



Otrdiena ● 2025. gada 29. aprīlis

CENA tirdzniecībā 1,10 EUR

Spēlē virslīgā

3.

“Esam daba! Esam kopā! Esam Latvijā!”



Foto - A. Kirsanovs

Turpina ievērot tradīcijas. Baltinavas apvienības pārvaldes vadītāja Sarmīte Tabore stāsta, ka Baltinavā Lielā talka notika piektdien, jo tādējādi joprojām tiek saglabātas tradīcijas kopš bijušā Baltinavas novada laikiem. “Proti, dienu pirms Lielās talkas sakopjam Baltinavas publiskos objektus, bet jau pašā Lielās talkas dienā iedzīvotāji un darbinieki kopj savu māju apkārtni. Līdz ar to apmierināti visi!” gandarīta S.Tabore.

Artūrs Ločmelis

Aizvadītajā sestdienā visā Latvijā jau 18.reizi notika ikgadējā Lielā talka, kas ir lielākā nevalstiskā kustība valstī un balstās uz brīvprātīgu līdzdalību vides sakopšanā.

Ar vadmotīvu “Esam daba! Esam kopā! Esam Latvijā!” šai akcijai, kā ierasts, vienojās arī Balvu novada iedzīvotāji. Talkot steidza arī baltinaviēši, kuri jau dienu pirms Lielās talkas sakopa Baltinavas muižas parku un estrādi. Baltinavas apvienības pārvaldes vadītāja SARMĪTE TABORE pastāstīja, ka Baltinavā talkas notiek pat divas reizes – pavasarī un rudenī. Tas tādēļ, ka parks ir liels, bet tehnisko darbinieku nav tik daudz. Arī algotie pagaidu sabiedrisko darbu veicēji no Nodarbinātības valsts aģentūras Baltinavas pagastā šobrīd ir tikai divi, bet agrāk bija pat 80. Līdz ar to sakopt, piemēram, astoņu hektāru lielo Baltinavas muižas parku nav nemaz tik viegli. Tomēr tādēļ nekas novārtā jau atstāts netiek! “Ļoti svarīgi, lai baltinaviēši sakoptu savus īpašumus, un tad jau visu pārējo paveiksim kopīgiem spēkiem. Jādara daudz,

jo kopējā apsaimniekojamā teritorija ir 18 hektāri. Jebkurā gadījumā kopīga talkošana rada pozitīvas emocijas. Pateicos ikvienam, kurš sakopj vidi, jo tādējādi mēs ne tikai satīrām apkārtni, bet, iestājoties pavasarim, no negācijām simboliski attīrām arī savas dvēseles un sirdis,” uzver S.Tabore.

Jāpiebilst, ka talkas dienā dzimšanas dienu svinēja Baltinavas apvienības pārvaldes Saimniecības daļas vadītājs AGRIS MEŽALS. Jautāts, vai cilvēku attieksme pret dabas nepiesārņošanu gadu gaitā mainījusies, gaviļnieks sprieda, ka visos laikos ir savi plusi un mīnusi, un teikt, ka agrāk iedzīvotāju kultūra šajā ziņā bija sliktāka, nevar. Protams, talkas diena Baltinavā neizpalika arī bez gardas zupas, par ko parūpējās MARIJA SKABA un VENERANDA KEIŠA no sieviešu biedrības “Vaivariņi”.

Īsziņas



Pasniegs Atzinības rakstus pedagogiem

Novada domes sēdē deputāti sakarā ar Balvu Valsts ģimnāzijas 95 gadu jubileju nolēma piešķirt Atzinības rakstus: matemātikas un fizikas skolotājai, tautu deju kolektīva “Sudraba pūce” vadītājai Ludmilai Uglovskai par kvalitatīvu, radošu un inovācijām bagātu darbu izglītībā, par nozīmīgu ieguldījumu latviešu tautu deju tradīciju kopšanā un popularizēšanā, par jaunās paaudzes pilsoniskās līdzdalības un kultūras apziņas veidošanu; mūzikas skolotājai, kora un ansambļa vadītājai Karīnai Romanovai par nozīmīgu ieguldījumu Latvijas kultūras vērtību, latviskās dzīvesziņas un kora tradīciju kopšanā un popularizēšanā, par radošu un kvalitatīvu darbu izglītībā, par pozitīva novada tēla veidošanu; skolotājai Irīnai Krivošejevai par pašai dziedīgu, profesionālu un radošu darbu mācību un audzināšanas jomā, inovatīvu pieeju mācību procesam, veiksmīgu starptautisko projektu īstenošanu, sekmējot Balvu Valsts ģimnāzijas pozitīvo tēlu vietējā un starptautiskā mērogā, kā arī skolotājai Annai Barbaniškai par ieguldījumu izglītībā, izcilības un zinātniskās pētniecības prasmju veicināšanu skolēnos, par profesionālu pedagoģisko darbu un pozitīva skolas un novada tēla veidošanu.

Vienāda pieeja visiem

Pirms 2025.gada 7.jūnija pašvaldību vēlēšanām laikraksta “Vaduguns” redakcija aicina visus politiskos spēkus, kuri kandidēs vēlēšanās, tikties ar vēlētājiem:

6.maijā plkst. 18.00 Rugāju Tautas namā
13.maijā plkst. 18.00 Viļakas Kultūras namā
20.maijā plkst. 18.00 Baltinavas Kultūras namā
27.maijā plkst. 18.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā

Aicinām vēlētājus iesūtīt jautājumus (edgarsgabranovs@inbox.lv), kurus vēlas uzdot deputātu kandidātiem. Jautājumus būs iespēja uzdot arī tikšanās laikā.

Nākamajā
Vadugunī

● **Pēta un apgredzeno putnus**
Saruna ar ornitologu

● **Studēt bija grūti, bet interesanti**
Saruna ar jaunajām arhitektēm

Nākamais laikraksta “Vaduguns” numurs iznāks otrdien, 6.maijā

Vārds žurnālistam

Artūrs Ločmelis

Uzņēmēju organizācijās norāda, ka vairākās ministrijās atbildības šī gada pirmajā ceturksnī pieaugušas pat par 24% salīdzinājumā ar attiecīgo periodu 2024.gadā. Tikmēr, piemēram, 2023.gadā nabadzības riskam Latvijā bija pakļauti 399 tūkstoši cilvēku jeb 21,6% iedzīvotāju. Tas gan ir par 0,9 procentpunktiem mazāk nekā 2022.gadā, bet lietas būtību nemaina. Kā vienmēr, lasot šādas ziņas, rodas loģisks jautājums, proti, ko varam darīt lietas labā? Šķiet, ka mūsu valsts pārvaldība nonākusi jau tādā kritiskā punktā, kad varam tikai cerēt, vienlaikus prātā paturot trāpīgu teicienu, ka cilvēkam cerība un pacietība ir divi paši mīkstākie dzīves spilveni, uz kuriem savās nediens likt galvu. Diemžēl šie spilveni jau ir tik ļoti izgulēti, ka pat tie sāk spiest galvu un radīt neērtības. Kādam cerības gan ir gaidāmās pašvaldību vēlēšanas, bet vai to rezultāti un politiku turpmākās darbības sniegs mums gandarījumu? Droši vien nē, jo kādēļ gan uz kaut ko tādu cerēt, ja līdzšinējās reģionālā un, vēl jo vairāk, nacionālā līmeņa tautas kalpu vēlēšanas nav nesušas pozitīvus rezultātus, bet atkal tikai un vienīgi to, kas jau tik bieži pieminēts šajās rindīnās – cerības. Tajā pašā laikā nevar un nevajag cerēt uz kādu citu, jo ikviens no mums ir pats savas laimes kalējs. Vēlētos gan, lai laimes kalšanā būtu arī valsts atbalsts, bet tās jau atkal ir tikai un vienīgi cerības. Vismaz šobrīd.

Latvijā

Latvija un Latgale ir nedalāmas. Valsts prezidents Edgars Rinkēvičs, sveicot Latgales kongresa dienā, norādīja, ka Latvija nav iedomājama bez Latgales un Latgale – bez Latvijas. Tāpat E.Rinkēvičs uzsvēra, ka šobrīd minētais apgalvojums šķiet pašsaprotams, taču tā tas nebija 1917.gadā. “Tādēļ pirmā Latgales kongresa lēmums par Latgales apvienošanu ar Vidzemes un Kurzemes latviešiem vienā nācijā un vienā Latvijā ir ne tikai datums kalendārā, bet arī vēsturiska robežšķirtne mūsu tautas ceļā uz Latvijas valsts un tautas izveidošanu,” pārdomās dalījās Valsts prezidents.

Iecavas pusē taps Latvijā pirmā lielkalibra municijas ražotne. Šā gada otrajā pusē Iecavas pagastā plānots sākt būvēt lielkalibra municijas ražotni. Projekta īstenotāja ir valstij piederošā SIA “Valsts aizsardzības korporācija” (VAK), kas rūpnīcu plāno pabeigt līdz nākamā gada rudenim, kad arī paredzēts sākt artilērijas pulvera lādiņu komplektēšanu. Kopējās plānotās investīcijas ir 27 miljoni eiro, un ar saražoto produkciju pamatā apgādās Nacionālos bruņotos spēkus (NBS), bet plānots arī eksports. Ražotne jāpabeidz 2026. gada 3.ceturksnī.

Notiks Vakanču gadatirgus. 8.maijā konferenču un pasākumu centrā “Fantadroms” Rīgā notiks Nodarbinātības valsts aģentūras rīkotais Vakanču gadatirgus. Pasākumā darba devēji piedāvās vairāk nekā tūkstoši brīvu darbavietu. Savukārt darba meklētāji varēs satikt dažādu nozaru darba devējus, pārrunāt ar viņiem piedāvātā darba nosacījumus, apstākļus, specifiku un citus ar nodarbinātības iespēju saistītus jautājumus, kā arī piedalīties darba intervijās. Darba meklētājiem ar dzirdes traucējumiem pasākumā būs pieejams surdotulka pakalpojums.

Aicina piedalīties Eiropas eksāmenā. Eiropas kustības Latvijā pārstāve Liene Valdmāne informē, ka par godu Eiropas dienai no 7. līdz 9.maijam notiks Eiropas eksāmens, kurā iedzīvotāji varēs pārbaudīt zināšanas par Eiropas Savienību. Tas notiks tiešsaistē, tīmekļa vietnē “esmaja.lv”, kurā aicināts piedalīties ikviens, eksāmena kārtšanai izvēloties sev piemērotāko brīdi. Eksāmenā jautājumi būs atbilstoši dažādām vecuma grupām. Proti, būs jāatbild uz 20 jautājumiem, bet 1. līdz 3.klases skolēniem – uz desmit jautājumiem. Pagājušajā gadā maksimālo punktu skaitu ieguva 5,5% dalībnieku.

Avārijā nokļūst zem mašīnas. 25.aprīlī Aizputē ugunsdzēsēji glābēji atbrīvoja zem vieglās automašīnas iespiestu cilvēku, kurš cieta ceļu satiksmes negadījumā. Lai to izdarītu, automašīna tika nostabilizēta un pacelta, pēc kā cietušais tika izglābts un nodots mediķiem.

(Ziņas no interneta portāliem www.tvnet.lv, www.delfi.lv, www.apolo.lv)

Atgriežoties pie publicētā

Mediķa profesija ir īstā izvēle

Aija Socka

Pirms pāris gadiem rakstījām, kā veidojas Rugāju vidusskolas un Rīgas Stradiņa universitātes absolventes ARTAS AKMENES dzīves un darba gaitas, izvēloties mediķes profesiju. Sazinoties ar jaunietai, taujājām, kā viņai pašlaik klājas.

Kā pēc augstskolas beigšanas izvēlējāties apgūstamo specialitāti?

– Pēc augstskolas absolvēšanas izvēlēties apgūstamo specialitāti nemaz nebija tik viegli un vienoizīmīgi. Lai arī pēdējos studiju gados vairāk interesēja ķirurģija, domāju arī par anestezioloģiju, taču zinātniski pētnieciskais darbs tika izstrādāts neiroloģijas nozarē. Pēdējā studiju gadā vienu no praksēm izvēlējos neiroloģijas nodaļā, kur saskatīju sevi kā iespējamo neirologu un izdarīju izvēli, cerībā iekļūt neiroloģijas rezidentūrā.

Kur pašlaik strādājat un mācāties?

– Katru darba dienu atrodos RAKUS “Gaiļezers” Neiroloģijas un Neuroķirurģijas nodaļā, kur apgūstu neirologa ikdienas iemaņas. Pēc šeit pavadītā gada uzsāku darbu Rēzeknes slimnīcā kā dežūrneirologs. Jau 1,5 gadus turpinu darbu Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestā, kur piesaista izsaukumu dažādība, dinamika, neparedzamība. Pavisam nesen uzsāku arī pieņemt pacientus polikliniķā Rīgā.

Kā paiet Jūsu ikdiena?

– Mana ikdiena saplānota vismaz divus mēnešus uz priekšu. Katru dienu dodos uz rezidentūru, kas ir darbs stacionārā “Gaiļezers”, gandrīz katrā nedēļas nogalē ir dežūras citā darbavietā, un parasti viena nogale ietilpst kā brīvdienas. Ikdienas pienākumi ir aprunāties ar pacientiem, izmeklēt viņus, nozīmēt izmeklējumu plānus un nepieciešamības gadījumā – ārstēšanu. Ne vienmēr darba process norit raiti, papildus, piemēram, jākonsultē cita profila nodaļas. Klīniskās universitātes slimnīcā intensitāte un darba apjoms ir liels, tādēļ darba laiks bieži vien nebeidzas, kā plānots. Nākas daudz saskarties ar pacientu sociālajām problēmām, dažādiem dzīves apstākļiem, līdz cilvēku spēju uzņemties atbildību, kad pacients kaut kādā mērā zaudē savu iepriekšējo spēju par sevi parūpēties.

Ko vēlētos atgādināt lasītājiem par veselības saglabāšanu?

– Gan pasaulē, gan Latvijā aktuāls ir insulta gadījumu skaits, kas bieži vien rada neatgriezenisku funkcionālu nespēju un invalidizē pacientus. Lai pēc iespējas izvairītos no šī nelabvēlīgā notikuma, sabiedrībā jārunā par tādu vienkāršu ieteikumu ievērošanu – regulāru asinsspiediena kontroli divas reizes dienā, mērījumus pāris nedēļas piefiksējot dienasgrāmatas veidā, vismaz reizi gadā pārbaudot vairogdziedzera hormonus, glikozes mērījumus, lipidogrammu, pārbaudot sirds veselību, izjutot sirds “pārsitienus”, nepieciešama padziļinātāka izmeklēšana, tāpat reizi 1–2 gados ir jāveic galvas un kakla asinsvadu doplerogrāfija. Protams, katrs gadījums ir individuāls un par izmeklēšanās plānu jāvienojas ar ārstu. Pacientiem tiek stāstīts, cik svarīgas ir dzīvesveida izmaiņas, ikdienā ieviešot vairāk fiziskās aktivitātes, uzlabojot ēšanas paradumus, miega kvalitāti, izvairoties no fiziskas un emocionālas pārslodzes. Cilvēks pēc dabas ir slinks, un vieglāk ir iedzert tableti, nekā katru dienu piedomāt par jauna, veselīga ieraduma ieviešanu, kas palīdzēs saglabāt veselību labākā līmenī ilgstošākā laika posmā, mazinot akūtu un hronisku saslimšanu iespējamību. Cilvēkiem ir jāpūljas gan par savu, gan par sev tuvu veselības stāvokli.

Kā jūtaties mediķa profesijā?

– Vēl aizvien profesionālā ziņā nevaru sevi iztēloties darām ko citu, tādēļ mediķa profesijā jūtos savā istajā vietā, kur arī ir daudz iespēju atrast neiroloģijas subspecialitāti un nodarboties ar “šaurāka” spektra saslimšanu diagnosticēšanu un ārstēšanu. Pagaidām neesmu nosliekusies kādā no virzieniem. Apgūstu vispārīgo un neirovaskulāro (nodarbojas ar galvas smadzeņu asinsvadu saslimšanām) neiroloģiju, ko visiem neiroloģijas rezidentiem paredz rezidentūras studiju programma. Patiesībā, strādājot medicīnas jomā, pārdomas par ikdienā redzēto noteikti ir mainījušas pašas redzējumu uz dzīvi kā procesu, cilvēka dzīvības trauslumu, tik ļoti daudzās saslimšanas, kas ievērojami ietekmē cilvēka ikdienu un dzīves ilgumu. Lai arī ceļš uz šo profesiju ir ilgs, nereti grūtībām pilns, tomēr, ņemot vērā, kā es uztveru ārstniecības personas, viņu vēlmi palīdzēt cilvēkiem un rast risinājumus, noteikti ir



Foto - no personīgā arhīva

Arta. Jaunietai atklāj, ka 2027.gadā viņa plāno pabeigt rezidentūru, kas būs arī patstāvīga darba sākums.

tā vērts. Ja arī pašā procesā tā nešķiet, tad, atskatoties uz kādu jau paveikto posmu, gandarījums par paveikto un to, kas tikai sagaida, būs!

Kā mēdzat atpūsties?

– Cenšos atpūsties jau laikus ielānātā brīvdienā, netērēt laiku bezjēdzīgām lietām, taču tā ir tikai fiziskā atpūta, nevis pilnīgas atpūtas izjūta. Vēl svarīgāk ir atpūsties mentāli un garīgi, kas nemaz nav tik viegli, – atslābināties un nedomāt par ikdienas problēmām, kad mums visiem to ir daudz. Mēģinu katrā ikgadējā atvaļinājumā ielānāt ceļojumu ārpus Latvijas. Nesen biju Ēģiptē, kur bija izteikti siltāks nekā pie mums, Latvijā, šī gada marta beigās.

Vai jau zināms, kur strādāsi pēc rezidentūras?

– Skaidri zināt, kur strādāšu pēc rezidentūras pabeigšanas, īsti nevar. Noteikti vēlos saglabāt darba attiecības ar klīniskās universitātes slimnīcu, paralēli darbs polikliniķā, kad būs plašākas darba izvēles iespējas arī ārpus Rīgas reģiona, neesot vairs rezidenturā. Svarīgi, ka savu profesionālo ieguldījumu vēlos sniegt arī dzimtajā pusē, pēc iespējas tuvāk vietai, kur uzaugu un mācījos, – vienmēr to paturu domās un nākotnes plānos.

Īsumā

Ikvienam ir iespēja izšūpoties

Īsi pirms Lieldienām pie Lazdukalna sietu nama uzstādītas krāšņas šūpoles, kas, kā atzina ēku un apsaimniekojamās teritorijas pārzinis Intars Stablenieks, izmaksāja aptuveni 100 eiro. Gan gados jauni, gan ne tik jauni pasākumu apmeklētāji, kuri dodas uz sietu namu, labprāt izmanto iespēju tās iemēģināt.



Tagad ir arī iespēja izšūpoties. Šūpoles izgatavoja meistars Gunārs Tučs.

Balvenietis futbola virslīgā

Par futbolistu varēja arī nekļūt...

Lauris Baranovskis

DEINS POLIS ir vienīgais no Balvu futbolistiem, kurš aizsniedzies līdz Latvijas futbola augstākajam līmenim – virslīgai. Par ceļu uz to un izaicinājumiem jaunā puisa karjeras sākumā saruna ar viņu pašu.

Kā pagāja Tava bērnība?

– Vecāki stāstīja, ka bērnībā biju ļoti aktīvs zēns. Sākumā mani veda uz deju pulciņiem, bet tas īsti neaizraua, tāpēc sešu gadu vecumā mamma ar tēti nolēma piedāvāt futbola treniņus. Lai gan sākumā biju kautrīgs un īsti negribējās iet sportot, beigās futbols tomēr iepatikās. Cik pats atceros, futbols aizņēma ļoti lielu daļu bērnības. Uz treniņiem gāja arī mani draugi, līdz aptuveni 3.klasei visi bijām kā saslīmuši ar šo sporta veidu. Uzreiz pēc stundām devāmies uz stadionu, pirms treniņa spārdījām bumbu, arī vasaras brīvlaiki lielākoties pagāja futbola laukumā. Protams, pa vidu tam paspējām arī sastrādāt visādas blēņas. Es ar savu aizrautību ievilku futbolā ne tikai vecākus, bet arī opi un omi, kuru dārzu arī izmantojām treniņiem. Lieki piebilst, ka omes stādītās puķes vairākkārt cieta, jo pa tām ik pa reizei sanāca trāpīt ar bumbu. Bet, kļūstot vecākiem, sāka parādīties citas intereses, un draugi beidza apmeklēt treniņus. Varētu teikt, ka no visiem paliku vienīgais, kurš vēl trenējas. Manuprāt, lielākajai daļai sportistu agrāk vai vēlāk bijis posms, kad pazūd motivācija apmeklēt treniņus, gribas iet projām un brīvo laiku pavadīt kaut kā savādāk. Arī man tā notika, bet šeit jāsaka liels paldies vecākiem, kuri noturēja futbolā, un jāpriecājas, ka tajā laikā pašam nepietika drosmes aiziet un pateikt trenerim, ka vairs neapmeklēšu treniņus. Kopumā manas atmiņas par bērnību lielākoties saistītas ar futbolu, treniņiem, neskaitāmajiem turnīriem un spēlēm. Protams, kļūstot vecākam, pavadīju laiku arī ārpus futbola laukuma, bet tomēr spīlētākās atmiņas no bērnības ir saistītas ar šo sporta veidu.

No cik gadiem sāki trenēties futbolā? Vai vienmēr esi bijis vārtsargs?

– Savu ceļu futbolā sāku sešu gadu vecumā. Aptuveni divus gadus biju laukuma spēlētājs, līdz treneris deva iespēju izmēģināt vārtsarga pozīciju, kas man padevās un patika. Kopš tā brīža arī kļuva par vārtsargu un savu pozīciju neesmu mainījis.

Pie kuriem Balvu treneriem esi trenējies un kā viņus raksturotu?

– Mans pirmais treneris bija Andris Bačuks, tieši viņš ielika pirmās prasmes un iemaņas futbolā. Nākamais sekoja Jurgis Vilciņš, kurš bērnībā bija piemērs vārtsarga pozīcijā un vairāk ievirzīja tieši šajā virzienā. Vēlāk, jau pārejot uz lielo 11:11 futbolu, mani treneri bija Ingus Zaharāns un Jānis Zakariņš, kuri jau bija prasīgāki no futbolistiem gan spēles, gan disciplīnas ziņā.

Kurā klasē aizbrauci uz Liepāju un kā šis process notika? Kas Tevi uzrunāja?

– 2021.gada janvārī, Covid laikā, kad skolās mācību process vēl notika attālināti, mācījās Balvu Valsts ģimnāzijas 9.klasē. Biju izgājis pastaigā ar draugiem, kad saņēmēju zvanu no mammas. Izrādās, ka Liepājas treneri interesējās par mani un jautāja, vai es gribētu pārcelties uz Liepāju spēlēt futbolu. Manas pirmās emocijas bija neizpratne, kāpēc tieši no Liepājas un kur viņi mani ievērojuši. Tajā pat laikā pats nebiju aizdomājies, ka pastāv iespēja doties uz citām pilsētām gan mācīties, gan trenēties. Tur būtu lielākas izaugsmes iespējas vai profesionālāka pieeja, kas ir diezgan saprotams, jo pašam īsti nebija piemēra, kam sekot. Vēlāk, aprunājoties ar Liepājas treneriem, uzzinājām, ka viņi meklē vārtsargu U-16 komandai. Viņu otrais vārtsargs guva traumu, pēc kuras bija vajadzīgs ilgs laiks, lai atlabtu, savukārt pirmais vārtsargs devās uz citu komandu (šobrīd mēs ar viņu esam komandas biedri klubā "Super Nova"). Liepājas treneri vēlējās redzēt mani savā komandā, jo reģionālajos izlašu sabraukumos labi sevi parādīju un iekritu viņiem acīs.

Droši vien tas šķita vilinošs piedāvājums?

– Aprunājoties ar vecākiem, radās bažas, vai viens varēšu dzīvot otrā Latvijas pusē, kas būs ar dzīvošanu un skolu un ja nu man tur nepatiks? Visu prātīgi apdomājot, tomēr pieņēmām lēmumu doties uz Liepāju, jo ne katru dienu saņem tādus piedāvājumus. Sākumā ar Liepājas treneriem vienojāmies, ka aizbraukšu uz pārbaudes laiku, lai saprastu, vai man viss patīk, un lai arī treneri varētu novērtēt manas prasmes. Ņemot vērā, ka Covid dēļ fiziskā forma nebija īpaši laba, jāsaka paldies Jurgim Vilciņam, kurš pirms aizbraukšanas



Viss, kas notiek, notiek uz labu. Jau kopš bērnības Deina dzīve saistīta ar futbolu. Viņš atzīst, – ja savulaik nebūtu saņemts piedāvājums no Liepājas, iespējams, ka viņa sportiskā karjera neattīstītos tā, kā tā izveidojusies šodien.

Foto - no personīgā arhīva

palīdzēja to atgūt un deva savus padomus. Tā februāra beigās devos uz Liepāju un paliku tur gan trenēties, gan mācīties. Sākumā dzīvoju Liepājā, bet mācījos un 9.klasi pabeidzu attālināti Balvu Valsts ģimnāzijā. Šeit arī jāsaka, ka paveicās, jo, ja nebūtu Covid un mācības nenotiktu attālināti, šaubos, ka būtu pieņēmis lēmumu doties projām. It īpaši, ņemot vērā, ka bija 2.semestra sākums un gada beigās bija jākārto valsts eksāmeni. Maza atkāpe no šī, – godīgi sakot, laikā, kad mācījos Balvos 8.-9.klasē, bija posms, kad Covid dēļ sporta treniņi nevarēja notikt. Līdz ar to futbols un treniņi manās interesēs sāka parādīties arvien mazāk, un, ja nebūtu sekojis piedāvājums no Liepājas, šaubos, ka futbolam pievērstos tik nopietni. Tādēļ priecājos, ka viss notika šādi.

Kā vērtē laiku Liepājā? Ko tas Tev deva?

– Droši varu teikt, ka četri pavadītie gadi Liepājā noteikti bija viens no nozīmīgākajiem un labākajiem posmiem manā dzīvē, kas man palīdzēja augt gan kā cilvēkam, gan kā sportistam. Jau no agra vecuma Liepāja ielika pamatus un deva sapratni, kā tas ir – dzīvot patstāvīgi, kļūt atbildīgākam un visu plānot pašam. Arī kā futbolistam – treniņu process, futbola infrastruktūra, profesionālā attieksme gan no treneriem, gan no spēlētājiem ļoti ļāva progresēt. Man noteikti paliks atmiņā emocijas, kas piedzīvotas šajos gados, piemēram, kļūstot par U-18 elites grupas, 1.līgas čempioniem, sajūst virslīgas atmosfēru kā spēlētājam, izcīnot uzvaras svarīgās spēlēs, kā arī iegūtie draugi un paziņas.

Kā Tu nonāci futbola klubā "Grobiņa"?

– Futbola klubs "Grobiņa" ir tikai komandas nosaukums, infrastruktūras dēļ treniņi un spēles notiek turpat Liepājā. 2022.gadā, pārejot no U-16 vecuma uz U-18, mainījās visi treneri, un tie paši treneri, kuri trenēja U-18 komandu, bija arī Grobiņas komandā, kas tajā laikā spēlēja 1.līgā. Lai gūtu pieredzi, daži labākie spēlētāji no U-18 komandas vienlaikus spēlēja divās komandās – gan pie U-18, gan pie Grobiņas 1.līgā, un es biju viens no tiem.

Kas bija par iemeslu, kādēļ tur nepalikā?

– 2024.gada vasarā, beidzot vidusskolu, vajadzēja domāt, kur studēt tālāk. Dzīvojot šos gadus Liepājā, man tur patika viss – gan sportiskajā ziņā, gan ikdienas dzīvē. Taču Liepājā nebija studiju programmas, kas mani uzrunātu, tāpēc studiju dēļ pieņēmu smagu lēmumu pārcelties uz Rīgu. Jāsaka paldies treneriem, kuri ļāva pabeigt sezonu ar Liepājas komandu, kaut arī no septembra dzīvoju Rīgā un braucu tikai uz spēlēm.

Tagad esi sporta kluba "Super Nova" dalībnieks.**Kāda ir sadzīve Rīgā pēc Liepājas?**

– Pie Rīgas bija ļoti vienkārši pierast – viss tas pats, kas Liepājā, bet vienīgā lieta, kas atšķiras Rīgā, ir lielie attālumi. Ja kaut kur vēlas nokļūt, jāierēķina daudz vairāk laika ceļā, un ikdienā apkārt ir daudz vairāk cilvēku.

Kāds ir treniņprocess sporta klubā "Super Nova"? Jūti atšķirības no futbola kluba "Grobiņa"?

– Treniņprocesā lielas atšķirības nav, ja nu tikai atšķiras nelieli sīkumi. Gan "Grobiņa", gan "Super Nova" vārtsargi un spēlētāji trenējas atsevišķi, vārtsargi pievienojas komandai tikai pie dažiem uzdevumiem treniņa beigās. Vārtsargu treniņi gan nedaudz atšķiras ar specifiskākiem uzdevumiem un lielāku intensitāti.

Šķiet, Tavā komandā ir divi vārtsargi – konkurenti

Foto - no personīgā arhīva

Tikai uz priekšu. Deins Polis, būdams vārtsargs, ir apņēmības pilns turpināt attīstīties, cik vien tas iespējams.

ar virslīgas pieredzi. Kā sadzīvojat savā starpā?

– Visiem vārtsargiem ir ļoti labas attiecības, treniņos smejamies, pajokojam viens par otru. No vienas puses, mēs visi esam konkurenti, kuri cīnās par vienu pozīciju laukumā, bet tajā pašā laikā treniņos vienmēr atbalstām viens otru. Treniņu gaisotnē nav jūtams nekāds naidis vienam pret otru, ja kāds atsevišķās epizodēs nospēlē labāk.

Kāds ir jūsu uzdevums šogad virslīgā?

– Kā jau visiem virslīgas jaunpieņacējiem, domāju, primārais mērķis ir noturēties virslīgā un sezonas beigās ieņemt pēc iespējas augstāku vietu.

Kādi ir Tavi personīgie mērķi šosezon?

– Mans galvenais mērķis ir turpināt progresēt kā vārtsargam, cik vien tas ir iespējams. Varbūt, ja šogad izdosos vēl kādā spēlē debitēt virslīgā, tad viens no dzīves mērķiem būtu izpildīts.

Paralēli futbolam kaut kur arī mācies?

– Jā, studēju RSU LSPA 1.kursā par futbola treneri un sporta skolotāju. Sākumā bija grūti izlemēt, par ko būt. Taču, ņemot vērā, ka ar sportu esmu uz 'tu', izvēlējos studēt kaut ko saistītu ar sportu un nosliecos vairāk uz šo skolu. Papildus uzrunāja tas, ka, absolvējot šo skolu, es iegūstu uzreiz divas profesijas.

Tavām futbolista gaitām ļoti cieši seko arī vecāki. Cik bieži viņi brauc uz Tavām spēlēm?

– Vecāki ļoti seko līdzī gan spēļu kalendāram, gan arī vietai tabulā, un, ja ir iespēja, protams, apmeklē manas spēles. Spēlējot Liepājā, visbiežāk sanāca apmeklēt izbraukuma spēles Rīgā, Valmierā un Rēzeknē, kas ir tuvāk mājām. Bet šogad, kad spēlēju Rīgas komandā, domāju, ka viņi spēles apmeklēs krietni vairāk.

Diennakts nometne bērniem

Pietura, kurā sapņi kļūst par realitāti

Irēna Tušinska

No 18. līdz 19. aprīlim Viļakas Jauniešu mājā pietāja 8–12 gadus jauni pasaules atklājēji ar spožām acīm, krāsainām domām un atvērtu sirdi, jo diennakts nometne “Sapņu stacija” bija vieta, kurā piepildījās viņu sapņi.

Nometne bija divu dienu piedzīvojumu “stacija”, kurā no melna krekla tapa stāsts, no ziepēm – māksla, no jogas pie ezera – miers, no kopīgi gatavotām maltītēm un izspēlētām spēlēm – draudzība, bet no bērnu smieklēm – maģija. Nometnes laikā tās dalībnieki mācījās kopā sadzīvot, saprast un sadzirdēt, baudīja filmas, vēroja zvaigznes un sajuta siltumu, kas rodas, tikai esot kopā. Lai nometnes dalībnieki lieliski pavadītu laiku, parūpējās brīvprātīgie jaunieši Žanete Ločmele, Madara Šmite, Elīna Pužule, kā arī jaunatnes darbiniece Sendija Zarembe un Viļakas Jauniešu mājas vadītāja Žaklīna Orlovska.

Viena no nometnes organizatorēm Sendija Zarembe atklāj, ka pusotra pavasarīgi silta diena, ko bērni pavadīja nometnē, bija piepildīta ar smieklēm, interesantām nodarbēm un kopā būšanas prieku. Šoreiz nometnes dalībnieki darbojās visi kopā, nevis atsevišķās “stacijās”, kā iepriekšējās nometnēs.

Pirmajā dienā dalībnieki iesaistījās T kreklu apgleznošanā ar balinātāja palīdzību, lēja krāsainas un smaržīgas ziepītes dažādās formiņās, bet vēlāk devās uz Viļakas ezera promenādi, kur sarīkoja pikniku – cepa desiņas uz ugunsкура, spēlēja volejbolu un badmintonu, kā arī pārbaudīja spēju laukuma sniegtās iespējas. Pēcpusdienā, atgriezušies jauniešu mājā, nometnes dalībnieki spēlēja dažādas sporta spēles, bet vakarā sarīkoja sev SPA dienu, kuras laikā nogurušās pēdas mērcēja atsvaidzinošās vanniņās, bet sejas ādu palutināja ar barojošām maskām. Visi kopā, graužot našķus, bērni noskatījās filmu par Lieldienām, un drīz vien jau bija pienācis laiks doties pie miera. “Viņi priecājās par izdevību nakti pavadīt vienā telpā ar draugiem, jo iepriekš bija piedalījušies tikai dienas nometnēs. Sarunas nenorima līdz pat 12 nakti. Tas visiem bija aizraujošs piedzīvojums,” priecājas viena no nometnes organizatorēm S.Zarembe.

Nākamajā rītā pēc izvingrošanās un enerģijas uzlādēšanas rīta apli, kā arī sārtīgām brīvprātīgo jauniešu sarūpētām brokastīm, bērni atkal devās uz Viļakas ezera promenādi, kur piedalījās Žaklīnas un Madaras vadītajā rīta jogas nodarbībā. Kamēr nometnes dalībnieki izstaiņāja muskuļus, veicot jogas vingrojumus, pārējās brīvprātīgās pagatavoja viņiem pusdienas – gardu dārzenu saņemumu ar gaļu. Drīz pēc pusdie-

nām priecīgi un enerģijas pilni nometnes dalībnieki kopā ar vecākiem devās katrs uz savām mājām, lai turpinātu izbaudīt saulainās un siltās Lieldienu brīvdienas.

Kāpēc nometnes nosaukums bija “Sapņu stacija”? S.Zarembe skaidro, ka tā sniedza iespēju realizēt daudzus bērnu sapņus, piemēram, pārnakšņot jauniešu mājā kopā ar draugiem, visu dienu iesaistīties jautrās aktivitātēs, nevis mācīties vai strādāt. “Visu, par ko katrs sapņoja, šeit varēja īstenot realitātē,” skaidro jaunatnes darbiniece.

Deviņgadīgā Elija Ločmele saglabās visjaukākās atmiņas par divām jauniešu mājā pavadītajām dienām: “Man ļoti patika. Iemācījos, kā taisīt ziepes un apgleznot krekliņu. Bet piknikā pie ezera iemācījos spēlēt badmintonu.” Meitene atklāj, ka pirmo reizi kopā ar citiem bērniem nakšņoja jauniešu mājā: “Bija forši, bet mazliet gribējās mājās. Vakārā visi kopā skatījāmies filmu.” Elija apgalvo, ka labprāt piedalītos arī nākamajās jauniešu mājas rīkotajās vasaras nometnēs: “Patika nakšņot nometnē, taču nedēļa jau būtu par ilgu.”

“Paldies katram bērnam, vecākam un brīvprātīgajam – jūs esat sapņu vilciena dzinējspēks! Un atceries – dzīvē vienmēr jābūt vietai kādai sapņu stacijai. Uz tikšanos nākamajā pieturā!” aicina nometnes organizatores.



Foto - no personīgā arhīva

Uguns liesmu maģija. Atpūtas brīdi pie ugunsкура labprāt izbaudīja arī Žanete Ločmele (foto – no labās), bez kuras līdzdalības nav iedomājama neviena jauniešu mājas organizētā aktivitāte.



Foto - no personīgā arhīva

Visgardākās pusdienas svaigā gaisā. Pēc rotaļām, badmintonā un volejbola spēlēšanas ezera promenādē uz ugunsкура ceptās desiņas, salāti un citi gardumi šķita neparasti sārtīgi.



Foto - no personīgā arhīva

Iespēja radoši izpausties. Viena no pirmajām nometnes aktivitātēm bija veltīta mākslai. Izmantojot balinātāju un otu, katrs dalībnieks apgleznoja kādu no T krekliem sev tikamā veidā.



Foto - no personīgā arhīva



Foto - no personīgā arhīva

Pidžamballīte ar SPA elementiem. Kura meitene gan nesapņo visu nakti pavadīt kopā ar labākajām draudzenēm, izbaudot SPA procedūras un sarunas līdz vēlāi nakts stundai?!

Mazliet arī jāpalīdz. Kā jau vienā lielā ģimenē, pirmās nometnes dienas vakarā meitenes mazliet palīdzēja brīvprātīgajām jauniešiem, sagriežot dārzenus nākamās dienas pusdienām.

Balvu Mākslas skolai – 30

Jaunu līdzsvaru meklējot

Irēna Tušinska

17.aprīlī Balvu Novada muzejā atklāja Balvu Mākslas skolas 30 gadu jubilejai veltīto izstādi “Mākslas mežs”, kuras laikā apmeklētājiem bija iespēja ne tikai apskatīt skolas audzēkņu un skolotāju radītos mākslas darbus, bet arī vērot, kā pedagogi, meklējot jaunu līdzsvaru, izveido simbolisku kinētisko objektu.

Balvu Mākslas skolas direktore Elita Teilāne atklāja, ka izstādes mērķis ir atspoguļot pārmaiņas, kas notiek Balvu Mākslas skolā: “Esam ceļā uz mūsdienīgāku, citādāku darba procesu, ko nosaka jaunais mācību programmu saturs. Izmaiņu radīšana nav tik vienkārša, jo sevi ir jāatrod drosmē. Katram personīgi jāizdomā, kā mainīties līdz mūsdienu prasībām, kā mūsdienu bērniem piedāvāt mūsdienu vidi, kā ieinteresēt, kā runāt mūsdienu valodā, kā rast līdzsvaru starp to, kā bija, un to, kā būs. Šajā izstādē mākslas mežs nav tikai vieta, kur notiek dažādi, dažkārt arī nekontrolējami procesi, bet viens no pieturas jēdzieniem te ir tieši līdzsvars.” Skolas direktore uzsvēra, ka izstādē vēlas simboliski parādīt līdzsvara meklēšanu jaunajā izglītības modelī: “Šeit redzamais amerikāņu mākslinieka Aleksandra Kaldera stilā veidotais mākslas objekts, kas sastāv no vairākām detaļām, parāda, ka līdzsvars ir kustīgs un mainīgs. Šo objektu izveidoja tēlnieks, mākslas skolas pasniedzējs Aigars Zemītis, kurš strādā Viļakā. Mūsu kopīgais uzdevums ir līdzsvara atrašana dažādās jomās. Katra ieguldījums ir svarīgs, jo pat neliels svars var izmainīt līdzsvaru. Manuprāt, šobrīd vecais līdzsvars ir sašūpojis, tāpēc mūsu kopīgais mērķis ir atrast jaunu līdzsvaru.” Kā darbojas līdzsvara princips, izstādes atklāšanā demonstrēja visilgāk šajā mācību iestādē strādājušās pedagoģes – Olga Reče, Elita Eglīte un Anita Kairiņa. Sadarbojoties un sniedzot savu ieguldījumu, viņas klātienē izveidoja jaunu līdzsvara objektu.

Skolas direktore pateicās ekspozīcijas kuratorei Skaidrītei Bankovai, kā arī Ligai Bulei un Dacei Ķerānei par izstādes iekārtošanu, kā arī par skolotāju sarūpētajiem eksponātiem. Pirms dot vārdu Balvu Mākslas skolas krustmātei Rutai Cibulei un citiem sveicējiem, E. Teilāne atklāja, ka viņas vadītajā mācību iestādē šobrīd skatāma arī skolas krusttēva, izcilā latgaliešu gleznotāja Osvalda Zvejsalnieka darbu izstāde.

Balvu Mākslas skolas skolotāja Elita Eglīte darbu ar mālu

bērniem māca jau 30 gadus: “Sāku strādāt 1995.gadā, otrajā mācību gadā pēc skolas dibināšanas, un tā man ir vienīgā darbavieta.” Elita atklāj, ka šie 30 gadi bijuši dažādi: “Radoši, ar pacēlumiem un kritumiem. Kā jau māksliniekiem.” Jubilejas izstādē skatāmi vairāku Elitas audzēkņu keramikas darbi. “Tā kā mainījusies mācību programma, šogad man audzēkņu ir diezgan maz – tikai viena ceturttā klase. Izstādei izvēlējamies pa vienam vai diviem katra audzēkņa darbiem,” atklāj skolotāja. Elita stāsta, ka 30 skolas pastāvēšanas gados skolēni un viņu prasības ir mainījušās: “Tagad viņi ir kustīgāki, radošāki. Bērniem pieejama visdažādākā informācija. Ja kādreiz skolotājs viņiem bija kā Dievs, kas kaut ko priekšā stāstīja, tad tagad viņi nereti paši izveido kaut ko interesantu. Ar vecākiem audzēkņiem varam diskutēt par dažādiem jautājumiem, veidojot interesantus dialogus.”

Savukārt jaunās paaudzes pārstāve, mākslas skolas 1.klases audzēkne Viktorija Jeromanova, kura atrodas tikai pašā mākslas iepazīšanas ceļa sākumā, apskatot izstādē izliktos darbus, neslēpa, ka arī viņa vēlas iemācīties skaisti zīmēt un tieši tāpēc izvēlējās mācīties šajā skolā. “Vislabāk man patik zīmēt kaķīšus,” apgalvoja skolniece. Lai gan pagaidām viņas radītie mākslas darbi te nav atrodam, meitene cer, ka tos noteikti varēs aplūkot kādā no nākamajām ekspozīcijām.

Lepojas ar veikumu. Mākslas skolas 6.b klases audzēkne Madara Peļņa ar mākslu saskaras kopš agras bērnības, jo viņas tētis ir tēlnieks. Šajā izstādē apskatāms Madaras un viņas skolasbiedrenes Martas Penneres kopdarbs – apgleznots un dabas elementiem rotāts putnu būris. Madara pieļauj, ka nākotnē varētu izvēlēties ar mākslu saistītu profesiju, bet pagaidām viņai vislabāk patīk apgūt veidošanu un gleznošanu.



Foto - I.Tušinska

Viņi būs tie, kuri novērtēs jaunatrsto līdzsvaru. Izstādes atklāšanas pasākumu kuplā skaitā apmeklēja mākslas skolas audzēkņi, kuri ar interesi aplūkoja savu skolasbiedru radīto mākslu.



Foto - I.Tušinska

Laukos

Vārdi dzīvnieku mazuļiem atnāk paši

Aija Socka

Līdz ar pavasara zaļumu un pirmajiem pieneņu ziediem laukos jau manāma ainava ar dzīvniekiem, kuri ganībās bauda saules starus un sulīgos zāles kuškus.

Zirgu sētas “Jaunbērziņi” saimniece AGRITA PROLE no Bērzpils atklāj, ka pavasaris viņu sētā iesākās 8.martā ar sešu kazlēnu piedzimšanu, kuriem vēlāk piebiedrojās vēl seši kazlēni. Daļa kazlēnu jau atraduši jaunas mājas, no šopavasara dzimušajiem kazlēniem saimniecībā paliks dzīvot tikai divas kaziņas. Kumeļu laiks “Jaunbērziņos” iesākās martā ar kumeliņa Baidena piedzimšanu, kuram marta otrajā pusē pievienojās



Foto - no personīgā arhīva

Kazlēni. Šiem dzīvnieciņiem patīk draiskoties un, kā teic saimniece, viņi lēkā visur. Kaziņas saimniecībā nav domātas tikai skaistumam un jautrībai, bet arī praktiskiem nolūkiem – mājiņieki kazas pienu lieto uzturā.



Galaktika. Ķēvītei sākumā bija domāts dot citu vārdu, bet, redzot viņas izskatu, Agritai piemērotāks šķita meitas piedāvātais vārda variants.



Foto - no personīgā arhīva

Mamma ar meitu. Fotogrāfijā redzama Velsas B tipa ķēve Argenta ar kumeļu Balerīnu.



Foto - no personīgā arhīva

Ari mājputniem patīk pavasaris. Saimniecībā dzīvo dažādu šķirņu un krāsu vistas. Piemēram, ir Bramas šķirnes putni, ir arī kādas balto un zaļo olu dējējas. “Vistas pavasarī aktīvi

dēj, drīzumā plānoju inkubēt olas, jo rudenī lapsa aiznesa pusi no vistu ganāmpulka. Meža dzīvnieki, šķiet, tagad daudz svarīgāki nekā mājdzīvnieki, – pie mums ziemā tika manītas arī vilka pēdas, un pat zirgi bija izdzēnāti,” atklāj Agrita.

2.maijā ar plašu pasākumu klāstu Balvu Valsts ģimnāzija svinēs savu 95. jubileju. Par godu jubilejai skolas pedagogi un bijušie absolventi dalās pārdomās un atmiņās stāstos par skolas laikā piedzīvoto.

Balvu Valsts ģimnāzija dāvā spārnus jaunu virsotņu iekarošanai

Ģimnāzijas svētku gaidās mēs piedzīvojam īpašu laiku – brīdi, kad raugāties ne tikai nākotnē, bet arī ar cieņu un lepnumu atskatāmies uz paveikto. Mēs apzināmies, cik svarīga ir skolas vēsturiskā identitāte, kas turpina būt dzīva arī mūsdienās.

Ģimnāzijas pirmsākumi rodami jau tālajā 1930.gadā, kad tagadējā Balvu muižas ēkā (tad – bijusi Balvu muižas pils) Balvu pilsētas ģimnāzija uzsāka savu darbību. Nozīmīgu vēsturisko faktu ietekme, sociālo un kultūras apstākļu klātesamība ietekmēja Balvu pilsētas ģimnāzijas darbību, kas piedzīvoja dažādu nosaukumu maiņas un savu darbību īstenoja tagadējās Balvu muižas un Balvu sākumskolas ēkās. Kopš 1977.gada 1.septembra skola vēra durvis tagadējā atrašanās vietā – Dārza ielā 2 – kā Balvu 1.vidusskola. 1997.gadā tika atjaunots skolas vēsturiskais nosaukums – Balvu pilsētas ģimnāzija, savukārt 2009.gadā skolai piešķirts Balvu Valsts ģimnāzijas nosaukums. 95 nepārtrauktas attīstības un strauju pārmaiņu gados iedibinātie augstie kvalitātes standarti veicināja valsts ģimnāzijas statusa atjaunošanu.

Lai gan skolas attīstības gaitu būtiski ietekmējuši vēsturiskie notikumi, sabiedrības un kultūras pārmaiņas, taču nemainīgs ir palicis viens – cilvēki, kas ar savu darbu un sirdi likuši pamatus šodienas ģimnāzijai. Mēs turam godā un sakām paldies bijušajiem direktoriem, skolotājiem un tehniskajiem darbiniekiem, kuru devums ir atstājis paliekošas pēdas mūsu skolas vēsturē un sekmējis tās attīstību.

Laika griežos skolu vadījuši daudzi direktori, galvenokārt vīrieši un četras sievietes. Šobrīd esmu 18. Balvu Valsts ģimnāzijas direktore. 2022.gadā, pieņemot izaicinājumu iekārot jaunas virsotnes un startējot uz Balvu Valsts ģimnāzijas direktora amata vietu, ģimnāzijā mani piesaistīja sakārtotā infrastruktūra, bija acīmredzams, ka skolu vadījuši

prasmīgi saimniekotāji. Ne vienu reizi vien biju dzirdējusi labas atsauksmes par skolas profesionālajiem un rosīgajiem darbiniekiem. Vīlināja domas par darbošanos vidē, kur mācās izaugsme vērsti un motivēti skolēni.

Vadot ģimnāziju jau trešo gadu, patiešām varu lepoties ar spēcīgu vadības komandu, kompetentiem pedagogiem, izaugsme tendētiem skolēniem un čaklajiem tehniskajiem darbiniekiem. Milzīgs paldies ģimnāzijas vadības komandai, kuras sastāvā ir direktore vietniece izglītības jomā Ināra Konivale, direktore vietniece izglītības metodiskās Gunta Salmane un Eva Zučika-Kuzņecova, direktore vietniece audzināšanas jomā Daina Mediniece un direktore vietniece IT jomā Viktors Šjakota, par līdzdarbošanos vienotā komandā, iniciatīvu, operatīvātāti un atbalstu direktore un skolas funkciju nodrošināšanā! Paldies ikvienam pedagogam par nesavtīgo ieguldījumu jaunās paaudzes izglītošanā un par iedvesmošanu, kas dod spārnus tiekties jaunos zināšanu kalnos! Paldies ģimnāzijas tehniskajam personālam, kas ik dienu rūpējas par sakārtotu skolas iekšējo un ārējo vidi!

Skolas sekmīgas darbības pamatā ir cieša sadarbība starp tās dibinātāju, pedagogiem, skolēniem un sabiedrību. Ģimnāzijas sakārtotā infrastruktūra, spēcīgā materiāltehniskā bāze, digitālo rīku un tehnoloģiju pieejamība ir skolas dibinātāja – Balvu novada pašvaldības – sniegtais atbalsts. Paldies novada domes vadībai un Izglītības pārvaldes personālam par finansiālo atbalstu, padoma sniegšanu, atvērtību un iesaistīšanos izglītības jautājumu risināšanā! Paldies Balvu pilsētas un novada uzņēmējiem – ilggadējiem ģimnāzijas sadarbības partneriem – par atbalstu skolas iniciatīvu īstenošanā!

Nav noliedzams, ka izglītība, kas valstiski ir noteikta par vienu no prioritārajām nozarēm, ir bijusi un turpina būt nepārtrauktu pārmaiņu priekšā – kompetencēs balstītu mācību saturu ieviešana, vienlīdzīgu iespēju nodrošinā-

šana ikvienam skolēnam, moderno tehnoloģiju ienākšana mācību procesā, lai veicinātu digitāli prasmīgākas sabiedrības veidošanos, tās pielāgošana arvien mainīgajām sabiedrības vajadzībām. Bet, elastīgi reaģējot uz pārmaiņām, arī turpmāk mūsu darbs būs vērst uz savstarpēju sadarbību, izglītības kvalitātes celšanu ģimnāzijā, skolēnu izaugsmes un mācību motivācijas sekmēšanu.

Šajā mācību gadā jo īpaši varam lepoties ar nozīmīgiem sasniegumiem mācību jomā, kas apliecina izglītības kvalitātes kāpināšanu – sniegums novada un valsts posma olimpiādēs, zinātniski pētniecisko darbu izstrāde, uzņemšanas noteikumu pārskatīšana, palielinot vidējo vērtējumu uz 6 ballēm, iestājoties 7.klasēs, STEM virziena attīstības pilnveide, īstenojot digitalizācijas projektus.

Turpinām stiprināt gan vietējo, gan starptautisko sadarbību un pieredzes apmaiņu, paplašinot skolēnu redzesloku un rosinot interesi par citu tautu kultūrvērtībām, kā arī veicinot labās prakses pārņemšanu no partnerskolām. Šobrīd ģimnāzijā tiek īstenoti trīs Nordplus projekti, iesniegti pieteikumi Nordplus un Erasmus+ projektiem. Starptautiskie projekti vērsti ilgtspējīgas attīstības izpratnes veicināšanā, ietverot tādas tēmas kā vides saglabāšana, klimata pārmaiņas, resursu racionāla izmantošana un sociālais taisnīgums, gatavojot jauniešus aktīvai līdzdalībai nākotnes izaicinājumu risināšanā.

Dziesmu un deju svētku gadā esam guvuši augstus novērtējumus koru un tautu deju kolektīvu skatēs. Paldies kora dalībniecēm un tā vadītājam Karīnai Romanovai par iegūto augstāko pakāpi. Pēc vairāku gadu pārtraukuma ģimnāzijā ir atjaunota deju tradīcija. Paldies deju kolektīva dalībniekiem un tā vadītājai Ludmilai Uglovskai par nozīmīgo ieguldījumu, iegūstot 1.pakāpi. Tautu deju kolektīvs darbojas tikai otro gadu, bet jau ir guvis augstu rezultātu.

Mūsu darbības profesionalitāte un augstie



KRISTĪNE LELE, Balvu Valsts ģimnāzijas direktore

kvalitātes standarti stratēģiskajā, mācību un audzināšanas jomā arī turpmāk veicinās ģimnāzijas misijas sekmīgu īstenošanos – Balvu Valsts ģimnāzija ir izglītības kvalitātes centrs, vērst uz vērtībizglītību un personības attīstību drošā un progresīvā vidē, īstenojot personisko līderību kā vērtību izglītības iestādes organizācijas kultūrā, kompetentu, uz izcilību tendētu pedagogu vadībā tiek nodrošināts mūsdienīgs, kvalitatīvs, pratības balstīts un darba tirgū augsti novērtēts izglītības piedāvājums ikvienam skolēnam.

Mēs turpināsim attīstīt mācību vidi, kas iedvesmo un motivē, ne tikai kāpinot zināšanu līmeni, bet arī veidojot atbildīgas personības. Mēs ticam, ka, saglabājot cieņu pret savām saknēm un drosmīgi izplešot spārnus, arī turpmāk Balvu Valsts ģimnāzija būs vieta, kur mācīties nākotnes līderi un aktīvi sabiedrības dalībnieki.

Tiekamies 2.maijā ģimnāzijas jubilejas pasākumā un svinēsīm svētkus kopā!

Muzejs – vieta, kur satiekas pagātne, tagadne un veidojas nākotne

Franču vēsturnieks Marks Bloks (1886. – 1944.) grāmatā “Vēstures apoloģija jeb Vēsturnieka amats” raksta: “Ja es būtu antikvārs, mani interesētu tikai vecas lietas. Taču es esmu vēsturnieks un tādēļ milu dzīvi.” Balvu Valsts ģimnāzijas 95.jubilejas gadā muzejs un tā vadītāja aicina milēt dzīvi, kavēties atmiņās, ielūkoties muzeja ekspozīcijās.

Balvu Valsts ģimnāzijas muzejs stāsta savus stāstus gan par pilsētas, gan ģimnāzijas vēsturi, godā absolventu nodotās liecības skolas muzejam.

Jau 1967. gadā vidusskolas direktors (1965. – 1994.) Leonards Silovs (1925. – 2007.) bija aicinājis izveidot skolas muzeju Balvu vidusskolā, Partizānu ielā, taču viņa iecere tika īstenota Balvu 1.vidusskolā, Dārza ielā 2. 1988.gada 30.janvārī, kad skola Dārza ielā 2 atzīmēja 10 gadu darbību, skolas ceturtnajā stāvā, vienā nelielā telpā, tika atklāts skolas muzejs. Tas gadu gaitā ir izaudzis līdz četrām telpām. Muzeja vadītāja savā darbībā īsteno visus trīs muzeju darbības pamatuzdevumus:

1) muzeja krājuma veidošanu, – ir uzkrāts daudzveidīgs materiāls par skolas absolventiem, izveidota absolventu telpa;

2) zinātniskās pētniecības darbu, – par to liecina muzeja vadītājas rakstītās un izdotās grāmatas, publikācijas un raksti;

3) muzeja krājuma pieejamību sabiedrībai – ikgadējās vēstures stundas februārī, tikšanās ar skolas absolventiem, kā arī Muzeju nakts pasākumi ģimnāzijā un muzeja vadītājas dalīšanās pieredzē.

Darbojoties muzejā, vēsturiskās liecības par ģimnāziju tiek saglabātas pēc iespējas vairāk, jo katrai lietai ir savs stāsts, tā ir *dzīva* vēsture, tikai tā jāizzina un tad jāstāstīt.

Gadu gaitā daudzi absolventi pievērsušies zinātniskās pētniecības jautājumiem, pētījuši muzeja krājumu, ielūkojušies dzimtas, pilsētas, skolas vēsturē, pierakstījuši, apkopojuši balveniešu dzīvesstāstus un veiksmīgi aizstāvējuši pētnieciskos darbus konferencēs, absolventi vadījuši ekskursijas gan ģimnāzijas muzejā, gan Balvu pilsētā.

Lai izpētītu gan Balvu pilsētas vēstures lappuses, gan pirmo skolu attīstību, gan komercskolas (1921. – 1927.) darbību, kas bija pirmā vidējā tipa mācību iestāde Balvos, gan ģimnāzijas pirmsākumus 20.gadsimta 30.gados, daudzas stundas pavadītas Latvijas Nacionālajā arhīvā, jo vēstures notikumu apzināšanā nepietiek tikai ar atmiņu stāstiem.

Ģimnāzija Balvos ezera krastā, atjaunotajā muižas pilī, tika atvērta 1930.gadā. Gadu gaitā skolai ir mainījušies gan nosaukumi, gan adreses, bet kopš 1977.gada 1.septembra Balvu 1.vidusskola atrodas Dārza ielā 2. 1997.gadā

atjaunots pilsētas ģimnāzijas nosaukums, bet kopš 2009.gada tā ir atguvusi valsts ģimnāzijas nosaukumu.

2025.gadā skolā būs absolventu 91.izlaidums, jo 1933.gadā bija pirmais izlaidums. To pabeidza tie skolēni, kuri mācības Balvu pilsētas ģimnāzijā bija sākuši 2.klasē. Pirmo izlaidumu absolvēja 23 jaunieši: 12 zēni un 11 meitenes. Sakarā ar reformām izglītībā, 1935. un 1967.gadā izlaidumu nebija. 95 gadu laikā Balvu ģimnāziju absolvējis 3731 audzēknis, un šogad skolu absolvēs 32 jaunieši.

95 gadu laikā skolu vadījuši 18 direktori: 14 vīrieši un 4 sievietes. 29 gadus skolas direktors ir bijis Leonards Silovs, bet 11 gadus (2011. – 2022.) – Inese Paidere, pašreizējā Salaspils 1.vidusskolas direktore.

Kā interesantu faktu var minēt gadu, kurā bija vismazāk absolventu – 1945.gads jeb 12.izlaidums: 9 jauniešus, jo puīši no skolas sola tika iesaukti karot vācu vai padomju pusē. Šis ir izlaidums, kuram nav izlaiduma foto, jo nebija, kas fotografē. Pēc 44 gadiem astoņas absolventes nofotografējās satikšanās reizē 1989.gadā. Arī 1989.gada 11a.klasei skolas muzejā nav izlaiduma foto, bet ir klases foto albumam, arī 2020.gada Covid-19 ierobežojumu dēļ 12.a klasei izlaiduma foto nav.

Viskuplākais absolventu skaits bijis 71.izlaidumā jeb 2005.gadā, kad skolu absolvēja 88 jaunieši: 42 meitenes un 46 zēni.



IRĒNA ŠAICĀNE, vēstures skolotāja, skolas muzeja vadītāja

Muzejā saglabātas pirmo absolventu vēstures liecības un atmiņas, īpaši to, kuri bija spiesti doties trimdā, bet tikšanās reizēs viņi uzsvēra, ka pirmā vieta, kur devušies, esot Latvijā, ir Brīvības pieminekļi. Tad ceļš uz Balviem – bijušo ģimnāziju un vecāku kapu vietu. Ģimnāzijas absolventi un vairāk nekā 160 bijušie skolotāji dzīvē devušies pa dažādiem ceļiem, bet šogad ceļš aicina visus doties uz savu skolu, lai atkal satiktos, kavētos atmiņās. Gaidām ciemos!

Svinēsīm svētkus kopā 2025.gada 2.maijā!

“...skola ir visvairāk ticējusi, ka tās bērni viņu nepievils.”
(A.Šaicāns.)

Atrast pareizo ceļu

Jūnija sākums un augusta beigas man kā skolotājai parasti raisa divējādas izjūtas. No vienas puses, prieks un atvieglojums, ka kāds posms atkal beidzies, vai gaidas un neziņa, ko nesīs jaunais, bet no otras – tukšuma sajūta gaitējos un klasēs. Skola bez skolēniem un skolotājiem ir vienkārši ēka – viena no daudzajām –, un tikai mēs visi kopā tai piešķiram tās īpašo auru un gaisotni, stiprinām saknes un mācāmies izplest spārnus lidojumam.

Šajā tik mainīgajā laikmetā gan skolēni, gan skolotāji saskaras ar daudziem izaicinājumiem. Dažādās reformas izglītības sfērā bieži nes līdzīgu nevēlamu blaknes – stresu, izdegšanu, papildus darbu, mācību līdzekļu trūkumu. Skolotājam ir ļoti svarīgi atrast pareizo ceļu uz skolēna sirdi, palīdzēt, iedvesmot, atbalstīt, iedrošināt. Pricējās, ja tas izdodas. Bez šaubām, zināšanām visos laikos ir bijusi liela nozīme, taču labas sekmes nav tikai skolotāja nopelns, atbildība jādala uz pusēm. Piekritu ķīniešu sakāmā vārdā paustajam: “Skolotājs atver durvis, bet iekšā tev jāieiet pašam.” Apbrīnoju skolēnus, kuri spēj veiksmīgi apvienot mācības mūsu skolā ar mācībām sporta, mūzikas vai mākslas skolā, darbošanos dažādos pulciņos, ir radoši, atbildīgi, prot plānot laiku. Iegūtās prasmes un zināšanas stiprina spārnus, un tā ir bagātība, ko neviens neatņems. Arī es mācos no saviem skolēniem, jo ir jomas, kur viņi ir daudz ziņošāki par mani. Un šos Laodzi vārdus var attiecināt gan uz skolēniem, gan skolotājiem:



RUDĪTE PRIEDESLAIPA, Balvu Valsts ģimnāzijas latviešu valodas un literatūras skolotāja, 49. izlaiduma absolvente

“Mācīšanās ir kā airēšana pret straumi: tiklīdz tu pārstāj, tevi nes atpakaļ.”

Skolotājs – skolēns – vecāks

Balvu Valsts ģimnāziju saucu par savu skolu, jo šeit mācījos divpadsmit gadus, kā arī tagad šajā skolā mācās mani bērni. Par skolas laiku ir ļoti daudz jauku un patīkamu atmiņu. Mani vienaudži skolas laikā piedzīvoja Latvijas neatkarības atgūšanu, trīs direktoru maiņu, pirmos skolas skolēnu prezidentus un darbošanos skolēnu pašpārvaldē, saimniekošanu skolēnu kafeternā, skolas nosaukuma maiņu, pirmos skolas apmaiņas braucienus uz Somiju. Pamatskolas posmā mēs bijām divdesmit septiņi skolēni klasē, no kuriem astoņi bija skolotāju vai skolas darbinieku bērni.

Tāpēc daļa skolotāju bija ne tikai mums kā skolotāji, bet arī kā draugu vecāki. Rezultātā to, kas notika starpbrīžos, klases vakaros vai pēc stundām, ātri zināja visā skolā.

Vidusskolas posms visspilgtāk palicis atmiņās ar to, kā mēs sagaidījām savus astoņpadsmit gadus un 2000. gadu. Žetonu vakars, kad visi vienojāmies saģērbties vienādos T kreklos ar uzrakstiem “Žetoni 2000”. Lielākais ieguvums no vidusskolas – draudzība, kas pastāv joprojām. Daļa klasesbiedru satiekas katru gadu kopīgos pasākumos, kas ir kļuvuši vairs ne tikai kā salidojumi, bet ģimeņu sadraudzības svētki.

Ar laiku skolās mainās izglītības programmas, mācību priekšmeti un grāmatas, tāfeles un dienasgrāmatu formas, pat neskan vairs skolas zvans. Bet joprojām ar skolu ir saistītas trīs puses – skolotāji, skolēni un viņu vecāki.

Šobrīd ar ģimnāziju mani vieno mani bērni,



ELĪNA ĶERĢE, Balvu Valsts ģimnāzijas padomes priekšsēdētājas vietiece, 66. izlaiduma absolvente

kuri mācās trīs dažādās klasēs. Apmeklēju vecāku sapulces, sadarbojos ar klases audzinātājam un vairākus gadus darbojos arī vecāku padomē, kur piedalāmies, lai uzzinātu, lemtu par skolas aktualitātēm, pasākumiem un plāniem. Personīgi es kā vecāks ļoti novērtēju skolas piedāvāto iespēju divas reizes gadā tikt ar visiem mācību priekšmetu skolotājiem individuālās sarunās par savu bērnu sekēm, attieksmi pret mācību procesu stundu laikā. Iespēja ir iepazīt skolotāju, uzklaut viņa viedokli, kas kopumā veicina veiksmīgu sadarbību un attiecības: skolotājs – bērns – vecāks. Interesanti, ka šīs lomas arī laika gaitā mainās. Jo tā ir noticis, ka manas pirmās audzinātājas Aija Dvinska un Rudīte Priedeslaipa tagad ir arī manu bērnu klases audzinātājas. Un attiecības ar skolotājiem laika gaitā mainās no skolēna skatpunkta, tagad kā vecākam.

Par klasesbiedriem

Pirmā epizode. Esmu Jaunajā Rīgas teātrī, apsēstos savā vietā. Divas rindas man priekšā skatienu piesaista skaistas sievietes profils. Ļoti pazīstama. Domāju, kas viņa ir – žurnāliste, aktrise? Nevaru un nevaru atcerēties. Visu pirmo cēlienu ik pa brīdim palūkojos uz viņas pusi un līdz starpbrīdim esmu atpazīnusi. Tā ir mana klasesbiedrene, kuru neesmu satikusi kādus 35 gadus.

Otrā epizode. Kad esam Balvos nolēmuši sarīkot mazu satikšanos 40 gadus pēc skolas absolvēšanas, mūs abas ar bijušo klases audzinātāju apsolās aizvest uz norādīto vietu kāds no bijušajiem klasesbiedriem. Sarunāta tikšanās pie skolotājas Emīlijas Sarkanekas mājās. Piebrauc auto, izkāpj skaists, sirms kungs un dodas pie mums. Un mēs viņu nevaram atpazīt. “Kas tu esi?” jautā skolotāja. Ar šīm epizodēm gribu teikt, ka klasesbiedri izmainās, nav vairs slaikie, sportiskie puikas un draiskās meitenes. Dažus pat neesam satikuši visus 50 gadus kopš izlaiduma dienas. It kā sveši cilvēki, mēs atceramies tikai dažus iespaidus no skolas laika, bet zināma radniecība tomēr paliek uz visu mūžu. Ir patiesi interesanti satikties, parunāties, kaut ko kopīgu atcerēties par skolu, skolotājiem, notikumiem. Zinu klašu kolektīvus, kuri tiekas ik pēc 5 gadiem, kur ir izveidojušas ciešas draudzības. Mēs esam divreiz mēģinājuši saorganizēties uz skolas jubilejām, un trīs reizes apzināju gandrīz visus klasesbiedrus, lai aicinātu uz mūsu divu mākslinieku – Jāņa Bārdas un Jāņa Keiseļa – personālizstāžu atklāšanām kultūras nama Izstāžu zālē.

Desmit mūsējie no 26 palikuši uzticīgi Balvu



ILGA OPLUCĀNE (ex.Zujāne), 1975. gada absolvente

novadam, pārējie – kur nu kurais. Vai tos, tālu dzīvojošos, interesē satikšanās Balvos, īsti neesmu pārliecināta. Pēdējā skolas salidojumā viens no klasesbiedriem vaicāja, kā gan te var dzīvot, te taču nekas nenotiekot. Bija sāpīgi to uzklaut. Bet es pricējās par katru, kurš atradis savu aicinājumu, savu īsto dzīvesvietu, savus draugus, lai kur tas būtu – Balvos, Rīgā, Valmierā vai Londonā. Sveiciens visiem skolas 95. jubilejā, un sevišķi tiem, kuri skolu absolvēja pirms piecdesmit gadiem!

Soļosim pretī 100-gadei!

Šajās dienās, kad Balvu Valsts ģimnāzija svin savu skaisto jubileju, ar pateicību un lepnumu atskatāmies uz skolas bagāto vēsturi, sasniegumiem un cilvēkiem, kas veidojuši tās vārdu – skolotājiem, skolēniem, absolventiem un darbiniekiem.

Kaut pati neesmu šīs skolas absolvente, šo skolu droši varu saukt par savu, jo vairāk nekā 20 gadus esmu šīs skolas audzēkņu mamma, dažus no tiem, arī šobrīd – skolas padomes vadītāja. Šie gadi bijuši aizraujošu piedzīvojumu un lielu izaicinājumu laiks. Izglītības sistēma pēdējos gados ir mainījusies būtiski – skolās ienāk jaunas mācību pieejas, kompetencēs balstīta izglītība, digitālie rīki, un lielāka uzmanība tiek veltīta skolēnu personīgajai izaugsmei. Šīs pārmaiņas skar ikvienu – tās pieprasa pielāgošanos, drosmi un atvērtību mācīties ne tikai skolēniem, bet arī skolotājiem.

Balvu Valsts ģimnāzija šajā mainīgajā vidē ir apliecinājusi savu spēku un varešanu kā skola, kas spēj apvienot tradīcijas ar mūsdienīgu skatījumu. Ģimnāzija ir vērtību, cieņas un attīstības telpa, kur skolēni tiek iedrošināti ne tikai iegūt zināšanas, bet arī domāt plašāk, darboties ar atbildību, atzīt savas vājās puses un attīstīt savas stiprās puses.

Skola ir veiksmīgi iekļāvusies mācību saturā pārmaiņās, ieviešot projektu darbus, starpdisciplināras pieejas un digitālos rīkus. Tajā pašā laikā ir saglabāts skolas gars – cieņpilnas attiecības, atbalstoša vide un lepnums par savu piederību ģimnāzijai.

Arī ārpus mācību stundām Balvu Valsts ģimnāzija ir viena no līderēm. Kultūras pasākumi, sabiedriskās aktivitātes un patriotisma stiprināšana ir skolas neatņemama sastāvdaļa. Pirmssvētku laikā tapušie videosveicieni ir apliecinājums tam, ka absolventi savās atmiņās ar siltumu sirdī bieži atgriežas savā skolā



SANDRA KINDZULE, Balvu Valsts ģimnāzijas padomes priekšsēdētāja

un apliecina, ka šeit ieliktie pamati ir devuši milzīgu artavu viņu dzīves gaitās un profesionālajā izvēlē.

Šī skola nav tikai mācību iestāde. Tā ir vērtību, tradīciju un garīguma krātuve, kur paaudzū paaudzēs ir mācīts ne tikai zināt, bet arī domāt, just, sapņot un darīt. Balvu Valsts ģimnāzija ir vieta, kur iedegas sapņu dzirkstis, kur sākas ceļš uz personīgu un sabiedrisku izaugsmi.

Skolas jubileja ir lielisks brīdis, lai ne tikai atskatītos, bet arī lai paskatītos uz priekšu. Jo, lai kā mainītos izglītības sistēma, viena vērtība paliek nemainīga. Proti, laba skola ir tā, kurā tic skolēnam un redz viņā nākotnes veidotāju. Šo novēlot Balvu Valsts ģimnāzijas saimei, ar cieņu par pagātņi, lepnumu par tagadni un cerību pilnu skatu nākotnē droši soļosim pretī mūsu skolas 100-gadei!

*Turpinājums 8. lpp.

* Sākums 6., 7.lpp.

Balvu Valsts ģimnāzijas – 95!

Atmiņu mirkļi no skolas

Skola, Tev svētki – 95! Tu gaidi ciemos visus savējos, lai atkal vienotos satikšanās priekā un atmiņu stāstos par kādu skaistu draudzības sākumu, pirmo vāsi un mīlestību, par nedarbiem un piedzīvojumiem.

Mana satikšanās ar Tevi, skola, iesākās 1977.gada augustā. Tā bija radoša un daudzveidīga, skola pulcēja cienījamus, zinātošus un radošus kolēģus, zinātkārus un draiskus skolēnus, kā arī saprotošus vecākus.

Šobrīd es skolu apciemoju tieši tāpat, kā skolas himnā teikts: “ (...) un skola sauc, tik daudz ir cilvēku, kas garām iet (...), uz mana sliekšņa nāciet, pasēdiet.”

Sirdi silda un priecē, ka mēs, seniori, neesam aizmirsti. Mūs aicina uz pasākumiem skolas muzejā, pakavēties atmiņās un iepazīt skolas jaunākās attīstības tendences, kā arī neizpaliek mūsu klātbūtnē svētku reizēs. Paldies par to!

Atmiņas, atmiņas... Tās dejo, virpuļo un skumst, un smeļ...

Darbu sāku tikko jaunuzceltajā skolas ēkā. Skolu vadīja enerģisks direktors Leonards Silovs, ieraujot darba pienākumu virpulī, klašu telpu, kabinetu un skolas apkārtnes labiekārtošanas darbos. Skolā strādāja zinātoši un pieredzes bagāti skolotāji, mācījās zinātkāri un radoši skolēni. Visiem kopīgā darbā bija jāveido saliedēta, vienam otru saprotoša un atbalstoša skolas saime.

Veicot man uzticētos pienākumus, akcentēju rūpes, lai būtu draudzīga un droša skolas vide, atbalsts klašu audzinātājiem, risinot audzināšanas jautājumus, veidotos daudzveidīgs ārpusstundu un interešu izglītības darbs, kā arī sadarbība ar skolēnu pašpārvaldi. Mācīju skolēniem vēsturi un sociālās zinības.

Strādājot skolā, sastapu profesionālus kolēģus un sirsnīgus klašu audzinātājus, kuru vadībā veidojās draudzīgi audzēkņu kolektīvi kā krāsainu dzīvu kamoliņi, kuros katru dienu klāt tika ievītas jaunas zināšanas un praktiskas iemaņas – pārgājienu, ekskursiju, teātra uzvedumu organizēšanā un attiecību

veidošanā. Kad krāsainie kamoliņi katrs ar savu pienesumu saplūda vienā lielā, daudzkrāsainā skolas kamolā, tad tie bija brīnišķīgi un atmiņās paliekoši svētki visiem. Darot savu darbu, tika radīta katrām svētkiem (vai tā būtu pirmā skolas diena, Ziemassvētki, Žetonu vakars, skolas zvans vai izlaidums) sava nokrāsa ar dziesmām, dejām, dzeju un telpu noformējumu, rūpējoties par katru, kas svētkos piedalījās kā dalībnieks, ciemiņš vai klausītājs, paņemot savu atmiņu daļu no skolas dzīves sev līdzi.

Tika radīti ne tikai svētki, bet iedibinātas arī skolas tradīcijas – skolas himna, 9. un 12.klašu absolventiem rožu stādīšana pie skolas, 7. un 10.klašu iepazīšanās ar skolu “Esmu ģimnāzists” un labākajiem skolēniem balva “Sudraba pūce”. Aktīvs darbs risinājās arī skolēnu pašpārvaldē, kuri viesmīlīgi uzņēma ciemiņus no Somijas pilsētas Lieksas un brauca ciemos pie viņiem, iesaistījās labdarības akcijās, kā arī skolā ienesa krāsaināku skolēnu ikdienas dzīvi, izveidojot pirmo atpūtas telpu, skolēnu kafējnicu un citas interesantas lietas un notikumus. Noteikti jāpiemin ir arī skolas koks, kas tika iestādīts Likteņdārzā, kas joprojām priecē daudzus Likteņdārza apmeklētājus. Izvērtās plašs interešu izglītības darbs.

Skolā neaizmirstama, ar īpašu nokrāsu bija gaisotne, gatavojoties Skolēnu Dziesmu un Deju svētku skatēm un svētkiem. Lepnums un prieks par lieliskajiem deju kolektīvu (vadītājas E.Cunskā, S.Silova, L.Jermacāne, L.Bukša), pūtēju orķestra (vadītāji St.Ločmelis, E.Salmanis, G.Priedeslaipa) un koru (vadītāji St.Ločmelis, M.Bukša, L.Akmeņkalne, G.Ripa. Ģ.Ripa) dalībniekiem, kuri vienmēr piedalījās Latvijas Dziesmu un Deju svētkos. Ar savu aktivitāti priecēja arī citi skolas interešu izglītības pulciņi – instrumentālais un dziesmu ansambļi, teātra, vizuālās un lietišķās mākslas (vadītāji Sk.Šnepere, B.Vizule, S.Kazinovska, V.Daukste, I.Baltiņa, V.Šjuncevs, M.Bērziņa, V.Puks, Z.Lielbārdis, G.Supe), sporta, orientēšanās un tūrisma (vadītāji V.Zābelis,

A.Šnepers, A.Šaicāns, U.Pozņaks, A.Kokorevičs, V.Sērmūks, J.Zakarīts, I.Frolova, V.Duļevskis), kuru sasniegumi sniedzās arī ārpus Latvijas. Tikpat aktīva un radoša darbošanās bija Daugavas Vanadzēnu kopai (vadītājas L.Jermacāne, S.Mozule) ar patriotiska rakstura pasākumiem, ekskursijām arī ārpus Latvijas Republikas un nometnēm, jaunsardzei, skolas muzejam (vadītāja I.Šaicāne) ar bagātīgu materiālu klāstu.

Erudītu un sirsnīgu skolotāju vadībā risinājās aktivitātes darbā ar skolēnu sabiedriskajām organizācijām (vadītājas L.Bukovska, L.Šubrovskā, V.Kravale) un darbs skolēnu atbalsta grupā (atbalsta personāls I.Logina, V.Pušpure). Ar sirsnību un cieņu atceros un saku paldies visiem kolēģiem, maniem vēsturniekiem – I.Šaicānei, M.Stepanovai, A.Veisai, E.Kudrjavcevai, ģeogrāfēm – V.Andrejevai, A.Kočānei, V.Pužulei, skolas vadības komandai – D.Svarinskim, A.Circenim, I.Slišānei, L.Krištopanovai, B.Petrovai, I.Konivalei, J.Ločmelim, A.Kokorevičam, J.Zakarītim, V.Muldiņai, direktoriem – L.Silovam, D.Svarinskim, V.Šjuncevam, kuru vadībā esmu strādājusi un saņēmusi atbalstu, padomus.

Skolas dzīve nepārtraukti ir mainījusies un mainās. Darba gaitas uz sāku Balvu 1.vidusskolā, bet pelnītā atpūtā devos jau no Balvu Valsts ģimnāzijas. Visā šajā skolas attīstībā ir arī daļa no mana darba mūža, kas nebūtu paveicams bez manas lieliskās ģimenes atbalsta. Ja es savā skolotājas darbā varēju dot kaut vienam, diviem audzēkņiem kādu labu padomu, zināšanas, atturēju no kādas kļūmīgas izvēles un mazlietiņ vairāk, ja, satiekot kādu audzēkni, dzirdu: “Labdien, skolotāj!”, tad savu skolotājas misiju esmu pildījusi. Tagad skolā veikti remontdarbi, telpas skaisti noformētas, ienāk jaunas tehnoloģijas, strādā profesionāļi, sirsnīgi skolotāji, notiek interesanti, radoši pasākumi, aktivitātes. Prieks lasīt, dzirdēt TV labus vārdus par skolas sasniegumiem un skolēnu izaugsmi.

Skolas 95 gadu jubilejā lai lepnums un svētku prieks ir visai ģimnāzijas saimei – esošajiem, bijušajiem skolotājiem, skolēniem (arī



VERONIKA SPRIDZĀNE, bijusī direktora vietniece audzināšanas jomā un vēstures, sociālo zinību skolotāja no 1977.gada augusta līdz 2011.gada augustam.

tiem, kuru dvēselītes ir mūžībā), vecākiem, skolas saimniecības, darbvedības, tehniskajiem darbiniekiem, visiem, kuri bijuši saistīti ar skolu. Vēlu, lai ģimnāzijā arī turpmāk valda sirsnīga gaisotne, zinātoši skolotāji turpinātu rast un attīstīt talantus katrā skolēnā, dodot zināšanu pamatus. Lai tālāk viņi spētu mērķtiecīgi, drosmīgi redzēt un sasniegt plašākus apvārsņus.

Spēja dot ir ne no šīs pasaules, tādēļ cilvēki, kuri, darot savu darbu, spēj nesavtīgi dot otram, ir aicināti skolotāja darbam, tas ir darbs nākotnei. Katru dienu cits citam dāviniem gabaliņu saules un mīlestību, jo skolā zināšanu kāpņu stāvums ir kā saules stars, kas vajadzīgs katram bērnam. Dodiet to un attīstieties tikai uz augšu! Lai ģimnāzijā aug un veidojas izcili, pārliecinoši pilsētas, novada un Latvijas nākotnes cilvēki!

Vieta, kur augt un sapņot

Balvu Valsts ģimnāzija – tie ir vārdi, kas man, 11.klases skolniecei un izglītojamo pašpārvaldes prezidentei, nozīmē ne tikai vietu, kur iegūstu zināšanas. Tā ir vieta, kur augt, kļūt, sapņot un iemācīties ticēt sev.

Skolai šogad – 95. Daudz? Jā. Pietiekami, lai izaugtu dziļas saknes, kuras turas laikā un tradīcijās. Pietiekami, lai izaudzētu spārnus simtiem, tūkstošiem audzēkņu, kas devušies savos ceļos, līdz nesot šo vietu kā siltu atmiņu, kā kompasu vētrā.

Saknes – tās ir mūsu skolotāji. Viņu atbalstošais plecs, pacietīgās balsis un degsme. Tās ir stundas, kas šķiet kā izaicinājums un reizē kā ceļš pie sevis. Saknes ir arī mūsu skolas stāsti – no laikiem, kad mācību klases bija vien pāris, līdz šodienai, kad tās ir pilnas ar sapņotājiem, cīnītājiem un domātājiem.

Un spārni – tie esam mēs. Mēs, kas dejojām, sportojām, mācāmies, organizējam un mīlam šo vietu. Katrs no mums, kas iedegas, piedzīvojot uzvaras un mācoties no kļūdām. Mēs esam tie, kas lido tālāk – uz olimpiādēm, sacensībām, konkursiem, dzīvi. Un tomēr vienmēr atgriezīamies, jo šeit ir mūsu sākums.

Balvu Valsts ģimnāzija man ir kā mājas,



Nadina Liva Logina, izglītojamo pašpārvaldes prezidente

kur ik rīts sākas ar smaidu un sveicienu koridorā. Kur draudzība ir stiprāka par atšķirībām un kur katra diena ir kā iespēja kļūt labākam.

Sveiciens skolai 95 gadu jubilejā! Lai stipras saknes un spēcīgi spārni arī nākamajiem 95!

Laukos

Aicina iesūtīt fotogrāfijas



Latvijas Biškopības biedrība (LBB) aicina piedalīties 2026.gada kalendāra tapšanā, iesūtot savas labākās fotogrāfijas. Labākās 12 fotogrāfijas tiks iekļautas LBB 2026. gada sienas kalendārā. Fotogrāfiju autori, kuru darbi tiks izvēlēti publicēšanai, saņems divus kalendāra eksemplārus un pārsteiguma balvu no LBB. Fotogrāfijas iesūtāmas līdz 2025.gada 31.maijam. Tēma: biškopība cauri gadalaikiem – sākot no pavasara pirmā izlidojuma, beidzot ar sniegotām dravās ainām. Fotogrāfijas jānosūta e-pastā uz strops@strops.lv ar norādi “2026. gada kalendāram”.

Izstāde par savvaļas dzīvnieku mazuļiem

Līdz jūnija beigām Latvijas Nacionālajā dabas muzejā sadarbībā ar Dabas aizsardzības pārvaldi tapusi informatīva izstāde “Savvaļas dzīvnieku mazuļi”. Pavasarī un vasarā, uzturoties dabā vai pat savā piemājas dārzā, varam nejauši sastapt kāda savvaļas zvēra vai putna mazuļi, visbiežāk – stirnēnu, zaķēnu, lapsēnu, ezēnu, pūčulēnu vai citu putnu mazuļi. Ieraugot savvaļas dzīvnieka mazuļi šķietami bezpalīdzīgā stāvoklī, bieži rodas vēlme palīdzēt, tomēr jāatceras, ka veselam dzīvniekam mazuļim cilvēka palīdzība nav nepieciešama. Labākā palīdzība savvaļas dzīvniekam ir tā atstāšana savā vaļā. Pēc iespējas ātrāka došanās prom no dzīvnieku mazuļa ir būtiska, jo savvaļā ir ierasts, ka dzīvnieku mātes dažādu iemeslu dēļ atstāj savus mazuļus bez uzraudzības vairāku stundu garumā.

Palīdzība ir jāsniedz bezpalīdzīgā stāvoklī esošam dzīvniekam, ja:

- ◆ redzami ievainojumi;
- ◆ dzīvnieks savainots, iesprūdis vai iekritis vietā, no kuras pats nespēj izkļūt;
- ◆ skaidri zināms, ka mazulis palicis bez vecākiem.

Volejbols

Uzvaras laurus plūc "Pūpoliņi"



Bērzpils sporta angārā aizvadīts "Lieldienu kauss volejbolā vīriešiem 2025", kurā startēja četras komandas ar dalībniekiem no Tilžas, Rēzeknes, Strūžāniem, Vectilžas, Varakļāniem, Gulbenes, Lazdukalna un Bērzpils.

Turnīrā tika izspēlētas 12 spēles, un rezultāti bija šādi:

- ♦ "Pūpoliņi" pret "Playboy zaķi" – 28:26
- ♦ "Zilie zvani" pret "Bunny fashion" – 18:25
- ♦ "Playboy zaķi" pret "Bunny fashion" – 19:25
- ♦ "Pūpoliņi" pret "Zilie zvani" – 25:21
- ♦ "Zilie zvani" pret "Playboy zaķi" – 17:25
- ♦ "Bunny fashion" pret "Pūpoliņi" – 16:25
- ♦ "Pūpoliņi" pret "Playboy zaķi" – 21:16
- ♦ "Zilie zvani" pret "Bunny fashion" – 15:21
- ♦ "Playboy zaķi" pret "Bunny fashion" – 12:21
- ♦ "Pūpoliņi" pret "Zilie zvani" – 21:18
- ♦ "Zilie zvani" pret "Playboy zaķi" – 17:25
- ♦ "Bunny fashion" pret "Pūpoliņi" – 22:24



Zelta medaļas un kauss. 1.vietu izcīnīja komanda "Pūpoliņi" (attēlā – Ilja Razvodins, Ainārs Ančāns, Ingus Ivanovs, Guntis Rakstiņš, Arnis Senka, Kristaps Krievs), 2.vietā ierindojās "Bunny fashion" (Elvis Škapars, Markuss Elsts, Jānis Rakstiņš, Dāvis Ende, Emīls Sedols), 3.vietu ieguva komanda "Zilie zvani" (Lauris Biksāns, Oļegs Mironovs, Adriāns Raciborskijs,

Matvejs Razvodins, Guntars Mass), bet 4.vietu – "Playboy zaķi" (Ralfs Rakstiņš, Rainers Ančāns, Ralfs Dambītis, Aldis Aleksejevs, Rinalds Bogdāns). Par turnīra vērtīgāko spēlētāju atzina Kristapu Krievu, bet par labāko aizsardzības spēlētāju – Markusu Elstu.

Foto - no personīgā arhīva

Svarbumbu celšana

Medaļu pūrs Eiropas čempionātā



No 9. līdz 12.aprīlim Bulgārijā, galvaspilsētā Sofijā pievārtē esošajā Gorna Maļinā, notika Eiropas čempionāts svarbumbu celšanā, kurā piedalījās arī sportisti no Balvu novada.

SAMANTA SPROĢE (attēlā pa kreisi) ieguva 1.vietu jauniešu, junioru un pieaugušo konkurencē armijas raušanā līdz 63 kilogramiem amatieriem, bet 2.vietu - līdz 63 kilogramiem profesionāļiem klasiskajā raušanā. Savukārt tā dēvētajā Eiropas kausā veterāniem trīs 1.vietas un trīs 2.vietas izcīnīja SERGEJS ARBUZOVŠ (attēlā pa labi). Tikmēr komandu vērtējumā Latvijas sportisti ieguva 4.vietu starp jauniešiem, 4.vietu – starp junioriem, 3.vietu – starp pieaugušajiem un 3.vietu – Eiropas kausā veterāniem.

Un kā veicās citiem pašmāju svarbumbu cēlājiem? Edgars Balunovs – 1.vieta līdz 78 kilogramiem armijas raušanā amatieriem; Greta Kopilova – 1.vieta līdz 58 kilogramiem garajā ciklā amatieriem (šajās sacensībās G.Kopilova ieguva arī starptautiska tiesneša statusu); Vladislavs Voitehovičs – 3.vieta virs 95 kilogramiem armijas raušanā profesionāļiem; Edgars Getmančuks – 2.vieta līdz 95 kilogramiem armijas raušanā profesionāļiem; Vasilijs Giņko – 3.vieta virs 95 kilogramiem garajā ciklā profesionāļiem un 4.vieta raušanas disciplīnā; Estere Romanovska Balunova – 2.vieta armijas raušanā līdz 63 kilogramiem profesionāļiem pieaugušajiem, vienlaikus izpildot arī starptautiskās klases sporta meistarā normatīvu.



Foto - no personīgā arhīva

Foto - no personīgā arhīva

Novuss

Uzvar balvenietis



Vai kauliņš būs kabatiņā?

Ar pozitīvām emocijām svētku gaisotnē aizvadīts tradicionālais Vīksnas pagasta Lieldienu turnīrs novusā. Šajā gadā atsaucība bija liela, jo par godalgām cīnījās 15 dalībnieki. Turnīra laikā valdīja azarts, degsme, aizrautība, un godpilno 1.vietu izcīnīja balvenietis GUNĀRS PĻAVNIEKS, 2.vietā ierindojās EDGARS PUMPA no Gulbenes, bet 3.vietu ieguva GINTS LAICĀNS no Vīksnas.



Foto - no personīgā arhīva

Īsumā

Olimpiskā diena

Balvu novadā aizvadīta Olimpiskā diena, kad jaunieši sacentās septiņos netradicionālos sporta veidos. Skolu komandu vietu sadalījums: 1.vieta – Balvu sākumskola, 2.vieta – Balvu Valsts ģimnāzijas 8.klase, 3.vieta – Balvu Valsts ģimnāzijas 7.klase, 4.vieta – Bērzpils pamatskola, 5.vieta – Stacijas pamatskola, 6.vieta – Rugāju vidusskola, 7.vieta – Tilžas pamatskola, 8.vieta – Rekasas vidusskola.

Jāpiebilst, ka šogad olimpisko karogu pacēla Samanta Sproģe, kura nesen atgriezās no Eiropas čempionāta svarbumbu celšanā. Tikmēr ar paraugdemonstrējumiem priecēja jau minētā S.Sproģe, kā arī Elmārs Rakstiņš, Konstantīns Kuzņecovs un Raimonds Celmiņš.

Aizvadītas draudzības spēles hokejā

19.aprīlī Daugavpils ledu hallē notika tradicionālais "Lieldienu sportiņš" jeb draudzības spēles hokejā. 1.vietu izcīnīja komanda "Mazie milži", 2.vietu – "Lazdukalns", bet 3.vietā ierindojās "Vilces".

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Dievkalpojumi maijā

KATOĻU DRAUDZĒS

Balvos – 4.maijā – Lieldienu III svētdiena, Sv.Mise plkst. 8.00 un Sv.Mise plkst. 12.00 (Jēzus Sirds dievkalpojums); 11.maijā – Lieldienu IV svētdiena, Labā Gana svētdiena, Sv.Mise plkst. 8.00 un plkst. 12.00; 15.maijā – V.J.M no Aglonas, Latvijas Galvenā Aizbildne, svinības, Sv.Mise plkst. 7.30; 18.maijā – Lieldienu V svētdiena, Sv.Mise plkst. 8.00 un plkst. 12.00; 25.maijā – Lieldienu VI svētdiena, Sv.Mise plkst. 8.00 un plkst. 12.00; 29.maijā – Kunga Debeskāpšana, obligātās svinības, Sv.Mise plkst. 12.00 un plkst. 18.00.



Balvu pansionātā – 2.maijā Sv.Mise pansionātā plkst. 11.00.

Bēržos – 4.maijā plkst. 9.30; 11.maijā plkst. 10.00; 18.maijā plkst. 9.30; 25.maijā plkst. 10.00; 29.maijā – Kunga Debeskāpšana – plkst.10.00.

Augustovā – 4.maijā plkst. 12.00; 18.maijā plkst. 12.00.

Rugājos – 4.maijā plkst. 14.00; 18.maijā plkst. 14.00.

Krišjānos – 11.mijā plkst. 13.00; 25.maijā plkst. 13.00.

Skujetniekos – 10.maijā plkst. 12.00.

Šķilbēnos – 4.maijā – Lieldienu trešā svētdiena, mēneša pirmā svētdiena, pirms Sv. Mises – Jēzus Sirds dievkalpojums plkst. 10.00; 11.maijā – Labā Gana svētdiena (lūgšimies par aicinājumiem uz priesterību) – plkst. 10.00; 18.maijā – Lieldienu piektā svētdiena – plkst. 10.00; 25.maijā – Lieldienu sestā svētdiena – plkst. 10.00; 29.maijā – Kunga Debeskāpšana – plkst. 18.00.

Baltinavā – 4.maijā – Lieldienu trešā svētdiena, mēneša pirmā svētdiena, pirms Sv. Mises – Jēzus Sirds dievkalpojums plkst. 12.00; 11.maijā – Labā Gana svētdiena (lūgšimies par aicinājumiem uz priesterību) – plkst. 10.00; 18.maijā – Lieldienu piektā svētdiena – plkst. 12.00; 25.maijā – Lieldienu sestā svētdiena – plkst. 12.00; 29.maijā – Kunga Debeskāpšana – plkst. 12.00.

Tilžā – 4.maijā – Lieldienu trešā svētdiena, mēneša pirmā svētdiena, pirms Sv. Mises – Jēzus Sirds dievkalpojums plkst. 14.30; 11.maijā – Labā Gana svētdiena (lūgšimies par aicinājumiem uz priesterību) – plkst. 14.30; 18.maijā – Lieldienu piektā svētdiena – plkst. 14.30; 25.maijā – Lieldienu sestā svētdiena – plkst. 14.30; 29.maijā – Kunga Debeskāpšana – plkst. 14.30.

Kupravā – 4.maijā – Lieldienu III svētdiena, Sv. Mise plkst. 14.00 un plkst. 15.00 koncerts.

Liepnā – 11.maijā – Lieldienu IV svētdiena, Mātes diena, Sv. Mise plkst. 14.00; 25.maijā – Lieldienu VI svētdiena, Sv. Mise plkst. 14.00.

Viļakā – 4.maijā – Lieldienu III svētdiena, Sv. Mise plkst. 11.00 un plkst. 12.00 koncerts; 11.maijā – Lieldienu IV svētdiena, Mātes diena, Sv. Mise plkst. 11.00 un plkst. 12.00 koncerts; 18.maijā – Lieldienu V svētdiena, Sv. Mise plkst. 11.00 un plkst. 12.00 dzimšanas dienas pasākums Viļakas Romas katoļu baznīcas dārzā (“Aicināti visi!” pr. Guntars Skutels); 25.maijā – Lieldienu VI svētdiena, Sv. Mise plkst. 11.00; 29.maijā – Kunga Debeskāpšana (obligātās svinības), Sv. Mise plkst. 11.00.

LUTERISKAJĀS DRAUDZĒS

Balvos – 4.maijā dievkalpojums (Latvijas Republikas neatkarības atjaunošanas diena) un sadraudzība plkst. 10.00; 11.maijā – Mātes un ģimenes dienas dievkalpojums plkst. 10.00; 18.maijā plkst. 10.00; 25.maijā plkst. 10.00; 1.jūnijā plkst.10.00.

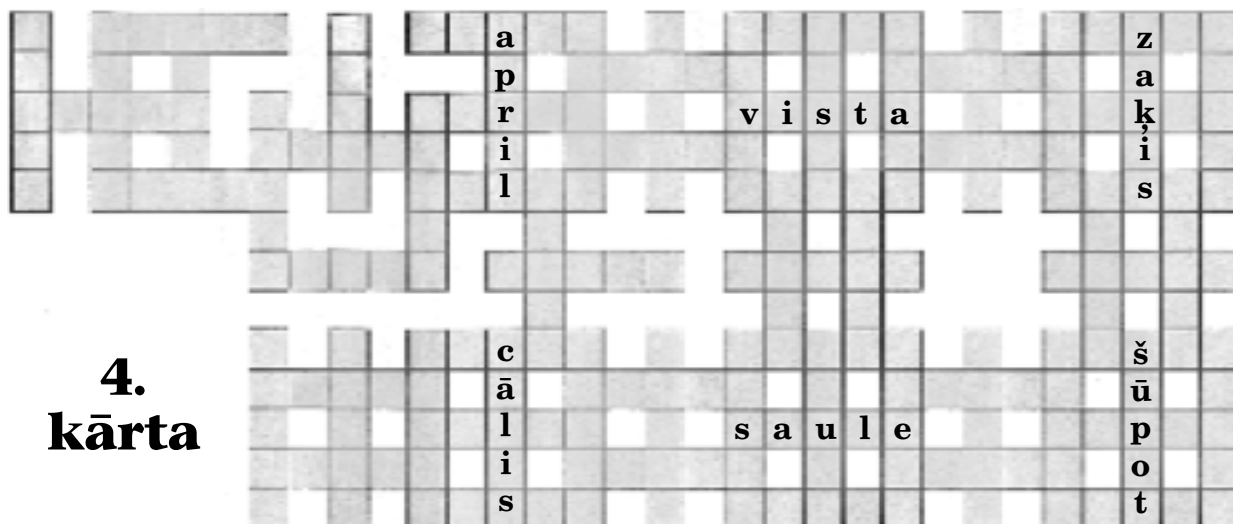
Tilžā – 11.maijā plkst. 15.00.

Viļakā – 11.maijā – Mātes un ģimenes dienas dievkalpojums plkst. 12.00.

Kārsavā – 18.maijā plkst. 13.00.

Maģiskie vārdi

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



4. kārta

Aitas - Aldis - Aline - asaka - asara - astma - atnes - ausma - āksti - ārsti - dēlis - diena - iesit - iesmu - ietin - Ināra - Irēna - kaija - kails - kalpo - kalnu - kauja - klade - kodes - laipa - maksa - mamma - mapes - masas - mazas - melis - miesa - mucas - mušas - naska - nesen - piles - resna - rokām - saite - saķer - saņem - satīt - savas - sauja - sauna - sārņi - senāk - serde - sesks - sēdus - sēkla - siers - sirds - sist - skate - steks - taigā - tiesa - tiksi - traks - trenē - tumsa - zutis

Jūsu atbildes tiek gaidītas “Vaduguns” redakcijā, Teātra ielā 8, līdz 15.maijam.

Maģisko vārdu mīklu atrisināja: N.Mantone (Bērzkalnes pagasts), J.Pošeika, G.Amantovs, L.Krilova, E.Barkāne (Balvi), A.Mičule (Tilža), I.Homko (Medņeva).

3.kārtā veiksmē uzsmaidīja ELEONORAI BARKĀNEI no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā (līdzīgi ņemt personu apliecinājošu dokumentu).

Vēriņā acs

Atrodot foto 10 atšķirības, Jums ir iespēja iegūt balvu. Atbildes gaidām līdz 15. maijam.

1. kārta

Iepriekšējai kārtai iesūtītas 16 pareizas atbildes. **Konkursa “Vēriņā acs” 3.kārtā veiksmē uzsmaidīja** RITAI BORISOVAI no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā.



4. kārta Palauzi galvu



Piedāvājam pašlaik Eiropā populārāko **galvas laušanas** mīklu, kuru atrisinot, iespējams jūs saņemsiet pārsteiguma balvu. Tukšajos laukumos ielieciet ciparus tā, lai katrā mazajā kvadrātā un visos kopā horizontālajās un vertikālajās rindās nebūtu divu vienādu ciparu. Atbildes gaidām līdz 15. maijam.

Pareizas atbildes iesūtīja: V.Mancevičs, E.Barkāne, L.Krilova, M.Reibāne, M.Sleža, Z.Pulča, M.Bleive, S.Petrova, V.Gavrjušenkova (Balvi), N.Mantone (Bērzkalnes pagasts), I.Homko (Medņeva), S.Kobzeva (Naudaskalns), V.Krēmere (Susāju pagasts), A.Mičule (Tilža), Z.Šulce (Liepāja).

3.kārtā veiksmē uzsmaidīja SILVIJAI PETROVAI no Viļakas. Pēc balvas griezties redakcijā.

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

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Zini un izmanto

Vai bezmiegs var izgaist pats no sevis?

Pēc pirmās negulētās nakts neviens vēl pie ārsta neskrien, tāpat palīdzību vēl nemeklējam, ja neizgulamies pāris dienas vai nedēļu. Varbūt pāries! Kurā brīdī jāsak lūkot pēc padoma? Un kura ir miega līdzekļu populārākā sastāvdaļa?

“Pēdējā laikā es lāgā neguļu,” ir viena no, šķiet, biežāk sastopamajām sūdzībām aptiekā, novērotajā daļās sertificēta farmaceite ĒRIKA PĒTERSONE. “Daudzos gadījumos bezmiegu var atrisināt bez ārsta palīdzības, taču tas ir atkarīgs no vairāku problēmu atpazīšanas un, attiecīgi, risināšanas veidiem, kur galvenais ir nepieļaut smagus miega traucējumus.” Pat tad, ja ar miega problēmām ir nolemts doties pie ģimenes ārsta vai neirologa, vajadzētu kārtīgi sagatavoties sarunai. Iespējams, šī gatavošanās jau būs pietiekama, lai daļu traucēkļu novērstu un atgūtu veselīgu miegu.

Pirmais, ko farmaceite iesaka, pajautāt sev, vai bezmiegs varētu būt saistīts ar nesenām izmaiņām ikdienas rutīnā, kas, iespējams, ietekmē arī miegu, piemēram, jauni darba apstākļi paredz strādāšanu vakara stundās vai arī palielinājies mazkustīgi pavadīto stundu skaits. Varbūt grūtību gulēt iemesls ir stress personīgajā vai profesionālajā dzīvē? Ja tā, šo izmaiņu pārvaldīšana kopā ar labu miega paradumu veicināšanu, iespējams, spēj mainīt situāciju.

Kā sagatavoties vizītei pie miega speciālista?

☐ Nosakiet visus nesenos stresa faktorus, kas varētu būt pasliktinājuši miega kvalitāti.

☐ Kādas izmaiņas ieviesāt, lai uzlabotu miega paradumus un kādi bija panākumi vai izaicinājumi? Vai izvairāties no ekrānu gaismas nakts? Vai radāt sev iespēju gulēt vēsā, klusā un tumšā telpā? Vai izdodas izveidot miega rutīnu ar konsekventu mošanās un gulētiešanas laiku?

☐ Kādas ir jūsu zināšanas un prasmes par uztura un fizisko aktivitāšu paradumu mainīšanu, uzlabošanu?

☐ Miega kvalitāti var ietekmēt arī alkohola lietošana. Neslēpiet ārstam, ja to darāt, pat, ja tā ir tikai vīna glāze vakaros!

☐ Jebkādas veselības problēmas, stāvokļi un hroniskas slimības var būt saistītas ar bezmiegu, tāpat miegu var ietekmēt šo slimību ārstēšana – esiet gatavi to visu izstāstīt speciālistam.

Secinājums: bezmiega ārstēšanā bieži ir jārisina ne tikai pats bezmiegs, bet to ietekmējošās situācijas un veselības apstākļi.

Parunāsim par bezmiega iemesliem

Lūk, daži visizplatītākie, ar veselības stāvokli saistītie apstākļi, kas var būt par iemeslu bezmiegam.

☐ Ar mentālo veselību saistīti apstākļi, tostarp depresija, trauksme, atkarību raisošu vielu lietošana, pēctraumatiskā stresa traucējumi u.c.

☐ Hroniskas kaites, ieskaitot plaušu slimības, paaugstinātu asinsspiedienu, cukura diabētu, vēzi, hroniskas sāpes, sirds mazspēju un demenci.

☐ Citi ar miegu saistīti faktori, piemēram, miega apnoja, nemierīgo kāju sindroms.

☐ Medikamentu, piemēram, steroīdu, centrālās nervu sistēmas stimulantu, antidepresantu blakusparādība var būt traucēts miegs.

☐ Vienas, kas veicina bezmiegu, tostarp alkohols, tabaka un kofeīns.

Iegūstot iespējami daudz informācijas un zinot, ka jau ir veikta miega paradumu korekcija, ārsts var pāriet uz nākamo bezmiega ārstēšanas līmeni. Miega speciālists var izrakstīt medikamentus un, iespējams, ieteiks arī citus profesionāļus, piemēram, uzvedības terapeitu, uztura speciālistu, fizioterapeitu.

Pirmā palīdzība rodama aptiekā

Ērika Pētersone uzsver: “Parasti pēc pirmajām bezmiega naktīm cilvēki nāk uz aptieku un vēlas kaut ko nomierinošu, priekšroku dodot augu izcelsmes produktiem, tai skaitā tējām. Ja tēja nav sniegusi gluži gaidīto efektu, taujā pēc kaut kā iedarbīgāka, tomēr uzsverot, lai tas būtu dabas līdzeklis. Tiesa, arī sīrupi un tinktūras vai tik populārās baldriāna tabletes tomēr ir ekstrahēti un dozēti preparāti, kas tādi izveidoti ķīmiskajos procesos un īsti dabīga būs tikai, piemēram, zemene dobē. Taču mēs saprotam, ko patiesībā vēlas pacienti un par



kādu kaitējumu bažijas. Tādiem gadījumiem aptiekās ir virkne līdzekļu ar dažādu sastāvu. Lielākoties tie satur tādas vielas kā baldriānu, pasifloru, raudeni, grifonija sēklu ekstraktu, lavandas ēterisko eļļu, apini, melisas ekstraktu, piparmētru, citronmētru un aminoskābes.”

Populārākā sastāvdaļa

Daudzi pirmās palīdzības bezrecepšu līdzekļi un uztura bagātinātāji pret bezmiegu satur melatonīnu – miega hormonu. To nelielu miega problēmu risināšanai izmanto tik plaši, ka ir vērts to aplūkot īpaši.

Galvenais, kas jāsaprot, ka melatonīns organismā nav svešinieks. Lai arī medikaments ir sintezēts, tā analogs ir hormons, ko ražo arī cilvēka organisms, tāpēc uzskatāms par visnotaļ dabisku. Melatonīns palīdz samazināt iemīģšanai nepieciešamo laiku. Kā uztura bagātinātājs tas pieejams tablešu, pilienu vai spreja formā, noteiktās devās to var lietot gan bērni, gan pieaugušie. Kaut gan melatonīns tiek uzskatīts par drošu (neveidojas atkarība), tieši tāpat kā jebkuru preparātu, ieskaitot zaļu tēju, melatonīnu ir iespējams pārdozēt. Tādēļ farmaceita konsultācija, uzsākot lietošanu, ir ārkārtīgi nepieciešama.

Kādas ir ieteicamās melatonīna devas?

Farmaceite saka: “Līdz šim eksperti nav noteikuši, cik ilgi melatonīns uztura bagātinātāja formā ir lietojams. Pētījumos ir apskatītas devas no 0,1 līdz 10 miligramiem melatonīna. Tomēr kopējais viedoklis ir, ka pieaugušajiem viens līdz divi miligrami parasti ir labs daudzums, ar ko sākt.”

Melatonīna pārdozēšanas simptomi

Teorētiski jebkuru līdzekļu pārdozēšanai var būt letālas sekas – nāvējoša deva. Labā ziņa – eksperti nav spējuši noteikt melatonīna LD 50. Pat ļoti lielas melatonīna devas pētījumos ar dzīvniekiem nebija ne tuvu letālas. Tātad melatonīnu var lietot bez šādām bailēm, tomēr noteikti vadoties pēc tā lietošanas instrukcijas. Retos gadījumos pārāk daudz melatonīna var izraisīt nevēlamas blakusparādības.

Iespējama arī alerģiska reakcija uz melatonīnu, taču tas notiek reti. Alerģiskas reakcijas pazīmes var būt līdzīgas kā alerģijām kopumā – ādas izsitumi (niezoši, sarkani, pietūkuši, pūslīši vai apsārtumi), sēkšana, apgrūtināta elpošana, pietūkusi mute, sejas daļa, lūpas, mēle vai rīkle. Ja alerģiska reakcija rodas un tā ir smaga, jāvērsas pēc medicīniskās palīdzības. Viegļākos gadījumos līdzēs pretalerģijas zāles – antihistamīns.

Mijiedarbība ar citiem medikamentiem

Pat tad, ja pārkat kādu bezrecepšu līdzekli, kurš šķiet pavisam nekaitīgs, drošības pēc apjautājieties farmaceitam par tā iespējamām mijiedarbībām, tostarp – ar citiem lietotajiem medikamentiem. Ērika Pētersone norāda: “Melatonīns var mijiedarboties (mazināt vai pastiprināt iedarbību) ar dažiem pretkrampju līdzekļiem, antikoagulantiem un antirombocītu medikamentiem (zālēm, lai novērstu asins recekļus/trombus), kontracepcijas preparātiem, cukura diabēta zālēm, medikamentiem, kas nomāc imunitāti, antidepresantiem.”

Farmaceite atgādina arī to, cik svarīgi ir ievērot miega higiēnu vēl pirms ķerties pie uztura bagātinātāju vai medikamentu lietošanas. Lūk, galvenās rekomendācijas:

☐ Doties gulēt līdz plkst. 23.00 un miegam veltīt 6-8 stundas.

☐ Izvairīties no kofeīnu saturošiem dzērieniem vēlā pēcpusdienā un vakarā.

☐ Dažas stundas pirms miega ierobežot spilgtās gaismas iedarbību un neizmantojot viedierīces vismaz 30 minūtes pirms gulētiešanas.

☐ Vakaros nodarboties ar relaksējošām aktivitātēm (lasīšana citā istabā, pastaiga svaigā gaisā, tējas dzeršana u.tml.).

☐ Guļamistabu labi izvēdināt un uzturēt to mēreni siltu vai pat vēsu.

Afiša



Latvijas Republikas Neatkarības atjaunošanas dienai veltītie pasākumi Balvos

4.maijā plkst. 11.00 Balvu ezera pludmalē aicina pievienoties kopīgai peldēšanai ar “Balvu roņiem”.

No plkst. 15.00 līdz 17.00 Balvu Novada muzejā Balvu Mākslas skolas 30 gadu jubilejas izstāde “Mākslas mežs” un pastāvīgās ekspozīcijas.

Plkst. 17.00 svinēsim svētkus kopā Balvu Kultūras un atpūtas centra laukumā. Radošās darbnīcas visai ģimenei: audēju, adītāju un tamborētāju darbnīcas. Lāpu gatavošana – gaismas simbols brīvībai. Spēka putra no Zemessardzes āra virtuves – silta, sātīga un ar īstu lauku garšu! Pasākumā piedalīsies arī Ukrainas kopienas draugi ar pašgatavotiem gardumiem.

Plkst. 18.00 svētku koncertprogramma “Ziedošo dziesmu dārzs”. Bals – Sabīne Krilova; vijole – Arta Lipore, klavieres – Madara Kalniņa; čells – Eliza Petrenko; perkusijas/ sitamie instrumenti – Uģis Upenieks. Ieeja bez maksas. *Lietus gadījumā pasākums notiks Balvu Kultūras un atpūtas centrā.*

Baltinavā

4.maijā ielu svētki “SĀBRU DIENA” Baltinavā (piedalās Vectilžas, Tilžas, Briezuciema un Baltinavas pašdarbības kolektīvi).

Plkst. 12.00 Svēta Mise par Tēvzemi (katoļu baznīcā). Sv. Misei sekos euharistiska procesija godatērpos. Sadraudzības maltīte baznīcas dārzā.

No plkst. 14.00 līdz 14.20 Baltinavas pašdarbības kolektīvi pie Baltinavas muzeja.

Plkst. 14.30 – 14.50 tirgus laukumā – Tilžas pašdarbības kolektīvi.

Plkst. 15.00– 15.20 Baltinavas vēsturiskajā centrā – Briezuciema un Lazdulejas pašdarbības kolektīvi.

Plkst. 15.35 – 15.55 skvērā “Laimes pakavi” – Vectilžas pašdarbības kolektīvi.

Plkst. 16.00 – 16.15 pie kultūras nama visus sagaida Baltinavas vīru kapela.

Plkst. 16.20 kultūras namā sābru satikšanās pie kafijas.

4.maijā plkst. 16.30 koncerts ar grupu “Paprika”. Ieejas maksa – 3 eiro. Pašdarbniekiem, kuri uzstājas IELU SVĒTKOS, bez maksas.

Rugājos

4.maijā plkst. 19.00 tautas namā ar īpašu muzikālu sveicienu viesosies Mārtiņš Kanteris. Ieejas maksa – 7 eiro.

Pārdod

Piegādā lopbarībai: kartupeļus (sēklas izmēra), graudus (dīgstoši). Ar piegādi. Tāl. 25442582.

Sestdien, 3.maijā, Balvu tirgū pārdos kartupeļus: ‘Vineta’, ‘Solist’, ‘Vega’, ‘Alouette’, ‘Anuschka’. Burkānus, sipolus, bietes. Var pasūtīt. Tāl. 29926245.

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

Pārdod skaldītu malku, ir sausa. Tāl. 26550272.

Pārdod pussausu, skaldītu malku. Kravas cena ar piegādi – 300 eiro. Tāl. 26425960.

Pārdod visa veida nomaļus un malku. Tāl. 25609841.

Pārdod skaldītu malku. Tāl. 26314341.

Pārdod skaldītu, krāmētu malku. Tāl. 25442582.

Metāla jumta segumi par labām cenām. Piegāde, uzstādīšana. Tāl. 26360938.



Nākamais “Vaduguns” numurs iznāks 6.maijā.

Apsveikumi

Nāks daudzi gadi, nāks un atkal aizies,
Pēc jaunām tālēm aicinās ik rīts.
Bet mīļā skola, tavu ceļmaizi,
Mēs paņemam uz visu mūžu līdz.

**Pateicībā par gūto savā skolā jau krietni tālajos
bērības un jaunības gados, paldies sakot saviem
audzinātājiem, skolotāju kolektīvam un
klasesbiedriem, no sirds sveicam šodienas
Balvu Valsts ģimnāzijas kolektīvu skolas
nozīmīgajā jubilejā!**

Skolotājiem vēlam labu veselību, izturību, darot šo grūto,
bet skaisto darbu – audzināt jaunos cilvēkus! Audzēkņiem –
apgūt zināšanas un saglabāt cieņu pret Latvijas valsti un
savu novadu – tā vēsturi.

Balvu Valsts ģimnāzijai Saules mūžu vēlot – patiesā cieņā,
1973.gada (tajā laikā Balvu 1.vidusskolas) absolventi

Stāv gadiem pāri darbs un pienākums,
Ko Dievs ir licis godam pildīt Jums,
Lai debess gaisma zemei pāri plūst,
Lai labi vārdi tumsā nesarūs.

Sirsniņi sveicam mūsu godājamo prāvestu
Filipu Davidoviču skaistajā dzīves jubilejā!

Novēlam Dieva svētību, Dievmātes žēlastību, labu veselību un
veiksmi! Lai Dievs svētī turpmākos gadus, kalpojot Dievam un
cilvēkiem! Liels paldies par kalpojumu mūsu draudzē!
Cieņā un pateicībā – Tilžas katoļu draudze



Pērk

Pērk lielo šiferi. Tāl. 28772537.

**IEPĒRK
MĀJLOPUS**
-AUGSTAS CENAS
-SAMAKSA TŪLĪTĒJA
-ELEKTRONISKIE SVARI
tel. 27777733
www.galaspārstrade.lv

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

Dažādi

Privātmājās ievēl un pievieno
ūdensvadus, izvada kanalizāciju.
Pieved smilti, granti, šķembas.
Tāl. 25685918.

Kopj jaunaudzes. Tira robežstīgas.
Rok kupīcas.
Tāl. 22346224.

KAPU LABIEKĀRTOŠANA. VEIC
VISUS KAPU APSAMNIEKOŠANAS
DARBUS. TĀLR. 27873800.

Līdzjūtības

Uz spārnēm dzērves nes jau
pavasari,
Un piesaulē vizbulītes dzied.
Un ir tik skumji, ir tik skumji,
Ka tieši tagad tev bij' jāaiziet.
Izsakām visdziļāko līdzjūtību
Vitālijam Dvinskim, SIEVU
pavadot mūžībā.
Draugi no Valmieras

Skumji noliec galvas sirmie bērzi,
Pūpolzaros sabirst dzīvesstāsts.
Pāri pāršalc pavasara elpa,
Jāšķiras, kaut šķirties ir tik žēl.
(Z.Purvs)
Izsakām patiesu līdzjūtību **Vitālijam**
Dvinskim, VALENTĪNU pavadot
Mūžībā.
Andris, Emīlija, Jānis

Vēl tik ļoti man gribējās dzīvot,
Bet nebija atvēlēts laiks.
Manas rozes nu ziedēs
Dieva aizsaules dārzos.
Kad aizsaules ceļos devusies
EVIJAS KALNIŅAS dvēselīte,
mūsu visdziļākā līdzjūtība **ģimenei.**
2002.gada izlaiduma klasesbiedri un
skolotāja Muldiņa

Tik daudz vēl nepateiktā
No dzīvē izjustā,
Tik daudz vēl nepaveiktā
No mūžā cerētā.
Skumju brīdī esam kopā ar **Agri**
Vizuli un viņa ģimeni, TĒVU,
VECTĒVU aizsaulē aizvadot.
3. ieejas kaimiņi Upītē

Vairs neiešu pa sila sūnu taku,
Neglāstīšu bērza tāsi balto.
Vien egļu zaru nolieciet man blakus,
Lai vieglāk ir, lai nejut zemes elpu
saltu.
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība
Agri Vizulim, TĒVU mūžības
ceļā pavadot.
SIA "PIETĀLAVA" kolektīvs

Es zinu –
diena nāks, un manis nebūs vairs:
būs acis aizvērtas,
būs rokas atlaistas,
un klusēs sirds.
Bet manas domas nezudīs nekad.
(A.Kurcijs)
Patiesi līdzjūtības vārdi atbalstam
sāpju brīdī **Nikolajam Miņinam**, uz
mūžu atvadoties no **SIEVAS.**
"Alūksnes Energoceltņieks" kolēģi

Man palikuši tavi vārdi,
Man palikusi tava sirds,
Un liekas, ka ikvienā zvaigznē
Vēl tavas acis preti mirdz.
(M.Jansone)
Sāpju brīdī esam kopā ar **Ilzi**
Brokāni, MĀMIŅU guldot zemes
klēpī.
Viļakas vidusskolas pedagogu
kolektīvs



Izsoles

Balvu novada pašvaldība izsludina nomas tiesības uz šādām zemes vienībām:

Atrašanās vieta	Kadastra apzīmējums	Platība ha	Nomas maksa EUR (gadā) bez PVN	Nomas līguma termiņš (gadi)	Izsoles laiks
Šķilbēnu pagastā	3882 001 0086 daļa	3,10	254,00	30	16.05.2025. plkst. 10.00
Lazdukalna pagastā	3864 004 0304 daļa	8,90	635,00	30	16.05.2025. plkst. 10.15
Lazdukalna pagastā	3864 002 0297 daļa	2,10	159,00	30	16.05.2025. plkst. 10.30
Vecumu pagastā	3892 007 0217 daļa	3,10	195,00	30	16.05.2025. plkst. 10.45
Rugāju pagastā	3874 012 0455	1,1048	68,00	30	16.05.2025. plkst. 11.00
Bērzpils pagastā	3850 004 0102 daļa	3,00	255,00	30	16.05.2025. plkst. 11.15
Vecumu pagastā	3892 001 0182	17,23	2442,69	30	16.05.2025. plkst. 11.30
Vecumu pagastā	3892 003 0069 daļa	11,6	1611,70	30	16.05.2025. plkst. 11.45
Balvu pagastā	3846 005 0239 daļa	0,07	28,00	30	16.05.2025. plkst. 12.00
Baltinavas pagastā	3844 003 0647 daļa	0,80	61,00	30	16.05.2025. plkst. 12.15

Zemes nomas līguma termiņš tiek noteikts saskaņā ar Publiskas personas finanšu līdzekļu un mantas izšķērdešanas novēršanas likumā noteikto, kas nedrīkst būt ilgāks par 30 (trīsdesmit) gadiem.

Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības mājaslapā www.balvi.lv.

Balvu novada pašvaldība pārdod atklātā mutiskā izsolē nekustamos īpašumus un kustamo mantu.

Izsoļu norises datums – 12.06.2025.

Nr. p.k.	Kustamā manta	Nosacītā cena EUR	Drošības nauda EUR (10%)	Solis EUR	Izsoles norises laiks
1.	Cirsmas nekustamajā īpašumā "Stārķi", Rugāju pagastā, Balvu novadā, kadastra Nr. 3874 001 0030, zemes vienības ar kadastra apzīmējumu 3874 001 0048, 1.kvartāla 1.nogabalā izcērtamā platība 1,95 ha (kailcirte), 1.kvartāla 14.nogabalā izcērtamā platība 0,71 ha (kailcirte).	28 500,00	2850,00	300	plkst. 10.00

Nr. p.k.	Nekustamais īpašums	Nosacītā cena EUR	Drošības nauda EUR (10%)	Solis EUR	Izsoles norises laiks
1.	Dzīvoklis Nr.13 Liepu ielā 6, Skujetniekos, Lazdukalna pagastā, Balvu novadā, ar kadastra numuru 3864 900 0060, kas sastāv no divstāvu dzīvokļa (kadastra apzīmējums 3864 008 0138 001 013) 50 m ² platībā un kopīpašuma 500/13445 domājamām daļām no daudzdzīvokļu mājas (kadastra apzīmējums 3864 008 0138 001), un zemes vienības (kadastra apzīmējums 3864 008 0138) atbilstoši domājamām daļām 230,68 m ² platībā.	1900,00	190,00	100	plkst. 10.30
2.	"Bērzulāji", Vecumu pagastā, Balvu novadā, ar kadastra numuru 3892 005 0191, kas sastāv no zemes vienības (starpgabala) ar kadastra apzīmējumu 3892 005 0191, 4,05 ha platībā. (Izsole starp pirmpirkuma tiesīgajām personām).	12 000,00	1200,00	100	plkst.10.50

Visiem pretendentiem līdz 2025.gada 10.jūnijam plkst.16.00 jāiesniedz pieteikums dalībai izsolē, jāiemaksā drošības nauda 10% apmērā no nosacītās sākuma cenas un reģistrācijas maksa EUR 20 (divdesmit eiro) Balvu novada pašvaldības, reģ. Nr. 90009115622, bankas kontā: AS "Citadele banka", konta Nr. LV05PARX0012592970001.

Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības mājaslapā www.balvi.lv.

 Indekss 3004 Vaduguns 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 <small>Publicitāte materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli. Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstiem atbild to autors.</small>	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 Iespiests SIA "Poligrāfijas grupa Mūkusalā", Rīgā, Mūkusalas 15A Tirāža – 2001
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------