtēt terapijas efektivitāti.”

Ko stāsta acis

“Tiklene – gaismu uztverošie audi acs mugurējā daļā – ir viena no nedaudzajām vietām, kur ārsts var tieši apskatīt sīkos asinsvadus bez invazīvas iejaukšanās,” skaidro oftalmoloģe. Tiklenes asinsvadu izmaiņas nepasaka visu par sirds asinsvadiem, tomēr tās var sniegt nozīmīgu informāciju par mikrocirkulāciju un kopējo asinsvadu riska profilu, tostarp par insulta un citu kardiovaskulāru notikumu risku. Dažkārt šādas pārmaiņas atklājas ikdienas acu pārbaudē vēl pirms pacients izjūt sūdzības.

Kā acis var liecināt par sirds problēmām?

Kad sirds un asinsvadu sistēma ir apdraudēta, arī acis var parādīties brīdinājuma pazīmes. Acu ārsts var pamanīt tiklenes arteriolu sašaurinājumu, arteriovenozās krustošanās izmaiņas, tiklenes asiņojumus, vates veida perēkļus, mikroaneirismas,

redzes nerva diska tūsku, makulas tūsku vai holesterīna embolus tiklenes asinsvados. Dzeltenīgi holesterīna nogulsņējumi uz plakstiņiem jeb ksantelazmas nav tas pats, kas tiklenes bojājums, bet tie var būt signāls pārbaudīt līpīdu vielmaiņu. Ja acu izmeklējumā redzamas izteiktas asinsvadu izmaiņas vai pacienta sūdzības liecina par akūtu asinsrites traucējumu, jāiesaka ģimenes ārsta, kardiologa vai neatliekama izvērtēšana – atkarībā no situācijas. Arī vairākas acu slimības, piemēram, tiklenes vēnas oklūzija, diabētiska retinopātija vai hipertensīva retinopātija, bieži ir cieši saistītas ar kopējo kardiometabolisko risku.

Bet ja pirmā sāk streikot sirds?

Smagas vai ilgstoši nekontrolētas sirds un asinsvadu slimības var atspoguļoties arī acīs. Ja šīs pazīmes pamana laikus, dažkārt iespējams novērst redzes bojājumu vai mazināt kopējo insulta un miokarda infarkta risku.

Hipertensīva – retinopātija. Ilgstoši paaugstināts asinsspiediens bojā tiklenes mazos asinsvadus: var veidoties arteriolu sašaurinājums, arteriovenozās krustošanās izmaiņas, tiklenes saasiņojumi, cietie eksudāti un vates veida perēkļi. Izteiktas izmaiņas var liecināt par smagu hipertensiju un paaugstinātu insulta, miokarda infarkta vai redzes bojājuma risku.

Tiklenes artērijas oklūzija. Ateroskleroze, emboli vai sirds ritma traucējumi var izraisīt pēkšņu, nesāpīgu redzes zudumu vienā acī. Centrālās tiklenes artērijas oklūziju medicīniski uzskata par acu asinsrites neatliekamu stāvokli, un pacientam nepieciešama steidzama palīdzība.

Embolija tiklenes asinsvados. Priekškambaru fibrilācija un citas sirds slimības var veicināt trombu vai embolu veidošanos. Ja embols nonāk tiklenes artērijā, var rasties pēkšņs redzes zudums vai īslaicīga monokulāra redzes zuduma epizode – *amaurosis fugax*.

Pārejoša redzes aptumšošanās vai miglošanās. Sirds mazspēja, izteikta hipotensija, ortostātiska asinsspiediena krišanās vai miega artēriju sašaurinājums var izraisīt īslaicīgas redzes aptumšošanās epizodes, īpaši pieceloties kājās. Tas var liecināt par sistēmiskas asinsrites vai smadzeņu un acu apasiņošanas traucējumiem. Šādos gadījumos – īpaši, ja redzes zudums ir pēkšņs, vienā acī, ar redzes lauka defektu, runas traucējumiem, vājumu vai sejas noslīdējumu – jāvērsas pēc neatliekamas medicīniskas palīdzības. Savlaikus ārstēšana var palīdzēt saglabāt redzi un mazināt insulta vai miokarda infarkta risku.

Krīze vienā sistēmā var skart arī otru

Tāpat kā acu izmaiņas var signalizēt par paaugstinātu kardiovaskulāro risku, arī insults vai citi asinsrites notikumi var ietekmēt redzi. Insults var bojāt redzes ceļus vai redzes garozu. Tādā gadījumā iespējami redzes lauka defekti, piemēram, hemianopsija, tas nozīmē hemianopsija, kad cilvēks zaudē redzi vienā un tajā pašā redzes lauka pusē abās acīs. Telpiskā neuzmanība jeb neglekta sindroms var rasties pēc insulta; cilvēks var neievērot vienu ķermeņa vai telpas pusi, lai gan acs pati par sevi var būt anatomiski vesela.

Dubultredze jeb diplopija var rasties acu kustību nervu vai smadzeņu stumbra bojājuma dēļ un var traucēt dziļuma uztveri. Vizuālās vertikāles vai viduslīnijas uztveres nobīde var radīt sajūtu, ka ķermeņa līdzsvara centrs ir nobīdīts, tāpēc cilvēkam var būt grūtāk stāvēt vai staigāt.

Okulomotorie traucējumi nozīmē, ka acīm ir grūtāk precīzi sekot objektam, pārslēgt skatienu vai noturēt fiksāciju. Tas var apgrūtināt lasīšanu, orientēšanos telpā un ikdienas kustības.



Profilakse, kas palīdz gan sirdij, gan acīm

Ja pēdējā laikā sirds iepukstas trauksmaināk, asinsspiediens svārstās vai redze īslaicīgi miglojas, tā nav tikai *noguruma pazīme* – tas ir iemesls pārbaudīt veselību un koriģēt ikdienas ieradumus.

Smēķēšana paātrina asinsvadu bojājumus, palielina aterosklerozes risku un nelabvēlīgi ietekmē arī tiklenes un redzes nerva asinsapgādi. Atmešana ir viens no spēcīgākajiem lēmumiem gan sirds, gan redzes veselības labā.

Paaugstināts ZBL holesterīna līmenis veicina aterosklerozi sirds, smadzeņu un acu asinsvados. Uzturs, kurā ir pietiekami daudz dārzeņu, pilngraudu produktu, pākšaugu, zivju un nepiesātināto taukskābju, palīdz samazināt kardiometabolisko risku. Holesterīna līmenis ir jāpārbauda laboratoriski, to nevar droši novērtēt pēc pašsajūtas vien.

Regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo asinsspiediena, glikozes un līpīdu kontroli, tādējādi samazinot kopējo sirds un asinsvadu slimību risku un netieši palīdzot arī acu veselībai. Krākšana nav tikai neērta sadzīves problēma. Tā var būt saistīta ar obstruktīvu miega apnoju, kas veicina asinsspiediena svārstības un palielina kardiovaskulāro risku.

Farmaceite E.Lārmāne atzīst: “Visbiežāk tieši tad, kad sirds un asinsvadu veselības rādītāji vairs nav optimāli, pacientam parādās jautājums, vai kaut ko vajadzētu lietot papildus, lai mazinātu riskus. Uztura bagātinātāji kardio slimību kontekstā parasti tiek izmantoti tikai kā papildinājums, nevis kā terapijas pamats. Tas attiecas gan uz pacientiem ar jau diagnosticētu slimību, gan uz riska faktoru korekciju. Profilaksei ir jāpievēršas krietni agrāk, kad rādītāji vēl nav patoloģiski. Visbiežāk tiek ieteiktas omega3 taukskābes, koenzīms Q10, magnijs (citrāts, malāts vai glicināts), berberīns, augu sterīni, kā arī D3 vitamīns kombinācijā ar K2. Omega3 parasti tiek skatīta saistībā ar triglicerīdu līmeni un kopējo kardiovaskulāro (sirds un asinsvadu slimību) risku.”

Slimības, kas bojā asinsvadus – paaugstināts asinsspiediens, paaugstināts holesterīna līmenis, cukura diabēts, smēķēšana un hronisks iekaisums – ietekmē organismu kopumā, tostarp arī acis. “Ja cilvēkam ir zināmi sirds un asinsvadu slimību riska faktori, acu pārbaudēm jābūt regulārām. To biežumu nosaka individuāli: daļai pacientu pietiek ar pārbaudi reizi gadā, bet diabēta, izteiktas hipertensijas, tiklenes asinsvadu slimību vai glaukomas riska gadījumā kontrole var būt vajadzīga biežāk,” saka oftalmoloģe.

Acu pārbaude var palīdzēt laikus pamanīt asinsvadu bojājumu pazīmes un novērtēt kopējo veselības stāvokli. Regulāras vizītes pie acu ārsta ir nozīmīga profilakses daļa, īpaši cilvēkiem ar paaugstinātu asinsspiedienu, diabētu vai citiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem.

Apsveikums

Sirsnīgi sveicam
Anitu un Vadimu Narubinus,

kopējo dzīves kamolīti aizritinot līdz
Sudrabkāzām.

Šis skaistais mirklis dzīvē vēl

joprojām brīnišķi mirdz. Lai mīlestība, kas jūs vieno abus,
nekad nezaudē savu vareno spēku!

Irina, Antons, Elina, Artjoms, Ņina, Žeņa,
Katrīna, Ivo, Biruta, Sergejs



Pārdod

Skaldīta malka. Cena
37 EUR/berkubā. Piegādes apjoms
līdz 7 berkubiem. Ir sausā. Ir
maisos. Tālr. 25543700.

Pārdod visa veida nomales, malku
un zāģmateriālus. Tālr. 25609841.

Pārdod skaldītu malku, ir sausa.
Tālr. 26550272.

Pārdod kārtīgi krāmētu, skaldītu
malku. Tālr. 25442582.

Pateicība

*Tikai klusa sāpe sirdī,
Ilgi vēl pēc tevis sauks.
(J.Silazars)*

Sirsnīgi pateicamies visiem, kuri bija kopā ar mums,
pavadot mūsu mīlo **Andreju Vucinu** viņa pēdējā gaitā.

Paldies radiem, draugiem, bijušajiem darba kolēģiem,
kaimiņiem un visiem pārējiem par izrādīto līdzjūtību un

atbalstu. No sirds pateicamies Balvu Intensīvās terapijas nodaļas
darbiniekiem par rūpēm, profesionalitāti un cilvēcību.

Pateicamies arī kafejnīcu “Velves” un “Valdogs” kolektīviem
par viesmīlību un atsaucību.

AR CIEŅU UN PATEICĪBU – VUCINU ĢIMENE



Paziņojums

Šķīlbēnu pagasta PLEŠOVAS kapos 27.jūnijā plkst. 13.00 notiks kapusvētki. Kapu sakopšanas talka notiks 20.jūnijā plkst. 9.00.

*Pārļiecinies, vai abonēji
Vaduguni?!*

Nepalaid garām!

LBTU Malnavas koledža aicina uz 105 gadu jubilejas svinībām

2026.gada 27.jūnijā LBTU Malnavas koledža svinēs savu 105 gadu jubileju, aicinot absolventus, darbiniekus, sadarbības partnerus un interesentus kopā atskatīties uz bagāto vēsturi un ielūkoties nākotnes iecerēs.

Svētki norisināsies ar devīzi “Baltie vārti – ceļš cauri laikiem”, kas simboliski iezīmē koledžas attīstības ceļu un tās nozīmi izglītības un profesionālās izaugsmes veicināšanā. Jubilejas svinību laikā tiks godināta koledžas izaugsme no 1921.gadā dibinātās Latgales lauksaimniecības vidusskolas līdz mūsdienīgai un daudzpusīgai izglītības iestādei, kurā attīstās lauksaimniecība, autotransports un autoserviss, kokrūpniecība, viedais tūrisms un pētniecība.

Jubilejas svinību programma iesāksies **plkst. 10.00 ar svinīgu dievkalpojumu** Rožukroņa Dievmātes Romas katoļu baznīcā Kārsavā. Pēc tam **plkst. 11.15** Mūžizglītības un tālākizglītības centrā tiks atklāta izstāde “Malnava: zināšanu un profesiju telpa”, kas sniegs ieskatu koledžas attīstības ceļā, nozīmīgākajos sasniegumos un plašajā izglītības jomu klāstā, atklājot gan tās vēsturisko mantojumu, gan mūsdienu profesionālās izglītības iespējas.

Svētku turpinājumā **plkst. 11.30 norisināsies apbalvošanas ceremonija** aicinātajiem viesiem. Tajā tiks godināti bijušie, esošie darbinieki un sadarbības partneri, kuri ar savu darbu, sasniegumiem un ieguldījumu ir veicinājuši koledžas atpazīstamību, attīstību un ilgtspējīgu izaugsmi. Tiks izcelta nozīmīga un ilgtermiņā balstīta sadarbība izglītības kvalitātes stiprināšanā, regulāra prakses un karjeras iespēju nodrošināšana studentiem, profesionāla iesaiste mācību procesā, kā arī aktīvs atbalsts jaunu iniciatīvu īstenošanā, kas kopumā ir būtiski stiprinājis koledžas attīstību un tās lomu nozarē.

Dienas gaitā, svinīgā un vienojošā gaisotnē, **no plkst. 14.00 līdz 15.30 koncertā** pulcēsies aicinātie viesi, darbinieki un sadarbības partneri, lai kopā atskatītos uz līdz šim paveikto un pārrunātu nākotnes ieceres. **No plkst. 17.00** apmeklētājus **ar muzikāliem priekšnesumiem iepriecinās** Laimas lauku kapela. Savukārt **koncertā no plkst. 18.00 līdz 19.30 tiks sagaidīti absolventi un salidojuma dalībnieki** – tā būs iespēja atgriezties koledžā, atkal satikt kursabiedrus un pedagogus, kā arī no jauna izjust studiju laika noskaņu. Pasākuma programmā atdzīvināto vēsturisko fotomirklju filma, mākslinieciskie priekšnesumi Alda Kises, Sintijas Velmes, viru vokālā ansambļa “Akkords”, deju kolektīva “Jedritvai” izpildījumā. Pēc svinīgā pasākuma būs iespējams doties koledžas apskatē, iepazīstot tās vidi un novērtējot tās attīstību un pārmaiņas gadu gaitā.

Dienas noslēgumā, **no plkst. 22.00**, svinības turpināsies **jubilejas ballē kopā ar Mārtiņu Kanteru un Aldi Kisi, kā arī diskotēkā kopā ar DJ ARTI**, kas vienos visus klātesošos kopīgā priekā, dejās un jaunās, paliekošās atmiņās.

Dienas garumā uz ekrāna “Bičkās” (aiz muižas ēkas) būs iespējams tiešraidē vērot visus jubilejas svētku pasākumus.

LBTU Malnavas koledža aicina visus absolventus un interesentus piedalīties svinībās, lai kopīgi godinātu pagātni, satiktos tagadnē un veidotu nākotni. **Absolventi aicināti reģistrēties jubilejas pasākumiem, aizpildot anketu koledžas mājaslapā www.malnavaskoledza.lv, pa tālruni +371 28005547 vai rakstot uz e-pastu: kunikacija@malnavaskoledza.lv.**
Uz tikšanos LBTU Malnavas koledžā!

Latvijas Biozinātņu un tehnoloģiju universitātes Malnavas koledžas
105 gadu jubilejas svinības

**BALTIE VĀRTI –
CEĻŠ CAURI LAIKIEM**

Godinot koledžas vēsturi, cilvēkus un nākotnes ieceres

2026. GADA | 27. JŪNIJĀ
Malnavā, Muižas ielā 4

10.00 – 11.00 • **Svinīgais dievkalpojums**
Rožukroņa Dievmātes Romas katoļu baznīcā, Malnavas ielā 6, Kārsava

11.15 – 11.30 • **Izstādes atklāšana**
“Malnava: zināšanu un profesiju telpa”
Mūžizglītības un tālākizglītības centrs

11.30 – 12.45 • **Apbalvošanas ceremonija**
Mūžizglītības un tālākizglītības centrs

14.00 – 15.30 • **Svētku koncerts**
aicinātajiem viesiem, darbiniekiem un sadarbības partneriem

17.00 – 18.00 • **Muzikāli priekšnesumi**
starp koncertiem apmeklētājus priecēs Laimas lauku kapela

18.00 – 19.30 • **Svētku koncerts**
absolventiem un salidojuma dalībniekiem.
Pēc svinīgā pasākuma būs iespējams doties koledžas apskatē

No 22.00 • **Jubilejas ballē un diskotēkā**
kopā ar Mārtiņu Kanteru, Aldi Kisi un DJ ARTI

Pasākumus tiks fotografēti un filmēti

Vienā solī ar laiku!

Līdzjūtības

*Ikvienam rītām pienāk vakars,
Ikvienam mūžam – saules riets.*
Domās esam kopā ar mūsu kolēģi
Aini Kokoreviču, TĒVU mūžības
ceļā pavadot.
DAC un grupu māja/dzīvokļi Viļakā
kolektīvs

*Mūsu laiks ir tik īss –
Mūža vēji šalc apkārt un pāri
Kas gan zina to brīdi,
Kad atskanēs likteņa balss?*
(J.Sirmbārdis)
Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Jānim
Punduram un tuviniekiem**,
pavadot brāli
GUNTARU PUNDURU mūžības
ceļā.
Egona un Jāņa Sirmaču ģimenes

Pērk

MEŽUSILI

SIA “Mežusili” pērk meža
īpašumus, cirmsas, izcirstus
meža īpašumus (3000 eiro/ha).
Tālr. 28282021.

IEPĒRK
MĀJLOPUS

-AUGSTAS CENAS
-SAMAKSA TŪLĪTĒJA
-ELEKTRONISKIE SVARI

tel. 27777733
www.galasparstrade.lv

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

Dažādi

Zāles un krūmu pļaušana ar
trimmeriem un citām pļaujmašīnām.
Tālr. 29165808.

Piedāvā pļavu pļaušanai Tilžā.
Tālr. 26469842.

Zāles pļaušana ar disku
pļaujmašīnu. Tālr. 29322995.

Vajadzīgi elektriķa pakalpojumi.
Tālr. 28337843.

Jānojauc šķūnis. Materiālus atdošu
bez maksas. Tālr. 26104022.

Atrasti RAIVJA BORISANA
dokumenti. Interesēties redakcijā.



Indekss
3004

IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS
IZDEVĒJS
SIA “BALVU VADUGUNS”
Nodokļu maksātāju apliecības Nr.
LV43203002982

REDAKCIJAS ADRESE
TEĀTRA IELĀ 8
BALVOS, LV-4501
NORĒĶINU KONTS

A.S. SEB BANKA
Nr. LV21UNLA0024000467345,
kods UNLALV2X
*Publicētie materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli.
Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstiem
atbild to autors.*

**REKLĀMA,
SLUDINĀJUMI**

D.Dimitrijeva
T. **64507018**
26161959

REDAKTORS E.GABRANOVŠ – T. 29360850
ŽURNĀLISTI: S.KARAVOIČIKA – T. 26707934;
A.SOCKA – T. 29378903; I.TUŠINSKA – T. 27145837;
A.LOČMELIS – T. 26665086. KOREKTORE – S.GUGĀNE
GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA – T. 25908200
ŠOFERIS A.KIRSANOVŠ – T. 27870730
Tālrunis-autoatbildētājs – **64520961**

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

Datorsalikums-
SIA “Balvu Vaduguns”,
R.KACĒNS
Iespēsts SIA
“Poligrāfijas grupa
Mūkusalā”, Rīgā,
Mūkusalas 15A
Tirāža – 1770