



Vaduguns



Otrdiena ● 2024. gada 21. maijs

CENA tirdzniecībā 0,95 EUR

Liellopi ganos

4.



“Bez apmetņiem var izdarīt to pašu”

Foto - E.Gabranovs

Svētkos. VUGD Balvu daļas komandieris Alvis Romāns pēc tehnikas iesvētīšanas atzina, ka priecājas par garīgām vērtībām, kas ugunsdzēsējus pavadīs viņu darbā.

Edgars Gabranovs

17.maijā, Ugunsdzēsēju un glābēju dienā, pie VUGD Balvu nodaļas Balvu katoļu baznīcas prāvests Guntis Brūvers iesvētīja autocisternu, pajautājot, kura ir jaunā mašīna.

“Visas izskatās jaunas. Pieļauju, ka jūsu pieredzē bijis daudz gadījumu, kurus nevar vienkārši izskaidrot. Piemēram, glābšana noritēja daudz vieglāk nekā ar prātu tas ir saprotams. Esmu dzirdējis liecības par Svētās Agates maizi vai ūdeni, kad, izsaucot ugunsdzēsējus, cilvēki talkā nēm ar svētīto ūdeni. Tas ir brīnums, tās ir liecības, par kurām varbūt bieži nerunā, bet tās ir klātesošas. Novēlu Dieva svētību jūsu darbam! Jūs esat pirmajās rindās, kad lēnumi jāpieņem ļoti ātri,” atgādināja prāvests. VUGD Balvu daļas komandieris Alvis Romāns, uzrunājot kolēgus, atzina, ka 17.maijs ir diena, kad viens otram var uzsist pa plecu, secinot, ka izvēlēta pareizā profesija: “Profesijas ir dažādas, un, gadiem ejot, cilvēki nereti izvērtē, kāds ir *sausais atlikums?* Mēs varam atcerēties notikumus un situācijas, kad esam glābuši, darijuši un dzēsuši.

Atcerēties to, kas apliecina mūsu darba nepieciešamību. Var teikt, ka ir supervaropji un ir apmetni, bet mēs bez apmetņiem varam izdarīt to pašu. Mēs esam tie varoņi, kuri ikdienā rūpējas par Balvu novada iedzīvotāju drošību. Izbaudiet šo dienu! Tiem, kuriem ir dežūra, novēlu mierīgu dežūru, kā arī to, lai mazāk traģisku notikumu.” Balvu novada domes priekšsēdētājs Sergejs Maksimovs pateicās par darbu, uzsverot, ka ugunsdzēsēju misija ir glābt: “Pēdējās dienās atcerējos kādu stāstu, kad kāds cilvēks meža ugunsgrēkā centās glābt zālē degošu čūsku. Viņš mēģina čūsku no liesmām izvilkst, bet čūska – iekost. Viņš atkal un atkal nopūlas čūsku glābt. Kāds pie cilvēka pienāk un jautā, – kāpēc centies čūsku glābt, ja tā nepārtraukti cenšas iekost? Viņš atbildēja: “Čūskas daba ir kost, bet mana daba ir glābt. Čūskas daba nespēj mainīt manu dabu.” Piekrītu komandierim, kurš vēlēja, lai atgādījumu un notikumu ir mazāk. Nereti, izbraucot uz notikumu, daudzi māca, kā jādara darbs, bet tas nemaina jūsu būtību – glābt. Paldies par varoņdarbu, ko jūs darāt bez apmetņiem un liekām sarunām. Komandieris vismaz reizi nedēļā interesējas, kas notiks ar jauno DEPO. Ceram, ja ne šogad, tad nākamgad tā būvniecība uzsāksies.”

*Turpinājums 13.lpp.

Īszinās



Rēzeknes BJSS komandu. Kaut arī mūsu komandu no čempiona titula šķīra tikai viens punkts, tomēr spraigā cīņā tika piedzīvots zaudējums ar rezultātu 3:4.

“Vaduguns” meklē uzņēmīgu jaunieti

Laikraksta “Vaduguns” kolektīvs piedāvā darbu jūlijā skolēnam vecumā no 15 līdz 20 gadiem (ieskaitot), kurš iegūst izglītību vispārējās, speciālās vai profesionālās izglītības iestādē. Darba pienākumos ietilpst publikāciju (interviju, aptauju, rakstu, foto- stāstu) sagatavošana. Tāpat aicinām savā komandā arī žurnālistu uz nenoteiktu laiku. Tālr. nr. 29360850.

Nākamajā
Vaduguni

● Strādāt arī var skaisti
Darbojas laukos

● Jauka noskaņa Balvu Valsts
ģimnāzijā
Muzeju nakts

Pirmsatskaņoš latgaliešu autoru stāstus

Turpinot latgaliešu mūsdienu literatūras iemūžināšanas un popularizēšanas darbu, no 21. līdz 24.maijam raidījuma “Ielūdz Radioteātris” laikā katru vakaru plkst. 22.05 Latvijas Radio 1 ēterā pirmsatskaņojumu piedzīvos latgaliešu prozas darbu izlase – stāsti un esejas, kuru autori ir Annele Slišāne, Valentins Lukaševičs, Raibīs (Oskars Orlovs) un Egita Kancāne.

Galda tenisisti izcīna otro vietu

11.maijā Rīgā norisinājās Latvijas komandu čempionāta galda tenisā 2023./2024. gada sezonas finālsacensības, piedaloties visu ligu labākajām četrām komandām. Šajā sabraukumā Ziemeļlatgales Sporta centra komanda pusfinālā ar rezultātu 4:2 spēja izcīnīt uzvaru pār GTK Hercogs 2 (Kuldīga) komandu, nodrošinot vietu finālā. Finālā, kā iepriekš tika prognozēts, bija jāmērojas spēkiem ar stipri



21

ISSN 1407 - 9844

Laikraksts iznāk kopš 1950. gada 5. marta ● Nr. 38 (9613)

Vārds žurnālistam

Irēna Tušinska

Mani, tāpat kā daudzus šī gada "Eirovīzijas" dziesmu konkursa skatītājus, pārsteidza tajā redzētais. Tieši redzētais, ne dzirdētais. Manā skatījumā, dziesmas konkursā, kā parasti, savā vairumā bija diezgan neizteiksmīgas, izņemot dažas, protams. To gan nevarēja teikt par priekšnesumiem. Kāds pa skatuvi skraidiņa pliks, vēl kāds demonstrēja vīrišķigos pēcpuses apaļumus, iespilējies stringos. Neatrūka ne velnu, ne raganu, ne vizuālojōsu peldkostīmu, ne sarežģītu akrobātikas elementu, nerunājot par iespaidīgajiem gaismas šoviem. Lai gan esmu jau gados un riskēju izklausīties, kā mani vecāki, kuri savulaik apgalvoja, – kad mēs augām, tad gan tā nebija –, tomēr jāteic – šis nu gan bija druskus par traku. Neesmu nekāda homofobe un man nav iebildumu pret homoseksuāļiem, jo visiem ir tiesības dzīvot, kā vēlas. Taču, noskatoties "Eirovīziju", palika iespāids, ka visi pēkšņi pārvērtušies par bezdzimuma būtnēm, kas sacenšas – kura skatītājus šokēs visvairāk. Manuprāt, šo konkursu vajadzētu pārsaukt par "Eirošoku", tad nevienam nebūtu iemesla sūdzēties par redzēto. Pēc manām domām, Latvijai vairs nevajadzētu piedalīties šajā apkaunojošajā ārprātā, bet līdzekļus novirzīt kādam jēdzīgākam mērķim.

Latvijā

Sākusies žoga izbūve uz Latvijas un Krievijas robežas Balvu novadā. Atbilstoši plānotajiem termiņiem būvfirma SIA "Nordes būve" ir sākusi žoga izbūvi uz Latvijas un Krievijas robežas Balvu novadā. Patlaban notiek stabu un žoga sekciju montāža, pirmie darbi paveikti jau vairāk nekā 1000 metru garumā. Nākamais darbu posms būs dzelēstieples un vārtu montāža. Izbūvējot žogu purvainajās vietās, tiks izmantotas betona pontonu konstrukcijas, kuras speciāli šim projektam izgatavoja SIA "LT Betons" un SIA "Skonto Prefab" ražotnēs Latvijā. "Nordes būve" ieguva tiesības veikt žoga izbūves darbus Balvu un Ludzas novadu teritorijā, kopumā 25 kilometru garumā. Atbilstoši līgumam darbus plānots pabeigt līdz šī gada beigām.

Aizdomās par spiegošanu Krievijas specdienestu labā aizturētas divas personas. Valsts drošības dienests (VDD) 13.maijā aizturējis divas personas, tostarp jau iepriekš zināmo taksistu Sergeju Sidorovu aizdomās par spiegošanu Krievijas specdienestu labā. Kriminālprocess pret personām tika sākts 2.maijā saskaņā ar Kriminālikuma panta par spiegošanu, proti, par neizpaužamu ziņu vākšanu nolūkā tās nodot ārvalstij vai ārvalstu organizācijai tieši vai ar citas personas starpniecību. Kā liecina VDD izmeklēšanas laikā iegūtā informācija, personas nelikumīgi vāca un Krievijas specdienestiem nodeva neizpaužamas ziņas par citām personām, kuras Latvijā tiek turētas aizdomās par spiegošanu un kurām ir piemērots drošības līdzeklis – apcietinājums.

No zemnieku saimniecībām arvien biežāk zog salīdzinoši dārgos augu aizsardzības līdzekļus. Pieaudzis zādzību skaits no zemnieku saimniecībām, kas nodarbojas ar augkopību. Nemot vērā augu aizsardzības līdzekļu augsto cenu un pieprasījumu nelegālajā tirgū, garnadži sākuši pastiprināti apmeklēt saimniecības. Vienas piecu litru augu aizsardzības līdzekļu kannas cena var sasniegt pat 400 euro, kas zagliem ir "labs kēriens". Izzagtie augu aizsardzības līdzekļi tālāk tiek pārdoti Lietuvā un Latvijā mazdārziņu ipašniekiem vai citiem saimniekiem.

Nepiedalīties priekšvēlešanu debatēs krievu valodā. Partiju apvienība "Jaunā vienotība" (JV) un Nacionālā apvienība (NA) nolēmušas nepiedalīties priekšvēlešanu debatēs krievu valodā. Nemot vērā sabiedrībā aktualizēto diskusiju par priekšvēlešanu debašu organizēšanu krievu valodā, JV ieskatā, īpaši kopš Krievijas iebrukuma Ukrainā, ar Latvijas medijiem ir jākomunicē latviešu valodā. Partija uzskata, ka Eiropas Parlamenta (EP) priekšvēlešanu laikā diskusijām medijos jābūt tikai valsts valodā, tādēļ JV nepiedalīties priekšvēlešanu debatēs un raidījumos, kas notiks krievu valodā.

(No [apollo.lv](#), [tvnet.lv](#) un [delfi.lv](#))

Jaunsargu nometne Mācās izdzīvot, nekaitējot dabai



Foto - no personīgā arhīva

Svarīgākais – kopības gars. Lai gan nometnes laikā jaunsargi ieguva daudz noderīgu zināšanu, visvairāk viņiem patika draudzīgā atmosfērā interesanti pavadītais laiks un iespēja iegūt jaunus draugus.

Irēna Tušinska

No 2. līdz 3.maijam Balkanu dabas parkā norisinājās Jaunsargu nometne "Dzīvošana apvidū", kurā piedalījās 33 dažādu vecumu jaunsargi no Balviem, Rugājiem, Rekovas, Baltinavas, Viļakas, Rēzeknes, kā arī Līvānu novada Rudzātiem un Riebiņiem. Patriotiskie jaunieši apguva izdzīvošanas iemaņas dabā – mācījās iekurt ugunkuru, gatavot pārtiku, uzsliet telti, pareizi sakārtot mantas mugursomā un daudz ko citu.

Jaunsardzes instruktors Valentīns Keišs stāsta, ka divu dienu laikā jaunsargi apguva dzīvošanai lauka apstākļos nepieciešamās prasmes. Viņš pauða gandarījumu, ka dažādu vecumu jaunsargu vidū izveidojās lieliska sadarbība, kad vecākie biedri dalījās pieredzē ar jaunākajiem: "Ierodoties nometnē, jaunsargus sadalījām trīs nodalījās un katrai no tām iecēlām komandieri, kurš bija atbildīgs, lai nodala vienmēr uz nodarībām ierastos precīzi laikā un norādītajā vietā. Nometnē piedalījās jaunsargi, sākot no 11 līdz 18 gadu vecumam. Īpaši prieceja, ka viņi labprāt pielietoja "vecākā un jaunākā brāļa" metodi, kad vecākais māca jaunākajam. Šī metode ļoti labi strādā. Bija patīkami, ka vairāk pieredzējušie jaunieši neslēpa *sveci zem pūra*, bet labprāt dalījās zināšanās ar jaunākajiem. Pastāstīja arī par savām klūdām, iesakot tās neatkārtot."

Ar lielu interesi nometnes dalībnieki pārņēma Jaunsardzes instruktora, karavīra, kurš piedalījies vairākās militārajās misijās, Valērija Pastara pieredzi, piemēram, kā var nomazgāt ķermenī, iztieket ar puslitru ūdens. "Šis instruktors stāstīja tik interesanti, ar nelielu humora piedevu, ka jaunieši klausījās, muti pavēruši. Bija prieks skatīties," stāsta V.Keišs. Tāpat instruktors no Līvāniem iemācīja, kā pareizi salikt mugursomu, lai tās pārņēsāšana nesagādā muguras problēmas, sevišķi krustu rajonā. Viņš atgādināja, – tā kā karavīra ekipējums, kas ikdienā jāliek plecos, sasniedz svaru 33 – 34kg, pareizi sakārtota un novietota mugursoma un gurnu jostas izmantošana ir būtiska, jo gurnu josta palīdz atslēgot muguru, svaru pārnesot uz kājām. Jaunsardzes instruktors Valērijs Pastars paskaidroja jauniešiem, kā izvēlēties pareizos apavus, apģērbu un apakšveļu, iesakot dot priekšroku dabīgiem materiāliem. Instruktors pievērsa jaunsargu uzmanību pat tādiem šķietami sīkumiem kā zeķu izvēle, jo tiem ir pietiekami liela nozīme, dzīvojot lauka apstākļos.

Jaunsargi apguva arī lauka kaujas iemaņas: mācījās, kā doties uzbrukumā, kā pareizi atkāpties, viņiem bija iespēja trenēties šaušanā ar straibola ieročiem. "Šis nodarībās jauniešiem ļoti interesēja," atklāj instruktors V.Keišs. Nozīmīga loma jaunsargu sagatavošanā ir sportam, tādēļ nometnes dalībnieki spēlēja volejboli, skrēja stafetes un iesaistījās citas fiziskās aktivitātēs, kā arī asināja prātus, risinot atjautības uzdevumus.

Instruktora Mareka Kuzmina vadībā jaunsargi apguva ugunkura iekuršanai nepieciešamās iemaņas. Jauniešiem tika dots uzdevums mežā savākt kritušos kokmateriālus un iekurt ugunkuru tā, lai tā liesma pēc iespējas ātrāk pārdedzina tam pāri nostiepto diegu. "Mācījām uz ugunkura vārīt tēju, cept desīnas, uzsildit ēdienu. Daudzi jaunieši pirmo reizi dzīvē ēda ugunkurā ceptus kartupeļus un bija pārsteigti, cik tie gardi," atklāj instruktors V.Keišs. Viena no iemaņām, ko nometnes laikā apguva jaunsargi, bija telts uzcelšana un pareiza tās iekārtosana. "Viņi uzzināja arī to, kā telti pareizi apgulties. Tāpat instruktori uzraudzībā jaunsargi izmēģināja, kā ir stāvēt sardzē, apsargājot nometni," stāsta V.Keišs.

Divu dienu nometnes noslēgumā jaunsargi pateicās savu



Foto - no personīgā arhīva

Mācās iekurt ugunkuru. Prasme ātri iekurt ugunkuru, kā arī pagatavot uz tā pārtiku noder ne tikai karavīriem, bet visiem, kas brīvo laiku labprāt pavada pie dabas.



Foto - no personīgā arhīva

Apgūst arī kaujas iemaņas. Tā kā izmantot īstus ieročus šiem jauniešiem vēl par agru, viņi trenējās šaušanā ar straibola ieročiem, kas šauj ar neliela izmēra bumbiņām.

nodaļu komandieriem un Jaunsardzes instruktoriem, kā arī vēlreiz pārrunāja pieredzēto un zināšanas, ko apguvuši. "Sekoja tradicionālā atsveicināšanās, kad visi nometnes dalībnieki viens otram paspiež roku un atvadās. Pēc tam visi sēdās autobusos un devās mājās," stāsta V.Keišs, kurš visvairāk gandarīts, ka nometnes dalībnieki guva pozitīvu pieredzi draudzīgā gaisotnē. Arī laika apstākļi nepievīla. V.Keišs pārliecināts, ka pēc šādas nometnes jaunieši ne tikai spēs izdzīvot lauka apstākļos, bet arī darīs to dabai draudzīgi: "Piemēram, iemācījām, ka ugunkura iekuršanai jaizmanto tikai krituši zari, nevis jālauž no augoša koka. Bērza tāsi var īemt tikai tāk, cik var noplēst ar rokām, nelietojot nazi, lai nekaitētu dabai. Nometnē viņi iemācījās, kā izdzīvot un pabarot sevi, iztieket bez jebkādiem paliginstrumentiem. Iemācījām pat to, ka, cepot desu uz ugunkura, tā uz zariņa jāuzdzurd gareniski, nevis šķērsām, citādi desa acumirkli pārdegs un iekritis ugunkurā. Ir daudz "it kā" sīkumu, kas jāzina, lai izdzīvotu dabā. Tas ir tāpat kā būvēt māju no daudziem sīkiem kieģelīšiem."

Kā vērtējat šī gada "Eirovīziju" un tās rezultātus?

Mums nav par ko īpaši čikstēt



JĀNIS LOČMELIS, Kubulu pagasta iedzīvotājs, muzikants

Atziņos, ka šogad "Eirovīzijas" finālu (arī pusfinālu) no sākuma līdz galam pat ne-noskatījos, taču daļu priekšnesumu redzēju. Iespaidus par citu priekšnesumiem biju guvis, jau sekojot līdzi mēģinājumu procesam. Noskatījos, kā Dons nodziedāja – viņa dziesma man patiešām patīk. Vēl pirms konkursa tiku teicis, ka it nemaz nesatraucos, kura vieta tiks Latvijas pārstāvim, jo, atšķirībā no daudziem citiem, viņam vismaz ir dziesma. Man

patika interneta komentāros lasīt, ka vieniem no konkursa laureātiem (šķiet, tie bija horvāti) pavaicāja, kam dotu 12 punktus. Tie nosauca Donu, jo viņam esot labākā dziesma. Nebri-nīšos, ka tieši Dona "Hollow" būs tā, kas sevi pierādīs kā viens no laikā paliekošākajiem šī gada konkursa darbiem. Arī Latvijas pārstāvja nonākšana finālā, par spīti pirms tam izskanējušajām nelabvēlīgajām prognozēm par pēdējo vietu, bija diezgan raibs stāsts. Tādēļ jo īpaši savīļoja mirklis, kad pusfinālā kā pirmo finālisti nosauca Latviju – tā pati par sevi bija mūsu mazā uzvara. Man gan liekas, ka negatīvās prognozes pirms konkursa tomēr radija diezgan lielu ietekmi, jo, kāpēc balsot par tādu, par kuru "zināms", ka ir traks atpalicējs. Taču prieks, ka mūsu novadnieks, balvenietis Kaspars Paršinovs kopā ar Donu bija tajā "airBaltic" reklāmas video, kura vadmotīvs – palīdzēt nonākt finālā – , piepildījās.

Ja godīgi, analizējot "Eirovīzijas" konkursa rezultātus, Latvijai nav par ko īpaši čikstēt. Mums ir bijusi Marijas Naumovas uzvara, vēl vairāki augsti rezultāti – trijnieks, piektā, sestā vieta, skaitas dziesmas. Jā, šī konkursa auditorija ir iespaidīga, tādēļ, lai sasniegta augstus rezultātus, jāsakrīt visdažādākajiem faktoriem. Svarīgs ir pat uzstāšanās kārtas numurs vai ērtāks konkurentu izkārtojums. Arī veiks-me, jo, piemēram, MarieN pat nevarētu piedā-līties, ja tajā gadā no dalības konkursā nebūtu atteikusies Portugāle. Neaizmirsi, ka katrā

valsts sūta savu, viņuprāt, labāko izvēli. Pat ja konkursā piedalītos 50 pasaules visu laiku skaistākās dziesmas, uzvarētāja tā vai tā būtu viena, un būtu arī tās, kas paliku pēdējās vietās.

Un vēl viens svarīgs faktors ir konkursa politizēšanās – jo īpaši tagad, kad ir tik nežēlīgi kari. Protams, man pašam ir tāda pat nepatīkama sajūta, ka, redz, notiek dažādi *tingeltangeji*, bet tai pašā laikā krīt rāketes, nogalinot bērnus... Rodas jautājumi, vai patiešām tiek darīts viss, lai cestos izbeigtos slaktiņus? Agrāk vairāk raksturīga bija *kaimiju būšana*. Bet vairāk politizētība *izliet* tad, kad konkursā nav spilgtu dziesmu.

Par šī gada konkursu sociālajos tīklos varēja lasīt daudz un dažādas diskusijas par un ap "Eirovīziju", tās dalībniekiem, šovu, izskatu un daudzām citām lietām. Daudzi sašutuši par vīriešu pārgērbšanos kleitās un pārlieku atklātu izskatu. Tiku lasījis, ka Latvija arī nevar īstī *kasīties*, jo savulaik Marija Naumova uz "Eirovīzijas" skatuvēs arī pārgērbās. Bet salīdzināt Marijas uzstāšanos, kas bija kā izrāde ar pārgērbšanos, kas galu galā uzsvēra viņas sievišķigumu, ar to, kas notiek dažos numuros, ir kā salīdzināt pārgērbšanas komēdiiju ar praida gājienu. Vai viss, kas notiek "Eirovīzijā", man patīk? Noteikti nē. Bet mana pārliecība ir – labāk lai valstis sacenšas dumjākā vai mazāk dumjā dziesmu karā, nevis istos.

Ja runājam par uzvarētāja dziesmu, uzreiz

varu pateikt, ka tā noteikti nav manējā, taču tas nebūt nenozīmē, ka citiem tā nepatīka. Kuru uzrunāja šovs, kuru – dziesma un tās izpildījums. Man šogad nebija tādu dziesmu, kuru noklausoties, jau uzreiz varētu dungot līdzi. Savukārt, ja runājam par Dona "Hollow", daudzos portālos cilvēki komen-tēja, ka Latvijas priekšnesumam pietrūka šova. Manuprāt, šim priekšnesumam nemaz nebija vajadzīgs pārmēru dinamiskais šovs. Priekšnesums atbilda tam, par ko ir dziesma. Atce-rieties, pirms dažiem gadiem uzvarēja jau iepriekšminētā Portugāle ar pavisam mierīgu dziesmu praktiski bez šova. Pilnīgi pieļauju, ka Donam Eiropā būs tā, kā bija Latvijā, – šovā neuzvarēja, bet pēc tam dziesmas skan un skan.

Redzēju, ka cilvēki rosina Latviju atteikties no dalības "Eirovīzijā". Bet kāpēc? Ja paskatās, kur un kā pie mums naudu izšķērdē, tad dalības maksa ir ļoti neliela. Un nebūt ne izšķērdība, ja sevi parādām no labās puses. Vai tas, ka tur ir numuri, kas mums nepatīk, nozīmē, ka viss ir tikai tāds? Un kāpēc lai tieši mēs nebūtu tie, kas rādis labo paraugu, no kura pat mācīties citiem? Un mūsu māksli-niekiem tā tomēr ir iespēja parādīt sevi ļoti lielai auditorijai. Bet kuriem – tas jau lielā mērā ir mūsu, skatītāju, ziņā.

Fakti

♦ 2024. gada "Eirovīzijas" dziesmu konkurss bija 68. ikgadējais "Eirovīzijas" dziesmu konkurss, kas notika Zviedrijas pilsētā Malmē.

♦ Par šī gada uzvarētājiem kļuva Šveice – Nemo ar dziesmu "The Code". Šveice žūrijas un skatītāju kopvērtējumā saņēma 591 punktu (365 – no žūrijas, 226 – no skatītājiem). Otrajā vietā ierin-dojās Horvātija ar 547 punktiem (210 – no žūrijas, 337 – no skatītājiem), bet trešajā vietā – Ukraina ar 453 punktiem (146 – no žūrijas, 307 – no skatītājiem).

♦ Latvija finālā ieņēma 16.vietu ar 64 punktiem (žūrija piešķīra 36 punktus, bet skatītāji – 28 punktus).

♦ Sabiedrības iniciatīvu platformā "Manabalss.lv" tika sākta parakstu vāk-šana par "Eirovīzijai" paredzētā finansē-juma novirzīšanu Latvijas sportam. Jau savākti vairāk nekā 10 000 balsu un iniciatīva tiks virzīta izskatīšanai Saeimā.

Gribētu pajautāt tiem visu valstu žūriju pār-stāvjiem, par ko tieši šādi augsti punkti – par dziesmu vai personības identitāti? Nē, es nenoliedzu – puisim laba balsi (neesmu vokā-lās mūzikas speciāliste, bet tomēr kaut ko no tā visa saprotu), bet noteikti ne labākā un spēcīgākā. Vai tomēr svārki un sievišķigais grims nospēlēja galveno lomu?

Skatījos pusfinālu kopā ar saviem bērniem un, paldies Dievam, viņi šausminājās par šiem neordinārajiem priekšnesumiem, par ko es esmu priecīga. Lai gan vienmēr mācu pieņemt citādo, nu jau šķiet, ka citādā ir tik daudz, ka zaudējam pamatu daudzās jomās.

Vai Latvijai jāturpina piedalīties "Eiro-vīzijā"? Jā, viennozīmīgi, ir jāturpina. Turklat ar kvalitatīviem, baudāmiem priekšnesumiem, labu vokālu, kā tas bija šogad. Kāpēc? Tāpēc, lai cilvēki tomēr redz, ka joprojām dažās valstīs ir izpratne par to, kas ir labs, izcils priek-nesums, nevis konkrēto modes tendenču dažādās jomās popularizēšana.

Viedokļus uzsklausīja S.Karavočika

Tā citādā jau ir pārāk daudz



ARNITA GAIDUKA, Balvu Profesionālās un vispārizglītojošās vidusskolas skolotāja

Jāatzīst, ka pēdējā laikā arvien mazāk mani sajūsmiņā "Eirovīzija" kā pasākums, kuru kādreiz gaidīju katrai gadai tāpat kā pasaules čempionātu hokejā. Ne īpaši mani sajūsmiņā arī mūsu valsts pēdējos gados izvirzītie pārstāvji "Eirovīzijai". Tomēr šogad bija savādāk. Atceros Donu jau no muzikālā šova "Talantu fabrika" laikiem. Jau toreiz likās, ka viņa balss ir neparasti spēcīga tādam jaunam puism. Manuprāt, šogad Latvija "Eirovīzijai" izvirzīja patiesi spēcīgu dziedā-tāju, un viņš savu uzdevumu paveica lieliski. Mēs pēc astoņu gadu pārtraukuma atkal bijām finālā. Atziņos, ka, par spīti bukmeikeru prognozēm, mani bija pārliecība, ka pusfinālā tiks noteikti. Kas notika finālā? Nezinu, bet Dona uzstāšanās bija lieliska. Jāatzīst, ka mani jau sen nav šaubu, ka

"Eirovīzija" nav tikai par dziedāšanu un par vokālu. "Eirovīzijas" uzvarētājs – 24 gadus jaunais Nemo Metlers no Šveices – guva pārliecinošu lielākās daļas Eiropas dalībvalstu žūriju novērtējumu ar augstāko punktu skaitu – 12. Vairākas reizes esmu pārklausījusies "The Code", bet to īpašo skaidrojumu, kāpēc tieši šī dziesma ir "Eirovīzijas" uzvarētāja, neiz-pratu. Es domāju, ka panākumu atslēga ir tieši izpildītāja, viņa personībā. Vai pelnīti? Domāju, ka nē.

Atri uzmētot skatu no malas, kas notika šajā pasākumā: uz skatuves – zēni svārkos, gariem nagiem, izšķiliem no olas puskails onku-lis, raganiskas sievietes un, kromis visam, sāta-nisti. Un tam pa vidu ar patiesi ausīm baudāmu dziedājumu "cīnās" daži dziedātāji, tostarp mūsu Dons. Skatoties un klausoties pusfinālu, man jau radās jautājums, – kāpēc mūsu pašu komentētāji uzsver, ka šogad "Eirovīzijā" četru valstu pārstāvji būs nebi-nāras personas? Kāpēc tas tiek tā īpaši izcelts? Vienlīdzības labad tad arī vajadzēja nosaukt, cik būs vīriešu un sieviešu dzimuma pārstāvju. Man nav nekādu pretēnu pret netradicio-nālo orientāciju pārstāvjiem, taču esmu pret īpašu izcelšanu sabiedrībā. Būsim godīgi, homoseksuālisms ir mūžsens, tikai agrāk tas tika slēpts, jo cilvēki baidījās no diskrimi-nācijas. Uzskatu, ka nav jābaidās, bet nav arī jādemonstrē tas publiski ar dažādām uzve-dības formām. Savādāk es raugos uz nebinārā dzimtes identitātes popularizēšanu. Par laimi, runājot arī ar jauniešiem pēc "Eirovīzijas", liela daļa pauž sašutumu par konkursa rezultātiem, par pašu uzvarētāju, kā arī par citiem "divaina izskata un uzvedības" māksli-niekiem. Tas vieš cerību, ka tomēr šīs, man neizprotamās, vērtības vismaz daļa jauniešu uztver kritiski. Bet pieļauju domu, ka daļa, gluži pretēji, gūs apstiprinājumu un *zaļo gaismu* klūšanai par nebināru personu.

Ielūkojos, kā Vikipēdija definē nebināras personas. Atradu šādu skaidrojumu: "Nebi-nārā dzimtes identitāte ir dzimtes identitā-šu spektrs, kas nav vīriešu vai sieviešu dzimtes identitāte. Dzimtes identitāte ir psiholoģiskas dabas jēdziens un var neatbilst personas faktiskajam fiziskajam stāvoklim. Šīs identitātes nesējus sauc par nebinārām personām, un to identitāte var vienkārši pārsniegt tradicio-nālo bināro dzimumu sistēmu, būt plūstoša jeb laika gaitā mainīga vīriešu un sievie-šu dzimtes kombinācija (bigender, trigender) vai nepastāvēt pilnībā."

Ko nozīmē plūstoša un laika gaitā mainīga vīriešu un sieviešu dzimtes kombinācija? Pēc tā, ko es zinu no psiholoģijas un bioloģijas (genētikas), tad cilvēks piedzimst vai nu kā vīrietis, vai sieviete. OK, es piekrītu arī tam, ka homoseksuāls cilvēks jau kopš bērnības, bet vēl vairāk pusaudžu gadiem sāk saprast, ka viņam simpātiski ir sava nevis pretēja dzimuma pārstāvji. Bet nebināra persona? Vai tā nav tāda kā spēle? Es te pasēdēšu un padomāšu, kas es šodien esmu, kā es jūtos – kā vīrietis vai sieviete? Tas, kā es redzu šādas personības: kādu psiholoģisko traumu, kura saistīta ar viņa/viņas seksualitātes vai dzimtes aizskaršanu. Iespējams, pat tas ir tāds uzma-nības pievēršanas zests. Ieklausieties Nemo dziesmas "The Code" vārdos! Viņš ir uzlauzis kodu, izgājis cauri ellei, viņš ir beidzot izrāvies no kēdēm. Dziesmā tiek atklāts, ka nav vienas patiesības, bet tagad viņš ir atradis savu para-dīzi. Uz ko iedomāšu šī dziesma? Tas ir tāpat kā pateikt: "Hei, pievienojies mūsu pulciņam!" Tas pats ir attiecībā uz Īrijas pārstāvjiem. Viņi taču tika izvirzīti no savas valsts kā labākie, bet tas, ko viņi darija uz skatuves, manuprāt, bija sātana slavināšana, pat ja tikai uzmanības pievēršanas dēļ.

Bet tas, kas mani pārsteidz vēl vairāk nekā paši izpildītāji un priekšnesumi, ir balsojums!

Darbojas mācību uzņēmumos

Realizē idejas uzņēmējdarbībā

Vairāki Viļakas vidusskolas skolēni uzņēmējdarbības zināšanas pielieto praksē – viņi darbojas skolēnu mācību uzņēmumos, veidojot dažādas skaistas un dzīvē noderīgas lietas.

Top produkti ādas kopšanai

12.klases skolnieces VIKTORIJA ZEJENOVSKA un DANA ROMANOVA divus gadus darbojas skolēnu mācību uzņēmumā "AVA". "Mēs ražojam produktus ādas kopšanai – mitrinošus un mīkstinošus lūpu balzamus ar dažādām ēteriskām eļļām un pigmentiem, kā arī ražojam kutikulas eļļas, kas ir ideālas ādas mitrināšanai un kopšanai. Vēl viens jaunums mūsu klāstā ir uzacu un skropstu mitrinoša eļļa," atklāja Viktorija.

Jaunietes produktus ražo skolā, mājtūrības kabinetā. Viktorija priečājas, ka skolas direktore Sarmīte Šaicāne vienmēr atbalsta un sniedz iespēju darboties vienā no brīvajiem skolas kabinetiem. "Lai pabeigtu uzņēmējdarbības kursu, obligāti bija jārealizē savs skolēnu mācību uzņēmums. Izpētījām lūpu balzamu tirgu un konkurenci, sapratām, ka reti kurš uzņēmums izmanto tikai dabīgas izejvielas, tādēj vēlējāmies sniegt cilvēkiem iespēju lietot pārbauditu un dabīgu produktu. Nu jau šis uzņēmums mums ir vaļasprieks," atklāja Viktorija, piebilstot, ka patīk uzņēmuma izaugsme, jo pagājušajā gadā ražoja tikai lūpu balzamus, šogad produktu klāsts ir daudz plašāks, iepakojumi ir uzlabojušies un produktu kvalitāte ir augusi. Jauniete priečājas arī par iespēju strādāt komandā un neslēpj, ka agrāk nekad nebija domājusi, ka uzņēmums var satuvināt cilvēkus: "Esam izgājušas cauri dažādām nesaskaņām un strīdiem, tomēr dienas beigās vienmēr izligstam mieru." Viktorija atzīst, ka dzīvē noderēs iegūtās prasmes sadarbības veidošanā, komunicēšanā un sociālo tīklu pārvaldīšanā.

Veido ziedu kompozīcijas

11.klases skolēni KRISTERS BABĀNS un RAIVITA RAGINSKA uzņēmumā veido papīra un kreppapīra dažādu

veidu ziedus un ziedu kompozīcijas, iekļaujot arī LED apgaismojumu. "Savu realizēto produkciju mēs ražojam Viļakas jauniešu mājā. Ideju sākt veidot savu uzņēmumu ieteica skolēnu mācību uzņēmuma mentore Žaklīna Orlovska. Šī ir ļoti interesanta, spriedz bagāta pieredze, kad sapratu, ka vajadzīga ļoti liela pacietība, lai ražotu šādu produktu, kas ir patiesi smalks darbs. Visvairāk patīk gala rezultāts, jo tas ir burvīgs un pūļu vērts," atzīst Kristers. Ziedus un ziedu podiņus jaunieši ražo ar nodomu, ka tie būs kādam laba dāvana svētkos. Iegūto peļņu, kā atklāj Kristers, sadala godīgi. Raivita par darbošanos uzņēmumā stāsta: "Šī ideja radās ļoti spontāni, pat neapzinoties, cik daudz darba tajā ir jāiegulda. Man ļoti patīk ziedi, bet, tā kā dzīvie ziedi ātri novīst, izvēlējāmies tos veidot no papīra, kas ļaus sirdīs radīt prieku katru dienu. No sākuma šķita, ka tas nav nekas grūts, bet ziedu veidošana aizņem daudz laika, kā arī prasa daudz pacietības, jo tas ir ļoti smalks darbs. Man patīk darboties kopējā uzņēmumā, jo, veidojot ziedu kompozīcijas, paralēli varam apspriest mums aktuālas lietas, kā arī esmu iemācījusies, ka nekas nenāk viegli, ir jāpieliek pūles un smags darbs, lai sasniegūtu savu iecerēto mērķi!" Jauniete ir priečīga par iegūto pieredzi, kas ir sava veida mārketinga un mūsdienās ir aktuāls.

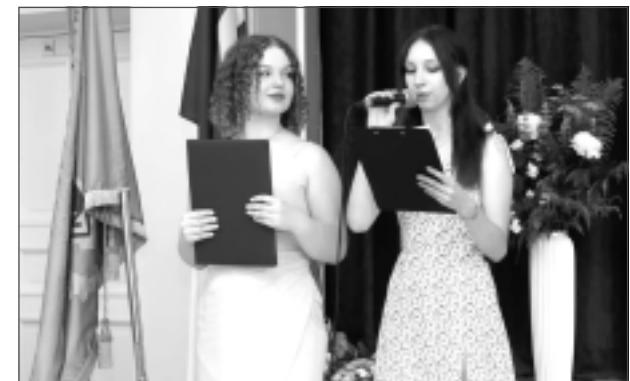


pat diezgan lielu," atklāj Viktorija.

Produkti. Apelsīnu, lavandas vai piparmētru lūpu balzams ir iecienīta prece. "Visas izejvielas pasūtām no internetveikala. Pēc vairākiem mēģinājumiem, kad eksperimentējām ar proporcijām, sanāca ļoti patīkama formula. Uzņēmums nes peļņu,

neizdevās izveidot tos tā, lai pašiem patīktu, taču viņi nepadevās un turpināja. Ziedu kompozīcijas veido dažādos krāsu tonos, lai būtu dažādība. "Mūsu uzņēmums ir tapis nesen, tāpēc vēl strādājam pie nosaukuma un logo izveides. Ziedus veidojam pēc skolas, kas ir labs veids, kā pavadīt brīvo laiku, apgūstot jaunas prasmes. Būsim priečīgi saņemt pasūtījumus!"

atzina Raivita. Pirma reizi izveidotos ziedus jaunieši prezentēja skolas tirdziņā.



Gādā par skaistumkopšanu. Viktorija (no kreisās) un Dana savu uzņēmuma produktus lieto arī pašas un ir atteikušās no veikalā nopērkamajiem lūpu balzamiem. Viņu uzņēmuma pastāvīgie klienti ir ģimene un, protams, arī vietējie iedzīvotāji, kuri labprāt iegādājas produktus atkārtoti.



Ziedi. Idejas, kā izgatavot ziedus, jaunieši atrada dažādās interneta vietnēs. Protams, bija arī brīži, kad skolēniem

neizdevās izveidot tos tā, lai pašiem patīktu, taču viņi nepadevās un turpināja. Ziedu kompozīcijas veido dažādos krāsu tonos, lai būtu dažādība. "Mūsu uzņēmums ir tapis nesen, tāpēc vēl strādājam pie nosaukuma un logo izveides. Ziedus veidojam pēc skolas, kas ir labs veids, kā pavadīt brīvo laiku, apgūstot jaunas prasmes. Būsim priečīgi saņemt pasūtījumus!"

atzina Raivita. Pirma reizi izveidotos ziedus jaunieši prezentēja skolas tirdziņā.

Laukos

Ganību sezonā sākusies

"Mūsu saimniecībā ir septiņas slaucamas govis un daži jaunlopi, strādājam divatā ar vīru. Ganības ir kā mazs paradīzes stūrītis zemes virsū – tur ir veca mājvieta ar ābelēm, lazdām, apsēm, bērziem, kas speciāli atstāti lopiem, un upīte," stāsta INĀRA LOČMELE no Vectilžas.

Zemes platības, kur pašlaik skaisti zied pienenes un saaugusi sulīga zāle, ganīšanai pietiek, govis ir paēdušas. Ja šogad nebūs tik sausa vasara kā pagājušajā gadā, zāles pietiks arī sienā gatavošanai. Tā kā plavas atrodas patālu no kūts, saimnieki pavasarī piena devējas aizved uz ganībām un rudenī ved atpakaļ uz kūti. Ināra dalās pieredzē, kā vasarās cīnās ar dažādiem knišiem, kas uzbrūk liellopiem: "Tirdzniecības vietās var iegādāties dažādus pūšamos preparātus, bet esmu pārliecīgās, ka cena tiem – liela, bet efekts – mazs, tāpēc labāk sajaucu cūku taukus ar samaltām krustnaglinām vai taukus (var arī saulespuķu eļļu) ar aromātiskām eļļām un apsmērēju dzīvniekus." Uz slaukšanas laiku citreiz aizdedzina salmus, lai dūmo, tādējādi atbaida lidojošos kukaiņus. Saimnieci darbos noder ne tikai pieredze, bet arī veterinārās feldšeres zināšanas, kas savulaik iegūtas Smiltenē. Govis viņai



Foto - no personīgā archīva

ir daudz vairāk nekā tikai lauksaimniecības dzīvnieki, kas nes peļņu: "Vienmēr esmu teikusi, ka govis man ir mījas. Kopš sevi atceros, mamma mani veda pie govīm. Viņas man ir kā ģimenes locekļi. Kad pārdodu vecu gotīnu, puņķojos aptuveni nedēļu pirms un pēc tam."

Liellopi saimniecībā ir dažādu šķirņu un krāsu – ir lielas un ražīgas govis un ir maza auguma, bet ne mazāk mījas piena devējas. "Ne jau viss naudā mērāms," saka Ināra, runājot, kā saimniecībā radās divas nelielas gotīnas, kurām ir Latvijas brūnās (LB) un Džersijas šķirņu asinība. Vienkārši vēlējās, lai LB šķirnes govij piedzimst mazs teliņš. Pēdējos gados saimnieci vairāki interesenti jautā par iespēju iegādāties Džersijas šķirnes telites. Piemēram, viena telite aizceļoja uz Medņevu, kur meitas mammai sagādāja jauku dāvanu, otra – uz Briežuciemu.

Saimnieks ar mazo gotīnu. "Augumā mazās govis ir ļoti mīlas un zinātkāras, barības ziņā – pieticīgas, piens viņām ir treknis un bagāts ar olbaltumvielām. Ganību sezonā dod līdz 20 litriem dienā, rudenī tie ir 10 – 12 litri piena," atklāj saimnieki.

Ganīs. Koki govīm noder, lai karstajā dienās laikā paslēptos no saules stariem un glābtos no kukaiņu uzbrukumiem.



Foto - no personīgā archīva



Saimnieces darbs un vaļasprieks. Govis Inārai gan nodrošina darbu, gan sagādā prieku. "Esmu tas divainais cilvēks, kurš slauc govis trīs reizes dienā. Sirdsapziņa neļauj no rīta līdz vakaram atstāt neslauktu. Man jau ir tie gadi, kad citur darbā vairs ne īpaši vēlas ķemt. Kur aizbrauksi, kam esi vajadzīgs? Lai arī piena iepirkuma cenas nav augstas, piens un biezpiens mums ir siks, citreiz arī ķīmeni sieru sasienu," stāsta saimniece. Ikdienā viņa atrod laiku ne tikai ģimenei (ar vīru izaudzināti trīs bērni) un darbam lopkopībā, bet arī dārzam, puķu dobēm, rokdarbiem un amatierētātrim. "Pirms diviem gadiem iebāzu galvu teātri, domāju – palidzēšu amatierētātrim līdz skate... Teātris laikam ir diagnoze, ar kuru saslimst," spriež Ināra.

Lappusi sagatavoja A.Socka

Foto - no personīgā archīva

Radošā nedēļa

Skolās prezentē interešu izglītības darbu

Lai arī mācību gada noslēguma posms skolās vienmēr ir darbīgs un atbildīgs, maija otrā nedēļa bija ipaši aktīva, jo tā bija Balvu novada bērnu un jauniešu radošā nedēļa, kad savas prasmes un talantus klātesošajiem atklāja interešu izglītības programmu dalībnieki.

Balvu novada Bērnu un jauniešu centra izglītības metodiķe ILONA SALMANE atklāj, ka kopā ar novada Izglītības pārvaldi tradicionālo jauniešu festivālu šogad nolēma rīkot atšķirīgi. Tā vietā, lai, kā ierasts iepriekšējos gados, skolēnu interešu pulciņu un pašdarbības kolektīvi pulcētos Balvu parkā, kur demonstrētu gada laikā apgūto, šoreiz katrs pulciņš to darija savā skolā. Izglītības pārvaldes lēmuma pamatā bija ne tikai līdzekļu ekonomēšana, jo pasākums un nokļūšana līdz tam maksā dārgi, bet arī vēlme piedāvāt iespēju parādīt savas prasmes ne tikai dejotājiem un dziedātājiem, bet arī dažādu lietišķo mākslu un citu pulciņu dalībniekiem. "Agrāk viņiem nebija iespēju parādīt savus darbus. Tāpēc šogad šie bērni prezentēja tos katrs savā skolā," skaidroja I.Salmane, kura priecājas, ka šādā – radošās nedēļas formātā – arī viņa

varēja pārliecināties, ka aktīvi darbojas ne tikai dziedošie un dejošie skolēni: "Ipaši mazajām skolām šī bija iespēja paliepties ar to, ko viņi dara. Piemēram, Stacijas skolā Joti skaistīti sevi prezentēja pavāru pulciņa dalībnieki, kuri skaistās pavāru cepurēs nodziedāja dziesmu "Mēs, jautrie pavāri" un pēc tam vēl pastāigāja pa zāli, dalot pankūkas. Nu, kur vēl labāk?!"

Arī Balvu novada Bērnu un jauniešu centra direktore AGNESE PUĻČĀ atzīst, ka Balvu novada bērnu un jauniešu radošais festivāls šogad ieguva citu veidolu: "Bija radošā festivāla nedēļa. Lai arī pietrūka festivāla varenības un kopā būšanas spēka, šī gada formāts deva iespēju redzēt visu izglītības iestāžu interešu izglītības pulciņu piedāvājumu. Es biju Tilžas, Bērzpils un Eglaines pamatskolās, kā arī Balvu Mūzikas skolā. Tā kā skolās festivāla aktivitātēs bija integrētas ģimēju dienas pasākumos, tad tajās valdīja mīlums, sirsniņa un daudz pateicības. Tā bija kārtējā reize, kad jutus lepna par Balvu novada dziedošajiem kolektīviem Lindas Vitolas vadībā un pūtēju orķestri Egona Salmaņa vadībā. Skaisti un profesionāli."



Vilakas vidusskolā. 1. un 3.klases skolēni (attēlā) no teātra pulciņa priecēja skatītājus ar izrādi "Diskotēka dīķmalā". Eiropas dienā Vilakas vidusskolā, savā dzimtajā pusē, atgriezās Spriditis (viņa lomā iejutās skolotāja Ineta Lindenberga). "Satikšanās ar skolēniem, viņu vecākiem, skolotājiem un ciemiņiem, kā arī bērniņas taku izstaigāšana kopā ar skolas interešu pulciņu dalībniekiem radīja istu svētku sajūtu. Maijs ir svētku mēnesis, kad godinām ģimenes un māmiņas. Pateicības vārdi izskanēja gan dzejā, gan dziesmās. Spriditis aicināja visus klātesošos doties ceļojumā, lai atrastu Lienīti (lomā iejutās skolotāja Ija Krilova) un pakavētos kopīgās atmiņās par piedzivojumiem tuvējā dīķmalā. Noslēgumā visi pulcējās skolas pagalmā pie dīžozola, stiprinot savas mājas un ģimeni ar spēka dziesmul!" pastāstīja skolotāja Ija Krilova.



Bērzpils pamatskolā. Vides pulciņa pārstāvji un skolotāja Irīda Maderniece (attēlā) māmiņām bija sagatavojuši pārsteigumu. Protī, visi skolēni bija iesaistīti akcijā "Izaudzē dāvanu pašu rokām". Māmiņu dienas koncerta noslēgumā skolēni māmiņām dāvināja pašaudzētus stādus. Mākslas studija "Ota" un keramikas pulciņš piedāvāja aplūkot izstādi, ar priekšnesumiem priecēja dziedātāji un dejotāji, savukārt sporta aktivitātes piedāvāja sporta pulciņš.



pasākumā apbalvoja skolas čaklākos un aktīvākos skolēnus par sasniegumiem mācību priekšmetu olimpiādēs, dažādos konkursos un sporta sacensībās. Māmiņām bija arī prieks par bērnu pašdarinātītem apsveikumiem un pārsteiguma dāvaniņām.

Īsumā

Aicina piedalīties lasīšanas konkursā

Līdz 9.jūlijam bērniem, jauniešiem, vecākiem, skolotājiem un bibliotekāriem ir iespēja piedalīties konkursā "Lasīšanas stafete". Izlasot grāmatas un izpildot uzdevumus, var pretendēt uz balvām, kas tiks piešķirtas trim dalībniekiem katrā vecuma grupā. Vairāk par konkursu var uzzināt interneta portālā www.stafete.lv.



Foto - no personīgā arhīva

Eglaines pamatskolā. Dziesmu "Cieliet mani uz akmena" dzied Amēlija Jakobsone (attēlā). Ģimenes un Mātes dienas pasākuma ievādā skolas direktore Ilze Burka, uzrunājot klātesošos, teica: "Ar dzeltenām pienēnu plāvām un krāsainiem tulpu paklājiem, ar ziedošiem augļu dārziem un skaistiem svētkiem ir atnācis maijs. Šie svētki ir ipaši, jo tos vienmēr svinam ģimenēs ar saviem tuvajiem un mīlajiem. Ģimene vienmēr ir tas spēks, no kura var pasmelties un gūt atbalstu grūtā brīdi, pacelties spārnos pār visām dzīves likstām," kā arī atgādināja, ka nav pasaulē labākas vietas kā mājas un ģimene. Svētku pirmajā daļā skanēja koncerts un paldies vārdi ģimenēm par mīlestību, rūpēm un uzmanību, bet otrajā daļā klātesošie vienojās dažādās aktivitātēs, kas radīja kopīgu prieku, azartu un ģimenes vienotību.

Stacijas pamatskolā.

Improvizācijas teātra dalībnieki (attēlā) kopā ar citiem skolēniem (deju kolektīva "Cielaviņa" divu vecuma grupu dejotāji, jaunie dziedātāji, skatuvēs runas mākslinieces, jauno pavāru pulciņa pārstāvji), kuri piedalās interešu izglītībā, koncertā priecēja māmiņas un citus klātesošos. Pirms priekšnesumiem mammai un ciemiņi izstādē varēja aplūkot bērnu radošos darbus, kas izgatavoti dizaina un tehnoloģiju stundās, kā arī interešu izglītības pulciņu nodarbībās. Tradicionāli Mātes dienas

Lappusi sagatavoja A.Socka

Balvos “Pilnīgs kosmoss”

Sestdien pie Balvu Kultūras un atpūtas centra sapulcējās vienpadsmīt dāmu ekipāžas, lai startētu tradicionālajās autoorientēšanās sacensībās “Prieka tūre”. Ziemeļlatgales Sporta centra vadītājs Arnis Voika priecājās, ka godam izdevās īstenot ieceri ar īpašiem pārstei-

gumiem: “Šī gada knifiņš bija tas, ka pārbaudījumus komandām sagatavoja Balvu novada uzņēmējdarbības veicēji. Tā vienlaikus bija iepazīšanās ar mūspuses zemnieku saimniecībām un tūrisma pakalpojumu sniedzējiem.”

Jau spriež par nākotni.

Ziemeļlatgales Sporta centra organizētās “Prieka tūres” līdz šim ir notikušas bez laika kontroles. “To darījām tikai uzdevumu izpildes vietās. Pieļauju, ka nākotnē pamēģināsim koncentrēties uz sacensībām, kad laika kontrole neizpaliks

visas trases garumā. Tiesa, tur ir ļoti daudz nianšu.

Kādas? Dalībniecēm jābūt godprātīgām un strikti jāievēro ceļu satiksmes noteikumi.” Pirms starta lūgts atklāt, kādu ceļamaizi vēlas dot dāmām, Arnis vēlēja, lai prieks pavada visas dienas gaitā: “Pats galvenais – ar smaidu uz lūpām, ar vēsu sirdi pildot visus uzdevumus.”

Jāpiebilst, ka visas komandas balvā saņēma Skrīveru saldumus, kā arī iespēju spēkratuz uzpučēt automazgātuvē. Tāpat A.Voika zināja teikt, ka dāmas kā autovadītājas, salīdzinot ar vīriešiem, ir daudz pedantiskākas un atbildīgākas. “To varu teikt pēc savas pieredzes, vērojot sievas braukšanas prasmi. Tur nav ko piebilst,” viņš piebilda.



Novēl veiksmi.

Sacensību galvenais tiesnesis Jānis Melnis informēja, ka šogad trases garums ir 180 kilometri. Tāpat viņš dāmām atklāja, kur un kā strādā navigācija: “Piemēram, braucot uz zemnieku saimniecību “Mītķes”, navigators jūs ievedīs plavā.”



“Pilnīgs kosmoss”. Rēzeknes novada komandas pārstāvēs Dagnija Deksne, Aiva Stanislavskā, Sarmīte Vonoga, Elvīta Kotāne un Lāsma Rancāne neslēpa, ka autoorientēšanās sacensībās nepiedalās pirmo reizi: “Kas mudina braukt? Tas ir jautrs pasākums, kur varam *atslēgties* no ikdienas rutīnas. Pirmajā gadā dabūjām pirmo vietu, bet otrajā gadā – otro. Kā būs šogad? Atkal pirmā!” Jāsecina, ka dāmas nekļūdījās un patiesi kļuva par čempionēm. Pirms starta taujātas, kas jādara, lai būtu pirmās, viņas pavēstīja, ka vissvarīgākais ir komandas gars: “Mums ir strikti sadalīti pienākumi. Piemēram, viena brauc, otra skatās, lai nepārkāptu ceļu satiksmes noteikumus. Tāpat ir atbildīgās, kas vēro apkārti un lūko karti. Ir arī galvenā skrējēja.” Interesanti, ka pirms trīs gadiem, kad dāmas pirmo reizi startēja komandā, viņām nebija bērnu. Tagad ir visām! Vai braucienu iespaidā? “Tā var teikt, jo, atbraucot jautrā noskaņojumā, viss notiek,” jokoja “Pilnīgs kosmoss” sportistes. Nopietni runājot, bērni rāvās braukt līdzī. Pretiniecēm viņas vēlēja baudit laiku, pēc rezultāta neskrienot... Jāpiebilst, ka žūrija komandai piešķira nomināciju “Labākais noformējums”.

“Zibens skrūves”. Baiba Baranavskā, Dace Sārtaputna, Līga Smiltēna Ločmele un Anda Smiltēna no Bērzkalnes pagasta atklāja, kā viņas raksturo nosaukums: “Dažreiz esam kā zibeņi, dažreiz – kā skrūves. Esam pozitīvas. Pretiniecēm novēlam veiksmi, azartu un prieku, bet uzvaru izcīnīsim mēs.” Dāmas



autoorientēšanās sacensībās startēja pirmo reizi. “Mēs esam mammas brīvsoli,” viņas smēja.

“Balvu vilcenes”. Ieva Leišavniece, Krista Medne, Agnese Orlova un Sintija Sērmūkša smēja, ka nevarēja nepiedalīties sieviešu solidaritātes braucienā: “Goda lieta – pārstāvēt Balvus. Sāncensēm novēlam jauku laiku, lai veiksmīgs starts un veiksmīgs finišs, lai prot godam zaudēt “Balvu vilcenēm”. Mēs esam sportistes – par godigu sāncensību. Mēs esam MURRR...” Vilcenes saņēma nomināciju “Atraktivākā komanda”.

Autoparāde un orientēšanās tūre - 2024 18.05.2024

N.p.k.	Komandas nosaukums	Balvi	Zaļētava	Kotiņi	Liepas	Atspole	Amatnieki	Mītķes	Ezeriņi	Kapulejas	Jaunbērziņi	Dērzpils	Rugāji	Ozolmājas	Punkti	Viesta
		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
1.	Pilnīgs kosmoss	2	1	2	2	3	1	3	4	7	6	2	7	3	43	1
2.	Balvu vilcenes	3	2	1	3,5	4	6	1	5	7	3	6	1,5	2	45	2
3.	Draudzības policija	1	6	3	1	1	2	5	10	7	1	1	10,5	1	49,5	3
4.	Pučēitīs	4,5	8	9	10,5	9	9	7	1	2,5	2	7	1,5	5	76	4
5.	Air Lili	9,5	5	6	5,5	8	4	8	2	2,5	5	5	8,5	10	79	5
6.	Savvaļas ogas	9,5	4	10	5,5	2	5	6	6	10	11	4	4,5	4	81,5	6
7.	Vilaka Zolata	6,5	10	8	3,5	11	8	6	3	2,5	4	8	10,5	6	87	7
8.	Riekstiņu mafija	11	11	4	8	5	3	4	7	7	9	11	4,5	8	92,5	8
9.	Pirmklaunieces	4,5	9	5	8	6	10	9	9	2,5	8	9	4,5	11	95,5	9
10.	Zibens skrūves	8	3	7	8	7	11	2	11	11	7	10	4,5	9	98,5	10
11.	Detektīvmeitenes	6,5	7	11	10,5	10	7	10	8	7	10	3	8,5	7	105,5	11



"Draudzības policija". Līga Zaharāne, Inga Kraine, Natālija Pauliņa, Svetlana Jaudzema un Zane Buculāne no Balviem, Rēzeknes un Jēkabpils oficiāli paziņoja, ka ir "Draudzības policija". Viņas nepiekrita žurnālista versijai, ka pašas pārkāpj noteikumus. Kāpēc? Kopā ar dāmām startēja četrkājainā Šeila. "Policijai bez sunja neiztikt. Viņa ir īpaši apmācīta rūkt uz nedraudzīgajiem," paskaidroja dāmas. "Paldies Dievam, nerūc," priecājās žurnālists. Nopietni runājot, dāmas piedzīvojumu meklēšanu motivēja ar to, lai nav jāstāv pie pannām. "Vīriem nebija izvēles. Kādu vietu izcīnīsim? Bez komentāriem. Tos nevar sniegt, kamēr lieta nebūs pabeigta," paskaidroja *policistes*.

"Pirmklasnieces".

Andžela Mežkute un

Eliza Šķēle no

Balviem sprieda, ka

sacensības

nodrošina labu

iespēju atpūsties:

"Pretiniecēm

novēlam iemācīties

kaut ko jaunu, lai

veicas! Mēs

piedalāmies prieka

pēc, jo katrs

pārbaudījums ir

jaunas zināšanas."

Lūgtas atklāt, kāpēc

izvēlējušās

savdabīgu

komandas

nosaukumu, Andžela un Eliza nosmēja, ka skolēniem ir bezrūpīga dzīve. "Mēs arī gribam mācīties, izbaudot jaunus piedzīvojumus, atklājot jaunas vietas," paskaidroja pirmklasnieces. Interesanti, ka tiesneši pirmklasniecēm piešķira nomināciju "Organizatoru simpātija".



"Riekstiņu mafija". Žūrija šo komandu nominēja kā "Jaunākais auto". Laura Circene, Madara Circene, Melānija Husāre un Sintija Ločmele no Baltinavas novada lepojās, ka pārstāv zemnieku saimniecības "Riekstiņi" un "Amatnieki". Viņas atgādināja, ka visas sievietes ir bīstamas: "Mūsu "Riekstiņu" boss sarūpēja visu nepieciešamo, lai mēs labi nostartētu. Boss ir vērā ķemams vīrs. Bosam novēlam veiksmīgu sezonu, lai turpina būt tikpat pretimnākošs. Kāda būs raža? Laba!"



"Savvaļas ogas".

Mārite Zujāne, Evita

Baraņķika,

Sigita

Glāzniece un

Jolanta Dille no

Balviem ir

pieredzējušas

autobraucējus.

Viņas smaidot

noteica, ka

pretiniecēm

novēl elpot

putekļus: "Bez

traumām, bet lai

paklūp un

papēdis nolūzt. Lai uzvarētu, nepieciešams labs noskānojums un veiksme. Obligāti

nav jāuzvar, obligāti ir jāizbunda diena!" Pērn viņas izcīnīja 2.vietu. "Mēs esam mežonīgas, nepieradinātas, indīgas un skaistas. Vai iekārojamas? Obligāti," spreda *odziņas*.



"Vilakas zolata".

Ineta Podiņa, Diāna Amelčenka, Santa

Ivanova, Astrīda

Logina un Gita Valtere

lepojās, ka pārstāv

Vilaku: "Atbraucām, lai

atpūstos. Vakarā

bērnus lutināsim ar

šašliku un saldējumu.

Mēs būsim pirmās,

kaut gan nav nozīmes

no kura gala." "Vilakas

zolata" sanēma

nomināciju

"Pieredzējušākais

auto".

"Pučeitīs". Ligita Bendzule, Ilga Jermacāne, Liga Ikstena un Ieva Berne atklāja, ka sacensībās piedalīties mudina azarts: "Lai navigācija visām parāda pareizo ceļu. Mēs atbraucām izklaidēties, nevis sacensties. Tiesa, ceram uz pašu labāko rezultātu. Kāpēc šāds komandas nosaukums? Mēs taču esam meitenes kā pučeitīs... Galvenais, lai laba blīve starp stūri un sēdeklī."



Sagatavoja E.Gabranovs



"Detektivmeitenes". Solvita Nikolajeva, Elvita Libiete un Agnija Briedite no Alūksnes un Gulbenes atklāja, ka pirmo reizi startē mudināja alkas pēc piedzīvojumiem: "Kādus iespaidus vēlamies gūt? Tikai pozitīvus, neizpaliekot humoram. Pretiniecēm novēlam labus, bet ne tik labus kā mums rezultātus."

"AIR LILI". Pilotes Linda Liepiņa, Ilze Kupča, Līga Viķsnīga, Inga Mihailova no Balviem atzina, ka komandas nosaukumā atrodami viņu vārdu pirmie burti: "Kāpēc 'air'? Gribam līdot!

Pretiniecēm vēlam degsmi. Galvenais ir piedalīties, gribam gūt pozitīvas emocijas. Lai uzvarētu, nepieciešama veiksme, enerģija un uzmanība."



Jaundzimušie



Būs Olivija. 30.aprīlī pulksten 14.18 piedzima meitenīte. Svars – 4,030kg, garums 53cm. Meitenītes vecāki Diāna Rēvalde un Mairis Sirmacis no Balviem stāsta, ka šis ir viņu pirmais bērniņš. “Otrajā ultrasonorāfijas pārbaudē uzziņājam, ka mūsu vēlēšanās piepildījusies – būsim vecāki meitiņai, kā arī gribējām,” teic Diāna un Mairis, piebilstot, ka arī vārds jaundzimušajai jau iedots. Viņa būs Olivija. “Tiklidz zinājām, ka gaidām meitiņu, sākām meklēt atbilstošākos vārda variantus un beigās palikām pie diviem – Odrija un Olivija. Citus nemaz neskaitāmies un nemeklējām, jo šie palika atmiņā visvairāk. Beigās tomēr nolēmām par labu vārdam Olivija – bez burta ‘j’ pa vidu,” skaidro jaunā māmiņa. Viņa stāsta, ka meitiņa ar nākšanu pasaulē mazliet pasteidzās, jo mediķu noliktais dzemdību datums bija 5.-6.maijs, bet savu dzimšanas dienas datumu izvēlējās labu. “Tagad mums ģimenē visiem zīmigi datumi. Mairim dzimšanas diena ir 15.maijā, bet man 15.jūnijā, savukārt savu iepazīšanās gadadienu svinam 30.maijā. Bet turpmāk 30.datums būs zīmīgs arī ar vēl kādu svarīgu notikumu – Olivias nākšanu pasaulē 30.aprīlī. Tas bija ļoti gaidīts notikums gan pašiem, gan mūsu vecākiem, kuriem šis ir pirmais mazbērniņš. Viņi jutās šokēti un laimīgi, kad piezvanījām videozvanā un pavēstījām prieka vēsti par mazmeitiņas piedzimšanu, jo nezināja, ka esam devušies uz slimnīcu. Tā teikt, parūpējāmies, lai lieki nenervozē, smaidot teic jaunā māmiņa.



Gan pati, gan bērni dzimuši Balvos. 3.maijā pulksten 12.34 piedzima meitenīte. Svars – 2,865kg, garums 57cm. Jaundzimušās vecākiem Rasmui Liškai un Jānim Vīgantam no Gulbenes šis ir pirmais kopīgais bērniņš, bet ġimenē vēl aug divi bērni – Rinalds, kuram ir 11 gadi, un trīs gadus mazā Renāte. “Novembrī bijām uz pārbaudi Ģenētikas centrā Rīgā un tur arī uzzinājām, ka gaidām meitiņu. Godīgi sakot, par mazuļa dzimumu neiespringām, jo mājās jau ir gan dēls, gan meita,” skaidro Rasma un Jānis. Jaunie vecāki stāsta, ka vēl pirms tam, kā uzzināja mazuļa dzimumu, uz lapas izrakstīja iepatikušos vārdu variantus gan puisiņim, gan meitenītei. Taču, kad kļuva skaidrs, ka tā būs meitiņa, no visiem izrakstītajiem variantiem vajadzēja izvēlēties vienu. “Sākumā bija doma mazo par godu manai mirušajai mammai saukt par Anitu, taču tad Jānim iepatikās vārds Stella. Likās, kāpēc gan ne?! Pie šī vārda varianta arī palikām,” teic nu jau trīs bērnu mamma. Viņa stāsta, ka pati savulaik dzimusī Balvos, bet vēlāk arī visi trīs bērni. “Teikšu, kā ir, dzemdību nodaļā jutos kā kūrortā: istabīnas – skaiostas, izremontētas, personāls – laipns, pretimnākošs, un blakus vēl Jānis, kurš palīdzēja aprūpēt meitiņu, kamēr atkopos no ķeizargrieziena operācijas. Vienkārši prieks,” atzīst nu jau trīs bērnu mamma.

Saņem labāko dzimšanas dienas dāvanu. 26.aprīlī pulksten 12.16 piedzima meitenīte. Svars – 3,550kg, garums 56cm. Meitenītes mamma Kristīne Daukšte no Balviem stāsta, ka šis ir viņas pirmais bērniņš. “Kamēr vēl nezināju gaidāmā bērniņa dzimumu, sapņoju par puiku, bet otrajā ultrasonorāfijas pārbaudē daktere pazīnoja, ka mums ar viru Gintu tomēr būs meitenīte. Nu ja meitiņa, tad meitiņa, protams, tāpat bijām priečīgi,” teic jaunā māmiņa. Tiklidz bija zināms gaidāmā mazuļa dzimums, jaunie vecāki kērās pie atbildīgā vārda došanas uzdevuma un citīgi izstudeja vārdadienu kalendāru. Sākumā bija padomā vairāki vārda varianti kā, piemēram, Marija, Elizabete vai Arīna. Taču tad topošais tētis izdomāja, ka jaundzimušo varētu saukt par Lauru. Arī Kristīnei šis vārds iepatikās, viņa ar vīru apsprendēs un nolēma, ka tā arī paliks – būs Laura. Jaunā māmiņa stāsta, ka mediķu noliktais dzemdību datums bija no 27.aprīļa līdz 1.maijam, bet Laura piedzima 26.aprīlī. “Man pašai dzimšanas diena 29.aprīlī, tāpēc cerēju, ka mazā piedzīms pirms vai pēc manas dzimšanas dienas datuma – negribējās, ka abām svinības būtu vienā dienā. Mana vēlme piepildījās, un trīs dienas pirms savas jubilejas saņēmu labāko dāvanu – meitiņu,” priečājas Kristīne. Jaunā māmiņa stāsta, ka Laura izskatās pēc tēta meitas, vismaz tā apgalvo visi, kas viņu redzējuši: “Ginta sejas vaibsti un matīni. Vispār viņa mums ļoti mierīgs un labs bērniņš, naktīs ļauj arī pagulēt.”



Vēl dzimuši:

6.maijā pulksten 20.17 piedzima meitenīte. Svars – 3,385kg, garums 50cm. Meitenītes mamma Evija Bikāne dzīvo Balvos.

7.maijā pulksten 5.03 piedzima meitenīte. Svars – 4,045kg, garums 55cm. Meitenītes mamma Samanta Jansone dzīvo Gulbenē.

8.maijā pulksten 5.46 piedzima puika. Svars – 3,900kg, garums 55cm. Puisēna mamma Natalja Martuzāne dzīvo Alūksnē.

9.maijā pulksten 16.21 piedzima meitenīte. Svars – 3,110kg, garums 51cm. Meitenītes mamma Sigita Filipčenko dzīvo Preiļos.

10.maijā pulksten 11.39 piedzima meitenīte. Svars – 4,770kg, garums 56cm. Meitenītes mamma Santa Voropajeva dzīvo Alūksnes novada Alsviķu pagastā.

Aprīlī

Reģistrēti mirušie



Baltinavas pagastā

Aivars Kašs (1956.g.)
Irēna Laganovska (1942.g.)
Aleksandrs Smirnovs (1952.g.)

Bērzkalnes pagastā

Olga Trofimova (1939.g.)

Kupravas pagastā

Nikolajs Burījs (1939.g.)

Lazdulejas pagastā

Vladimirs Petrovs (1955.g.)

Lazdukalna pagastā

Agnese Akmene (1925.g.)
Pēteris Leitāns (1944.g.)

Mednevas pagastā

Francis Bratuškins (1936.g.)
Terēze Logina (1944.g.)

Rugāju pagastā

Margarita Stradiņa (1927.g.)

Susāju pagastā

Franciska Bukovska (1953.g.)

Šķilbēnu pagastā

Virgīnija Ivanovska (1935.g.)
Monika Keiša (1934.g.)

Stefānija Matisāne (1927.g.)

Tilžas pagastā
Ilgvars Koļcovs (1960.g.)
Anna Zelča (1936.g.)

Vecumu pagastā

Līvija Kokoreviča (1938.g.)

Viķsnas pagastā

Juris Lielbārdis (1951.g.)

Vilakas pilsētā

Lucija Krauja (1947.g.)
Valerjans Žabars (1944.g.)

Balvu pilsētā

Olga Baranova (1923.g.)
Vera Borisenko (1940.g.)
Ainis Daņilevičs (1957.g.)
Olga Ignatjeva (1941.g.)
Marta Pušpure (1939.g.)

Lappusi sagatavoja S.Karavočika

VUGD svin profesionālos svētkus

Dzimšanas dienā uzņem ciemiņus

Atzīmējot Ugunsdzēsēju un glābēju dienu un Ugunsdzēsības Latvijā 159. gadadienu, Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD) 17.maijā rikoja Atvērto durvju dienu visās VUGD daļas un posteņos. Ciemīnus uzņēma arī VUGD Balvu daļas ugunsdzēsēji glābēji.

Atvērto durvju dienā, 17.maijā, VUGD aicināja ikvienu interesentu nākt ciemos pie ugunsdzēsējiem glābējiem, solot mazos un lielos apmeklētājus iepazīstināt ar savu darba iekdienu, izrādīt ugunsdzēsības depo un speciālo tehniku, kā arī ļaut izmēģināt un pielikot ugunsdzēsēju glābēju aizsargtērpus, sniegt atbildes uz visiem interesējošiem jautājumiem, atgādināt par drošību un pastāstīt par iespējām nākotnē kļūt par ugunsdzēsēju glābēju.

Šo izdevību izmantoja arī piecpadsmīt pirmsskolas izglītības iestādes "Pilādzītis" pirmsskolas vecuma bēri kopā ar skolotājām Ilgu un Jolantu. Lai gan vairums no viņiem šeit ciemojūties arī pērn, dažiem šis bija pirmsais ugunsdzēsēju depo apmeklējums. Bērnudārza audzēķi sīki izpētīja ugunsdzēsēju glābēju autocisternu un ekipējumu, iekāpa autocisternas kabīnē, pašēdēja uz kvadracikla un izmēģināja, kā ir dzēst ugunsgrēku, rokās turot smagās ūdens šūtenes. Ar lielu interesi bēri klausījās stāstījumu par šīs profesijas pārstāvju iekdienu, uzzinot daudz interesantu faktu.

Ciemīnu vidū bija sepiņgadīgais Jaroslavs no Ukrainas, kurš divos Balvos pavadītajos gados iemācījies tekoši runāt latviešu valodā. Jaroslavs apgalvoja, ka Ukrainā ir redzējis daudz ugunsdzēsēju mašīnu un nākotnē labprāt pats kļūtu par ugunsdzēsēju glābēju, jo šie vīri ir īsti varoņi. Ar tikpat lielu interesi tehniku pētīja un ugunsdzēsēja glābēju stāstīto klausījās viņa dvīņu māsa Eva.

Savukārt sešgadīgajam Mairim ugunsdzēsēju depo jau labi pazīstams, jo ciemojies šeit pagājušajā gadā. Zēns labprāt vēlējas atsvaidzināt nedaudz piemirstās zināšanas. Strādāt šajā profesijā Maris gan negribētu, jo tas ir grūts darbs un no ugurs viņam ir bail, tāpēc mājās Mairis vienmēr uzmanās no liesmām. Puisis apgalvoja, ka bērnudārzā bieži tiek stāstīts par drošības jautājumiem, tādēļ viņš zinās, kā rikoties ugunsnelaimes gadījumā.

VUGD Balvu daļas ugunsdzēsējs glābējs Māris Kušners, kurš šajā darbā aizvadījis 16 gadus, apgalvo, ka 17. maijā tiešām jūtas kā svētkos: "Protams, ir svētku sajūta. Šorīt mūs sveica ne tikai mūsu daļas priekšnieks un dienesta vadība, bet arī pašvaldības pārstāvji. Visi ciemiņi nāca ar gardumiem. Šodien saņēmām arī dāvanu – jaunu autocisternu. Vai būs laba, redzēsim, kad sāksim strādāt. Galvenā atšķirība – tā var braukt arī bezceļu apstākļos, pa lauku apvidiem, jo pārējās mūsu automašinas tam nav piemērotas." M.Kušners pastāstīja, ka ugunsdzēsēju depo svētku dienā darbs nerimst. Kad nav izsaukumu, notiek dažādas apmācības. "Piektdienās, arī šodien, apgūsim bezpilotā gaisa kuģa jeb tā sauktā drona darbību, ko visbiežāk izmanto cilvēku meklēšanai vai lielu ugunsgrēku gadījumos," pastāstīja ugunsdzēsējs glābējs. Savukārt saviem kolēgiem profesionālajos svētkos viņš novēlēja: "Lai sausas šūtenes!"



Foto : I.Tušinska

Interesē pilnīgi viss. VUGD Balvu daļas ugunsdzēsējs glābējs Mārtiņš Vecais labprāt izrādīja bēriem autocisternu, ar kuru dodas dzēst ugunsgrēkus. Mazie apmeklētāji uz jautājumu, cik sver milzīgā ugunsdzēsēju automašīna, saņēma atbildi – 18 tonnas. Izrādās, tas ir tieši tikpat, cik sver divi lieli ziloni. "Mūsu tehnika ir ļoti smaga, pat kāpnes sver 18 kilogramus, bet to garums ir 35 metri," apgalvoja M.Vecais. Savukārt taujāts, cik automašīnas parasti dodas dzēst ugunsgrēku, viņš atklāja, ka katrs gadījums ir atšķirīgs. Taču, ja aizdegīsies bērnudārzs vai skola, to dzēst dosies sešas ugunsdzēsēju mašīnas, jo tie ir paaugstinātas bīstamības objekti.



Foto : I.Tušinska

Klausās ar interesī. Mazā Dina (foto), kura šeit ciemojās pirmo reizi, ļoti uzmanīgi klausījās pilnīgi visu, ko stāstīja ugunsdzēsējs, un uzdeva daudz jautājumu. Taujāta, kas no dzirdētā un redzētā viņu visvairāk pārsteidza, meitene atbildēja: "Tas, ka ugunsdzēsēju automašīnas sver 18 tonnas." Pēc depo pavadītās dienas meitene jutās tik iedvesmota, ka apgalvoja: "Man tagad ir divas profesijas, par ko gribētu kļūt nākotnē – skolotāja dārzīnā vai ugunsdzēsēja." Tā kā šajā profesijā jābūt fiziski stiprai, Dina apņēmusies turpināt sportot un vingrot: "Jau tagad ar riteni varu nobraukt piecus kilometrus."

Kabinē vēl interesantāk. Sešgadīgais Ivo (pirmais no labās) ugunsdzēsēju depo apmeklēja pirmo reizi. Viņu pārsteidza milzīgās ugunsdzēsēju autocisternas un cik daudz tajās ir dažāda aprīkojuma. "Bet visvairāk mani pārsteidza, cik ātri viņiem jāsaķērbjas un jāiekāpj mašīnā, lai dotos uz izsaukumu," piebilda puisis. Lai gan no ugurs nebaidās, Ivo negribētu strādāt par ugunsdzēsēju. Abildot uz jautājumu, – kāpēc? –, puisis atteicā: "Jo tas ir ļoti grūts darbs un viņiem jāprot ļoti ātri saķērbties." Tiešām, ugunsdzēsējam glābējam, saņemot izsaukumu, jāizbrauc uz degošo objektu 90 sekunžu laikā.



Foto : I.Tušinska

Informē VUGD

Deg elektrības vadi

8.maijā pusdesmitos no rīta saņemts izsaukums uz Balvu novada Bērziņu pagastu, kur vienstāva dzīvojamās mājas bēniņos dega elektrības vadi 0,01 m² platībā. Ugunsgrēks likvidēts pirms VUGD ierašanās.

Kaimiņi izglābj cilvēku

9.maijā plkst. 15.20 VUGD saņēma informāciju par izcēlušos ugunsgrēku Balvu novada Kubulu pagastā. Ierodoties izsaukuma vietā, ugunsdzēsēji glābēji konstatēja, ka dzīvojamā māja dega gulta un grīda 6 m² platībā. Pirms VUGD ierašanās kaimiņos dzīvojošie cilvēki no mājas izglābā vienu cilvēku, kurš tika nodots Neatliekamās medicīniskas palīdzības dienesta medīkiem. Plkst. 16.35 ugunsgrēks tika likvidēts.

Aizdegas krēsls

10.maijā puspiecos vakarā ugunsdzēsēji glābēji saņēma izsaukumu uz Balvu novada Šķilbēnu pagastu, kur divstāvu dzīvojamās mājas virtuvē dega krēsls 1 m² platībā. Ugunsgrēks likvidēts pirms VUGD ierašanās.

Deg elektrības stabs

11.maijā īsi pirms vienpadsmītiem dienā tika saņemts izsaukums uz Balvu novada Viļsnas pagastu, kur dega elektrolinijas balsts 1 m² platībā.

Sakārto brauktuvi pēc avārijas

12.maijā puspiecos no rīta glābēji devās uz Vidzemes ielu Balvos, kur bija noticis ceļu satiksmes negadījums. Ierodoties notikuma vietā, tika konstatēts, ka vieglā automašīna ir iebrākusi apmalē, cilvēku iekšā nebija, bet uz ceļa braucamās daļas bija izlijis dzesēšanas šķidruma. Ar absorbenta un roku riku palīdzību brauktuve tika sakārtota.

Sadeg automašīna un motocikli

12.maijā plkst. 21.53 ugunsdzēsēji glābēji saņēma izsaukumu uz Balvu ielu Viļakā, kur dega garāža un tajā esošie četri motocikli, kvadricikls un vieglā automašīna 260 m² platībā. Plkst. 02.29 ugunsgrēks likvidēts.

Deg kūla

18.maijā ugunsdzēsēji saņēma trīs izsaukumus uz kūlas ugunsgrēkiem. Vienā no tiem viņi devās uz Balvu ielu Viļakā, kur kūla dega 40 m² platībā.

Informē Aizsardzības ministrija

Atklāj informatīvo kampaņu "Bruņojies ar zināšanām"

14.maijā Aizsardzības ministrija atklāja informatīvo kampaņu "Bruņojies ar zināšanām", kuras mērķis ir veicināt krizes gatavības kultūru Latvijas sabiedrībā, lai ikviens iedzīvotājs zinātu, kā pareizi rikoties dažādās neparedzētās situācijās.

Ziņu portāla "Sargs.lv" sadalā "72 stundas" līdzās bukleta "Kā rikoties krizes gadījumā" jaunākajai redakcijai būs pieejama arī rokasgrāmata "Kā rikoties kara gadījumā", kas tapusi, mācoties Ukrainas pieredzes cīņā pret Krievijas okupācijas armiju.

Rokasgrāmatā "Kā rikoties kara gadījumā" varēs uzzināt par krājumu veidošanu, komunikāciju un informācijas meklēšanu, rīcību apšaudei laikā vai nonākot kaujas zonā, savas mājvietas sagatavošanu kā patvēruma vietu, psiholoģisko noturību kara laikā, kā arī tajā ieklauta cita svarīga informācija par kara pārvarēšanu.

Informē robežsardze

3.vieta lekšlietu ministrijas čempionātā

26.aprīlī Iekšlietu ministrijas čempionāta sacensībās basketbolā Valsts robežsardzes komanda ieguva 3.vietu. 1.vietu izcīnīja Valsts policijas komanda un 3.vietā ierindoja Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta komanda. Sacensības norisinājās Rīgā, Iekšlietu ministrijas Veselības un sporta centra sporta zālē, un tajās piedalījās piecas Iekšlietu ministrijas padotībā esošo iestāžu komandas. Valsts robežsardzes komandas sastāvā spēlēja arī Ritvars Klodzs no VRS Viļakas pārvaldes.

Lappusi sagatavoja I.Tušinska

Saruna ar novadnieci

Mājas – miera un atpūtas sala

Aija Socka

“Fārnboras Universitātē sagatavoju pirmsskolas pedagogus, vadu nodarbibas vairākos pirmsskolas pedagoģijas priekšmetos. Tagad, kad bērni ir paauguši lielāki, ir laiks pašai turpināt studijas – drizumā sākšu studēt doktorantūrā,” atklāj novadniece ZANDA FABRIKS, kura dzīvo Anglijas dienvidos netālu no Čičesteras pilsētas.

Pastāstiet, lūdzu, kā izveidojusies dzīve svešā zemē.

– Anglijā esmu jau 18 gadus, atbraucu uz šejieni 2006.gadā, kad vecākā meita Agnese bija sešus gadus veca. Latvijas skolā viņa vēl nebija sākus iet, bet šeit, Anglijā, bērni dodas uz skolu jau četru gadu vecumā. Agnese uzsāka mācības uzreiz 2.klasē un ātri iejutās jaunajā vidē. Sākumā, protams, bija kultūrošoks, ko palīdzēja pārvārēt ģimene un apkārtējie cilvēki, kurus šeit satiku.

Kur un par ko pašlaik strādājat, kādi ir darba pienākumi?

– Latvijā nostrādāju astoņus gadus par skolotāju. Atbraucot uz Angliju, sapratu, ka vēlos turpināt darboties izglītības jomā. Iesāku strādāt bērnudārzā par skolotājas palīdzi, vēlāk iestājos universitātē studēt pirmsskolas izglītību bakalaura programmā. Līdz ar izglītības iegūšanu septiņus gadus nostrādāju par bērnudārza vadītāju. Sākums, protams, nebija viegls, jo vajadzēja pielāgoties jaunai videi un izglītības sistēmai, bet man vienmēr ir bijuši un joprojām ir brīnišķīgi un atbalstoši kolēģi. Kad jau biju bērnudārza vadītāja un pieņēmu darbā jaunus darbiniekus, vienmēr atcerējos, cik svarīgi man savulaik bija saņemt atbalstu, kas palīdzēja iejusties un ilgus gadus palikt darbā. Vadot bērnudārzu, paralēli sāku lasīt lekcijas universitātē, līdz pirms trim gadiem par manu galveno nodarbošanos kļuva lektors darbs. Paralēli darbam universitātē darbojos kā eksperts valdības izstrādātā pirmsskolas izglītības iestāžu attīstīšanas programmā, gatavoju arī savu pirmo zinātnisko publikāciju, kas ir nesenā pētījuma rezultāts.

Universitātē strādāju četras dienas nedēļā, tādēļ ir iespēja vienu dienu no nedēļas nogales atvēlēt tādam amizantam darbam, kas ir savijies ar hobiju, dzīvesveidu un manu latvietes identitāti. Latviešu valodā šim vārdam, kas raksturo nodarbošanos, grūti rast tulkojumu. Vārdu sakot, esmu cilvēks, kas lasa savvaļas augus un sēnes uzturam un medicīnas nolūkos. Latvijā to var saukt par sēnotāju. Protams, Anglijā sēnoju, kopš atbraucu uz šejieni, māsa mani reizēm sauc par sēnu gidi. Pagājušajā gadā ieraudzīju kādas firmas sludinājumu, ka meklē cilvēku ar sēnu un ārstniecības augu vākšanas zināšanām. Pieteicos un to darbu dabūju. Piekt Dienās vai kādā no brīvdienām vadu interesentu grupu, ejam pa plavām un mežiem, mācu cilvēkiem, kā atpazīt ēdamas un neēdamas sēnes un ārstniecības augus. Kursos mācu ne tikai zinātnisko pusī, bet izmantoju arī stāstus. Firma, kurā strādāju, rosina manos stāstos iekļaut Latvijas folkloru, piemēram, tautasdzesmas. Mani sēnošanas dalībnieki, kā esmu novērojusi, ir iecienījuši stāstus un, uzzinājuši, ka nāku no Latvijas, saprot, no kurienes mani tāds sēnošanas trakums. Stāstu arī par to, kādus augus drīkst un kādus ir aizliegti vākt, runājam, kā saudzēt dabu, kāda ir sēnošanas un augu vākšanas kultūra. Dienas noslēgumā, kad esmu iepazīstinājusi ar augiem, kas tajā sezonā aug, un esam savākuši sēnes vai ogas, gatavojam ēst no pašu savāktajām dabas veltēm. Šis darbs jeb, pareizāk, vaļasprieks, ko uzskatu kā lielu privilēģiju, man dāvā brīnišķīgas sajūtas, harmoniju un gandarijumu.

Ir bijuši arī grūtāki brīži dzīvē?

– Protams, reizēm nav bijis viegli – ģimene, darbs, studijas, bet mani mīt latvietes, latgalietes sīkstums un izturība, kas ir palīdzējis brīžos, kad gribējies kaut kam no lielā darba apjoma atnest ar roku. Liela loma manā dzīvē ir mammai un viņas piemēram, kādu viņa mums ar māsu ir rādījusi. Mamma ir mūsu ģimenes stiprā sieviete un paraugs ar milzīgu dzīves gudrību. Katru reizi pirms aizbraukšanas prom, sakot mammai atā, jāievelk dziļi elpa un jānoslauka asara, kad mamma skaita lūgšanu un pavada mūs atkal ceļā atpakaļ uz Angliju.

Ko dara bērni un kas viņiem ir Latvija?

– Mēs esam kupla ģimene ar četriem bērniem. Agnesei šogad paliek 24 gadi, no visiem bērniem viņa vienīgā brīvi runā latviešu valodā. Agnese studēja biznesa koledžā un joprojām strādā biznesa un mārketinga jomā. Pašlaik ir uzsākusi jaunu darbu aviācijas nozarē, kur viņa organizē dažādus čarterlidojumus. Viņai vēl nav ģimenes, tāpēc aktīvi domā par karjeru, kā jau

daudzi jaunieši. Sofijai ir 17 gadi, viņa studē koledžā filozofiju un socioloģiju, pagaidām saka, ka nākotnē vēlas būt akadēmīķe. Reizēm pa jokam vai nopietni Sofija saka, ka varbūt viņai izdosies klūt par profesori ātrāk nekā man. Mūsu dvīniem – Kārlim un Krišjānim – pēc pāris mēnešiem paliks 13 gadi. Viņi ir ļoti atšķirīgi: ja Krišjānis ir kluss un noslēgts, tad Kārlis ir vairāk ekstraverts, viņš labprāt aprūnājas ar visiem cilvēkiem – gan svešiem, gan pazīstamiem. Krišjānim ir ļoti bagāta iztēle, savukārt Kārlim padodas visi mācību priekšmeti, patīk informāciju tehnoloģijas, interesējas par sportu un nodarbojas ar dažādiem sporta veidiem gan skolā, gan pulciņos, piemēram, regbiju un futbolu. Ģimenē mums visiem patīk kopā doto pastātgās – apskatām karti un izdomājam, piemēram, kurā kalnā kāpsim vai gar kuru jūras malu iesim. Protams, visi fanojam par Latvijas dalibu “Eirovīzijas” konkursā un izlases spēlēm hokejā, kad sēzam pie televizora un kliedzam vai raudam, kas jau kurā situācijā ir vajadzīgs.

Sporta aktivitātes joprojām sagādā prieku?

– Tā kā universitātē atrodas vairāk nekā vienas stundas braucienā uz priekšu un atpakaļ, tad vīrs ir tas, kurš parūpējas par bērniem un māju, jo man ir diezgan maz brīva laika. Ir reizes, kad pēc darba sanāk aiziet uz vingrošanas zāli, reizēm arī paskriet, jo sports man ir bijis svarīgs kopš skolas gadiem. Tradīcija, ko esmu ilgus gadus šeit piekopusi, ir ultramaratonu skriešana. Es neesmu ātra skrējēja, bet varu skriet ilgi, reizēm dienu un daļu no nakts, lai sasniegstu finišu 100 km distancē. Cītreiz skrienu arī 50 km garas distances. Reizēm, atgriežoties no darba, domāju, – apsēdišos, bet tad atceros, ka jūnijā jau ultramaratonā būs jāpievar 100 km distance, un tā ir motivācija doto skriet. Dažreiz māsa ar ģimeni atbrauc pie mums, kas ir jauka tradīcija, piedalities dažādos skrējienos vai sacensībās.

Cik bieži atbraucat uz dzimto pusī? Pēc kā ilgojas sirds?

– Uz Latviju braucam diezgan bieži, reizēm viena vai ar kādu no bērniem, reizēm – visa ģimene. Parasti vasarā, kad ir atvainījums, varu atbraukt uz ilgāku laiku. Pagājušajā vasarā dzimtajā pusē pavadījām četras nedēļas, šogad laikam būs līdzīgi. Bērni un mēs ar vīru redzam mammas māju kā vietu, kur ir miera un atpūtas sala. Tur ir viss: netraucēta daba, klusums, siena smarža, putnu dziesmas un arī gaiļa dziedāšana agri no rīta. Mums tās ir ideālas brīvdienas. Bērni neprasā, lai braucam atpūsties uz Kanāriju salām vai Vidusjūru, bet, runājot par atvainījuma pavadišanu, saka: “Uz Latgali pie vecmammas.” Man un vīram vislabākā atpūta ir lauku darbi, piemēram, malkas skaldīšana un zāles plāušana. Kādreiz, kad vēl dzīvoju laukos, tā nedomāju. Atpūta un prieks rodas no mazām lietām – kā akas vindas salabošana vai tiltiņa pār grāvi uzbūvēšana. Bērniem patīk brīvības sajūta, ko dod skriešana pa plavām un mežu.

Dzīvojot Anglijā, ilgojos, piemēram, pēc iešanas uz purvu pēc dzērvenēm, pēc purva smaržas un tikai šai vietai raksturīgās atmosfēras, pēc dzērveņu garšas... Ģimenē šad tad parunājam par atgriešanos dzimtenē. Vīrs saka, ka viņš uz Latviju brauktu kaut vai rit, bet es, domājot par bērnu skolām un latviešu valodas zināšanu vai nezināšanu, esmu pragmatiskākā. Ideālā pasaulē, kad jau bērni būs izauguši un devušies savās gaitās, gribētu lasīt lekcijas attālināti, kas mūsdienu pasaulē nav neiespējami. Gribētu redzēt mūs Latvijā uz palikšanu.

Kādas atšķirības pamanāt, salīdzinot dzīvi divās valstīs?

– Runājot par abām valstīm, atšķirību ir daudz kultūras un dzīvesveida ziņā. Anglijā ir daudz straujāks dzīves ritms, īpaši



Novadniece ar medaļu. Foto tapis pēc veiksmīgi noskriet 100 km distancē.

Foto - no personīgā arhīva



Savējo lokā. Zanda ar ģimeni – Krišjāni, Kārlis, Džoni, Agnesi un Sofiju.

Foto - no personīgā arhīva

Saudzēsim sevi!

Speciālistu padomi pavasara slodzes izraisītu muguras sāpju ārstēšanai

Meteoroloģiskā vasara šogad iestājās agrāk nekā citus gadus, tādēļ esam jau izjutuši pavasara slodzi, jo lielie darbi un atpūta dabā rit pilnā sparā kopš aprīļa. Nav brīnuma, ka tik daudzus ir satraukušas muguras sāpes. Par iespējām to ārstēšanai un arī profilaksei stāsta Veselibas centru apvienības neuroloģe DACE SARKANĀBOLA-BĒRZIŅA un "Mēness aptiekas" farmaceite DAIVA ĀBOLIŅA.

Muguras sāpes ir viens no izplatītākajiem iemesliem, kāpēc cilvēki dodas pie ārsta vai uz aptieku. To dēļ tiek kavēts darbs vai mācības, tās var būt gan vieglas un pārejošas, gan smagas un ilgstošas, muguras sāpes spēj ietekmēt dažādas muguras daļas un ilgt no dažām dienām līdz pat gadiem. Šim sāpēm mēdz būt *sezonalitāte*, un pavasaris parasti sagādā istu pacientu *birumu* medīkiem – ja pēc samērā mazkustīgi pavadītas ziemas pirmā lielā slodze ir vasarnīcā pārcilatīte smagumi vai intensīva liknēšana dobēs, vai strauji pieņemtais lēmums zigli satrenēties maratonam, muguras sāpes būs gandrīz neizbēgamas.

Muguras anatomija

"Mūsu mugura ir kā konstruktors – tā sastāv no daudzām vienībām, kas ideāli darbojas saskaņā, lai kopīgi balstītu visu ķermenī," stāsta VCA neuroloģe Dace Sarkanābola-Bērziņa. Mugurkaulāja *konstruktora* ir šādas detaļas: ○ skriemeļi; ○ muguras smadzenes; ○ starpskriemeļu diskī (apaļi, plakani spilveni līdzīgi amortizatori starp skriemeļiem); ○ saites (saistaudi starp kauliem vai skrimšļiem); ○ muskuļi; ○ cīplas (neelastīgi audi, kas savieno muskuļus ar kauliem).

Problēmas ar jebkuru no *detaļām* var izraisīt muguras sāpes.

Kā sāp mugura?

Muguras sāpes var izpausties kā muskuļu sāpes, rīta stīvums, sāpes, ko ietekmē aktivitātes, šāvienveidīgas sāpes, dedzinoša vai durstoša sajūta.

Sāpes var:

○ izstarot no muguras uz sēžamvietu, kājām, gurniem vai vēderu;

○ palielināties, mainot pozu, pieliecīties un iztaisnojoties, vai pagriežoties;

○ parādīties un izzust spontāni;

○ ietekmē noteiktu vietu vai izkliedēties pa visu muguru.

Cēloņi

Muguras sāpes var rasties no daudzām mehāniskām vai strukturālām muguras problēmām. Lūk, deviņi biežāk sastopamie iemesli!

○ Sastiepumi un pārslodze muskuļos vai sātēs.

○ Starpskriemeļa diskī plisums vai trūce;

○ Degeneratīva diskī slimība ar tā augstuma samazināšanos izķūšanas dēļ.

○ Spondilolistēze (kad skriemelis izslid no vietas).

○ Mugurkaula kanāla stenoze sakarā ar iekšējās garas (dzeltenas) saites sabiezēšanos vai apkalkošanos.

○ Skriemeļu lūzumi osteoporozes vai traumas dēļ.

○ Nerva saknes saspiešana.

○ Išiass jeb sēžas nerva iekaisums (parasti sāp sēžas muskulī un kāja).

Dažādi artrīta veidi, tostarp ankilozējošais spondilīts arī var izraisīt muguras sāpes.

Ir arī citi veselības stāvokļi, kas novērojami retāk, un tomēr arī tie var izpausties ar muguras sāpēm, piemēram: fibromialģija; mugurkaula audzējs vai vēzis, kas ir izplatījies (metastāzē) mugurkaulā; mugurkaula skriemeļa vai starpskriemeļa diskī infekcija; vēdera, iegurņa orgānu infekcijas, orgānu funkciju traucējumi.

Riska faktori

"Papildus traumām un dažādiem veselības stāvokļiem ir virkne faktoru, kas var paaugstināt muguras sāpju risku," skaidro D.Sarkanābola-Bērziņa. Neuroloģe nosauc būtiskākos: vecums; iedzīmtība; fizisko aktivitāšu, galvenokārt vingrošanas trūkums; slikta stāja; liekais svars; smēķēšana; psiholoģiskie stāvokļi, depresija un traugsme; nepareiza priekšmetu celšana; darbi, kas prasa smagu priekšmetu celšanu, stumšanu, vilkšanu vai pagriešanu, kā arī pretēji – mazkustīgs biroja darbs.

"Ak, vail!" jeb pēkšņas mugursāpes

"Atšķirībā no blāvām sāpēm, ko rada pārāk ilga sēdēšana pie datora vai pakāpeniska kakla stīvums, ko izraisa, piemēram, pārāk ilga braukšana, pēkšņu aso muguras sāpju (tās sauc arī par akūtām muguras sāpēm) cēlonis ne vienmēr ir skaidrs," uzsver Dace Sarkanābola-Bērziņa.

Tām mēdz būt gan mehānisks, gan medicinisks raksturs. Akūtas, asas sāpes, ko izraisa mehāniska problēma mugurā, piemēram, ar kauliem, diskiem, saitēm vai muguras muskuļiem, ir viens no visizplatītākajiem muguras sāpju veidiem. "Ar šo sūdzību pacienti visai bieži vēršas pie neurologa tieši pavasarī. Ja laika prognoze vēsta par pirmo silto un Saulainā lēmumā nedēļu, ir gandrīz droši, ka pēc tās sekos neliels pacientu vilnis, kuri būs centušies silto laiku izmantot ar pilnu jaudu, nerēķinoties ar sava ķermeņa spējām un resursiem," novērojusi ārste.

Daži specifiski akūti muguras sāpju cēloņi

Muskuļu spazmas ir muguras muskuļu kontraksija vai stīvums, ko var izraisīt trauma vai atkārtots sasprindzinājums. Muguras muskuļi spazmo, lai pasargātu mugurkaulu no turpmākām traumām. Spazma var izraisīt asas muguras sāpes muguras augšdaļā vai lejasdaļā.

Diska trūci var izraisīt nepareiza smagu priekšmetu celšana vai pārāk smags darbs. Asas muguras sāpes, kas caur sēzamvietu *iekļūst kājās*, ir izplatīts diskī trūces simptoms.

Kompresijas lūzums attiecas uz mugurkaula kaulu (skriemeļu) lūzumu. To var izraisīt trauma (kritiens) vai novājinātīti kauli (osteoporoze), un šīs sāpes bieži ir ļoti asas.

Infekcija. Reti, bet tomēr, arī skriemeļos var veidoties infekcijas iekaisums, kas pazīstams kā osteomielīts. Ar infekciju muguras sāpes parasti pavada drudzis un citi simptomi.

Kad vērsties pie ārsta?

Neiroloģes Daces Sarkanābolas-Bērziņas atbildē ir: **viennēr!** Asu, spēcīgu sāpju mugurā iemesls pilnīgi noteikti ir jānoskaidro. "Reizēm pēkšņas sāpes, kas, šķiet, nāk no muguras, patiesībā nemaz nav muguras sāpes," brīdina ārste. Pie tādiem muguras sāpju *atdarinātājiem* minama, piemēram, vēdera aortas iekšējās sieniņas atslāpošanās, niero slimības vai plaušu un krūškurvja iekšējās sienas infekcija.

Tūlītēja mediciniska palīdzība nepieciešama, ja ir muguras sāpes ar drudzi, novērojams nejutīgums vai tirpšana, sāpes parādās arī ekstremitātēs vai cirkšņos, ja pievienojas progresējošs vājums, apgrūtināta staigāšana vai zarnu un urīnpūšla iztukšošanās kontroles zudums.

Labā ziņa – asām muguras sāpēm ir daudz iemeslu, taču vairumā gadījumu tie ir vienkārši iemesli un tiem ir ārstēšanas risinājumi. Tādēļ nav ko vilkt laiku – ar steigu jāmeklē medīķa padoms!

Prognose

Muguras sāpju smagums, ilgums un iespējamība, ka muguras sāpes izzudīs pašas no sevis, ir atkarīgas no pamatceloņa. Sāpes, ko izraisa sastiepumi, pārslodze un nelielas *pavasariņas* traumas, visticamāk, reagēs uz pašaprūpi un ar laiku mazināsies. Diskī plīsuma vai trūces un saspiesta nerva izraisītu sāpju ārstēšana prasīs nedaudz vairāk laika.

Lai nopietnāku stāvokļu gadījumos (audzēji, lūzumi un iekaisumi) panāktu ievērojamu uzlabojumu, var būt nepieciešama ilgstīga ārstēšana, procedūras un, iespējams, operācija.

Ārstēšana

Atkarībā no sāpju veida un cēloņiem, muguras sāpju gadījumos pielieto gan medikamentozu terapiju, gan nemedikamentozu terapiju, kura ietver vingrošanu, fizikālās procedūras, dažkārt – alternatīvo terapiju. Būtu jāuzmanās akūtu muguras sāpju gadījumā sildīt sāpošo vietu, jo tas var pasliktināt situāciju. Ja vien nav fiksēts kāds nopietnāks sāpju iemesls, *pavasara sāpju* jeb vienkāršā pārslodzes traumu gadījumos ārsts uz laiku ieteiks izvairīšanos no darbibām, kas palielina sāpes, un rekomendēs relaksāciju (bet ne gultas režīmu!) un vingrinājumus, lai samazinātu stresu un muskuļu sasprindzinājumu. Tāpat ir vērts iegriezties aptiekā un izvēlēties kādu līdzekli no plašā bezrecepšu zāju klāsta stāvokļa atvieglošanai un profilaksei.



Bezrecepšu līdzekļi pret muguras sāpēm

"Muguras sāpju gadījumos var mēģināt lietot uztura bagātinātājus (UB), kas var mazināt iekaisumu un tādējādi arī sāpes. UB vislabāk darbojas, ja tos lieto kopā ar veseligu uzturu, regulāriem vingrinājumiem un pārvalda stresu," saka farmaceite Daiva Ābolīja. Tomēr UB un vitamīni automātiski nenozīmē lietošanas drošību. Daži no tiem var mijiedarbīties ar citām zālēm un izraisīt komplikācijas, savukārt citi vienkārši nebūs derīgi tieši muguras sāpju gadījumos. Tādēļ farmaceite pārskata daļu no preparātiem, kas patiešām var būt palīdzīgi.

Zināmākie no tiem ir glikozamīns un hondroītīns – savienojumi, kas organismā rodas dabiski: glikozamīns – šķidrumā ap locītavām un hondroītīns – locītavu skrimšķīšos. "Lai gan pierādījumi nav pārliecinoši, tomēr ir pacienti ar muguras lejasdaļas sāpēm, kam šie preparāti palīdz. Labāki dati ir pacientiem ar ceļgalu sāpēm, taču reizēm tieši ceļu sāpes liedz pilnvērtīgi vingrot, kas ir tik ļoti nepieciešams muguras veselbai!" skaidro farmaceite un piebilst, ka tiem, kuri cieš no muguras sāpēm, D vitamīna deficitis organismā stāvokli var pasliktināt. Tādēļ ir vērts noteikt šī vitamīna līmeni un, ja tā patiešām trūkst, vienoties ar ārstu par piemērotāko devu. Arī farmaceits var palīdzēt pielāgot devu un zāļu formu, jo D vitamīns ir pieejams gan kapsulās, gan pilienos, gan izsmidzināmos aerosolos.

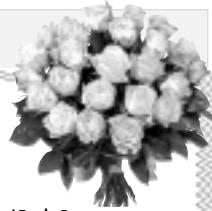
Omega 3 taukskābju uzņemšana var palīdzēt mazināt iekaisumu, arī tādu, kas izraisa muguras sāpes. "Omega 3 var uzņemt šķidrumā vai kapsulu veidā. Tomēr pirms lietošanas jākonsultējas ar savu ārstu vai farmaceitu par vēlamo devu, jo pārāk lielas omega 3 devas var palielināt asiņošanas risku un traucēt jebkādu asinis šķidrinošo medikamentu iedarbību," atgādina farmaceite. Jebkurā gadījumā, uzsākot kāda uztura bagātinātāja lietošanu, noteikti jāpārrunā ar ārstu vai farmaceitu arī tādēļ, lai izslēgtu mijiedarbību ar citām zālēm.

"Pie bezrecepšu līdzekļiem ilgstīšķu sāpju mazināšanai noteikti jāmin arī sildošie preparāti, kas izmantojami muskuļu sāpju gadījumos. Populārākais no tiem ir sen zināmās piparu plāksteris vai *piparots krēms*! Viela, kas asajiem pipariem piešķir sildošo efektu – kapsaicīns – medicīnā tiek lietota kopš sensēniem laikiem un viens no tiem dabiskajiem līdzekļiem, kas nav zaudējis aktualitāti joprojām. Pierādīts, ka, mērķtiecīgi lietojot, kapsaicīnam ir sāpes mazinošs efekts (kādā konkrētā pētījumā pat vairāk nekā 30% gadījumu). Sildošie preparāti ir vieni no pieprasītākajiem sāpju ārstēšanā, tomēr tos nedrīkst lietot akūtu sāpju vai traumas gadījumā. Ja ir bijusi trauma, sildošu līdzekli drīkst lietot, tikai sākot ar trešo dienu pēc traumas. Mentols nodrošinās vēsinošu efektu, kas ir būtiski sasitumu gadījumos vai arī tad, ja jāmazina tūska. Parasti tie ir gela veidā, ka arī pieejami kombinēti preparāti, plāksteri vai gēli, kur mentols ir kombinēts ar pretējāju un pretēkaisuma līdzekļiem diklofenaku vai ibuprofēnu. Kombinācija sniegs ātriņu un spēcīgāku sāpes remdējošo efektu." Farmaceite aicina uzmanīties gan ar sildošo, gan vēsinošo līdzekļu lietošanu. Tie jāuzklāj plānā kārtā uz sāpošās vietas, jo iedarbojas tikai pēc briža. Ja būs pārspīlēts ar devu, patikama siltuma vai vēsuma vieta var nākties izjust sāpīgu dedzināšanu vai gaužām nepatikamu saldešanu. Saulainā laikā jāizvairās ar sildošu vai pretējāju gelu noklāto vietu pakļaut tiešiem saules stariem, lai nepastiprinātu sildošo efektu un neveicinātu ādas apdegumu. "Noteikti rūpīgi nomazgājet rokas tūliņ pēc līdzekļa uzklāšanas! Ja līdzeklis nokļūst acīs vai pat uz ķermeņa vietām, kur āda ir maigāka, sajūtas būs izteikti nepatikamas," sniedzot padomu pavasara slodzes radītu sāpju ārstēšanai, brīdina farmaceite.

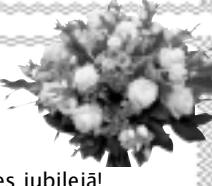
Apsveikumi

Prieks par maiju, prieks par pavasari,
Kas ar ziediem nāk mūs sveicināt.
Savukārt mēs sveicam Tevi arī,
Jo Tava jubileja kārt.
Saulaini sveicieni **Lūcijai Boldānei** skaistajā dzīves
jubilejā! Lai gadi būtu kā skaists ceļojums – piepildīti ar
neaizmirstamu piedzīvojumu.

Balvu Valsts ģimnāzijas kolektīvs



Ej līdzi gadiem tiem, kas nāk un iet,
Tur centies savu prieku saskatīt.
Lai savos gados proti ziedēm ziedēt līdz,
Lai laimes mirkli Tavos gados mirdz.
Mīli sveicam **Annu Ločmeli** skaistajā dzīves jubilejā!
Vēlam prieku, laimi, veselību un Dieva svētību
turpmākajiem dzīves gadiem.
Pauļa, Kaspara, Aigara, Sanitas ģimenes



Pērk

PĒRK meža īpašumus, cirmsas,
lauksaimniecības zemes.
Tūlitēja un godīga samaksa
par mežu.
Ātra un precīza novērtēšana.
Vienkāršs pārdošanas
process.
Cilvēcīga sadarbība.
PĀRDOM mežu profesionāļiem,
liec mežu savā lietā.
Tālr. 29289878.

Pērk meža īpašumus, arī
jaunaudzes, izcirtumus un
cirmsas. Tālr. 28282021.

**IEPĒRK
MAJLOPUS**
-AUGSTAS CENAS
-SAMAKSA TŪLITĒJA
-ELEKTRONISKIE SVARI
tel. 27777733
www.galaspasstrade.lv

Pārdod

Pārdod kūtsmēslus un
auglīgu zemi. Tālr. 26431999.

Skaldīta malka ar piegādi,
4,5 m³- EUR 250. Tālr. 29418841.

Skaldīta malka. Cena
40 EUR/berkubā. Piegādes apjoms
līdz 7 berkuviem. Ir sausa.
Tālr. 25543700.

Pārdod pussausu malku ar piegādi
vai maina pret veciem
motocikliem, to detaļām.
Tālr. 26425960.

Pārdod skaldītu malku.
Tālr. 26550272.

Pārdod govi. Tālr. 26558382.

Dažādi

lebūvē un pieslēdz ūdensvadus.
Izvada kanalizāciju. lebūvē
nosēdakas un septīkus.
Tālr. 25685918.

Zāles plaušana Balvos.
Tālr. 25777190.

Interesē siens pakaišiem.
Tālr. 26431999.

Atrod plavas plaušanai Briežuciema
pagastā. Tālr. 26462809.

Līdzjūtības

Šai zemē, šai saulē,
Še atrācu viesoties;
Viņa saule, viņa zeme,
Tā visam mūžījam. (Latv.t.dz.)
Izsakām līdzjūtību **Solveigai**
Jasinskai, vīru **ROBERTU** Dieva
valstībā pavadot.
Brīvības ielas 89. mājas kaimiņi

Mūžīgo mieru, Kungs, dodi viņam!
Izsakām patiesu līdzjūtību
Solveigas Jasinskas ģimenei,
pavadot **ROBERTU** Mūžībā.
Roberta klasesbiedri Balvu
1.vidusskolā

Aiz katra paliek dzīve
Un pasacītais vārds.
Bet atmiņas tik dārgas
Sirds ilgi saglabās.
Solveigīn, šajā skumju brīdī esam
kopā ar Tevi un meitām, no
ROBERTA uz mūžu atvadoties.
ZS "Zemenes"

Paziņojumi

KAPU LABIEKĀRTOŠANA.
VEICAM VISUS KAPU
APSAIMNIEKOŠANAS DARBUS.
TĀLR. 29128325.

Veic visa veida kapa vietu
labiekārtošanas darbus, sētiņu
betonēšanu, kapakmenu
taisnošanu, vietu sakopšanu.
Tālr. 22482411.

Tu būsi debesīs, zemē,
Tu vejā un saulē.
Tu savējo sirdīs,
Tie tevi neaizmirsis. (V.Kokle-Livina)
Izsakām līdzjūtību **Solveigai**
Jasinskai un tuviniekiem, pavadot
vīru, tēti, vectēvu **ROBERTU**
mūžības ceļā.
Valentīna, Valērijs, Aleksandrs

Runājet ar mani kļusi,
Saudzīgāk kā citu dienu:
Šodien sirds man palikusi
Smagāka par sāpi vienu. (E.Zālīte)
Izsakām līdzjūtību kolēģim
Nikolajam Nikolajevam ar ģimeni
un **tuviniekiem**, māsu **TAMĀRU**
mūžībā pavadot
“ANITA AB” un “PRIME-MOVER”
kolektīvs

Dažādi

SIA “Mi Ko Wood”
piedāvā: kokmateriālus
celtniecībai un
remontam.
Dēļi, brusas, jumta latas,
listes.
Labākā Klientu
apkalošana!
Žīguri, Parka iela 1.
mob. 28607733 – Artis
info@mikowood.com

Projekts

Īsteno mazā grantu projektu, Balvu pilsētas NAI biodīķos uzstādot peldošās salas

2023. gada janvārī Balvu novada P/A “SAN-TEX” noslēdza
sadarbības līgumu ar SIA “Latvijas Lauku konsultācijas un
izglītības centrs” par LIFE GOODWATER IP aktivitāšu ietvaros
īstenotās aktivitātēs “C11 Mazās grantu shēmas izstrāde, lai
atbalstītu vietējās iniciatīvas piesārņojuma ietekmes
samazināšanai uz ūdensobjektiem” organizētā projektu
konkursa “**Mazo grantu shēma ūdensobjektu
kvalitātes uzlabošanai**” II uzsaukuma rezultātā atbalstītā
projekta “Balvu pilsētas NAI “Salmaņi” biodīķu ūdens
kvalitātes uzlabošanas veicināšanas pasākumi” īstenošanu.
Projekts tiek ieviests ar ES LIFE programmas un Valsī
regionālās attīstības aģentūras Latvijas Vides aizsardzības
fonda finansiālu atbalstu. Plašāka informācija atrodama
www.goodwater.lv un <https://www.facebook.com/LifeGoodwaterIP/>.

Projekta mērķis – uzlabot Balvu pilsētas NAI “Salmaņi”
biodīķu ūdens kvalitāti vēl efektīvāk, samazinot slāpekļa un
fosfora koncentrāciju.

Sākotnēji projekta ietvaros divos biodīķos tika paredzēta
ūdensaugu stādišana, veidojot mitrāju. Pēc būvprojekta
izstrādes projekta īstenošanas laikā un apzinot faktiskās
izmaksas mitrāja izveidošanai biodīķos, secināts, ka metode
nav vērtējama kā zemu izmaksu metode, attiecīgi neatbilda
projektu konkursa uzdevumam. Tāpēc sadarbībā ar projekta
LIFE GoodWater IP partneriem tika meklēti alternatīvi
risinājumi un kā viens no iespējamiem risinājumiem tika rasts
ar augiem apstādīta **peldošo salu** izveide biodīķos. Tas ir
jauns, inovatīvs un ilgtspējīgs risinājums mazkustīgiem vai
stāvošiem ūdepiem.

2023. gada decembrī tika veikta tirgus izpēte, meklēti
pretendentī, kas spēs izveidots peldošās salas. 2024. gada
janvārī tika noslēgts sadarbības līgums ar SIA “Pontoni.LV”
un 2024. gada 26. aprīlī Balvu pilsētas NAI “Salmaņi” biodīķos
tika uzstādītas trīs peldošās saliņas – divas ir 2m² liela (1mx1m)
un viena sala ir 4 m² (2mx2m) liela. Katra saliņa ir noenkuota



ar enkuru – enkura svars ir gandrīz 100 kg. Projekts noslēdzas
2024. gada jūnijā.

Peldošās salas biodīķos kalpos kā peldoši ūdens attīrītāji,
jo ir kā aktīvs bioloģiskais filtrs, kas palidz samazināt slāpekļa
un fosfora daudzumu. Augiem uz peldošās salas slāpeklis un
fosfors ir kā barības viela. Augi šīs vielas patēri, uzņem un
akumulē savā biomasā. Uzauga saknēm dzīvo mikroorganismi,
kas šīs barības vielas transformē no vienas formas uz citu.
Peldošās salas būs skaistas un augiem bagātas
(augi pilnība saaugus un saziež pēc kāda laika). Peldošās
salas ir dabiska mājvieta zivīm, putniem, vardēm un citām
dzīvām radībām. Sākot ar baktērijām un beidzot ar zivīm,
peldošās salas spēj uzturēt barības kēdi. Augi saknēs dzīvojošas
sīkbutnes kalpo kā barība zivīm. Peldošās salas spēj radīt tik
dabīgu efektu, ka ūdens putni tajās veido savas ligzdas, dēj
olas un perē jauno paaudzi. Tās ir veidotas no īpašā struktūrā
savienotas plastmasas, porainas pamatnes, kas veido matricas
struktūru. Salas struktūra ir līdzīga sūklim un veido plašu
iekšējo virsmu. Materiāls ir izturīgs, dabai draudzīgs un
noturīgs pret UV starojumu. Salas virsma ir pārklāta ar īpašu
augu un jau iesakņojušos sakņu sistēmu paklāju.

Ūdens attīrīšanas procesā piedalās gan salā stādītie ūdens augi, gan arī īpašais, porainas salas veidojums. Salas
iespējams apstādīt gan ar īpašiem ūdens augiem, gan ar parastiem dārza augiem un puķēm.

Peldošo salu labās īpašības:

- ✗ nodrošina dabīgu ūdens attīrīšanas veidu. Darbības efektivitāte ir zinātniski pierādīta un pārbaudīta;
- ✗ estētiskām iespējām nav robežu;
- ✗ stādītie augi nav jālaista;
- ✗ darbojas arī ziemā.

Sagatavoja: Balvu novada P/A “SAN-TEX” vides inženiere Ieva Liepiņa

* Apmaksāts



Enkura uzlikšana/uzstādīšana peldošai salai.



Peldošo saliņu uzstādīšana.