ZIEMEĻLATGALES LAIKRAKSTS

Vaduguns

Piektdiena ● 2020. gada 17. aprīlis

CENA tirdzniecībā 0,75 EUR

Patīk attēls spogulī 6.

Foto - no personīgā arhīva

Sitas mežos. Balvenietis Raimonds Trubņiks tikšanos ar medni portālā "Facebook" komentēja šādi: "Divkauja riesta laikā. Kam pienākas sievietes!?"

Labāk mednis rokā...

Edgars Gabranovs

Otrajās Lieldienās Sitas mežos neparastu pārsteigumu balvenietim Raimondam Trubņikam ar dēlu Armandu sarūpēja vistveidīgo kārtas putns, kuru nereti uzskata par neskartās dabas simbolu. "Tik tuvu medni nekad nebijām redzējuši," atzīst tēvs ar dēlu.

Interesanti, ka Armands pirms nedēļas speciāli devās uz Sitas mežiem, lai dabā sastaptu medni. "Tas neizdevās, bet 13.aprīlī, kad vizinājāmies ar mopēdu, putns pats pie mums pienāca klāt. Tas bija iespaidīgi," neslēpj Raimonds. Viņš atcerējās, ka savulaik medni redzējis no liela attāluma bērnībā, kad tas aizlidoja projām: "Acīmredzot mūsu mednim sieviešu laiks (riests) virmoja galvā. Tas nebēga, bet arī nenāca klāt tuvāk par 30 centimetriem." Taujāts, kā cilvēkiem jārīkojas, kad sastop šādu skaistuli, R.Trubņiks pieļāva, ka, pirmkārt, nevajag bēgt: "Otrkārt, neuzmākties. Esmu dzirdējis, ka ir medņi *bojeviki*, kas lec cilvēkam pat virsū. Mūsējais bija galants! 27 minūtes runājos. Šķiet, viņš savas robežas neatdeva ne par kādu naudu!" Tāpat tēvs ar dēlu smej, ka teiciens "Labāk zīle rokā, nekā mednis kokā" ne vienmēr atbilst taisnībai.

Arī laika zīmju un dabas vērotājs Vilis Bukšs zina teikt, ka medņu gaiļi mēdz būt drosmīgi un gatavi cīnīties ar jebkuru konkurentu, īpaši riesta laikā: "Savulaik Meža muzeja izveidotāja un vadītāja Anna Āze konstatēja gadījumu, ka medņu gailis ziemā atnāca paciemoties uz kultūras namu. Ko darīt, ja sastopat medni? Labāk aiziet projām soli pa solītim, jo šobrīd dabā ir visatbildīgākais un vistrauslākais posms, kad viss notiek!"

No komentāriem "Facebook":

Ligita Kacēna: -Nu un kurš uzvarēja?

Jānis Bārzdiņš: -Mēs to pašu gaili vakar Sitā satikām. Viņš mūs gribēja sasist.

Dace Saveļjeva: -Jānīt, vajadzēja runāt ar to čomiņu tik mīlīgi kā Raimis. Tad jau Jūs neaiztiktu.

Jānis Bārzdiņš: -Mēs taču runājām mīlīgi. Raimonds noteikti tur bija bez dāmām, tādēļ viņam netika.

Dace Saveļjeva: -Nu varbūt Tev ir taisnība.

Raimonds Trubņiks: -Nu taisnība, mēs bijām divi čomi plus Medņa kungs!

Inta Kaļva: -Re, cik liela dūša, varbūt Covid ietekmē?

Nākamajā Vadugunī

- **Mācās paši, mācās bērni**
  Kā klājas ar mācībām mājās?
- **Cik droši apmeklēt frizētavas?**
  Jāpierakstās un jāraksta apliecinājums

Īsziņas

Konsultatīvajai padomei vadītāja vēl nav

9.aprīļa laikrakstā informējām, ka Uzņēmējdarbības konsultatīvo padomi vadīs Guntars Logins. Atgādinām, ka 25.martā Balvu novada domes priekšsēdētājs Aigars Pušpurs apstiprināja padomes sastāvu, kurā darbosies 14 cilvēki. Viņš informē, ka vadītājs vēl nav apstiprināts: "Par to lems visi padomes locekļi pirmajā sēdē." Novada vadītājs atturējās prognozēt, kad tas varētu notikt, jo šobrīd ir spēkā Covid-19 izplatības ierobežojumi.

Lielā Talka - 16.maijā

Lielo Talku šogad organizēs, lielāku uzsvaru liekot uz individuālo talkošanu. Tā norisināsies 16.maijā, taču visus talkotājus aicina izvēlēties vienu no sev piemērotākajiem un pašreizējos apstākļos pieļaujamajiem talkošanas formātiem.

SOLO talkas: talkojiet vienatnē, pastaigājoties pa mežu vai gar jūru, sakopjot savas mājas apkārti;

DUO talkas: talkojiet divatā. Ja esat vienas mājsaimniecības pārstāvji, tad talkojiet droši kopā, ja esat draugi vai paziņas, ievērojiet vismaz divu metru distanci;

ĢIMENES talkas: talkojiet visa ģimene kopā, bet ievērojiet, ka jums jābūt vienas mājsaimniecības pārstāvjiem.

Atceļ sacensības

Latvijas Olimpiskā komiteja informē, ka projekta "Sporto visa klase" 6.sezona tiek pārtraukta un plānotās finālsacensības šajā mācību gadā tiek atceltas.

9 771407 984057 16 ISSN 1407 - 9844

Laikraksts iznāk kopš 1950. gada 5. marta ● Nr. 30 (9212)

Nedēļas jautājums

Artūrs Ločmelis

Vai, Jūsuprāt, sodi par piesardzības pasākumu neievērošanu ir adekvāti?

VOLDEMĀRS DŽIGURS, balvenietis: - Sodi varētu būt vēl lielāki! Ja, piemēram, cilvēks divreiz neievēro ārkārtas situācijā noteiktos ierobežojumus, viņš pelnījis vairāku tūkstošu eiro sodu! Padomju laikos strādāju par autoinspektoru. Reiz kāda sieviete aizrādīja, ka divreiz vienam un tam pašam cilvēkam sodu nedrīkst piemērot. Vai tad, ja cilvēks dienas laikā divreiz pārkāpj noteikumus, policistam nav tiesību viņam atkārtoti uzlikt naudas sodu? Ja netiek ievēroti noteikumi, par to jāatbild likuma priekšā!

AIVARS KRAUJA, dzīvo Viļakā: -Viss atkarīgs no tā, kāds ir cilvēka, kuram piemēro sodu, finansiālais stāvoklis. Ja viņš ir oligarhs, kuram naudas ir kā spaļu, šādam cilvēkam jāpiemēro naudas sods atbilstoši viņa ienākumu līmenim. Savukārt, ja cilvēkam ir slikta finansiāla situācija, pārāk lielus sodus nevar piemērot. Piemēram, ir reizes, kad vecāka gadagājuma cilvēki satiekas uz ielas un, neievērojot distanci, aprunājas. Viņi tobrīd vienkārši piemirst par koronavīrusu. Jebkurā gadījumā, ja apzināti un atkārtoti netiek ievēroti ierobežojoši pasākumi, tā ir ļaunprātīga un sodāma rīcība.

DAINIS BUKŠS, balvenietis: -Ja cilvēks, piemēram, ir atgriezies no ārvalstīm vai viņam bijušas citas dzīves situācijas, kas varēja radīt risku saslimt ar koronavīrusu, viņam stingri jāievēro visi piesardzības pasākumi. Ja tie netiek ievēroti, tad nevar būt nekādu runu – cilvēks ir jāsoda. Sodi varētu būt pat vēl lielāki, līdz pat cietumsodam! Pats ikdienā visu cenšos darīt tā, lai būtu mazāks kontakts ar apkārtējiem, tādējādi neapdraudot nedz savu, nedz arī citu cilvēku veselību.

RITA GRUŠEVA, dzīvo Viļakā: - Uzskatu, ka cilvēki, kuri pārkāpj piesardzības pasākumus, viennozīmīgi ir jāsoda. Cilvēks, kurš ir saslimis, bet stingri neievēro karantīnu, rada draudus citu cilvēku dzīvībai. Kādam koronavīruss rada vieglus slimības simptomus, bet citam saslimšana ar Covid-19 var beigties arī letāli. Runājot par gadījumu, kad vienam un tam pašam cilvēkam divreiz piemēroja 2000 eiro lielu sodu, domājams, ka viņu sodīja ne jau tāpat vien. Ja neievēro to, kas stingri aizliegts, šāds sods ir adekvāts.

NORMUNDS ORLOVS, dzīvo Viļakā: - Uzskatu, ka lielu sodu piemērošana ir atbilstoša pašreizējai situācijai. Stingri mēri cilvēkiem atgādina, iemāca un veido sapratni, ka izsludināta ārkārtas situācija. Pret šobrīd Latvijā un pasaulē notiekošo jāattiecas nopietni un jāapzinās, ka savas un citu veselības labad nepieciešams ievērot ierobežojošus pasākumus. Arī pats ievēroju, piemēram, divu metru distanci. Strādāju kultūras nozarē. Tā ir viena no sfērām, kurā Covid-19 izplatība ir īpaši ieviesusi korekcijas, tajā skaitā kultūras darbinieku ikdienas gaitās.

MANA NEDĒĻA

MĀRIS VERJANOVS, balvenietis

Šī nedēļa man mazliet īpaša un nebijusi - atrodos pašizolācijā, jo pagājušo ceturtdien atlidoju no Zviedrijas. Nolēmu pirkt biļeti uz Helsinkiem, jo no Stokholmas varēja aizlidot uz turieni. Tad no Helsinkiem ar prāmi uz Tallinu un no Tallinas bija transfērs līdz robežai Ainažos. Pārgāju kājām pāri, un tur man brālis bija atstājis mašīnu ar atslēgu zem riepas. Naktī ierados mājās, mamma jau bija sagatavojusi pašizolēšanās vietu vecmammas mājā, kurā šobrīd neviens nedzīvo. Nepieciešamo no veikala man atved un noliek pie durvīm tētis un brālis,- par visu ir padomāts. Pāris dienas pastrādāju ārā, bet tad laiks sabojājās. Tagad kurinu krāsni, skatos filmas. Uz Zviedriju biju paņēmis grāmatu, bet tur nesanāca palasīt. Toties ir iespēja tagad ne vien palasīt, bet arī sakārtot domas.

Trešdien pie manis ieradās policija pārbaudīt, kā iet – acīmredzot dienesti strādā labi. Katrā valstī uz robežas bija jāaizpilda apliecinājums, ka neuzkavēšos, bet tranzītā braucu cauri uz galamērķi. Helsinkos patika, ka no lidostas līdz ostai atbraucu ar bezmaksas *taksi* – tas nodrošināts ar nolūku, lai cilvēks lieki nestaigātu apkārt pa pilsētu. Sanāca par braucienu ietaupīt aptuveni 40 – 50 eiro. Darbā mums bija režīms: divas nedēļas strādājām Zviedrijā, divas – atpūtāmies mājās. Tagad Covid-19 dēļ Zviedrijā biju pavadījis jau mēnesi. Runājot par situāciju Latvijā,- ja var ticēt statistikai, mēs diezgan labi tiekam galā, vismaz uz Baltijas valstu fona. Un tas priecē.

No vēstulēm

Ar zālēm Covid-19 laikā – bez jokiem un eksperimentiem

Covid-19 neatceļ hroniskās slimības – pacientiem nepieciešamas ikdienā lietojamās zāles, un viņu ārstēšana šajā sarežģītajā laikā ir sevišķi nozīmīga un pat izšķiroša. Tāpat ir svarīga ikviena cilvēka izpratne par ļaunumu, ko var nodarīt sekošana zinātniski nepierādītai informācijai, pašu iniciēta ārstēšanās vai nodrošināšanās ar it kā pret Covid-19 iedarbīgiem medikamentiem. Trīs vērā ņemamas atziņas.

Bez pašdarbības! ASV tika fiksēts gadījums, kad, sekojot prezidenta Donalda Trampa izteikumam par zālēm, kuras izārstē no Covid-19, aizgāja bojā cilvēki. Runa bija par aktīvo vielu hidroksihlorohīna sulfātu, taču cilvēki, neizprotot atšķirību, profilaksei lietoja veterinārijā izmantojamās zāles, kas satur hidroksihlorohīna fosfātu. Hidroksihlorohīna sulfātu satur zāles, ko lieto artrītu un auto imūno slimību, piemēram, vilkēdes ārstēšanai. Pacientiem šis medikaments ir ļoti svarīgs – to lieto katru dienu, taču ziņa par zāļu iespējamo efektivitāti Covid-19 gadījumos daudzviet pasaulē tās padarīja nepieejamas, stipri ierobežojot auto imūno slimību pacientu ārstēšanas iespējas. Nav zinātnisku pierādījumu, ka hidroksihlorohīna sulfāts ārstē Covid-19, turklāt pašlaik vēl nav nevienu specifisko zāļu, kas ārstētu tieši Covid-19. Tādēļ ne šīs, ne kādas citas recepšu zāles nevajag mēģināt iegādāties, lai nodrošinātos pret koronavīrusu. Šīs zāles jāatstāj pacientiem, kuriem tās ir patiešām nepieciešamas. Tāpat nedrīkst ķerties pie kādām savulaik neizlietotām antibiotikām vai meklēt internetā brīnumzāles, kas izārstē, vai ticēt pēkšņi atklātai vakcīnai, kas pasargās no Covid-19. Zinātnieki strādā, bet pagaidām ne viena, ne otra nav!

Hipertensijas pacientiem – terapija jāturpina. Nesen interneta vidē izplatījās versija, ka sirds un asinsvadu slimību pacientiem, piemēram, tiem, kuri lieto zāles pret hipertensiju, šā iemesla dēļ ir lielāks risks saslimt a Covid-19. Tomēr fakti rāda, lūk, ko: ik dienu no sirds un asinsvadu slimībām pasaulē mirst aptuveni 150 tūkstoši cilvēku, un no tiem tikai daži simti gadījumu – ar koronavīrusa palīdzību. Risks mirt no sirds un asinsvadu slimībām joprojām pastāv, neatkarīgi no koronoavīrusa. Tiesa, ir pētījums par to, ka angiotenzīnu konvertējošais enzīms var veicināt ātrāku šūnu inficēšanos ar koronavīrusu, kas izraisa Covid-19, taču nav pierādījumu, kas liecinātu par to, ka medikamenti, kurus terapijai lieto hipertensijas pacienti, patiešām rada paaugstinātu risku saslimt ar Covid-19. Pacientiem obligāti jāturpina ierastā ikdienas terapija, jo drauds veselībai šajā situācijā var izrādīties tieši ārsta norādījumu neievērošana.

Nesteroīdie pretiekaisuma līdzekļi. Vai bīstami? Pacienti nereti uzdod jautājumus pēc tam, kad izlasījuši internetā kādas ziņas, kuras nekādi nav uzskatāmas par droši ticamām. Tādēļ nākas atgādināt, ka, piemēram, pacientiem, kuri, saskaņā ar ārsta rekomendācijām, līdz šim ikdienā lietoja nesteroīdos pretiekaisuma un pretsāpju līdzekļus, tie ir jāturpina lietot. Pašlaik nav pierādījumu par saistību starp nesteroīdo pretiekaisuma līdzekļu (populārākais bezrecepšu nesteroīdais pretiekaisuma medikaments ir, piemēram, ibuprofēns) lietošanu un paaugstinātu Covid-19 risku, slimības progresu un tās smagumu. Ja rodas jautājumi par zālēm un to lietošanu, visuzticamākais padomdevējs arī šajā situācijā ir tieši farmaceits vai ārsts. Neraugoties uz iedzīvotāju drošībai organizētajiem ierobežojumiem valstī, farmaceiti ik dienas turpina strādāt, un farmaceitiskā aprūpe šobrīd ir pieejama. Ļoti svarīgi ir turpināt hronisko slimību terapiju un neskaidros jautājumus par zālēm uzdot farmaceitam vai ārstam.

VADIMS BRIŽAŅS, "Mēness aptiekas" farmaceits

Cerība

Caur asarām smaidīšu saulei
Un cilvēkiem, pretī kas nāk.
Tik neļauj man pazust, tik neļauj!
Ziedoņpļavu likten's pļaut sāk.

Zūd saulīte, aizveras debess,
Tumšs mākonis virsū man slīd.
Vai varēšu ieraudzīt sauli,
Kas mākoņa maliņā spīd?

Man cerība neatļaus pazust,
Un spēku dos plaukstošais zieds.
Es gaidīšu saulīti austot,
Kaut vilinošs, - skumdina riets.

Nāc pretī ar pureni plaukstā,
Nāc pretī, jo ilgojos es!
Nāc pretī ar cerību sirdī,
Cerībzilu zvaniņu nes!

ANTOŅINA LUBEJA

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv

Automātiskais atbildētājs 64520961

Hallo!

Uz laikraksta "Vaduguns" autoatbildētāju piezvanīja Balvu pilsētas iedzīvotājs no daudzdzīvokļu mājas Ezera ielā 26-31. Vīrietis pastāstīja, ka dzīvo pirmajā stāvā, bet no šīs mājas otrajā stāvā esošā 34.dzīvokļa balkona tiek purināti paklāji. "Mans dzīvoklis vairākas reizes ticis arī appludināts. Pēdējais šāds gadījums bija 1.aprīlī," pastāstīja vīrietis.

"Vaduguns" redakcija aicina šajā mājā dzīvojošos un ikvienu citu iedzīvotāju ar cieņu izturēties pret apkārtējiem un rīkoties tā, lai pārējiem nesagādātu neērtības.

Kāds lasītājs sazinājās ar redakciju un pauda gandarījumu par salīdzinoši zemajām degvielas cenām. "Nav ļaunuma bez labuma. Prieks, ka koronavīrusa laikā kaut neliels finansiāls atvieglojums ir autovadītājiem, jo cena par vienu litru degvielas ir krietni samazinājusies. Laikā, kad cena par litru dīzeļdegvielas dažbrīd sasniedza pat 1,30 eiro, tas bija nenormāli. Tiesa, droši vien būtu naivi cerēt, ka tik zemas cenas saglabāsies arī pēc pandēmijas. Jātur īkšķi, lai tās nekļūtu vēl lielākas," spriež vīrietis.

"Izlasīju rakstu "Dzer, kaujas un dod kukuli policistiem" par bijušo ugunsdzēsēju, kurš stāsies tiesas priekšā. Cilvēki, kuriem iekšlietu sistēmā nav vietas, bijuši visos laikos. To viņi pierādījuši ar saviem (ne)darbiem un rīcību, gan pildot dienesta pienākumus, gan arī no darba brīvajā laikā. Runājot konkrēti par šo gadījumu, fakts, ka ugunsdzēsēju tiesās, norāda uz to, ka situācija ir uzlabojusies un ne visus var uzpirkt, lai izvairītos no nepatikšanām. Vismaz ceru, ka tā tas patiešām ir," savās pārdomās dalījās lasītājs.

Kā ārkārtas situācijā valstī nodrošina bērnu ēdināšanu

Kas skolēnu pārtikas paciņā?

Šonedēļ pārtikas paku piegādi skolēniem no trūcīgām, maznodrošinātām un daudzbērnu ģimenēm, kā to paredz valdības lēmums sakarā ar ārkārtas situāciju valstī, uzsāka Baltinavas novadā. Par skolēnu nodrošinājumu ar pārtiku gādāts arī kaimiņu - Viļakas, Rugāju un Balvu - novados. Katrā no tiem pārtikas paku komplektēšana atšķiras.

Foto - I.Slišāns

Gatavo pārtikas pakas. Baltinavas vidusskolas ēdināšanas bloka darbinieces Maruta Gamazina un Inese Vilkaste šonedēļ sagatavoja 40 pārtikas pakas, kas nogādātas ģimenēm.

Pārtikas pakas piegādā šonedēļ

Aizķeršanos ar paku piegādi BALTINAVAS novada domes priekšsēdētāja SARMĪTE TABORE skaidro ar to, ka, komplektējot pakas, jāievēro pārtikas produktu iepirkums skolēnu ēdināšanai. Par tiem produktiem, kas nebija iekļauti iepirkumā, pašvaldība papildus noslēdza līgumu ar vietējo uzņēmumu SIA "Pietālava". Saskaņā ar iepirkumu, piena produktus Baltinavas vidusskolai piegādā uzņēmums "Tukuma piens". Uzņēmums kavējies ar piena produktu piegādi, tāpēc paku komplektēšanu Baltinavas vidusskolas ēdināšanas bloka darbinieki varēja uzsākt tikai šonedēļ, pēc Lieldienām. Šīs pārtikas pakas izglītojamie no trūcīgām, maznodrošinātām un daudzbērnu ģimenēm saņems par aprīli, kā arī, iespējams, maijā,- līdz ārkārtas situācijas beigām, bet ne ilgāk kā mācību gada beigām.

Otrdien, 14.aprīlī, notika Baltinavas novada domes Finanšu komitejas sēde, kurā deputāti sprieda par pārtikas paku piegādi piecgadīgajiem un sešgadīgajiem bērniem (arī 15 eiro vērtībā). Tāpat bez trūcīgām, maznodrošinātām un daudzbērnu ģimenēm tiks apzinātas ģimenes, kuru bērni mācās Baltinavas vidusskolā un kurām arī nepieciešamas atbalsts ar pārtikas pakām sakarā ar ārkārtas situāciju valstī, kad viens vai abi vecāki zaudējuši darbu u.tml.

Foto - I.Slišāns

Baltinavas novadā skolēniem sarūpētās pakas saturs. Milti (1 kg), makaroni (0,5 kg), augu eļļa (1 litrs), rīsi (1 kg), cukurs (1 kg), sviests (200 gr), cūkgaļas konservi (2 gab.), āboli (1 kg), bumbieri (1 kg), jogurts (0,2 litri, viens gab.), kausētais siers (0,2 litri, viens gab.)

Izmanto vietējo ražotāju produktus

VIĻAKAS novada dome ar Izglītības, kultūras un sporta pārvaldes un Viļakas novada pagastu pārvalžu palīdzību skolēnu pārtikas paku piegādi uzsāka jau pirms Liedienām, Lielajā piektdienā. "Pārtikas pakas Viļakas novadā piegādājām ne tikai trūcīgo, maznodrošināto un daudzbērnu ģimenēm, kā tas noteikts valdības lēmumā, bet apgādājām ar tām visus skolēnus, kas mācās mūsu izglītības iestādēs no 1. līdz 12.klasei, kā arī piecgadīgos un sešgadīgos bērnus, kā bija noteikts mūsu domes lēmumā. Ģimenēs nogādājām kopumā aptuveni 500 pārtikas pakas," saka Viļakas novada Izglītības, kultūras un sporta pārvaldes vadītāja INESE CIRCENE.

Atsaucoties uz Zemkopības ministra un valdības rekomendācijām, viļacēni, komplektējot pārtikas pakas, atbalstīja savus ražotājus. Viņi iegādājās produktus, ko piedāvā vietēji ražotāji un kas ražoti vietējās, bioloģiskajās saimniecībās, nav ģenētiski modificēti. Iegādājoties preces, viens no svarīgākajiem noteikumiem bija, lai pakas saturs būtu veselīgs un preces atbilstu normatīvo aktu prasībām.

"Esam pateicīgi visiem ražotājiem, kuri mūs atbalstīja un dažām precēm deva cenu atlaides vairāk nekā par 30 procentiem," saka pārvaldes vadītāja. Novada domes priekšsēdētājs SERGEJS MAKSIMOVS piebilst, ka šoreiz izvēlējušies atbalstīt sava novada uzņēmējus un zemniekus ne tikai vārdos, bet pērkot arī viņu, nevis Ķīnā vai citviet Latvijā saražotu produkciju. Par paku saturu lēmusi speciāli izveidota komisija. Aprēķināts, ka grūbu, miltu, zirņu pietiek skolēna ēdiena porciju pagatavošanai 20 dienām, kartupeļu - 23 dienām, medus - 70 dienām utt.

Iegādājoties produktus no vietējiem ražotājiem, iespēju robežās izslēgta lieka loģistika, preču pārvietošana starp novadiem un ES valstīm, kas šajā situācijā ir ļoti svarīga. Viļakas novada domes mājaslapā ievietots aicinājums zvanīt uz norādīto tālruni gadījumā, ja kāds ir aizmirsts. Pārtikas pakas skolēniem Viļakas novadā plāno piegādāt arī maijā, vai arī tas būs cita veida atbalsts līdz ārkārtas situācijas beigām.

Foto - no personīgā arhīva

Viļakas novadā komplektētā pārtikas paka. Katrā bija: zemnieku saimniecības "Kotiņi" pērļu grūbas" (1 kg), kviešu milti "Ekstra" (1 kg), šķeltie, lobītie zirņi (1 kg), rapšu eļļa (1 litrs), zemnieku saimniecības "Mieriņi" gaļas konservi (viena bundža), kartupeļi (8kg) no Irēnas Bukšas saimniecības un medus (700 gr) no Renāra Korneja bišu dravas.

Arī kāds našķis!

Skolēniem, kuri mācās BALVU novada izglītības iestādēs, piegādātas vairāk kā 1400 pārtikas pakas, katra 20 eiro vērtībā,- tik, cik darba dienu ir aprīlī, ņemot vērā, ka vienam skolēnam dienā ēdināšanai no pašvaldības atvēlēts viens eiro. "Mēs pārtikas pakas devām ne tikai tām grupām, kam tās pienācās pēc valdības lēmuma,- maznodrošinātām, trūcīgām un daudzbērnu ģimenēm, bet visiem skolēniem no pieciem gadiem līdz 12.klasei ieskaitot. Pārtikas pakas saņēma visi skolēni, kuri mācās mūsu novada izglītības iestādēs. Paku saturs ir daudzveidīgs. Uzskatu, ka ir arī padomāts par attiecīgo produktu uzturvērtību, lai tā atbilstu skolēnu ēdināšanas prasībām," sarunāja secināja novada Izglītības, kultūras un sporta pārvaldes vadītāja INTA KAĻVA.

Paciņu saturu veidoja uzņēmējas Dzintra Sprudzāne un Dzidra Sērmūkša, kas Balvu novada izglītības iestādēs sniedz ēdināšanas pakalpojumus. Paciņas ēdināšanas uzņēmumu darbinieces sagatavoja dažu dienu laikā un nogādāja līdz izdales vietām skolās. Pilsētas skolās pēc paciņām noteiktā laikā varēja ierasties gan paši bērni, gan viņu vecāki, bet laukos pārtikas pakas skolēniem izvadāja skolotāji un skolu darbinieki, ievērojot visus nepieciešamos drošības pasākumus. "Viss bija ļoti pārdomāts, līdz pat pildspalvas dezinfekcijai, nerunājot par to, lai nenotiktu drūzmēšanās un citi ar drošību saistīti pārkāpumi," piebilda I.Kaļva.

Foto - S.Karavoičika

Balvu novadā komplektētā pārtikas paka. Katrā bija: makaroni "Presto" (400 gr), piena vārītā desa (450 gr), salami desa ("Melnais barons", 500 gr, 87% gaļas), "Cīsiņi bērniem" ("Melnais barons", 300 gr, 90% gaļas), cūkgaļas sardeles ("Nākotne", 400 gr, 85% gaļas), kviešu milti "Ekstra" ("Dobele", 2 kg), cukurs "DanSuker" (1 kg), saulespuķu eļļa "Kernel" (1 litrs), kausētais siers "Dzintars" (180 gr), skābais krējums "Valmieras" (20%, 450 gr), siers "Holandes" (200 gr), vājpiena biezpiens "Latgale" (180 gr), cepumi "Selga" (500 gr), šokolāde "Laima".

Sedz pusdienu maksu skolā

Bērnu un skolēnu ēdināšanas kompensāciju izmaksu sākusi RUGĀJU novada pašvaldība. Tajā iekļauti novada izglītības iestāžu bērni, sākot no bērnudārza vecuma līdz 12.klasei ieskaitot. Ēdināšanas pabalstu par 14 dienām saņēmuši jau 120 vecāki, kas bija uzrakstījuši iesniegumu domei. Nauda vecākiem pārskaitīta uz viņu bankas kontiem.

Nākamā ēdināšanas kompensācijas izmaksa tiks veikta, sekojot valstī noteiktās ārkārtas situācijas pagarināšanai vai pārtraukšanai. Līdz ar to ēdināšanas maksa, ko līdz šim par bērnu un skolēnu ēdināšanu segusi pašvaldība (viens eiro dienā produktu iegādei), tagad piešķirta skolēna vecākiem vai tā likumīgajiem pārstāvjiem. Novada pašvaldības izpilddirektore DAINA TUTIŅA informēja, ka šajās dienās plānota domes ārkārtas sēde, kurā lems par pārtikas pakām 1.-4.klašu skolēniem no trūcīgām, daudzbērnu un maznodrošināto ģimenēm, ko viņi saņems papildus izmaksātajām naudas kompensācijām.

Lappusi sagatavoja I.Zinkovska

Bīstamāks vēl par koronavīrusu

No sirds un asinsvadu slimībām mirst tūkstoši

Koronavīruss Covid-19 turpina uzbrukumu visām pasaules valstīm. Izziņotā pandēmija biedē ar informāciju par zibens ātru infekcijas izplatību. Tomēr, ņemot vērā šo situāciju, iesaka neaizmirst par *klusāku*, bet briesmīgāku slepkavu, kas ik gadu visā pasaulē paņem miljoniem cilvēku dzīvību. Lūk, sabiedrības veselības eksperta, ārsta PĒTERA APIŅA ieteikumi.

Dzīvojam pārāk maz

Neatkarīgi no Covid-19 traģiskajiem notikumiem un sekām, jāatceras, ka sirds un asinsvadu slimības (CVD) joprojām ir galvenais nāves cēlonis visā pasaulē. Saskaņā ar Pasaules veselības organizācijas (PVO) datiem pagājušajā gadā no tām mira 17,5 miljoni cilvēku. Latvijā 2018.gadā no sirds un asinsvadu slimībām miruši 15 758 cilvēki. Vissliktākais tas, kā uzsver eksperti, ka 80% priekšlaicīgu sirdslēkmju un insultu varētu novērst.

Latvijā CVD statistika diemžēl ir ne mazāk biedējoša. Šī diagnoze ir galvenais mirstības iemesls mūsu valstī. Visbiežāk nāve iestājas koronāro sirds slimību (6926 cilvēki) un sirdslēkmes (886 cilvēki) dēļ.

"Latvijā mirstība no sirds un asinsvadu slimībām, mirstība no insultiem, hemorāģiskiem insultiem un aneirismām ir neticami augsta," saka sabiedrības veselības eksperts, ārsts Pēteris Apinis un piebilst: "Tas nozīmē, ka mēs zaudējam potenciāli veselīgas dzīves gadus. Mēs dzīvojam pārāk maz, lai gan varētu dzīvot ilgu, veselīgu un laimīgu dzīvi."

Eksperts atzīmē, ka sabalansēta uztura un regulāru fizisko aktivitāšu pozitīvā ietekme uz sirds veselību nav apšaubāma. Svarīgi ir arī kontrolēt svaru, asinsspiedienu un sirdsdarbības ātrumu, kā arī nesmēķēt un nepadarīt bērnus par pasīviem smēķētājiem. Papildus preventīvajiem pasākumiem ir nepieciešama moderna un kvalitatīva veselības aprūpe.

Vēl viena problēma, kas tieši saistīta ar Covid-19 izplatību, ir karantīna un attiecīgi arī pārtika. Cilvēki iegādājas produktus un gaida karantīnu. Taču, ierobežojot kustības, ir svarīgi ēst pareizi, īpaši pacientiem ar sirds slimībām un paaugstinātu holesterīna līmeni.

Arī dietologi uzsver, ka no vienas puses jāēd tā, lai būtu spēks un enerģija, bet no otras puses,- lai nebūtu pārēšanās. Tagad daudzi dzīvo karantīnā, un tas nozīmē, ka ir izteikts mazkustīgums. Tāpēc būtu jāizvairās no pārāk bagātīgas un treknas pārtikas, lai neparādītos lieki kilogrami. Nav taču aizliegta pārvietošanās svaigā gaisā. Var pastaigāties parkos, pie ūdenstilpnēm, galvenais tikai, lai nebūtu liela cilvēku pūļa. Kustība noteikti nāks par labu visiem. Bet nevajag tikai sēdēt uz dīvāna un skatīties televizoru.

Vēl viena svarīga lieta, ko uzsver, ka ēdienam jābūt daudzveidīgam. Bet dažādība nav gaļas konservos un gaļas kotletēs, papildus olbaltumvielu produktiem uzturā jāiekļauj arī labība kā cietes un ogļhidrātu avots, arī dārzeņi un augļi. Dietologi arvien vairāk atgādina ogļhidrātu ietekmi uz holesterīna metabolismu. No tā izriet, ka ir jāizvairās no saldumu, desertu, kūku, pīrāgu - viegli sagremojamu ogļhidrātu – patēriņa, jo tie var ātri izraisīt vielmaiņas traucējumus.

Holesterīna problēma

Paaugstināts holesterīna līmenis ir sarežģīta problēma, kurai nepieciešams visaptverošs risinājums. Pastāv mīts, ka tas ir kaitīgs ķermenim un tā saturs asinīs ir viens no visvarīgākajiem cilvēku veselības rādītājiem. Daudzi, cenšoties saglabāt savu veselību, ievēro stingras diētas, izslēdzot visus pārtikas produktus, kas satur holesterīnu. Tomēr tikai daži zina, ka tā ir daļa no šūnu membrānām, kas dod tām spēku un nodrošina metabolismu starp šūnu un starpšūnu vielu un regulē enzīmu darbību. Tādējādi bez holesterīna normāla mūsu ķermeņa darbība nav iespējama. Problēma rodas, ja ir pārāk daudz holesterīna, un tad tas kļūst par iemeslu virknei sirds un asinsvadu slimību, kas var izraisīt traģiskas sekas.

Zema blīvuma holesterīns uzkrājas uz asinsvadu sieniņām, veidojot aterosklerozes plāksnes. Tas noved pie artēriju aizsprostošanās, kas var izraisīt nopietnas sekas un pat nāvi. Taču ļoti bieži diezgan jauni cilvēki to, ka holesterīns ir viņu ienaidnieks, uzzina tikai tad, kad nonāk slimnīcā. Tieši tāpēc katram cilvēkam ir svarīgi zināt savu holesterīna līmeni: Eiropas Kardioloģijas asociācija iesaka regulāri pārbaudīt holesterīna līmeni visiem, kas vecāki par 40 gadiem.

Vēl viena bīstama parādība ir asins receklis jeb trombs, kas izveidojas asinsvada iekšienē un pakāpeniski bloķē asiņu un līdz ar to arī skābekļa un citu vielu nonākšanu cilvēka iekšējos orgānos, ieskaitot smadzenes. Ateroskleroze bieži ir trombu veidošanās iemesls artērijās. Diemžēl lielākā daļa pieejamo zāļu pazemina holesterīna līmeni, bet neaizsargā pret trombozi un nesamazina iekaisumu asinsvados.

Kad ir par vēlu

Diemžēl Latvijā ir vispārpieņemts, ka vairums no mums neuzsāk holesterīna līmeņa noteikšanu, kamēr viņiem nav veselības problēmu. Ir zināms, ka apmēram 90 procentiem pusmūža cilvēku, kuri dodas uz klīniku, jau ir augsts holesterīna līmenis. Aizdomas par paaugstinātu holesterīna līmeni var rasties, ja kādam no ģimenes locekļiem jaunībā bijusi sirdslēkme vai insults, piemēram, mātei, kura jaunāka par 65 gadiem, vai tēvam, jaunākam par 55 gadiem, vai arī brāļi un māsas bijuši slimi. Šajā gadījumā ir iespējama iedzimta dislipidēmija - iedzimti holesterīna metabolisma traucējumi. Tā notiek bieži. Cilvēks, kurš sevi uzskata par pilnīgi veselīgu, pēkšņi nonāk slimnīcā ar sirdslēkmi. Ir zināms, ka pirmais simptoms 60% gadījumu, kad pakāpeniski attīstās koronārā sirds slimība, ir miokarda infarkts.

✔ Kad rodas jauns veselības apdraudējums, nevajadzētu aizmirst par veco ienaidnieku, kas, saskaņā ar statistiku, ir simtiem reižu bīstamāks dzīvībai. Karantīnas laikā nepieciešams ne tikai pilnvērtīgi ēst un staigāt svaigā gaisā, bet neaizmirst arī par holesterīna līmeņa kontroli.

Standarti visiem ir atšķirīgi

Latvija tālu atpaliek no citām Eiropas Savienības valstīm, jo mēs joprojām savu veselību neuztveram nopietni. Ir svarīgi uzraudzīt *sliktā* holesterīna līmeni asinīs. Ja pacients ir vesels un viņam nav diagnozes, kas saistīta ar sirds un asinsvadu slimībām, norma viņam ir mazāka par 3 milimoliem litrā. Augsts risks ir pacientiem ar sirds un asinsvadu slimībām vai insultu, smagu nieru mazspēju vai ļoti paaugstinātu asinsspiedienu, ko sarežģī cukura diabēts. Tas nozīmē, ka viņiem vajadzētu būt zemam holesterīna līmenim, mazākam par 1,8 milimoliem litrā.

Holesterīns nozīmē ne tikai uzturu

Cilvēks var neēst neko treknu, bet zema blīvuma holesterīns ir augsts. Tauki asinīs ir atkarīgi ne tikai no mūsu uztura. Vissvarīgākais ir endogēns vai aknu holesterīns. Tas ir holesterīns, ko ražo mūsu ķermenis. No otras puses, ja cilvēka ēdienkartē ir daudz viegli sagremojamu ogļhidrātu vai viņš patērē daudz piesātināto tauku, var paaugstināties arī *sliktais* holesterīns. Tad holesterīna ražošana ir traucēta un to var izraisīt vairāki iemesli. Tomēr holesterīnu ražo gan aknas, gan zarnu trakts. Bet galvenais holesterīna ražošanas orgāns ir aknas. Situācija ir līdzīga diabētam: cilvēks nelieto cukuru un saldumus, bet viņam ir diabēts, jo viņa metabolisms ir traucēts.

Faktiski nav daudz zinātnisku pētījumu par garšaugu un piedevu ietekmi uz holesterīnu. Piemēram, nav acīmredzamu zinātnisku faktu, ka ķiploki, tāpat kā zivju eļļa, pazemina *sliktā* holesterīna līmeni, jo tas nemaina *sliktā* holesterīna daudzumu asinīs.

Ko saka zinātne?

Saskaņā ar zinātniskiem pētījumiem zāles ir visefektīvākais veids, kā kontrolēt holesterīna līmeni. Bet medikamenti ir nepieciešami, ja tos ir parakstījis ārsts. Taču ne visiem cilvēkiem ir vajadzīgas zāles *sliktā* holesterīna līmeņa pazemināšanai. Ir arī citas iespējas. Daudzi cilvēki izvēlas dabiskus līdzekļus, izvairoties no sintētiskām, ķīmiskām zālēm.

Zinātniskie pētījumi liecina, ka divu augu vielu kombinācija ir īpaši noderīga asinsvadu aizsardzībai. Holesterīna līmeņa kontrolei tiek izmantots raudzēts sarkano rauga rīsu ekstrakts, kurā aktīvā viela ir monakolīns K, bet asinsvadiem - ferments nattokināze no speciāli raudzētas sojas. Sojas pupu nattokināzes vielu ir izdalījis Japānas zinātnieks Hirojuki Sumi. Viņš veica zinātnisku eksperimentu un nejauši atklāja,- ja "Natto" ekstrakts nokļūst trombā, tad pēc 18 stundām tas pilnībā izšķīst 37 grādu temperatūrā. Tādējādi nattokināze, absorbēta asinīs, palielina tās plūstamību, neitralizē trombozi un palēnina aterosklerotisko plāksnīšu veidošanos.

Labākās zāles ir fiziskās aktivitātes

Fiziskās aktivitātes ir labākie vitamīni sirdij, tie ir noderīgi visur un vienmēr. Tiesa, nav zinātnisku pierādījumu, ka fiziskās aktivitātes pazeminātu holesterīna līmeni. Fiziskas slodzes neārstē dislipidēmiju kā atsevišķu slimību. Bet, kad cilvēks nomet svaru un viņa ķermeņa masas indekss (ĶMI) tuvojas normālam, ķermenī sākas svarīgi procesi - dabiski mainās asins sastāvs. Zinātne nav pierādījusi, ka sports pagarina dzīvi, bet fakts ir tāds, ka sports padara mūsu dzīvi daudz veselīgāku.

Balvu uzņemšanas pacientu problēmas

Sazinoties ar Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienības izpilddirektora pienākumu izpildītāju Lanu Upīti, uzzinājām, ar kādām veselības problēmām pacienti ārstējušies martā un aprīļa pirmajā pusē šajā apvienībā. Viņa informē, ka uzņemšanā Balvos šajā laikā iedzīvotāji pēc palīdzības griezušies traumu gadījumā, bijušas pneimonijas un elpošanas sistēmas slimības un arī sirds un asinsvadu saslimšanas.

Vai pievērš uzmanību savai veselībai

ALDIS PUŠPURS Susājos: -Man iet labi. Pēc pārtikas braucu uz Viļaku ar velosipēdu, un tā ir arī mana fiziskā aktivitāte. Apmeklēju tikai vienu veikalu, lai iespējami mazāk satiktos ar cilvēkiem. Dzeru bērzu sulu, priecājos par lēnām nākošo pavasari. Veselība jau ir katra personīgā darīšana. Ir jābaidās no koronavīrusa, tāpēc jāievēro ierobežojumi, jāstiprina imunitāte. Tagad ir laiks daudz ko pārdomāt par patiesām vērtībām, mūžīgo un īslaicīgi uzplaiksnījušo.

ANTOŅINA, pensionāre Medņevā: -Ar savām diagnozēm esmu iemācījusies sadzīvot jau gadiem. Galvenais ir kustēties, būt svaigā gaisā, lai cik grūti vai neiespējami tas pašam šķiet. Gadiem ilgi lietoju ārstu nozīmētās zāles un saprotu, ka citu iespēju nav. Pārdzīvoju, ka tagad atceltas visas ambulatorās pieņemšanas, bet man būtu svarīgas ārstu speciālistu konsultācijas, slimība taču nevar gaidīt. Regulāri sekoju līdzi holesterīna un cukura līmenim. Aizeju uz Gulbja laboratoriju un nododu analīzes. Holesterīna stabilizēšanai dzeru ārsta nozīmētās zāles. Protams, tām ir blaknes, bet ko lai dara. Tagad, Covid-19 laikā, apmeklējot veikalu, lietoju respiratoru. Citi uz mani tā jocīgi skatās, bet man ir svarīgi nesaķert liekus vīrusus, jo jāsargā plaušu un sirds veselība.

Lappusi sagatavoja M.Sprudzāne

Aktuāli

Vai darbības lauks sportā paplašināsies?

Balvu novada deputāti domes sēdē janvārī ar balsu vairākumu pieņēma lēmumu Balvu Sporta centru pievienot Balvu Sporta skolai. Laika periodā no 1.februāra līdz 1.aprīlim gan vienai, gan otrai pusei bija jāveic daudzi uzdevumi veiksmīgai turpmākajai darbībai. Skaidrojām, kāpēc bija nepieciešams šāds lēmums un kādas izmaiņas tas ienesīs sporta dzīvē.

Foto - Z.Logina

Balvu novada sporta dzīves virzītāji - vienā ēkā un adresē: Balvu Sporta skolā, Alejas ielā 2. Vai līdz ar šīm pārmaiņām darbības lauks sportā paplašināsies? Uz šo jautājumu konkrētas atbildes varēs saņemt tikai pēc laika, jo daudzas jaunās lietas un plāni vēl tikai atsperas uz starta dēlīša.

Par lietderīgumu runās pēc gada

Balvu Sporta skolas direktore LUDMILA BEĻIKOVA uzskata, ka par šī lēmuma lietderīgumu varēs runāt tikai pēc gada. "Vispirms ir jāsāk strādāt, un tikai tad jāskatās, jāvērtē, kā mums iet. Tā uzreiz viennozīmīgi uz šo jautājumu atbildēt nevar," lietišķi saka direktore. Viņa pastāsta, ka sporta centru kā struktūrvienību pie sporta skolas pievienoja ar visām funkcijām, ko tā veica līdz šim, kā arī visiem darbiniekiem - vadītāju, trīs treneriem, lietvedi un tehnisko darbinieku, kuri sporta centrā bija uz nepilnu slodzi. Bijušais sporta centra vadītājs Edgars Kaļva tagad būs direktores vietnieks darbā ar pieaugušajiem. "Treneri, pedagogi pēc akreditācijas darba samaksu varēs saņemt no valsts, un tas būs atvieglojums pašvaldības budžetam. Jau strādājam, viss notiek. Mēs arī līdz šim esam darbojušies kopīgi, organizējot dažādus pasākumus, sacensības, jo uzdevumi un mērķi mums ir līdzīgi. Sporta veidi savā starpā jau nav nekādi konkurenti," piebilst Ludmila Beļikova. Viņa pastāsta, ka par visām pārmaiņām ir izrunāts ar skolēnu vecākiem. Daudz darba veltīts dažādu dokumentu sakārtošanai - iesniegumu rakstīšanai, līgumu slēgšanai un citām formālām lietām. Direktore ir pārliecināta, ka tiem, kas izvēlējušies iegūt sporta izglītību, ir jāiet pretī audzinot, trenējot un palīdzot. Kā jebkuras pārmaiņas, arī šīs abām iestādēm grūti pieņemt vairāk būs psiholoģiski, tāpēc sākotnēji valdīja piesardzība lēmumu pieņemšanā vai darba plānu skaidrošanā. "Futbols necietīs, esmu pārliecināta. Mēs licencējam un akreditējam jaunas programmas šajā sporta veidā. Mums darba procesā palīdz futbola treneris Ingus Zaharāns. Tagad skatāmies un gaidām, kāda būs situācija valstī turpmāk, lai varētu strādāt ražīgāk un pilnvērtīgāk," saka L.Beļikova, vēlot visiem būt stipriem un saglabāt labu veselību.

Deviņos gados paveikts daudz

Balvu Sporta centra vadītājs EDGARS KAĻVA stāsta, ka par apvienošanos viņš uzzināja jau pagājušā gada nogalē pēc pašvaldībā veiktā audita ziņojuma: "Par informācijas neizpaušanu parakstījos. Protams, pirmajā mirklī šādas ziņas bija negaidītas, jo sporta centrā visus darbus veicām pēc vislabākās sirdsapziņas. Tagad Balvu novada pašvaldības lēmumu esmu pieņēmis ar izpratni." Viņš Balvu Sporta centru vadīja deviņus gadus. Šajā laikā ir izdarītas ļoti daudzas labas lietas: piesaistīts finansējums no Latvijas Futbola federācijas - vairāk nekā 80 tūkstoši eiro, pie Balvu Valsts ģimnāzijas ierīkots sintētiskais futbola laukums. Futbola attīstības programmā iegūti 20 tūkstoši eiro, LMT projektā - 2 tūkstoši eiro. "Īpašu vērību pievērsām treneru kvalifikācijas celšanas atbalsta programmām, ekipējuma atbalsta programmas ļāva mums iegūt bumbas, sporta formas, treniņu inventāru... Pēc piecpadsmit gadu pārtraukuma Balvi atgriezās Latvijas čempionāta 1.līgā. Liels prieks un gandarījums par sporta centra treneriem Ingusu Zaharānu, Jurģi Vilciņu un Jāni Zakarīti, kuriem tiešām ir ļoti labs kvalifikācijas līmenis ne tikai Balvu novadā, bet arī republikas mērogā: Ingusam - A UEFA licence, kāda ir vienīgajam trenerim visā Ziemeļaustrumu reģionā, Jānim - B UEFA licence un Jurģis pašlaik ir ceļā uz C un B UEFA licenci. Treneri ir Balvu Sporta centra lepnums. Arī pats šo gadu laikā esmu daudz mācījies, pabeidzu Lozonnas Universitātes UEFA menedžmenta studijas, kas tagad ļauj uz procesiem raudzīties savādāk," pastāsta E.Kaļva. Viņš pārliecinoši saka, ka daudzas lietas izdevušās ne tikai futbola jautājumos - Balvu Sporta centrs šo 9 gadu laikā ir izaudzis no vienas bērnu komandas un viena trenera līdz 13 bērnu futbola komandām, 3 kvalificētiem futbola treneriem un vienas pieaugušo futbola komandas. Šogad sporta centra futbola komandas pirmo reizi Ziemeļaustrumu reģionā uzvarēja pilnīgi visās vecuma grupās un kvalificējās Latvijas fināliem futbolā telpās. Visus 9 gadus Balvi Latvijas mērogā bijis viens no *top* 12 futbola klubiem starp jauniešu komandām, kas ir vērā ņemams sasniegums. Balvos ieviesti agrāk nebijuši sporta notikumi - ūdensmotociklu, zemledus makšķerēšanas sacensības, "Prieka tūre" un citi. Viņš cer, ka juridiskā statusa maiņa šīs labās lietas neietekmēs, kaut arī nedaudz māc bažas par dažām juridiskajām lietām gan no pašvaldības puses, gan Izglītības un zinātnes ministrijas (IZM) sasteigtajām izmaiņām sporta skolas kritēriju izstrādē.

Akreditēs futbola nodaļu

Sporta centra vadītājs cer, ka juridiskā statusa maiņa iesāktos darbus lielā mērā netraucēs, tikai jāpatur prātā, kādi notikumi risinās valstī gan ar globālo vīrusa Covid-19 izplatību, gan tuvojošos teritoriālo reformu, kas tomēr skars visus, arī katru Balvu novada iestādi. "Pirmās izmaiņas šajā laikā jau notikušas - esam pārcēlušies uz Balvu Sporta skolas telpām. Treneri kopā ar sporta skolas vadību intensīvi strādā pie futbola akreditācijas programmām, praktiski visas grupas tiks akreditētas pēc IZM noteiktajām prasībām, izņemot pašus jaunākos - 2014./2015.gadā dzimušos, kurus pēc ministrijas izstrādātajām prasībām nevar *pievienot* sporta skolai. Bet vēl šajā gadā treneru finansēšana notiek no pašvaldības līdzekļiem. Iesāktās pārmaiņas futbola kontekstā sāksies tikai 2021.gadā, kad Balvu Sporta skolā akreditēs futbola nodaļu, lai gan šogad to bija plānots izdarīt aprīlī," pastāsta Edgars Kaļva.

Pārmaiņas varēja nedaudz pagaidīt

Edgars atzīst, ka nekad dzīvē nav bijis pret pārmaiņām. Arī viņa vadītajā Balvu Sporta centrā katru gadu ieviesa jaunas pārmaiņas - treneru kvalifikācijas celšanā, darbības jomā, cilvēku uzrunāšanā un citur. "Tomēr uzskatu, ka visām pārmaiņām bija jānotiek tikai ar 2021.gadu, kad būtu skaidrība par teritoriālo reformu. Zinām, ka kaimiņu novados ir vērā ņemami un unikāli sporta objekti, iestādes, iestrādnes un sporta speciālisti, ko nekādā gadījumā nedrīkst pazaudēt ne pie kādām reformām. Jāpiebilst, ka arī tagad mēs veiksmīgi sadarbojamies bez kādām reformām, par ko saku paldies Rugāju, Viļakas un Baltinavas novadiem. Ceru, ka sporta centrs un sporta skola spēs sadarboties visos sporta jautājumos, jo tā bijis arī līdz šim. Neatkarīgi no audita ziņojuma, pārmaiņas notiek visapkārt. Ceru, ka tuvāko gadu laikā redzēsim, vai šis lēmums bija pareizs. Bet, kā Rainis reiz teicis, ka "pastāvēs, kas pārvērtīsies", tāpēc arī es cenšos raudzīties uz notikumiem pozitīvi," cerīgi nākotni iezīmē E.Kaļva.

Deputāti balsojumā atturas

SANDIS PUKS: -Piekrītu viedoklim, ka divas atsevišķas sporta iestādes vienā pašvaldībā nav nepieciešamas, jo zināmā mērā tām uzdotās funkcijas un darbs, ko darīja, pārklājās. Tomēr sporta centra pievienošana vēlreiz akcentēja domes vadības savdabīgo vadības stilu - analītiskas pieejas, ilgtermiņa plānošanas, sniegtās informācijas un rīcības mērķu izskaidrošanas trūkumu. Tā arī nesadzirdēju pārliecinošus argumentus par nepieciešamību pievienot, pievienošanas mērķus, sporta nozares speciālistu viedokli un/vai tāds vispār tika uzklausīts, kas pēc pievienošanas sporta nozarē uzlabosies un vai vispār uzlabosies. Viens no argumentiem, ko minēja, ir tas, ka sporta centra treneri, atrodoties sporta skolas pakļautībā, saņems valsts finansējumu algām, kas arī būs lielāka. Arī tas, ka domes pasūtītajā *mistiskajā* auditā, ar kuru personīgi iepazinušies vien daži, kā noprotu, ir norādītas jomas, kur nepamatoti vai neracionāli tiek tērēta pašvaldības nauda, minēts par apvienošanās nepieciešamību. Nesadzirdot pārliecinošus argumentus, sporta speciālistu viennozīmīgu atbalstu pievienošanai, to, ka jautājums nav visaptveroši izsvērts, balsojumā atturējos, jo pievienošana pievienošanas pēc nav arguments. Pēc pievienošanas budžeta būtisks samazinājums netiek sasniegts, funkciju uzlabojumi sporta jomā perspektīvā nav acīmredzami. Turklāt diskusijas domes sēdē radās par štatu palielinājumu, budžeta apmēru, tādējādi par apvienošanos rezumējot var teikt,- iepakojums ir tāds, kādu agrāk vajadzēja, bet saturs varēja būt labāks.

PĒTERIS KALNIŅŠ: -Šajā lēmumā neredzu nedz ieguvumus, nedz zaudējumus. Nedomāju, ka domes budžetā tagad būs liela ekonomija. Visus šos gadus redzēju, kā sporta centrs attīstījās. Nesaprotu jēgu - vispirms izveido, tad pievieno citai iestādei. Domāju, ka šis lēmums kādam bija izdevīgs risinājums. Gribētu zināt, kāds konkrēti ir ieguvums? Novada vadītāja argumenti par naudas ekonomiju izskanēja vispārīgi un nepārliecinoši.

Lappusi sagatavoja Z.Logina

Ekspresintervija

Nekad dzīvē nesaka 'nekad'

INTA KAĻVA, Balvu novada Izglītības, kultūras un sporta pārvaldes vadītāja

Kā un cikos sākas Jūsu rīti?

-Rīts sākas pēc pulksten 5, kad vēl īsti negribas celties, bet ap 7 jau varētu pus pasauli atdot, lai vēl mazlietiņ pagulētu. Rīts nav iedomājams bez ļoti stipras kafijas, kuru šobrīd cenšos baudīt bez cukura.

Par ko sapņojāt kļūt bērnībā?

-Bija liela izšķiršanās, jo man gribējās būt skolotājai, bet vecāki gribēja, lai es kļūtu par zootehniķi. Kā redzams, esmu palikusi pie sava. Gribu teikt, ka profesijas izvēle vienmēr bijusi ļoti grūta un atbildīga katram domājošam jaunietim, jo tās rezultāti ir divi - vai nu nodrošināta dzīve un interesanta ikdiena, vai nomācošs darbs mūža garumā, kas pašam nepatīk.

Ir kas tāds, par ko teiktu: nekad dzīvē!

-Ar šo teicienu esmu uzmanīga, cenšos nelietot, jo tas ir bīstams. Tā, lūk!

Vai, skatoties filmas, mēdzat nobirdināt pa asariņai?

-Un kā vēl… Asaras ir dvēseles liecinieces. Man ļoti patīk vēsturiskais, romantiskais kino - laikam vecums tāds. Ir filmas, pēc kuru noskatīšanās ne tikai asariņas, bet domas neatlaiž vairākas dienas.

Kādas īpašības vīriešos vērtējat visaugstāk?

-Vīrietim ir jābūt stiprajam plecam dzīvē, lai uz viņu vienmēr var paļauties.

Kur un kādas varētu būt ideālās brīvdienas?

-Savā dzīvē esmu ceļojusi ļoti daudz ārpus Latvijas. Šodien sūtu sveicienus daudziem Balvu novada foršiem cilvēkiem, kuri kopā ar mani baudīja šos ceļojuma priekus. No lielā klāsta visvairāk simpatizē Parīze, kurai tiešām piemīt kaut kas neaprakstāms, gigantisks, vēsturisks, šīs mazās ielu kafejnīciņas, romantisms, akordeons, vīns, kuģītis pa Sēnu, šajā pilsētā ir viss. Varbūt izdosies tur pabūt vēlreiz.

Kurš ēdiens nespēj atstāt vienaldzīgu?

-Man ļoti garšo frikadeļu zupa. Starp citu, mazdēliņš Jēkabs vienmēr saka, ka viņam arī garšo "mazo kotletīšu" zupa, kuru vāra ome.

Par ko visvairāk pasaulē brīnāties?

-Negatīvi mani izbrīna cilvēki, kuri ir aktīvi sociālajos tīklos un kā *eksperti* komentē pilnīgi visu, bez izņēmumiem. Savukārt pozitīvi varu brīnīties par savu mazbērnu *radošajām* blēņām, kas ir vienkārši unikālas.

Kas patīk savā ikdienā?

-Mana ikdiena ir radoša, tā nav monotona, patīk mans stiprais kolektīvs, kolēģi iestādēs, kuri patiešām ir superīgi.

Lai uzlabotu noskaņu, Jums nepieciešams…

-…uzgriezt labi skaļi mūziku un dziedāt līdzi.

Ar tehniku esat uz 'tu' vai 'jūs'?

-Skatoties, ar kādu. Šofera tiesības man jau ir kopš 1994.gada, bet, ja vajadzētu nomainīt riepu, pati diezin vai varētu. Starp citu, man ir arī traktorista tiesības.

Ko var atrast Jūsu rokassomiņā?

-Vienmēr būs smaržas, nedaudz rūgtas, vēl noteikti arī pildspalva. Bet nekad tur nav lūpu krāsas, jo lūpas krāsoju reti.

Vieta, kur vienmēr gribas atgriezties…

-Manas mājas, kurās patīk klausīties koku šalkās, sadzirdēt lietu, sitamies pret logu, kā bērnībā - basām kājām pabradāt pa peļķēm. Man patīk nejaukais, vējainais laiks, kad aiz loga lokās katrs zariņš, bet es sēžu siltā istabā un varu šajos dabas untumos noskatīties.

No rīta - grāmatvede, vakarā -

Mēdz teikt, ka jaunajiem un trakajiem pieder pasaule un tikai jaunībā iespējams viss, jo tad zāle zaļāka un debesis zilākas. Taču dzīve liecina ko citu. Vienalga, tev ir 18, 38 vai 58 gadi - nozīme ir cilvēka vēlmēm, mērķiem un gribasspēkam panākt to, ko sirds visvairāk kāro. 43 gadus jaunā Lazdulejas pagasta iedzīvotāja INNA AŅISIMOVA jau četrus mēnešus mērķtiecīgi iet pretī savam sapnim kāpt uz starptautiska konkursa skatuves, lai kļūtu par vienu no fitmodelēm. Kopš mirkļa, kad Inna pieņēma šo lēmumu, līdz brīdim, kad viņa bija gatava piepildīt savu sapni, pagājuši vien nieka četri mēneši. Četri mēneši, kuru laikā Inna spējusi pierādīt sev un citiem, ka šajā dzīvē viss ir iespējams – atliek vien to gribēt!

Pagājušā gada rudenī Inna piedalījās adrenalīna pilnā izaicinājumā "Izdzīvot par katru cenu", kura laikā trīs diennaktis ar vēl dažiem cīņu biedriem pavadīja mežā, nakšņojot pašu celtās zaru būdās un pārbaudot spēkus dažādos sarežģītos pārbaudījumos. Pēc izaicinājuma jaunā sieviete saprata, ka savā dzīvē vēlas vēl kādas pārmaiņas, un sāka meklēt kaut ko, kas spētu viņu aizraut tā pa īstam, no sirds. Sākumā šķita, ka tā varētu būt riteņbraukšana, jo Innai vienmēr ļoti paticis braukt ar velosipēdu. Turklāt nesen viņa bija iegādājusies jaunu braucamo. Jau pavisam drīz lazdulejiete internetā atrada riteņbraukšanas treneri un piezvanīja viņam. Lai izmēģinātu savus spēkus un varēšanu, treneris mudināja sākt ar sacensībām, bet Inna par šo ideju šaubījās: "Pie sevis prātoju, kā tā uzreiz uz sacensībām?! Es taču gribēšu sevi parādīt, nevis palikt pēdējā. Rakstīju, ka man taču nav vairs 18 gadi. Arī 25 vairs nav! Varbūt kaut kā pakāpeniski jāpatrenējas, un tad uz sacensībām. Zināju, ka būs tikai divi varianti – vai nu sacensības uzreiz *atsitīs* dūšu, vai kaut ko salauzīšu. Ja ne *riteni*, tad sev kaut ko noteikti… Tomēr treneris nepiekāpās, un es no domas par riteņbraukšanu atteicos," stāsta Inna.

Paga, paga! Tev vēl iepatiksies!

Kādā dienā pagājušā gada augustā jaunā sieviete portālā "Facebook" nejauši ieraudzīja Skriešanas akadēmijas treneri, bijušo vilacēnieti Salvi Gruševu. Uzreiz prātā iešāvās doma,- varbūt pamēģināt skriet, kaut gan jau kopš skolas laikiem Inna nebija sajūsmā par sportu, kur nu vēl par skriešanu. "Salvim uzreiz pateicu, ka izturēšu tikai mēnesi. Varbūt divus. Un tas būs viss. Bet viņš noteica,- paga, paga… tev vēl iepatiksies. Tobrīd pie sevis nodomāju – kam, kam, bet ne man. Taču iepatikās! Un vēl kā!" sajūsmināta teic jaunā sieviete. Sākumā Salvis Innai piedāvāja konkrētu plānu, kas un kā jādara. Viss notika ļoti pakāpeniski. Trenēties viņa sāka ar ātru iešanu, pēc tam mēģināja minūti noskriet. Maz pamazām skriešanas laiks pagarinājās un ātrās iešanas laiks samazinājās. "Atceros savas pirmās piecas noskrietās minūtes, pēc kurām nebiju spējīga pat lāgā paiet. Sevi lamāju,- muļķe sieviete, kam tev to vajag! Kājas sāpēja, viss sāpēja, bet Salvis smējās, ka tas ir normāli. Noskrēju tikai 5 minūtes! Bet kā ar sevi lepojos! Jutos tā, it kā būtu piedalījusies maratonā," atminas Inna. Savukārt pēc pirmoreiz noskrietās 6km distances otrās dienas rīts atnāca ar spēcīgām sāpēm ceļgalos. Sāpēja tik stipri, ka bija grūtības pārvietoties. Inna nobijusies trenerim paziņoja, ka nu gan ir viss – ceļgali sabojāti un sportam jāmet miers. Taču Salvis atkal mierināja,- darīsi, kā teikšu, skriesi vēl vairāk. "Noticēju viņam, un viss izdevās. Tagad skrienu 14 kilometrus un nākamajā dienā man nesāp nekas. Un tas viss panākts pusgada laikā, trenējoties trīs, četras reizes nedēļā," stāsta lazdulejiete.

Foto - no personīgā arhīva

Bez ģimenes atbalsta neiztikt. Innas vīrs Jurijs ne reizi vien sievai teicis, ka viņa ir traka. Taču tas nenozīmē, ka viņš neatbalsta sievas ieceres. "Arī tad, kad pateicu, ka gribu piedalīties konkursā, Jurijs mani nosauca par traku sievieti. Taču viņam patīk tas, ko daru, un vīrs ar mani lepojas. Tāpat kā abas meitas, kuras mani nepārtraukti uzmana," teic Inna Aņisimova.

No kurienes tāda uzradusies? No laukiem!

Pusgada laikā ar skriešanu Inna jūtami uzlaboja fizisko izturību, taču viņai vienalga kaut kā pietrūka. Jaunā sieviete saprata – vajag kaut ko spēkam. Un atkal viņai paveicās. Sludinājumu portālā www.ss.lv Inna atrada treneri Georgiju, kurš apgalvoja, ka visi klienti, kas pie viņa trenējas, ar sasniegto rezultātu palikuši apmierināti. Viens zvans viņam, un viss sakārtojās. Pagājušā gada novembrī Inna pirmo reizi devās pie trenera uz trenažieru zāli Rīgā. "Pirmās divas nedēļas treniņos Georgijs mani testēja – ko un cik daudz varu, čīkstu vai nē, cik ātri nogurstu. Izrādījās, ka esmu no cilvēkiem, kuri neraud - ja vajag, tad dara," atklāj Inna.

Braucot uz Rīgu, uz treniņiem, un redzot savu progresu, Inna aizdomājās, ka varbūt varētu izmēģināt spēkus fitmodeļu konkursā. Tas būtu kas jauns un nepieredzēts. Viņa pastāstīja par savu sapni Georgijam, un arī treneris par šo ideju *iedegās*. "Tagad zinu - kad cilvēkam ir mērķis, viņš var visu. Mēs ar Georgiju vienkārši atradām viens otru, mums ir tāds tandēms! Treneris tā arī saka,- tu esi mana zvaigzne, jo līdz šim nevienam viņa klientam nav bijis tāds progress kā man nieka četros mēnešos. Georgijs bieži prasa,- no kurienes tu tāda esi uzradusies? Tu esi tik stipra! Un es vienmēr atbildu,- no laukiem! Jā, es zināju, ka esmu stipra. Tas nebija nekāds jaunums, jo visu dzīvi esmu nodzīvojusi laukos. Pratu un joprojām protu visus lauku darbus," stāsta Inna. Viņa neslēpj, ka jau no paša sākuma treniņi prasīja piepūli un gribasspēku, kaut gan treneris slodzi palielināja pakāpeniski. Pāris reizes pat pār vaigiem noritēja asaras – Inna bija uz robežas un domās gatava Georgiju fiziski iespaidot. "Taču visas grūtības ir īslaicīgas. Kad tas viss beidzas, iestājas tāda laime! Tās nav dvēseles sāpes, kas sēž iekšā un grauž. Tās ir tikai trīsdesmit sekundes ilgas fiziskas sāpes, kuras jāiztur, un viss - mocības beigušās," smaidot stāsta lazdulejiete. Viņa apgalvo, ka Georgijs nav tikai treneris, bet arī draugs, kurš vienmēr vajadzīgajā brīdī uzmundrinās, sniegs palīdzīgu roku un atbalstīs. "Taču atlaides gan viņš nedod – man ir ļoti stingra kontrole par visu – ko un cik daudz katru dienu apēdu, kāds garastāvoklis. Ja rakstu, ka slikts, treneris pajautā, kas noticis. Ja uzrakstu, ka nenoturējos un apēdu šokolādes sieriņu, viņš atbild – nu nekas, nāksies vairāk padzenāt," stāsta Inna.

Plānus izjauca *kovids*

Pirms sākt gatavoties starptautiskajam fitnesa modeļu konkursam, kuram bija jānotiek šogad aprīļa beigās, Inna mēģināja uzzināt, vai viņa vispār drīkstēs tādā piedalīties. Piezvanījusi Latvijas Fitnesa un Bodibildinga federācijas prezidentei, jaunā sieviete noskaidroja, ka rudens konkurss jau nokavēts, taču ir iespējas un laiks sagatavoties dalībai pavasarī. "Sākumā domāju, kur es savos 43 gados iešu – uz kādu vēl konkursu?! Taču prezidente iedrošināja pieteikties. Turklāt vēl piedāvāja piedalīties viņas rīkotajā projektā, pateicoties kuram, var veiksmīgāk sagatavoties konkursam – nomest svaru, iemācīties pozēt un celt pareizos svarus. Jau toreiz sapratu – viss, tas būs mans mērķis! Gribu piedalīties un darīšu visu, lai tur nonāktu," stāsta Inna. Sākumā federācijas prezidente mudināja aizbraukt uz konkursu Lietuvā, lai gūtu pieredzi, jo ne velti ir tāds teiciens, ka pirmie kucēni jāslīcina. Pēc Lietuvas kāpt uz skatuves savās mājās jau varētu daudz drošāk un ar lielāku pārliecību. Taču brīdī, kad Inna bija ieguvusi savu labāko fizisko formu un nobriedusi šim pasākumam arī morāli, visu pasauli pāršalca ziņas par briesmīgo vīrusu Covid-19. Tas pārvilka svītru plāniem un dalībai konkursos. Taču viņa degunu nenokar – nekas vēl nav beidzies! Darbs pie sevis pilnveidošanas turpinās, bet jau pēc pāris mēnešiem droši vien varēs sākt šūt tērpus savam pirmajam iznācienam uz starptautiskā konkursa skatuves.

Uz veikalu iet kā uz muzeju

Šķirstot krāsaino sieviešu žurnālu lappuses, daudzas daiļā dzimuma pārstāves sajūsminās par tajos redzamajām modelēm ar skaistu, tvirtu augumu un plakanu vēderu, virs kura labi saskatāmi vēderpreses muskuļi. Taču reti kura no viņām nojauš, cik daudz darba un gribasspēka vajag, lai to sasniegtu. Arī Inna tagad zina, ka 80% no rezultāta atkarīgi tikai un vienīgi no uztura, pārējie 20% ir smagi treniņi un fiziskās aktivitātes. Sākot gatavoties fitnesa modeļu konkursam, viņa uz visiem laikiem aizmirsa par savas iepriekšējās dzīves ēdienkarti, jo sākās jauns un nebijis periods. "Tagad dienā drīkstu apēst tikai tūkstoti kilokaloriju, kas tiešām

Svētdiena, 26.aprīlis

Vārdadienu svin: Alīna, Rūsiņš, Sandris

LTV 1

5.20 “Nacionālie dārgumi. 100g kultūras”. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.03 “Dabas koncertzāle. Simfonija *Devons*”.
7.00 “Kas te? Es te!” Atk.
7.30 “Animācijas seriāli”.
8.10 “Ja es būtu dzīvnieks”. Dok. seriāls.
8.25 “Animācijas seriāli”.
9.00 “Kas te? Es te!”
9.30 “Animācijas seriāli”.
10.30 “Sarkangalvīte un vilks”. Pasaku filma.
11.40 “Mēs ar brāli - kolosāli!”
12.00 “Dievkalpojums. Pareizticīgo Lieldienas”.
13.00 “Saknes debesīs”.
13.30 “Runā neatkarības atjaunotāji”. Atk.
13.55 “*Teātris.zip* piedāvā. *Šikās kāzas*”. Teātra izrāde.
15.40 “Kultūrdeva”. Atk.
15.55 “Ķepa uz sirds”. Atk.
16.25 “Latvijas sirdsdziesma”. Atk.
17.20 “Daudz laimes, jubilār!”
18.00 “Dienas ziņas”.
18.20 “Vieni paši mājās: Bušes kundze”. Melodrāma.
20.00 “Panorāma”.
20.16 “*De facto*”.
21.10 “Alekss Igo. Dari vai mirsti!” Krimināldrāma.
22.55 “Cita sieviete”. Drāma.
1.05 “Latvijas Radio 2 dzimšanas dienas lielkoncerts”. Atk.
4.15 “Runā neatkarības atjaunotāji”. Atk.
4.40 “Nacionālie dārgumi. 100g kultūras”. Atk.

LTV 7

5.00 “Province”. Atk.
5.30 “Sajūti Latgali!” Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.03 “Ceturtā studija”. Atk.
7.00 “Saknes debesīs”. Atk.
7.30 “Vides fakti”. Atk.
8.00 “Ielas garumā”. Atk.
9.00 “Mazā piektdiena”. Izklaidējošs raid. Atk.
9.45 “Personīgā lieta”. Atk.
10.15 “Nedēļas apskats. Televeikala skatlogs”.
10.45 “Daudz laimes, jubilār!” Atk.
11.25 “Melnā meža karaļvalsts”. Pasaku filma.
13.20 “Kas te? Es te!” Atk.
14.20 “Zemes stāsti”. Atk.
15.50 “Deviņdesmitie”. Atk.
16.50 “Mans draugs Mārtiņš Freimanis”. Atk. Koncerts.
19.30 “Kultūras mantojums 3D”. Dok. filma.
19.40 “Drosmīgie: Florences krāsas”. Dok. filma.
20.05 “Drosmīgie: zibens spēriens pudelē”. Dok.f.
20.35 “Pilsētu medībās”. Dok. daudzsēriju filma.
21.35 “Parādes beigas”. Daudzsēriju vēsturiska filma.
22.40 “Plaisa”. Detektīvseriāls.
23.40 “Eiropa koncertos. *Deutshe Welle* žurnāls”.
0.35 “Daudz laimes, jubilār!” Atk.
1.15 “Mazā piektdiena”. Atk. Izklaidējošs raidījums.
2.00 “Sporta studija”. Atk.
2.45 “Ceturtā studija”. Atk.
4.00 “Personīgā lieta”. Atk. Informatīvi analītisks raidījums.
4.30 “Saknes debesīs”. Atk.

TV 3

5.00 “Mūsu Čārlzs 12”. Seriāls.
5.55 “Vokers. Teksasas reindžers 6”. Seriāls.
6.55 “Iebraucēji 3”. Komēdijseriāls.
7.25 “Animācijas seriāli”.
8.50 “Mīluļi”. Seriāls.
9.25 “Esi gardēdis! 3”. Kulinārijas šovs.
10.00 “Superbingo”.
11.35 “Stilistu kaujas”. Latvijas šovs.
12.35 “Lauku sēta 6”. Realitātes šovs.
13.35 “Manas mājas ar *IKEA* 2”. TV šovs.
14.05 “Pasaules smieklīgāko videokuriozu *Top 10*”.
14.40 “Mājas”. Anim. filma.
16.30 “Harijs Poters un nāves dāvesti. 2.daļa”. Fantāzijas piedz. filma.
19.00 “Nekā personīga”.
19.50 “Melu teorija 5”.
20.20 “Es mīlu tevi, Latvija! 6”. TV šovs.
22.40 “Tropu negaiss”. Spraiga sižeta komēdija.
1.10 “Skorpions”. Seriāls.
2.25 “UgunsGrēks 5”. Seriāls.

TV3 Life

5.00 “Bānīšu mammas 3”. Realitātes šovs.
5.30 “Krist kārdinājumā”. Seriāls.
6.35 “Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju 2”. Seriāls.
7.00 “Projekts *Runway* 10”. Realitātes šovs.
8.00 “30 minūtes virtuvē ar Džeimiju Oliveru”. Kulinārijas raidījums.
8.35 “Jampadracis virtuvē”. TV šovs.
9.30 “*Dzīvīte* brīvdienās 6”.
10.00 “Atspēriens izaugsmei 4”.
10.35 “Sapņu māja”. Izklaidējošs raidījums.
12.35 “Mīlestības tvērienā”. Melodrāma.
14.35 “Labā ragana 2”. Seriāls.
18.30 “Auroras Tīgārdenas mistērijas. Kaķa un peles spēle”. Detektīvfilma.
20.30 “Džulī un Džūlija”. Biografiska filma.
23.00 “Vientuļo vecāku klubiņš”. Seriāls.
24.00 “Amerikāņu afēra”. Krimināldrāma.
2.25 “Projekts *Runway* 10”. Realitātes šovs.
3.05 “Vientuļo vecāku klubiņš”. Seriāls.
3.50 “Slavenību padomu aģentūra”. Raidījums.

NTV MIR

6.05 “Pie mums laime!”
8.00 “Šodien”.
8.25 “Un atkal - esiet sveicināti!”
8.45 “Ārsts”.
9.30 “Ēdam mājās”.
10.00 “Šodien”.
10.25 “Pirmais ātrums”.
11.00 “Brīnumtehnika”.
11.55 “Vasarnīca”.
13.00 “Mūsu patērētāju aizsardzības dienests”.
14.05 “Reiz...”.
15.00 “Neskaidra lieta”.
16.00 “Šodien”.
16.20 “Izmeklēšanu veica...”
17.55 “Krievijas jaunās sensācijas”.
19.00 “Nedēļas kopsavilkums”.
20.15 “Zvaigžņu satikšanās”.
21.50 “Tu tam neticēsi!”
23.00 “Atriebējs”. Krimināldrāma.
2.50 “Raidījuma pamatā - reāli notikumi”.
5.35 “Ekskluzīvi”.

PBK

6.00 “ Smieklīgākie videoklipi” .
6.20 “Sargeņģelis”. Seriāls.
8.20 “Veselība”.
9.20 “Dmitrija Krilova piezīmes”. Autorraidījums.
9.55 “Citu dzīve”.
10.50 “Vai redzējāt video?”
13.10 “Brālis par brāli”. Seriāls.
15.00 “Suflieris”. Daudzsēriju detektīvfilma.
18.30 “Vislabākie!” TV šovs.
20.00 “Balss”.
22.25 “Spirāle”. Spraiga sižeta filma.
0.15 “Vakars tiešsaistē”.
1.00 “Laiks”.
1.55 “Lēnais divplāksnis”. Komēdija.
3.15 “Gribu uz cietumu!” Komēdija.
4.50 “Moderns spriedums”. Realitātes šovs.
5.30 “Uz trjiem”. Komēdijseriāls.

ROSSIJA RTR

4.30 “Mīlestība ka realitātes gadījums”. Melodrāma.
7.55 “Vietējais laiks. Svētdiena”.
8.35 “Ar bērna muti”.
9.20 “Kad visi ir mājās”.
10.10 “Simts pret vienu”.
11.00 “Vēstis”.
11.15 “Romāns akmenī. Krima. Plaka zemesrags”.
11.45 “Krievijas patērētāju projekts *Tests*”.
12.50 “Jeļenas Stepaņenko šovs”.
13.55 “Skolas valsis”. Melodrāma.
15.55 “Gaļina”. Seriāls.
20.00 “Nedēļas vēstis”.
22.00 “Maskava. Kremlis. Putins”.
22.40 “Svētdienas vakars kopā ar Vladimiru Solovjovu”.
1.30 “Otrs krasts”. Melodrāma.
3.10 “Skolas valsis”. Melodrāma.

-Kāpēc tu nosauci dēlu par Pinokio?
-Kad es viņu taisīju, sieva gulēja kā pagale...

Pasākumi atcelti!

Tomātu un ābolu salāti

- ✓ *2–3 skābas garšas āboli*
- ✓ *3–4 tomāti vai ķirštomāti*
- ✓ *rozīnes*
- ✓ *rukola*
- ✓ *zaļumi*
- ✓ *eļļa*
- ✓ *sāls*
- ✓ *citrona sula*

Ābolus un tomātus sagriež šķēlītēs (ja izmanto ķirštomātus, tos pārgriež uz pusēm) un kārto uz rukolas lapām. Uzbārsta sāli, uzslaka eļļu un citrona sulu. Garšas dažādošanai pievieno rozīnes un sakapātus zaļumus.

Ar skābiem kāpostiem

- ✓ *2–3 āboli*
- ✓ *1 neliels sīpols*
- ✓ *400 g skābētu kāpostu*
- ✓ *100 g skābā krējuma (vai majonēzes)*
- ✓ *1–2 ēdamkarotes mārrutku*
- ✓ *1 ēdamkarote citrona sulas*

Ābolus nomizo, sagriež plānās šķēlēs, apslaka ar citrona sulu. Sīpolu sarīvē un samaisa ar mārrutkiem, āboliem un skābo krējumu (vai majonēzi) un iecilā skābajos kāpostos.

Siera salāti ar redīsiem

- ✓ *2 veidu sieri, katrs par 150 g*
- ✓ *12 redīsi*
- ✓ *1 vidēja lieluma svaigs gurķis*
- ✓ *3 vidēja lieluma marinēti gurķi*
- ✓ *loki*
- ✓ *1/2 saišķīša diļļu*
- ✓ *2 tējkarotes sinepju*
- ✓ *1 ēdamkarote citrona sulas*
- ✓ *1 ēdamkarote vīnogu etiķa (var izmantot arī ābolu)*
- ✓ *3 ēdamkarotes saulespuķu eļļas*
- ✓ *1 ēdamkarote skābā krējuma*
- ✓ *sāls pēc garšas*

Sierus rupji sarīvē. Redīsus un svaigo gurķi sagriež salmiņos. Marinētos gurķus sagriež gabaliņos. Dilles un lokus sakapā. Gatavo mērci pārliešanai - sinepes samaisa ar etiķi, citrona sulu, pievieno saulespuķu eļļu, skābo krējumu. Pieber sāli pēc garšas, pārlej mērci un samaisa.

Pavasara salāti ar lakšiem

- ✓ *1 sauja lakšu*
- ✓ *1 sauja lociņu*
- ✓ *1 garais gurķis*
- ✓ *3 vārītas olas*
- ✓ *sāls (pēc garšas)*
- ✓ *malti melnie pipari (pēc garšas)*
- ✓ *eļļa vai bezpiedevu jogurts*
- ✓ *citronu sula (pēc garšas)*

Olas novāra, atdzesē, noloba un sasmalcina. Gurķi sagriež kubiņos. Lakšus un lociņus sakapā. Visas sastāvdaļas liek bļodā, pievieno, sāli, piparus un samaisa. Aizdaram var izmantot gan bezpiedevu jogurtu, gan eļļas-citrona mērcīti.

Vitamīnu salāti

- ✓ *100 g Ķīnas kāpostu*
- ✓ *200 g tomātu*
- ✓ *300 g konservētas kukurūzas*
- ✓ *300 g sarkano konservēto pupiņu*
- ✓ *2 ķiploka daiviņas*
- ✓ *50 g kečupa*
- ✓ *50 g majonēzes*

Ķīnas kāpostus plāni sagriež. Tomātus sagriež gabaliņos. Pievieno pupiņas un kukurūzu, iepriekš nolejot šķidrumu. Pievieno sakapātus ķiplokus, kečupu un majonēzi, pieber sāli pēc garšas. Visu kārtīgi samaisa un pasniedz.

Kļavu lapu salāti

Sastāvdaļas: *kļavu lapas, loki, dilles, rūgušpiens, krējums vai eļļa.*

Sagriež sīki kļavu lapas un lokus, sasmalcina dilles un pievieno rūgušpienu, kas sajaukts ar krējumu vai eļļu (pēc izvēles).

Zaļie salāti ar granātābolu

- ✓ *salātgalviņa*
- ✓ *viena citrona sula*
- ✓ *ēdamkarote cukura*
- ✓ *tējkarote etiķa*
- ✓ *200 ml saldā krējuma*
- ✓ *granātābols*
- ✓ *cukurs*
- ✓ *sāls*
- ✓ *pipari*

Salātus notīra, pārlasa, nomazgā un nosusina, sadala mazos gabaliņos. Sajauc citrona sulu ar etiķi, cukuru, sāli un pipariem. Tad pakāpeniski pievieno saldo krējumu un nepārtraukti maisa, kamēr mērce iegūst krēmveida konsistenci. Salātu lapas kārto šķīvjos, pārlej ar mērci. Pārdala uz pusēm granātābolu, izņem sēklas un kārto uz salātiem.

Nātru salāti

Sastāvdaļas: *nātre, rabarberu vai cidoniju sula, loki, dilles, rūgušpiens, krējums vai eļļas mērce.*

Tikko uzdīgušu vai mazliet paaugušos nātri sīki sagriež un uz 20 minūtēm aplej ar rabarberu vai cidoniju sulu. Pievieno pēc garšas lokus, dilles, rūgušpienu, nedaudz krējumu vai eļļas mērci. Eļļas mērcei ņem ēdamkaroti cidoniju vai rabarberu sulas un pievieno 4 ēdamkarotes augu eļļas. Sakuļ ar dakšiņu.

TV PROGRAMMAS

Pārpublicēšanas gadījumā “Vaduguns” atsauce obligāta

no 20. līdz 26.aprīlim

Pirmdiena, 20.aprīlis

Vārdadienu svin: Mirta, Ziedīte

LTV 1

5.20 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Misters Bīns". Komēdijseriāls.
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Mīlas viesulis 15". Seriāls.
9.35 "Mana vienīgā". Seriāls.
10.35 "Televeikala skatlogs. *Top-Shop* piedāvā".
10.50 "Medmāsa Betija 3". Seriāls.
11.45 "Kultūršoks". Atk.
11.55 "Televeikala skatlogs. *Top-Shop* piedāvā".
12.10 "Vieni paši mājās: Vinteri". Melodrāma.
13.55 "Mēs ar brāli - kolosāli!" Atk.
14.10 "Ķepa uz sirds". Atk.
14.45 "Televeikala skatlogs. *Top-Shop* piedāvā".
15.00 "Krustpunktā".
16.00 "Mana vienīgā". Seriāls.
17.00 "Mīlas viesulis 15". Seriāls.
18.00 "Dienas ziņas".
19.00 "Aizliegtais paņēmiens".
20.00 "Panorāma".
21.05 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts".
21.50 "Sporta studija".
22.35 "Ielas garumā". Atk.
23.05 "Nakts ziņas".
23.20 "*De facto*". Atk.
23.55 "Pusnakts šovs septiņos ar Jāni Skuteli". Atk.
0.55 "Pasaules panorāma". Raidījums par ārpolitiku. Atk.
1.25 "1:1. Aktuālā intervija". Atk.
2.15 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.
3.00 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.
3.55 "Tieša runa". Atk.

LTV 7

5.05 "Starptautiskais sporta deju festivāls *Baltic Grand Prix*".
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Bezceļu tūrisms. Altajs". Dok. seriāls.
6.30 "Animācijas seriāli".
7.50 "Karaļa jaunais tērps". Pasaku filma.
9.00 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
9.30 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
10.20 "Daudz laimes, jubilār!" Atk.
11.00 "Ātrā palīdzība". Seriāls.
12.00 "Lai tev labi klājas". Seriāls.
12.45 "Bērnu un jauniešu mūsdienu dziesmu izpildītāju konkurss *Balss pavēlnieks*". Atk.
14.25 "Kultūršoks". Atk.
14.35 "Labākais no *Euromaxx*. *Deutsche Welle* žurnāls".
15.05 "Medmāsa Betija 3". Seriāls.
16.00 "Melu laboratorija". Atk.
17.00 "Pilsētu medībās". Dok. daudzsēriju filma.
18.00 "Ātrā palīdzība". Seriāls.
19.00 "Šovakar. Ziņas".
19.35 "Mana pasaule".
20.05 "Tropu salu paradīze. Madagaskara". Dok. filmu cikls.
21.05 "Šerifs 5". Detektīvseriāls.
22.05 "Midsomeras slepkavības 16". Detektīvseriāls.
23.50 "Pasaules meistarsacīkstes hokejā. 2019". Atk.
1.50 "Labākais no *Euromaxx*. *Deutsche Welle* žurnāls".
2.20 "Spiegu pasaules kauss". Dok. filma.
3.20 "Daudz laimes, jubilār!" Atk.
4.05 "Melu laboratorija". Atk.

TV 3

5.00 "Mūsu Čārlijs 12". Seriāls.
6.00 "900 sekundes".
8.15 "Viesnīca *Eleon* 2". Seriāls.
9.20 "Intrigante 2". Seriāls.
10.10 "Draugi 6". Komēdijseriāls.
11.05 "Televeikala skatlogs".
11.20 "Palikt vai pārvākties. Vankūvera 3". Realitātes šovs.
12.20 "Es mīlu tevi, Latvija! 5". TV šovs.
14.50 "Mazās sievietes. Losandželosa 5". Realitātes šovs.
15.50 "Intrigante 3". Seriāls.
16.45 "Rītdiena pieder mums". Seriāls.
18.00 "TV3 ziņas īsumā".
18.10 "Jampadracis virtuvē". TV šovs.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.37 "Cilvēkstāsti Latvijai 2".
20.40 "Degpunktā".
21.05 "Nāvējošais ierocis 3". Seriāls.
22.05 "Speciālo uzdevumu vienība *SWAT* 2". Seriāls.
23.05 "Rouzvuds". Seriāls.
24.00 "Nekā personīga". Atk.
0.50 "Melu teorija 5".
1.20 "UgunsGrēks 5". Seriāls.
1.55 "900 sekundes". Atk.
4.10 "TV 3 ziņas". Atk.

TV3 Life

5.00 "Ballīšu mammas 3". Realitātes šovs.
5.30 "Ticīgo uzvaras balss".
6.00 "Krist kārdinājumā". Seriāls.
7.00 "Tie esam mēs". Seriāls.
8.00 "Viņas melo labāk 5". Seriāls.
9.00 "Sapņu māja 16". Izklaidējošs raidījums.
10.00 "Televeikala skatlogs".
10.15 "Mani virtuves noslēpumi 6". Kulinārijas šovs.
11.40 "30 minūtes virtuvē ar Džeimiju Oliveru". Kulinārijas raidījums.
12.10 "Auroras Tīgārdenas mistērijas. Savādā pazušana". Detektīvfilma.
14.15 "Televeikala skatlogs".
14.30 "Bagātnieku dakteris". Seriāls.
15.30 "Absolūts skaistums". Seriāls.
16.30 "Faziletas kundze un viņas meitas". Seriāls.
17.30 "Viņas melo labāk 5". Seriāls.
19.00 "Jaunamsterdama". Seriāls.
20.00 "Pirmais randiņš 5". Realitātes šovs.
21.00 "Skaistums tev līdzās". Romantiska drāma.
23.05 "Jaunamsterdama". Seriāls.
24.00 "Attīstība skods 7".
0.35 "Viņas melo labāk 5". Seriāls.
1.50 "Sapņu māja 16". Izklaidējošs raidījums.
2.35 "Faziletas kundze un viņas meitas". Seriāls.
3.20 "Absolūts skaistums". Seriāls.
4.10 "Daktere Kvinna 5". Seriāls.

NTV MIR

6.00 "Rīts. Vislabākais".
8.00 "Šodien".
8.25 "Viss iekļauts". Seriāls.
10.00 "Šodien".
10.25 "Likteņa zīmes". Detektīvseriāls.
13.00 "Šodien".
13.25 "Tikšanās vieta". Sarunu šovs.
15.40 "Tu tam neticēsi!"
16.00 "Šodien".
16.30 "Ārkārtējs notikums".
16.55 "DNS".
18.00 "Čumovs". Seriāls.
19.00 "Šodien".
19.50 "Trīs kapteiņi". Detektīvseriāls.
21.55 "Komanda". seriāls.
23.50 "Raidījuma pamatā - reāli notikumi".
0.35 "Šodien".
0.55 "Pozdņakovs".
1.05 "Mēs un zinātne. Zinātne un mēs".
2.05 "Maskava. Trīs staciju laukums 4". Seriāls.
4.05 "Tiesu detektīvs". Seriāls.
5.00 "Rekviēms lieciniekam". Detektīvseriāls.
5.35 "Gatavojam kopā ar Alekseju Ziminu".

PBK

6.00 "Labrīt!"
9.15 "Esi vesels!"
10.15 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.
11.25 "Šefs". Seriāls.
13.15 "Radu būšana". Seriāls.
15.15 "Labu dienu!".
16.05 "Precamies!"
16.55 "Vīrieši un sievietes". Sarunu šovs.
18.45 "Lai runā!" Sarunu šovs.
20.00 "Ziņas".
20.35 "Inkvizitors". Seriāls.
21.35 "Kuba". Seriāls.
23.25 "Vakars kopā ar Ivanu Urgantu".
0.05 "Mums visi ir mājās".
0.50 "Laiks".
1.20 "Brālis par brāli". Seriāls.
4.15 "Radu būšana". Seriāls.

ROSSIJA RTR

5.00 "Krievijas rīts".
9.55 "Par pašu svarīgāko". Sarunu šovs.
11.00 "Vēstis".
11.30 "Cilvēka liktenis".
12.40 "60 minūtes". Sarunu šovs.
14.00 "Vēstis".
14.30 "Vēstis. Vietējais laiks".
14.55 "Izmeklēšanas noslēpumi". Seriāls.
17.00 "Vēstis".
17.15 "60 minūtes". Sarunu šovs.
18.30 "Andrejs Malahovs. Tiešraide". Sarunu šovs.
20.00 "Vēstis".
21.05 "Vēstis. Vietējais laiks".
21.20 "Zuleiha atver acis". Seriāls.
22.30 "Vakars kopā ar Vladimiru Solovjovu".
1.55 "Vēstis no Sanktpēterburgas".
2.10 "Bajazeta". Seriāls.
2.55 "Izmeklēšanas noslēpumi". Seriāls.

Sestdiena, 25.aprīlis

Vārdadienu svin: Bārbala, Līksma

LTV 1

5.00 "Citādi latviskais". Atk.
5.30 "Province". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Kultūrdeva". Atk.
7.00 "Kas te? Es te!" Atk.
7.30 "Animācijas seriāli".
8.10 "Ja es būtu dzīvnieks". Dok. seriāls.
8.25 "Animācijas seriāli".
9.00 "Kas te? Es te!"
9.30 "Lesija 2". Anim. seriāls.
10.00 "Ķepa uz sirds".
10.30 "Melnā meža karaļvalsts". Pasaku filma.
12.30 "Misters Bīns". Komēdijseriāls.
13.05 "Pa straumei. Tartaka". Atk.
14.05 "Sava māja". Atk.
14.35 "Latvietis. Paralēlās pasaules". Atk.
15.05 "Gudrs, vēl gudrāks". Atk.
16.15 "Mēs ar brāli - kolosāli". Atk.
16.30 "Tropu salu paradīze. Borneo". Dok. filmu cikls.
17.30 "Gatavo dabā".
18.00 "Dienas ziņas".
18.20 "Aculiecinieks".
18.35 "Vides fakti".
19.05 "Latvijas sirdsdziesma".
20.30 "Panorāma".
21.05 "*Latvijas Loto* izlozes".
21.20 "Liteņdzirnas". Melodrāma.
23.15 "Kapernauma". Drāma.
1.40 "Latviešu režisoru īsfilmas. Ābolu vīrs".
2.10 "Daudz laimes, jubilār!" Atk.
2.50 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
3.45 "Kultūrdeva". Atk.
4.40 "100 g kultūras. Nacionālie dārgumi". Atk.

LTV 7

5.05 "Personība. 100g kultūras". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Ceturtā studija". Atk.
7.00 "Pasaules panorāma". Atk. Raid. par ārpolitiku.
7.30 "Province". Atk.
8.00 "Personība. 100g kultūras". Atk.
9.00 "Veiksmīgs uzņēmējs Latvijā. Televeikala skatlogs".
9.30 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
10.15 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
11.10 "Ekvadora". Atk.
11.40 "Sporta studija". Atk.
12.25 "Lai tev labi klājas". LTV seriāls.
14.45 "Marokenrols". Dok. filma.
15.40 "Tikšanās *Dailē*". Atk. Koncerts.
17.25 "Saplēstā krūze". Daudzsēriju filma.
18.25 "Eiropa koncertos. *Deutsche Welle* žurnāls".
19.15 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.
20.15 "Drosmīgie: Florences krāsas". Dok. filma.
20.40 "Drosmīgie: zibens spēriens pudelē". Dok. filma.
21.10 "Midsomeras slepkavības 10". Detekīvseriāls.
23.05 "Maļorkas izmeklētāji". Detektīvseriāls.
23.55 "Sporta studija". Atk.
0.40 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
1.35 "LTV - 60. Zelta arhīvs".
1.55 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
2.40 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
3.35 "Pasaules panorāma". Raidījums par ārpolitiku. Atk.
4.05 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.

TV 3

5.00 "Mūsu Čārlijs 12". Seriāls.
5.55 "Vokers. Teksasas reindžers 6". Seriāls.
6.55 "Iebraucēji 3". Komēdijseriāls.
7.25 "Animācijas seriāli".
8.50 "Mīluļi". Seriāls.
9.25 "Izgaršo Latviju! 2".
10.00 "Autoziņas 9".
10.35 "Zebra 4".
10.50 "Es mīlu tevi, Latvija! 6".
13.15 "Dziesmu duelis 4". TV šovs.
14.50 "Trīs spēkavīri un Šamahanas valdniece". Anim. filma.
16.20 "Sirds uz āķa". Melodrāma.
18.10 "Alvins un Burunduki. Turpīkstinājums". Komēdija.
20.00 "TV3 ziņas sestdienā".
20.40 "Mājas". Anim. filma.
22.35 "Vecmeitas". Romantiska komēdija.
0.20 "47 metru dzīle". Šausmu filma.
2.10 "Pasaules smieklīgāko videokuriozu *Top 10*".
2.25 "UgunsGrēks 5". Seriāls.
4.10 "TV3 ziņas sestdienā". Atk.

TV3 Life

5.00 "Ballīšu mammas 3". Realitātes šovs.
6.00 "Krist kārdinājumā". Seriāls.
7.00 "Projekts *Runway* 10". Realitātes šovs.
8.00 "Viņas melo labāk 5". Seriāls.
9.00 "Sapņu māja 17". Izklaidējošs raidījums.
10.00 "15 minūtes virtuvē ar Džeimiju Oliveru". Kulinārijas raidījums.
10.35 "Sapņu māja 16". Izklaidējošs raidījums.
12.35 "Mīlestība mākoņos". Melodrāma.
14.30 "Pirmais randiņš 5". Realitātes šovs.
18.30 "Inga Lindstrēma. Māja pie ezera". Melodrāma.
20.30 "Mani virtuves noslēpumi 10". Šovs.
22.30 "Vientuļo vecāku klubiņš". Seriāls.
23.30 "Inga Lindstrēma. Māja pie ezera". Melodrāma.
1.20 "Projekts *Runway* 10". Realitātes šovs.
2.05 "Vientuļo vecāku klubiņš". Seriāls.
2.45 "Ballīšu mammas 3". Realitātes šovs.
3.50 "Slavenību padomu aģentūra". Latvijas raid.
4.00 "Daktere Kvinna 5". Seriāls.

NTV MIR

6.05 "Bēgļi". Spraiga sižeta filma.
8.00 "Šodien".
8.20 "Skate".
8.55 "Viņu paražas".
9.30 "Gatavojam kopā ar Alekseju Ziminu".
10.00 "Šodien".
10.20 "Vācu laime krievu zemē".
10.40 "Galvenais ceļš".
11.15 "Braucam un ēdam!"
12.10 "Dzīvā pārtika".
13.10 "Dzīvokļa jautājums".
14.15 "Sava spēle".
16.00 "Šodien".
16.20 "Izmeklēšanu veica..."
19.00 "Centrālā televīzija".
20.55 "Miljonu vērtais noslēpums".
22.55 "Starptautiskais gateris".
23.40 "Sava patiesība".
1.35 "Ciemos pie Marguļa".
3.05 "Maskava. Trīs staciju laukums 4". Seriāls.
4.50 "Tiesu detektīvs". Seriāls.
5.45 "Aviatori".

PBK

6.00 "Labrīt sestdienā!"
9.00 "Gudrinieces un gudrinieki".
9.45 "Mācītāja vārds".
10.05 "Mihails Kononovs. Pret visiem". Dok. filma.
11.05 "Vai redzējāt video?"
11.55 "Radu būšana". Seriāls.
13.45 "Gaidi mani!" Seriāls.
17.50 "Šovakar".
22.50 "Tveice". Komēdija.
0.45 "Laiks".
1.05 "Rīts pēc ballītes". Komēdija.
2.35 "Atsaldētā karpa". Komēdija.
4.05 "Mūsu kopējais draugs". Komēdija.

ROSSIJA RTR

5.00 "Krievijas rīts. Sestdiena".
8.00 "Vēstis. Vietējais laiks".
8.20 "Vietējais laiks. Sestdiena".
8.35 "Kā noslēpumu visai pasaulei".
9.25 "Pieci pret vienu". TV šovs.
10.15 "Simts pret vienu".
11.00 "Vēstis".
11.15 "Parasts koncerts ar Eduardu Efirovu".
11.45 "Atļauts smieties!" Humora raidījums.
14.00 "Jaunības kļūda". Melodrāma.
18.00 "Sveiks, Andrej!" Sarunu šovs.
20.00 "Sestdienas vēstis".
20.40 "Es uzdāvināšu tev rītausmu". Melodrāma.
1.15 "Vienīgā". Drāma.
2.55 "Gaidot pavasari". Melodrāma.

Mazdēls visu priekšā omīti nosauca par palaistuvi un tūlīt dabūja no tēta pa dibenu. Bet nesāpīgi, kā jau abi iepriekš bija sarunājuši.

* * *

Kāda sieva domāja, ka viņas vīrs ir ģimenes pavarda sargātājs. Bet tad viņa uzzināja, ka viņš ar savu kruķi vēl divus pavardus rušina...

6. Piektdiena, 24.aprīlis

Vārdadienu svin: Nameda, Ritvaldis, Visvaldis

LTV 1

5.05 “Citādi latviskais”. Atk.
5.30 “Saknes debesīs”. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.02 “Ceturtā studija”. Atk.
6.30 “Rīta *Panorāma*”.
8.35 “Mīlas viesulis. Morics un Terēze”. Speciālizlaidums.
9.35 “Mana vienīgā”. Seriāls.
10.35 “Televeikala skatlogs. *Top-Shop* piedāvā”.
10.50 “Medmāsa Betija 3”. Seriāls.
11.45 “V.I.P.- Veiksme. Intuīcija. Prāts”. Atk.
12.35 “Televeikala skatlogs. *Top-Shop* piedāvā”.
12.55 “LV jaunatklāšanas raidījums *Te!*”. Atk.
14.00 “Saknes debesīs”. Atk.
14.30 “Aculiecinieks”. Atk.
14.45 “Televeikala skatlogs. *Top-Shop* piedāvā”.
15.00 “Krustpunktā”.
16.00 “Mana vienīgā”. Seriāls.
17.00 “Mīlas viesulis. Morics un Terēze”. Speciālizlaidums.
18.00 “Dienas ziņas”.
18.50 “Gudrs, vēl gudrāks”.
20.00 “Panorāma”.
21.05 “Kultūršoks”.
21.20 “Maļorkas izmeklētāji”. Detektīvseriāls.
22.15 “Pusnakts šovs septiņos ar Jāni Skuteli”.
23.15 “Nakts ziņas”.
23.30 “Latvijas sirdsdziesma”. Atk.
0.25 “Rivjēra”. Seriāls.
1.20 “Starptautiskais Eirovīzijas dziesmu konkurss”. Atk.
3.35 “Deviņdesmitie”. Atk.
4.05 “LV jaunatklāšanas raidījums *Te!*”. Atk.

LTV 7

5.05 “LV jaunatklāšanas raidījums *Te!*”. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.03 “700 pasaules brīnumi. Izraēla”.
6.30 “Kas te? Es te!” Atk.
7.30 “Animācijas seriāls”.
7.55 “Aculiecinieks”. Atk.
8.10 “1:1. Aktuālā intervija”. Atk.
9.00 “Labākais no *Euromaxx*. *Deutsche Welle* žurnāls”.
9.30 “Saplēstā krūze”. Daudzsēriju filma.
10.30 “Brīnumu laboratorija”. Atk.
11.00 “Ātrā palīdzība”. Seriāls.
12.00 “Lai tev labi klājas”. LTV seriāls.
12.50 “Kultūrdeva”. Atk.
13.50 “1000 jūdzes Mjanmā”. Atk.
14.20 “2018. Latvijas hronika”. Atk.
14.40 “Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls”.
15.10 “Medmāsa Betija 3”. Seriāls.
16.05 “Šerifs 5”. Detektīvseriāls.
17.05 “Personība. 100 g kultūras”. Atk.
18.00 “Ātrā palīdzība”. Seriāls.
19.00 “Šovakar. Ziņas”.
19.35 “Personīgā lieta”.
20.05 “Ajs Veivejs: ceļā”. Dok. filma.
21.00 “Eiropa koncertos. *Deutsche Welle* žurnāls”.
22.00 “Kapernauma”. Drāma.
0.25 “Pasaules meistarsacīkstes hokejā 2019”. Atk.
2.30 “Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls”.
3.00 “LTV - 60. Zelta arhīvs”.
3.50 “1:1. Aktuālā intervija”.
4.35 “Ceturtā studija”. Atk.

TV 3

5.00 “Mūsu Čārijs 12”. Seriāls.
6.00 “900 sekundes”.
8.15 “Jampadracis virtuvē”. TV šovs.
9.15 “Intrigante 3”. Seriāls.
10.10 “Draugi 6”. Komēdijseriāls.
11.05 “Televeikala skatlogs”.
11.20 “Palikt vai pārvākties. Vankūvera 4”. Realitātes šovs.
12.20 “Es mīlu tevi, Latvija! 5”. TV šovs.
14.40 “Viss pa jaunam 3”. Seriāls.
15.50 “Intrigante 3”. Seriāls.
16.45 “Rītdiena pieder mums”. Seriāls.
18.00 “TV3 ziņas īsumā”.
18.10 “Viesnīca *Eleon* 2”. Seriāls.
19.10 “Bez tabu”.
20.00 “TV3 ziņas”.
20.40 “Degpunktā”.
21.05 “Viss pa jaunam 3”. Seriāls.
21.40 “Harijs Poters un nāves dāvesti. 2.daļa”. Fantāzijas piedz. filma.
0.10 “Komando”. Spraiga sižeta trilleris.
2.00 “900 sekundes”. Atk.
4.15 “TV3 ziņas”. Atk.

TV3 Life

5.00 “Ballīšu mammas 3”. Realitātes šovs.
5.30 “Ticīgo uzvaras balss”. Kristīgā programma.
6.00 “Krist kārdinājumā”. Seriāls.
7.00 “Tie esam mēs”. Seriāls.
8.00 “Viņas melo labāk”. Seriāls.
9.00 “Sapņu māja 17”. Izklaidējošs raidījums.
10.00 “Televeikala skatlogs”.
10.15 “Mani virtuves noslēpumi 6”. Kulinārijas šovs.
11.40 “30 minūtes virtuvē ar Džeimiju Oliveru”. Kulinārijas raidījums.
12.10 “Uzņemšana”. Traģikomēdija.
14.15 “Televeikala skatlogs”.
14.30 “Bagātnieku dakteris”. Seriāls.
15.30 “Absolūts skaistums”. Seriāls.
16.30 “Faziletas kundze un viņas meitas”. Seriāls.
17.30 “Viņas melo labāk”. Seriāls.
18.30 “Mīlestība mākoņos”. Melodrāma.
20.30 “Mani virtuves noslēpumi 10”. Kulinārijas šovs.
22.00 “Amerikāņu afēra”. Krimināldrāma.
0.50 “Viņas melo labāk”. Seriāls.
1.40 “Sapņu māja 17”. Izklaidējošs raidījums.
2.25 “Faziletas kundze un viņas meitas”. Seriāls.
3.05 “Absolūts skaistums”. Seriāls.
3.45 “Slavenību padomu aģentūra 2”. Raidījums.
4.00 “Daktere Kvinna 5”. Seriāls.

NTV MIR

6.00 “Rīts. Vislabākais”.
8.00 “Šodien”.
8.25 “Viss iekļauts”. Seriāls.
10.00 “Šodien”.
10.25 “Likteņa zīmes 2”. Seriāls.
13.00 “Šodien”.
13.25 “Tikšanās vieta”. Sarunu šovs.
15.40 “Tu tam neticēsi!”
16.00 “Šodien”.
16.30 “Ārkārtējs notikums. Izmeklēšana”.
17.10 “Gaidi mani!”
18.05 “Izmeklēšanu veica...”
19.00 “Šodien”.
19.50 “Trīs kapteiņi”. Detektīvseriāls.
21.55 “Komanda”. Seriāls.
1.40 “Ārkārtējs notikums. Izmeklēšana”.
2.15 “Maskava. Trīs staciju laukums 4”. Seriāls.
4.10 “Tiesu detektīvs”. Seriāls.
5.05 “Mūsu patērētāju aizsardzības dienests”.

PBK

6.00 “Labrīt!”
9.15 “Esi vesels!”
10.15 “Moderns spriedums”. Realitātes šovs.
11.25 “Šefs”. Seriāls.
13.15 “Radu būšana”. Seriāls.
15.20 “Labu dienu!”.
16.15 “Precamies!”
17.05 “Vīrieši un sievietes”. Sarunu šovs.
18.55 “*Diesel Show*”.
20.00 “Ziņas”.
20.35 “Brīnumu lauks”.
21.40 “Balss. Bērni”.
23.50 “Vakars kopā ar Ivanu Urgantu”.
0.40 “Vakars tiešsaistē”.
1.20 “Laiks”.
1.50 “Aploksne”. Mistikas trilleris.
3.00 “*Diesel Show*” .
4.20 “Radu būšana”. Seriāls.

ROSSIJA RTR

5.00 “Krievijas rīts”.
9.55 “Par pašu svarīgāko”. Sarunu šovs.
11.00 “Vēstis”.
11.30 “Cilvēka liktenis”.
12.40 “60 minūtes”. Sarunu šovs.
14.00 “Vēstis”.
14.30 “Vēstis. Vietējais laiks”.
14.55 “Izmeklēšanas noslēpumi”. Seriāls.
17.00 “Vēstis. Vietējais laiks”.
17.15 “60 minūtes”. Sarunu šovs.
18.30 “Andrejs Malahovs. Tiešraide”. Sarunu šovs.
20.00 “Vēstis”.
20.45 “Vēstis. Vietējais laiks”.
21.00 “Kultūras un smieklu nams”.
22.45 “Jurija Stojanova šovs *100janov*”.
23.45 “Radu būšana”. Komēdija.
2.25 “Precības”. Komēdija.
4.00 “Cilvēka liktenis”.

Sēž divi sirmgalvji. Viens saka:
-Atceries, kā mums armijā deva tabletes, lai negribētos sievietes, bet tas nelīdzēja?
-Jā!
-Tikai tagad, šķiet, sāk iedarboties!

* * *

Piecgadīgais Jānītis uzzīmēja tēti, un mamma uzreiz aizskrēja un iesniedza šķiršanos teikdama, ka dēls viņai beidzot atvēris acis uz šo briesmoni!

Otrdiena, 21.aprīlis

Vārdadienu svin: Anastasija, Marģers

LTV 1

5.00 “Citādi latviskais”. Atk.
5.30 “Mans zaļais dārzs”. Atk.
6.00 “LR valsts himna”.
6.02 “Ceturtā studija”. Atk.
6.30 “Rīta *Panorāma*”.
8.35 “Mīlas viesulis 15”. Seriāls.
9.35 “Mana vienīgā”. Seriāls.
10.35 “Televeikala skatlogs. *Top-Shop* piedāvā”.
10.50 “Medmāsa Betija 3”. Seriāls.
11.45 “Latvijas sirdsdziesma”. Atk.
12.40 “Televeikala skatlogs. *Top-Shop* piedāvā”.
13.00 “Sporta studija”. Atk.
13.45 “Province”. Atk.
14.15 “Ielas garumā”. Atk.
14.45 “Televeikala skatlogs. *Top-Shop* piedāvā”.
15.00 “Krustpunktā”.
16.00 “Mana vienīgā”. Seriāls.
17.00 “Mīlas viesulis 15”. Seriāls.
18.00 “Dienas ziņas”.
18.56 “Ceturtā studija”.
19.30 “Province”.
20.30 “Panorāma”.
21.05 “1:1. Aktuālā intervija”.
21.55 “Harijs un Megana. Krīze karaļnamā”. Dok. filma.
22.45 “Aculiecinieks”. Atk.
23.00 “Nakts ziņas”.
23.15 “Vera 8”. Seriāls.
1.00 “Gandrīz pieauguši”. Drāma.
2.40 “Daudz laimes, jubilār!” Atk.
3.25 “Aculiecinieks”. Atk.
3.40 “Sporta studija”. Atk.
4.20 “1:1. Aktuālā intervija”. Atk.

LTV 7

5.00 “Ar sapni mugursomā”. Atk.
5.30 “Imants Ziedonis. Dzirnakmeņi”. Dok. filma.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.03 “Bezceļu tūrisms. Altajs”. Dok. seriāls.
6.30 “Animācijas seriāli”.
8.05 “Aizliegtais paņēmiens”. Atk.
9.00 “Eiropa fokusā. *Deutshe Welle* žurnāls”.
9.30 “Deviņdesmitie”. Atk.
10.30 “Brīnumu laboratorija”. Atk.
11.00 “Ātrā palīdzība”. Seriāls.
12.00 “Lai tev labi klājas”. Seriāls.
12.45 “Punkti uz i”. Diskusiju raidījums. Atk.
14.20 “2018. Latvijas hronika”. Atk.
14.35 “Vienmēr formā. *Deutshe Welle* žurnāls”.
15.05 “Medmāsa Betija 3”. Seriāls.
16.00 “Šerifs 5”. Detektīvseriāls.
17.00 “Dzīve dobumos”. Dok. filma.
18.00 “Ātrā palīdzība”. Seriāls.
19.00 “Šovakar. Ziņas”.
19.35 “Pasaules vilcieni. Kanāda. 1.daļa”. Dok. filmu cikls.
20.05 “Itālijas noskaņas”. Dok. filmu cikls.
21.05 “Šerifs 5”. Detektīvseriāls.
22.05 “Parādes beigas”. Daudzsēriju vēsturiska filma.
23.10 “Mana pasaule”.
23.40 “Pasaules meistarsacīkstes hokejā 2019”. Atk.
1.40 “Vienmēr formā! *Deutshe Welle* žurnāls”.
2.10 “Aizliegtais paņēmiens”. Atk.
3.00 “Punkti uz *i*”. Atk.
4.30 “LTV - 60. Zelta arhīvs”.

TV 3

5.00 “Mūsu Čārlijs 12”. Seriāls.
6.00 “900 sekundes”.
8.15 “Viesnīca *Eleon*”. Seriāls.
9.20 “Intrigante 3”. Seriāls.
10.10 “Draugi 6”. Seriāls.
11.05 “Televeikala skatlogs”.
11.20 “Palikt vai pārvākties. Vankūvera 3”. Seriāls.
12.20 “Es mīlu tevi, Latvija! 5”. TV šovs.
14.40 “Viss pa jaunam 3”. Seriāls.
15.50 “Intrigante 3”. Seriāls.
16.45 “Rītdiena pieder mums”. Seriāls.
17.50 “TV3 ziņas īsumā”.
18.10 “Viesnīca *Eleon* 2”. Seriāls.
19.10 “Bez tabu”.
19.50 “TV3 ziņas”.
20.40 “Degpunktā”.
21.05 “Viss pa jaunam 3”. Seriāls.
21.40 “Manas mājas ar *IKEA* 2”. TV šovs.
22.15 “Kailais ierocis 2 1/2: baiļu smarža”. Parodiju komēdija.
24.00 “Lucifers 3”. Seriāls.
0.55 “UgunsGrēks 5”. Seriāls.
2.00 “900 sekundes”. Atk.
4.15 “TV3 ziņas”. Atk.

TV3 Life

5.00 “Ballīšu mammas 3”. Realitātes šovs.
5.30 “Ticīgo uzvaras balss”.
6.00 “Krist kārdinājumā”. Seriāls.
7.00 “Tie esam mēs”. Seriāls.
8.00 “Viņas melo labāk”. Seriāls.
9.00 “Sapņu māja 16”. Izklaidējošs raidījums.
10.00 “Televeikala skatlogs”.
10.15 “Mani virtuves noslēpumi 6”. Kulinārijas šovs.
11.40 “30 minūtes virtuvē ar Džeimiju Oliveru”. Kulinārijas raidījums.
12.10 “Skaistums tev līdzās”. Romantiska drāma.
14.15 “Televeikala skatlogs”.
14.30 “Bagātnieku dakteris”. Seriāls.
15.30 “Absolūts skaistums”. Seriāls.
16.30 “Faziletas kundze un viņas meitas”. Seriāls.
17.30 “Viņas melo labāk 5”. Seriāls.
19.00 “Jaunamsterdama”. Seriāls.
20.00 “Pirmais randiņš 5”. Realitātes šovs.
21.00 “Mīlestība saulē”. Melodrāma.
22.55 “Jaunamsterdama”. Seriāls.
23.50 “*Dzīvīte* brīvdienās 6”. Atk.
0.25 “30 minūtes virtuvē ar Džeimiju Oliveru”. Kulinārijas raidījums.
1.00 “Viņas melo labāk”. Seriāls.
2.15 “Faziletas kundze un viņas meitas”. Seriāls.
3.00 “Absolūts skaistums”. Seriāls.
3.40 “Slavenību padomu aģentūra”. Latvijas raid.
3.55 “Daktere Kvinna 5”. Seriāls.

NTV MIR

6.00 “Rīts. Vislabākais”.
8.00 “Šodien”.
8.25 “Viss iekļauts”. Seriāls.
10.00 “Šodien”.
10.25 “Likteņa zīmes”. Seriāls.
13.00 “Šodien”.
13.25 “Tikšanās vieta”. Sarunu šovs.
15.40 “Tu tam neticēsi!”
16.00 “Šodien”.
16.30 “Ārkārtējs notikums”.
16.55 “DNS”.
18.00 “Čumovs”. Seriāls.
19.00 “Šodien”.
19.50 “Trīs kapteiņi”. Detektīvseriāls.
21.55 “Komanda”. Seriāls.
23.50 “Raidījuma pamatā - reāli notikumi”.
0.35 “Šodien”.
0.45 “Īpašs stāsts”.
1.45 “Maskava. Trīs staciju laukums 4”. Seriāls.
3.40 “Tiesu detektīvs”. Seriāls.
4.45 “Rekviēms lieciniekam”. Detektīvseriāls.
5.35 “Gatavojam kopā ar Alekseju Ziminu”.

PBK

6.00 “Labrīt!”
9.15 “Esi vesels!”
10.15 “Moderns spriedums”. Realitātes šovs.
11.25 “Šefs”. Seriāls.
13.20 “Radu būšana”. Seriāls.
15.20 “Labu dienu!”
16.10 “Precamies!”
17.05 “Vīrieši un sievietes”. Sarunu šovs.
18.45 “Lai runā!” Sarunu šovs.
20.00 “Ziņas”.
20.35 “Inkvizitors”. Seriāls.
21.35 “Kuba”. Seriāls.
23.25 “Vakars kopā ar Ivanu Urgantu”.
0.05 “Mums visi ir mājās”.
0.50 “Laiks”.
1.20 “Dok-tok”. Sarunu šovs.
2.10 “Komponists Gļinka”. Biogrāfiska drāma.
3.55 “Uz trijiem”. Komēdijserisāls.
4.20 “Radu būšana”. Seriāls.

ROSSIJA RTR

5.00 “Krievijas rīts”.
9.55 “Par pašu svarīgāko”. Sarunu šovs.
11.00 “Vēstis”.
11.30 “Cilvēka liktenis”.
12.40 “60 minūtes”. Sarunu šovs.
14.00 “Vēstis”.
14.30 “Vēstis. Vietējais laiks”.
14.55 “Izmeklēšanas noslēpumi”. Seriāls.
17.00 “Vēstis. Vietējais laiks”.
17.15 “60 minūtes”. Sarunu šovs.
18.30 “Andrejs Malahovs. Tiešraide”. Sarunu šovs.
20.00 “Vēstis”.
21.05 “Vēstis. Vietējais laiks”.
21.20 “Zuleiha atver acis”. Seriāls.
22.30 “Vakars kopā ar Vladimiru Solovjovu”.
1.55 “Vēstis no Sanktpēterburgas”.
2.10 “Bajazeta”. Seriāls.
2.55 “Izmeklēšanas noslēpumi”. Seriāls.

Čehs aiziet pie acu ārsta. Ārsts noliek viņam priekšā tāfeli ar burtiem C Z W X N Q Y S T A C Z un jautā: “Vai varat izlasīt?”
“Izlasīt?” čehs pārsteigts izsaucas. “O, es taču pazīstu šo puisi!”

* * *

Mums ir trīs sliktas ziņas. 1. Šodien nav piektdiena. 2. Arī rīt nav piektdiena. 3. Un pat parīt nav piektdiena.

Trešdiena, 22.aprīlis

Vārdadienu svin: Armanda, Armands

LTV 1

5.00 “Citādi latviskais”. Atk.
5.30 “Ielas garumā”. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.02 “Ceturtā studija”. Atk.
6.30 “Rīta *Panorāma*”.
8.35 “Mīlas viesulis 15”. Seriāls.
9.35 “Mana vienīgā”. Seriāls.
10.35 “Televeikala skatlogs *Top-Shop* piedāvā”.
10.50 “Medmāsa Betija”. Seriāls.
11.45 “Daudz laimes, jubilār!” Atk.
12.25 “Vides fakti”. Atk.
12.55 “Televeikala skatlogs *Top-Shop* piedāvā”.
13.10 “Neprāta cena”. Seriāls.
14.45 “Televeikala skatlogs *Top-Shop* piedāvā”.
15.00 “Krustpunktā”.
16.00 “Mana vienīgā”. Seriāls.
17.00 “Mīlas viesulis 15”. Seriāls.
18.00 “Dienas ziņas”.
18.56 “Ceturtā studija”.
19.30 “Pasaules panorāma”. Raidījums par ārpolitiku.
20.00 “Panorāma”.
21.05 “*Latvijas Loto* izlozes”.
21.10 “Tieša runa”.
22.15 “Kultūrdeva”.
23.15 “Nakts ziņas”.
23.30 “Latviešu režisoru īsfilmas. Ābolu vīrs”.
23.55 “Rivjēra”. Seriāls.
0.55 “Harijs un Megana. Krīze karaļnamā”. Dok. filma.
1.40 “Sestais spēlētājs”. Dok. filma.
3.10 “Daudz laimes, jubilār!” Atk.
3.50 “Aculiecinieks”. Atk.
4.05 “Kultūrdeva”. Atk.

LTV 7

5.30 “Izziņas impulss”. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.03 “700 pasaules brīnumi. Izraēla”. Atk.
6.30 “Animācijas seriāli”.
7.55 “Province”. Atk.
8.25 “*De facto*”. Atk.
9.00 “Projekts *Nākotne. Deutsche Welle* žurnāls”.
9.30 “Saknes debesīs”. Atk.
10.00 “Zemes stāsti”. Atk.
11.00 “Ātrā palīdzība”. Seriāls.
12.00 “Lai tev labi klājas”. Seriāls.
12.50 “Mazā piektdiena”. Atk.
13.35 “Personīgā lieta”. Informatīvi analītisks raidījums.
14.05 “Ekvadora”. Atk.
14.35 “Eiropa fokusā. *Deutsche Welle* žurnāls”.
15.05 “Medmāsa Betija 3”. Seriāls.
16.00 “Šerifs 5”. Detektīvseriāls.
17.00 “Itālijas noskaņas”. Dok. filmu cikls.
18.00 “Ātrā palīdzība”. Seriāls.
19.00 “Šovakar. Ziņas”.
19.35 “Mazā piektdiena”. Izklaidējošs raidījums.
20.20 “Aptaukošanās: mīti un patiesība”. Dok. filmu cikls.
21.10 “Šerifs 5”. Detektīvseriāls.
22.10 “Dzīve dobumos”. Dokumentāla filma.
23.10 “Pasaules vilcieni. Kanāda. 1.daļa”. Dok. filmu cikls.
23.40 “Pasaules meistarsacīkstes hokejā 2019”. Atk.
1.40 “Eiropa fokusā. *Deutsche Welle* žurnāls”.
2.10 “Tunzivju audzētavas”. Dok. filma.
2.20 “*De facto*”. Atk.
2.55 “Mazā piektdiena”. Atk.
3.40 “Personīgā lieta”. Atk. Informatīvi analītisks raidījums.
4.10 “Kultūrzīme Jānis Greste”. Dok. filma.
4.40 “Ceturtā studija”. Atk.

TV 3

5.00 “Mūsu Čārlijs 12”. Seriāls.
6.00 “900 sekundes”.
8.15 “Viesnīca *Eleon* 2”. Seriāls.
9.20 “Intrigante 3”. Seriāls.
10.10 “Draugi 6”. Komēdijseriāls.
11.05 “Televeikala skatlogs”.
11.20 “Palikt vai pārvākties. Vankūvera 3”. Realitātes šovs.
12.20 “Es mīlu tevi, Latvija! 5”. TV šovs.
14.40 “Viss pa jaunam”. Seriāls.
15.50 “Intrigante”. Seriāls.
16.45 “Rītdiena pieder mums”. Seriāls.
18.00 “TV3 ziņas īsumā”.
18.10 “Viesnīca *Eleon* 2”. Seriāls.
19.10 “Bez tabu”.
20.00 “TV3 ziņas”.
20.40 “Degpunktā”.
21.05 “Viss pa jaunam 3”. Seriāls.
21.40 “Stilistu kaujas”. Šovs.
22.40 “Rezidents 2”. Seriāls.
23.40 “Melnais kods 2”. Seriāls.
0.35 “Ugunsgrēks 5”. Seriāls.
1.50 “900 sekundes”. Atk.
4.05 “TV3 ziņas”. Atk.

TV3 Life

5.00 “Ballīšu mammas 3”. Realitātes šovs.
5.30 “Ticīgo uzvaras balss”. Kristīgā programma.
6.00 “Krist kārdinājumā”. Seriāls.
7.00 “Tie esam mēs”. Seriāls.
8.00 “Viņas melo labāk”. Seriāls.
9.00 “Sapņu māja 16”. Izklaidējošs raidījums.
10.00 “Televeikala skatlogs”.
10.15 “Mani virtuves noslēpumi 6”. Kulinārijas šovs.
11.40 “30 minūtes virtuvē ar Džeimiju Oliveru”. Kulinārijas raidījums.
12.10 “Mīlestība saulē”. Melodrāma.
14.15 “Televeikala skatlogs”.
14.30 “Bagātnieku dakteris”. Seriāls.
15.30 “Absolūts skaistums”. Seriāls.
16.30 “Faziletas kundze un viņas meitas”. Seriāls.
17.30 “Viņas melo labāk”. Seriāls.
19.00 “Jaunamsterdama”. Seriāls.
20.00 “Pirmais randiņš 5”. Realitātes šovs.
21.00 “Mīla piekrastē”. Melodrāma.
23.00 “Jaunamsterdama”. Seriāls.
23.55 “Viņas melo labāk”. Seriāls.
1.30 “Faziletas kundze un viņas meitas”. Seriāls.
2.10 “Absolūts skaistums”. Seriāls.
2.50 “Slavenību padomu aģentūra”. Latvijas raid.
3.50 “Daktere Kvinna 5”. Seriāls.

NTV MIR

6.00 “Rīts. Vislabākais”.
8.00 “Šodien”.
8.25 “Viss iekļauts”. Seriāls.
10.00 “Šodien”.
10.25 “Likteņa zīmes 2”. Detektīvseriāls.
13.00 “Šodien”.
13.25 “Tikšanās vieta”. Sarunu šovs.
15.40 “Tu tam neticēsi!”
16.00 “Šodien”.
16.30 “Ārkārtējs notikums”.
16.55 “DNS”.
18.00 “Čumovs”. Seriāls.
19.00 “Šodien”.
19.50 “Trīs kapteiņi”. Detektīvseriāls.
21.55 “Komanda”. Seriāls.
23.50 “Raidījuma pamatā - reāli notikumi”.
0.40 “Šodien”.
0.55 “Ļeņins - sarkanais imperators”. Filma.
3.45 “Maskava. Trīs staciju laukums 4”. Seriāls.
4.35 “Rekviēms lieciniekam”. Detektīvseriāls.
5.25 “Savvaļas pasaule”.

PBK

6.00 “Labrīt!”
9.15 “Esi vesels!”
10.15 “Moderns spriedums”. Realitātes šovs.
11.25 “Šefs”. Seriāls.
13.15 “Radu būšana”. Seriāls.
15.20 “Labu dienu!”
16.10 “Precamies!”
17.00 “Vīrieši un sievietes”. Sarunu šovs.
18.45 “Lai runā!” Sarunu šovs.
20.00 “Ziņas”.
20.35 “Inkvizitors”. Seriāls.
21.35 “Kuba”. Seriāls.
23.25 “Vakars kopā ar Ivanu Urgantu”.
0.05 “Vakars tiešsaistē”.
0.45 “Laiks”.
1.15 “Dok-tok”. Sarunu šovs.
2.05 “Inkvizitors”. Seriāls.
3.40 “Precamies!”
4.20 “Radu būšana”. Seriāls.

ROSSIJA RTR

5.00 “Krievijas rīts”.
9.55 “Par pašu svarīgāko”. Sarunu šovs.
11.00 “Vēstis”.
11.30 “Cilvēka liktenis”.
12.40 “60 minūtes”. Sarunu šovs.
14.00 “Vēstis”.
14.30 “Vēstis. Vietējais laiks”.
14.55 “Izmeklēšanas noslēpumi”. Seriāls.
17.00 “Vēstis”.
17.15 “60 minūtes”. Sarunu šovs.
18.30 “Andrejs Malahovs. Tiešraide”. Sarunu šovs.
20.00 “Vēstis”.
21.05 “Vēstis. Vietējais laiks”.
21.20 “Zuleiha atver acis”. Seriāls.
22.30 “Vakars kopā ar Vladimiru Solovjovu”.
1.55 “Vēstis no Sanktpēterburgas”.
2.10 “Bajazeta”. Seriāls.
2.55 “Izmeklēšanas noslēpumi”. Seriāls.

Kādā Solona likumā noteikts, ka cilvēks, kas pilsoņu kara laikā nav pieslējies nevienai partijai, uzlūkojams par negodīgu. Norādīts, ka nevienam nav tiesību mierīgi nogaidīt, kamēr viena vai otra puse uzvarēs. Ikvienam jāapliecina sava līdzdalība valsts likteņos.

Ceturtdiena, 23.aprīlis

Vārdadienu svin: Georgs, Jurģis, Juris

LTV 1

5.00 “Citādi latviskais”. Atk.
5.30 “Vides fakti”. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.02 “Ceturtā studija”. Atk.
6.30 “Rīta *Panorāma*”.
8.35 “Mīlas viesulis 15”. Seriāls.
9.35 “Mana vienīgā”. Seriāls.
10.35 “Televeikala skatlogs *Top-Shop* piedāvā”.
10.50 “Medmāsa Betija 3”. Seriāls.
11.45 “1:1. Aktuālā intervija”. Atk.
12.40 “Televeikala skatlogs *Top-Shop* piedāvā”.
13.00 “Pasaules panorāma”. Atk.
13.35 “Mēs ar brāli - kolosāli!” Atk.
13.50 “Aizliegtais paņēmiens”. Atk.
14.45 “Televeikala skatlogs *Top-Shop* piedāvā”.
15.00 “Krustpunktā”.
16.00 “Mana vienīgā”. Seriāls.
17.00 “Mīlas viesulis 15”. Seriāls.
18.00 “Dienas ziņas”.
18.56 “Ceturtā studija”.
19.30 “Latvietis. Paralēlās pasaules”. Atk.
20.00 “Panorāma”.
21.05 “Pa straumei. Tartaka”.
22.10 “Plaisa”. Detektīvseriāls.
23.15 “Nakts ziņas”.
23.30 “Daudz laimes, jubilār!” Atk.
0.10 “Tieša runa”. Atk.
1.12 “Kultūrdeva”. Atk.
2.25 “Koncerts *Rakstītāja*, veltīts rakstnieces B.Martuževas piemiņai”. Atk.
3.50 “V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts”. Atk.
4.35 “Pasaules panorāma”. Raid. par ārpolitiku. Atk.

LTV 7

5.05 “Sirdsbalsība”. Dok. filma.
5.30 “Saules izaicinātie. *Livin aloha*”. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.03 “700 pasaules brīnumi. Izraēla”. Atk.
6.30 “Animācijas seriāli”.
8.00 “Ielas garumā”. Atk.
8.30 “Vides fakti”. Atk.
9.00 “Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls”.
9.30 “Pasaules panorāma”. Atk.
10.00 “Zemes sāsti”. Atk.
11.00 “Ātrā palīdzība”. Seriāls.
12.00 “Lai tev labi klājas”. 11.sērija.
12.55 “Tieša runa”. Atk.
14.00 “Meža stāsti”. Atk.
14.30 “Aculiecinieks”. Atk.
14.45 “Projekts *Nākotne. Deutsche Welle* žurnāls”.
15.15 “Medmāsa Betija”. Seriāls.
16.10 “Šerifs 5”. Detektīvseriāls.
17.10 “Aptaukošanās: mīti un patiesība”. Dok. filma.
18.00 “Ātrā palīdzība”. Seriāls.
19.00 “Šovakar. Ziņas”.
19.35 “Punkti uz i”. Diskusiju raidījums.
21.10 “Šerifs 5”. Detektīvseriāls.
22.10 “Ekvadora”. Atk.
22.40 “Sporta studija”. Atk.
23.30 “Pasaules meistarsacīkstes hokejā 2019”. Atk.
1.30 “Projekts *Nākotne. Deutsche Welle* žurnāls”.
2.00 “Tieša runa”. Atk.
3.00 “Pasaules panorāma”. Atk. Raid. par ārpolitiku.
3.30 “LTV - 60. Zelta arhīvs”.
4.05 “Ielas garumā”. Atk.
4.35 “Ceturtā studija”. Atk.

TV 3

5.00 “Mūsu Čārlijs 12”. Seriāls.
6.00 “900 sekundes”.
8.15 “Viesnīca *Eleon* 2”. Seriāls.
9.20 “Intrigante 3”. Seriāls.
10.10 “Draugi 6”. Seriāls.
11.05 “Televeikala skatlogs”.
11.20 “Palikt vai pārvākties. Vankūvera 4”. Realitātes šovs.
12.20 “Es mīlu tevi, Latvija! 5”. TV šovs.
14.40 “Viss pa jaunam 3”. Seriāls.
15.50 “Intrigante 3”. Seriāls.
16.45 “Rītdiena pieder mums”. Seriāls.
18.00 “TV3 ziņas īsumā”.
18.10 “Viesnīca *Eleon*”. Seriāls.
19.10 “Bez tabu”.
20.00 “TV3 ziņas”.
20.40 “Degpunktā”.
21.05 “Viss pa jaunam 3”. Seriāls.
21.40 “Zebra 4”.
21.55 “Lauku sēta 6”. Realitātes šovs.
23.00 “Vecie zēni”. Seriāls.
24.00 “Speciālo uzdevumu vienība *SWAT* 2”. Seriāls.
0.55 “UgunsGrēks 5”. Seriāls.
2.00 “900 sekundes”. Atk.
4.15 “TV3 ziņas”. Atk.

TV3 Life

5.00 “Ballīšu mammas 3”. Realitātes šovs.
5.30 “Ticīgo uzvaras balss”. Kristīgā programma.
6.00 “Krist kārdinājumā”. Seriāls.
7.00 “Tie esam mēs”. Seriāls.
8.00 “Viņas melo labāk”. Seriāls.
9.00 “Sapņu māja 17”. Izklaidējošs raidījums.
10.00 “Televeikala skatlogs”.
10.15 “Mani virtuves noslēpumi 6”. Kulinārijas šovs.
11.40 “30 minūtes virtuvē ar Džeimiju Oliveru”. Kulinārijas raidījums.
12.10 “Mīla piekrastē”. Melodrāma.
14.15 “Televeikala skatlogs”.
14.30 “Bagātnieku dakteris”. Seriāls.
15.30 “Absolūts skaistums”. Seriāls.
16.30 “Faziletas kundze un viņas meitas”. Seriāls.
17.30 “Viņas melo labāk 5”. Seriāls.
19.00 “Jaunamsterdama”. Seriāls.
20.00 “Pirmais randiņš 5”. Realitātes šovs.
21.00 “Uzņemšana”. Traģikomēdija.
23.10 “Jaunamsterdama”. Seriāls.
0.10 “Viņas melo labāk 5”. Seriāls.
1.40 “Faziletas kundze un viņas meitas”. Seriāls.
2.25 “Absolūts skaistums”. Seriāls.
3.05 “Slavenību padomu aģentūra”. Latvijas raidījums.
3.50 “Daktere Kvinna 5”. Seriāls.

NTV MIR

6.00 “Rīts. Vislabākais”.
8.00 “Šodien”.
8.25 “Viss iekļauts”. Seriāls.
10.00 “Šodien”.
10.25 “Likteņa zīmes 2”. Daudzsēriju filma.
13.00 “Šodien”.
13.25 “Tikšanās vieta”. Sarunu šovs.
15.40 “Tu tam neticēsi!”
16.00 “Šodien”.
16.30 “Ārkārtējs notikums”.
16.55 “DNS”.
18.00 “Čumovs”. Seriāls.
19.00 “Šodien”.
19.50 “Trīs kapteiņi”. Detektīvseriāls.
21.55 “Komanda”. Seriāls.
23.50 “Raidījuma pamatā - reāli notikumi”.
0.35 “Šodien”.
0.45 “Zahara Priļepina analītisks raidījums”.
1.20 “Maskava. Trīs staciju laukums 4”. Seriāls.
3.20 “Tiesu detektīvs”. Seriāls.
4.20 “Rekviēms lieciniekam”. Detektīvseriāls.
5.15 “Dzīvā pārtika”.

PBK

6.00 “Labrīt!”
9.15 “Esi vesels!”
10.15 “Moderns spriedums”. Realitātes šovs.
11.25 “Šefs”. Seriāls.
13.20 “Radu būšana”. Seriāls.
15.20 “Labu dienu!”
16.15 “Precamies!”
17.00 “Vīrieši un sievietes”. Sarunu šovs.
18.50 “Lai runā!” Sarunu šovs.
20.00 “Ziņas”.
20.35 “Inkvizitors”. Seriāls.
21.40 “Kuba”. Seriāls.
23.35 “Vakars kopā ar Ivanu Urgantu”.
0.10 “Vakars tiešsaistē”.
0.55 “Laiks”.
1.25 “Inkvizitors”. Seriāls.
3.55 “Uz trijiem”. Komēdijseriāls.
4.20 “Radu būšana”. Seriāls.

ROSSIJA RTR

5.00 “Krievijas rīts”.
9.55 “Par pašu svarīgāko”. Sarunu šovs.
11.00 “Vēstis”.
11.30 “Cilvēka liktenis”.
12.40 “60 minūtes”. Sarunu šovs.
14.00 “Vēstis”.
14.30 “Vēstis. Vietējais laiks”.
14.55 “Izmeklēšanas noslēpumi”. Seriāls.
17.00 “Vēstis. Vietējais laiks”.
17.15 “60 minūtes”. Sarunu šovs.
18.30 “Andrejs Malahovs. Tiešraide”. Sarunu šovs.
20.00 “Vēstis”.
20.45 “Vēstis. Vietējais laiks”.
21.00 “Zuleiha atver acis”. Seriāls.
22.30 “Vakars kopā ar Vladimiru Solovjovu”.
1.55 “Vēstis no Sanktpēterburgas”.
2.10 “Bajazeta”. Seriāls.
2.55 “Izmeklēšanas noslēpumi”. Seriāls.

Divi celtnieki ierodas Atēnās, cerot uz kādu pasūtījumu. Viens no viņiem ar labi iestudētu runu slavē savu māku, kamēr otrs dodas pie tautas un skaidro:
-Atēnieši, tik labi, ka šis te prot runāt, es apsolu šo darbu izpildīt.

deju pasniedzēja un sportiste

Patīk tas, ko redz spogulī! Vairums draugu un paziņu Innas vizuālās pārmaiņas novērtējuši atzinīgi, kaut gan daži atzīst, ka iepriekšējā Inna patika vairāk. Taču, kad Inna savos 43 gados uzvelk peldkostīmu un visi ierauga viņas vēderpreses kubiciņus, vērtējums ir tai viens – patīk! "Daudzi man jautā, cik ilgi plānoju tādā formā turēties? Paskatos uz saviem kubiciņiem un saku,- laikam ilgi. Jo man patīk tas, ko redzu!" viņa atklāj. Gandarīts ar savas audzēknes panākumiem ir arī treneris Georgijs Datashvili, kurš Innu sauc vienkārši par zvaigzni!

Foto - no personīgā arhīva

nav daudz. Esmu aizmirsusi, kas ir bulciņas, kūkas, cepti kartupeļi, gaļa, majonēze un daudzi citi gardumi," teic Inna. Lazdulejiete atklāj,- lai nepazaudētu muskuļu masu, viņas ēdienkartē akcents likts uz olbaltumvielām. "Man vajadzēja sadedzināt taukus un uzaudzēt muskuļus. To arī izdarīju. Kad sāku trenēties, svēru 58kg, tagad mans svars ir 48. Ikdienā ēdu diezgan vienveidīgi – pārsvarā griķus, grūbas, biezpienu, sautētu vistas fileju – uzturā nelietoju ne cukuru, ne garšvielas. Taču nav arī tā, ka vispār nedrīkstu atļauties neko no aizliegtajiem produktiem. Piemēram, Jaunajā gadā treneris atļāva ēst rasolu un arī gabalu kūkas. Bet pēc tam gan viss," skaidro Inna. Viņa neslēpj,- kā jebkurai sievietei, uzsākot ko jaunu, arī viņai sākums bija grūts. Jo īpaši, kad kāds no malas iebilda,- nu kas tev notiks, ja apēdīsi to vienu konfekti? Tam vajadzēja tikt pāri un iemācīties pateikt stingru – nē! "Sākumā bija grūti atteikties no kafijas bez cukura, bet arī to iemācījos. Pat izlasīju, ka kafija dedzina taukus, bet tikai pie noteikuma, ka to dzer bez cukura. Cilvēks pierod pie visa. Arī es esmu pieradusi pie sava ēdiena un neko citu vairs pat neprasās. Citreiz, ja ļoti sagribas vienu konfekti, es to apēdu ar baudu. Tikai tagad saprotu, cik viss ir nenormāli garšīgs!" stāsta jaunā sieviete. Viņa smejas un atklāj, ka pāris mēnešus jau atrodas citā līmenī – saldumus vairs neprasās, pietiek ar to pasmaržošanu. "Man ļoti patīk pasmaržot. Un uz veikalu tagad eju kā uz muzeju. Piemēram, veikalā "top!" nespēju vienaldzīgi paiet garām bulciņu stendam. Apstājos, paskatos, kas jauns parādījies sortimentā, patīksminos un eju tālāk. Un man ar to pilnīgi pietiek!" atklāj Inna.

Innas Aņisimovas atziņas:

✔ Notievēt un iegūt skaistu augumu ir iespējams ikvienai. Visu dzīvi biju pārliecināta, ka man ir nepareiza vielmaiņa, bet izrādījās, ka nē. Sieviete var nomest svaru jebkurā vecumā. Arī 50 gados!

✔ Visa pamats ir uzturs. Lai notievētu ātrāk un sadedzinātu taukus, vajag aerobo slodzi – skriet vai nūjot! Staigājiet, meitenes! Staigājiet! Tas ir ļoti labi! Arī skriešana un riteņbraukšana ir laba lieta, taču, lai dedzinātu taukus, vajag braukt un nūjot vismaz stundu.

✔ Kad man bija 20 gadi, gribēju ģimeni, bērnus - atdevu visu, lai sevi realizētu šajā jomā. Audzināju bērnus, dzīvoju mājās, mums bija sava saimniecība, dārzs, pat govs. Toreiz teicu, kad izaudzināšu meitenes, pievērsīšos sev. Nu tas brīdis pienācis. Man visu laiku vajag kādu jaunu nodarbi. Vienu brīdi zīmēju, un tas diezgan labi padevās, taču tur nav tādu kustību. Gribēju piedalīties velosacensībās (iespējams, tas man tomēr priekšā). Esmu atradusi nodarbošanos, kas man patīk.

✔ Par sevi esmu gan pārsteigta, gan laimīga, jo ir tik forši, kad cilvēks sasniedz savus mērķus. Vienalga, tā ir zīmēšana, skriešana vai peldēšana. Katrs var atrast kaut ko sev. Novēlu to arī jums!

Brīvbrīdi sagatavoja S.Karavoičika

CILVĒK ZIŅAS

Fotokonkurss Lieldienas iekrāso košākas!

Krišjāņu tautas nama kultūras darba organizatore INESE KALNIŅA secina, ka laikā, kad gaisma svin uzvaru pār tumsu, mostas visa dzīvā radība un dabā iestājies pavasaris, mūs visus lielākā vai mazākā mērā ir skāris lielais vīruss. Lai šis laiks paietu kaut nedaudz priecīgāk un pēc iespējas vairāk iegūtu pozitīvas emocijas, Krišjāņu tautas nams aicināja iedzīvotājus iekrāsot pavasari, savu noskaņojumu un Lieldienu nedēļu košāku, rīkojot fotokonkursu, kura laikā katrā nedēļas dienā vajadzēja iesūtīt attiecīgās krāsas fotogrāfijas. "Biju ļoti patīkami pārsteigta par lielo atsaucību! Fotogrāfijas bija asprātīgas, radošas, romantiskas, un daudzi bilžu autori ieguldīja lielu darbu fotogrāfiju veidošanā. Protams, visaktīvākie bija pagasta iedzīvotāji, bet lielu interesi izrādīja arī iedzīvotāji no Bērzpils, Tilžas, Jaunstrūžāniem, Balviem un pat no Lielbritānijas. Iesūtīto fotogrāfiju skaits bija liels – 213, kuras iesūtīja kopumā vairāk nekā četrdesmit autori. Tieši tāpēc izvēlēties neparastāko fotogrāfiju autorus bija ļoti sarežģīti, jo centušies bija visi. Pateicība Sintijai Velmei par piedalīšanos fotokonkursā un iegūto nomināciju "Neparasti - radošākā", Evitai Dvoreckai nominācijā "Neparasti - darbīgākā", Sanitai Kalniņai nominācijā "Neparasti - asprātīgākā". S.Kalniņas iesūtītā otrdienas fotogrāfija izpelnījās pat laikraksta "Vaduguns" redaktora uzmanību, kas tika ievietota vienā no avīzes "Vaduguns" numuriem. Bija ļoti daudz fotogrāfiju, kuras izraisīja apbrīnu, izdomu, oriģinalitāti, pozitīvismu un iedzīvotāju ieinteresētību piedalīties konkursā. Tādēļ nolēmu piešķirt arī nelielas pārsteiguma balviņas. Tās saņēma Anita Pauliņa, Daniels Zalūkšnis, Mārtiņš Stempers un Aina Korkla par fotogrāfiju ar stāstu. Lai arī negribīgi, tomēr drēgnais un nemīlīgais laiks pamazām atkāpjas un saules staru siltums kļūst arvien mīlīgāks. Ar gaismas atnākšanu katrā no mums atgriežas arī vēlme saskatīt skaisto un pozitīvo, kas mums ir visapkārt!" optimisma pilna ir Krišjāņu tautas nama kultūras darba organizatore I.Kalniņa.

Īpaši lielu vērību konkursā izpelnījās Sintijas Velmes fotogrāfija. Krišjāniete pati sev katru dienu nedēļas laikā uzklāja meikapu, iekrāsojot savu Lieldienu svētku nedēļu!

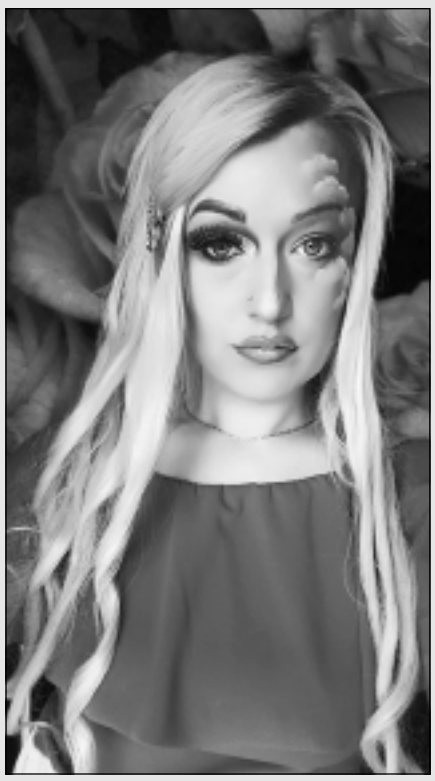


Foto - no personīgā arhīva

NEDĒĻAS CITĀTS

"Rādām viens otram savas olas!"

(Ministru prezidenta Krišjāņa Kariņa aicinājums Lieldienu svētkos, kas guva lielu popularitāti internetā)

Redakcija atvainojas visiem, kurus "Cilvēkziņas" aizvainojušas vai aizvainos

Viļakas novada pansionātos

Aprūpētājas nevar pašizolēties mājās

Saistībā ar bīstamā vīrusa Covid-19 straujo izplatību pasaulē un arī mūsu valstī, Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) izstrādājis vairākus ieteikumus sociālo aprūpes iestāžu darbinieku un aprūpējamo personu inficēšanās ierobežošanai. Cik veiksmīgi šīs prasības izdodas ievērot Viļakas Sociālās aprūpes centrā un Šķilbēnu Sociālās aprūpes mājā, jautājām šo iestāžu vadītājai LĪNAI BAROVSKAI.

Foto - no personīgā arhīva

Lieldienas karantīnas apstākļos. Viļakas novada sociālās aprūpes iestāžu vadītāja stāsta, ka svētki aizritējuši klusi un mierīgi: "Tie, kuri vēlējās, krāsoja olas. Manuprāt, iemītniekiem visvairāk pietrūkst apmeklētāju, jo tagad viņiem ir garlaicīgāk nekā parasti. Agrāk ienāca kāds cilvēks, parādījās kāda jauna seja, pastāstīja kādus jaunumus. Tagad ir kā ir." L.Barovska piebilst, ka arī ikdienā sociālā rehabilitētāja un sociālā darbiniece cenšas iemītniekus kaut kā nodarbināt - ar kādu pavingrot, ar kādu kopā iestādīt sīpolus uz palodzes…

Nu jau aizritējis vairāk nekā mēnesis, kopš valstī noteikti dažādi ierobežojumi saistībā ar bīstamā vīrusa Covid-19 izplatīšanos. Kāds šobrīd ir sociālo aprūpes iestāžu iemītnieku un darbinieku noskaņojums?

-Lai gan sākumā mūsu klienti, iespējams, vēl nebija aptvēruši situācijas nopietnību, darbinieki bija ļoti satraukti. Valdīja šoks, jo saņēmām daudz informācijas, bet tā bija nekonkrēta. Pretrunīga bija informācija kaut vai par aizsargmasku lietošanu. Tagad, kad esam nodrošinājušies ar nepieciešamajiem dezinfekcijas līdzekļiem un darbiniekiem esmu izskaidrojusi, kas un kā jādara, lai izvairītos no šīs saslimšanas, visi jūtas nedaudz mierīgāk.

Kā aprūpes iestādēs ievēro prasību distancēties, tostarp izvietot iemītnieku gultas divu metru attālumā vienu no otras?

-Dažās istabiņās diemžēl tas nav iespējams. Taču pansionātos katram iemītniekam pienākas sešu kvadrātmetru platība. Istabiņas nav tik mazas, lai nevarētu ieturēt divu metru distanci starp gultām. Lielākoties to ievērojam. Ir tikai viena istabiņa, kurā gultas izvietotas diezgan tuvu viena otrai. Arī pirms Covid-19 izplatības esam centušies izvietot iemītniekus iespējami tālu vienu no otra, lai sagādātu viņiem kaut minimālu personīgo telpu. Lai gan abas mūsu aprūpes iestādes ir pilnas, tās nav pārapdzīvotas.

Kā nodrošināt darbinieku distancēšanos? Kā tagad notiek sapulces?

-Tieši dienu pirms ārkārtas situācijas izsludināšanas mums bija pēdējā lielā sapulce. Kopš tā laika esmu rīkojusi sanāksmes mazās grupās, lai pastāstītu aprūpētājiem, kas un kā jādara ārkārtējas situācijas apstākļos. Pārsvarā saziņa notiek, izmantojot *WhatsApp* grupas un rakstiskus paziņojumus.

Vai darbinieki ievēro aizliegumu pulcēties atpūtas telpās?

-Darbinieku nav daudz. Vienā maiņā strādā divas aprūpētājas, apkopēja un sociālais darbinieks. Ēku apsaimniekotājiem ir sava telpa, pavāriem tāpat ir sava virtuve un atpūtas telpa. Cenšamies ievērot piecu darbinieku principu.

Viens no SPKC ieteikumiem ir organizēt darbu 8 stundu maiņās, kā arī katram aprūpētājam iedalīt savus aprūpējamos, lai maksimāli ierobežotu kontaktus. Vai tas ir iespējams?

-Mūsu apstākļos tā ir diezgan nereāla prasība, jo tad mums būtu nepieciešams vairāk darbinieku. Ja viņi strādās maiņās pa astoņām stundām, var izveidoties situācija, ka vispār nebūs kas strādā. Šobrīd divi aprūpētāji dienā aprūpē 30 cilvēkus, un katram iedalīt savus aprūpējamos nav iespējams. Varbūt, ja aprūpes iestāde būtu sadalīta blokos, tad katru bloku varētu aprūpēt konkrēti darbinieki.

Iemītnieku ēdināšanai SPKC iesaka lietot vienreizējos traukus, kā arī nepulcēt viņus ēdamtelpās. Vai to ievērojat?

-Ja būs saslimšanas gadījumi, esam paredzējuši ēdināšanai izmantot vienreizējos traukus un lietot atsevišķu gultas veļu. Šobrīd mēs joprojām lietojam parastos traukus, ko mazgājam trauku mazgājamajā mašīnā ļoti augstā temperatūrā. Pagaidām īsti neredzu vajadzību pēc vienreizlietojamiem traukiem. Rodas arī jautājums,- kā saslimšanas gadījumā notiks inficētā slimnieka aprūpētāja izlietoto individuālo aizsarglīdzekļu uzglabāšana un utilizēšana, jo tie jāutilizē kā bīstamie atkritumi. Mums šobrīd nav noslēgts līgums par bīstamo atkritumu utilizēšanu, jo nebija tādas vajadzības. Tomēr esam izskatījuši variantus un sagatavojuši mucu, kur uzglabāsim, iespējams, inficētos aizsarglīdzekļus. Turēsim tos šķūnī, kurā neviens nenāk, un zvanīsim specializētām firmām, meklējot iespēju tos utilizēt.

Šobrīd nesaskatām vajadzību aizliegt iemītniekiem pusdienot ēdamzālē. Tie, kuri nevar ēst ēdamzālē, ēd istabiņās. Arī istabās ir tikai viens galds, un iemītnieki, ap to sasēžoties, tik un tā nevarēs ievērot divu metru distanci. Savukārt, saliekot ēdienu uz naktsskapīšiem, viņi nevarēs cilvēcīgi paēst. Sagādāt 30 galdus, lai katrā istabā būtu pa trīs vai četriem, nevaram.

Vai darbinieki ir nodrošināti ar individuālajiem aizsarglīdzekļiem pietiekamā daudzumā?

-Tā kā šobrīd mūsu aprūpes iestādēs nav novērotas nekādas Covid-19 pazīmes, viss notiek ierastajā režīmā. Individuālos aizsardzības līdzekļus lietojam tāpat kā parasti. Obligāti jālieto cimdi, to darījām arī pirms Covid-19 izplatīšanās. Varbūt tagad biežāk un ilgāk mazgājam rokas ar ziepēm un dubultai aizsardzībai tās nodezinficējam ar alkoholu saturošu dezinfekcijas līdzekli. Biežāk nekā parasti dezinficējam telpas, durvju rokturus. Taču to darījām arī iepriekš.

Par nodrošinājumu. Tā kā arī agrāk ikdienā lietojām dezinfekcijas līdzekļus, noderēja tas, kas jau bija mūsu krājumos. Pēc ārkārtas stāvokļa izsludināšanas visi veikali un piegādātāju noliktavas bija iztukšotas. No saviem sadarbības partneriem dabūjām roku dezinfekcijas līdzekļus. Ne īsti tik, cik mums gribētos, bet vismaz kādam laikam pietiks. Ar cimdu rezervēm mums nav problēmu, bet ar aizsargmaskām gan ir. Nerunājot jau par respiratoriem, kam ir nenormālas cenas. Vairākās vietās esmu pasūtījusi aizsargmaskas un jau ceturto nedēļu gaidu piegādi. Solīja, ka pēc Lieldienām būs pienākusi krava un mēs tās saņemsim.

Vai aprūpes iestādēs drīkst ienākt apmeklētāji, kādos gadījumos, un vai tuvinieki drīkst nodot kādus sūtījumus saviem radiniekiem?

-Esam karantīnā, un svešām personām apmeklēt mūsu klientus ir aizliegts. Daudzi ir saprotoši un to pieņem bez liekiem jautājumiem - vajadzības gadījumā pajautā man vai piezvana uz iestādes tālruni, lai uzzinātu, kā klājas tuviniekam. Vai arī palūdz parunāt pa tālruni ar tuvinieku. Pirmssvētku nedēļas laikā gan saņēmām vairākus zvanus no radiem, kuri bija neapmierināti, ka karantīnas laikā aprūpes iestādē neielaižam trešās personas, turpretim mūsu iemītniekiem ir ļauts staigāt ārpus telpām. Es neaizliegšu klientiem staigāt ārā, jo iespundēt viņus četrās sienās būtu necilvēcīgi. Mums ir daži klienti, kuri pieraduši katru dienu nostaigāt vairākus kilometrus. Zinu, ka šie cilvēki pastaigu laikā nekomunicē ar trešajām personām. Esam izrunājuši, ka viņi nedrīkst apmeklēt publiskas vietas, piemēram, veikalu vai aptieku, tikai staigāt. Atgriežoties viņiem obligāti jānodezinficē rokas. Mums ir arī paklājiņš pie ārdurvīm, ko regulāri piesūcinām ar dezinfekcijas līdzekli, lai arī apavu zoles būtu dezinficētas. Protams, esam aicinājuši iemītniekus neatstāt iestādes teritoriju, bet izstāvēt katram klāt nav iespējams.

Tuviniekus aicinām nenest iemītniekiem produktus vai mantas. Taču ir bijuši gadījumi, kad, mums nezinot, viņi ielavās pa avārijas trepēm un kaut ko atstāj. Vai paklusām padod pa logu. Mēs iesakām labāk piezvanīt mums, atstājot paciņu pie durvīm uz soliņa. Mēs to nodezinficēsim un pēc kāda laika atdosim iemītniekam.

Viena no SPKC prasībām ir nodrošināt visus klientus ar saziņas līdzekļiem, piemēram, ar mobilajiem telefoniem. Kā Viļakas un Šķilbēnu aprūpes iestāžu iemītnieki sazinās ar tuviniekiem šajos karantīnas apstākļos?

-Ne visiem ir savi mobilie tālruņi. Daudzi ar tiem nemaz nemāk rīkoties. Parasti tuvinieki uzzvana man, un es nododu ziņu tālāk. Iemītnieki droši var lietot iestādes pārnēsājamo radio telefonu, ko var izmantot abos stāvos. Tas viss bija nodrošināts arī pirms karantīnas, jo mūsu klientu pensijas nav tik lielas, lai varētu nopirkt telefonu un atļautos iegādāties atjaunošanas karti.

Paldies Dievam, pagaidām Viļakas novadā nav reģistrētu Covid-19 saslimšanas gadījumu. Ja tomēr kāds no iemītniekiem saslims, vai esat paredzējuši telpu, kurā viņus izolēt no pārējiem?

-Protams, cenšamies domāt un cerēt, ka līdz mums tas vīruss nenonāks. Tomēr esam pārrunājuši savu rīcību, ja tā tomēr notiek. Gan vienā, gan otrā aprūpes iestādē pirmajā stāvā esam paredzējuši izolatoru, kurā izolēsim cilvēku ar Covid-19 simptomiem. Istabā novietosim krēslu – podu, jo tur nav pieejams sanitārais mezgls. Šo cilvēku aprūpēs atsevišķs aprūpētājs.

Pagaidām mūsu aprūpes iestādēs nevienam nav bijuši aizdomīgi slimības simptomi. Regulāri veicam skrīningu - katru rītu gan sev, gan aprūpējamajiem mērām temperatūru. Darbiniecēm ir stingri pateikts – ja parādās kaut mazākās slimības pazīmes, uz darbu nenākt.

Neskatoties uz karantīnu, dzīve tupinās...

-Visus remontdarbus esam atlikuši uz vēlāku laiku. Nesen saņēmām arī kādu priecīgu ziņu - vēstuli, ka veikals "Drogas" Šķilbēnu sociālās aprūpes mājai dāvinās roku dezinfekcijas līdzekļus, papīra dvieļus, roku krēmus, kas paredzēti centra darbiniekiem lietošanai darbavietā. Šādas dāvanas Latvijā saņems 80 pansionāti, tostarp arī mēs.

Gribu piebilst, ka radio un televīzijā bieži dzirdam paldies vārdus pārdevējiem, mediķiem, sociālajiem darbiniekiem, kuri nestrādā attālināti. Man gribas pateikt paldies aprūpes centra darbiniekiem, par kuriem bieži aizmirst. Jo arī viņi ir tie, kuri strādā tiešā saskarsmē, nevis attālināti. Viņi nevar aiziet mājās un pašizolēties. Viņi uzņēmušies smagu darbu, lai, savaldot savas emocijas un bailes, mierinātu mūsu klientus izskaidrojot, kāpēc radinieks šobrīd nevar atnākt ciemos. Tas ir grūti. Turklāt tas jādara nevis pa telefonu, bet klātienē. Mūsu iemītnieki situāciju uztver dažādi. Piemēram, viens klients man pateica,- labāk es nomiršu no Covid, nekā no tā, ka būšu iespundēts četrās sienās. Aprūpētāji ir pelnījuši ļoti lielu 'paldies'.

Lappusi sagatavoja I.Tušinska

Lasītāji jautā

Kas notiek Brāļu kapos Balvos?

Foto - A.Kīrsanovs

Balvenieši pamanījuši, ka pie Brāļu kapu memoriālā ansambļa notiek rosība – remontdarbi. Iedzīvotāji jautā, ko tieši plānots labiekārtot, kas šos darbus veic un par kādu finansējumu?

Kā noskaidroja laikraksts "Vaduguns", Balvu novada pašvaldība veica tirgus izpēti par Balvu pilsētas Brāļu kapu labiekārtošanu, kurā uzvarēja SIA "ArhiProf". Būvdarbu finansējums ir no Balvu novada pašvaldības budžeta, līguma izpildes termiņš - līdz šī gada 29.maijam. SIA "ArhiProf" valdes loceklis RITVARS PUŽULIS pastāstīja, ka Brāļu kapu teritorijā tiks veikti laukuma bruģēšanas darbi un zaļās zonas sakārtošana.

Kas attiecas uz vecajām betona plātnēm, kuru vietā liks bruģi, Balvu novada pašvaldības aģentūras "SAN - TEX" direktors ULDIS SPRUDZĀNS informēja, ka daļu no plātnēm, kuras labi saglabājušās, izmantos celiņa atjaunošanai, kas stiepjas gar mazdārziņiem Steķentavā. Arī pārējās plātnes būs pašvaldības rīcībā, kuras izmantos pēc nepieciešamības.

Kā vēsta Balvu reģiona kultūrvēstures datu bāzē publicētā informācija, Brāļu kapu memoriālo ansambli Balvos atklāja 1979.gada 28.jūlijā. Ansambļa autores ir arhitekte Karīna Daujāte un tēlniece Arta Dumpe. Lielā Tēvijas karā kritušo karavīru vārdi iekalti bronzas plāksnēs pie memoriālās sienas un Mātes tēla Brāļu kapos. Pateicoties Krievijas vēstniecības finansiālajam atbalstam un sabiedriskajai organizācijai "Meklēšanas vienība", 1999.gadā Brāļu kapus sakārtoja, jo daudzas plāksnes ar karavīru uzrakstiem laika zobs bija jau sabojājis. Tika uzstādītas marmora plāksnes ar 566 Lielajā Tēvijas karā kritušo padomju armijas karavīru vārdiem.

Vai internetveikals darbojas?

Laikā, kad Latvijā un visā pasaulē izplatās koronavīruss, iedzīvotājiem arvien aktuālāk kļūst dažādas ikdienā svarīgas lietas kārtot attālināti. Tas attiecas arī uz pārtikas iegādi. "Tika ziņots, ka "Maxima" veikali Latvijā sadarbojas ar internetveikalu, lai nepieciešamās pārtikas preces varētu iegādāties attālināti. Šajos laikos tā ir ļoti laba ideja, bet vai šis internetveikals darbojas arī Balvos?" jautā laikraksta "Vaduguns" lasītāja.

Pārtikas un sadzīves preču interneta veikala "Barbora.lv" pārdošanas un mārketinga vadītāja JEKATERINA PUKINSKA skaidro, ka no 7.aprīļa arī Latgales iedzīvotāji var ātri, ērti un droši pasūtīt svaigākos produktus tieši no veikala plaukta un saņemt tos kādā no sev tuvākajiem "Maxima" veikaliem. ""Barbora.lv" atvērusi pirkumu saņemšanas punktus vairākās Latgales reģiona pilsētās, tajā skaitā arī veikalā "Maxima" Balvos. "Kā veikt un saņemt pasūtījumu? Reģionu iedzīvotāji produktus un sadzīves preces var pasūtīt mājaslapā www.barbora.lv. Pēc reģistrācijas mājaslapā pircējam jāizvēlas preces no piedāvātā sortimenta, jāatzīmē pirkumu saņemšanas vieta un laiks un jāveic apmaksa par pasūtījumu. Norēķināties par pirkumu iespējams internetbankā vai izmantojot VISA vai MasterCard norēķinu kartes. Pēc tam, kad klients "Barbora.lv" mājaslapā savā virtuālajā grozā būs salicis pasūtījumu un veicis apmaksu, "Maxima" darbinieki sāks komplektēt produktus. Tiklīdz pasūtījums būs gatavs saņemšanai, klients saņems īsziņu. Ierodoties izvēlētajā veikalā, klientam būs jāpiezvana uz īsziņā norādīto tālruņa numuru, un "Maxima" veikala darbinieks atnesīs pasūtījumu uz produktu saņemšanas punktu," stāsta internetveikala pārstāve.

Veikala "Maxima" Balvos vadītāja AIJA LOGINA pastāstīja, ka iedzīvotāji internetveikala sniegtos pakalpojumus izmanto, bet atsaucība tomēr varētu būt lielāka. "Aicinām cilvēkus izmantot šos pakalpojumus. Tas ir ne tikai ērti, bet šobrīd, kad aktuāla ir Covid-19 izplatība, tā ir iespēja pasargāties no lieka kontakta ar apkārtējiem," teic A.Logina.

Informē CSDD

Atbalsts daudzbērnu ģimenēm

Daudzbērnu ģimenes, maksājot e-pakalpojumus (e.csdd.lv), var saņemt tām pienākošos nodokļu atvieglojumus.

Lai šo iespēju izmantotu, pirms Ceļu satiksmes drošības direkcijas (CSDD) pakalpojumu saņemšanas ir jādeklarē, kuram no transportlīdzekļiem izmantot nodokļu atvieglojumu. Normatīvie akti paredz, ka daudzbērnu ģimenes loceklis par vienu no tās locekļa īpašumā, turējumā vai valdījumā reģistrētu transportlīdzekli transportlīdzekļa ekspluatācijas nodokli par attiecīgo kalendāra gadu maksā 50% apmērā. Atvieglojumu piemēro personai, kurai pašai vai kopā ar laulāto, vai kuras laulātajam apgādībā vai aizbildnībā ir trīs vai vairāk bērnu.

Informē policija

Meklē vīrieti!

Valsts policijas Balvu iecirknis aicina aplūkot attēlu un atsaukties ikvienu, kurš zina tajā redzamās personas iespējamo atrašanās vietu vai var sniegt citu izmeklēšanai svarīgu informāciju. Zvanīt pa tālruni 64501615, 110 vai personīgi vērsties tuvākajā policijas iecirknī!

No 6. līdz 13.aprīlim Valsts policijas Balvu iecirknī reģistrēti septiņi gadījumi par atrašanos alkohola reibumā sabiedriskā vietā un četri ceļu satiksmes negadījumi bez cietušajiem, viens – ar cietušo. Trīs transportlīdzekļu vadītāji sodīti par transportlīdzekļa vadīšanu alkohola reibumā. Divas reizes policisti izbrauca uz sadzīves rakstura konfliktu gadījumiem, četras reizes - uz ģimenes konfliktiem. Reģistrētas arī četras zādzības, no kurām viena - no tirdzniecības objekta.

Iebrauc sienā

8.aprīlī pulksten 10.34 Balvos 1971.gadā dzimis automašīnas "Renault D Wide" vadītājs atpakaļgaitā uzbrauca veikala ēkas sienai. Sastādīts administratīvā pārkāpuma protokols.

Aizķer nojumi

8.aprīlī pulksten 11.56 Balvos 1978.gadā dzimis vīrietis vadīja automašīnu "Mercedes Benz" un aizķēra degvielas uzpildes stacijas nojumi. Sastādīts administratīvā pārkāpuma protokols.

Brauc dzērumā un bez tiesībām

8.aprīlī pulksten 17.59 Balvos 1972.gadā dzimis vīrietis vadīja automašīnu "Volkswagen Passat" 2,15 promiļu alkohola reibumā un bez noteiktā kārtībā iegūtas transportlīdzekļa vadītāja apliecības. Sastādīts administratīvā pārkāpuma protokols.

Nepakļaujas policijai

9.aprīlī pulksten 2.25 Baltinavas novadā 1984.gadā dzimis vīrietis vadīja automašīnu "Audi 100", nepakļāvās vairākkārtējām policijas darbinieku likumīgām prasībām apstāties un bēga. Rezultātā vīrietis ar savu auto nobrauca no ceļa braucamās daļas grāvī, apgāzās un tika aizturēts, turklāt viņš pie stūres bija sēdies 2,1 promiles alkohola reibumā un bez tiesībām.

Izņem patronas

13.aprīlī pulksten 21.10 Viļakas novada Vecumu pagastā konstatēts nodarījums pret vispārējo drošību un kārtību/ieroču, munīcijas neatļautu izgatavošanu, iegādāšanos, glabāšanu vai realizāciju. Proti, pie kādas personas dzīvesvietā tika izņemtas 84 mācību patronas (7,62 x 39mm) un divas signālpatronas (26mm). Uzsākts kriminālprocess.

Dzērumā iebrauc kokā

10.aprīlī pulksten 8 Baltinavā 1970.gadā dzimis vīrietis vadīja automašīnu "Mercedes Benz ML 320" 2,72 promiļu alkohola reibumā un netika galā ar spēkrata vadību, kā rezultātā nobrauca no ceļa braucamās daļas un iebrauca kokā. Pēc negadījuma vīrieti ar iespējamu galvas sasitumu nogādāja tuvākajā slimnīcā.

Bojā vākus

12.aprīlī pulksten 10.43 Viļakā automašīnām "Renault Master" un "Volvo V50" tika bojāti degvielas uzpildes bākas vāki.

Informē ugunsdzēsēji

Deg kūla un neapsaimniekotas ēkas

No 8.aprīļa pulksten 6.30 līdz 14.aprīļa pulksten 6.30 Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta Latgales reģiona brigāde saņēma 96 izsaukumus: 74 - uz ugunsgrēku dzēšanu, 12 - uz glābšanas darbiem, bet vēl desmit izsaukumi bija maldinoši. Dzēsti arī vairāki kūlas ugunsgrēki. Viens no lielākajiem bija Viļakas novada Susāju pagastā, kur kūla dega četru hektāru lielā platībā. Pērnā zāle dega arī Balvos. Tieši Lieldienu brīvdienās kūlas ugunsgrēku skaits Latgales reģionā bija šāds: Lielajā piektdienā - septiņi, Klusajā sestdienā - 13, Pirmajās Lieldienās – 13, Otrajās Lieldienās - pieci kūlas ugunsgrēki. Tāpat ugunsdzēsēju glābēju palīdzība bija nepieciešama Celtnieku ielā Balvos, kur dega neapsaimniekotas ēkas 45m^2 un 10m^2 platībā.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Apsveikumi

Pacelsim glāzes par gadiem,
Tie kā svīres aiz apvāršņa zūd.
Par draugiem, par darbiem labiem,
Par brīžiem, kad kopā būts.
Pacelsim glāzes par sāpēm,
Kas kopā ar nedienām gaist,
Par prieku, kas bijis pārpārēm,
Par šo mirkli, kas ir tik skaists...
(G.Salna)

Sveicam **Zitu Smirnovu** skaistajā dzīves jubilejā!
Vēlam katru rītu sagaidīt ar prieku, katru vakaru - ar gandarījumu, būt drošai par rītdienu, būt veselai un laimīgai katru dienu.
Tavs "Senda Dz" kolektīvs

Visskaistākos ziedus, kas rasā mirdz.
Visgaišākos vārdus, kas nāk no sirds,
Lai dzīvē prieks un darba griba,
Un saulītes pilna sirds.

Mīļi sveicam **Ingu Svelpi** visskaistākajā dzīves jubilejā! Vēlam stipru veselību un neizsīkstošu enerģiju turpmākajos gados.
Anna, Ināra, Ilona, Marcijana

Lai notiek tā, kā vēlas Tava sirds,
Lai atspīd saule tad, kad lietus līst,
Lai atskrien vējš, kas bēdas aiznes līdz,
Lai Tev ar smaidu atnāk katras dienas rīts.

Sirsnīgi sveicam **Ināru Bondari** skaistajā dzīves jubilejā!
Vēlam veselību un daudz skaistu dienu.
Viktors, Palmīra

Reklāma

Kvalitatīvi PVC un alumīnija logi, PVC un metāla durvis par draudzīgām cenām

Vācu profili *Brugmann, Salamander.*
Žalūzijas, moskītu tīkli.
Mērīšana un konsultācija bez maksas.
Bērzpils iela 5, Balvi. Tālrunis 25106640.

LOGI UN DURVIS

LM LogiDurvis SIA LOGU MAIŅA

APRĪĻA ATLAIDES!
Izmanto aprīļa AKCIJU! **Pasūti augstas kvalitātes logus par zemāko cenu!**
Vācu profili *KBE, Salamander, Rehau,* vācu furnitūra *ROTO.*
Zvani **20399903,** raksti: balvi@logumaina.lv, vai ienāc Tautas iela 1, Balvi.

Pērk

SIA "Cēsu gaļas kombināts"
par augstām cenām iepērk
JAUNLOPUS un LIELLOPUS
26185703 ● 25573447 ● 29172343 ● 26528584

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

IEPĒRK MĀJLOPUS
GALAS PĀRSTRADE
-AUGSTAS CENAS
-SAMAKSA TŪLĪTĒJA
-ELEKTRONISKIE SVARI
tel. 27777733
www.galasparstrade.lv

Zemnieku saimniecība vēlas nomāt vai pirkt LAUKSAIMNIECĪBAS ZEMI. T. 29119806.

SIA "RENEM"
iepērk jaunlopus, aitas, liellopus.
Elektroniskie svari.
Samaksa skaidrā naudā vai ar pārskaitījumu.
Tālr. **29996309, 26447663, 29485520** vai uz e-pastu:
re-nem@inbox.lv
Zvaniet - cenas mainās katru nedēļu.

Sēnītes
IEPĒRKAM
liellopus, teļus
Samaksa tūlītēja.
BIO liellopiem augstas cenas!
t.: 62003939

Vakance

BALVU NOVADA BĀRIŅTIESA, reģ.Nr.90009141362,
izsludina pretendentu pieteikšanos uz vakanto Bāriņtiesas locekļa amatu

Galvenie darba pienākumi:

❑ Pamatojoties uz normatīvajiem aktiem un publisko tiesību principiem, piedalīties ģimenes tiesisko attiecību, aizbildnības un aizgādnības attiecību izpētē un risināšanā, sniegt palīdzību mantojuma lietu kārtošanā un mantojuma apsardzības nodrošināšanā, kā arī izdarīt apliecinājumus un pildīt citus Latvijas Republikas Bāriņtiesu likuma 61.pantā minētos uzdevumus attiecīgo pagastu teritorijās.

❑ Gatavot dokumentus bāriņtiesas sēdēm (bērna vai personas ar ierobežotu rīcībspēju dzīves apstākļu pārbaudes akti, sarunu protokoli un apraksti, informācijas pieprasījuma dokumentu projekti, izskatāmo lietu lēmumu projekti u.tml.).

❑ Rūpēties par nepilngadīgo personu mantisko interešu nodrošināšanu, ja miris viens no vecākiem.

❑ Uzraudzīt aizbildņa / aizgādņa rīcību nepilngadīgas vai pilngadīgas personas ar ierobežotu rīcībspēju interešu ievērošanā.

❑ Ar bāriņtiesas priekšsēdētāja pilnvarojumu pārstāvēt bāriņtiesu administratīvajās iestādēs un tiesā.

❑ Veikt amatpersonu un iedzīvotāju aptauju un pārbaudīt bērna vai citas personas ar ierobežotu rīcībspēju dzīves apstākļus, lai iegūtu ziņas, kas nepieciešamas aizbildnības, aizgādnības, adopcijas vai ar aizgādību saistīto jautājumu izlemšanai.

❑ Uzaicināt personas uz pārrunām bāriņtiesā un pieprasīt no tām paskaidrojumus par bērna vai citas rīcībnespējīgas personas ar ierobežotu rīcībspēju personisko un mantisko tiesību aizsardzību.

❑ Veikt pārrunas ar bērnu bez citu personu klātbūtnes.

❑ Sniegt palīdzību mantiniekam, ja mantinieks grib izlietot inventāra tiesību (sastādīt mantojuma sarakstu), un tiesa vai notārs mantojuma saraksta sastādīšanu uzdevis bāriņtiesai.

Prasības pretendentiem (-ēm):

❑ ir Latvijas Republikas pilsonis vai nepilsonis;
❑ ir sasniedzis 30 gadu vecumu;
❑ ir pirmā līmeņa (koledžas) vai otrā līmeņa augstākā akadēmiskā izglītība pedagoģijas, psiholoģijas, medicīnas vai tiesību zinātnē vai zinātnes nozarei atbilstoša otrā līmeņa profesionālā augstākā (pedagoga, psihologa, jurista, sociālā darbinieka, ārsta) izglītība;
❑ prot valsts valodu augstākajā līmenī un vēlamas svešvalodas (krievu valodas) zināšanas profesionālajai darbībai nepieciešamajā apjomā;
❑ ir nevainojama reputācija;
❑ atbilst Bāriņtiesu likuma 11.panta prasībām;
❑ B kategorijas vadītāja apliecība.

Pretendentiem (-ēm) jāiesniedz šādi dokumenti:

❑ motivēts pieteikums.
❑ pretendenta dzīves apraksts (CV).
❑ izglītību (Bāriņtiesu likumā noteikto) apliecinošo dokumentu kopijas un citi dokumenti, kurus pretendents uzskata par nepieciešamu pievienot.

Dokumenti amata pretendentiem jāiesniedz līdz **2020.gada 29.aprīlim** slēgtā aploksnē, uz kuras norāda "Pieteikums uz Balvu novada Bāriņtiesas locekļa amatu". Dokumentus var iesniegt personīgi Balvu novada Bāriņtiesā, Raiņa ielā 52, Balvos, LV-4501, iepriekš piezvanot pa tālruni 64522973 vai 64522978 vai sūtot pa pastu, vai elektroniski uz bāriņtiesas oficiālo e-pasta adresi: barintiesa@balvi.lv (parakstītu ar drošu elektronisko parakstu).

Darba līgums uz noteiktu laiku, darbavietas adrese: Raiņa iela 52, Balvi, Balvu novads, LV-4501, bāriņtiesas locekļa apkalpojamā teritorija - Bērzkalnes pagasts, Lazdulejas pagasts, Briežuciema pagasts, darba laiks - 40 stundas nedēļā (pilns darba laiks), darba alga – 768 EUR (pirms nodokļu nomaksas).

Pamatojoties uz Fizisko personu datu apstrādes likuma 25.pantu, Balvu novada Bāriņtiesa informē, ka pieteikuma dokumentos norādītie personas dati tiks apstrādāti, lai nodrošinātu šīs pretendentu atlases norisi. Iepriekšminēto personas datu apstrādes pārzinis ir Balvu novada Bāriņtiesa.

Pērk

Pērk mežus, zemi, izcirtumus, cirsmas. Tālr. 29433000.

SIA "Meži M" pērk cirsmas un mežus. Zvaniet 29324128.

Pērk bites. Tālr. 27448194.

Pērk apaugumus. Tālr. 26589370.

Kolekcijai pērk vecu naudu, fotogrāfijas, apbalvojumus. Tālr. 26233662.

Pērk *MTZ-80* rezerves daļas. Tālr. 28379136.

Pērk mežus, meža zemes. Tālr. 22472686, 26007339.

Dažādi

Uzņēmums **AA Apjoms**
BEZ MAKSAS **izkopj**
no krūmiem un kokiem aizaugušas lauksaimniecības platības, tīrumus, meliorācijas grāvjus, mežmalas.
Par lieliem apaugumiem veicam piemaksas!
Pērk zarus šķeldošanai, cirsmu atlikumus!
PĒRKAM CIRSMAS.
Tālr. 26191989.

Madonas novada Kalsnavas pagasta stādaudzētava
"Rāvijas"
18.aprīlī Balvu tirgū
tirgos augļu koku un ogulāju stādus.
Var pieteikt pasūtījumus.
Stādaudzētavā tirgojam katru dienu.
Tālr. **29147028.**

LOGI, DURVIS, AIZSARGMASKAS.
Bērzpils iela 2a. Tālr. **26343039.**

Apģērbu, tekstila tīrīšana. Tālr. 29383776.

Bīstamo koku zāģēšana. Tālr. 20208277.

Piegādā smilti, granti, šķembas (dažādas frakcijas). Ceļu remonts. Tālr. 29208179.

Piegādā smilti, granti, melnzemi. Tālr. 29433126.

Pievedam melnzemi, smilti, granti, šķembas. Ierokam un pievienojam elektrokabeļus, ūdensvadus, kanalizāciju. Meliorējam viensētu slapjos pagalmus. Tālr. 25685918.

Sertificēts MEŽA TAKSATORS - STIGOŠANA, DASTOŠANA. Zvanīt 28358514.

Garās malkas gabalošana, skaldīšana izbraukumā. Tālr. 26425960.

Dūmvadu, dabīgo ventilāciju, apkures ierīču, dūmeju apsekošana, tīrīšana, remonts, izgatavošana, mūrēšana, oderēšana, uzstādīšana. Celtniecības darbi, remontdarbi. Dūmu detektori, uzstādīšana. Materiālu piegāde. Tālr. 22363236, 20404400.

Piedāvāju visu veidu krūmgrieža pakalpojumus. Tālr. 28394138.

"Vaduguns" aicina klientus ārkārtas situācijas laikā izmantot e-pastu: vaduguns@apollo.lv, vai zvanīt uz tālr. **26161959**, **64507018** (darba laikā).

Aicinām iedzīvotājus rīkoties atbildīgi!

Pārdod

"Užgava" pārdod sēklas, pārtikas (42kg maiss - EUR 9), lopbarības kartupeļus ('Solists', 'Vineta', 'Laura'); galda bietes - 0,10 EUR/kg. Piegādāsim. Tālr. 29432655.

Pārdod pārtikas, sēklas kartupeļus. Tālr. 29407249.

Pārdod kartupeļus, 25 centi/kg. Tālr. 25261140.

Pārdod 2-istabu dzīvokli 2. stāvā, Teātra 6. Tālr. 29243648.

Pārdod 2-istabu dzīvokli (malkas apkure). Tālr. 29581800.

Pārdod graudus: auzas, griķi, zirņi; sienu. Tālr. 26594335.

Pārdod labu sienu no šķūņa. Tālr. 26145005.

Z/S pārdod jaunputnus, dējējvistas. Tālr. 29186065.

Pārdod 4 slaucamas govis, 2 teles. Tālr. 26449746.

Pārdod audzēšanai melnraibu telīti (2 mēn.), Baltinavā. Tālr. 26552517.

Pārdod 3m malku ar piegādi. Minimālais apjoms 20m³. Tālr. 20514042.

Pārdod svaigi skaldītu malku ar piegādi vai maina pret veciem motocikliem, detaļām. Tālr. 26425960.

Pārdod skaldītu malku malku. Tālr. 26442615.

Pārdod metāla jumtus un noteksistēmas no ražotāja. Cena no 5,50 EUR/m². Tālr. 28382940.

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

Pārdod biohumusu, 50 litru maiss - 10 EUR. Tālr. 29182207.

Pārdod kultivatora S-veida zarus. Tālr. 29114256.

Pārdod peonijas Balvos, 8 EUR. Tālr. 29502172.

Lēti pārdod jaunu miglotāju un minerālmēslu kliedētāju Balvos. Tālr. 26259506.

Pārdod jaunu sauso tualeti, EUR 210. Tālr. 20123613.

Līdzjūtības

Klusums, tevis vairs nav,
Tikai atmiņas, kas aizkustina dvēseli,
Vārdi, kas nepateikti, – skan.
(A.Gļauda)

Kad pavasara brāzmojošie vēji izdzēsuši brāļa **ANDREJA AKMENTIŅA** dzīves gājumu, izsakām līdzjūtību **Irēnai Masai un visiem tuviniekiem.**

Vita, Marita, Līga Z., Līga A., Veriņa G., Guntars, Māris, Juris, Andris, Sarmīte

---

Nu mūžs ir noslēdzies,
Stāv ozols pagalmā un skatās,
Kā aiziet tēvs caur vārtiem.
Savās mūža takās. *(J.Rūsiņš)*

Izsakām patiesu līdzjūtību **Sarmītei un tuviniekiem,** tēti **ANDREJU AKMENTIŅU** zemes klēpī guldot.

Deju kopa "Junora"

Kaut varētu šo smilšu sauju nemest,
Bet to vairs nevar, zieds bez tevis plauks.
Ņem mūsu mīlestību, lai tev nesalst,
Ņem siltus vārdus aukstā ceļā līdz.
(O.Vācietis)

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Sarmītei, Jānim un pārējiem tuviniekiem,** no **ANDREJA AKMENTIŅA** uz mūžu atvadoties.

VPDK "Rugāji" dejotāji un vadītāja

Vairs neiešu pa sila sūnu taku,
Neglāstīšu bērza tāsi balto.
Vien egļu zaru nolieciet man blakus,
Lai vieglāk ir, lai nejūt zemes elpu saltu. *(K.Apškrūma)*

Šajā skumju un atvadu brīdī klusa līdzjūtība un patiesi mierinājuma vārdi lai dod spēku un atbalstu **māsai Irēnai un pārējiem tuviniekiem,** pavadot mūžības ceļā **ANDREJU AKMENTIŅU.**

Burku ģimene

Pie tevis iešu, tēt, ar ziediem baltiem,
Ko vasara mums bagātīgi sniegs,
Ar egles zariem sniegotiem un saltiem,
Kad ziema smaržojošas puķes liegs.

Skumju un atvadu brīdī esam kopā ar **Tevi, Jāni,** tēti **ANDREJU AKMENTIŅU** mūžības ceļā pavadot.

Rugāju novada vidusskolas 12.klase un audzinātājs Jānis

Aiz zemes malas noguls gurda diena,
Būs vakars vēls un zvaigžņu pilna nakts.
Bet mūsu vidū paliks tukša vieta,
Viens darba mūžs būs kapu smiltīm segts.
(J.Osmanis)

Lai mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **meitai Sarmītei, dēliem Jānim un Aigaram, sievai Annai,** mīlošo vīru, gādīgo tēti **ANDREJU AKMENTIŅU** mūžības ceļā pavadot.

Santa un Guntis

Tajās lapās, ko mūžības vēji nu šķir,
Paliek cilvēka mūžs...
(F.Bārda)

Izsakām līdzjūtību **Irēnai Masai un piederīgajiem,** pavadot **BRĀLI** mūžības ceļā.

Vivita, Jānis

Dusi saldi zemes rokās,
Lai tev sapņu nepietrūkst.
Mīļās rokas ziedus noklās,
Un tev silti vienmēr būs.

Izsakām līdzjūtību **Karīnai** un **Danielai Jansonēm**, **VECTĒVU** mūžības ceļā pavadot.

Rugāju novada Eglaines pamatskolas 4., 7.klases audzēkņi, audzinātājas, vecāki

---

Bez tevis pavasaris ziedos plauks,
Nāks rudens vēl un ziema balta,
Pēc tevis sirds vēl sauks un sauks,
Zelta atmiņu gredzenā kaltā.

Skumju un atvadu brīdī patiesa līdzjūtība **Sarmītei un Aigaram,** pavadot tēti **ANDREJU AKMENTIŅU** klusajā mūžības ceļā.

RVT kursabiedri un kursa audzinātāja A.Eizāne

Balts eņģelis atnāca sapnī
Un aiznesa tevi sev līdz.
Tai baltajā, baltajā naktī,
Kur nesāp, kur nesalst, kur silts.
(A.Mūrniece)

Izsakām līdzjūtību **sievai un bērniem, māsai Irēnai,** pavadot **ANDREJU AKMENTIŅU** mūžības ceļā.

Baranovsku ģimene

Pietrūka spēka, lai uzvarētu...
Pārtrūka stīga, kas stipra bija,
Apklusa elpa, kas elpoja vēl vakar...
Un sirds vairs nekad, tā nepukstēs.
(A.Balode-Šilde)

Izsakām līdzjūtību **Mārītei un Elmai ar ģimenēm, ELMĀRU LIEPIŅU** mūžībā pavadot.

Jānis Laicāns ar meitām

Ir sāpes, ko nevar dalīt uz pusēm.
Esam un būsim vienmēr blakus
Tev, Mārtiņ, kaut vai klusējot.

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Liepiņu ģimenei.**

Mārtiņa draugi *Lignora*

Es aizeju, kur aiziet nakts un diena,
Un mūžīgs paveras man zvaigžņu ceļš.

Kad sirdi plosa neizsakāmas sāpes, skumju un atvadu brīdī esam kopā ar **Līksmu Iļjanovu un viņas ģimeni,** mīļo **MĀMUĻU** zemes klēpī guldot.

Loginu, Sprudzānu, Voicišu, Zelču ģimenes

Pār tevi smilšu klusums klāts,
Vien paliek atmiņas un tava mūža stāsts. *(J.Rūsiņš)*

Izsakām līdzjūtību **Līksmas Iļjanovas ģimenei,** no māmuļas **ERNAS IĻJANOVAS** atvadoties.

Juris, Modra

Ik diena - jauni ziedēšanas vārti,
Bet tavi - pēkšņi aizvērušies ciet.
Mums paliek sirdī Tavi saules vārdi
Un mīlestība, kura neaiziet.
(K.Apškrūma)

Mūsu patiesa līdzjūtība **Dzintrai, Ilgvaram ar ģimenēm un tuviniekiem,** māmuliņu **ANTOŅINU SLIŠĀNI** pavadot Mūžības ceļā.

Kaimiņš Jānis Orlovskis ar bērnu ģimenēm

Kāda pasaule, dārga un tuva,
Apvārsnī grimusi mūžam.
(E.Sudmale)

Skumju brīdī klusa līdzjūtība **Jānim Tjagunam un tuviniekiem,** vectētiņu **ANDREJU TJAGUNU** mūžības ceļā pavadot.

Kristaps, Uģis, Uvis ar ģimenēm

Apsedz, Dieviņ, zvaigžņu segu,
Klāj mākoņu paladziņu,
Apklusuši mātes soļi,
Dzīves ceļus staigājot.

Lai klusa un patiesa līdzjūtība palīdz pārvarēt sāpju smagumu audzinātājai **Aijai Bērziņai, MĀMIŅU** mūžības ceļā pavadot.

2011.gada absolventi un vecāki

Lai tēva mīlestība paliek dziļi sirdī
Par avotu, kur mūžam spēku smelt.
(Z.Vijupe)

Izsakām patiesu līdzjūtību **Irēnai un tuviniekiem,** no **TĒVA** uz mūžu atvadoties.

Klasesbiedri

Dusi saldi zemes rokās,
Lai tev sapņu nepietrūkst.
Mīļas rokas ziedus noklās,
Un tev vienmēr silti būs.
(A.Straube)

Mūsu patiesi līdzjūtības un mierinājuma vārdi lai ir atbalsts **Žanim Šoldrim un pārējiem tuviniekiem,** brāli **ĢIRTU** pavadot klusajā mūžības ceļā.

Balvu ielas 17.mājas iedzīvotāji, Juris Derda

Gribēju tālajos laukos vēl iet,
Klausīties dziesmas, ko ziedonis dzied.
Satumsa nakts...

Izsakām līdzjūtību **Innas, Žannas ģimenēm, Žanim,** pēkšņi pavadot **ĢIRTU** mūžības ceļā.

Ingrīdas, Igora ģimenes, Alda

Ir apklusuši soļi,
Paliek mīlestības gaišais spēks.

Izsakām dziļu līdzjūtību **Vitālijam Keišam ar ģimeni,** māsai, vīramāsai **ANTONIJAI** aizejot mūžības ceļā.

Ēvalda ģimene

Skaistu mūžu nodzīvoji,
Daudz darbiņu padarīji,
Lai nu viegli Zemes māte
Pārklāj savu paladziņu.

Izsakām līdzjūtību **Aleksandram, Valērijam un pārējiem tuviniekiem,** pavadot **VARVARU NIKOLAJEVU** kapu kalniņā.

Arnolds, Sarmīte, Marija

Jel neraudiet - mans sāpju ceļš ir galā,
Es upei melnajai nu pāri jau.
Drīz dusēšu es kalnā, aizmigušo salā,
Kur ciešanu un sāpju vairāk nav.
(K.Skalbe)

Mūsu patiesa līdzjūtība **Rudītei ar meitām,** tēvu, vectēvu **JĀNI LEITĀNU** mūžībā pavadot.

Māsas un brāļu ģimenes

Apsedz, Dieviņ, zvaigžņu sagšu,
Klāj mākoņu paladziņu,
Apklusuši mātes soļi,
Dzīves ceļus staigājot.

Izsakām patiesu līdzjūtību **Andrim un Ingai,** māmulīti **MĀRU PUČI** smilšu kalniņā guldot.

Biruta, Ruta, Maruta, Aija, Valentīna

Uz samta celiņa
Vēl roku devi,
Tad klusām aizgāji -
Un saulīte līdz ar tevi.

Lai klusa līdzjūtība un mierinājuma vārdi dod spēku **Andrim Pučam, MĀTI** mūžībā pavadot.

Kolēģi un personāldaļa

Klusiem soļiem māmuliņa,
Mūžam durvis aizvērusi,
Ne vārdiņa nebildusi,
Skumjas sirdī atstājusi.
(V.Kokle-Līviņa)

Kad skuju raksts klāj mīļās **MĀMIŅAS, VĪRAMĀTES, VECMĀMIŅAS** pēdējo ceļu, dalām sāpju smagumu un izsakām dziļu līdzjūtību **Andrim un Anitai Pučēm.**

Gaida, Evita, Arnis, Inga, Iveta, Guntars

Daudz mūžā strādāts, iets,
Daudz citu labā darīts,
Pa lieliem tālumiem ceļš vijies,
Nu klusā takā solis mieru rod.
(A.Balodis)

Izsakām patiesu līdzjūtību **tuviniekiem, VALENTĪNU MATISĀNI** zemes klēpī guldot.

Bijušie darbinieki Viļakas slimnīcā

Man nogura dvēselīte
Šai saulē dzīvojot.
Dod, Dieviņi, vieglu dusu
Baltā smilšu kalniņā.
(Latv.t.dz.)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Valentīnai Sprudzānei ar ģimeni,** vīru, tēvu, vectēvu **JĀNI SPRUDZĀNU** mūžībā pavadot.

Brīvības ielas 68.nama 2.ieejas kaimiņi

Pāri sirmām kapu priedēm
Pāršalc tavas dzīves stāsts,
Pāri darbam, sāpēm, ilgām
Baltu, vieglu smilšu klāsts.

Izsakām patiesu līdzjūtību **sievai Valentīnai, meitai Ingūnai, dēlam Ārijam un mazbērniem,** pavadot vīru, tēvu, vectēvu **JĀNI SPRUDZĀNU** kapu kalniņā.

Bijušie kolēģi Balvu meliorācijas pārvaldē: Jasinsku, Toku ģimenes, Ņina, Ināra K., Monika

---

Tava mīļa māmulīte,
Ciešu miegu aizmigusi,
Nejūt vēja pūtieniņu,
Nedzird tevi runājot.
(Latv.t.dz.)

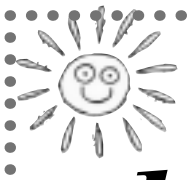
Skumju brīdī izsaku patiesu līdzjūtību **Gunāra ģimenei un pārējiem tuviniekiem,** mūžības ceļā pavadot **MĀMULIŅU.**

Genovefa

Saņem, mīļā Zemes māte,
Vienu sirmu māmuliņu.
Apsedz viņu silti, silti
Savām smilšu velēnām.
(Latv.t.dz.)

Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **dēliem Gunāram un Aināram ar ģimenēm**, māmiņu **ZINAĪDU BĀRTUŽU** kapu kalniņā pavadot.

Vija un Aija ar ģimeni Kubulos



Pārliecinies, vai abonēji Vaduguni?!

Atvadu vārdi

ANTOŅINA SLIŠĀNE
(01.01.1933. - 13.04.2020.)

2020.gada 13.aprīļa rītā pārstāja pukstēt Viļakas vidusskolas Skolotājas ANTOŅINAS SLIŠĀNES sirds.

Antoņina dzimusi Abrenes apriņķa Šķilbēnu pagasta Buku ciemā. Mācījusies Rekavas septiņgadīgajā skolā, Viļakas vidusskolā, vēlāk studējusi Rīgas Pedagoģiskajā institūtā. 1951.gadā uzsāka sākumskolas skolotājas darbu Surinavas pamatskolā, strādāja Dravnieku pamatskolā, Viļakas vidusskolā, mācot arī mājturību un zīmēšanu.

Skolotājas Antoņinas personība ir stabilu vērtību, radoša gara, patiesas dabas mīlestības, cilvēkmīlestības, sirdsdegsmes paraugs.

Gaismu un Mīlestību Mūžības ceļā!

Izsakām līdzjūtību meitai Dzintrai un dēlam Ilgvaram ar ģimenēm, kolēģiem, tuviniekiem un visiem, kam Skolotāja bija tuva.

Izvadīšana pēdējā gaitā Jūrmalas novadā.

VIĻAKAS VALSTS ĢIMNĀZIJAS UN VIĻAKAS PAMATSKOLAS SAIME

Aiz tevis paliks mājvieta -
Gudrību krātuve, zinību aka,
Liepa, kas tikumu villaini klāj.
Mīļvieta - labus vārdus kas saka,
Domas, kas dvēseles pamatus tur.
Aiz tevis paliks atmiņas, kas mīlestībā degs.
Ar asarām un klusumu, kad dzimtā zeme segs.

Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Dzintrai,** mīļo māmiņu **ANTOŅINU SLIŠĀNI** pavadot mūžībā.

Sarmīte, Lindas un Sanda ģimenes

Klusiem soļiem māmuliņa,
Mūžam durvis aizvērusi,
Ne vārdiņa nebildusi,
Skumjas sirdī atstājusi.
(V.Kokle-Līviņa)

Kad dziļa smeldze sirdī sāp, vispatiesākā līdzjūtība **meitai Dzintrai Vilciņai ar ģimeni un dēlam Ilgvaram,** pavadot **MĀMULIŅU** kapu kalniņā.

Imants, Regīna, Jānis

Gaisma, kas cilvēkā dzīvo,
Un siltums, ko izstaro sirds,
Tas nezūd. Tas paliek. Un mirdz.

Izsakām līdzjūtību **Mārim Kozlovskim ar ģimeni,** pavadot **TĒVU** kapu kalniņā.

Ādolfs, Inita, Mārtiņš, Andrejs

Ir nolūzis dzīvības koks,
Par velti liktenim jautāt...
Ir jāiededz cerību svece
Un jālūdz, lai atkal jums saujā
Dievs ieliek spēku dzīvei
Par sāpēm, kas pacelties liek.

Šajā sāpju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Mārim Kozlovskim ar ģimeni, TĒVU** mūžībā pavadot.

Aivars, Ingrīda, Marta

Mīļš cilvēks aizgājis
Uz klusēšanas pusi.
Viss aizgājis, kas izdzīvots un bijis,
Vien paliek atmiņas ar mīlestības vārdiem.
Nu dvēselīte debesīs sev jaunu ligzdu vij.
(J.Jaunsudrabiņš)

Kad mūžības vēji atnesuši tumšo dienu, sakām patiesus mierinājuma vārdus **Mārim, Jānim, Viesturam ar ģimenēm,** mīļo tēti, vectētiņu **ARVĪDU KOZLOVSKI** mūžības ceļā pavadot.

MMK "Bebrītis" kolektīvs

Tu, mīļo tēt, nu projām aizej klusi
Tai ceļā pēdējā, no kura nepārnāk.
(V.Grēviņš)

Izsakām patiesu līdzjūtību **Mārim Kozlovskim ar ģimeni,** no **TĒVA** uz mūžu atvadoties.

Kaimiņu Ločmeļu un Laicānu ģimenes

Nu mūžs ir noslēdzies,
Stāv ozols pagalmā un skatās,
Kā aiziet tēvs caur vārtiem.
Savās mūža takās. *(J.Rūsiņš)*

Izsakām visdziļāko līdzjūtību un esam kopā ar **Māra Kozlovska ģimeni, TĒVU** mūžībā pavadot.

Patiesā cieņā un mūžīgā piemiņā - Rita, Vineta, Lilita, Sabīne un Elīna

---

Es pieskaros pie mēnesnīcas
Un tavu vaigu skūpstu, tēt.
Met zvaigznes debess loku vīstot.
Pār mani mūžam stāvi klāt.
(P.Zirnītis)

Smagajā šķiršanās brīdī, kad pa pavasara ziedu taku Mūžībā jāpavada mīļais tētis **ARVĪDS,** mūsu vispatiesākā līdzjūtība **Mārim Kozlovskim.**

Sieva Līga, bērni, mazbērni, Zaiga, Kaspars, Evelīna, Vika

Ir tumsa nodzēsusi silto liesmu,
Vēl grūti aptvert to, cik zudums liels.
(Ā.Elksne)

Izsaku visdziļāko līdzjūtību **Mārim Kozlovskim ar ģimeni, TĒVU, VECTĒVU** mūžības ceļā pavadot.

Alina Korne

Tik daudz siltu vārdu teici,
Tik daudz mīlestības prati dot.
Darbu grūtāko ar smaidu veici,
Paldies dzīvei teici, klusi aizejot.

Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Viesturam un Jānim Kozlovskiem**, **viņu ģimenēm un tuviniekiem, VECTĒTI** mūžībā pavadot.

Pašvaldības policijas kolektīvs

Ai, tēt, kur tagad aizvēju lai rodu,
Kas mani nogurumā kādreiz sasildīs?
Vien balta svece raud aiz tumšā loga,
Tās asaras pār mūsu sāpēm līst.

Lai mūsu līdzjūtība stiprina **Jūs, Anniņa, Sarmīte, Aigar, Jāni,** pavadot **VĪRU,** mīļo **TĒTI** kapu kalniņā

Beatrise, Edgars, Ināra, Geņa, Dainis

Dieviņš deva, zeme ņēma,
Zeme visu nepaņēma.
Mīļi vārdi, labi darbi,
Tie palika šai saulē.
(Latv.t.dz.)

Izsakām patiesu līdzjūtību **Sarmītei Akmentiņai ar ģimeni,** pavadot tēvu **ANDREJU AKMENTIŅU** mūžības ceļā.

Beņislavas etnogrāfiskais ansamblis

Skumji galvas noliec priedes klusās,
Nolist ziedos rīta mirdzums silts.
Nošalc vēsma - mierīga lai dusa,
Lai tev viegla dzimtās zemes smilts.

Izsakām līdzjūtību **māsai Irēnai, sievai, bērniem un pārējiem tuviniekiem, ANDREJU AKMENTIŅU** mūžības ceļā pavadot.

Lūcija, Līvija

Pārtrūka dzīvības stīga,
Apklusa vārdi un balss.
Nakts iestājas bezgalīga,
Raudāja mākonis palss.

Mūsu patiesa līdzjūtība **Sarmītei Akmentiņai un pārējiem tuviniekiem,** no tēva, vīra **ANDREJA AKMENTIŅA** uz mūžu atvadoties.

Amatierteātris "Zibšņi"

Šai brīdī mēs klusi sveces dedzam,
Un tevi atmiņām un ziediem sedzam,
Lai silta ir tev dzimtās zemes smilts.

Brīžos, kad šķiet nepanesami smagi, svarīgi sajust, ka kopā dzīvotais laiks paliek un ir mūžīgs. Lai mūsu patiesa līdzjūtība dod spēku **sievai Annai, bērniem un tuviniekiem, ANDREJU AKMENTIŅU** mūžības ceļā pavadot.

Stērnieki un Antonija

Lai tēva mīlestība visos ceļos vada,
Lai tēva miers ik brīdi spēku dod.
Lai labā, apklususī sirds vēl ilgi
Teic padomus un ceļamaizi dod.

Izsakām patiesu līdzjūtību **sievai, bērniem un tuviniekiem, ANDREJU AKMENTIŅU** kapu kalniņā pavadot.

Akmentiņa V., Akmentiņš J., Purmale A. un Smirnovu ģimene

Pie tevis iešu, tēt, ar ziediem baltiem,
Kad vasara tos bagātīgi sniegs,
Ar egļu zariem sniegotiem un saltiem,
Kad ziema smaržojošās puķes liegs. *(A.Vējāns)*

Izsakām patiesu līdzjūtību **Sarmītei Akmentiņai un piederīgajiem,** mūžības ceļā pavadot tēti, vīru un brāli **ANDREJU AKMENTIŅU.**

Rugāju novada dome

Atkal nāks vasara, pīpenes ziedēs.
Bites ābeļu pazarēs dūks.
Tavas dziesmas šalks baltajos bērzos,
Tavas nopūtas mežrozēs degs,
Par tavu sirdi un darbīgo mūžu
Zemes māte nu villaini segs.

Kad plaukstošā pavasara laikā jāsaka pēdējās ardievas **ANDREJAM AKMENTIŅAM,** mūsu visdziļākā līdzjūtība un klusi mierinājuma vārdi sievai **Annai, bērniem Sarmītei, Aigaram un Jānim, māsai Irēnai.**

Sergu ģim., Stepānu ģim., Al.Leona ģim., I.Raciborskas ģim., L.Krivišas ģim., V.Voite

---

Skumji noliec galvas sirmie bērzi,
Pūpolzaros sabirst dzīvesstāsts.
Pāri pāršalc pavasara elpa,
Jāšķiras, kaut šķirties ir tik žēl.

Izsakām patiesu līdzjūtību **Irēnai Masai un tuviniekiem,** brāli **ANDREJU AKMENTIŅU** mūžībā pavadot.

Rugāju novada Eglaines pamatskolas kolektīvs

Mūžības pēdējais pieskāriens
Liek apsnigt tēva ābelēm baltām,
Krīt viena zvaigzne pie debesīm,
Un mūžs jau vakarā zūd.

Kad rūgti smaržo egļu zari un sirdī ir skumjas, patiesa līdzjūtība **Akmentiņu ģimenei,** vīru, tēvu **ANDREJU** guldot kapu kalniņā.

Laura, Alvis, Edgars, Dāvis

Drīz pavasaris, un pakalnos plauks bērzi,
Maigas, zaļas lapas satrauks vējš,
Tu saulei savas acis nepavērsi,
Kaut mīļas balsis tevi sauks un sauks. *(S.Sīle)*

Kad acis skumju pilnas... kad brīdis ir tik smags, klusa un patiesa līdzjūtība **sievai Annai, bērniem Sarmītei, Aigaram un Jānim, māsai Irēnai, ANDREJU AKMENTIŅU** mūžības ceļā pavadot.

S.Kokorevičas, D.Ločmeles ģimenes

Pāri sirmām kapu priedēm
Pāršalc tavas dzīves stāsts,
Pāri darbam, sāpēm, ilgām
Baltu, vieglu smilšu klāsts.
(M.Svīre)

Šajā skumju un atvadu brīdī esam kopā un izsakām patiesu līdzjūtību **Annai, Sarmītei, Aigaram, Jānim, Irēnai un tuviniekiem,** pavadot vīru, tēvu, brāli **ANDREJU AKMENTIŅU** kapu kalniņā.

Stepans, Vera

Tas visskumjākais brīdis, kad mīļa sirds
Uz mūžu mūžiem pārtrūkst un stājas,
Tad zvaigznes pie debesīm asarās mirkst
Un tukšas kā klajums kļūst mājas.
(A.Vējāns)

Kad sirdī dzeļ smeldzīga sāpe un nepieņemams ir tuva cilvēka **ANDREJA AKMENTIŅA** zaudējums, dalām šo smagumu ar **sievu Annu, bērniem Sarmīti, Aigaru, Jāni.**

Krustdēls Māris ar ģimeni, Kaļvu, Seikstuļu ģimenes, Pēteris

Paliks tavs darbīgais gājums -
Tik auglīgu mūžu neizdzēš riets.
Caur kokiem un bērniem būs turpinājums
Tai saulainai gaitai, ko beidzi tu iet.
(M.Bendrupe)

Izsakām patiesu līdzjūtību **sievai Annai, bērniem Sarmītei, Jānim, Aigaram, ANDREJU AKMENTIŅU** kapu kalniņā pavadot.

PKS "Linda" kolektīvs

Gan sāpju dienas, gan saules rīts,
It viss tiek klusi zemē tīts.
(E.Vēveris)

Izsakām līdzjūtību **Annai, bērniem, Irēnai,** vīru, tēti, brāli **ANDREJU AKMENTIŅU** mūžības ceļā pavadot.

Jāņa G. ģimene Rūbānos

Baltie bērzi, šalciet klusi,
Sveiciet tālos apvāršņus.
Tēva sirds ir aprimusi,
Čaklās rokas mierā dus.
(J.Sirmbārdis)

Klusa un patiesa līdzjūtība **Jānim Akmentiņam un pārējiem tuviniekiem, TĒVU** mūžības ceļā pavadot.

Eglaines pamatskolas bijušie klasesbiedri un audzinātājas Anna un Anita

---

Kaut varētu šo smilšu sauju nemest, tēt,
Bet to vairs nevar, mūžs bez tevis būs.
Ņem mūsu mīlestību, lai tev nesalst,
Ņem siltus vārdus aukstā ceļā līdz.
(O.Vācietis)

Izsakām dziļu līdzjūtību **Sarmītei Akmentiņai, TĒVU** mūžības ceļā pavadot.

Eiropas deju kopas "Tonuss" dejotājas un vadītāja

Balts eņģelis atnāca sapnī
Un aiznesa tēti sev līdz.
Tai baltajā, baltajā naktī,
Kur nesāp, kur nesalst, kur silts.
(A.Mūrniece)

Kad pavasara aukstie vēji nopūtuši dzīvības liesmu mīļajam tētim, dzīvesbiedram un brālim **ANDREJAM AKMENTIŅAM,** esam kopā ar **tuviniekiem** un mierinām **Jūs - Sarmīt, Jānīt, Anna, Aigar.**

Sarmītes darba kolēģes Velga, Gunta, Biruta, Vija, Kristīne

... mūžs kā ābeļu dārzs
paliks tiem, kas tālāk ies.
(J.Rūsiņš)

Esam domās kopā ar **Tevi, Aigar, TĒTI** smiltājā pavadot.

Bijušie klasesbiedri Eglainē un audzinātājas Ilze, Aija

Žēl, neredzēsi vairs, kā ābeļziedi ziedēs,
Kā sārtie āboli ābelē briedīs,
Kā bērnu dzīve tālāk virmos,
Kā bērni savas gaitas vīs.

Sāpju un atvadu brīdī esam kopā ar **Tevi, Sarmīt, un pārējiem piederīgajiem,** pavadot tēti **ANDREJU AKMENTIŅU** kapu kalniņā.

Garīgo dziesmu ansamblis "Sonāte"

Vismelnākā šķiršanās stunda,
Par ēnu kad pārtop tavs glāsts.
Tēt, tie esam mēs, kuros tālāk
Nu skanēs tavs dzīvības stāsts.
(K.Apškrūma)

Šajās skumju pilnajās dienās izsakām visdziļāko līdzjūtību **Sarmītei un Jānim**, **pārējiem tuviniekiem,** pavadot tēti **ANDREJU AKMENTIŅU** baltajā mūžības ceļā.

Renāte, Rūta, Andris, Ritvars

Lai tēva mīlestība visos ceļos vada,
Lai tēva miers jums jaunu spēku dod.
Lai labā, apklususī sirds vēl ilgi
Teic padomus un ceļamaizi dod.
(L.Vāczemnieks)

Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Sarmītei Akmentiņai,** tēti **ANDREJU AKMENTIŅU** mūžībā pavadot.

Rugāju novada Eglaines pamatskolas kolektīvs

Vaduguns

Indekss 3004

IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS

IZDEVĒJS SIA "BALVU VADUGUNS"

Nodokļu maksātāju apliecības Nr. LV43203002982

REDAKCIJAS ADRESE
TEĀTRA IELĀ 8
BALVOS, LV-4501

NORĒĶINU KONTS
A.S. SEB BANKA
Nr. LV21UNLA0024000467345, kods UNLALV2X

Publicētie materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli. Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstiem atbild to autors.

REKLĀMA, SLUDINĀJUMI
D.Dimitrijeva
T. 64507018
26161959

REDAKTORS E.GABRANOVS - T. 29360850
ŽURNĀLISTI: S.KARAVOIČIKA; Z.LOGINA, I.ZINKOVSKA, M.SPRUDZĀNE, I.TUŠINSKA, A.LOČMELIS - T. 26555382
KOREKTORE S.GUGĀNE
GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA
ŠOFERIS A.KIRSANOVS - T. 27870730
Tālrunis-autoatbildētājs - 64520961

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

Datorsalikums- SIA "Balvu Vaduguns", G.LIELMANIS
Iespiests SIA "Latgales Druka", Rēzeknē, Baznīcas 28
TIRĀŽA - 3001