

Īsziņas

Kronis paliks Balvos

3.decembrī Mārupē noslēdzās konkurss "Vecmāmiņa 2016", kurā savu kroni nācās atdot pērnā gada uzvarētājam – Balvu Kultūras un atpūtas centra direktorei Anitai Strapcānei. Par to gan nav jāskumst, jo kronis patiešām nonācis pareizajās rokās – to izcīnīja balveniete Līga Pennere. Jautāta par iespaidiem, Līga atklāja, ka trīs mēnešos gūtas ļoti pozitīvas emocijas. "Iepazīnos ar superīgiem cilvēkiem, kā arī apmeklēju superīgas vietas Latvijā, kurās līdz šim nebiju bijusi," viņa paskaidroja. Zīmīgi, ka galvenā kroņa un titula "Vecmāmiņa 2016" ieguvējai ir nodrošināta iespēja piedalīties starptautiskajā konkursā "Mīs Grandma Universe 2017", kas norisināsies Bulgārijas galvaspilsētā Sofijā. Līga, lūgta prognozēt, vai turp dosies un kā tur klāsies, atzina, ka pašlaik par to nav domājusi. Jāpiebilst, ka Mārupē veiksmīgi startēja vēl divas mūspuses dāmas: Skaidrīte Saleniece, kura saņēma "Vecmāmiņa Grācija" titulu un Inita Pavlova, kļūstot par titula "Vecmāmiņa Modele" īpašnieci.

Saņem Atzinības rakstu un sudraba spalvu

17.novembrī Latvijas Universitātes Lielajā aulā notika Tieslietu sistēmas apbalvošanas pasākums, kurā apbalvoja tiesnešus un tiesu darbiniekus. Tieslietu ministrijas II pakāpes Atzinības rakstu un sudraba spalvu par būtisku ieguldījumu Tieslietu ministrijas, tieslietu sistēmas un Latvijas tiesību sistēmas attīstībā un starptautiskās sadarbības veicināšanā tieslietu jomā, kā arī par darba pienākumu priekšzīmīgu pildīšanu saņēma arī Rēzeknes tiesas Balvos tiesnese Jūlija Kamiševa.

Reklāma



MANS IMIDŽS

8.decembrī t/c "Planēta" 2. stāvā atveras vīriešu apģērbu, apavu un aksesuāru veikals "Mans Imidžs". Esiet laipni aicināti!
Katram pircējam - dāvana!

Nākamajā Padugurī

● **Audzina jaunus Latvijas patriotus**
Saruna ar jaunsargu instruktoru Gunti Liepiņu

● **Miļa vecmāmiņa Nastrovas cilvēkiem**
Nosvinēta liela jubileja

Viļakas novadā sumina jaundzimušos

Irēna Tušinska

2.decembrī Viļakas novada domes zālē pulcējās šogad dzimušo mazuļu vecāki kopā ar savām atvasītēm. Pārtapuši par Ziemassvētku rūķiem, ar dziesmām un dejām klātesošos sveica Žiguru bērnudārza audzētāji, kā arī viņu skolotājas. Pasniedot jaunaļiem Viļakas novada iedzīvotājiem dāvanā muzikālās grāmatīņas, sirsnīgu uzrunu teica domes priekšsēdētājs Sergejs Maksimovs, bet pēc kopīga mielasta visi kopā devās iedegt novada galveno Ziemassvētku egli.

Šogad Viļakas novada iedzīvotāju skaitu papildināja 34 jaundzimušie. Domes priekšsēdētājs S.Maksimovs, uzrunājot bērnu vecākus, izteica gandarījumu, ka šajā globāla egoisma laikmetā viņi spējuši uzņemties atbildību par jaunu dzīvību: "Katra mazā cilvēka nākšana pasaulē ir milzīga atbildība. Bērns ir zāles pret egoismu, jo ar katra mazuļa nākšanu pasaulē mūsu egoisms tiek aizvien vairāk apslāpēts un paši kļūstam daudz labāki un cilvēcīgāki." Domes priekšsēdētājs solīja, ka pašvaldība turpinās atbalstīt ģimenes ar bērniem: "Šobrīd domājam par piedzimšanas pabalsta palielināšanu. Kopā ar deputātiem cenšamies, lai vecāki jūt, ka par viņiem rūpējas. Tas ir atbalsts sporta skolai, mūzikas skolai, tās ir atmaksātas brīvpusdienas skolā un daļēji atmaksātas bērnudārzā un citi atbalsta pasākumi."

30.decembrī apritēs apaļš gads, kopš Sanita Kaša pirmo reizi paņēma rokās savu pirmdzimto meitiņu Laini. Pati dzimusi Baltinavā, tagad Sanita un viņas meitiņa sevi sauc par Viļakas novada Borisovas ciema iedzīvotājiem un pārcelties uz citurieni tuvākajā laikā negrasās. Kad mazā, kura ļoti aktīvi apgūst pirmās dzīves gudrības, mazliet paaugsies, Sanita plāno atgriezties darbā Valsts robežsardzē, kur strādā arī viņas dzīvesbiedrs. Savukārt Laine apmeklēs vietējo bērnudārzu, bet vēlāk arī skolu. "Audzināsim jaunu Viļakas novada iedzīvotāju," solīja Sanita.

Jaundzimušo pasākumu apmeklēja arī Susāju iedzīvotāja Sņežana Košļeva kopā ar meitiņu Evelīnu, kurai drīz apritēs trīs mēneši, kā arī dēlu – 5-gadīgo Sergeju. Divu bērnu māmiņa apgalvoja, ka patik dzīvot Susājos: "Tur ir miers un klusums, nav lielās satiksmes un haosa, kas valda Balvos. Bērniem arī drošāka vide." Sņežana neslēpa, ka, audzinot otro mazuļi, jūtas daudz drošāka un pārliecinātāka: "Ar puiku bija divas reizes grūtāk, jo viņš bija pirmais. Tagad jau viss ir zināms." Viņa priecējās, ka arī Evelīnas brālītis ļoti rūpējas par mazo māsiņu, un atklāja, ka



Foto - I.Tušinska

Ziemassvētku rūķa gaidās. Trīs mēnešus jaunais žigurietis Markuss, kuram patīk smaidīt un spēlēt ar grabuļiem, savai māmiņai Anitai Loginai ir trešais dēls, jo ģimenē aug vēl divi braši puikas: 7-gadīgais Raitis un 4-gadīgais Renārs. Trīs dēlu māmiņa uzskata, ka bērnu vecākiem Viļakas novadā dzīve ir ļoti laba, jo pašvaldības atbalsts jūtams ik uz soļa. Tādēļ Anita neplāno doties meklēt laimi svešās zemēs, bet gan sola tepat audzināt trīs brašus novada patriotus.

nākotnē vēlas kuplu ģimeni: "Gribu piecus bērnus, ja tikai būs darbs un finanses."

Savukārt Daiga Harhova no Borisovas ciema šogad pirmo reizi kļuvusi par māmiņu, tādēļ draudzenes un kaimiņienes Sņežanas padomi gan grūtniecības laikā, gan pēc dzemdībām ļoti noderējuši. Daigas meitiņai Elinai rit jau devītais dzīves mēnesis un viņa māmiņai sagādā daudz prieka: "Pirms dzemdībām ļoti uztraucos, kā tikšu galā, bet tagad viss ir labi, bērniņš ir mierīgs." Daiga atklāja, ka ir ļoti laimīga ģimenes dzīvē un arī tādēļ, ka abiem ar vīru ir darbs.



**Savu dzīvi
velta
Dievam.**

4.lpp.



**Polijas
diena.**

13.lpp.



Līdz LATVIJAS
simtgadei
714 dienas!

Vārds žurnālistam

Artūrs Ločmelis

Dzīvē tā iekārtots, ka vairums cilvēku kārtējo negatīvo informāciju, iespējams, lasa ar nepatiku, bet, grozies kā gribi, tā mūs piesaista un atmiņā paliek krietni ilgāku laiku, nekā labās ziņas par dziesmām un dejām. Ne no tukša gaisa radusies daudzu gadu garumā praksē izkristalizējusies atziņa, ka slikta ziņa ir laba ziņa. Un ne tikai tāpēc, ka medijiem šādas ziņas vieglāk pārdot, bet žurnālisti līdz ar visu pārējo sabiedrību gluži vienkārši nevar ignorēt to, cik daudz nevēlēto notiek visapkārt teju vai visās nozarēs. Arī es, vakar no rīta pamostoties un pārskīrstot interneta lapas, nelabprāt ieraudzīju ziņu portālu *top* rakstus par kāda jaunieša divām noslepkavotajām sievietēm un Jelgavā uz ielas mirstam atstātu piekautu vīrieti, kura starp mums diemžēl vairs nav. Pārmetumi par pārlieku lielām negācijām publiskajā telpā un to ietekmi uz cilvēku prātiem dienas kārtībā būs vienmēr. Vai minētās ziņas ir patīkamas? Noteikti, nē! Vai šādus kļūdzošus notikumus vajadzēja ignorēt? Domāju, piekritisiet, ka nē! Lai kā arī būtu, vairumā no sliktajām ziņām (runa nav tik ļoti par kriminālziņām) ir kāds konflikts, kas risina vai sniedz jau gatavu problēmas risinājumu. Turklāt, pats galvenais, galarezultātā arī reālu palīdzību lielākā vai mazākā mērā neapņēmuši iedzīvotājiem. Visiem taču labi zināms, ka taisnība dzimst stridos!

Mūsējie var kļūt par čempioniem!

Edgars Gabranovs



Paldies līdzilvēkiem. Balvu teritoriālās invalīdu biedrības valde, tostarp tās priekšsēdētāja Marija Duļbinska, neskopojās ne ar paldies vārdiem, ne našķiem.

Sestdien Balvu pamatskolā pulcējās vairāk nekā simts cilvēki ar īpašām vajadzībām, lai Starptautiskās invalīdu dienas svinībās godinātu čaklākos, kā arī atskatītos uz gadā paveikto un pārrunātu nākotnes vīzijas.

Zīmīgi, ka pasākums iesākās ar savdabīgu rīta vingrošanu. Balvu katoļu draudzes prāvests Mārtiņš Klušs atzina, ka laicīgā un garīgā dzīvē vienmēr iet kopsolī: "Mēs dzirdējam aicinājumu uz rīta vingrošanu, kad katrs var izstaipīties, lai būtu kundrs un garīgo dzīvi ik rītu iesāktu ar lūgšanu. Atnācis laiks, kad varam iedegt sveces Adventes vainagā, kad gaidām Kristus dzimšanas svētkus un Ziemassvētkus, kad varam viens ar otru dalīties pārbaudījumos, bēdās, priekos un izdzīvotajos pasākumos visa gada garumā, kas aizritējuši kopš pagājušās tikšanās reizes."

Balvu teritoriālās invalīdu biedrības vadītāja Marija Duļbinska teica paldies vārdus cilvēkiem, kuri šogad visaktīvāk darbojušies: "Tie ir mūsu vīrieši, kuri nodarbības aktīvi turpina spēlēt zolīti, kā arī piedalās "Uno" spēlē. Tāpat esam noķēruši "Zelta zivtiņu" makšķerēšanas sacensībās." Biedrības vadītāja klātesošos aicināja būt ne mazāk aktīviem arī turpmāk. "Lai neviens cilvēks ar īpašām vajadzībām nav viens pats! Visgrūtāk ir tad, kad paliec viens pats ar savu problēmu. Ja tā ir veselības problēma nevis pašam, bet bērnam, tas ir vēl grūtāk un sarežģītāk. Aicinu māmiņas, kurām ir bērni ar īpašām vajadzībām, būt aktīvākām - nāciet, un mēs palīdzēsim! Vienmēr atgādinu savas mammas teikto, ka ļoti viegli pārlauzt vienu žagariņu. Toties neiespējami, kad to ir daudz. Skolotāja Iluta Balule ar Balvu novada atbalstu jau ceturto mācību gadu sporto ne tikai ar bērniem, kuriem ir smagi funkcionāli traucējumi, bet arī ar cilvēkiem ratiņkrēslos. Kopā darbojoties sporta zālē, ir citādākas izjūtas, nekā sportojot mājās. Cilvēku Dievs ir radījis tā, lai cilvēka organisms var atjaunoties. Tas nozīmē, ka varam izdarīt daudz savas veselības labā. Esmu pateicīga visiem, kuri atbalsta cilvēkus ar īpašām vajadzībām. Bērnu un jauniešu centrā šogad sāka darboties jauna skolotāja Līga Veigule, kura pati kā Dieva dāvana man pieteicās apmācīt bērnus ar rociņām un pirkstiņiem veidot mākslas darbus. Tāpat gandarī, ka sievietes ada bērniem zeķītes, lai tās dāvātu priekšlaicīgi dzimušajiem bērniem. Nereti nav iespējams nopirkt zeķītes, kad gandrīz vai seši valdziņi uz adatas. Vislielākā Latvijas vērtība ir mūsu cilvēki! Šogad mūsu novads uzņēma sportistus no visas Latvijas - tas bija liels pasākums, kurā uzvarēja visi! Nākamgad gatavosimies Vislatvijas sporta spēlēm cilvēkiem ar īpašām vajadzībām Smiltēnē," pastāstīja Marija Duļbinska.

Nākamajā gadā turpināsies arī reitērijas nodarbības Tilžā. Zirgu sētas "Kapulejas" īpašniece Larisa Klitončika zināja teikt, ka būs iespēja trenēties arī para-pajūgu braucēšanā. Viņa kā piemēru minēja para-pajūgu braucēju Mareku Jedinaku, kuram nav kāju, bet viņš šogad izcīnīja 11. vietu Pasaules čempionātā. "Mūsu Ritvars un Mārtiņš noteikti var kļūt par čempioniem," sprieda M. Duļbinska.

Balvu novada domes priekšsēdētāja Sarmīte Cunska atklāja,



Labais gariņš. Balvu teritoriālās invalīdu biedrības valde vissirsnīgākos paldies vārdus vēltīja rugājietai Annai Jaundžeikarei (foto), kura cilvēkus ar īpašām vajadzībām, kā arī balveniešus un pilsētas viesus priecē ar siena skulptūrām (briežiem, zirdziņiem). "Var tikai apbrīnot Annas darbus, kaut arī viņai nav nekādu diplomu vai sertifikātu," atklāja Marija Duļbinska.



Vienmēr izpalīdz! Nav noslēpums, ka mūsos pazīstamā uzņēmēja Dzintra Sprudzāne piedalās dažādos pasākumos, turklāt neliedzot atbalstu. Pārsteigums neizpalika arī šoreiz. "Lai Jums visiem laba veselība! Lai mājās esat vienmēr mīļi! Lai pietiek spēka cīnīties par savu veselību!" vēlēja Dzintra.

ka pirms gada, iesvētot biedrības karogu, pirmo reizi saprata, ka apkārt mums ir ļoti daudz cilvēku, kurus ir skārusi bēda, nelaime: "Tikai tad, kad pats esi ar to saskāries, saproti, kā tas ir. Pats svarīgākais saprast, ka mēs visi esam sabiedrības locekļi, ka mēs viens otram esam vajadzīgi." Līdzīgās domās bija Vecumu pagasta pārvaldniece Lidija Logina. Viņa klātesošajiem vēlēja sirdsmieru un mīlestību. L. Logina Maijai Brokānei pasniedza Pateicības rakstu Viļakas novada vārdā par sniegto atbalstu invalīdu integrācijā sabiedrībā.

Latvijā

Piespriež mūža ieslodzījumu. Rīgas pilsētas Kurzemes rajona tiesa vakar jaunietim vārdā Ņikita par divu sieviešu noslepkavošanu Ķīpsalā 2014. gada decembrī piesprieda mūža ieslodzījumu. Apsūdzībā norādīts, ka vīrietis ne tikai aplaupījis un nogalinājis sievietes, bet arī pīrgājies par viņu dzimumorgāniem. Abus noziegumus jaunietis pastrādāja, dodoties mājās pēc alkohola lietošanas. Pērn, kad tiesa sāka lietas izskatīšanu, apsūdzētais jaunietis savu vainu viņam inkriminētajos noziegumos kategoriski noliedza. Savukārt tiesas spriedumu vēl var pārsūdzēt Rīgas apgabaltiesā.

Saņem iesniegumus par kolektīvo atlaišanu. Trīs mēnešu laikā - septembrī, oktobrī un novembrī - par plānoto kolektīvo atlaišanu paziņojumus Nodarbinātības valsts aģentūrā iesnieguši deviņi uzņēmumi, kuros kopumā paredzēts no darba atbrīvot 500 darbiniekus. Kā iemesli kolektīvajai atlaišanai minēti sezonāls pārtraukums, uzņēmuma restrukturizācija, uzņēmuma reorganizācija, pārvaldīšanas līguma termiņa beigas. Vēl viens uzņēmums kā kolektīvās atlaišanas iemeslu min ražošanas apstādīšanu, savukārt kāds cits - grozījumus likumā "Par valsts sociālo apdrošināšanu".

Piepelnās kā braukšanas instruktors. TV3 raidījums "Nekā personīga" ziņo, ka laikā, kamēr Korupcijas novēršanas un apkarošanas birojam (KNAB) nav priekšnieka, iestādi vada priekšnieka vietnieki Jānis Roze un Ilze Jurča. J. Roze, kā ziņoja raidījumā, piepelnās arī kā braukšanas instruktors autoskolā "Cresco". KNAB uzskata, ka tā ir pedagoģiskā darbība un J. Roze to drīkst savienot ar darbu KNAB. Citos gadījumos KNAB gan bijis stingrāks. Līdzīgā situācijā iestāde sodīja par amatu savienošanu robežsardzes inspektoru Guntaru Lekutri un pašvaldības policistu Juri Vīlānu, balstoties uz Izglītības kvalitātes valsts dienesta atzinumu, ka auto vadīšanas apmācība nav pedagoģiskais darbs. Jāpiebilst, ka J. Rozes atalgojums KNAB oktobrī pārsniedza 3 tūkstošus eiro.

Sola panākt straujāku minimālās algas pieaugumu. Lai mazinātu nabadzības problēmas Latvijā, tiesībsargs Juris Jansons sola cēsties panākt straujāku minimālās algas pieaugumu. Intervijā telekanālā "LNT" taujāts, kas tieši valstij jādarā nabadzības problēmas risināšanai, tiesībsargs precīzu atbildi nesniedza sakot, ka, piemēram, "jāķeras klāt" cilvēkiem, kas dzīvo zem nabadzības sliekšņa. Šādu cilvēku ir aptuveni trešdaļa Latvijas iedzīvotāju. Tāpat, viņaprāt, Latvijas sociālais budžets esošajā situācijā nevar būt ilgtspējīgs. Ilgtspējības kāpināšanai jāpalielina sociālās iemaksas, tādēļ J. Jansons atbalsta valdības centienus palielināt minimālās sociālās iemaksas.

(No ziņu portāliem www.delfi.lv un www.tvnet.lv)

Kāpēc Latvijā tik daudz cilvēku ir neapmierināti ar savu darbu?

Viedokļi

Salīdziniet atalgojumus. Bez komentāriem



AINĀRS LAMINSKIS, uzņēmējs Balvos Gribētos, protams, lai visi cilvēki ir laba noskaņojumā un uz darbu ietu apmierināti. Protams, ja darbs vispār ir. Domāju, atziņa, ka mūsu valstī ir daudz neapmierināto ar savu darbu, ir 50:50. Jārēķinās ar dzīves realitāti. Tas ir koks ar diviem galiem. Tagad vairs nav tādu darba izvēles iespēju, lai darītu tikai to, kas pašam patīk. Neapšaubāmi, ir cilvēki, kuri uz darbu

ikdienā iet *ar sakostiem zobiem*, lai nopelnītu jebkādu naudu. Arī par sevi varu teikt, ka mana sirdslieta ir pavisam cita - stūrēt auto un būt par šoferi, jo tieši šo profesiju esmu mācījies un man tas patīk. Taču dzīvē esmu darijis un daru daudz ko pavisam citu. Laiki mainās, nekas nestāv uz vietas, arī cilvēkam jāmainās un jāspēj pielāgoties dzīvei.

Mani vērojumi liecina, ka vairums cilvēku savus darba pienākumus tomēr veic ar lielāku vai mazāku patīku. Saprotami, ka katrs vēlas dzīvot iespējami labāk, tāpēc meklē arī sirdij un kabatai tuvāku nodarbošanos. Klusībā esmu apbrīnojis, piemēram, lielveikalu darbiniekus. Manuprāt, ļoti nogurdinošs darbs, jo visu laiku notiek saskarsme ar cilvēku dažādajām enerģijas izpausmēm. Man pašam, piemēram, ļoti nepatīk apmeklēt šādus veikalus, lai iepirktos, jo burzmā jūtos slikti. Pārņem nepatīkamas izjūtas, sajūtu it kā apkārtējo enerģijas strāvojumus, kas nebūt nav pozitīvi. Iespējams, Balvos ir bijuši gadījumi, kad saskaros ar kādu darbinieku netaisnību vai neuzmanīgu attieksmi. Cenšos to neņemt vērā un neiespringt, jo saprotu, ka visi esam tikai cilvēki, katram var gadīties personīgi pārdzīvojumi, krenči, kas

atsaucas arī uz darbu. Nevajag lieki meklēt kašķi. Protams, nevērīga attieksme nav patīkama, bet šādās situācijās daudz kas atkarīgs arī no otras puses – apmeklētāja. Ja man nav jāsteidzas, turklāt ir labs garastāvoklis, cenšos būt ļoti laipns, un tas *atmasko* arī otru cilvēku. Balvu sabiedrība, manuprāt, lielākoties ir pretimnākoša. Iespējams, tādēļ, ka mēs viens otru pazīstam, dzīvojam līdzīgi kā kaimiņš ar kaimiņu. Mazpilsētās cilvēku savstarpējās attiecības noteikti ir citādākas nekā lielpilsētās. Bet par to, ka ļoti daudzi cilvēki Latvijā kopumā jūtas nelaimīgi un nav apmierināti ar to, ko dara, jāpateicas mūsu valdībai. Tauta ir novesta līdz galējai robežai. Nekādas stabilitātes un skaidrības par rītdienu. Kāda ir mūsu medicīna, izglītības sistēma, citas nozares... Cilvēki ir izmisuši, satraukušies, nezina, kas viņus sagaida pēc pāris gadiem. Bet saucamie 'tautas kalpi' pa to laiku tikai zog un atļaujais visu ko. Sāpīgi par vecākās paaudzes cilvēkiem, kuriem jāizdzīvo ar niecīgajām pensijām. Bet manas paaudzes cilvēkiem pensiju vispār nebūs! Skumji, ka simts cilvēki tā var nīrgāties par tautu. Salīdziniet Saeimas deputātu un jebkuras nozares strādājošo atalgojumu - bez komentāriem!

Visa pamatā ir drošība par nākotni



GEORGIJS LOGINS, bijušais Vecumu pagasta padomes priekšsēdētājs

Patiesības labad jāteic, ka lauku reģionos dzīve ir nabadzīga un mūšpusē, tostarp arī citos Latvijas nostūros, darba darītāju paliek arvien mazāk. Cilvēki, kuriem ir zināšanas, iespējas un veselība, šobrīd no kopējā iedzīvotāju skaita ir salīdzinoši niecīga daļa. Piemēram, ja atceramies kādreizējo Vecumu pagastu, savulaik visu tās teritoriju darba ziņā apvienoja Vecumu padomju saimniecība.

Tolaik saimniecībā vien strādājošo bija ap tūkstotis. Cilvēkiem bija pastāvīgs darbs, attiecīgi – arī pastāvīgi ienākumi. Viņiem nevajadzēja bēdāties, ko darīs rītdien. Līdz ar to ir vienkāršs secinājums, ka viens no galvenajiem iemesliem, kādēļ daļa cilvēku mūsdienās nav apmierināti ar darbu, ir zems atalgojums un nedrošība par savu nākotni. Viens no pēdējiem piemēriem ir grozijumi Mikrouzņēmumu nodokļa likumā, kas galarezultātā veicina vai nu uzņēmēju krahū, vai arī, lai izdzīvotu, spiestā kārtā darboties pēc negodīgiem principiem un nodokļu nemaksāšanu.

Vecumu pagasta priekšsēdētāja amata pienākumus pildīju nedaudz vairāk nekā 20 gadus. Lai darbinieku kolektīvs ar savu darbu būtu mierā, ikvienas iestādes vai uzņēmuma vadītājam jābūt arī gluži vienkārši saprātīgam. Man ar savu darba kolektīvu bija labas attiecības un valdīja savstarpēja sapratne. Tiesa, manos darba gados bija citādāka situācija un bija iespēja izstrādāt tā dēvēto darba koplīgumu. Tas nozīmēja, ka šajā dokumentā varēja iekļaut un oficiāli apstiprināt arī kārtību, kas paredz darbinieku materiālu stimulēšanu un palīdzības sniegšanu, piemēram, kāzu, bērna

piedzimšanas vai radnieka miršanas un veselības aizsardzības gadījumos. Mūsdienās, kad nereti līdzekļu katastrofāli trūkst, par materiālu palīdzību var aizmirst vai pat jārēķinās ar atalgojuma pazemināšanu. Līdz ar to pašsaprotams, ka šādās situācijās darbinieku apmierinātība nevar būt vērtējama kā pozitīva. Protams, cilvēki ir dažādi un, piemēram, slikti būs neapmierināti ar jebkuru darbavietu. Tādiem jānovēl vispirms tikt galā pašiem ar savām problēmām un ieklausīties līdzciltveku vērtīgos padomus.

Jāpiebilst, ka pats darba gaitas noslēdzu jau pirms astoņiem gadiem un varu droši teikt, ka ar saviem nodzīvotajiem dzīves un darba gadiem esmu apmierināts. Tagad gan garlaikoties nenākas. Joprojām uzturu sakarus ar kādreizējo kolektīvu Vecumu pagastā, kur savulaik dzīvoju un strādāju. Arī tagad turpinu dziedāt Vecumu pagasta vokālajā ansambli "Atvasara". Savukārt līdz ar pārvākšanos uz dzīvi Viļakā līdzdarbojos arī pensionāru biedrībā. Ik pa laikam neizpauž došanās arī uz Rēzekni vai Daugavpili, kur Latgales reģionālā pensionāru apvienība rīko dažādas sapulces, tikšanās. Joprojām aktīvi darbojos, tikai citā izpaušmes formā.

Viedokļus uzklusija M.Sprudzāne un A.Ločmelis

Jaunums

Maruta Sprudzāne

Balvu slimnīcā mazos pacientus ik dienu konsultēs pediatrs

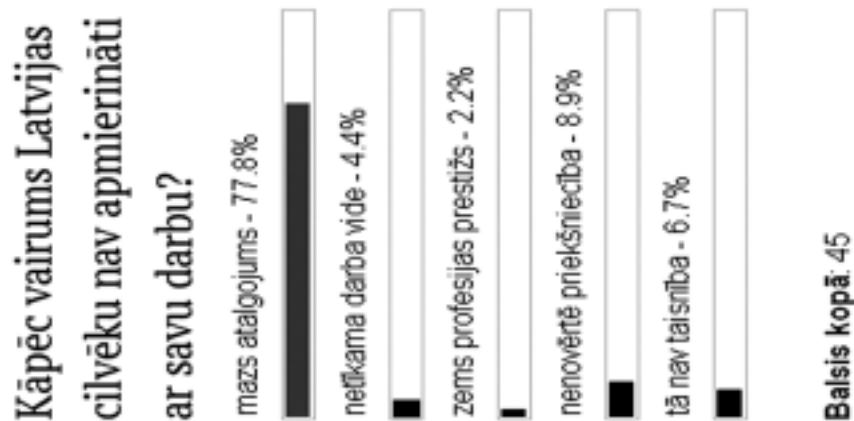
Ņemot vērā lielo pieprasījumu pēc pediatru konsultācijām reģionā, kā arī, lai mazinātu gaidīšanas laiku pacientiem uzņemšanas nodaļā un vienlaikus nodrošinātu nepieciešamo palīdzības sniegšanu mazajiem pacientiem, Balvu slimnīcā ar 1.decembri papildus pieejamas dežurārsta –pediatra konsultācijas. Lai izmantotu šo pakalpojumu, mazajiem pacientiem nav nepieciešams ģimenes ārsta nosūtījums un iepriekšējs pieraksts.

Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienības valdes priekšsēdētājs Marģers Zeitmanis uzsver, ka Balvu slimnīcā ik gadu piedzimst ap 350 mazuļus, tai ir mazulim draudzīgās slimnīcas statuss, un mediķu pienākums ir rūpēties, lai veselības aprūpe mazajiem pacientiem būtu maksimāli pieejama. Ņemot vērā pieaugošo pieprasījumu pēc pediatra konsultācijām, ar 1.decembri Balvu slimnīcā papildus strādās dežurārsts - pediatrs. Tā būs iespēja mazajiem pacientiem operatīvi saņemt pediatra - bērnu slimību speciālista - konsultāciju dažādu saslimšanu gadījumos. Taču dežurpediatru ambulatorās konsultatīvās pieņemšanas gan neaizstās ģimenes ārsta darbu. Toties tā ir papildu iespēja vecākiem konsultēties ar bērnu slimību speciālistu dažādu saslimšanas, arī akūtos gadījumos.

Dežurārsts pediatrs būs pieejams Balvu slimnīcā katru dienu laikā no pulksten 16 līdz 18. Pārējā diennakts laikā, tāpat kā līdz šim, būs nodrošināta diennakts neatliekamās medicīniskās palīdzības saņemšana uzņemšanas nodaļā. Pediatrs konsultēs bērnus ar akūtām un neatliekamām saslimšanām, piemēram, ar paaugstinātu temperatūru, klepu, vēdera sāpēm, alerģiskām reakcijām un tamlīdzīgām saslimšanām, nepieciešamības gadījumā nosūtīt uz izmeklējumiem un analizēm, kā arī vajadzības gadījumā lemjot jautājumu par mazā pacienta stacionēšanu. Šī speciālista konsultācija var būt nepieciešama gadījumos, kad bērns ir saslimis (paaugstināta ķermeņa temperatūra, vemšana, caureja, izsitumi) vai bērnam ir ilgstošas sūdzības (bieža slimošana, ilgstošs klepus, vēdera sāpes, slikta svara dinamika, aizkavēta augšana, neskaidras izmaiņas analizēs). Konsultēties var arī situācijās, kad vecākiem ir jautājumi vai bažas par bērna attīstību, uzvedību, ēšanas paradumiem, dienas režīmu, miega traucējumiem.

Papildus informāciju par dežurārsta - pediatra konsultatīvo pieņemšanu var saņemt, zvanot 64507001 darba laikā uz Balvu slimnīcas reģistratūru Balvos, Vidzemes ielā 2.

Re, kā!

Aptaujas rezultāti "Vaduguns" mājas lapā www.vaduguns.lv

Palīdz pats sev

Diagnoze – otrā tipa diabēts. Ko tālāk?

Ārsta kabinetā, pirmo reizi izdzirdot diagnozi - 2. tipa cukura diabēts, pacients saprot, ka turpmāk viņam būs daudz stingrāk jākontrolē sava ikdienas dzīve. Iespējams, līdz šim daudz kas bijis palaists pašplūsmā, būs jādomā par izmaiņām ēšanā, fiziskajām aktivitātēm, labāku miegu, stresa kontroli un tamlīdzīgi. Būtiskākos pamatprincipus, kas jāievēro diabēta pacientam, uzsver Diabēta aprūpes māsu apvienības prezidente LĪGA ĀRENTE.

Iespējams, jaunā diagnoze pacientam var būt diezgan šokējoša, taču nav variantu - jānoklausās norādes par turpmākajiem soļiem, kas ļaus pēc iespējas veiksmīgāk sadzīvot ar slimību. Diemžēl ne visu isā vizītē ārsts var pastāstīt. Turklāt, kā norāda apvienības prezidente, Latvijā aizvien nav noteiktu vadlīniju vai oficiālas rokasgrāmatas, ko pacients varētu izmantot ikdienā. Savukārt apmācības nodrošinātas tikai 1. tipa diabēta pacientiem un viņu vecākiem Bērnu klīniskās universitātes slimnīcā. Jaunās informācijas gūzma ir ļoti liela, tomēr būtiski saprast, ka visa pamatā diabēta pacientiem ir veselīga dzīvesveida pamatprincipi – ēdienu pareiza izvēle un regulāras fiziskās aktivitātes. Diemžēl prakse liecina, ka pacienti bieži vien neizprot nepieciešamās izmaiņas vai arī nevēlas neko mainīt. Bet tad slimība strauji progresē un rodas sklerotiskas izmaiņas asinsvados, pasliktinās redze, rodas nespēks, nemiers.

Pareizas ēšanas pamatprincipi

Uzturs ir ļoti būtisks, jo tas liek kāpt cukura līmenim asinīs. Tāpēc viens no galvenajiem uzsvāriem 2. tipa diabēta kontrolē likts uz ēdienu gudru izvēli. Līga Ārente paskaidro, ka arī diabēta pacienta ēdienkarte var būt ļoti bagātīga, taču būtiski saprast, kāds ir ēdiena sastāvs, vai viss tajā ir organismam nepieciešams. Jo īpaši svarīgi piedomāt, cik daudz ēdiena var atļauties. Ar īpašu apdomu atļauti ir arī saldie ēdieni, taču tie būtu jāatstāj īpašām reizēm. Plānojot ēdienreizes, šķīvi puse būtu jāvelta dārzeņiem vai svaigiem salātiem (rūpnieciski gatavotās mērces jāizslēdz), aptuveni ceturtdaļa šķīvja jāatvēl olbaltumvielu saturošiem produktiem – piena produktiem, zivīm, gaļai, olām, pākšaugiem, savukārt atlikusi ceturtdaļa – ogļhidrātiem, cieti saturošiem produktiem. Šeit ieteicami pilngraudu produkti – makaroni, brūnie rīsi, rupja maluma putraimi un graudi. Gatavošanā vajadzētu izvairīties no cepšanas ar lielu daudzumu taukvielu. Tā vietā ēdienu labāk cept cepeškrāsnī, sautēt vai vārīt. Speciāliste atklāj, ka nereti cilvēki pārprot atšķirību starp veselīgu un diētisku ēdienu domājot, ka 'veselīgs' nozīmē – 'ēdu, cik gribu'. Piemēram, par diētisku uzskata pilngraudu maizi, kas, lai gan veselīgāka nekā baltmaize, tāpat sastāv no miltiem un cukura.

Svarīgi kustēties!

Fiziskās aktivitātes ir ļoti būtisks sabiedrotais veselīgai ēdienkartei. Ēdiens dod enerģiju, bet fiziskās aktivitātes palīdzēs to izlietot! Ikdienā būtu svarīgi veikt aerobās aktivitātes, bet vismaz trīs reizes nedēļā vajadzīgs arī spēka treniņš. Ieteicama arī regulāra stiepšanās. Lai gan fiziski spēcīgi cilvēki var uzsākt arī aktīvāku treniņa režīmu, gados vecākiem diabēta pacientiem aktivitātes savā ikdienā jāievieš pēc iespējām, iepriekš konsultējoties ar speciālistu. Piemēram, aerobis treniņš ir ikviena nodarbe, kas sirdij liek darboties straujāk. Tā ir arī aktīva pastaiga, kāpšana pa kāpnēm, dārza ravēšana un mājas uzkopšana. Veselību uzlabo jebkurš solis. Tas ir ļoti būtiski, jo fiziska aktivitāte palīdz regulēt cukura līmeni, palīdz labāk izmantot arī to insulīnu, ko organisms vēl saražo pats un kas padara to uzņēmīgāku pret papildus lietoto. Tas paaugstina labo holesterīnu, normalizē asinsspiedienu. Cilvēkam paaugstinās enerģijas līmenis, pieaug spēks, lokanība, izturība, uzlabojas noskaņojums, un, protams, tas palīdz arī atbrīvoties no veselībai nevēlama liekā svara. Vienkāršākais veids, kā ikdienā ieviest vairāk fizisko aktivitāšu,

ir staigāšana. Ieteicams būtu vismaz 10 000 soļu. To var kontrolēt arī ar soļu skaitīšanas ierīci – pedometru. Ja to izmanto, iespējams, atklāsiet sevi arī azartu ar katru dienu noietu soļu skaitu palielināt.

Iepirkumu groziņš

Diabēta pacientiem pieejamas arī dažas ierīces, kas palīdzēs kontrolēt veselības rādītājus. Tā, piemēram, glikozes līmeņa izmaiņas iespējams kontrolēt gan ar elektronisko mērītāju, gan arī ar īpašām teststrēmelēm. Ja speciālists nozīmējis insulīna terapiju, mūsdienās to realizē ļoti vienkārši un nesāpīgi. Tas nenozīmē, ka mājās jāvēlā šīrce un adatas. Tāpat diabēta pacientiem drošībai ieteicams izmantot kartiņu, aproci vai citu aksesuāru, kas ārkārtas situācijā mediķiem ļaus nekavējoties identificēt jūsu slimību. Ikdienas soli un slimības kontroli ieteicams arī fiksēt dienasgrāmatā. Pieejamas arī maksas un bezmaksas mobilo ierīču aplikācijas. Šī atskaites sistēma ļaus pašiem sekot līdzi savai labsajūtai, kā arī būs noderīgs palīgs, dodoties atkārtotā vizītē pie ārsta.

Ieklausieties trauksmes zvanā

Endokrinoloģe NATĀLIJA ZONDAKA Balvos:

-Ziemas mēnešos cukurslimnieki kļūst daudz slinkāki ārstu norādījumu izpildē. Viņiem negribas iziet no mājām un kustēties. Un apņēkot arī norādījumus par diētu! Nupat man bija saruna ar pacientu no laukiem, kura pastāstīja, ka laukos daudz vairs nav lopu, kūti stāv tukšas. Viņai pašai palikusi vairs tikai viena gov. Protams, kuriem ir darbs, pienākumi, tie cilvēki ir kustīgāki. Bet mazkustīgums ietekmē cukura līmeni, tas paaugstinās. Ziemas mēnešos cilvēki ēd arī koncentrētāku barību, kas viņiem nenāk par labu. Pietrūkst zaļumu, ogu. Cilvēks ir slinks. Nevēlas gatavot dārzeņu sautējumus, sarīvēt salātus. Viegļāk un ātrāk paņemt maizes šķēli ar gaļu. Bet ēdiens ļoti ietekmē cukura diabēta pacientu veselības stāvokli, un ziemas mēnešos viņi jūtas daudz slimāki. 2. tipa cukura diabēts skar tieši vecākas paaudzes cilvēkus, kuru ar katru gadu paliek arvien mazāk un mazāk, jo viņi no dzīves aiziet.

Cukura diabēta ārstēšanā ienāk arvien jauni medikamenti. Parādās jaunas zāļu formas tablešu un insulīna formā. Grūti pat visam izsekot. Ja pacientam ir atrastas piemērotas zāles, ko viņš lieto un kas palīdz, tad nav obligāti tās mainīt. Zāles var lietot gadiem ilgi. Taču, ja rodas problēmas un zāles vairs nepalīdz, tad gan jādomā par medikamentu nomaiņu. Taču strauji tas nenotiek. Arī 2. tipa cukura diabētiķiem ar laiku mainās veselības stāvoklis, un daudziem nākas špricēt insulīnu. Gadā pie manis ģimenes ārsti nosūta aptuveni divdesmit cukura slimniekus. Jaunākajam diabētiķim ir ap 40 gadiem. Taču endokrinologs ir tiešās pieejamības ārsts, un pacienti uz šo aprūpes kabinetu var nākt arī bez nosūtījuma. Tad mēs runājamies, apskatām analīzes, novērtējam ārstēšanas rezultātus. Cukura diabēts kā vielu maiņas slimība ir cieši saistīts ar ēšanas paradumiem un barības uzņemšanu. Diemžēl mēs, cilvēki, par daudz ēdam ogļhidrātiem piesātinātu barību. Graudu produkts galvenais ir lipekļis – polisaharīds, kas nozīmē ogļhidrātus. Par daudz ēdam arī maizi un kartupeļus, kur ir ciete. Daudz vairāk varētu būt dārzeņus, lai arī tajos ir fruktoze. Kad par daudz saēdamies, aizkuņģa dziedzeris ir grūti strādāt, tam jāsarāžo ļoti daudz insulīna, lai pārstrādātu mūsu apēsto. Kad to vairs nespēj, tas iziet no ierindas. Protams, ne jau visi cilvēki, kuri daudz lieto ogļhidrātus, saslimst ar cukura diabētu. Daudziem no tā rodas lieki tauki, kas nogulsnejas ķermenī, un cilvēks paliek apaļš. Tāpēc es ieteiktu katram pārskatīt savus ēšanas paradumus un padomāt, ko tajos derētu mainīt.

Datu bāze

Atver sadaļu par medicīnas darbiniekiem

Balvu Centrālā bibliotēka jau kopš 2007. gada veido Balvu reģiona kultūrvēstures datu bāzi. Bibliotēka izvēlējusies paplašināt savas darbības lauku, bagātinot datu bāzi ar stāstiem un faktiem no pazīstamu cilvēku dzīves, lai saglabātu sabiedrībai vērtīgu un interesantu informāciju. Kā uzsvēra bibliotēkas direktore Rūta Cibule, šis ir mīlestības darbs. Uzmanības lokā nonākuši arī mediķi, kuriem bibliotēkas darbinieki noorganizēja sirsnīgu satikšanās pēcpusdienu, lai iepazīstinātu viņus ar bibliotēkas veikumu datu bāzes veidošanā.

Par kultūrvēstures datu bāzes papildināšanu galvenokārt rūpējas bibliotēkas darbiniece Ināra Bobrova. Ideja pievērsties mediķiem viņai radusies pērnā gada nogalē, lasot publikācijas par medicīnas tēmu. Ināra atceras, ka viņas uzmanību piesaistījis raksts par Leopoldu Cunski, kas publicēts 1991. gada izdevumā "Brīvā Latvija". Viņa nodomājusi, ka šo informāciju varētu sagatavot kultūrvēstures datu bāzei, taču vajadzētu vēl papildināt ar faktiem un fotogrāfijām. Sekojis zvans Edītei Gorkinai. Tā datu bāzē atvērta sadaļa "Medicīnas darbinieki". Informācijas vākšanā atsaucīgi bijuši gan paši mediķi, gan viņu radnieki. Izsmēlošas ziņas par Balvu slimnīcā agrāk strādājošajiem galvenajiem ārstiem sniegusi slimnīcas arhivāre Larisa Biseniece, daudz interesanta pastāstījušas Daina Parisa, Ausma Zariņa, Irēna Sprudzāne. "Varam lepoties, ka mums ir tādi mediķi, par kuriem nav kauns rakstīt ziņas datu bāzē, lai šo informāciju saglabātu un nodotu arī pārējai sabiedrībai," uzsvēra I. Bobrova.

Bibliotēkas veidotajā kultūrvēstures datu bāzē pagaidām apkopota informācija par 15 medicīnas darbiniekiem - vecākās paaudzes cilvēkiem. Datu bāzē ir mediķu vārdi: Rūta Aborinska, Viktors Andrijevičs, Aina Buliņa, Egils Cunskis, Leopolds Cunskis, Valentīns Fedulovs, Edīte Gorkina, Sofija Gaudumniece, Aleksandrs Homuļenko, Aleksandrs Katalimovs, Mirdza Sproģe, Natālija Zondaka, Ivans Veremčuks, Ausma Zariņa, Daina Parisa.



Priecīgas satikušās. Atmiņās par darbu un bijušajiem kolēģiem aktīvi dalījās mediķes (no kreisās) Rūta Aborinska, Daina Parisa, Natālija Zondaka un ārsta Aleksandra Katalimova meita Taťjana Deikina, kura arī ir mediķe.

Lappusi sagatavoja M.Sprudzāne

Pārdomu brīdim

Advente

Advente... lai šis laiks ienes mieru, izpratni par to, kas notiek apkārt, kas notiek mūsos pašos... lai tas ir gaišas sajūtas pilns. BET mans svarīgākais vēlējums Jums ir uzdrošināties būt pašiem... iemācīties nemelot sev par to, kas esat patiesībā, nebaidīties no savām sajūtām, emocijām, jūtām, domām, vārdiem... izpaust savu viedokli brīvi, nelīferēt citu priekšā, lai saņemtu uzslavas, godu... būt pašam, pēc iespējas nenodarot pāri citiem... dzīvot saskaņā ar savu sirdsapziņu... tad arī būs miers, jo nebūsi sev nodevis ne darbos, ne vārdos, ne domās... Izpratne... patiesa uzvedība... un jūs redzēsiet citu patieso attieksmi pret sevi... Gaišums - caurspīdīgums attiecībās ar pasauli nekad neliks vilties. NEKAD.

Lai jums gaišs ceļš uz sevi šajā laikā!

Arnita Gaiduka



Foto - no personīgā arhīva

Dari pats!

Ideja par Adventes vainadziņa nepieciešamību aktualizējas ik gadu no jauna. Šogad vēlējos ko neparastu, tāpēc savlaikus ielūkojos interneta dzīlēs un atradu ko sirdij tuvu. Darināju ko līdzīgu, aizgūstot vien pamatideju.

Savam stilizētajam Adventes rotājumam ņēmu palielu koka ripu (to ar brāli sagādājām laukos), čiekurus un dažādus rotājumus - eglīšu un kokvilnas bumbas, sniegpārslas, zvaigznītes... Krāsas katrs var izvēlēties pēc gaumes vai sajūtām - es izvēlējos zelta un sarkano, tāpēc rotājumi bija abās krāsās, savukārt sveces - zelta krāsā (tās gan ilgi nācās meklēt veikalos Balvos, jo izrādījās - nav nemaz tik pieejamas). Tad divas sveču apakšējās daļas aptinu ar sarkanu mežģīni un divas - ar sarkanu lenti. Un noslēgumā koka ripu aptinu ar sarkanu lenti, priekšā piestiprinot koši sarkanu pušķi (to, starp citu, arī iegādājos jau gatavu kādā no Balvu veikaliem).

Lai visiem kluss un jauks Ziemassvētku gaidīšanas laiks!

Ilze Gļauda



Foto - no personīgā arhīva

Radoši darbi

Stacijas pamatskolas 8.klases skolniece VANDA KONOVĀLE - jaunieta, kurai jau vairākus gadus tuva ir dzeja. Nē, viņa to nelasa (ja nu vienīgi skolā uzdoto), bet raksta pati. Raksta par savām sajūtām, ko ietekmē pārdzīvojumi, līdzcīvēki, gadalaiks, daba, mūzika, kāds domugrauds...

Un, kā izrādās, Vanda raksta arī citādus radošos darbus - esejas, pārdomas..., ja to vajag skolā uzdotajiem mājas darbiem, konkursiem vai arī, ja kāds palūdz... Turklāt viens no pēdējiem bija par godu valsts svētkiem, un tas skolas konkursā 7.-9.klašu grupā ieguva 1.vietu. Lasiet paši un vērtējiet!

TEV, LATVIJA!

Latvija, lai arī maza valstiņa, tomēr īstenam latvietim tā ir un būs pati mīļākā. Nevajag visu laiku koncentrēties uz to sliktu. Katrai zemei, arī Latvijai, ir kas tāds, ar ko tā ir īpaša.

Mūsu zemes vēsture nav bijusi viegla, bet Latvija tomēr pastāv. Tā ir izcīnījusi savu, neatkarīgu vietu zem saules. Tai ir savi varoņi, savi stāsti, savas atmiņas un notikumi. Mums ir sava teritorija un sava valoda, pat divas, ieskaitot nedaudz piemirsto, tomēr tik interesanto latgāliešu valodu. Latvija ir tāda zeme, kāda nav neviena cita, tikai daži to vairs neatceras, tāpēc mums jāiemācās mīlēt savu zemi no jauna!

Aizej līdz jūras krastam un pamanīsi, cik zils ūdens to rotā. Tieši Rīgas jūras līča dēļ tik daudzi gribējuši iekarot mūsu zemi. Bet tagad varam lepoties, ka šis skaistums pieder mums. Mums ir ūdens zilgme, kura plašumu varam apbrīnot pie sevis, fotografējot vai izsakot daiļdarbos. Mums ir dzeltenas smiltis, kurās celt smilšu pilis. Mēs varam vērot saulrietus, kas pazūd ūdenī, varam vērot saullēktus, kas iznirst no ūdens, lai izgaismotu mūsu dienu. Mums pieder viss vasaras skaistums.

Apsēdies silā zem priežu zariem, baudī viršu smaržu un aizdomājies, cik tas ir skaisti. Aizdomājies, cik daudz partizānu šeit slēpušies, lai glābtu savas dzīvības Latvijas labā. Ielpo priežu smaržu, tā ārstē. Notver kļavas lapu un vienkārši priecājies par tās krāšņumu. Novērtē mūsu silus, mežus un purvus, jo tajos mēs rudenos varam lasīt ogas un sēnes. Ne visur tas ir iespējams, tāpēc Latvija ir īpaša.

Ziemā aizbrauc uz Jelgavu, kur Tev būs iespēja apbrīnot ledus skulptūras. Atceries, ka pāris kilometrus uz priekšu ir notikušas barikādes, kā arī vēsturiskā kauja pie Knipskas. Priecājies, ka Latvijā ir ziema, jo citur tādas nav. Neiedomājami, vai ne, bet citur sniegs ir kaut kas neparasts. Novērtēsim to, ka mums tāds ir, to, ka varam pikoties, celt sniegavirus, slidot, slēpot un baudīt visus pārējos ziemas priekus.

Apsēdies saules pielietā pļavā un pavēro, cik daudz krāšņu ziedu Tev apkārt, cik daudz bišu čakli veic savu darbiņu un cik daudz krāšņu tauriņu viegli lidinās gaisā. Aizdomājies, ka latvieši jutās tikpat brīvi kā tauriņi, kad atguva Latvijas neatkarību no PSRS. Novērtēsim un priecāsimies, ka esam brīva valsts, ka nekarojam un varam būt brīvi. Tikpat brīvi kā tauriņi, kas spēj lidot un tikties uz saviem mērķiem!

IDEĀLA ILŪZIJA

Austiņas ausīs un mūzika...
Tik skaļa, ka draud pārplēst bungādiņas,
Bet man patīk!
Patīk tas, ka tad nevar padomāt,
Nenāk prātā visas muļķības,
Kas sastrādātas, kļūdas, kas pieļautas,
Un cerības, kas nepiepildīsies... nekad!

TĀ MEITENE

Es esmu tā meitene,
Kurai nevajag daudz.
Es esmu tā meitene,
Kuru var apsēdināt pie motoriem
Un viņa būs laimīga.
Es esmu tā meitene,
Kurai var iedot vadīt traktoru
Un viņa būs laimīga.
Es esmu tā meitene,
Kurai priekš pilnas laimes nevajag daudz.
Es esmu tā meitene...

SAPŅU ZEME

Es gribu projām!
Projām no naida,
Skaudības, cietsirdības un visa ļaunā!
Gribu uz to zemi, kurā viss ir labi!
Vēlos dzīvot zem rožu lapām
Zirnekļa austā šūpuļtīklā!
Gribu dzert rasu
Un ēst nektāru!
Vēlos ar tauriņiem dejot valsī,
Kopā ar bitēm lidot no zieda uz ziedu,
Vēlos kopā ar vāverēm viegli
Rotaļāties koku zaros.
Gribu smaidīt katru dienu,
Dzīvot bez ļaunuma blakus...
Ļoti vēlos tikt uz šo zemi,
Bet tāda, laikam, ir tikai manos sapņos.

ATMIŅAS

Atmiņas...
Tas ir kas ļoti dīvains.
Tās spēj tevi iepriecināt,
Bet spēj arī skumdināt.
Tās neprasa atļauju...
Tikai uzrodas dažādos brīžos.
Atmiņas ir daļa no pagātnes...
Bet pagātni nevajag laist klāt,
Tomēr atmiņas nav iespējams kontrolēt.
Tu vari tās ieslēgt dziļi sevī,
Bet tās tur būs
Un jebkurā brīdī var izlauzties.



Foto - no personīgā arhīva

Vanda Konovāle. Viņas dzejirindas nav tradicionālā liriskā dzeja ar atskaņām, tai nav raksturīgs ritmiskums un daudzveidīgs mākslinieciskās izteiksmes līdzekļu un retorisko figūru izmantojums. Tā drīzāk ir stāstījuma dzeja, kurā pausti subjektīvi pārdzīvojumi. "Man nepieciešama atbilstoša noskaņa un jājūtas labi, lai varētu uzrakstīt dzeju. Un viens no iedvesmas avotiem ir mūzika - to klausos daudz un bieži," teic jaunieta.

"Jauno žurnālistu skolas" lappusi sagatavoja S.Gugāne

Balvu novadā

Godina trīsdesmit piecus sporta

Sestdien Balvu muižā godināja 35 nominantus Gada balvai kultūrā un sportā "Mūsu lepnums". Pasākuma vadītāji Vita Romanovska un Ingars Pētersons, atklājot apbalvošanas ceremoniju, atgādināja, ka 2016.gads Balvu novada kultūras un sporta dzīvē bijis uzvarām, idejām un notikumiem bagāts: "Tāpēc ir laiks nosvērt domas, nosvērt padarīto un izvērtēt paveikto. Ir laiks tumšākajā gada brīdī satīties, paskatīties atpakaļ un gaismu nest. Ir laiks pateikties par īpašiem sasniegumiem kultūras un sporta jomā!"



Labvakar, radošie, aktīvie, stiprie un sportiskie Balvu novada ļaudis! "Mēs esam kā ūdens lāses, kas, savu ikdienas darbu darot, vēlamies mainīt pasauli, radot vērtības, sasniegumus, kas iemirdzas kā dzintara graudi ikdienas pelēkumā," teica pasākuma vadītāji Vita Romanovska un Ingars Pētersons. Jāpiebilst, ka Gada balvām bija pieteikti vairāk nekā 100 nominanti.



"Novada gada kultūras pasākums". Galveno balvu šajā nominācijā saņēma 4.starptautiskā tautu deju festivāla "Eima, eima" mākslinieciskais vadītājs Agris Veismanis, kurš, uzrunājot klātesošos, pieticīgi atzina, ka tas nav viņa, bet visu mūspuses dejotāju nopelns.



Mūsējā! Vadugunieši lepojas, ka nominācijā "Novada gada kultūras pasākums/izdevums" godināja žurnālisti Marutu Sprudzāni, kura ir izdevuma "Bija tāds laiks...1991... Janvāra barikādes" redaktore. Jautāta par sajūtām, Maruta atzina, ka emocijas virmo. Atklāsini, ka todien Marutas domas bija kopā arī ar dēlu, kurš svinēja 25.dzimšanas dienu, tiesa, ārpus valsts robežām.



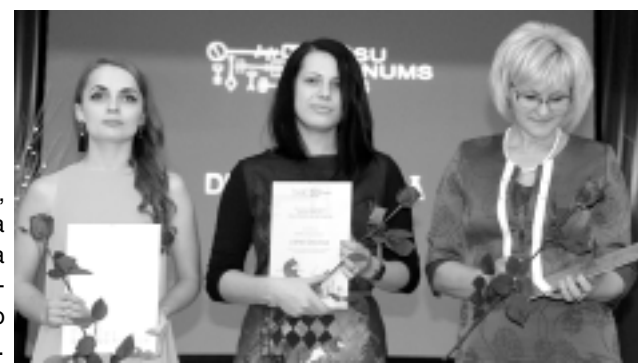
Lepojas ar talantiem. Balvu novada domes priekšsēdētājs Andris Kazinovskis, apbalvojot darbarūkus, uzsvēra, ka mūspusē dzīvo talantīgi ļaudis. Viņš pastāstīja, ka šogad novada vadība daudz strādāja pie tā, lai īpaši izceltu ne tikai bērnu un jauniešu, bet arī pieaugušo devumu sabiedrības labā. Visvairāk apbalvoto bija nominācijā "Novada gada cilvēks kultūrā" (foto).



"Novada gada cilvēks kultūrā". Saņemot Gada balvu, Ilga Oplučāne neslēpa, ka ir pārsteigta par pagodinājumu: "27.septembrī palika 40 gadi, kā mani pieņēma darbā kultūras namā. Protams, esmu priecīga, ka, sākot 41.darba gadu, pasākumu apmeklētāji ir ierakstījuši anketās arī mani. Jā, esmu priecīga... Kad es mācījos Maskavā, mūsu kursa audzinātājs svētku režiju salīdzināja ar militāro mākslu. Viņš teica, ka režisoram ir jāzina un jāizprot ļoti daudz lietu un jēdzienu tāpat kā militārajā dienestā, piemēram: pozīcija; stratēģija; ģenerāļplāns ar bultiņām; karaspēki, kā tie tiek nostādīti, kā tie pārvietojas. Toreiz man tas šķita jocīgi. Tagad, piedodiet, jūs mani iecelāt un priekšsēdētājs parakstījis un akceptējis to, ka šobrīd esmu ģenerālis... Bet ģenerālis nav pilnīgi nekas, viņam droši vien ir tikai uzpleči ar vairākām zvaigznītēm un sarkanām svītrām gar bikšu malām. Viens nav karotājs karā! Viens nav karotājs arī režisors, jo tas ir komandas darbs. Tas ir kultūras nama kolektīvs, tie ir kolektīvu vadītāji, visas skolas un visi pašdarbības kolektīvi. Tā varētu saukt un saukt visus, kuri dzīvo Balvu pilsētā un novadā. Ja mēs runājam par kara mākslu, tad saka, ka sapieris kļūdās vienreiz. Arī svētku režisors kļūdās vienreiz, jo viņam nav iespējas scenāriju atkārtot. Esmu savīļnota, piedodiet..."



Saņem īpašo balvu. Īpašo balvu par ieguldījumu Balvu Tautas teātra izveidē un izaugsmē saņēma Balvu Tautas teātra vadītāja Vaira Resne, kura savu uzrunu sāka ar dzejas vārdiem: "...Ja dārznieks gribi būt, tev puķe jāsaļū! Tev jāsaprot, ko pumpurs plaukdams prasa..." Viņa atklāja, ka 44 gadus mācās būt par dārznieku, mācās šo neiedomājami grūto lietu – būt par dārznieku gudru, spēcīgu un talantīgu aktieru dārzā, kas saucas Balvu Tautas teātris. "Vēl mēs esam līdzdaļīgi dārzam, kas sastāv no istiem ķiršu kokiem, un dārzam, kas uzplaukst reizi divos gados no starptautiskām un Latvijas amatieru izrādēm. Paldies Dievam, paldies visiem mūsu teātra aktieriem, Balvu Kultūras un atpūtas centra kolektīvam, novada vadībai un skatītājiem! Gribas lūgt nepieciešamās Dieva žēlastības, spēku, veselību un visu to, kas mums nepieciešams darbam gan Adventes laikā, gan arī turpmāk. Paldies!" viņa teica.



Atrod jaunas idejas. "Debija kultūrā" nominēja četras dāmas, tostarp Balvu Kultūras un atpūtas centra direktori un pasākuma "Balvu novada vecmāmiņa 2016" autori Anitu Strapcāni, kura sestdien nodeva savu kroni jaunajai titula "Latvijas vecmāmiņa" ieguvējai. Tāpat pagodinājumu "Debija kultūrā" (foto no labās) saņēma Diāna Poševa, Liene Šaicāne un Aija Putniņa.

Balvu novadā

un kultūras darbiniekus



Atzinību pelnijuši visi! Šī gada kultūras pasākumu klāsts atspoguļo kultūrvides notikumu daudzveidību Balvu novadā. Kā nu ne, ja atzinības saņēma 12 pasākumi un to organizatori.



“Novada gada sporta notikums”. Pagodinājuma rakstus saņēma sieviešu rallija “Prieka tūre” iniciatore un organizatore Ilze Gļauda un Dagnija Vaickovska. Viņas klātesošajiem solīja, ka “Prieka tūre” neizpaliks arī nākamgad.



“Debija kultūrā”. 12.Saeimas deputāts Jānis Trupovnieks, pasniedzot Gada balvu nominācijā “Debija kultūrā” Balvu Sakrālā kultūras centra vadītājai Aijai Putniņai (foto), uzsvēra, ka par šo personību jārunā caur ēkas prizmu, kas guvusi jaunu elpu. Savukārt balvas saņēmēja Aija sprieda, ka viņai nevajadzētu stāvēt zāles priekšā: “Man šeit nebija jāstāv, jo, tikai pateicoties Jānim Bārtulim, mūsu pilsētā, mūsu novadā, es gribu teikt - arī valstī - ir vienīgais Sakrālais centrs.”



“Novada gada cilvēks sportā”. Saņemot šo balvu, Aigars Pušpurs neslēpa, ka satraukums ir lielāks nekā pirms sacensībām: “Pirmkārt, paldies cilvēkiem, kuri sarūpēja šo pārsteigumu - tas patiešām man bija negaidīts. Otrkārt, vislielākais paldies manai ģimenei, kura atbalsta mani vienmēr un visos pasākumos. Treškārt, liels paldies Ludmilai Beļikovai, kura ielikusi visstingrākos pamatus mana sportista gaitās, kas nav beigušās un nebeigsies.” Balvu A.Pušpuram pasniedza Egons Salmanis, kurš pastāstīja, ka Aigars kopš bērnības ir aizstāvējis Balvu rajona un Balvu novada godu dažādās sacensībās, turklāt guvis daudzas godalgotas vietas. “Viņš ir arī viens no labākajiem šķēpmetējiem valstī, kā arī viens no labākajiem pludmales volejbolistiem šaipus Daugavai,” piebilda deputāts Egons Salmanis.



“Novada labākais treneris”. Šo godu izpelnījās treneris Ēriks Eizāns, kura dēls (foto) šogad kvadraciklu klasē sasniedzis visaugstāko līmeni – viņš ir Latvijas, Igaunijas, Baltijas un Latvijas alternatīvā motosporta asociācijas čempions junioru klasē. “Šim džekam konkurentu nav! 2016.gada sezonas laikā Lauris Eizāns piedalījās 28 sacensībās, veica 55 statusus un kopā sacensībās nobrauca 60 motorstundas. 2017.gadā domā startēt Anglijas čempionātā, kur šobrīd starp viņa vecuma sportistiem ir vislielākā konkurence Eiropā,” zināja teikt Balvu novada Izglītības, kultūras un sporta pārvaldes speciāliste Iveta Tiltiņa. Savukārt Laura mamma Antra (foto) paziņoja: “Paldies, ka man ir tik foršs vīrs – Eizāns!” Viņa nešaubās, ka dēlam ielikta Dieva dāvana braukt ar jaudīgo kvadraciklu: “Neapšaubāmi, ka vislielāko ieguldījumu devis tētis, neskaitāmas dienas un vakarus pilnveidojot kvadraciklu - strādājis pie tā, lai šis jaudas zirgs nepieviltu Lauri sacensībās. Ceram, ka izdosies piesaistīt finanses, lai Lauris parādītu sevi arī Anglijā.”



Iztur jebkādu pārbaudījumu. Par mūža ieguldījumu sportā godināja Jāni Strapcānu, kuru novada vadītājs Andris Kazinovskis raksturoja kā cilvēku, kurš iztur jebkādu pārbaudījumu un dzīves līkločus: “Viņš spēj saglabāt savu talantu, savu aizraušanos un hobiju visos laikos. Volejbols ir viņa dzīvesveids!” Jānis Strapcāns (foto): “Pirmkārt, paldies par atzinību. Otrkārt, jebkuras profesijas cilvēks, kurš sporto, iegūst ļoti daudz. Pēdējos 19 gadus strādāju finansu sfērā - kur izlādēties? Protams, sporta laukumā, spēlējot manu mīļāko sporta veidu - volejbolu. Tā dzīvē ir atgadījies, ka pirmo reizi par Latvijas čempionu kļuvi pirms 41 gada, bet pēdējoreiz - šī gada augustā, tiesa, ne volejbolā, bet lodes grūšanas sacensībās. Sports iemāca būt komandā - arī darbavietā jāstrādā komandā. Sportā, ejot laukumā, vienmēr izvirza mērķi uzvarēt. Darbā arī jābūt mērķim. Sports iemāca disciplīnu. Arī darbavietā vajadzīga disciplīna – bez tās nekur. Tā varētu turpināt... Zālē sēž dāmas un kungi, kuriem ir bērni, mazbērni. Neļaujiet viņiem ilgi sēdēt pie datoriem un mobilajiem tālruniem – vajag vairāk kustēties! Tad bērni un mazbērni tādā vecumā, kādā šobrīd esmu, izskatīsies tikpat labi un varbūt pat labāk nekā es.”

Jaundzimušie



Bērniņa dzimumu uzzināja tikai dzemdībās. 21.novembrī pulksten 22.19 piedzima meitenīte. Svārs – 2,410kg, garums 49cm. Meitenītes mamma Līga Finka no Alūksnes novada Zeltiņu pagasta stāsta, ka šis ir viņas pirmais bērniņš. “Līdz pat dzemdību dienai gaidāmā mazuļa dzimums man palika noslēpums, jo visās ultrasonogrāfijas pārbaudēs bērniņš citīgi slēpās. Apkārtējie radi, draugi un paziņas solīja puiku, bet man pašai intūcija šoreiz klusēja. Redz, piedzima meitiņa, kuru nosaucu par Sofiju,” atklāj Līga. Jaunā māmiņa stāsta, ka jaundzimušī pie vārdiņa tika vien otrajā dienā pēc piedzimšanas. Līga ņēma talkā vārdadienu kalendāru un meklēja vārdu, kas viņu uzrunāja visvairāk. Tā izrādījās Sofija! “Vārdu nebiju izdomājusi, jo šķita, ka līdz dzemdībām vēl ir laiks – mediķu noliktais datums bija 17.decembris. Tāpēc bija neliels šoks, kad sapratu, ka uz slimnīcu nāksies braukt mēnesi ātrāk nekā paredzēts. Labi, ka vismaz laikus somas bija saliktas un drēbītes sakārtotas. Taču vēlāk pie sevis domāju, - labi vien ir, ka Sofija piedzima novembrī, jo decembrī jau manai mātai ir dzimšanas diena. Tagad katra varēs svinēt jubileju savā mēnesī,” teic Līga no Zeltiņu pagasta.



Vārdu meitai izdomāja vīrs. 22.novembrī pulksten 19.48 piedzima meitenīte. Svārs – 3,460kg, garums 50cm. Meitenītes mamma Natālija Linda no Balviem stāsta, ka šis ir viņas trešais bērniņš. “Vecākajam dēlam Leonīdam martā būs deviņi gadi, savukārt Lidijai 9.decembrī paliks 6. Kad jautāju bērniem, ko viņi labāk gribētu – brālīti vai māsiņu, domas dalījās, jo Leonīds sapņoja par brāli, bet Lidija kāroja tikt pie māsiņas. Es pati sākumā arī gribēju puiku, bet, kad daktere paziņoja, ka gaidām meitenīti, ar vīru nospriedām, ka labi vien būs,” atklāj Natālija. Nu jau trīs bērnu mamma atklāj, ka pirmajiem bērniem vārdus deva viņa, savukārt šoreiz nolēma dot iespēju vīram Aivaram. “Pati pie sevis gan biju izdomājusi, ka varētu likt vārdu Nastja, bet vīram labāk patika Katrīna. Pie šī vārda varianta beigās arī palikām, jo tas patika visiem,” skaidro Natālija. Viņa nejutās pārsteigta, ka meitiņa piedzima pirms ārstu noliktā 5.decembra, jo, piemēram, Lidija nāca pasaulē pat mēnesi pirms laika. “Biju tam gatava, jo pieļāvu varbūtību, ka arī trešais bērniņš var pasteigties, tāpēc iztikām bez stresa,” apgalvo jaunā māmiņa no Balviem.

Neparastākie vārdi, kurus pērn vecāki Latvijā devuši savām atvasēm

Pilsonības un migrācijas lietu pārvalde piedāvā iepazīties ar Latvijas ledzīvotāju reģistrā reģistrētajiem personvārdiem, to skanīgumu un oriģinalitāti. Jāatzīst, ka 2015. gadā vecāki bijuši īpaši radoši un saviem bērniem devuši tik neparastus vārdus kā Alps, Bailasāna, Duarts un citus.

Andre	Emeli	Miloļika
Adalards	Lucifers	Namejs Uldriķis
Aiša Luana	Frols	Prospers Čidindu
Aja Alā	Gabriels Iremide	Sara Emilie
Ajše Derja	Hira	Semra
Aļika Ņika	Iļšats	Tajus
Bella Hira	Kīne	Ugņe
Čibugo Saksesa	Kobane	Virsavija
Eivinds	Maksims Gerkules	Vlastimir
Emili Sofi	Masons	Vsemils

Vēl dzimuši:

16.novembrī pulksten 17.46 piedzima meitenīte. Svārs - 3,575kg, garums 52cm. Meitenītes mamma Santa Grigule dzīvo Alūksnes novada Jaunannas pagastā.

20.novembrī pulksten 3.39 piedzima meitenīte. Svārs - 3,450kg, garums 57cm. Meitenītes mamma Māriete Kokoreviča dzīvo Jelgavā.

20.novembrī pulksten 15.39 piedzima puika. Svārs - 4,650kg, garums 60cm. Puisēna mamma Tatjana Markoviča dzīvo Viļakas novada Šķilbēnu pagastā.

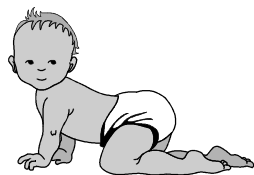
21.novembrī 2.36 piedzima puika. Svārs - 3,500kg, garums 54cm. Puisēna mamma Sintija Agija Saulīte dzīvo Balvu novada Tilžas pagastā.

23.novembrī pulksten 12.03 piedzima meitenīte. Svārs - 3,580kg, garums 52cm. Meitenītes mamma Elīna Ceriņa dzīvo Balvu novada Viksnas pagastā.

25.novembrī pulksten 16.36 piedzima meitenīte. Svārs - 2,750kg, garums 49cm. Meitenītes mamma Kristīne Ivanova dzīvo Balvos.

Novembrī

Reģistrēti jaundzimušie



RUGĀJU NOVADĀ Rugāju pagastā

Elza Indrika (dzimusi 10.novembrī)

VIĻAKAS NOVADĀ Viļakas pilsētā

Arleta Jeromāne (dzimusi 10.novembrī)

Susāju pagastā

Kristīne Šaicāne (dzimusi 8.novembrī)

Šķilbēnu pagastā

Kirils Markovičs (dzimis 20.novembrī)

BALVU NOVADĀ

Ronalds Pisukovs (dzimis 3.novembrī)

Gints Pastars (dzimis 10.novembrī)

Katrīna Logina (dzimusi 14.novembrī)

Rodrigo Strapcāns (dzimis 15.novembrī)

Adriāns Zelčs (dzimis 21.novembrī)

Katrīna Linda (dzimusi 22.novembrī)

Reģistrētas laulības



Balvu novada Dzimtsarakstu nodaļā

Tatjana Merkulova un Elans Laizāns
Darja Skriņņikova un Artemijs Lavrentjevs

Ineta Jaundžeikare un Jānis Leišavnieks
Jeļena Suhova un Rolands Kušners
Aija Kalniņa un Igors Pasičņiks

Reģistrēti mirušie



RUGĀJU NOVADĀ Rugāju pagastā

Imants Upītis (1921.g.)
Vigors Ruzenieks (1943.g.)

VIĻAKAS NOVADĀ Kupravas pagastā

Māris Andrupis (1957.g.)

Medņevas pagastā

Juris Dortāns (1947.g.)

Susāju pagastā

Natālija Barkāne (1941.g.)
Helēna Logina (1928.g.)

Šķilbēnu pagastā

Jānis Bukšs (1959.g.)

Žiguru pagastā

Jevgenijs Borisovs (1928.g.)

Marija Nicecka (1927.g.)
Oļģerts Jegorovs (1933.g.)
Biruta Vižla (1935.g.)

Viļakas pilsētā

Aina Burkeviča (1937.g.)

BALVU NOVADĀ

Balvu pagastā

Zenta Maksina (1931.g.)
Jānis Stāmers (1935.g.)

Bērzpils pagastā

Antons Voits (1941.g.)

Bērzkalnes pagastā

Jānis Slišāns (1952.g.)

Tilžas pagastā

Aija Balode (1940.g.)
Leontīna Masale (1929.g.)

Viksnas pagastā

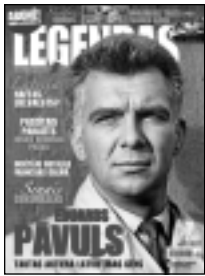
Marija Barsova (1927.g.)

Balvu pilsētā

Anatolijs Borisovs (1948.g.)
Zinaida Dankere (1933.g.)
Valentīna Dārziņa (1947.g.)
Antoņina Kaļva (1955.g.)
Valdis Kravalis (1952.g.)
Uldis Kupčs (1926.g.)
Herta Malvīne Neipreisa (1926.g.)
Ivans Obrazovs (1936.g.)
Alma Treimane (1924.g.)
Olga Bakajeva (1928.g.)

Jaunākie žurnālu numuri

Leģendas



☞ Tautas aktieris. *Eduards Pāvuls bija īpaši iemīļots. Iespējams, tāpēc, ka spēja iemiesot cēlākās latvieša vērtības un nekad nebaidījās izrādīt savu dažkārt pretrunīgo latvietību.*

☞ Galma indes. *Indēšana nāca modē Itālijā un pēc tam arī Francijā. Luija XIV galmā šīs kriminālās tendences dēļ izcēlās skandāls, kurā bija iesaistīta viena no viņa iecienītākajām favorītēm.*

☞ Brodskis uz apsūdzēto sola. *Nobela prēmijas laureāta, Amerikas un britu universitāšu profesora Josifa Brodskā prāva, kurā PSRS viņu apsūdzēja par parazītismu, atspoguļo terora laikmetu.*

☞ Vieta, kur mīt kalnieši. *Savulaik priedēm klātais kāpu apgabals, kur tagad atrodas Čiekurkalns, piedzīvojis daudz un joprojām glabā interesantus un nedzirdētus stāstus.*

☞ Caurums karogā. *1956. gada novembrī pāri Budapeštai atkal lidoja kara lidmašīnas. Padomju Savienība pret ungāriem, kas vēlējās vairāk neatkarības, vērsās ar ieročiem.*

☞ Vēl lasiet par trešo dzimumu dažādās kultūrās, masu histērijām, dižāko britu inženieri Isambardu Brunelu, viņa varu kopš antīkajiem laikiem, naftas meklējumiem Latvijā kopš 19. gadsimta, slavenāko kūku vēsturi un citus aizraujošus stāstus!

Ilustrētā Pasaules Vēsture



☞ Asiņaina atbilde: vikingi iebrūk Anglijā. *Vikingu vadonis Ragnars Lodbroks ir nogalināts Anglijā - Nortambrijas karaļa Ellas čūsku bedrē. Viņa dēli zvēr atbēgt. Ar zobenu un uguni viņi iebrūk britu salās, kur izvērsē nežēlīgu karu vairāk nekā desmit gadu garumā. Ragnars Lodbroks ir leģendārs skandināvu vadonis, taču patiesībā mūsdienu vēsturnieki neko daudz par viņu nezina.*

☞ Tokija liesmu ellē. *Otrā pasaules kara gaitā Sabiedrotie kaujās Klusajā okeānā gūst uzvaru pēc uzvaras. Tomēr japāņu ģenerāļi stūrgalvīgi atsakās padoties. Lai piespiestu Japānu kapitulēt, ASV sāk uzbrukumus civilajiem mērķiem. 1945. gada 9. marta vakarā 334 amerikāņu bumbvedēji dodas ceļā uz Tokiju.*

☞ Prūši: 21 jautājums, 21 atbilde. *Kas ir prūšu bābas? Ko sauca par krīvu? Kādi bija prūšu izplatītākie rituāli? Savulaik lielākās un laika gaitā izzudušās baltu sentautu apvienības - prūšu - vēsture viņu etniskajiem radiem latviešiem un lietuviešiem mūsdienās vēl aizvien ir maz zināma un rada daudzas neskaidrības.*

☞ Zvaigžņveida cietokšņu meistars. *Karaļa Luija XIV favorīts, izcilais militāro būvju inženieris Vobāns apņēma 17. gadsimta Francijas robežu ar blīvu cietokšņu tīklu. Viņš konstruē jauna veida aizsardzības būves un savas karjeras laikā uzceļ vai rekonstruē ap 160 cietokšņu. 12 no tiem ir iekļauti pasaules kultūras mantojuma zelta fondā.*

☞ Jauns ierocis kaujaslaukā. *Idejas par pilnībā ar bruņām klātu, spēcīgu kaujasmašīnu Eiropu pārņem 20. gadsimta sākumā, it īpaši Lielbritānijā, Austrijā un Vācijā. Tikai 1916. gada rudenī briti uz fronti Francijā nogādā slepenībā radītas jaunas kaujasmašīnas, ko dēvē par tank (tvertne).*

☞ Amsterdamas zelta laikmets. *Vairākus simtus gadu Amsterdamā ir maza, mierīga zvejas osta, līdz 17. gadsimtā tai izdodas īsts tīģera lēcienis. Amsterdamā kļūst par tirdzniecības metropoli - vadošo tirdzniecības pilsētu. Nopelnīto naudu tās varas vīri iegulda attīstībā: uzbūvē jaunu ostu, nocietinājumus un iespaidīgu kanālu tīklu, kas kalpo joprojām.*

☞ Kuģa avārija: cietušie nonāk beduīnu gūstā. *1815. gada augustā pie Āfrikas ziemeļrietumu krasta avarē kuģis, un 12 jūrnīki sāk cīņu par izdzīvošanu. Viņi mēģina turpināt ceļu bojātā glābšanas laivā, tad nonāk beduīnu gūstā un spiesti doties caur svelošī karsto Sahāras tuksnesi.*

☞ Vēstures aculiecinieks - Ziemassvētku kaujas pirms 100 gadiem. *1916. gada 23. decembrī (1917. gada 5. janvārī pēc jaunā stila) sākas Krievijas armijas uzbrukums vācu pozīcijām Jelgavas virzienā. Šī kaujas ir sākums teju mēnesi ilgām cīņām Tīrelpurva rajonā. Par leģendāro Ziemassvētku kauju sākumu raksta strēlnieks Fricis Riekstiņš.*

Krustvārdu mīkla

Krustvārdu mīklu risinātāji, kuri pareizi atrisinājuši mīklu, ik mēnesi pretendē uz pārsteiguma balvu. Atbildes gaidām līdz 25. janvārim.

Novembra mīklu atrisināja: M. Paidere, E. Ķirsona, Ž. Mergina, M. Pretice, I. Puļa, U. Pozņaks, S. Vēvere, S. Sirmā, L. Kivkucāne, D. Kivkucāns, J. Pošeika, Z. Pulča, A. Kravale, A. Kravalis, I. Dzergača, A. Lukumietis, D. Svarinskis, J. Usāns, L. Baranovskis (Balvi), A. Mičule, O. Zelča, B. Ķise (Tilža), A. Vicupa (Vectilža), I. Pugeja (Kubuli), I. Svilāne, V. Ločmele (Lazdukalns), L. Markova (Briežuciema pagasts), E. Lejeva (Kubulu pagasts), St. Kindzule (Bērzpils), I. Homko (Medņeva), D. Zelča (Krišjāņu pagasts), V. Dragune (Kuprava), I. Kudure, Z. Tišanova (Viļaka).

Par novembra krustvārdu mīklas atrisināšanu balvu saņēms INĀRA PUGEJA no Kubuliem. Pēc balvas griezties redakcijā.

Krustvārdu mīkla decembrī

Horizontāli: 2. Sulīgs auglis. 3. Augstas personas pavadoņi. 4. Krietoša zvaigzne. 7. Bērnu gaidīts vecītis Ziemassvētku vakarā. 8. Zinātne par Visumu. 12. Šaha figūra. 13. Asinssūcējs kukainis. 14. Balsošanas variants. 15. Nots. 17. Visums. 20. Laukā. 21. Piekrāpt. 22. Murds. 24. Zvejas rīki. 26. Šausmīgs. 28. Neizšķirts šaha spēlē. 30. Aizliegumu sistēma pirmatnējām tautām. 31. Vēstis. 32. Garuma mērvienība. 33. Tūristu pavadoņi. 34. Bišu oliņas. 36. Eglītes rotājums – gaismeklis. 39. Vētra. 40. Jaudas mērvienība. 41. Dāvana. 42. Juteklisks. 43. Salatēvu pavadoņi.

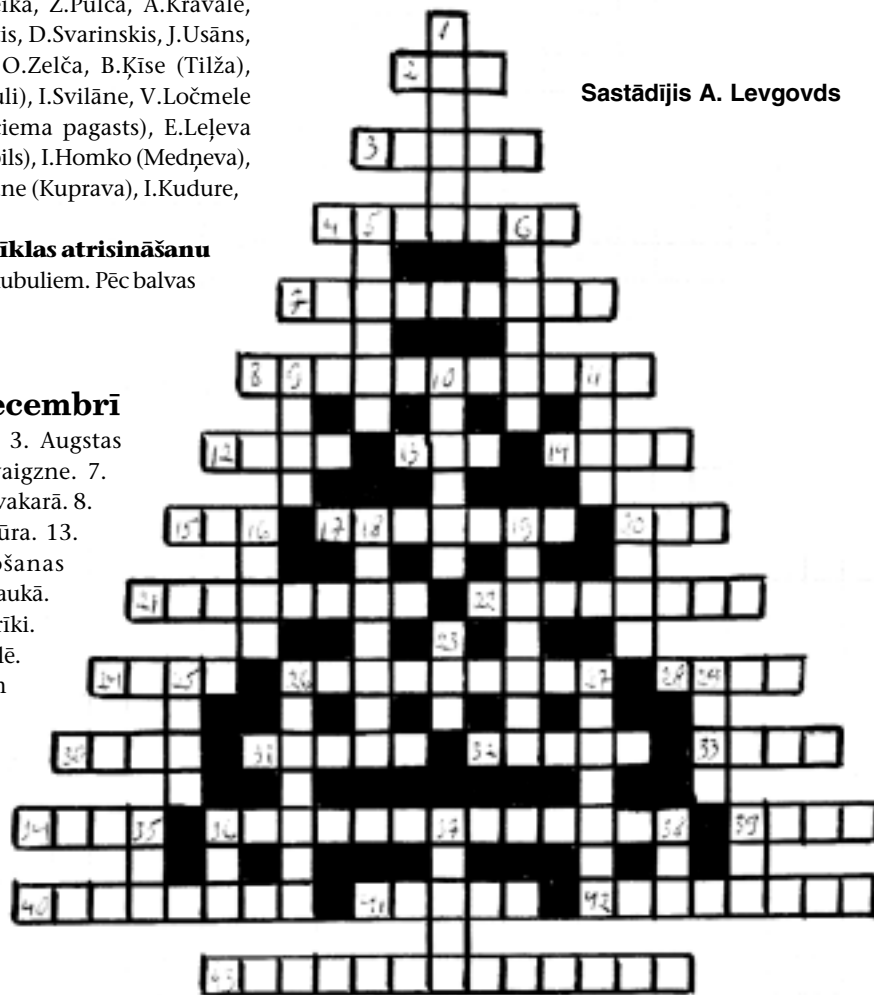
Vertikāli: 1. Ziemassvētku simbols. 5. Kūku šķirne. 6. Raritāte. 9. Ūsaina zivs. 10. Nolūks. 11. Liela ūdenstilpne. 16. Nozveja. 18. Sievietes vārds 12. decembrī. 19. Eglītes rotājums – gaismeklis. 20. Akmens plekstes. 23. Trauka rokturis. 25. Putojošs vīru dzēriens. 26. Nedrošs. 27. Trauku komplekts. 29. Noziedznieku žargons (senāk). 35. Esperanto paveids. 36. Uzliekama kažokādas apakle. 37. Auksta. 38. Pašcieņa. 39. Gan viens, gan otrs.

Novembra mīklas atrisinājums

Horizontāli: 9. Maharadža. 10. Lakonisks. 11. Staniols.

Laimīgu Jauno gadu!

Sastādījis A. Levgovds



13. Arbalets. 16. Karsts. 19. Neons. 20. Svešas. 23. Patrons. 24. Sarkans. 25. Gailis. 26. Kobra. 27. Alkovs. 28. Lācenes. 30. Sekstes. 31. Averss. 35. Antrī. 36. Linete. 39. Rekrūtis. 41. Pasniegt. 42. Pieklāuta. 43. Sniegains.

Vertikāli: 1. Lauska. 2. Bagars. 3. Tarifs. 4. Pats. 5. Elpa. 6. Komats. 7. Ķivere. 8. Skosta. 12. Lenčs. 14. Rusts. 15. Kordebalets. 17. Realitāte. 18. Turnikets. 21. Vokālisti. 22. Šansonete. 29. Stari. 30. Sfēra. 32. Vērsis. 33. Rokoko. 34. Slūžas. 36. Lentas. 37. Nievas. 38. Titāns. 40. Skat. 41. Pase.

Foto konkurss



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



Vientuļnieks. Iesūtīja Jānis Kuprišs.



Kaķis skatās televizoru. Iesūtīja Ilona Slucka no Semenovas.

Lappusi sagatavoja E. Gabranovs

Polīcijas diena

Liela rozā roze. "Paldies, tas Jums!"

5.decembrī apritēja Valsts policijas 98. dibināšanas gadadiena. Kopš tās izveidošanas pagājuši teju simtgade un nomainījušās vairākas paaudzes. Ar kādām domām sagaidīti šī diena - saruna ar Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes Satiksmes uzraudzības rotas jaunāko inspektori kaprāli KARĪNU ČEREVINU.

Ar kādām domām sagaidīti šo dienu?

-Ar lepnumu un prieku. Šie tomēr ir īpaši svētki – ne tikai policijas dibināšanas gadadiena, bet arī diena, kad varam atskatīties uz paveikto un saprast, cik nozīmīgs un cēls ir policijas darbs. Pagājuši jau teju simts gadi, tomēr policija joprojām nemainīgi pilda tik būtisku funkciju kā sabiedrības drošības un sabiedriskās kārtības nodrošināšana. Izjūtu patiesu lepnumu par savu profesiju un, sagaidot policijas darbinieku profesionālos svētkus, varu teikt, ka jutos arī nedaudz īpaša, ka esmu daļa no kaut kā tik liela un varena.

Balvu iecirknī esi jaunākā no visiem dienestā esošajiem. Ar kādām atmiņām atceries savus pirmos soļus policistes darbā?

-Aizrit jau trešais gads, kā strādāju Valsts policijas Balvu iecirknī. Joprojām atceros priecīgā satraukuma sajūtu jau no pirmās dienas policistes amatā. Toreiz viss šķita tik nezināms, jauns, sajūta kā pirmklasniekam, pirmo reizi dodoties uz skolu. Tomēr tāpat kā skolā, katru dienu apguvu jaunas iemaņas, zināšanas un, galvenokārt, pieredzi. Tiesa, satraukums, nākot uz darbu, nepamet joprojām, jo katra diena nāk ar jaunu izaicinājumu. Visspilgtāk atmiņā palikusi diena, kad pirmo reizi nācās pildīt dienesta pienākumus vienai pašai. Toreiz, vadot dienesta automašīnu un veicot ceļu satiksmes uzraudzību, nevarēju sadūšoties apturēt automašīnu.

Laikā, kad stājies Valsts policijas koledžā, uzsākt mācības vēlējās teju pustūkstotīs cilvēku, no kuriem uzņēma tikai simts, starp kuriem bija arī vairāki balvenieši, bet mācības koledžā uzsāki vienīgā. Kas ir tā misija, kuru uzsāc pildīt ik reizi, kad uzvelc policistes uniformu?

-Tiklīdz uzvelku uniformu, esmu atbildīga, lai būtu izpildīts galvenais Valsts policijas uzdevums – garantēt sabiedrības drošību. Ikreiz uzvelkot formu un dodoties uz darbu, nepamet apziņa, ka tādējādi dodu ieguldījumu sabiedrībā, to sargājot un palīdzot. Šis darbs ir mans aicinājums, un ir patīkami apzināties, ka tas, ko dari, ir nozīmīgi.

Kopš dienesta uzsākšanas Valsts policijā esi piedzīvojuši arī gadījumus, kad pārkāpējs nepakļaujas policistu likumīgām prasībām un ir jāuzsāk pakaļdzināšanās. Ko šādos brīžos domā?

-Uzņemoties pildīt dienesta pienākumus, vienlaikus uzņemos, ka nāksies saskarties ar dažādiem riskiem un neparedzamām situācijām. Šādos brīžos galvā ir tikai viena doma – man viņš jāaptur no tālākām darbībām, lai netiktu radīts apdraudējums sabiedrībai. Nav laika domāt, plānot, ir jārikojas. Savukārt likumpārkāpējam bēgot kāpj adrenalīns un viņš neplāno padoties. Saspringta dzīves spēles situācija, kad nezini, kurš šoreiz būs uzvarētājs, bet kurš – zaudētājs. Tas viennozīmīgi ir izaicinājums stāties pretī šādām situācijām, jo iznākums ir neparedzams. Tikai pēc kāda laika, kad viss ir galā, likumpārkāpējs notverts un maiņa beigusies, sāku detalizēti izvērtēt situāciju saprotot, ka tā varēja beigties dažādi – arī traģiski. Savukārt brīžos, kad saņemam izsaukumus uz ceļu satiksmes negadījumiem, mani pārņem nepatīkamas sajūtas. Nevijus galvā parādās domas un satraukums par man tuvajiem cilvēkiem. Ja nu kāds no viņiem ir iekļuvis vai cietis avārijā?

Pirms diviem gadiem intervijā ar smaidu sejš atzini, ka, patrulējot uz autoceļiem, dažkārt autovadītāju attieksme pret Tevi ir citādāka, nekā pret ilggadējiem ceļu policistiem. Lai ikdienā aprastu ar lomu "ceļu policiste-sieviete" un komunicētu ar pieredzējušiem autovadītājiem, vajadzīga nedaudz cita pieeja, nekā vīriešiem?

-Nereti gadās, ka pieredzējuši autovadītāji - vīrieši

dusmojas, ja viņiem aizrādu. Kā tas ir – sieviete, turklāt jaunāka par viņiem, tagad norādīs, kā pareizi jādara? Bijuši pat gadījumi, kad vecāka gadagājuma cilvēki teikuši, ka viņi visu mūžu vadot automašīnu, bet es, jauna un vēl ar nīcīgu pieredzi, atļaujos sarakstīt protokolu. Patiesībā prasme komunicēt šajā darbā ir ļoti būtiska. Katram cilvēkam vajag savu pieeju, cilvēki ir dažādi. Kuriozi arī, protams, bijuši, pat vairāki! Reiz kāds gadījums mani ļoti samulsināja. Proti, apturēju un izrakstīju administratīvā pārkāpuma protokolu kādam vīrietim, kurš apdzīvotā vietā pārsniedza atļauto braukšanas ātrumu. Pienākot pie šī autovadītāja, izskaidroju viņa tiesības un pārkāpuma būtību. Tiklīdz vīrietis parakstījās, ka ir iepazīsies ar pārkāpuma būtību, atvadījos un novēlēju laimīgu ceļu, bet viņš negaidīti man pasniedza lielu rozā rozi sakot: "Paldies, tas Jums!" Šī bija pirmā reize, kas mani samulsināja un atstāja bez vārdiem.

Vai pašai kādreiz nācies nomaksāt administratīvā pārkāpuma sodu ceļu satiksmē?

-Vēl pirms biju izlēmusi par labu mācībām Policijas koledžā, reiz saņēmu mutisku brīdinājumu par izdarīto pārkāpumu. Tomēr ar lepnumu varu atzīt, ka kopš brīža, kā izlēmu kļūt par policisti un uzsāku mācības, līdz šim ne reizi nav nācies nomaksāt sodu par administratīvo pārkāpumu ceļu satiksmē. Jāpiebilst, ka mans autovadītājas stāžs ir jau piecus gadus. Arī ikdienā, strādājot satiksmes uzraudzības rotā, pārvietojos ar dienesta automašīnu, kas ir mans galvenais darba instruments. Protams, arī ārpus darba laika labprāt dodos izbraucienos ar automašīnu.

Pārkāpēji, īpaši par nopietniem pārkāpumiem, jāsoda, tomēr situācijas var būt visdažādākās. Cik, Tavuprāt, policista darbā svarīgi atcerēties robežšķirtni starp likumā rakstīto un cilvēcīgu?

-Strādājot par policistu, nedrīkst pazaudēt arī cilvēcisko faktoru. Likums ir likums, tomēr jāapzinās, ka katra situācija, cilvēki ir dažādi. Jāmāk izvērtēt, kurā brīdī nepieciešams likums, kurā – cilvēcība. Iemesli, kādēļ cilvēki pārkāpj ceļu satiksmes noteikumus, dzirdēti dažādi. Protams, visbiežāk, ja autovadītājs tiek apturēts par ātruma pārkāpšanu, nākas dzirdēt atrunas: "Es kavēju darbu" vai "Braucu pie slima radnieka." Saprotu, ka situācijas ir dažādas. Tomēr dažkārt grūti noticēt tiem iemesliem, kuros autovadītāji min sev tuvu cilvēku slimības kā steigas iemeslu. Ja viņš ir samelojis, tas paliek uz viņa sirdsapziņas. Savukārt, kad automašīnas vadītājs pie stūres sēdies alkohola reibumā, manuprāt, šie ir gadījumi, kad nestrādās neviena atruna un iemesls.

Kas sagādā gandarījumu no darba brīvajā laikā?

-Tiklīdz ir iespēja, labprāt dodos kādā tālākā ceļojumā vai izbraucienā tepat, pa Latviju, vai uz kaimiņzemēm. Ceļošana ir veids, kā vislabāk atpūsties no darba un pavadīt laiku ar saviem mīļajiem. Piemēram, šogad esmu ne tikai iepazīsusi Latviju un apskatījusi dažādus interesantus apskates objektus, bet arī paciemojusies citās zemēs. Šogad paspēju vasaru noķert aiz astes pat divreiz – ar draudzenēm viesojoties Budapeštā, bet ar ģimeni – Krētā. Tiesa, arī grāmatas ir mana brīvā laika sastāvdaļa. Vēl joprojām esmu studente un turpinu studēt tiesību zinātnes, līdz ar to kādai grāmatai vienmēr jābūt blakus. Arī sports ir mana sirdslieta. Katru vakaru apmeklēju baseinu vai dodos uz basketbola treniņu. Ņemot vērā, ka ziema ir tepat aiz stūra, ļoti priecājos un nevaru vien sagaidīt brīdi, kad varēšu uzvilkt slidas un brīvajos vakaros doties slidot vai izbaudīt atpūtu kopā ar draugiem, dodoties uz kalnu.

Ziemassvētki vairs nav aiz kalniem, un policijas darbiniekiem Salavecim droši vien jālūdz, lai cilvēki, kuriem nedarbi prātā, uzvedas prātīgi un dažādām nelikumībām met garu, garu likumu. Vai Salatētīm jau esi nosūtījusi vēstuli ar dāvanu sarakstu un ko saviem kolēģiem, tuviniekiem novēli Jaunajā gadā?

-Ziemassvētku vecītim vairs neticu un vēstules jau sen nerakstu, tomēr ticu Ziemassvētku brīnumiem. Tāpēc arī ikvienam novēlu ticēt Ziemassvētku brīnumam.

Sveicot savus kolēģus profesionālajos svētkos, Policijas dienā un Jaunajā gadā novēlu neizsīkstošu darba sparū, veselību, bet, galvenokārt, ticību un pārliecību par savu darbu



Foto - no personīgā arhīva

un spējam, rūpējoties par cilvēku drošību Latvijā. Saviem tuviniekiem novēlu būt iecietīgiem un saprotošiem. Savukārt likumpārkāpējiem atgādinu, ka likuma nezināšana neatbrīvo viņus no atbildības. Lai izdodas!

Par godu Valsts policijas dibināšanas 98.gadadienai šo piektdien mūspuses policijas darbinieki pulcēsies Balvu iecirknī uz svinīgu sanākumi, savukārt tās pašas dienas vakarā notiks svinīgs pasākums. Policijas darbinieki saņems arī apbalvojumus. Latvijas Republikas proklamēšanas gadadienā Kārtības policijas nodaļas inspektore majore LILITA VANCĀNE saņems Goda rakstu, savukārt Kriminālpolicijas nodaļas inspektore kapteine LINDA KRĒMERE – Iekšlietu ministrijas Pateicību. Ar Valsts policijas krūšu nozīmi "Par cītību policijā" apbalvos Kārtības policijas nodaļas inspektoru kapteini OĻEGU ALEKSANDROVU. Valsts policijas Goda rakstu saņems Kārtības policijas nodaļas inspektors kapteinis DIDZIS PRIEDESĻAIPA, savukārt Valsts policijas Pateicību – Kriminālpolicijas nodaļas inspektors kapteinis JĀNIS DORTĀNS. Jāpiebilst, ka gandrīz visiem iecirkņa darbiniekiem piešķirtas naudas balvas vai prēmijas. Valsts policijas Balvu iecirkņa priekšnieks DZINTARS ČERBAKOVŠ stāsta, ka policija joprojām atrodas pārmaiņu plūsmā, tādēļ ikvienam dienestā esošajam novēl nezaudēt darbaspēku, dzīvesprieku un cilvēcību.

Informē policija

Meklē velosipēda īpašnieku!



21.novembrī Balvos, Robežielā, pie Ceļu satiksmes drošības direkcijas, grāvī atrasts attēlā redzamais velosipēds. Policija lūdz īpašnieku vērsties Balvu iecirknī.

Foto - no personīgā arhīva

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Svinēt var arī tā!

Valsts svētkus var svinēt dažādi – visbiežāk tas notiek, apmeklējot svinīgus un patriotiskus pasākumus un ģimeniskā atmosfērā baudot svētku mielastu. Taču Latvijas dzimšanas dienu tikpat saturīgi var atzīmēt, arī dodoties ar Tallink kuģi "Isabelle" kruīza braucienā uz Stokholmu. Šogad šo brīnišķīgo iespēju izmantoja vairāki reģionālie mediji un "Vaduguns" to starpā, sasniedzot rekordlielu (2014!) pasažieru skaitu šajā reisā.



Virsnieku godināšana. 18.novembra vakarā ne tikai Latvijā palikušie svinēja valsts svētkus. Arī uz kuģa skanēja mūsu himna, un to dziedājām kopā ar kuģa virsniekiem - kapteini, kuģa ārstu, šefpavāru... - cilvēkiem, kuri organizē darbu ar savām komandām, lai ikviens pasažieris justos ērti, droši un izbaudītu jūras ceļojumu.



Azarts un emocijas sit augstu vilni. Mirkli pēc pasažieru uzkāpšanas uz kuģa pie informācijas centra uz 7.klāja izveidojās ļoti gara rinda. Kāds ironizēja, ka tā atgādina padomju laikus, kad cilvēki stāvēja milzīgās rindās pēc desām un gaļas. Izrādās, visi kāroja iegādāties loterijas biļetes, kas valsts svētku vakarā solīja daudz labu dāvanu un laimestu. Ar tikpat lielu azartu mazliet vēlāk daudzi metās spēlēt spēli "Bingo" un laimēja arī! Daudz prieka ceļotājiem sagādāja arī loterijas izloze, jo dāvanas patiešām priecēja - labas smaržas viriešiem un sievietēm, lieli saldumu maisi bērniem, ceļojumu somas un nākamie ceļojumi ar Tallink otro kuģi "Romantika". Savu roku veiksmē izmēģinājām arī mēs, taču diemžēl šoreiz nepaveicās, kas gan neliedza priecāties par citiem.



Stāsta par kuģa dzīvi. Žurnālistiem bija iespēja mirkli pirms kuģa atiešanas no Stokholmas ostas paviesoties pašā svarīgākajā vietā – uz kapteiņa komandtiltiņa. Baiba Muceniece (no labās) pastāstīja, ka galvenā kuģa vadības pults atrodas pašā centrā pa vidu, taču brīdī, kad kuģis pietuvojas ostas piestātnei, kuģi vada ar pultīm, kas atrodas labajā un kreisajā pusē. Par to, ka kuģa vadīšanai vajadzīgas īpašas prasmes, liecina kaut vai fakts, ka, lai izbrauktu cauri šērām, obligāti jābūt divām personām, kurām ir noteiktas atļaujas, licences un tiesības, lai to darītu. Tas tādēļ, ka iecerēšanas un izceļošanas ceļi šērās atšķiras. "Daudziem vēl interesē, kāda mūsdienās izskatās kuģa stūre. Tā ir pavisam vienkārša un izmērā maza, taču ļoti daudzas lietas ir automatizētas, savukārt cilvēki tām seko līdzi un uzrauga," pastāstīja Baiba.



Grupa "Tumsa". Mūziķi aicināja ikvienu 18.novembrī kāpt uz Tallink kuģa "Isabelle" klāja un doties uz Zviedriju svinēt viņu dzimšanas dienu. Dāvanas? Kāpēc ne! Grupa "Tumsa" savā 25 gadu jubilejā dāvināja koncertu divas dienas gan turp (šova zālē "Starlight Palace"), gan atpakaļ braucot ("Sky Bar") ikvienam, kurš devās šajā kruīzā. Un tas tiešām bija lielisks, - par to pārliecinājāmies arī mēs, vaduguniertes Sanita un Skaidrīte.



Atkalredzēšanās prieks. Ierodoties Stokholmā, tie, kas pirmo reizi viesojas šajā valstī, steidz apskatīt skaistās Zviedrijas galvaspilsētas vecpilsētu un daudzus muzejus, savukārt tie, kas Stokholmu jau iepazinuši, izmanto citas iespējas. Vaduguniertes Skaidrīte Gugāne un Sanita Karavoičika brīvajā laikā izmantoja iespēju satikt bijušo balvenieti Ivetu Aleksāni (vidū), kura Zviedrijas galvaspilsētā dzīvo un strādā jau vairāk nekā desmit gadus.



Trīskāršās jubilejas torte. Šo izcilo kulinārijas meistardarbu kuģa pavāri gatavoja uz vietas - kuģa virtuvē! Un to novērtēja ikviens gardēdis, kurš piedalījās Latvijas valsts 98.dzimšanas dienas svinībās "Sky Bar" zālē un klausījās poproka grupas "Tumsa" koncertu.

Lappusi sagatavoja S.Karavoičika un S.Gugāne

