



- ♦ Ir aptuveni 4,74 miljardi aktīvi sociālo mediju lietotāji visā pasaulē (*Data Reportal 2002.gada oktobris*).
- ♦ Gandrīz 59,3% pasaules iedzīvotāju izmanto vismaz vienu sociālo mediju platformu.
- ♦ Vidējais cilvēks tērē 2 stundas un 27 minūtes sociālajos medijos katru dienu.
- ♦ "Facebook" ir visplašāk izmantotais sociālais kanāls ar 2,96 miljardiem aktīvo lietotāju.
- ♦ Latvijā aptuveni 51% iedzīvotāju vecumā no 16 līdz 70 gadiem nav digitālo pamatprasmju (*no EK 2023.gada ziņojuma*).



Foto - E. Gabranovs

Atzīst par labu esam. Latvijas reģionālo mediju asociācijas vadītāja Ivonna Plaude (foto) neslēpa sašutumu, ka arī televīzijā izskan maldīgi priekšstati, kas ir īsti un neīsti mediji: "Pašvaldību izdevumus jauc ar reģionālajiem laikrakstiem. Lielais izaicinājums pasaulē, arī mums, ir jautājums, – kas ir medijs?" Viņa uzsvēra, ka "Vadugums" ir izcili laba avīzīte.

Kas ir varas līdzsvarotājs reģionos?

Edgars Gabranovs

25.oktobrī Rēzeknē Latgales un Vidzemes reģionālo mediju pārstāvji, kā secināja Latvijas reģionālo mediju asociācijas vadītāja Ivonna Plaude, pulcējās, lai strādātu trīs vienā. Pirmkārt, lai dalītos pieredzē par sadarbību ar pašvaldībām, tostarp šo jautājumu aktualizējot kopā ar Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministri Ingu Bērziņu. Otrkārt, lai sadarbībā ar Stokholmas Ekonomikas augstskolu praktiskās apmācībās apgūtu un papildinātu zināšanas mobilajā žurnālistikā. Treškārt, lai, atbalstot un respektējot UNESCO Pasaules medijpratības un informācijpratības nedēļu, kas ilga no 24. līdz 31.oktobrim, uzlabotu prasmes tehnoloģiju jautājumos.

Ivonna Plaude, atklājot semināru "Reģionālais medijs – kopienas balss un balsts?", atzina, ka žurnālistiem mācīšanās ir sarežģīta lieta: "Jāmācās kopā ar ciņu par savu nākotni, jāamācās kopā ar laika izbrīvēšanu un medija satura piepildīšanu. Brižiem ir ļoti smagas izvēles – mācīties, apgūt kaut ko vai izdarīt līdz galam savu darbu." Asociācijas vadītāja atgādināja, ka 2017.gada UNESCO ziņojumā "Pasaules tendences vārda brīvības un mediju attīstības

jomā" secināts, ka pieaug interneta lietotāju skaits: 2012.gadā 34% planētas iedzīvotāju; 2017.gadā – 50%, 2020.gadā – 78%." Spriežot par medijiem, I.Plaude uzdeva jautājumu, vai jebkurš cilvēks ar telefonu rokās ir žurnālists: "Ir diezgan daudz jautājumu, ar kuriem mums regulāri jāsakaras. Esmu no tā spārna cilvēkiem, kuri uzskata, ka krievu valodu nevar izslēgt no saziņas medijos." Tāpat viņa akcentēja jautājumu, vai reģionālais medijs un pašvaldība ir sadarbības partneris vai ienaidnieks, citējot SIF pētījumā teikto 2017.gadā: "Vienīgais varas līdzsvarotājs reģionos ir vietējie neatkarīgie mediji." Interesanti, ka šo domu atkārtoja Iveta Kažoka 2020.gada aprīlī: "Bet pašreizējā situācija ir reāls drauds, ka vietējās kopienas paliek bez profesionāla demokrātijas instrumenta – bez jebkāda varas līdzsvarotāja reģionā."

Ministre Inga Bērziņa ierobežotā tikšanās laikā lakoniski atbildēja, ka pilnībā piekrit I.Kažokas viedoklim par varas līdzsvarošanu reģionos: "Reģionālais medijs būtībā katrā kopienā liecina par kopienas dzīvotspēju un tur asinsriti labā ritmā." Viņa apņēmas ar reģionālo mediju pārstāvjiem tikties vēlreiz, lai jautājumus, kas saistīti ar mediju lomu reģionos, pārrunātu daudz plašākā lokā, tostarp pieaicinot Kultūras ministriju.

*Tupinājums 14.lpp.

Nākamajā
Vadugumā

● "Mājas mums vairs nav..."
Ukrainu pieredzes stāsts

● Pirmais gads jau aiz muguras
Kā klājas Baltinavas trīnišiem?

Pārbaudīs hidrantus

No 5. līdz 29.novembrim pašvaldības aģentūras "SAN-TEX" ūdensvada un kanalizācijas nozares darbinieki veiks ugunsdzēsības hidrantu pārbaudes Balvu pilsētā. Balvos ir 101 ugunsdzēsības hidrants, kas paredzēti ugunsdzēsēju vajadzībām. Hidrantu pārbaudes laikā ūdensvada tīklā iespējama ūdens duļķošanās.

Aicina piedalīties Zelta pāru godināšanas pasākumā

7.decembrī Balvu Kultūras un atpūtas centrā notiks svinīgs Zelta pāru godināšanas pasākums. Novada Zelta pāri aicināti nosvinēt šo skaisto notikumu kopā ar tiem, kuri šogad atzīmē arī Smaragdka kāzu (55) un Dimanta kāzu (60) jubilejas. Katram pārim iespējams

Īsziņas



uz svinībām ierasties ar četriem viesiem. Ja jūsu ģimenē vai draugu lokā ir pāris, kurš svin šos skaistos gadus kopā, piesakiet viņus svinībām 7.decembrī. Dalību pasākumā var pieteikt līdz 23.novembrim personīgi Balvu novada Dzimisarakstu nodaļā (Sporta ielā 1, Balvos) vai zvanot pa tālr. nr. 28641415 vai 64507147.

Sveciņu vakari mūspusē

Romas katoļu draudžu kapsētās: 1.novembrī plkst. 18.00 Začu kapos; 2.novembrī plkst. 19.00 Balvu-Rozu kapos; 2.novembrī plkst. 13.30 Slobodas kapos; 3.novembrī plkst. 15.30 Runcenes kapos.

Nedēļas jautājums

Vai jūs satrauc dzīves dārdzība, kas sagaidāma nākamajā gadā?

Sanita Karavoičika



VELTA GAVRJUŠENKOVA no Balviem: – Protams, satrauc. Tikko oktobrī bija pensiju indeksācija, bet neko daudz jau nepielika. Nav ko slēpt, varu atklāt, ka tie ir 28 eiro. Taču izskatās, ka nākamgad vajadzēs daudz vairāk, lai iztiktu. Galvenais ir medikamenti, jo bez tiem iztikēt nevaru – grozies, kā gribi. Un, ja vēl degviela kļūs dārgāka, tad jau tagad skaidrs, ka automātiski sadārdzināsies viss. Vēl mani satrauc, ka ar janvāri maznodrošinātajiem nebūs pārtikas paku. Diemžēl arī es esmu šajā kategorijā, jo ienākumu nepietiek. Jūtu, ka būs grūta dzīvošana un iztikšana, un ne tikai man vienai.

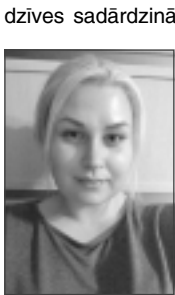


ILONA ALEKSĀNE no Viļakas: – Man šķiet, ka nemaz nākamo gadu nevajag gaidīt, jo jau tagad cenas aug nevis pa dienām, bet pa stundām. Ir sajūta, ka eiro vairs nav nekādas vērtības – jo vairāk cilvēks saņem, jo vairāk jāatdod, – kur tik griezies, tur jāmaksā. Manuprāt, dārdzība satrauc visu paaudžu cilvēkus – gan jauniešus un pieaugušos, gan pensionārus, kuru man visvairāk žēl.

Viņi saņem pensiju, samaksā par dzīvokli, nopērk zāles un tad domā, ko ēdīs. Cik reizes veikalos redzēti veci cilvēki, kuri par pēdējo naudiņu pērk ēdienu. Kādas tad viņiem tās pensijas? Ja skatāties pēc cenām veikalos, varētu padomāt, ka cilvēkiem algas ir vismaz pāris tūkstoši mēnesī.



JANA LOČMELE no Kubuliem: – Protams, satrauc cenu pieaugums un dzīves dārdzība. Diemžēl arī valdības nostāja neveicina iedzīvotāju labklājību, līdz ar to nav stabilitātes sajūtas. Izdevumi palielinās straujāk nekā ieņēmumi, tāpēc cilvēkiem biežāk ir jāizvērtē savas ikdienas nepieciešamības un prioritātes, kā arī jāmeklē optimālāki risinājumi. Manuprāt, visskaudrāk šo cenu pieaugumu un dzīves sadārdzinājumu izjutīs ģimenes, kurās aug bērni.



ELIJA LOGINA no Balviem: – Ir jūtams, ka dzīve Latvijā paliek arvien dārgāka un cenas aug strauji. Diemžēl algas nespēj tam tikt līdzī, nemaz nerunājot par valsts pabalstiem ģimenēm ar bērniem. Ikkatra lieta – pārtika, apģērbs, medikamenti – paliek dārgāka, nodokļi – lielāki. Mēs maksājam ar domu par nākotni, kuru nezinām, vai vispār sagaidīsim. Parastas ikdienišķas lietas sāk kļūt par kaut ko īpašu, jo maksā

arvien vairāk, piemēram, auto, sadzīves tehnika, bērniem interešu pulciņi, nometnes. Cilvēki, kuriem ir vairāk par vienu bērnu, nereti tos neizvēlas, jo izdevumi pārsniedz ienākumus. Domāju, ka katrs savā jomā ir cietis no cenu kāpuma un pakalpojumu sadārdzinājuma.



KRISTĪNE RUNDZĀNE no Medņevas: – Kā ikvienu, arī mani un manu ģimeni satrauc cenu sadārdzinājums. Jau tagad ļoti ietekmē, jo ir samazināts darba dienu skaits, un alga līdz ar to mazāka. Bet, tā kā dzīvojam laukos, varam iztikēt, jo esam izaudzējuši un sagatavojuši ziemas krājumus. Liels atbalsts ar lauku produktiem un malku ir vīra vecāki. Un savas finanses mēnesim regulējam, krājot čekus vai pierakstot izdevumus, citādi nevar aprēķināt, kur finanšu līdzekļi iztērēti.

MANA NEDĒĻA

LILITA VIZULE, medmāsa
Līgas Kozlovskas ģimenes
ārsta praksē



Var teikt, ka šī nedēļa man iesākusies jau pagājušajā svētdienā, kad svinēju savu vārda dienu. Kā ierasts, laikus pagatavoju Napoleona kūku, ciemos atbrauca mamma un māsa ar ģimenēm, jauki kopā pavadījām laiku. Savukārt pirmdien šo notikumu atzīmēju ar kolēģēm doktorātā. Tiesa gan, diena bija pietiekami saspringta, jo pacientu plūsma nedēļas pirmajā dienā vienmēr ir liela. Taču mazu britiņu kafijai un kūkas gabalam tomēr izbrīvējām. Varētu pat teikt, ka visa šī nedēļa pagājusi svētku zīmē, jo pacientu laba vēlējumus un apsveikumus saņēmu vēl pat trešdien.

Pagājušonedēļ saņēmām pirmās gripas vakcīnas, un jāteic, ka cilvēki ir aktīvi un labprāt izmanto iespēju savakcinēties – divu nedēļu laikā jau būsim izpotējušas gandrīz 200 potes. Pamatā vakcinējas tie, kuriem ir kāda hroniska saslimšana, grūtnieces, arī bērni. Kopumā, var teikt, nedēļa pagājusi diezgan mierīgi. Brīvdienas noteikti izmantošu atpūtai un ķeršos pie meitas dzimšanas dienas plānošanas. 5.novembrī viņai paliks 13 gadi, tādēļ atkal būs ballīte. Dāvanas jau sagādātas, tā ka atliks tikai sagaidīt šo jauko notikumu.

No vēstulēm

Rudens atmiņu blūzs

Lai jau rudens vēji pūš!
Tie nespēj saldēt mūs.
Lai lietūs spēlē uz loga rūtis!
Skan rudens atmiņu blūzs.

Pie tava loga līp lapu zelts
Kā rudens sveiciens kvēls,
Rudens vēja balsi dzied,
Un kā maza, zeltaina lapa sauļā krit prieks!

Zeltainas lapas krit,
Kļāvās deg rudens rīts,
Un lietus pie tava loga sit
Liegi kā mīloša sirds.

Dziedi, jel dziedī, vējš!
Tavu balsi klausāmie mēs.
Lai lietus pie loga sit!
Atmiņu melodija mūs sasildīs!

Lietus klavieres spēlē un vēji pūš,
Bet nespēj saldēt mūs,
Reizē kā medus saldo un pilādzis rūgtis
Lai skan rudens atmiņu blūzs!

NAURIS GEKIŠS

Nestāvēsim malā

Oktobrī Latvijas Politiski represēto apvienības (LPPA) dibināšanas 35.gadadienai veltītājā pasākumā, kas notika Ogres tehnikumā, piedalījās arī mūs-puses aktīvie ļaudis. Pirmkārt, gribētu pateikties Balvu novada domei, turklāt brauciena laikā mūs aprūpēja Sandra Kapteine. Pasākums pulcēja politiski represētos no visas Latvijas. Bija svinīgā daļa un jauks koncerts, kuru skatījāmies pie svētku klātiem galdiem. Tika pasniegti Goda raksti, kurus saņēma arī Balvu novada ļaudis: Ludvigs Bara-



novskis un Indulis Sirmāis. Satikām represētos arī no citiem novadiem, ar kuriem bijām kopā izsūtījumā. Atgriezāmies atmiņās par to laiku. Bads, aukstums un viss sliktais paliek kaut kur tālā pagātnē, bet tas labais – draudzība, otra atbalstīšana, kopā būšana, ziņas no Latvijas un uz Ziemeļsvētkiem atsūtītais egles zariņš – ir neaizmirstams. Arī atgriežoties Latvijā, šie cilvēki, ar kuriem tika dalīts skarbais liktenis, bija pirmie, kas nāca palīgā, jo dzīve bija atkal jāsāk no nulles. Tas ir patiesi ģimeniskums.

Pēc pasākuma, kad ieņēmām vietas autobusā, no blakus esošas mašīnas cilvēki smaidīja un māja ar roku. Atcerējos Baltijas ceļu, kur katrā pretī vai garām braucošā mašīnā bija laimīgi un smaidīgi cilvēki, kuri sveicināja ar rokas mājienu. Atgriezās atmiņā Barikāžu laiks, kad visa tauta bija vienota un savā vienotībā spējam atgūt neatkarību. Jā, esam daudz

nepareizi darijuši. Tagad jau būtu uzauz-gusi valstij lojāla, latviski runājoša paaudze. Neatvērām čekas maisus un pieļāvām daudz citu kļūdu. Ja Anglijā angļu ir mazāk par pusi no kopējā iedzīvotāju skaita, kas sagaida Latviju pie šī darba trūkuma, pie tik daudzu jaunu cilvēku aizbraukšanas uz citām valstīm? Man pienācās pagulēt slimnīcā. No sešām sievietēm četras vienā balsī skandināja, ka bērni vai mazbērni, pabeidzot skolu, lai brauc prom uz ārzemēm, ka Latvijā nav ko darīt.

Sāpīgi dzirdēt, ka vārdi 'dzimtene', 'patriotisms' sāk zaudēt savu jēgu. Sokrāts ir teicis: "Ja tu stāvēsi malā, tad mulķis varēs darīt, ko viņš grib." Nestāvēsim malā, domāsim par Latviju!

ĀRIJA TIHOMIROVA, Latvijas
Politiski represēto Balvu novada nodaļas
vadītāja

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv

Automātiskais atbildētājs
64520961



Hallo!

"Pirms kāda laika, kad Latvijā bija ļoti aktuāls padomju laika pieminekļu nojaukšanas jautājums, "Vaduguns" rakstīja par mūsu pašvaldības solījumu novākt akmeni pie Brāļu kapiem. Vasarā gāju tai vietai garām un pamanīju, ka atkal puķītes pie tā sagūlušas. Tātad šis piemineklis joprojām kādam ir svēts. Bet Balvu novada pašvaldība, izskatās, ka nīrgājās par saviem bāleliņiem un nesteidzas to novākt. Ja nevar to izdarīt, vismaz plāksni būtu noņēmuši. Savādāk rodas jautājums, – vai tad pie mums tik daudz cilvēku, kuri vēl dzīvo padomju laikos? Mums vajadzēja 30 gadus, lai nojauktu lielo pieminekli pilsētas skvērā, un

par šo darbiņu samaksājām nepiedienīgi lielu, es pat teiktu, zelta cenu – 26 tūkstošus eiro, ja nemaldos. Varbūt arī grekoju, to teikdams, bet, iespējams, no šī darījuma kādam kabatā arī kāda kapeiciņa iekrita. Cerams, ka kāds no atbildīgajiem mani ieklausīsies un tomēr lietas labā kaut ko izdarīs, un tam nevajadzēs vēl 30 gadus," pārdomās dalījās balvenietis Pēteris. Viņš arī bija sašutis par jauno veikala "Maxima" akciju un cenu samazinājumu. "Bet kur tad tas samazinājums? Agrāk, piemēram, kafiju veikalā plauktos varēja atšķirt pēc cenas – labāka maksāja dārgāk, ne tik laba – lētāk. Tagad, kad jaunā akcija, vienāla, labāka vai sliktāka, visas vienā cenā. Ej nu

saprosti! Nupat kādā TV sižetā redzēju, ka "Maximas" peļņa deviņos mēnešos sasniegusi 52 miljonus eiro. Kauna viņiem nav! Mums, pensionāriem, jājūtas kā nabagiem. Aizej uz veikalu un skaties kādu lētāku deseni vai produktu ar atlaidi. Bet kas tajās lētajās desēs tikai nav samalts?! Kādreiz tādas tikai suņiem deva. Bet labāku es diemžēl atļauties nevaru. Man ir 38 gadu darba stāžs, visu dzīvi par šoferi uz piena mašīnas nostrādāju, kamēr likvidējās saimniecība. Pēc tam, cik jau to pensiju iedeva, tik iedeva – ubaga dāvanu. Ko darīsi, jādzīvo ar to, kas ir," skumji secināja pensionārs Pēteris no Balviem.

Ģimene tēvijas sardzē

Kā veicināt pierobežā dzīvojošo Latvijas iedzīvotāju psiholoģisko noturību pret Krievijas dezinformāciju, kā arī atgādināt, ka valsts aizsardzība nav tukši vārdi? Kā to izdarīt? Vislabākais arguments ir piemērs, ka mēs esam un arī varam kļūt par savas dzimtenes sargiem. 16 publikācijās uzsvērsim informatīvās telpas

drošību, kā arī atgādināsim, ka ikviens ir lidzatlīdzīgs savas valsts attīstībā un aizsardzībā, lai nekādi svešzemju kungi nespētu diktēt savus noteikumus, tos nereti paslēpjot zem skaistiem vārdiem un lozungiem, viltus vēstījumiem. Mēs esam kopīgs spēks, kas veido un nosaka mūsu valsts drošību.

Kad robežsarga gēns stiprāks par citiem

“Ja būtu iespēja laika ratu pagriezt atpakaļ, mēs noteikti atkal izdarītu šo izvēli, jo esam sapratuši, ka darām darbu, kas patīk un ir sirdij tuvs. Tā ir sava veida misija, kuru ne katrs būtu gatavs izpildīt, tādēļ ir sajūta, ka esam īstajā vietā,” apliecina Viļakas pārvaldes Šķilbēnu robežapsardzības nodaļas inspektore virsniekvietniece JOLANTA KALNEJA un viņas vīrs – Punduru Robežapsardzības nodaļas priekšnieks pulkvežleitnants MĀRTIŅŠ KALNEJS. Būdami sieva un vīrs, viņi abi izvēlējušies robežsarga profesiju un turpina mērķtiecīgi virzīties pa karjeras kāpnēm.

Dzīves ceļi Jolantu un Mārtiņu sveda pirms 18 gadiem, kad Jolanta vēl bija Baltinavas vidusskolas 12.klases skolniece, savukārt tilženietis Mārtiņš jau mācījās Rēzeknes robežsargu skolā. Viņi satikās un iepazīnās pie Svātūnes ezera, uz kuru abi devās katrs savā draugu pulkā. Pēc mēneša Mārtiņš uzaicināja Jolantu uz Līgo vakara svinībām, bet jau augustā Jolanta kļuva par robežsargu skolas audzēkni. Viņa stāsta, ka lēmumu par labu šai skolai pieņēma ne tikai Mārtiņa dēļ. Jolantu saistīja un viņai šķita interesanta robežsarga profesija: “Mans onkulis un māšas vīrs strādājuši robežsardzē, arī brālis bija robežsargs, tādēļ varu teikt, ka saskarsme ar šo jomu bijusi pietiekama. Turklāt skolas gados biju aktīva jaunsardzes dalībniece, man patika viss, ko jaunsardzē iemācījāties un apgūvām. Tieši tādēļ robežsardzē šķita pats par sevi saprotams lēmums,” skaidro Jolanta.

Savukārt Mārtiņam nedaudz savādāks stāsts, jo sākotnēji viņa vēlme bija dienēt bruņotajos spēkos. 2005.gadā Mārtiņš absolvēja Tilžas vidusskolu, tad gadu pastrādāja mežā, jo tajā laikā labi maksāja. Vienā brīdī viņš saprata, ka tas nav darbs, ko gribētu darīt. Mārtiņam bija vēlme iestāties profesionālajā dienestā. Viņš atminas: “Tas bija pirmais gads, kad Latvijā sāka darboties profesionālais dienests bruņotajos spēkos. Nokārtoju atlases pārbaudījumus un nepieciešamās formalitātes, bet viņi gaidīja nākamo iesaukumu, lai salīdzinātu pirmos iesauamos un nākamos. Piekodināja, lai pēc trīs mēnešiem braucu atkal uz izvērtēšanu. Bet es biju nepacietīgs, negribēju tik ilgi mājās gaidīt, tādēļ devos uz Balviem, uz rekrutēšanas centru, un teicu, – ņemiet mani obligātajā dienestā.” Protams, bruņoto spēku pārstāvji bija priecīgi par tādu jaunieša degsmi, taču tobrīd viss jau bija nokomplektēts, tādēļ Mārtiņš dienestā netika. Galarezultātā viņš izvēlējās robežsardzi un mēneša laikā kļuva par koledžas studentu. “Robežsargs man šķita saistoša profesija. Turklāt, lai mācītos augstskolā kaut kur tālāk no mājām, vajadzēja naudu. Diemžēl vecāki nebija spējīgi to visu apmaksāt, tādēļ izvēle krita par labu šim dienestam. Te ir viss – darbs, par kuru maksā, turklāt vēl patīk tas, ko daru,” apliecina Punduru Robežapsardzības nodaļas priekšnieks.

Pēc piecu gadu draudzības, 2012.gada 18.februārī – dienā, kad notika Valsts valodas referendums, nobalsojot pret krievu valodu kā otru valsts valodu, vēlāk Bērzu Romas katoļu baznīcā Jolanta un Mārtiņš kļuva par sievu un vīru un nodibināja ģimeni. Pēc mēneša, 19.martā, pasaulē nāca viņu vecākā meitiņa. Divus gadus vēlāk viņi kļuva par vecākiem arī savai otrajai atvasītei – vēl vienai meitenītei.

Galvenais uzdevums – sargāt robežu

Ko nozīmē būt robežsargam? Viens no robežsarga pienākumiem ir patrulēšana dabā pa robežu. Jolanta smaidot saka, ka patruļa ir kā pastaiga svaigā gaisā – tas nekas, ka šī pastaiga nereti izvērsas 7 vai pat 8 km garumā. Taču, būdama inspektore, viņa pilda arī citus darba pienākumus, piemēram, virsnieka uzdevumus, kas sevī ietver ne tikai dokumentācijas pārbaudi. Savukārt Mārtiņš savus darba pienākumus īsumā raksturo trīs vārdos – organizēt, vadīt un kontrolēt savā pakļautībā esošos 43 darbiniekus un apsargāt Latvijas–Krievijas robežu 29 km 213 metru garumā. Taču arī viņam vajadzības gadījumā jābūt klātesošam uz robežas, jānovērš un jāneregulē incidenti, jāved administratīvās lietvedības lietas, kā arī jāpavada valsts amatpersonu vizītes. Piemēram, 24.oktobrī Mārtiņš ar padotajiem uz robežas sagaidīja un pavadīja satiksmes ministru Kasparu Briškenu.

Punduru Robežapsardzības nodaļas priekšnieks stāsta, ka

darbs uz Latvijas–Krievijas robežas šobrīd ir diezgan mierīgs un incidentu nav daudz. Šogad bijis viens nelikumīgas robežas šķērsošanas gadījums un 2-3 režīma pārkāpumi, kad cilvēks pierobežas joslā pārvietojas bez speciālās caurlaides. “Gadās, kad kāds ziņkārības pēc iebrauc pabildēt jauno uzbūvēto žogu un tad jau nopelna sev *bonusiņu*. Sodas par šādu pārkāpumu ir, sākot no brīdinājuma, līdz reālam naudas sodam. Vēl sniedzam atbalstu saviem kolēģiem arī robežas apsargāšanā uz Baltkrievijas robežas – ir jāpalīdz, kaut paši tādēļ reizēm izjūtam personāla trūkumu. Bieži saņemam iedzīvotāju zvanus par aizdomīgām personām. Vasarā pa privātmājām braukā rumāņi, savukārt pēdējās nedēļas laikā var dzirdēt, ka lido kaimiņvalsts dažāda veida lidaparāti. Tad cilvēki dažreiz piezvana un pajautā, kas notiek,” atklāj Mārtiņš Kalnejs. Viņš stāsta, ka situācijas darbā, protams, piedzīvotas dažādas – īpaši ar nelegālajiem robežšķērsotājiem. Taču daudz kas atkarīgs no tā, kas tas ir par nācēju. Ir tādi, kuriem vizuāli nevar pateikt, ka viņus kaut kas satrauc. Piemēram, čičeni. Viņi zina, kādēļ te nāk un ko viņiem vajag. Ir tādi, kuri baidās. Robežsargu skolā kadetus māca psiholoģiski novērtēt cilvēku, un ir bijuši gadījumi, kad dienesta laikā kolēģiem parādās bailes, – viņi saprot, ka nevar šo darbu darīt, un aiziet.

Atslēgas vārds ir ‘finansējums’

Nevienam nav noslēpums, ka pēdējos gados bruņotajos spēkos un robežsardzē ir jūtams kadru trūkums. Jaunieši ir pārāk kūtri un robežsarga profesiju izvēlas nelabprāt. Kāds tam skaidrojums? Mārtiņam atbilde ilgi nav jāmeklē – atslēgas vārds ir ‘finansējums’. “Arī satiksmes ministrs man uzdeva šādu jautājumu. Ja cilvēks, kurš absolvējis vidusskolu, saņem tūkstoti eiro un viņam ir automašīna, tas nozīmē, ka jāpilda degviela un spēkrats jāremontē. Ja jaunais robežsargs grib būt patstāvīgs, viņam vēl jāirē dzīvesvieta. Un to visu sasumējot, ir skaidrs, ka atalgojums ir ļoti mazs. Viens mans jaunais kolēģis plāno atvaļināties no dienesta, un iemesls, kādēļ viņš to dara, ir pavisam vienkāršs – patstāvīgi dzīvot ar tādu atalgojumu jauns cilvēks nevar. Kāpēc dzīvot, lai izdzīvotu? Tad viņš labāk izvēlas citu darbu, kur maksā vairāk. Līdz ar to var atļauties kaut ko iegādāties, arī veidot ģimeni, kaut gan šis darbs viņam būtu aicinājums. Daudzi mēdz teikt, ka laukos viss ir lētāks, bet man īsti nepatīk šis salīdzinājums, jo laukos dzīve nav vieglāka vai lētāka nekā pilsētā. Laukos dzīvojošie par daudz ko mēdz pārmaksāt,” ir pārliecināts Mārtiņš Kalnejs.

Viņš pats dienestā jau ir 18 gadus, šobrīd ieņem priekšnieka amatu, piecus gadus mācījies un ieguvis bakalaura grādu, bet tai pat laikā saņem tikai par aptuveni 500 eiro vairāk nekā šī brīža tikko iesauktais kareivis NBS spēkos. “Neteikšu, ka saņemmu maz, bet neuzskatu, ka tas ir pienācīgi. Kā mēs sagaidīsim, ka jaunie nāks, ja atalgojums nepalielināsies? Tūlīt degvielas cenas kāps, līdz ar to arī sadārdzinājums gaida citas sfēras. Kam tad sargāt to robežu? Tas ir tāpat kā ar policiju, robežsardzi un ugunsdzēsējiem. Tad, kad viss ir labi, tad labi, kad notiek noziedzība, vainīga ir policija, kad kaut kas nodeg, tad vainīgi ugunsdzēsēji, kad nelegāli šķērso robežu – vainīgi robežsargi. Bet neviens neiedziļinās, kāds ir šis darbs un ko tas prasa. Esmu savas dzimtas vietas patriots un nekad nedaru to, kas mani iekšēji neuzrunā. Pazīstu daudzus gadus jaunus cilvēkus, kuri, aizbraucot uz ārzemēm un divas nedēļas pastrādājot celtniecībā, mājās atgriežas ar trīs tūkstošiem eiro. Līdz ar to loģisks jautājums, – kāpēc viņam šeit strādāt par nepilnu tūkstoti?” retoriski jautā Punduru Robežapsardzības nodaļas priekšnieks. Tai pat laikā viņš nosauc arī plusus šajā darbā. Viens no galvenajiem ir stabils atalgojums, jo šajā jomā strādājošie zina, ka alga nekad neaizkavēsies, kas privātajā sektorā nav nekāds retums. Vēl kā plusi minami arī stabilitāte, veselības apdrošināšanas polise, darbs pie mājām un dažādi citi bonusi.

Tas ir misijas darbs

Saistībā ar nestabilo situāciju pasaulē, kā arī Krievijas–Ukrainas karu, Jolanta un Mārtiņš izjūtuši, ka viņu dienestam pievērsta pastiprināta uzmanība. Apsargājot robežu, tehnikas tagad ir vairāk nekā personāla – pieejami bagijji, sniega moči, kvadrīckli, *busiņi*, arī apvidus auto. Agrāk bija otrādi. Daudzi



Citreiz vairāk par ‘paldies’ arī nevajag. Šogad 7.novembrī Rīgā notiks svinības par godu robežsardzes 105.dibināšanas dienai, uz kuru dosies arī Viļakas pārvaldes robežsargi. Viņi atzīst, ka, uzvelkot formas tērpu, mugura neviļus iztaisnojas un pārņem atbildības sajūta – jāizskatās solīdi: “Pavisam drīz piedalīsimies arī 11.novembra pasākumos Viļakā un Balvos, vienmēr esam klātesoši arī Masļenku traģēdijas piemiņas vietā un citos pasākumos.” Var teikt, ka novembris ir robežsargu godināšanas mēnesis, kad daudzi saņem apbalvojumus par savu darbu. Tādi ir arī gan Jolantai, gan Mārtiņam. “Par labu darbu esam saņēmuši gan naudas balvas, gan pateicības un atzinības. Ir svarīgi, lai darbinieku novērtē un pasaka kaut vai paldies – citreiz neko vairāk arī nevajag,” uzskata robežsargi Jolanta un Mārtiņš Kalneji.

vīpsnā par jaunuzcelto žogu uz robežas, bet Mārtiņa uzskats ir viennozīmīgs – tas ir labāk nekā nekas: “Tas ir tāpat kā ar privātmāju – kur tā bez žoga, var ienākt jebkurš, savukārt tur, kur būs apžogojums, nāksies piepūlēties, lai tiktu pāri. Mums pašiem bailu sajūtas nav – ja nu kas, būsīm pirmie, kas sagaidīs to nācēju. Jau izvēloties profesiju, rēķinājāties ar to.”

Jolanta un Mārtiņš ir vienprāt – būt par robežsargu ir misija. Šim darbam ir jāpatīk. Ja kāds atnāk uz robežsardzi meklēt peļņu vai apgrozās, paskatās, kas notiek, un dodas projām – nē, tas nebūs īstais aicinājums. “Ja salīdzinām ar šobrīd darba tirgū pieejamajām iespējām, mūsu profesija nav tas vilinošākais darbs, uz kuriem nākt. Ir patīkamāk sēdēt siltā ofisā pie datora, nekā lietot vai lielos minusos iet pa puteni, patrulēt uz robežas vai aizturēt automašīnas un uz klausīt negācijas no cilvēkiem. Grūtākais robežsargam ir būt ne tik daudz fiziski attīstītam, cik morāli noturīgam, jo piedzīvotas ļoti daudzas situācijas, kad jābūt ļoti stipriem nerviem. Piemēram, 2015.-2017. gadā strādāju citā nodaļā un divu diennakšu laikā mājās biju tikai vienu stundu, jo tobrīd ļoti aktīvi robežu nelegāli šķērsoja vjetnamieši. Tas ir psiholoģiski smagi, ja guli maz, strādā daudz un vēl netiec mājās. Taču, lai vai kā, mēs ar sievu esam sevi atraduši un darām to, kas mums patiešām patīk. Mūsdienās tas ir ļoti liels pluss, ja vari darīt darbu, kas sirdij tikams un tuvs,” ir pārliecināts Punduru Robežapsardzības nodaļas priekšnieks Mārtiņš Kalnejs.



“Gada skolotājs 2024”

Sadzird otru un cenšas izprast

Aija Socka

Rugāju vidusskolas direktora vietniece izglītības jomā **ILZE DOBROVOĻSKA** pedagogu godināšanas pasākumā balvu saņēma par profesionālu un apzinīgu mācību procesa un metodiskā darba vadīšanu.

Kurā skolā un solā reiz sēdēja meitene Ilze un saprata, ka nākotnē vēlas kļūt par skolotāju?

– Mazā meitene Ilze sēdēja Rugāju vidusskolā un pirmās klases aizvadīja baltajā mājā, kur pašlaik darbojas pagasta bibliotēka. Atceros, ka sēdēju rindā pie krāsns, mans sols atradās blakus krāsniņ. Viena no spilgtākajām skolas gadu atmiņām ir saglabājusies par Jaunā gada uzveduma “Zaķišu pirtiņa” iestudēšanu 1.klasē pie brīnišķīgās skolotājas Valentīnas Tučas. Spilgti atceros, ka es biju teicējs, pat saglabājusies atmiņā, ka tādu kā burvju cepuri man mamma izveidoja no kreppapīra un sudrabortām zvaigznītēm. Īpaši atmiņā palikuši atribūti, ko uzvedumam sagādāja skolotāja, piemēram, no kartona darināta vanniņa. Nezinu, vai tieši tad sapratu, ka vēlos kļūt par skolotāju, bet katrā ziņā skolu spēlēju bieži – gan ar māsiņu kopā, kad viena otrai bijām skolotājas, gan viena, kad māsiņa pēc vasaras brīvlaika aizbrauca atpakaļ uz Rīgu, un skolas solos sēdās lelles, zaķi un lāči.

Vai savulaik bija padomā vēl kāds sapnis par iespējamo profesiju?

– Vienīgā profesija, kas man nāk prātā, par ko sapņoju bērnībā, – kļūt par kosmonautu. Nekā īpaši tai negatavojos, vienkārši man patika stāsti par kosmosu. Kad paaugos lielāka, vairs laikam par kosmonautu kļūt nesapņoju, bet, piemēram, planetārijs Rīgā mani ļoti aizrāva. Kad brālīšs un māsiņa devās atraktīvās izklaidēs, es viņiem nekad līdzī nebraucu, bet viena pati devos uz planetāriju, klausījies lekcijas, skatījos debess izplatījumu, un tas man ļoti, ļoti patika.

Cik izšķiroša loma dzīves ceļa izveidē bija vecākiem un skolotājiem?

– Vecāki un skolotāji mani ir ielikuši pamatvērtības, uz ko balstīties ne tikai profesijā, bet visā dzīvē. No skolotājiem varu minēt brīnišķīgo pirmo audzinātāju Valentīnu Tuči, atmiņā neizdzēšami paliek mūsu audzinātājs Pēteris Sudarovs, no mācību priekšmetu skolotājiem spilgtā atmiņā ir Arvīds Šnepers, kurš prata aizraut un rosināt interesi par literatūru un latviešu valodu, kā iespaidā uzreiz pēc vidusskolas iestājos Latvijas Universitātē, filologos, un kādu brīdi tur mācījos.

Tētis un vecmamma ļāva izvēlēties to dzīves ceļu, kas man pašai šķita piemērots, nekad neko nespieda, bet vienmēr atbalstīja. Tieši skolotāja profesijas izvēle varu teikt sirsniņu paldies tā brīža pagasta priekšsēdētājai Ritai Krēmerei, kura mani rosināja studēt pedagogiju un uzsākt darbu Rugāju pirmsskolas izglītības iestādē (PII).

Kas skaists ir palicis atmiņā no darba gaitu sākuma?

– Spilgti atmiņā palicis darba kolektīvs, kas bija bērnudārzā “Vārpiņa”. Tā bija šīs iestādes vadītāja Veneranda Cīrule, kuru reizēm smeļoties saucu par savu pirmo augstskolu, jo viņa tiešām iemācīja visus darba pamatus, kas nepieciešami, strādājot bērnudārzā. Arī brīnišķīgā auklīte Aina Vitola, kuras cilvēcību, sirsniņu un darba mīlestību varēju un joprojām varu tikai apbrīnot, ļoti daudz mācījos no viņas iejūtību pret bērniem un prasmī uzklaušīt. Arī jaukā kolēģe Inita Koļcova, kuru nomainīju šajā darba kolektīvā, un pēc tam vairākus gadus kopā strādājām. Kolēģi ir tie, kuri visvairāk palikuši atmiņā no darba gaitu sākuma. Protams, arī bērni ar savu sirsniņu, patiesumu un vēlmi darīt.

Tuvāk sirdij ir darbs ar pirmsskolas vecuma vai skolas vecuma bērniem?

– Pašai šķiet, ka vairāk redzu sevi darbā ar pirmsskolas vecuma bērniem, bet, dzīves likločus brienot, esmu sapratusi, ka labi saprotos arī ar skolas vecuma bērniem. Lai arī sākumā mazliet baidīja mana līdzās iešana savai audzināmajai klasei līdz pat 12.klasei, tomēr jāatzīst, ka labi saprotos arī ar šāda un jebkura vecuma skolēniem. Ar bērniem man patīk strādāt un komunicēt. Vienmēr kā tādu bausli, ar ko eju cauri savai darba dzīvei, paturu kādas pedagoģes teikto. Proti, kad tikko sāku strādāt bērnudārzā, plauktā atradu dažus žurnālus, šķiet, “Pirmsskolas izglītība”, vienā no tiem bija intervija ar kādu Daugavpils PII skolotāju, kur viena frāze skanēja šādi: “Bērnu vajag mīlēt ļoti, kā savējos”, un ar šo moto eju cauri saviem darba gadiem.

Kā izdodas viegli saprasties gan ar skolotāju, gan skolēnu kolektīvu? Kas ir sapratnes, tā teikt, veiksmes atslēdzina?

– Sapratnes veiksmes atslēdzina, manuprāt, ir spēja un prasme ieklausīties otrā, saprast gan kolēģus, gan skolēnus. Reizēm ļoti noder arī humors, lai saskarsme veidotos viegli. Svarīgi sadzirdēt otru, ieklausīties, censties izprast, tad arī atpakaļ saņem tādu pašu attieksmi.

Valsti samērā bieži dzird runājam par milzīgo birokrātiju. Izglītībā ar gadiem, šķiet, dokumentu skaits un birokrātija aug. Kā ar to sadzīvojat?

– Jā, birokrātija ir tas bubulis, kas mūs katru baida, un man šķiet, ka ne tikai izglītībā, bet arī valstī kopumā birokrātijas aparāts tikai aug un aug. Sadzīvot ar to man nenākas viegli, jo, šķiet, neesmu papīru cilvēks, man nepatīk dokumentu kalni, kas nāk tikai klāt un klāt, lai arī domājam, ka, ieviešot dažādas digitālas platformas, kas it kā samazinātu papīru klāstu, it kā atvieglot savu ikdienu. Tik un tā reizēm šķiet, ka tas dubulto to darbu, kas jāpaveic, nevis atvieglo ikdienu. Dažreiz ir arī lietas, kas atvieglo, bet ne visas.

Kādas pārdomas rodas par mācību sasniegumu vērtēšanu, kas ar gadiem, šķiet, nepārtraukti mainās?

– Vērtēšana man vienmēr ir sagādājusi grūtības, vieglāk vienmēr šķietis novērtēt sasniegumus sākumskolā, piemēram, matemātikā, kur redzi, ir kļūda vai nav, un izlabo, jo tādos mācību priekšmetos kā vizuālā māksla, dizains un tehnoloģijas vai literatūra man tomēr šķiet, ka jebkurš vērtējums ir subjektīvs un objektīvi novērtēt ir ļoti grūti. Vērtēšanā nemitīgās izmaiņas ir diezgan nomācošas un grūti pieņemamas. Mazliet smieklus raisa formatīvais vērtējums, kuru izsakām procentos, kur pilnība ir 100%. Nesen apmeklēju kādus kursus par vērtēšanu, man patika lektores teiktais, piemēram, par to, kā var saprast, piemēram, kur beidzas 67% un sākas 68%. Ja kādreiz vērtējam 5 ballu skalā, un pietika, tad tagad vairs ar 10 ballēm nepietiek, liekam vērtējumu 100% skalā. Vērtēšana tiešām ir diezgan sarežģīts process mūsu izglītības sistēmā.

Kā vērtējat ideju par jauno finansēšanas modeli “programma skolā”?

– Pašlaik par jauno finansēšanas modeli vēl īsti nezinu, ko teikt, esmu piesardzīga, kā parasti, kad ienāk jaunas idejas. Man patīk jauno vispirms mazliet redzēt, pieņemt un saprast, tad tikai veidojas viedoklis. Cerēsim, ka skolā tas ienesīs uzlabojumus, lielākus finanšu līdzekļus, bet, iespējams, tas mums arī kaut ko laupīs.

Ar audzināmo klasi esat kopā 12 gadus, kas, šķiet, skolās ir rets gadījums. Kā veidojušās jūsu attiecības?

– Ar savu audzināmo klasi tiešām esmu ļoti *saaugusi*, vairs īsti nevaru viņus uztvert kā audzēkņus, drīzāk kā vēl vienu ģimeni ar brīnišķīgiem jauniešiem, kas man ir dota. Attiecības, manuprāt, man ar viņiem veidojas labas, aug līdzī, esmu priecīga, ka man ir šī iespēja. Dažreiz gan smeļos, ka esmu viņus mazliet aplaupījusi, jo lielākā daļa no klases nezina, kā ir būt pie cita audzinātāja, jo visus 12 gadus ir kopā ar mani. Jaunieši dažreiz nāk un smeļoties saka, ka tagad es vairs nedrīkstu ņemt citu klasi audzināšanā, lai viņi paliekot vienīgi, bet es to īsti nevaru viņiem apsolīt, jo tad jau viņiem mani jānodrošina līdz pensijai. Joks, protams. Audzināmā klase ir brīnišķīga, jaunieši ir radoši, katrs ir personība jau kopš bērnudārza laikiem, kad es viņus iepazīnu. Pirmā tikšanās ar daļu no audzēkņiem mums bija vidējā vecuma grupiņā “Mārites”. Kā personības viņi arī soļo cauri skolas gadiem, domāju, arī lielajā dzīvē katrs būs personība ar savu redzējumu uz pasauli, ar savām vērtībām un vajadzībām. Katrā ziņā viņos ir daudz arī mīlestības, mīļuma, sirsniņas un viņi palīdz man uzturēt sevi jaunu, jo, ejot līdzās šos 12 gadus, jūtos jauna un priecājos, ka esmu kopā ar viņiem.

Kā ir izdevies veiksmīgi apvienot darbu un ģimenes dzīvi?

– Darbs skolā deva to priekšrocību, ka bērni visus skolas gadus bija blakus, rokassatiepiena attālumā, kas radīja drošības sajūtu un domu, ka esam cits citam tuvumā. Tas deva arī blakusefektu, ka bērni dažreiz dabūja ilgāk uzkavēties skolā nekā būtu ikdienā, jo mammai bija kāds darbiņš aizķēries. Savukārt tagad priecājos, ka varu sagaidīt no bērniem kādu atgriezenisko saiti, kad man vairs nav tik daudz jāpalīdz, jo, piemēram, meita šogad uzsāka darba gaitas Rugāju vidusskolā, attiecības arī līdz ar to mainās – mēs esam kolēģes,



Foto - no personīgā arhīva

Skolotāja. Kolēģi titula “Gada skolotājs 2024” saņēmeju raksturo šādi: “Direktores vietniece izglītības jomā Ilze Dobrovoļska mūsdienīgi un atbildīgi vada mācību un metodisko darbu, iedrošinot skolotājus ieviest inovācijas mācību procesā. Viņa ikdienā ir toleranta un cieņpilna gan pret skolēniem, gan kolēģiem, spēja saglabāt mieru un prasmīgi risināt problēmsituācijas. Jau 12 gadus Ilze ir kopā ar savu audzināmo klasi, pastāvīgi motivējot un atbalstot skolēnus jebkurā dzīves situācijā.”

atbalsts viena otrai. Tas tikai priecē un rada gandarījuma sajūtu.

Positīvisms, cieņa un iekšējs miers jums ir iedzimts vai dzīves laikā izkopts īpašību kopums?

– Kas ir mani, tas ir, kaut kā īpaši neesmu to izkopusi. Positīvisms, šķiet, ir mani kopš bērnības. Cieņu varbūt ir mācījuši pedagogi, noteikti mācījis tētis un vecmamma. Vārdi par iekšējo mieru man liek mazliet smaidīt, jo arī kolēģi uzskata, ka esmu mierīga, savukārt pašai šķiet, ka manī ir haoss, kas, manuprāt, nāk arī ārā, bet acimredzot apkārtējie to tā nesaskata.

Ar kādām sajūtām rudenī raugāties uz pārmaiņām dabā?

– Rudens nav mans gadalaiks kopš bērnības – kopš tā rudens, kad mūžībā aizgāja mana mammīte. Rudens manī vienmēr ienes skumjas un pat trauksmes sajūtu. Ļoti nepatīk pelēkais un tumšais laiks, bet nav jau tā, ka tikai drūmais ir šajā gadalaikā, piemēram, septembris, kā vienmēr, nāk ar jaunu skolas gada sākumu, kas ienes cerības, prieku, atkal-satikšanās gaidas ar kolēģiem un audzēkņiem. Arī krāšņais rudens lapu zelts ienes krāsaināku skatījumu uz dzīvi, tāpat bagātā raža, kas iegulst pagraba apcirkņos, rada gandarījumu un prieku.

Kur vēl smeļaties prieku, ko ienest savā un citu dzīvē?

– Apkārtējo cilvēku labestībā un komunikācijā ar viņiem, arī dārza darbi sagādā priecīgus brīžus. Daudzus gadus dejuju tautu dejas, kas arī ir iedvesma priekam, ko sagādāt sev un dalīties ar citiem. Protams, arī ģimenes kopā būšana un pavadītie mirkļi.

Metodiskā konference

Diskutē un dalās pieredzē

Aizvadītajā piektdienā Balvu Valsts ģimnāzijā (BVĢ) notika metodiskā konference “Starpdisciplināritāte mācību procesā: radošums un sadarbība”.

Konferenci organizēja Balvu Valsts ģimnāzija, tajā piedalījās aptuveni 140 skolotāji no mūsu novada un Rēzeknes. Kopumā konferencē skolotājiem bija iespēja apmeklēt 22 meistarklases: 9 no tām vadīja Balvu novada skolu skolotāji, 2 – Rēzeknes Valsts 1.ģimnāzijas, 11 – Balvu Valsts ģimnāzijas pedagogi. Kā stāsta BVĢ izglītības metodiķe vidusskolas posmā EVA ZUČIKA-KUZŅECOVA, konferences meistarklasēs pedagogi dalījās pieredzē starpdisciplināras mācību stundas plānošanā un īstenošanā, akcentējot pedagogu sadarbības iespējas jaunā mācību satura un kompetenču pieejas īstenošanā: “Starpdisciplināritāte ir sava veida sadarbība, un pedagogiem sadarbība ir ļoti svarīga, viss mācību process ir balstīts uz savstarpējo sadarbību. Skolotājiem ir svarīga arī dalīšanās pieredzē un satikšanās prieks. Atsauksmes par konferenci ir tikai pozitīvas, skolotāji ir guvuši jaunu enerģiju un pārliecību, ka dara pareizi. Tā bija jaunu atziņu gūšana, savas pieredzes popularizēšana.”

Sadarbība, kā atzīst izglītības metodiķe, atvieglo arī gatavo-

šanas mācību stundai, jo stundu plāno divatā vai trijotā: “Tas palīdz darbā – viena tēma aptver vairākus mācību priekšmetus, līdz ar to skolēnam veidojas padziļināta tēmas saprašana. Visa centrā, protams, ir skolēns, viņa zināšanas un prasmes.”

Konferences noslēgumā skolotāji klausījās izglītojošu lekciju “Sadarbība. Jā. Nē. Varbūt. Kāpēc?”, ko vadīja mentore, supervizore, izglītības konsultante Inga Pāvula. Lekcijā runāja par sadarbības nepieciešamību, piemēram, kas jāievēro, veidojot sadarbību. Bija arī praktiskas lietas, ko skolotāji varēs izmantot, veidojot uz rezultātu vērstu sadarbību, jo galarezultāts ir laba, kvalitatīva mācību stunda, kurā ieguvēji ir skolēni. Pedagogi atzinīgi novērtēja, ka lekciju stāstīja reāls praktiķis, nevis tikai teorētiķis, kā arī izmantoja reālus piemērus no dzīves.

Lai noorganizētu tik vērienīgu un izglītojošu pasākumu, BVĢ kolektīvs gatavojās laikus, plānoja, vienojās ar skolotājiem. “Paldies skolotājiem, kuri vadīja meistarklases un dalījās pieredzē, jo tā ir sava veida uzdrošināšanās. Lepojamies ar saviem skolotājiem!” teic E.Zučika-Kuzņecova.



Foto - no personīgā arhīva

Izglītības konsultante, supervizore un mentore. Inga Pāvula skaidro, ka supervīzijas ir viena no pieaugušo mācīšanās formām, iespēja ieraudzīt sevi dažādās darba situācijās, apstāties un apzināties, kur esam, kas notiek, pirms pieņemt lēmumus, rīkoties un doties tālāk. Supervīzijas pieaugušie runā par savu pieredzi, situācijām, komunikāciju, attiecībām, emocijām darba vidē un mācās no tā, lai uzlabotu turpmāko profesionālo darbību.



Foto - no personīgā arhīva

Muzikālus priekšnesumu dāvāja skolotājas Zojas Zaharovas audzēkņi – Marija Maslovskā un Sofija Paula Timošenko izpildīja skaņdarbu “Aleluja”, koncertmeistars bija Viktors Bormanis.



Foto - no personīgā arhīva

Seminārs par bibliotēkām un medijiem

Medijpratība un informācijas mijiedarbība

Aizvadītās nedēļas nogalē “Zoom” platformā notika Latvijas Nacionālās bibliotēkas Bibliotēku attīstības centra tīmekļseminārs “Mediji un bibliotēkas informācijas mijiedarbībā”.

Darbs un izaicinājumi

Semināra mērķis bija uzsvērt medijpratības un informācijpratības nozīmi ikviena ikdienā, stāstot par mediju un bibliotēku mijiedarbību kvalitatīvas un uzticamas informācijas pieejamības veicināšanai sabiedrībā. Seminārā piedalījās Latvijas sabiedrisko mediju ombuds Edmunds Apsalons, portāla “Delfi” Analīzes un stāstniecības nodaļas vadītāja Vita Dreijere-Smane un “Neatkarīgās Tukuma Ziņas” galvenā redaktore, Reģionālo mediju asociācijas valdes priekšsēdētāja Ivonna Plaude.

V.Dreijere-Smane atzina, ka vairākkārt nākas saskarties ar iedzīvotāju jautājumu: “Kāpēc ir jāmaksā par saturu internetā?” Iepazīstinot ar darbu “Delfos” un runājot par mediju un bibliotēku mijiedarbību, viņa, piemēram, minēja, ka portālā darbojas aptuveni 100 darbinieki, bet ne visi strādā redakcijā pie satura veidošanas. Savukārt I.Plaude lielākoties analizēja reģionālo mediju darbu, pievēršot uzmanību saturam un to veidotājiem. “Vai žurnālists ir cilvēks, kuram ir telefons?” jautāja lektore. Atzīstot, ka Latvijā ir ļoti mazs tirgus, viņa minēja, ka auditorijas vēlme iedziļināties mediju

saturā samazinās, kā arī uzsvēra bibliotēku saglabāšanas nozīmi, īpaši laukos. Pēc lektores teiktā, 51% iedzīvotāju nav digitālo pamatprasmju, cilvēki, piemēram, prot ieslēgt viedteleviziju, bet neprot izveidot e-pastu, nav e-paraksta utt. Lektore uzskaitīja vairākus izaicinājumus, ar kādiem saskaras reģionālie mediji, piemēram, to, ka ir grūti iegūt informāciju, kā arī minot pašvaldību informatīvos izdevumus, tā saucamās ‘avīzītes’, kurās ieguldīti milzīgi līdzekļi pašslavināšanai. Atklājot žurnālistu darba specifiku un nākotnes redzējumu, viņa minēja, piemēram, ka jauniešiem ir grūtības uztvert tekstu, tradicionālajā medijā vidējais augstskolas beidzējs lielākoties nav spējīgs strādāt ar tekstu.

Pārsteidz kritiskā situācija

Pārdomas par seminārā dzirdēto pauž novadniece, bijusī lazdukalniete, Jelgavas Pilsētas bibliotēkas projektu vadītāja KLINTA KALNĒJA-ĀNE:

– Lielākoties šāda veida semināros par medijpratību vairāk runā, izejot no mediju patērētāju puses, – kā mēs, iedzīvotāji, uz to visu skatāmies, kā mēs redzam, cik daudz sabiedrība prot kritiski izvērtēt, tad šoreiz seminārs man šķita ļoti vērtīgs, jo deva iespēju paskatīties, kāda ir, tā teikt, virtuves otra puse, kā darbojas paši mediji, kāda ir situācija, raugoties no viņu skatpunkta. Tas bija ļoti interesanti. Ikdienā, strādājot bibliotēkā, saskaros ar lielu daudzumu informācijas un to, kā

cilvēki to meklē. Ņemot vērā, kā šobrīd mainās sabiedrība un kā patērē mediju saturu, biju pārsteigta, ka mediju vidē ir daudz neatrisinātu jautājumu un ka situācija ir vēl kritiskāka, nekā domāju. Medijiem nav viegli, un, uz priekš ejot, nekas nepaliks uz vietas, jaunās paaudzes nāks vēl citādākas, kas vēl savādāk skatīsies uz informāciju, kas jau tagad tiek patērēta citos formātos. Būs interesanti pavērot, kā mediji saglabās savu lomu, vai veidos jaunus formātus, kā pasniegt ziņas u.tml. Tas viņiem būs liels izaicinājums.

Seminārā priecēja diskusijas par to, kā bibliotēkām un medijiem ir jāsadarbjas. Bibliotēkas ir tradicionāls uzticības avots, to loma kvalitatīvas informācijas popularizēšanā kļuvusi vēl aktuālāka digitālajā laikmetā. Jauki, ka paši mediji kā vienu no izejas punktiem redz iespēju stiprināt šo mijiedarbību, kas varētu būtiski ietekmēt sabiedrības spēju orientēties informācijas plūsmā, pieņemt pamatotākus lēmumus un kritiskāk izvērtēt informāciju. Prieks, ka šādu sadarbību uzskata kā iespēju. Bažīgu dara semināra pēdējā tēma, kur apskatīja reģionālo mediju nozīmi. Tur situācija ir bēdīga, kaut gan reģionālie mediji bieži vien ir pirmavots, uz kuru bāzes tālāk darbojas sabiedriskie mediji. Valsts līmenī būtu jāsakārto, lai reģionālie mediji nepazustu, lai viņiem būtu lielāks atbalsts. Ja izzudīs reģionālie mediji, lielā mērā mainīsies arī sabiedriskie mediji, tie, iespējams, vairs nebūs tik kvalitatīvi.

Lappusi sagatavoja A.Socka

Ekspresintervija

Pateicīga par katru dienu

**RITA SMUŠKA**, dzīvo Norvēģijā, strādā privātā bērnudārzā**Kāpēc izvēlējaties dzīvi Norvēģijā?**

– Šeit dzīvoju jau 4,5 gadus. Vīrs strādāja Norvēģijā, un mēs nolēmām dzīvot kopā šajā valstī. Esmu iedzīvojusies labi. Protams, sākumā bija grūtības ar valodu, bet labi, ka šeit lielākā daļa iedzīvotāju runā angliki. Norvēģu valodā ir daudz no angļu un vācu valodas, kas mazliet atvieglo mācīšanos. Izgāju 3 valodas kursus gan klātienē, gan *online*, un, kad sāku strādāt bērnudārzā, valoda strauji attīstījās.

Jūs ģimenē audzināt meitiņu...

– ...jā, Patrīcija ir 3,5 gadus. Viņa citīgi apmeklē bērnudārzu, šoruden uzsākām gaitas arī latviešu bērnu skolīnā Oslo, kur nodarbības notiek divas sestdienas mēnesī. Meitiņa ir ļoti aktīva un sabiedriska, viņai patīk dziedāt un dejot. Tā kā mums svarīga latviskā identitāte, pievienojamies arī mēs. Šajā skolīnā bērni attīsta savas dziedāšanas un dejošanas prasmes, iet rotaļās un veic dažādus radošos darbiņus. Un, protams, attīsta latviešu valodu kopā ar citiem latviešu bērniem.

Kādi šeit ir plusi un mīnusi?

– Galvenais plusis ir sociālās garantijas un skaista daba. Šeit ir laba braukšanas kultūra, ko mums, latviešiem, vajadzētu pamācīties. Norvēģi ir laipni, smaidīgi, nesteidzīgi, varbūt mazliet atturīgi. Te nav tik daudz steigas un stresa, jo tāds ir viņu dzīvesveids. Pie mīnusiem varētu pieskaitīt skarbo dabu un augstās cenas. Norvēģiem ir tāds teiciens, – dabai nav sliktu laika apstākļu. Viņi iet pārgājienos, kāpj kalnos arī tad, kad līst vai snieg. Es gan tādās dienās labāk izvēlos paskatīties kādu filmu vai apmeklēju baseinu.

Latvijā vadījāt kori, ansambli, kā noturat saikni ar savu profesiju?

– Runājot par latviešu mūziku, kori, kultūru, tad mums šeit ir savas biedrības vairākās pilsētās, kur satiekamies uz kora, deju, teātra mēģinājumiem, organizējam un svinam latviešu svētkus. Tā ir lieliska sajūta būt kopā ārpus Latvijas ar citiem tautiešiem. Dziedu arī internacionālā (7 valstu pārstāvji) baznīcas korī, kur mūsu repertuārs sākas no seniem reliģiskiem dziedājumiem, līdz pat Bitliem un ABBAi. Kopā ar vienu foršu poļu pianistu dažādās vietās dziedu arī solo, tā profesija un sirds darbs ir ar mani.

Bieži braucat uz Latviju?

– Divas reizes gadā: vasarā, kad ir atvaļinājums, un uz Ziemassvētkiem, kas man ir īpaši ģimenisks laiks. Braucam apciemot mammas, satikt draugus un radus. Jāpiebilst, ka Latvijā ir daudzveidīgāks un garšīgāks ēdiens.

Kādu atziņu ieguvī, mainot dzīvesvietu?

– Nav jābaidās no nezināmā un nevajag meklēt ataisnojumu!

Dzimšanas diena bija vakar, Helovīnā. Kādas dāvanas patik saņemt?

– Es nesvinu Helovīnus, jo tā ir mana dzimšanas diena! Patik tādas dāvanas, kuras nevajag turēt sekcijā aiz stikla. Bet galvenā dāvana ir laiks, ko cilvēks velta, lai piezvanītu vai atbrauktu uz kafiju.

Kas iedvesmo, ko novēli citiem?

– Katru rītu, kad atveru acis, esmu pateicīga par jaunas dienas sākumu. Šajā dienā varu kaut ko mainīt, kaut ko iesākt, kaut ko izbeigt... Mēs nekad nezinām, cik laika mums atvēlēts, tāpēc katru dienu atrodu, par ko pasmaidīt. Ieteiktu mazāk skatīties televizoru un vairāk laika pavadīt ar ģimeni, piezvanīt vecmāmiņai vai vectētiņam un vairāk darīt labus darbus! Labais vairo labo!

Kad laikrādis cīnās

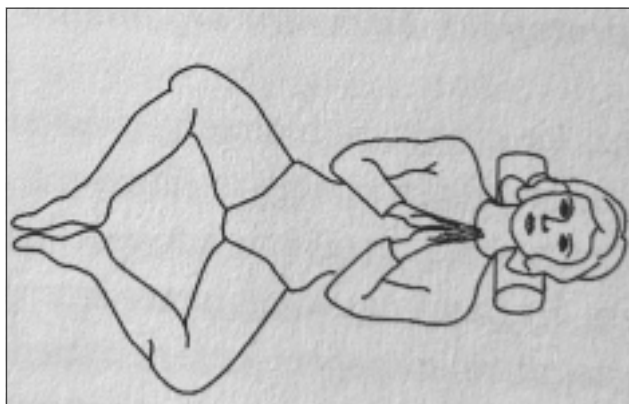
Klāt novembris, un sagrozītais laikrādis cīnās ar bioloģisko pulksteni. Laikā, kad tumsa piezogas arvien agrāk, nāk slapjdraņķis, mainās diennakts cikls – dienas kļūst aizvien isākas un saules gaismas – mazāk, daudziem pasliktinās garastāvoklis, sagrozās miega paradumi un bieži vien zūd enerģija pat vienkāršu uzdevumu veikšanai. Ak, vēl parādās vēlme ēst vairāk, turklāt kārojas ogļhidrātus saturoši produkti, kas audzē klāt svara kilogramus. Kā tumšo laiku padarīt gaišāku? Balvu pagasta Naudaskalna tautas namā cilvēki nāk uz “Dzīvesziņas stundām”, lai savstarpējās sarunās dalītos ar savu pieredzi, uzzinātu, kā noturēt miesas un gara līdzsvaru, runā par dabas dotajiem dzīves ritmiem un ieklausās padomos, kuri var noderēt īpaši tumšajā laikā. Vakaros ielūkojos grāmatās, lekciju pierakstos gan no studiju gadiem Daugavpils Universitātē, gan dziedniecības akadēmijā “Akvilona” un pa kādai atziņai dalos ar jums.

Kas kopīgs rutkiem ar pirti?

Ir tāds latviešu teiciens: “Ja nebūtu pirts un rutku, tad dakteri zelta vāgos braukātu.” Ja cilvēks iet pirti, viņš regulāri pakļauj savu ķermeni caursilšanai, un tas atstāj stimulējošu iespaidu uz imūnsistēmu. Jo imūnsistēmai vislielākās kaujas spējas ir tieši tad, kad mums ir paaugstināta ķermeņa temperatūra. Kādreiz veci cilvēki teica, – ja pie slimības neceļas ķermeņa temperatūra, tad cilvēka imūnsistēma nav kaujas gatavībā. Pirti mēs šo temperatūru paaugstinām paši, turklāt lēnā, mierīgā veidā, izsilstot patīkamā gaisotnē.

*(Inese Krūmiņa, pirtniece)***Pateicies par katru dienu!**

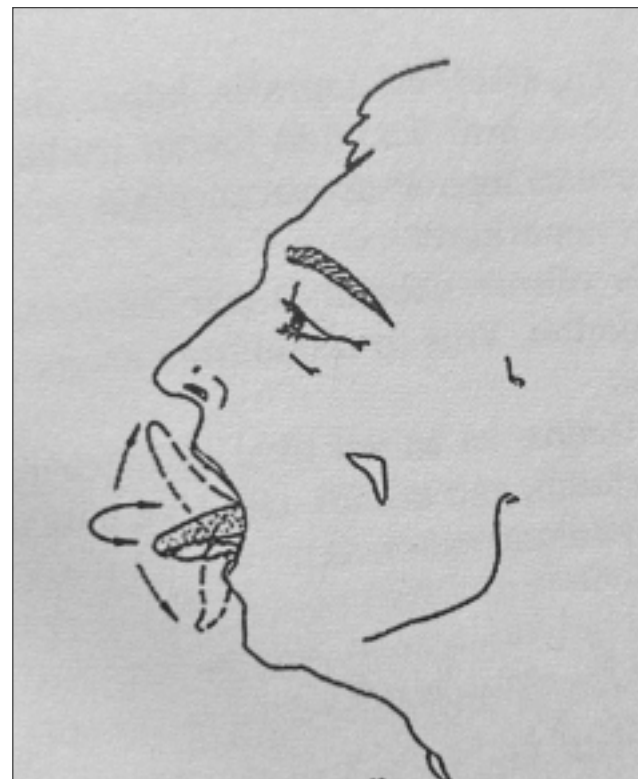
Esī priecīgs, ka esi šodien, ka tu redzi, dzirdi, sajūti savu ķermeni, vari iet, skriet, elpot, sajūst smaržas, garšas. Pateicies par katru dienu. Mācies dzīves notikumus pieņemt ar mieru un svētību sirdi. Lūdz svētību savam darbam, savam ceļam. Pateicies par visu, par ko vien vari pateikties. Vislielākā gudriba ir paklusēt, jo katram no mums ir sava patiesība.

*(Aldis Keviņš, dziednieks)***Sakļaujiet pēdas un plaukstas**

Cilvēks ir bioenerģētiska sistēma. Organisma harmonija atkarīga no uzņemtās un izvadītās enerģijas līdzsvara. Lai konkurence starp mūsu šūnu pozitīvi un negatīvi lādētajiem joniem būtu līdzsvarā, lai saglabātos balanss starp siltumu un aukstumu, ieelpu un izelpu smadzeņu labās un kreisās puslodes darbību, veiciet vingrojumu pēc Niši padoma “Pēdu un plaukstu sakļaušana”. Noturiet šo miera stāvokli 10 minūtes. Tas atjaunos organismā harmoniju, stiprinās imunitāti, Pildot šo vingrojumu, cilvēks aktīvāk kustina diafragmu, tā masējot iekšējos orgānus.

*(Maija Gogulana, “Veselības likumi”)***Dungojam melodiju un vingrojam**

Ja vakarpusē pēc spraigas darba dienas prāts un emocijas ir nemierīgas, nevaram aizmigt, jāatrod kādas pazīstamas, vieglas dziesmas melodija vai tautasdziesma un tā jāpadungo 10-15 minūtes. Kamēr mēs dungosim, prāts nomierināsies, jo, kamēr dziedam un dungojam, prāts atpūšas. No rīta pavigrojam, lai vesela mugura. Apgūjamies uz muguras, pastiepiet horizontāli papēžus un roku delnas vairākas reizes. Pievelkam ceļus pie krūtīm, rokas paliekam zem ceļiem un vairākas reizes parulējamies no astes kaula līdz pat sprandai. Guļot uz muguras, cieši pie zemes piespiežam papēžus un plecus, tad pagriežam galvu pa labi, gurnus – pa kreisi. Apveljamies uz vēdera un pieceļamies ‘kobras’ pozā. Ja no datora vai televizora nogurušas acis, uz acīm uzliekam centimetru biezu svaiga kartupeļa šķēlīti, uz pusstundu ieslēdzam nomierinošu mūziku un atpūšamies.

*(Juris Kraucis, pirtniece)***Stiepiet mēli**

Vingrojums “Kobra” pastiprina asins pieplūdi galvas ādai, zemādas un muskuļu slāņiem. Izdari šīs kustības ar mēli spoguļa priekšā. Regulāri to pildot, vairs nemoka galvassāpes, normalizējas asinsspiediens galvaskausā, izzūd hroniski iekaisumi aizdegunē, uzlabojas redze, oža. Nereti, pildot “Kobru”, izdalās gļotas, – tas liecina, ka samazinās vai beidzas hroniski iekaisuma procesi.

Un vēl, – atcerieties, ka pasaulē stiprāko zāļu visstiprākā sastāvdaļa ir pateicība, bet laimīgas dzīves ķīla ir harmonija ar dabu.

*(Oļegs Lamikins “Sliņķu skola”)***Sapurinies ik rītu!**

Kratot rokas un kājas, kapilāros rodas papildus vibrācija, kas liek tiem biežāk sarauties un aktīvāk virzīt asinis, tas uzlabo asinsriti visā organismā. Vingrojumu izpilda guļus stāvoklī uz cietas virsmas ar paceltām rokām un kājām, un to var izpildīt ikviens. Kratiet rokas un kājas vienu līdz trīs minūtes. Ja cilvēks šo vingrinājumu izpilda kails (daba mūs radījusi kailus, paredzot, ka mēs elposim ne tikai ar plaušām, bet arī ādu) pie atvērta loga, viņš gūst divkārtu labumu, jo pastiprinās ādas elpošana, līdz ar to organisma attīrīšanās no sārņiem caur ādu. Tikai jūs paši varat padarīt sevi veselu un laimīgu!

(Kacudzo Niši “Veselības zelta likumi”)

LTV 1

- 5.20 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Kas te? Es te!" Raid. bērniem. Atk.
6.30 "Animācijas seriāli".
7.10 "Meža draugu piedzīvojumi". Raid. bērniem.
7.35 "Animācijas seriāli".
9.00 "Tutas deju ritmi".
9.05 "Zinātne vai maģija". Izklaidējoši izglītojošs videocikls.
9.35 "Animācijas seriāli".
9.50 "Supervaroņu akadēmija". Seriāls bērniem.
10.20 "Pasaka par Leiputriņu". Pasaku filma.
11.20 "Dziesmu koks". Latvijas skolu jaunatnes dziesmu un deju svētku norises. Kori mūzikas koncerts. Atk.
12.00 "Dievalpojums Rīgas Mārtiņa ev. lut. baznīcā".
13.05 "Lielās patiesības".
13.35 "Daudz laimes jubilarī" Atk.
14.15 "Ķēpa uz sirds". Atk.
14.45 "LNSO 99. sezonas atklāšanas koncerts Rēzeknē".
17.00 "Kultūrdeva".
18.00 "Dienas ziņas".
18.25 "Vasara Dienvidtirōle". Melodramā.
20.00 "Panorāma".
20.14 "De facto".
21.05 "Inspektors Luiss 5". Detektīvseriāls.
22.35 "Dvēseļu putenis". Vēsturiska drāma.
0.40 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
1.40 "Ieklausties Dvēseļu puteni! Carnival Youth". Atk.
1.55 "Sajūti Latgali!" Atk.
2.20 "Latvijas filmas Latvijas šodienai. *Jumpnava*". Atk.
2.50 "Pasaules panorāma". Raidījums par ārpolitiku. Atk.
3.20 "Aculiecinieks". Atk.
3.40 "Kultūrdeva". Atk.
4.40 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.

LTV 7

- 5.15 "V.I.P. - Veiksmē. Intuīcija. Prāts". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "1000 jūdzes pa ledāja pēdām". Atk.

- 7.00 "Globalizācija un mēs. *Deutsche Welle* žurnāls".
7.30 "Ražots Vācijā. *Deutsche Welle* žurnāls".
8.00 "Ielas garumā". Atk.
8.30 "Policijas iecirknis 31". Detektīvseriāls.
12.00 "Telpas māksla. *Deutsche Welle* žurnāls".
13.00 "Šerifs 3". Detektīvseriāls.
13.55 "Šerifs 4". Detektīvseriāls.
15.00 "Eiropas meistarsacīkšu atlases spēle rokasbumbā. Latvija - Spānija". Tiešraide.
16.55 "Šerifs 4". Detektīvseriāls.
17.45 "Aculiecinieks". Atk.
18.00 "Eiropas meistarsacīkšu atlases spēle rokasbumbā sievietēm. Latvija - Francija". Tiešraide.
20.15 "Šerifs 4". Detektīvseriāls.
22.05 "Britu vēsturisko ēku un dāru noslēpumi". Dok. filmu cikls.
23.05 "Salidojums". Psiholoģisks trilleris.
23.55 "Broukenvuda 9". Detektīvseriāls.
1.35 "Kultūrdeva". Atk.
2.35 "Izziņas impulss". Atk.
3.35 "Aculiecinieks". Atk.
3.50 "Vides fakti". Atk.
4.20 "Sporta studija". Atk.

TV 3

- 5.00 "Šefu gaidījāt? 4". Kulinārijas raidījums.
6.50 "Zebra 8".
7.05 "Animācijas seriāli".
9.30 "Ralfs gatavo". Kulinārijas raidījums.
10.00 "Superbingo".
11.15 "Prelaiko profesiju!" Izkl. raid.
11.50 "Kas to būtu domājis?!" Izkl. raidījums.
13.55 "Nu, nopietni? 3". Baibas Sipenieces šovs.
14.30 "Neticamā planēta Zeme". Dok. seriāls.
15.40 "Sniegbaltīte un mednieks". Fantāzijas filma.
18.20 "Izgaršo Latviju! 11".
18.50 "Sargi 2". Dok. seriāls.
19.30 "TV3 ziņas svētdienā".
19.40 "Nekā personīga".
20.30 "Ir talants!" TV šovs.
23.15 "Sarkanais zvīrbulis". Drāma.
1.50 "Tumsākie prāti". Trilleris.
3.50 "UgunsGrēks 4". Seriāls.

TV3 Life

- 5.00 "Viņas melo labāk 2". Seriāls.
5.30 "Restauratoru darbnīca 4". Realitātes šovs.

- 6.30 "Kontakts kopā ar doktoru Čarlu Stenliju 2".
6.55 "Ceļvedis atvairinājumu mam". Izklaidējošs raidījums.
7.55 "Džeimija ātrās receptes". Kulinārijas raid.
9.30 "Dzīvīte brīvdienās 10".
10.00 "Biznesa attīstība 4".
10.35 "Pirkti vai uztaisīti?" Realitātes seriāls.
11.10 "Mana bosa meita". Komiska melodramā.
12.45 "Zvērests". Drāma.
14.55 "Izmeklē Helēna Dorna. Bez elpas". Detektīvfilmā.
16.55 "Neveiksmīniece mīlestībā". Romantiska komēdija.
18.50 "Lielais brīnums". Drāma.
21.00 "Pirmais randiņš 9". Realitātes šovs.
22.05 "Noziedzuma maksla 6". Seriāls.
0.10 "Kārdinājumu sala 3". Realitātes šovs.
1.05 "Seks un lielpilsēta". Romantiska komēdija.
3.55 "Viņas melo labāk 2". Seriāls.

TV24

- 6.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
6.03 "Preses klubs". Atk.
7.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk.
8.30 "VEF podkāsts". Atk.
9.30 "Pieci novadi Latvijā".
10.00 "Nacionālo interešu klubs". Atk.
11.00 "Grāmatu kods". Atk.
11.30 "Laimīgs un vesels".
12.00 "Saimnieks. Zeme".
13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
13.03 "Preses klubs". Atk.
14.30 "Soli priekšā". Atk.
15.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
15.03 "Globuss". Atk.
16.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
16.03 "Naudas cena". Atk.
17.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
17.03 "Nedēļa. P.S." Atk.
18.00 "Dr. Apinis". Atk.
19.00 "Stopkadri kopā ar Armandu Puči".
19.30 "Radio *Svoboda*: par svarīgo Krievijā un pasaulē".
20.30 "Skaistums un jaunība kopā ar dr. Janu

- 21.00 "Nacionālo interešu klubs".
22.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs".
22.03 "Kārtības rullis". Atk.
23.30 "Radio *Svoboda*: par svarīgo Krievijā un pasaulē". Atk.
0.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk.
1.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
1.33 "Globuss".
2.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
2.33 "Preses klubs". Atk.
4.00 "Uz linijas". Atk.
4.30 "Ziņu *Top*". Atk.
5.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk.

ReTV

- 5.00 "Trīs kvadrātā 2".
6.40 "Copes frekvence".
8.30 "Mēs varam - mēs darām!".
9.00 "Mans milulis".
9.30 "Ogres novads - šeit dzimst leģendas".
10.00 "Copes lietas".
11.00 "Makskerē kopā ar Olti".
11.05 "Drošs un vēl drošāks".
11.05 "Prāta banka". TV spēle.
12.30 "Valmieras novads *Gāda balva uzņēmējdarbībā 2024*".
14.30 "Āzija 360".
15.00 "Autodroms".
15.30 "Tikšanās vieta. Valmieras novads".
16.00 "Cēsu novads - izcila vieta dzīvei! 2".
16.30 "Izstāsti Latvijai!".
17.00 "Sveicināti Viduskurzemē!".
17.30 "Nedēļa Jekabpilī".
18.00 "Runā Latgale".
18.30 "Limbažu novads rada un dara".
19.00 "Zīpkārīgais Čiekurs cemos pie Sofī".
20.00 "Meža stāsti".
20.30 "Ceļot bez robežām 5".
21.00 "Uz meža takas".
22.00 "Balkānu robežas". Dokumentāla filma.
24.00 "Nedēļa Latvijā". Atk.
0.30 "Tikšanās vieta. Valmieras novads".
1.00 "Copes lietas".
1.30 "Zaļā gaisma".
2.00 "Skats no Ventspils".
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
3.00 "Kāpec?" Atk.
3.55 "Mežaveča emuāri".
4.15 "Copes lietas".
4.35 "Piedzīvojums dabā".

Afiša



Balvu pagastā

Lekciju cikls trešdienu vakaros (6.11., 13.11.) plkst. 18.00 "Dzīvesziņas stundas" kopā ar psiholoģi Zinaidu Loginu. Ziedojums - viena lekcija EUR 2.

11.novembrī, Lačplēša dienā, pie Naudaskalna tautas nama latvju zīmes ikviens tiek aicināts nolikt svečtī, tādējādi godinot un pieminot Latvijas Neatkarības cīņu dalībniekus.

Briežuciemā

2.novembrī plkst. 15.00 tautas namā visi aicināti piebiedroties psalmu dziedājumiem.

9.novembrī plkst. 19.00 tautas namā Mārtiņdienas pasākums "Jo raibāk, jo labāk!". Pasākumā piedalās Briežuciema aktieri un dejojāji, Sīmalas pagasta sieviešu deju kolektīvs "I-Deja" un Balvu novada dramatiskie kolektīvi. Plkst. 21.00 rudenīgi krāšņa un lustīga ballīte kopā ar Māri Keišu un DJ X. Ieejas maksa - EUR 3.

13.novembrī plkst. 10.00 rokdarbu darbnīcā "Atspole" sveču dekupēšanas meistardarbnīca kopā ar Lazdulejas rokdarbniecēm. Dalības maksa - ziedojums par materiāliem.

Kubulos

9.novembrī plkst. 19.00 kultūras namā Aivara Bankus komēdija Dekteru amatierteātra izpildījumā "Barona Bundula atsagrīžšana". Ieejas maksa - EUR 5, pasākuma dienā - EUR 7 (bijetes iepriekšpārdošanā pa tālr. 27612617).

Krišjānos

9.novembrī plkst. 14.00 tautas namā pēcpusdienu sanioriem "Prieks satikties". Jūs iepriecinās Dekteru amatierteātris ar izrādi "Barona Bundula atsagrīžšana". *Pieteikties uz pēcpusdienu līdz 6.novembrim pie Ineses vai pa tālr. 26372319.*

Lazdulejā

2.novembrī plkst. 10.00 pakalpojumu sniegšanas centrā visi aicināti piebiedroties psalmu dziedājumiem.

Lazdūkalnā

9.novembrī plkst. 18.30 saietu namā vēsturiska spēlfilma "Zeme, kas dzied". Ieejas maksa - EUR 3.

Medņevā

3.novembrī plkst. 14.00 Medņevas tautas namā psalmu dziedāšana.

Tilžā

9.novembrī plkst. 14.00 Tilžas Kultūras un vēstures namā Naudaskalna dramatiskā kolektīva izrāde Edvardis Vulfis "Līmis murdā", režisore Iveta Supe. Ieejas maksa - EUR 3.

11.novembrī sveču šovs aizdegšana un ziedu nolikšana piecas brīvības cīņaiju vietās.

Vectilžā

1.novembrī plkst. 17.00 folkloras kopa "Saime" aicina uz psalmu dziedājumiem.

18.novembrī plkst. 14.00 M.Martinova spēlfilma "Zeme, kas dzied", ieejas maksa - EUR 2.

* Turpinājums 15.lpp.

Pārpublicēšanas gadījumā "Vaduguns" atsauc obligāta

TV PROGRAMMAS

no 4. līdz 10.novembrim

5.20 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.	6.00 "Latvijas valsts himna".	6.02 "Vides fakts". Atk.	6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	8.35 "Mīlas viesulis 19". Serāls.	9.30 "Solījums 2". Serāls.	10.35 "Tavas rokās". Serāls.	11.35 "Alise Brīnumzeme". Ģimenes filma.	13.10 "Aciltehnisks". Atk.	13.25 "Daudz laimes, jubilar!"	14.05 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	15.05 "Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.	15.10 "Krustpunkta".	16.05 "Solījums 2". Serāls.	17.10 "Mīlas viesulis 19". Serāls.	18.00 "Dienas ziņas".	18.55 "Aizliegtais paņēmiens".	20.00 "Panorāma".	20.37 "Šodienas jautājums".	21.10 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts".	21.55 "Sporta studija".	22.40 "Nāks ziņas".	22.55 "Dzīvei nav mehraksta. Alla Beļņiska".	23.20 "Dzīvei nav mehraksta. Oskars Špicokps".	23.45 "De facto". Atk.	0.20 "Daudz laimes, jubilar!"	1.00 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	2.00 "Province". Atk.	2.30 "Aciltehnisks". Atk.	2.50 "Kas notiek Latvijā?". Atk.	4.15 "Sporta studija". Atk.
---	-------------------------------	--------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	------------------------------	--	----------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	---	----------------------	-----------------------------	------------------------------------	-----------------------	--------------------------------	-------------------	-----------------------------	---	-------------------------	---------------------	--	--	------------------------	-------------------------------	------------------------------------	-----------------------	---------------------------	----------------------------------	-----------------------------

LTV7

5.05 "Zemes stāsti". Atk.	6.00 "Latvijas valsts himna".	6.03 "Vienmēr formā! <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	6.30 "Rīta panorāma".	8.35 "Sporta studija. Aizkulises". Atk.	9.35 "Aciltehnisks". Atk.	9.55 "Daudz laimes, jubilar!"	10.35 "Tas notika Rīgā". Serāls.	11.30 "Personība. 100g kultūras". Atk.	12.50 "Zaļgalvis". Atk.	13.10 "Tavas rokās". Serāls.	14.10 "Pasauls meistarsacīkstes biatlonā. 1+1 jauka stafete". Atk.	15.00 "Pasauls meistarsacīkstes biatlonā. Masu starts vīrišiem". Atk.	15.50 "Labākais no <i>Euro maxx. Deutsche Welle</i> žurnāls".	16.20 "Planēta Zeme 3". Dok.
---------------------------	-------------------------------	--	-----------------------	---	---------------------------	-------------------------------	----------------------------------	--	-------------------------	------------------------------	--	---	---	------------------------------

17.20 "Salas – savvaļas laboratorijas". Dok. filmu cikls.	18.10 "Komisārs Reksis 8". Serāls.	19.00 "Šovakar. LSM+ ziņas".	19.30 "Planēta Zeme 3". Dok. daudzsēriju filma.	20.30 "Politijas iecirknis 31". Detektīvseriāls.	21.25 "Serijs 3". Detektīvseriāls.	22.25 "Midsomeras slepkavības 18". Detektīvseriāls.	24.00 "Pasauls kausa izcīņā biatlonā. Sprintis vīrišiem". Atk.	1.20 "Pasauls kausa izcīņā biatlonā. Jēdzisana vīrišiem". Atk.	2.05 "Labākais no <i>Euro maxx. Deutsche Welle</i> žurnāls".	2.35 "Neatklātā Sēlija". Atk.	3.05 "Lielās patēstības". Atk.	3.35 "Kultūrdeva". Atk.	4.30 "Province". Atk.	5.00 "Animācijas seriāli".	5.20 "Tautas kalps 2". Serāls.	6.25 "900 sekundes".	8.45 "Viltvārdis ģimene 2". TV spēle.	9.50 "Izgaro Latviju! 11".	10.25 "Manas mājas ar IKEA 10". TV šovs.	11.00 "Raitis gatavo".	11.30 "Kulinārijas raidījums. Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.	12.45 "Pallik vai pārvārkites. Liebhartaņa 6". Realitātes seriāls.	13.45 "Izdziņotāji 40".	14.45 "Svētais Maiks". Serāls.	15.45 "Spožie prāti". Detektīvseriāls.	17.00 "Zilomis studijā 5". Sarunu šovs.	18.00 "TV3 ziņas sumā".	18.10 "Šetu gaidījāt? 4". Kulinārijas raid.	19.10 "Bez tabu".	20.00 "TV3 ziņas".	20.45 "Degpunktā".	21.10 "Nemīļtie. Nolādētie 8". Serāls.	21.45 "Ēdienkartē – randiņš". Iepazīšanās šovs.	22.50 "Marselas politisti". Serāls.	24.00 "Autozinas 15".	0.30 "Sarņi 2". Dok. seriāls.	1.05 "Nēka personīga". Atk.	1.55 "Vieglais cīpļanietis 2". Serāls.
---	------------------------------------	------------------------------	---	--	------------------------------------	---	--	--	--	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------	-----------------------	----------------------------	--------------------------------	----------------------	---------------------------------------	----------------------------	--	------------------------	---	--	-------------------------	--------------------------------	--	---	-------------------------	---	-------------------	--------------------	--------------------	--	---	-------------------------------------	-----------------------	-------------------------------	-----------------------------	--

TV3 Life

5.00 "Vīnas melo labāk". Serāls.	5.30 "Tīcīgo uzvaras balsis".	6.00 "30 minūtes virtuve kopā ar Džeimiju Olivēru".
----------------------------------	-------------------------------	---

6.30 "Zem klāja Vidusjūra". Realitātes šovs.	7.25 "Neuztīcība". Serāls.	8.20 "Mani remonta noteikumi". Realitātes šovs.	9.35 "UgunsGrēks 4". Serāls.	12.00 "Iegūt visu". Serāls.	13.00 "Mans jaunais es 2".	14.00 "Grējas anatomija 3". Serāls.	16.00 "Cetur zeme". Serāls.	17.00 "Aladza". Serāls.	19.00 "Doktors Haus 6". Serāls.	21.00 "Mana bosa meta". Komiska melodrama.	22.40 "Tiesu medīķe 4". Serāls.	23.35 "Vesmīķa meita". Serāls.	1.35 "Aladza". Serāls.	3.25 "Vīnas melo labāk". Serāls.	6.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	6.03 "Preses klubs". Atk.	7.30 "Dzīvē". Atk.	8.00 "Laimīgs un vesels".	8.30 "Radio <i>Svoboda</i> : par svarīgo Krievija un pasaulē". Atk.	9.30 "Dienas personība".	10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	10.03 "Nedēļa. P.S.". Atk.	11.00 "Stopkadri kopā ar Armandu Puči". Atk.	11.30 "Skaistums un jaunība kopā ar dr. Janu Janovsku". Atk.	12.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	12.03 "Globuss". Atk.	13.00 "Dr. Apinis".	14.00 "Radio <i>Svoboda</i> : par svarīgo Krievija un pasaulē". Atk.	15.00 "Uz līnijas". Atk.	15.30 "Stopkadri kopā ar Armandu Puči". Atk.	16.00 "Dienas personība".	16.30 "Ziņu <i>Top</i> ".	17.00 "Svargais trīs minūtes".	17.03 "Preses klubs".	18.30 "Uz līnijas".	19.00 "Svargais trīs minūtes".	19.03 "Aktuālais par kara-darbību Ukrainā".	20.00 "Streips pārlūko pasauli".	20.30 "Latvijas uzņēmējs – no idejas līdz panakumiem pasaulē".	21.00 "Svargais trīs minūtes".	21.03 "Kārtības nullis".	22.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.	23.00 "Svargais trīs minūtes". Atk.
--	----------------------------	---	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	-------------------------	---------------------------------	--	---------------------------------	--------------------------------	------------------------	----------------------------------	---	---------------------------	--------------------	---------------------------	---	--------------------------	--	----------------------------	--	--	--	-----------------------	---------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	---------------------------	--------------------------------	-----------------------	---------------------	--------------------------------	---	----------------------------------	--	--------------------------------	--------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

23.03 "Preses klubs". Atk.	0.30 "Svargais trīs minūtes". Atk.	0.33 "Aktuālais par kara-darbību Ukrainā". Atk.	1.30 "Radio <i>Svoboda</i> : par svarīgo Krievija un pasaulē". Atk.	2.30 "Svargais trīs minūtes". Atk.	2.33 "Preses klubs". Atk.	4.00 "Uz līnijas". Atk.	4.30 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.	5.00 "Svargais trīs minūtes". Atk.	5.03 "Aktuālais par kara-darbību Ukrainā". Atk.	5.00 "Nedēļa Latvijā". Atk.	5.30 "Zaļā gaisma".	6.00 "Trīs kvadrātā".	7.00 "Zinārkārgais Čiekurs clemos pie Sofī".	8.00 "Kāpēc?". Atk.	9.00 "Skats no Ventspils".	9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".	10.00 "Latvijas sakrālais manojūmums".	11.00 "Limbāžu novads rada un dara".	11.30 "Zaļā gaisma".	12.00 "Trīs kvadrātā".	13.00 "Piedzīvojums dabā".	14.00 "Zinārkārgais Čiekurs clemos pie Sofī".	15.00 "ReTV ziņas trīsoš".	15.30 "Mēs varam – mēs darāmi!".	16.00 "Mežaveca esmuāri".	16.30 "Limbāžu novads rada un dara".	17.00 "Skats no Ventspils".	17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".	18.15 "Sprīd ar <i>Deļfi</i> ".	19.00 "ReTV ziņas septiņos".	19.15 "Latvijas stāsti".	19.50 "Skats no Ventspils".	20.25 "Meža stāsti".	21.00 "ReTV ziņas deviņos".	21.30 "Balkānu robežas". Dok. filma.	23.15 "Uz meža takas".	23.45 "Sprīd ar <i>Deļfi</i> ". Atk.	0.25 "Limbāžu novads rada un dara".	0.50 "Latvijas stāsti".	1.15 "Meža stāsti".	1.40 "Es daru tā".	2.00 "Skats no Ventspils".	2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".	3.15 "Sprīd ar <i>Deļfi</i> ". Atk.	3.55 "Mežaveca esmuāri".	4.15 "Latvijas stāsti".	4.35 "Zaļā gaisma".
----------------------------	------------------------------------	---	---	------------------------------------	---------------------------	-------------------------	-------------------------------	------------------------------------	---	-----------------------------	---------------------	-----------------------	--	---------------------	----------------------------	--	--	--------------------------------------	----------------------	------------------------	----------------------------	---	----------------------------	----------------------------------	---------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	---	---------------------------------	------------------------------	--------------------------	-----------------------------	----------------------	-----------------------------	--------------------------------------	------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------	---------------------	--------------------	----------------------------	--	-------------------------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------

5.00 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	6.00 "Latvijas valsts himna".	6.03 "Kas tev Es tei". Raid. bērniem. Atk.	6.30 "Animācijas seriāli".	9.00 "Bardaks beņiņos 7". Raid. bērniem.	9.15 "Emi un Rū". Raidījums bērniem.	9.30 "Animācijas seriāls".	9.45 "Alise Brīnumzemē". Ģimenes filma.	11.15 "Ķēpa uz sirds".	11.45 "LTV – 60. Zelta arhivs. Ne tikai soneti".	12.55 "LTV – 60. Zelta arhivs. Dzied Žoržs Silksna".	13.20 "Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.	13.30 "Koncerts Zākusalas studijā". Atk.	14.15 "Neatkarība 2". Atk.	14.45 "Garamis". Dok. seriāls.	15.30 "Gudrs, vēl gudrāks". Atk.	16.40 "Salas – savvaļas laboratorijas". Dok. filmu cikls.	17.30 "Kapaci". Dok. filma.	18.00 "Dienas ziņas".	18.15 "Aciltehnisks".	18.30 "Vides fakts".	19.00 "Latvijas sirdsdziesma".	20.00 "Panorāma".	20.55 "Latvijas <i>Loto</i> izlozes".	21.10 "Teātris.zip". Atk.	21.40 "Pūt, vējiņi!". Teātra izrāde.	23.25 "Starp mašīnām, motoriem, meitenēm". Atk.	0.25 "Pīlīņģi nesaderīgi". Drāma.	2.30 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.	3.15 "LTV – 60. Zelta arhivs".	3.40 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	4.40 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.
------------------------------------	-------------------------------	--	----------------------------	--	--------------------------------------	----------------------------	---	------------------------	--	--	---	--	----------------------------	--------------------------------	----------------------------------	---	-----------------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------	--------------------------------	-------------------	---------------------------------------	---------------------------	--------------------------------------	---	-----------------------------------	---	--------------------------------	------------------------------------	---

LTV 7

5.30 "Ceturā studijā". Atk.	6.00 "Latvijas valsts himna".	6.02 "Ceturā studijā". Atk.	7.30 "Aciltehnisks". Atk.	7.50 "Vides fakts". Atk.	8.20 "Daudz laimes, jubilar!"	9.00 "Bardaks beņiņos 7". Raidījums bērniem.	9.15 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.	10.00 "Neatkarība 2". Dzīvesstila raid. par cilvēkiem un viņu hobijiem. Atk.	10.30 "Cītādi latviskais. Annas diena". Atk.
-----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------------------	--	---	--	--

10.55 "Cītādi latviskais. Tīrgus diena". Atk.	11.25 "Māra Kažociņa. Spirāle". Īsfilma.	11.35 "Sporta studija". Atk.	12.20 "Sporta studija. Aizkulises". Atk.	13.20 "Kultūrdeva". Atk.	14.20 "Pa strauņi 5". Atk.	15.20 "Komisārs Reksis 8". Detektīvseriāls.	19.15 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.	20.15 "Izmeklētāji. Sarežģītākās slepkavību lietas".	21.00 "Midsomeras slepkavības 18". Detektīvseriāls.	22.35 "Melnais saraksts". Serāls.	23.20 "Vikingi". Serāls.	0.50 "Zem apgāzātā mēness". Drāma.	2.15 "Devīpdesmitē". Atk.	3.10 "Province". Atk.	3.40 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.	4.40 "Daudz laimes, jubilar!"	5.00 "Šetu gaidījāt?". Kulinārijas raid.	7.00 "Viesniņa <i>Transivānija</i> . Stāstiņi". Animācijas seriāls.	7.30 "Ķepu patruļa 9". Animācijas seriāls.	8.25 "Ārpuz zonas 2. Taddziļstānas kalnos". Dok. seriāls.	9.00 "Zēns, kam lēntrs klūt par karali". Piedz. filma.	11.25 "Ir talants!". TV šovs.	14.15 "Mans jaunais es 2". Pārveidbu raidījums.	15.15 "Tumsākie prāti". Trilleris.	17.30 "Madagaskara 2". Animācijas filma.	19.10 "Manas mājas ar IKEA 10". TV šovs.	19.45 "No ziedojuma līdz smaidam. <i>Eiģģēļi pār Latviju</i> stāsti".	20.00 "TV3 ziņas sestdienā".	20.40 "Audz veselī".	20.45 "Nu, nopietni? 3". Bahas spēlences šovs.	21.15 "Pansija pilī". Daudzsēriju filma.	22.35 "Pansija pilī". Dok. filma.	23.55 "Zilais lēcis". Drāma.	2.10 "Glorija Bela". Komēdija.	4.15 "UgunsGrēks 4". Serāls.
---	--	------------------------------	--	--------------------------	----------------------------	---	-------------------------------------	--	---	-----------------------------------	--------------------------	------------------------------------	---------------------------	-----------------------	------------------------------------	-------------------------------	--	---	--	---	--	-------------------------------	---	------------------------------------	--	--	---	------------------------------	----------------------	--	--	-----------------------------------	------------------------------	--------------------------------	------------------------------

TV3 Life

5.00 "Restauratoru darbnīca 4". Realitātes šovs.	6.45 "Ceļveids atvaļinājumam". Izklaidējošs raidījums.	7.45 "Džeimija ātrās receptes". Kulinārijas raid.	9.25 "Digitālā mlēstība". Romantiska drāma.	11.20 "Ella Šēna. Sānsoļi". Komiska drama.	13.20 "Liktēnīga neļausība". Romantiska komēdija.	15.15 "Nonāvēti ziemeļos. Zverss un nāvējošā mlēstība". Detektīvfilma.	17.15 "Ideālo fotogrāfiju misterijas. Izeja, skatuve, nāve". Detektīvfilma.	19.05 "Rozamunde pilcere. Mīlas raksti". Melodrama.	21.00 "Pirmais randiņš 9". Realitātes šovs.	22.05 "Seksus un lielplisēta". Romantiska komēdija.	0.55 "Kardināļumu sala 3". Realitātes šovs.	1.50 "Dienas seriāls". Romantiska komēdija.	3.25 "Grēz, krāso, slepkavoi!". Detektīvfilma.	6.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	6.03 "Preses klubs". Atk.	7.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	7.33 "Kur tas suns aprakstis?". Atk.	8.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	8.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".	9.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	9.33 "Nedēļa P.S.". Atk.	10.30 "Izstāsti Latvijai!".	11.00 "Aksperiens izaugsmei".	11.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	11.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.	12.30 "Uz līnijas". Atk.	13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	13.03 "Preses klubs". Atk.	14.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.	15.00 "VEF podkāsts".	16.00 "Uz līnijas". Atk.	16.30 "Gāmatu kods".	17.00 "Soli priekšā".
--	--	---	---	--	---	--	---	---	---	---	---	---	--	---	---------------------------	---	--------------------------------------	---	---	---	--------------------------	-----------------------------	-------------------------------	--	---	--------------------------	--	----------------------------	---------------------------------------	-----------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------

TV 3

5.00 "Šetu gaidījāt?". Kulinārijas raid.	7.00 "Viesniņa <i>Transivānija</i> . Stāstiņi". Animācijas seriāls.	7.30 "Ķepu patruļa 9". Animācijas seriāls.	8.25 "Ārpuz zonas 2. Taddziļstānas kalnos". Dok. seriāls.	9.00 "Zēns, kam lēntrs klūt par karali". Piedz. filma.	11.25 "Ir talants!". TV šovs.	14.15 "Mans jaunais es 2". Pārveidbu raidījums.	15.15 "Tumsākie prāti". Trilleris.	17.30 "Madagaskara 2". Animācijas filma.	19.10 "Manas mājas ar IKEA 10". TV šovs.	19.45 "No ziedojuma līdz smaidam. <i>Eiģģēļi pār Latviju</i> stāsti".	20.00 "TV3 ziņas sestdienā".	20.40 "Audz veselī".	20.45 "Nu, nopietni? 3". Bahas spēlences šovs.	21.15 "Pansija pilī". Daudzsēriju filma.	22.35 "Pansija pilī". Dok. filma.	23.55 "Zilais lēcis". Drāma.	2.10 "Glorija Bela". Komēdija.	4.15 "UgunsGrēks 4". Serāls.
--	---	--	---	--	-------------------------------	---	------------------------------------	--	--	---	------------------------------	----------------------	--	--	-----------------------------------	------------------------------	--------------------------------	------------------------------

TV24

6.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	6.03 "Preses klubs". Atk.	7.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	7.33 "Kur tas suns aprakstis?". Atk.	8.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	8.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".	9.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	9.33 "Nedēļa P.S.". Atk.	10.30 "Izstāsti Latvijai!".	11.00 "Aksperiens izaugsmei".	11.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	11.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.	12.30 "Uz līnijas". Atk.	13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	13.03 "Preses klubs". Atk.	14.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.	15.00 "VEF podkāsts".	16.00 "Uz līnijas". Atk.	16.30 "Gāmatu kods".	17.00 "Soli priekšā".
---	---------------------------	---	--------------------------------------	---	---	---	--------------------------	-----------------------------	-------------------------------	--	---	--------------------------	--	----------------------------	---------------------------------------	-----------------------	--------------------------	----------------------	-----------------------

10.55 "Cītādi latviskais. Tīrgus diena". Atk.	11.25 "Māra Kažociņa. Spirāle". Īsfilma.	11.35 "Sporta studija". Atk.	12.20 "Sporta studija. Aizkulises". Atk.	13.20 "Kultūrdeva". Atk.	14.20 "Pa strauņi 5". Atk.	15.20 "Komisārs Reksis 8". Detektīvseriāls.	19.15 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.	20.15 "Izmeklētāji. Sarežģītākās slepkavību lietas".	21.00 "Midsomeras slepkavības 18". Detektīvseriāls.	22.35 "Melnais saraksts". Serāls.	23.20 "Vikingi". Serāls.	0.50 "Zem apgāzātā mēness". Drāma.	2.15 "Devīpdesmitē". Atk.	3.10 "Province". Atk.	3.40 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.	4.40 "Daudz laimes, jubilar!"	5.00 "Šetu gaidījāt?". Kulinārijas raid.	7.00 "Viesniņa <i>Transivānija</i> . Stāstiņi". Animācijas seriāls.	7.30 "Ķepu patruļa 9". Animācijas seriāls.	8.25 "Ārpuz zonas 2. Taddziļstānas kalnos". Dok. seriāls.	9.00 "Zēns, kam lēntrs klūt par karali". Piedz. filma.	11.25 "Ir talants!". TV šovs.	14.15 "Mans jaunais es 2". Pārveidbu raidījums.	15.15 "Tumsākie prāti". Trilleris.	17.30 "Madagaskara 2". Animācijas filma.	19.10 "Manas mājas ar IKEA 10". TV šovs.	19.45 "No ziedojuma līdz smaidam. <i>Eiģģēļi pār Latviju</i> stāsti".	20.00 "TV3 ziņas sestdienā".	20.40 "Audz veselī".	20.45 "Nu, nopietni? 3". Bahas spēlences šovs.	21.15 "Pansija pilī". Daudzsēriju filma.	22.35 "Pansija pilī". Dok. filma.	23.55 "Zilais lēcis". Drāma.	2.10 "Glorija Bela". Komēdija.	4.15 "UgunsGrēks 4". Serāls.
---	--	------------------------------	--	--------------------------	----------------------------	---	-------------------------------------	--	---	-----------------------------------	--------------------------	------------------------------------	---------------------------	-----------------------	------------------------------------	-------------------------------	--	---	--	---	--	-------------------------------	---	------------------------------------	--	--	---	------------------------------	----------------------	--	--	-----------------------------------	------------------------------	--------------------------------	------------------------------

17.30 "Aktuālitātes".	18.00 "Saimnieks. Zeme. Valsts".	19.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Raļevu".	20.00 "Nacionālo interešu klubs".	21.00 "Latvijas labums". Atk.	22.00 "Dzīvē".	22.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Raļevu". Atk.	23.30 "Uz līnijas". Atk.	24.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	0.03 "Preses klubs". Atk.	1.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	1.33 "Globuss". Atk.	2.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	2.33 "Preses klubs". Atk.	4.00 "Uz līnijas". Atk.	4.30 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.	5.00 "Dr. Apinis". Atk.	5.00 "Meža stāsti".	5.30 "Mežaveca esmuāri".	8.00 "Mēs ar brālī – kolosāli!".	8.30 "Līdakas un leģendas. Latgale".	9.00 "TKšanas vieta. Valmieras novads".	9.30 "Svētku kūka 2".	10.00 "Kursu kari".	11.00 "Balkānu robežas". Dok. filma.	12.40 "Mēs darām tā".	13.00 "Mans mīļākais radio ir <i>Radio Skonto</i> automašīnas izloze". Tīšr.	14.00 "Latvijas stāsti".	14.30 "Zinārkārgais Čiekurs clemos pie Sofī".	15.30 "Skats no Ventspils".	16.00 "Čliviķi, darbi, tradīcijas Lejaskurzemē".	16.30 "Aspērēns izaugsmei".	17.00 "Dzīvē".	17.30 "Par Liepāju un Iepālniekem".	18.00 "Laimīgs un vesels".	18.30 "Vertīgī zināņ".	19.00 "Prāta banka". TV spēle.	20.25 "Drošs un vēl drošāks".	20.30 "Zaļa 360°".	21.00 "Nedēļa Latvijā".	21.30 "Latvijas stāsti".	22.00 "Valmieras novada Gada balva uzņēmējdarbībā 2024".	24.00 "Zaļa 360°".	1.40 "Gaidām clemosi!".	2.30 "Trīs kvadrātā".
-----------------------	----------------------------------	--	-----------------------------------	-------------------------------	----------------	---	--------------------------	--	---------------------------	---	----------------------	---	---------------------------	-------------------------	-------------------------------	-------------------------	---------------------	--------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	---	-----------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------------	--	--------------------------	---	-----------------------------	--	-----------------------------	----------------	-------------------------------------	----------------------------	------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--------------------	-------------------------	--------------------------	--	--------------------	-------------------------	-----------------------

LTV 1

- 5.00 "Kultūrdeva". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Ceturā studija". Atk.
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Liktņa lidumnieki. Zem Marsa debesīm". Serāls.
9.30 "Solījums 2". Serāls.
10.30 "Tavas rokās 2". Serāls.
11.30 "Kultūrdeva". Atk.
12.30 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
13.10 "Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.
13.25 "Kas notiek Latvijā?". Atk.
14.50 "Šodienas jautājums". Atk.
15.10 "Krustpunktā".
16.05 "Solījums 2". Serāls.
17.05 "Liktņa lidumnieki. Zem Marsa debesīm". Serāls.
18.00 "Dienas ziņas". Serāls.
18.50 "Gudrs, vēl gudrāks".
7.klašu otrais pusfināls.
20.00 "Panorāma".
20.50 "Kultūrdeva".
21.05 "Daudz laimes, jubilar!"
21.45 "Zem apgāztā mēness".
Drama.
23.10 "Broukenvuda 9".
Detektīvseriāls.
0.45 "Dzīvoklis". Serāls.
2.25 "Aculiecinieks". Atk.
2.45 "Ieklausies *Dvēleļu puteni!*"
3.00 "Pasaules panorāma". Atk.
3.30 "Province". Atk.
4.30 "Telas garumā". Atk.

LTV 7

- 5.00 "Vides fakti". Atk.
5.30 "Ceturā studija". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Labākais no *Euro maxx*".
Deutsche Welle žurnāls".
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Ceturā studija". Atk.
9.05 "Aculiecinieks". Atk.
9.20 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
10.05 "Ķepa uz sirds". Atk.
10.35 "Tas notika Rīgā". Serāls.
11.30 "Personība".
100 g kultūras". Atk.
12.48 "Zaļgalvis". Atk.
13.05 "Tavas rokās 2". Serāls.
14.05 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā. 20 km vīriešiem". Atk.
15.55 "Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls".
16.25 "Māksla nepadoties".
Dok. filma.
17.10 "Globalizācija un mēs. Realitātes šovs.

- 7.25 "Neuztīcība". Serāls.
8.20 "Mani remonta noteikumi 7". Realitātes šovs.
9.35 "UgunsGrēks 4". Serāls.
12.00 "Iegūt visu". Serāls.
13.00 "Dzīves krustceļš 4". Dok. seriāls.
14.00 "Greijas anatomija 3". Serāls.
16.00 "Cērbu zeme". Serāls.
17.00 "Aladža". Serāls.
19.00 "Doktors Haus 7". Serāls.
21.00 "Zvērests". Romantiska drāma.
23.10 "Ēdienkarte – randiņš". Iepazīšanās šovs.
0.05 "Vēstnieka meita". Serāls.
1.55 "Aladža". Serāls.
3.55 "Viņas melo labāk". Serāls.

TV24

- 6.00 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
6.03 "Preses klubs". Atk.
7.30 "Izstāsti Latvijai!". Atk.
8.00 "Ziņu *Top*. Rīga runā".
8.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
8.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
10.03 "Preses klubs". Atk.
11.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
11.33 "Globuss". Atk.
12.30 "Uz līnijas. Dzīvesveids". Atk.
13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
13.03 "Preses klubs". Atk.
14.30 "Latvijas labums".
15.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
16.00 "Dienas personība". Atk.
16.30 "Ziņu *Top*". Atk.
17.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
17.03 "Preses klubs".
18.30 "Uz līnijas".
19.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
19.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
20.00 "Streips pārlūko pasauli".
20.30 "Solī priekšā".
21.00 "Svarīgākais trīs minūtēs".
21.03 "Nedēļa. P.S.".
22.00 "Uz līnijas". Atk.
22.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
23.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
23.03 "Preses klubs". Atk.
0.30 "Saimnieks. Zeme.

LTV 1

- 5.00 "Aizliegtais panēmieni". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Ķepa uz sirds". Atk.
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Mīlas viesulis 19". Serāls.
9.30 "Solījums 2". Serāls.
10.30 "Tavas rokās 2". Serāls.
11.25 "Seši pasaules gājēji". Pasaku filma.
12.25 "Lielās patiesības". Atk.
12.55 "Sporta studija". Atk.
13.40 "Kultūrdeva". Atk.
14.40 "Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.
14.50 "Šodienas jautājums".
15.10 "Krustpunktā".
16.05 "Solījums 2". Serāls.
17.10 "Mīlas viesulis 19". Serāls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.56 "Ceturā studija".
19.30 "Province".
20.00 "Panorāma".
20.37 "Šodienas jautājums".
21.30 "1:1. Aktuālā intervija".
22.00 "Izvēle 2024. Harisa vai Tramps". Dok. filma.
23.55 "Basketbola dienasgrāmata". Biogrāfiska drāma.
1.35 "Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.
1.45 "Kultūrdeva". Atk.
2.45 "*De facto*". Atk.
3.20 "Personība. 100 g kultūras". Atk.

LTV 7

- 5.00 "Sporta studija. Aizkulises". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Eiropa fokusa. *Deutsche Welle* žurnāls".
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Province". Atk.
9.05 "Neatkarība 2". Dzīvesstila raid. par cilvēkiem un viņu hobijiem. Atk.
9.35 "Aizliegtais panēmieni". Atk.
10.35 "Tas notika Rīgā". Serāls.
11.30 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
12.55 "Tavas rokās". Serāls.
14.00 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā. Masu starts vīriešiem". Atk.
14.50 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā. 1+1 jauktā stafete". Atk.
15.55 "Vienmēr formā. *Deutsche Welle* žurnāls".
16.25 "Planēta Zeme 3". Dok. daudzseriju filma.

- 17.25 "Izmeklētāji. Sarežģītākās slepkavību lietas". Dok. filmu cikls.
18.10 "Komisārs Reksis 8". Detektīvseriāls.
19.00 "Sovakar. LSM+ ziņas".
19.30 "Planēta Zeme 3". Dok. daudzseriju filma.
20.30 "Policijas iecirknis 31". Detektīvseriāls.
21.25 "Serifs 4". Detektīvseriāls.
22.20 "Melnais saraksts". Serāls.
23.05 "Salidojums". Psiholoģisks trilleris.
23.55 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā. Masu starts vīriešiem". Atk.
0.50 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā. Masu starts sievietēm". Atk.
1.45 "Vienmēr formā. *Deutsche Welle* žurnāls".
2.15 "Revidents". Atk.
2.30 "Kultūrdeva". Atk.
3.30 "Sporta studija. Aizkulises". Atk.
4.30 "Ķepa uz sirds". Atk.

TV 3

- 5.00 "Animācijas seriāli".
5.20 "Tautas kalps 2". Serāls.
6.25 "900 sekundes".
8.45 "Kandisa Renuāra 7". Serāls.
9.55 "Rītdiena pieder mums". Serāls.
11.10 "Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.
12.35 "Palikt vai pārvākties. Lielbritānija 6". Realitātes seriāls.
13.40 "Izdīvotāji 40". Realitātes šovs.
14.45 "Svētais Maiks". Serāls.
15.45 "Spozīe prāti". Detektīvseriāls.
17.00 "Zilonis studijā 5". Sarunu šovs.
18.00 "TV3 ziņas īsumā".
18.10 "Šefu gaidījāt? 4". Kulinārijas raidījums.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.45 "Degpunktā".
21.10 "Nemūļiete. Nolādētie 8". Serāls.
21.45 "Ārpus zonas. Tadžikistānas kalnos". Dok. seriāls.
22.25 "Sastrēģumstunda 3". Spraiga sīzeta komēdija.
0.20 "Džeisons Borns". Trilleris.
2.25 "Vietējais citplanētietis 2". Serāls.
3.25 "Zilonis studijā 5". Sarunu šovs.
4.20 "UgunsGrēks 4". Serāls.

TV3 Life

- 5.00 "Viņas melo labāk". Serāls.
5.30 "Tīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.
6.00 "30 minūtes virtuē kopā ar Džeimiju Oliveru 2". Kulinārijas raidījums.
6.30 "Zem klāja Vidusjūrā". Realitātes šovs.
7.25 "Neuztīcība". Serāls.
8.20 "Mani remonta noteikumi 7". Realitātes šovs.
9.35 "UgunsGrēks 3". Serāls.
12.00 "Iegūt visu". Serāls.
13.00 "Dzīves krustceļš 4". Dok. seriāls.
14.00 "Greijas anatomija". Serāls.
16.00 "Cērbu zeme". Serāls.
17.00 "Aladža". Serāls.
19.00 "Doktors Haus 6". Serāls.
21.00 "Liktņģija nejausība". Romantiska komēdija.
23.00 "Tiesu medīķe 4". Serāls.
23.55 "Vēstnieka meita". Serāls.
1.40 "*Dzīvīte* brīvdienās 10. Televēkala skatlogš".
2.10 "Aladža". Serāls.
4.00 "Viņas melo labāk". Serāls.
6.00 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
6.03 "Preses klubs". Atk.
7.30 "Dzīvīte". Atk.
8.00 "Ziņu *Top*". Atk.
8.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
8.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
10.03 "Preses klubs". Atk.
11.30 "Dr. Apinis". Atk.
12.30 "Latvijas uzņēmējs – no idejas līdz panākumiem pasaulē". Atk.
13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
13.03 "Kārtības rullis". Atk.
14.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
15.00 "Dr. Apinis". Atk.
16.00 "Dienas personība". Atk.
16.30 "Ziņu *Top*".
17.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
17.03 "Preses klubs".
18.30 "Uz līnijas".
19.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
19.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
20.00 "Streips pārlūko pasauli".
20.30 "Dzīvīte".
21.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
21.03 "Kur tas suns aprakts?".
22.00 "Uz līnijas". Atk.
22.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
23.00 "Svarīgais trīs minūtēs".

TV24

- 6.00 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
6.03 "Preses klubs". Atk.
7.30 "Dzīvīte". Atk.
8.00 "Ziņu *Top*". Atk.
8.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
8.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
10.03 "Preses klubs". Atk.
11.30 "Dr. Apinis". Atk.
12.30 "Latvijas uzņēmējs – no idejas līdz panākumiem pasaulē". Atk.
13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
13.03 "Kārtības rullis". Atk.
14.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
15.00 "Dr. Apinis". Atk.
16.00 "Dienas personība". Atk.
16.30 "Ziņu *Top*".
17.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
17.03 "Preses klubs".
18.30 "Uz līnijas".
19.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
19.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
20.00 "Streips pārlūko pasauli".
20.30 "Dzīvīte".
21.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
21.03 "Kur tas suns aprakts?".
22.00 "Uz līnijas". Atk.
22.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
23.00 "Svarīgais trīs minūtēs".

- 23.03 "Preses klubs". Atk.
0.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
0.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
1.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
1.33 "Kur tas suns aprakts?". Atk.
2.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
2.33 "Preses klubs". Atk.
4.00 "Uz līnijas". Atk.
4.30 "Ziņu *Top*". Atk.
5.00 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
5.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.

ReTV

- 5.00 "ReTV ziņas". Atk.
5.30 "Trīs kvadrātā".
6.25 "Meža stāsti".
6.50 "Uz meža takas".
7.20 "Zinātne tuvplānā 4".
7.45 "Latvijas stāsti".
8.15 "Sprīd ar *Delfi*". Atk.
9.00 "Skats no Ventspils".
9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
10.15 "Lidaku ielenktie 2".
10.50 "Skats no Ventspils".
11.25 "Meža stāsti".
12.00 "Trīs kvadrātā".
13.00 "Latvijas stāsti".
14.00 "Uz meža takas".
14.30 "Zinātne tuvplānā 4".
15.00 "ReTV ziņas trijos".
15.30 "Laimīgais un vesels".
16.00 "Mežaveča emuāri".
16.30 "Skats no Ventspils".
17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
18.15 "Sprīd ar *Delfi*".
19.00 "ReTV ziņas septiņos".
19.15 "Svetku kūka 2".
19.50 "Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2".
20.25 "Ēdienkarte".
21.00 "ReTV ziņas deviņos".
21.30 "Lidakas un leģendas. Latgale".
22.05 "Makšķerē kopā ar Olti!".
22.40 "Mans mīlulis".
23.15 "Vērtīgi zināt".
23.45 "Sprīd ar *Delfi*". Atk.
0.25 "Svetku kūka 2".
0.50 "Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2".
1.15 "Mans mīlulis".
1.40 "Ēdienkarte".
2.00 "Skats no Ventspils".
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
3.15 "Sprīd ar *Delfi*". Atk.
3.55 "Mežaveča emuāri".
4.15 "Es daru tā".
4.35 "Cilvēki, darbi, tradīcijas. Lejaskurzemē".



– Ābram, ko tu uzdāvināji savai Zārai jaunajai gadai?

– Kazoku.

– Redz, kāl Bet ko viņa uzdāvināja tev?

– Kā vienmēr. Vienu labāko savas dzīves gadu!

LTV 1

5.10 "1.1. Aktuālā intervija". Atk.	
6.00 "Latvijas valsts himna".	
6.02 "Ceturā studijā". Atk.	
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	
8.35 "Mīlas viesulis 19". Serāls.	
9.30 "Solījums 2". Serāls.	
10.30 "Tavās rokās". Serāls.	
11.30 "Vasara Antverpenē".	
Melodramā.	
13.00 "Jelas garumā". Atk.	
13.30 "Kultūršoks". Atk.	
13.45 "Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.	
13.50 "Uzmanību, esam gaisā!"	
Dok. daudzseriļu videostāsts.	
14.50 "Šodienas jautājums". Atk.	
15.10 "Krustpunktā".	
16.10 "Solījums 2". Serāls.	
17.10 "Mīlas viesulis 19". Serāls.	
18.00 "Dienas ziņas".	
18.56 "Ceturā studijā".	
19.30 "Pasauls panorāmā".	
Raidījums par ārpolitiku.	
20.00 "Panorāma".	
20.37 "Šodienas jautājums".	
21.05 " <i>Latvijas Loto</i> izlozes".	
21.20 "Kas notiek Latvijā?".	
22.45 "Nāks ziņas".	
23.00 "Lielās patiesības". Atk.	
23.30 "LTV <i>Panorāmas</i> jubilejas raidījums". Atk.	
1.05 "Panorāma. Cilvēki. Laiks".	
Dok. filma.	
2.00 "Jelas garumā". Atk.	
2.30 "Ceturā studijā". Atk.	
3.00 "Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.	
3.10 "Daudz laimes, jubiliār!"	
Atk.	
3.50 "V.I.P. – Veiksme. Intucija. Prāts". Atk.	
4.30 "Province". Atk.	

LTV 7

5.10 "Aizliegtais patēmiens". Atk.	
6.00 "Latvijas valsts himna".	
6.03 "Projekts <i>Nākošie. Deutsche Welle</i> žurnāls".	
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	
8.35 "Ceturā studijā". Atk.	
9.05 "Vides fakti". Atk.	
9.35 "Globalizācija un mes".	
<i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	
10.05 "Rāzoris Vācijā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	
10.35 "Tas notika Rīgā". Serāls.	
11.30 "Personība".	
100 g kultūras". Atk.	
12.45 "Tavās rokās 2". Serāls.	
13.40 "Pasauls kausa izcīņa biatlonā. Sprints viršiem". Atk.	
15.00 "Pasauls kausa izcīņa biatlonā. Ledzišana	

TV3 Life

15.42 "Viršiem". Atk.	
15.42 "Eiropa fokusa. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	
16.10 "Planēta Zeme 3". Dok. daudzseriļu filma.	
17.10 "Brtu vēsturisko ēku un dāzu noslēpumi". Dok. filmu cikls.	
18.10 "Komisārs Reksis 8".	
Detektīvseriāls.	
19.00 "Sovakar. LSM+ ziņas".	
19.30 "Planēta Zeme 3". Dok. daudzseriļu filma.	
20.30 "Policijas iecirknis 31-2".	
Detektīvseriāls.	
21.25 "Šeris 4". Detektīvseriāls.	
22.20 "Sporta studija. Atzalkules".	
23.20 "Inspektors Lūiss 5".	
Detektīvseriāls.	
0.50 "Pasauls kausa izcīņa biatlonā. 20 km viršiem". Atk.	
2.40 "Eiropa fokusā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	
3.10 "Revidents". Atk.	
3.40 "Latviešs. Paralēlās pasaules". Atk.	
4.35 "Aculecīniņš". Atk.	
4.50 "V.I.P. – Veiksme. Intucija Prāts". Atk.	

TV 3

5.00 "Animācijas seriāli".	
5.20 "Tautas kalps 2". Serāls.	
6.25 "900 sekundes".	
8.45 "Kandīsa Rennuara 7".	
Seriāls.	
9.55 "Rīdiena pieder mums".	
Seriāls.	
11.10 "Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.	
12.40 "Izdziņotāji 40".	
Reālitate šovs.	
14.45 "Svētais Maiks". Serāls.	
15.45 "Spožie prāti".	
Detektīvseriāls.	
17.00 "Zilons studijā 5".	
Sarunu šovs.	
18.00 "TV3 ziņas īsumā".	
18.10 "Šēfu gaidījāt? 4".	
Kulinārijas raidījums.	
20.00 "TV3 ziņas".	
20.45 "Degpunktā 14".	
21.10 "Nemīļēte. Nolaideite 8".	
Seriāls.	
21.45 "Viltvārds ģimene 2".	
TV spēle.	
22.50 "Taksis karalis". Serāls.	
23.35 "Pansija piln".	
Daudzseriļu filma.	
0.55 "Likums un kārtība: organizēta noziedzība	
2.35 "Slepķavu nācija". Dok. seriāls.	
3.25 "Zilons studijā 5". Sarunu šovs.	
4.20 "UgunsGrēks 4". Serāls.	

TV3 Life

5.00 "Viņas melo labāk". Serāls.	
5.30 "Tīgo uzvaras balss".	
Kristīgā programma.	
6.00 "30 minūtes virtuve kopā ar Džeimiju Olivēru".	
Kulinārijas raidījums.	
6.30 "Zem klāša. Vidusjūra".	
Realitātes šovs.	
7.25 "Neuztīcība". Serāls.	
8.20 "Mani remonta noteikumi".	
Realitātes šovs.	
9.35 "UgunsGrēks 4". Serāls.	
12.00 "Iegūt visu". Serāls.	
13.00 "Dzīves krustceļš 4". Dok. seriāls.	
14.00 "Greizs anatomija". Serāls.	
16.00 "Cerību zeme". Serāls.	
17.00 "Aladža". Serāls.	
19.00 "Doktors Hauss 6". Serāls.	
21.00 "Digitālā mīlestība".	
Romantiska drama.	
23.00 "Tiesu medīķe 4". Serāls.	
23.55 "Vēstnieka meita". Serāls.	
1.40 "Veiksmīgs uzņēmējs Latvijā 4. Televeikala skatlogš".	
2.10 "Aladža". Serāls.	
4.00 "Viņas melo labāk". Serāls.	

TV24

6.00 "Svarīgais trīs minūtes".	
Atk.	
6.03 "Preses klubs". Atk.	
7.30 "Aktualitātes". Atk.	
8.00 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.	
8.30 "Amerikas prezidenta vēlēšanas".	
12.00 "Svarīgais trīs minūtes".	
12.03 "Kur tas suns aprakts?".	
13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	
13.03 "Preses klubs". Atk.	
14.30 "Streips pārlūko pasauli".	
Atk.	
15.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.	
15.03 "Kur tas suns aprakts?".	
16.00 "Dienas personība". Atk.	
16.30 "Ziņu <i>Top</i> ".	
17.00 "Svarīgais trīs minūtes".	
17.03 "Preses klubs".	
18.30 "Uz līnijas".	
19.00 "Svarīgais trīs minūtes".	
19.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".	
20.00 "Streips pārlūko pasauli".	
20.30 "Latvijas uzņēmējs – no idejas līdz panakumtem pasauē".	
21.00 "Svarīgais trīs minūtes".	
21.03 "Naudas cena".	
22.00 "Uz līnijas". Atk.	
22.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.	
23.00 "Svarīgais trīs minūtes".	
23.03 "Preses klubs". Atk.	

ReTV

0.30 "Svarīgais trīs minūtes".	
0.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.	
1.30 "Nacionālo interešu klubs". Atk.	
2.30 "Svarīgais trīs minūtes".	
Atk.	
2.33 "Preses klubs". Atk.	
4.00 "Uz līnijas". Atk.	
4.30 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.	
5.00 "Svarīgais trīs minūtes".	
Atk.	
5.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.	

ReTV

5.00 "ReTV ziņas". Atk.	
5.30 "Tis kvadrātā".	
6.25 "Ēdienkarte".	
6.50 "Lindakas un leģendas. Latgalē".	
7.15 "Maksšķere kopā ar Olti".	
7.45 "Svētku kūka 2".	
8.15 "Spried ar <i>Deļfi</i> ". Atk.	
9.00 "Skats no Ventspils".	
9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".	
10.15 "Vertīgi zīnat".	
10.50 "Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2".	
11.25 "Ēdienkarte".	
12.00 "Tis kvadrātā".	
13.00 "Maksšķere kopā ar Olti".	
13.30 "Svētku kūka 2".	
14.00 "Lidakas un leģendas. Latgalē".	
14.30 "Mes ar brāli – kolosāli".	
15.00 "ReTV ziņas trijos".	
15.30 "Izstāsti Latvijā!".	
16.00 "Mežaveča emuāri".	
16.30 "Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2".	
17.00 "Aktuāli Ziemeļē".	
17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".	
18.15 "Spried ar <i>Deļfi</i> ".	
19.00 "ReTV ziņas septiņos".	
19.15 "Autodroms".	
19.50 "Ogres novads – šeit dzimst leģendas".	
20.25 "Tiksimies stacijā 3".	
21.00 "ReTV ziņas deviņos".	
21.30 "Tis kvadrātā 3".	
22.40 "Dzīvīte".	
23.15 "Copes frekvence".	
0.15 "Spried ar <i>Deļfi</i> ". Atk.	
0.55 "Zaļa gaisma".	
1.20 "Tiksimies stacijā 3".	
1.45 "Ogres novads – šeit dzimst leģendas".	
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".	
3.15 "Spried ar <i>Deļfi</i> ". Atk.	
3.55 "Mežaveča emuāri".	
4.15 "Limbažu novads rada un dara".	
4.35 "No Piena ceļa nakuši. Seliņa – identitāte".	

LTV 1

5.00 "Pasauls panorāmā". Atk.	
5.30 "Vides fakti". Atk.	
6.00 "Latvijas valsts himna".	
6.02 "Ceturā studijā". Atk.	
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	
8.35 "Mīlas viesulis 19". Serāls.	
9.30 "Solījums 2". Serāls.	
10.30 "Tavās rokās". Serāls.	
11.30 " <i>Tātītis.zip</i> ". Atk.	
12.00 "Nebiju, nezinu, neatecos". Teātra izrāde.	
13.35 "Pasauls panorāmā". Atk.	
Raid. par ārpolitiku.	
14.05 "1.1. Aktuālā intervija".	
14.50 "Šodienas jautājums". Atk.	
15.10 "Krustpunktā".	
16.05 "Solījums 2". Serāls.	
17.00 "Mīlas viesulis 19". Serāls.	
18.56 "Ceturā studijā".	
19.30 "Nearkāmba 2". Dzīvesstila raid. par cilvēkiem un viņu hobijiem.	
20.00 "Panorāma".	
20.37 "Šodienas jautājums".	
21.10 "Garāmš". Dok. filma.	
22.00 "Sazvērestība armijas bāzē". Serāls.	
23.00 "Nāks ziņas".	
23.15 "Uzmanību, esam gaisā! LTV – 60. Zelta arhivs".	
daudzseriļu videostāsts.	
0.15 "Vikingi 5". Serāls.	
1.45 "Vides fakti". Atk.	
2.15 "Ceturā studijā". Atk.	
2.45 "Sporta studijā". Atk.	
3.30 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	
4.30 "LTV – 60. Zelta arhivs".	

LTV 7

5.30 "Ceturā studijā". Atk.	
6.00 "Latvijas valsts himna".	
6.03 "Pie stūres. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	
8.35 "Ceturā studijā". Atk.	
9.05 "Kultūrdeva". Atk.	
10.05 "Jelas garumā". Atk.	
10.35 "Tas notika Rīgā". Serāls.	
11.30 "Personība. 100 g kultūras". Atak.	
12.50 "Tavās rokās". Serāls.	
13.55 "Pasauls kausa izcīņa biatlonā. Masu starts viršiem". Atk.	
14.50 "Pasauls kausa izcīņa biatlonā. Masu starts sīvētēm". Atk.	
15.45 "Projekts <i>Nākošie. Deutsche Welle</i> žurnāls".	
16.10 "Planēta Zeme 3". Dok. daudzseriļu filma.	
17.10 "Telpas māksla. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	
18.10 "Komisārs Reksis 8".	
Detektīvseriāls.	
19.00 "Sovakar. LSM+ ziņas".	
19.30 "Eiropas meistarsacīšu atlases spēle basketbolā	

LTV 1

sīvētēm. Latvija – Īrija".	
Teātrēde.	
21.45 "Šeris 4". Detektīvseriāls.	
22.40 "Dzīvei nav melnāksta. Alla Beļinskā". Atk.	
23.05 "Dzīvei nav melnāksta. Oskars Špickofš". Atk.	
23.30 "Izvēle 2024. Hartisa vai Tramps". Dok. filma.	
1.25 "Pasauls kausa izcīņa biatlonā. Sprints sīvētēm". Atk.	
2.50 "Pasauls kausa izcīņa biatlonā. Ledzišana sīvētēm". Atk.	
3.30 "Projekts <i>Nākošie. Deutsche Welle</i> žurnāls".	
4.00 "Devīdiesmitē". Atk.	
4.30 "Jelas garumā". Atk.	

TV 3

5.00 "Animācijas seriāli".	
5.20 "Tautas kalps 2". Serāls.	
6.25 "900 sekundes".	
8.45 "Kandīsa Rennuara 7". Serāls.	
9.55 "Rīdiena pieder mums".	
Seriāls.	
11.10 "Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.	
12.35 "Pailik vai pārvākties. Liebrtānija 6". Realitātes seriāls.	
13.40 "Izdziņotāji 41".	
Realitātes šovs.	
14.45 "Svētais Maiks". Serāls.	
15.45 "Spožie prāti 2".	
Detektīvseriāls.	
17.00 "Zilons studijā 5".	
Sarunu šovs.	
18.00 "TV3 ziņas īsumā".	
18.10 "Šēfu gaidījāt? 4".	
Kulinārijas raidījums.	
19.10 "Bez tabu".	
20.00 "TV3 ziņas".	
20.45 "Degpunktā 14".	
21.10 "Nemīļēte. Nolaideite 8".	
Seriāls.	
21.50 "Zebra 8". LV raidījums.	
22.05 "Inspektors Koskīniens 3".	
Seriāls.	
0.05 "Baltie zvīrbuļi". Komisika sprāgta sīzeta filma.	
1.55 "Likums un kārtība: organizēta noziedzība 2".	
Seriāls.	
3.45 "Zilons studijā 5".	
Sarunu šovs.	

TV3 Life

5.00 "Viņas melo labāk". Serāls.	
5.30 "Tīgo uzvaras balss".	
Kristīgā programma.	
6.00 "30 minūtes virtuve kopā ar Džeimiju Olivēru".	
Kulinārijas raidījums.	
6.30 "Slavēnkas randiņa 8".	
7.25 "Neuztīcība". Serāls.	
8.20 "Mani remonta noteikumi". Realitātes šovs.	

LTV 1

10.10 "UgunsGrēks 4". Serāls.	
12.00 "Iegūt visu". Serāls.	
13.00 "Dzīves krustceļš 4".	
Dok. seriāls.	
14.00 "Greizs anatomija 3".	
Seriāls.	
16.00 "Cerību zeme". Serāls.	
17.00 "Aladža". Serāls.	
19.00 "Doktors Hauss 6".	
Seriāls.	
20.00 "Doktors Hauss 7".	
Seriāls.	
21.00 "Greiz, krāso, slepkavo!". Detektīvfīlma.	
22.50 "Tiesu medīķe". Serāls.	
23.50 "Vēstnieka meita".	
Seriāls.	
1.30 "Aladža". Serāls.	
3.30 "Viņas melo labāk".	
Seriāls.	

TV24

6.00 "Svarīgais trīs minūtes".	
Atk.	
6.03 "Preses klubs". Atk.	
7.30 "Aispreņns izaugsmei".	
Atk.	
8.00 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.	
8.30 "Svarīgais trīsminūtes".	
Atk.	
8.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.	
9.30 "Dienas personība".	
10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes".	
10.03 "Preses klubs". Atk.	
11.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes".	
11.33 "Naudas cena". Atk.	
12.30 "Latvijas uzņēmējs – no idejas līdz panākumiem pasauē".	
13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes".	
13.03 "Preses klubs". Atk.	
14.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.	
15.00 "Saimnieks. Zeme. Valsts". Atk.	
16.00 "Dienas personība".	
Atk.	
16.30 "Ziņu <i>Top</i> . Rīga runā".	
17.00 "Svarīgais trīs minūtes".	
17.03 "Preses klubs".	
18.30 "Uz līnijas. Dzīvesveids".	
19.00 "Svarīgais trīs minūtes".	
19.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".	
20.00 "Streips pārlūko pasauli".	
20.30 "Ziņu <i>Top</i> . Rīga runā".	
Atk.	
21.00 "Svarīgais trīs minūtes".	
21.03 "Uz līnijas. Dzīvesveids".	
22.00 "Uz līnijas. Realitātes šovs.	
22.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.	

LTV 1

23.00 "Svarīgais trīs minūtes".	
Atk.	
23.03 "Preses klubs". Atk.	
0.30 "Svarīgais trīsminūtes".	
Atk.	
0.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.	
1.30 "Svarīgais trīs minūtes".	
Atk.	
1.33 "Kur tas suns aprakts?".	
2.30 "Svarīgais trīs minūtes".	
Atk.	
2.33 "Preses klubs". Atk.	
4.00 "Uz līnijas. Dzīvesveids".	
Atk.	
4.30 "Ziņu <i>Top</i> . Rīga runā".	
Atk.	
5.00 "Svarīgais trīsminūtes".	
Atk.</	

ar bioloģisko pulksteni

Ko trenē, tas attīstās

Relaksācijas vingrinājumi acīm: lēnām un mierīgi samirkšķiniet acis, liegī – kā taurenītis savus spārnus. Uzlieciet relaksējošu mūziku. Sasildiet plaukstu, lai tajās iepļūstu enerģija, tuvinām tās acīm. Plaukstu salieciet kausiņa veidā – tā, lai acis neiespīdētu gaisma un skropstas nepieskartos plaukstām. Aizveriet acis. Enerģija no plaukstām strāvos tieši acu ābolos. Lai tā plūstu brīvi, galvai jābūt vienā plaknē ar mugurkaulu. Atbrīvojiet plaukstu, sejas muskuļus, mēli. Pleci nolaisti, roku un visa ķermeņa muskuļi atbrīvoti. Radiet sevī absolūta miera sajūtu. Visas jūsu domas – viens vienīgs mīlums pret sevi, savām acīm, savu dzīvi.

(Mirzakarīms Norbekovs "Muļķa pieredze jeb kā atgūt redzi un tikt vaļā no acenēm")

Ielapa un izelapa labai dienai

Pēc korejiešu zinātnieka G.Luvsāna atveseļošanas sistēmas, diena jāsāk ar vismaz diviem elpošanas vingrojumiem.

1. Pēc pilnas izelpas lēni ielapa caur degumu. Elpošana notiek caur diafragmu: ielapas laikā vēdera priekšējā sienā izvirzās uz āru un palielinās plaušu apjoms. Uz dažām sekundēm aiztur elpu, tad izelapa caur muti. Vēders izelpas laikā saplok, tuvinoties mugurkaulam. Izelpas beigās krūtis nolaistas. Izelpai jābūt vienmērīgai.

2. Sēžam, plaukstu uz gurniem. Saglabājam mieru, domājam tikai par elpu. Uzmanība koncentrēta uz vēdera apvidu. Acis pievērtas, mēles galiņš pie augšējiem zobiem. Izpilda 50 mierīgas ielapas un izelpas, ielapojot caur degunu, izelpojot caur muti.

("Dziedniecības enciklopēdija")

Smejies no visas sirds!

Smejoties no visas sirds, var izārstēties no vilšanās, likvidēt depresijas pazīmes un pat fiziskas sāpes. Nav spēcīgākas enerģijas par domu. Enerģija seko domai. Domā, ko runā, domā, ko domā, domā, ko dari. Desmit minūtes paguliet, sakļaujot kopā plaukstu un pēdas – līdzsvarosies gars un miesa. Dzīvo mierīgāk, – paveiksi vairāk.

(Irisa Zommere, masiere)

Masējiet ilgmūžības punktu!



Lai iegūtu mieru un veselību, tiek izmantoti dažādu punkti. Uz kājām zem ceļgaliem, plaukstu platuma attālumā no ceļa blodiņas apakšējās malas, triju pirkstu platuma attālumā no centra uz ārpusi, atrodas simts slimību jeb ilgmūžības punkti (dzusanļi). Veiciet to vieglu masāžu ar pirkstiem vai delnas centru. Iztēlojieties, ka delna smaida. No rītiem uz šo punktu iedarbojas, masējot pulksteņa rādītāju kustības virzienā, bet paaugstināta asinsspiediena gadījumā – pretēji pulksteņa rādītāju kustības virzienam.

Svarīgi būt mierā ar sevi, panākt iekšējo rāmumu, domu un jūtu līdzsvaru. Svarīgs ir lēns iekšējais ritms, lai varētu domāt nesteidzīgi un pareizi. Iekšējais ritms ir domu daudzums noteiktā laika vienībā. Jo mazāk domu minūtē, jo cilvēks ir mierīgāks.

(Igoris Kudrjavcevs "Dzīvības spēks", "Miera ārsta padomi")



Dzīvot ar mīlestību un pateicību. Uz to mudina arī dziednieks Oskars Peipiņš, piebilstot, ka ikvienam katru dienu ir izvēle, – iet iespēju vai ciešanu ceļu. Ar katru no mums rīkojas tā, kā atļaujam. Ja cilvēks neprot novērtēt to, kas viņam dots, diez vai spēs priecāties arī par ko vairāk. Parasti ar mums notiek tas, kam mēs ticam – domām piemīt ļoti liels spēks. Ja cilvēks runā vai darbojas ar ļaunu domu, ciešanas viņam seko kā rats zirga pakavam, kas velk smagi piekrautus ratus.

Aukstums, apzināta elpošana un prāta spēks

Viss, ko esam izveidojuši, lai dzīve būtu ērtāka, patiesībā ir padarījis mūs vājākus. Mana metode, ko esmu attīstījis un bagātinājis 40 gadus, ir balstīta uz trim vienkāršiem pilāriem: aukstums, apzināta elpošana un prāta spēks. Es ar šo metodi esmu paveicis to, ko citi uzskata par neiespējamu, tā samulsinot medicīnas profesionāļus. Aiz ziemeļu polārā loka basām kājām un šortos noskrējis pusmaratonu un tuksnesī Āfrikā bez ūdens dzeršanas paveicis pilnu maratonu. Esmu zem ledus nopeldējis vairāk nekā 60 m un stundām stāvējis ar ledus gabaliņiem pilnā tvertnē, neļaujot samazināties ķermeņa temperatūrai. Tevis paša rokās ir veselīgas un laimīgas dzīves noslēpums!

(Vims Hofa, "Vima Hofa metode")

Kas ir pirmā – doma vai slimība?

Jūs teiksiet: protams, ka slimība! Nē, pirmā ir doma. Tā nav ezotērika, es visu pamatoju zinātniski. Tātad vispirms ir doma. Tad rodas vai nu spriedze (ja doma ir šķība), vai, ja tā ir pareiza, – prieks. Ja prieks, cilvēks ir apmierināts. Vesels. Doma vada muskuļus, jo mūsos ir 80% ūdens. Viss, ko mēs sakām, vispirms trāpa mūs pašus. Katrs vārds nes sevī noteiktu enerģiju.

(Visvaldis Bebrīšs, "Kā novērst spriedzi sevī")

Viss ir tavās rokās!

Jau senie austrumu mediķi ievēroja likumu – vieglāk slimību novērst nekā slimnieku izārstēt. Veselība ir jāuztur. To saglabāt un nostiprināt palīdz saprātīgs dzīvesveids, pareizs uzturs un mēra sajūta ēšanā, tīrības ievērošana, ikdienas vingrošana, ūdens procedūras un ādas punktu veselības masāža. Piemēram, cilvēka pēdas ir kā miniatūra visa ķermeņa karte. Caur pēdas nervu galiem ar masāžas kustību palīdzību tiek izraisīta refleksu darbība. Katram 'refleksa punktam' pēdā atbilst noteikts orgāns, dziedzeris vai kāda noteikta orgāna daļa.



(V.Ibrahimova "Punktu masāža")

Meditē!

Meditācijas vingrinājumi, kas paredz koncentrēšanos uz savām domām dotajā brīdī, palīdz ne tikai iemācīties pilnvērtīgāk izdzīvot pašreizējo momentu, izvairoties no domām pa pagātni vai nākotni, bet, kā izrādās, palīdz arī aizsargāt imūnsistēmu. Relaksējošās iedarbības dēļ meditācija ir efektīvs līdzeklis cīņā ar bezmiegu. Meditējot var panākt arī labus koncentrēšanās un uzmanības noturēšanas rezultātus.

(Elizabete Ozola, Mārtiņš Veide, "Dziedinošās terapijas")

Ielūkojies sevī! Tieši tur ir labuma avots, kas nemitīgi laužas ārā, ja vien tu vēlies to atrakt!

(Marks Aurēlijs)

Jo vairāk gaismas, jo labāk!

♦ Uzstādīt mājās vai birojā pilna spektra jeb saules gaismas spuldzes. Cilvēka organismam gaisma nepieciešama, lai nodrošinātu pareizu šūnu darbību. Saules gaismas trūkums var negatīvi ietekmēt organisma iekšējo pulksteni, tādēļ, jo vairāk pilna spektra gaismas, jo labāk. (Saules gaisma stimulē hipotalāmu – smadzeņu daļu, kas regulē miega un nomoda ciklus, apetīti, hormonu izstrādāšanu, reproduktīvo funkciju un noskaņojumu.)

♦ Dienas laikā vismaz 10 līdz 15 minūtes jāpavada ārpus telpām, svaigā gaisā. Savukārt nedēļas nogalēs jābrauc ar velosipēdu, jādodas pastaigās.

♦ Ieteicams ēst auzu pārslas, jo tās ir noderīgas garastāvoķļa svārstību laikā, kā arī nervu sistēmai kopumā. Tam pašam mērķim iespējams izmantot auzu salmus, no kuriem var pagatavot uzlējumus (1 tasi auzu salmu sajauc ar 4 tasēm karsta ūdens un ļauj visam ievilkties vismaz 4 stundas vai vienu nakti, tad uzlējumus nokāš un dzer).

♦ Rūpējies par savu ķermeni – vingro, atpūties, dzer daudz šķidruma un lieto minerālvielām bagātu pārtiku. Ja ir sākušās pastiprinātas galvassāpes, tad var taisīt uzlējumus no strutenēm, irbenēm vai kliņģerītēm.

(Iesaka ārsts G.Miežis sadarbībā ar psihologu Dr. Andri Veselovski)

Brīvbrīdi sagatavoja Z.Logina

Saruna par civilo aizsardzību

“Kļūsim tikai spēcīgāki un

Kā veicināt pierobežā dzīvojošo Latvijas iedzīvotāju psiholoģisko noturību pret Krievijas dezinformāciju, kā arī atgādināt, ka valsts aizsardzība nav tukši vārdi? Kā to izdarīt? Vislabākais arguments ir piemērs, ka mēs esam un arī varam kļūt par savas dzimtenes sargiem. 16 publikācijās uzsversim informatīvās telpas

drošību, kā arī atgādināsim, ka ikviens ir līdzatbildīgs savas valsts attīstībā un aizsardzībā, lai nekādi svešzemju kungi nespētu diktēt savus noteikumus, tos nereti paslēpjot zem skaistiem vārdiem un lozungiem, viltus vēstījumiem. Mēs esam kopīgs spēks, kas veido un nosaka mūsu valsts drošību.

2020.gadā apstiprināja, bet šī gada sākumā stājās spēkā Valsts civilās aizsardzības plāna atjaunotā redakcija. Tā ir daļa no kopējās nacionālās drošības sistēmas un pamats efektīvai un visaptverošai valsts aizsardzības funkcionēšanai, nodrošinot civilo un militāro institūciju savstarpēju sadarbību, resursu koordinēšanu un spēju harmonizāciju. Cik ļoti esam gatavi aizstāvēt savu dzimteni dažādu katastrofu, potenciāla militāra iebrukuma vai kara gadījumā un kas līdz šim izdarīts, saruna ar Balvu novada pašvaldības vadītāju un Civilās aizsardzības komisijas priekšsēdētāju SERGEJU MAKSIMOVU.

Kas šobrīd ir aktuālākais civilās aizsardzības jomā Balvu novadā?

– Ļoti regulāri un dažādos līmeņos notiek mācības un apmācības. Piemēram, vakar Krāslavā aizvadīts forums “Drošība un sabiedrības noturība Latvijas austrumu pierobežā”, kurā dažādu jomu eksperti diskusijās un uzrunās puda savus viedokļus par šobrīd mūsu valstī tik ļoti aktuālajiem drošības un aizsardzības jautājumiem, īpaši pierobežā. Kopīgi gūtās vērtīgās atziņas ir arī daļa no tā, ko katra pašvaldība var darīt un vēl vairāk uzlabot savos civilās aizsardzības pasākumos. Savukārt šodien Latvijas Pašvaldību savienībā notiek slēgtais seminārs “Gatavība un darbības nepārtrauktība pašvaldības krīzes gadījumā”. Arī nesen aizvadītajās Nacionālo bruņoto spēku organizētajās visaptverošajās valsts aizsardzības mācībās “Namejs 2024” bija pietiekami liels pasākumu kopums, kas bija saistošs tieši civilajai aizsardzībai, tādējādi pilnveidojot un stiprinot spēju veikt uzdevumus apdraudējuma gadījumā. Piemēram, ne tikai Balvu novadā, bet arī citās Latvijas pašvaldībās tika izspēlēts tas, kā krīzes situācijā trīs dienu laikā notiktu iedzīvotāju evakuācija katrā pašvaldības teritorijā atsevišķi. Jāteic, tas nebija viegls uzdevums, kad saskārāmies ar vairākiem specifiskiem izaicinājumiem, piemēram, kāds tieši būtu ceļu tīkls, pa kuru iedzīvotājus evakuētu. Tomēr visi risinājumi tika atrasti un plāns, kā to darīt krīzes situācijā, ir. Tāpat vēlos uzsvērt, ka Nacionālie bruņotie spēki un Latvijas valsts kopumā darīs visu iespējamo, lai savus iedzīvotājus aizstāvētu.

Dažkārt publiskajā telpā izskan viedokļi, ka civilās aizsardzības apmācības notiek, bet vismaz daļai vietvaru nav skaidras izpratnes par kopainu, kā rīkoties ārkārtas situācijās un kas kuram būtu jādara...

– Viedokļi allaž ir un būs dažādi, tomēr tam, ka nav skaidras izpratnes un plāna, nepiekrītu. Runājot konkrēti par Balvu novada pašvaldību, proti, ja tuvākās nedēļas laikā Latvijā sāktos militārs iebrukums, mums ir plāns atbilstoši tai situācijai un kara taktikai, ko šobrīd Krievija pielieto uzbrukumā Ukrainai.

Protams, laikam ritot, arī Krievijas armija kļūst gudrāka un mācās no savām kļūdām. Līdz ar to var rasties jautājums, vai mums šobrīd ir plāns, kā potenciālo pretinieku neitralizēt arī pēc, piemēram, trīs gadiem? Pieļauju, ka nē, jo tas ir pietiekami ilgs laiks, lai pretinieka militārajā taktikā notiktu būtiskas izmaiņas. Bet mēs jau arī nestāvam uz vietas, bet pilnveidojamies un attīstāmies. Līdz ar to pašreiz ir plāns, kā darboties ar šobrīd uzkrātajām zināšanām, bet, gadiem ejot, mēs kļūsim tikai spēcīgāki un savās spējās modernāki.

Kā veicas ar praktisku lietu sagādi, kas nepieciešamas civilajai aizsardzībai?

– Balvu novada pašvaldība praktiski visu kritiskās infrastruktūras un arī citu objektu vajadzībām iegādājusies generatorus. To skaits, kas nepieciešams, pagaidām varbūt nav simtprocentīgs, bet generatorus turpinām pirkt, un ne



Foto - no personīgā arhīva

Esiet atbildīgi! Līdzšinējā pieredze liecina, ka ne tikai Balvu pilsētā, bet arī citviet Latvijā objekti, kas huligāniem ir viegli pieejami, nereti diemžēl tiek izdemolēti un salauzti. Tā pavisam nesen, augustā, notika arī ar attēlā redzamo Balvu ezerā uzstādīto pontonu, kas atrodas pie pilsētas parka. Balvu novada pašvaldības Civilās aizsardzības komisijas priekšsēdētājs un novada domes priekšsēdētājs Sergejs Maksimovs (attēlā) ikvienam iedzīvotājam, kuram prātā nodarboties ar vandālismu, atgādina, ka runa nav tikai par bezjēdzīgu huligānismu: “Šie pontoni vienlaikus var kalpot arī kā dubultās infrastruktūras objekti civilās aizsardzības vajadzībām. Proti, šobrīd tos izmantojam atpūtai, bet krīzes situācijā tie var būt noderīgi kā peldlīdzeklis ezera vai upes šķērsošanai. Pontoni ir viegli pārvietojami, bet turpat blakus esošais tilts krīzes situācijā var kļūt neizmantojams. Tādēļ esiet atbildīgi un, pirms kaut ko darāt, padomājiet divreiz!”

tikai Balvu pilsētā, bet arī novada teritorijā, pagastos. Otra svarīga lieta ir bumbu patvertnes. Kā jau laikrakstā “Vaduguns” bija rakstīts, šobrīd Balvu pilsētā ir apzinātas, visām prasībām atbilstošas un saskaņotas trīs šādas vietas – Balvu Profesionālās un vispārīgizglītojošās vidusskolas, Balvu

Kultūras un atpūtas centra, kā arī Daudzfunkcionālā sociālo pakalpojumu centra pagrabtelpas (bijusī “Ziemeļlatgales Biznesa un tūrisma centra” ēka Steķintavā). Pie šiem objektiem redzamā vietā izvietotas arī patvertnes zīmes. Vēlos uzsvērt, – ja patiešām iestāsies situācija, ka cilvēkam nepieciešams doties uz patvertni, to nekādā ziņā nevajag darīt, skrienot pāri visai pilsētai. Arī Ukrainas pieredze liecina, ka vislielākais bojāgājušo cilvēku skaits ir tieši ceļā uz patvertni. Tādēļ turpmāk potenciālās patvertņu vietas apzināsim maksimāli tuvāk dzīvojamajam fondam.

Daudzus iedzīvotājus bažīgus dara tas, ka pagaidām patvertnes ir tikai Balvu pilsētā, bet kā ir ar pārējo novada teritoriju?

– Bažām nav pamata, jo tiek domāts ne tikai par Balvu pilsētu, bet arī par visu novadu kopumā. Runājot konkrēti par patvertnēm, ikvienā novadā esošajā skolā ir pagrabtelpas, kuras var pielāgot patvertnes vajadzībām. Pieļauju, ka nākotnē patvertnēm tiks izveidota arī gradācija jeb tās būs dažādu līmeņu. Piemēram, patvertnē Balvu Kultūras un atpūtas centrā patiešām ir viss nepieciešamais – sākot ar dzeramo ūdeni, beidzot ar labiercībām un siltumu. Šāda patvertne ir nepieciešama, ja krīzes situācija ir ilglaicīga. Vienlaikus droši vien jābūt arī zemāka līmeņa patvertnēm, kur nebūs un droši vien arī nav iespējams izveidot visu, kas nepieciešams, lai cilvēks tur varētu uzturēties ļoti ilglaicīgi.

Tajā pašā laikā uz šādām patvertnēm cilvēks trauksmes laikā varētu ātri aizskriet un tādējādi sevi pasargāt gadījumos, kad trauksmes situācijas ir salīdzinoši neilgas.

Vai ir vēl kas papildus?

– Jā, iedzīvotāju zināšanai vēlos uzsvērt, ka vēlamies iegādāties smilšu maisus, kurus krīzes situācijās civilajā aizsardzībā izmanto plūdu novēršanai vai, piemēram, iedzīvotāju pasargāšanai no triecienviļņa un lidojošām šķembām. Tos nepieciešamības gadījumā jāpiepilda ar smiltīm vai, piemēram, zemi un jāaiztaisa ciet ar maisā iešūtajām auklām. Jāpiebilst, ka šādus maisus, lai pasargātu iedzīvotājus, plaši izmantoja arī nesen notikušajos plūdos Centrāleiropā. Jebkurā gadījumā šo jautājumu esam pārrunājuši arī ar Nacionālo bruņoto spēku pārstāvjiem. Līdzīgus maisus izmanto arī armijas vajadzībām, tikai tie ir daudzlielāki un pārvietojami ar ekskavatoriem, jo paredzēti nocietinājumu vai posteņu izbūvei. Visbeidzot Balvu pilsētas teritorijā vēlamies izveidot dzeramā ūdens brīvkrānus, kas var būt ļoti noderīgi arī krīzes situācijās.

Civilās aizsardzības plānā ļoti liela loma ir arī medicīnai. Kā ar medikamentu krājumiem?

– Vismaz Krievijas uzsāktā kara sākumā 2022.gada februārī “Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienībā” medikamentu uzkrājums bija trīsreiz lielāks, nekā to pieprasīja normatīvie akti. Iespējams, šobrīd, izvērtējot riskus, rezerves ir samazinājušās, bet arī šajā ziņā situācija vērtējama pozitīvi.

Ik pa laikam izskan ziņas, ka Valsts drošības dienests Latvijā aiztur personas vai izmeklē lietas, kas saistītas ar naida runu un aktivitātēm Krievijas atbalstam. Vai arī Balvu novadā redzeslokā nonākuši mūsu valstij nelobīgi cilvēki?

– Valsts drošības dienests ļoti uzmanīgi seko situācijai, tajā skaitā monitorē to, kas tiek rakstīts, piemēram, sociālajos tīklos. Ar cilvēkiem, kuri pauž Latvijai naidīgu attieksmi, notiek pārrunas. Ja rezultāta nav, tiek ierosinātas lietas. Arī

Saruna par civilo aizsardzību

savās spējās modernāki”

Balvu novadā bijušas pārrunas ar vairākiem šādiem cilvēkiem. Tas nekādā gadījumā nenozīmē, ka iedzīvotājiem nav vārda brīvības un viņi nevar izteikties kritiski par valsti notiekošo. Vienlaikus ir jāsaprot, uz kurām dzirnavām tiek liets ūdens. Maldīgi arī uzskatīt, ka pret mūsu valsti vērstus naidīgus izteikumus velta tikai, piemēram, Latvijā dzīvojošie krieviski runājošie pilsoņi. Skumjākais ir, ka to dara arī latviski runājoši cilvēki. Līdz ar to apgalvot, ka Balvu novadā nav neviena Latvijai nelojāla cilvēka, nebūtu patiesi, bet kopumā mūspusē pretvalstisku aktivitāšu jautājums nav ļoti aktuāls un bažām nav pamata. Jāpiebilst, ka Balvu novada pašvaldība saņēmusi Valsts drošības dienesta vēstuli, kurā norādīts, ka izpildītorei Dainai Tutiņai un izpildītorei vietniekam Jānim Bubnovam piešķirtas pielaišanas valsts noslēpumam. Līdz ar to šobrīd pašvaldībā pielaišana valsts noslēpumam ir diviem cilvēkiem.

Pierobežas iedzīvotāji ziņo, ka, piebraucot tuvāk Latvijas robežai ar Krieviju, mobilajos telefonos joprojām pienāk izziņas no Krievijas telekomunikāciju operatoriem. “Vai kaimiņvalsts ar saviem spēcīgajiem signāliem kontrolē mūsu pierobežu? Cik tas ir droši?” viņi jautā.

– Neskatoties uz visiem ģeopolitiskajiem notikumiem, Latvija ievēro noslēgto starptautisko un jebkādu citu līgumu noteikumus, tajā skaitā to, cik ļoti spēcīgus drīkst uzturēt radiosignālus. To visu ļoti kontrolē arī atbildīgās institūcijas. Tikmēr bieži var novērot, ka Krievija pret starptautiskām normām ir vienaldzīga. Pieļauju, ka to, visticamāk, var teikt arī attiecībā uz pārāk spēcīgu gan mobilo sakaru, gan arī radio un televīzijas signālu raidīšanu. Jebkurā gadījumā atbildīgajām Latvijas iestādēm par to ir ļoti precīza informācija, jo “Latvijas Valsts radio un televīzijas centrs” (LVRTC) veic no Krievijas nākošo mobilo sakaru, televīzijas, radio un citu telekomunikāciju signālu monitorēšanu – to stiprumu un saturu. Kā zināms, arī Balvu novadā ir LVRTC apraides masti. Tāpat, runājot konkrēti par apraides signāliem, svarīgi apzināties, – ja šobrīd Krievija savas modernās tehnoloģijas ārpus Ukrainas tik ļoti neliek lietā, tad potenciālajā X stundā viss būtu citādāk. Bet arī tam mēs esam gatavi!

Turklāt arī Latvija turpina darbu pie moderno tehnoloģiju pilnveidošanas drošības jomā, piemēram, iedzīvotāju apziņošanas krīzes situācijās.

– Tā ir. Pašreiz Latvijā pastāv multifunkcionālā apziņošanas sistēma, kad apdraudējuma gadījumā var ieslēgt pa valsts teritoriju izvietotās trauksmes sirēnas, kā arī krīzes situācijā iedzīvotājiem nodot ziņu ar radio, televīzijas un interneta starpniecību. Šobrīd notiek arī ļoti nopietns darbs pie agrinās brīdināšanas jeb šūnu apraides sistēmas ieviešanas. Tā ir tehnoloģija, kas apdraudējuma gadījumā ļauj nekavējoties masveidā nodot svarīgu informāciju iedzīvotājiem ne tikai caur televīziju, radio un citiem saziņas kanāliem, bet arī operatīvi nosūtīt paziņojumus visiem mobilo tālrunu lietotājiem, kuri atrodas apdraudētajā teritorijā (neatkarīgi no tā, kādu mobilo operatora pieslēgumu cilvēks izmanto). Iekšlietu ministrijas Informācijas centrs ir izsludinājis iepirkumu par šādas sistēmas ieviešanu. Nepieciešamais finansējums ir 4270500 eiro, bet Iekšlietu ministrija norādījusi, ka lielākā daļa – 3,3 miljonu apmērā – tiks segta no Eiropas Reģionālās attīstības fonda. Galvenais, kas potenciālā krīzes situācijā jā dara iedzīvotājiem, ir jāpārbauda saņemtais ziņas autentiskums un jārikojas atbilstoši norādēm.

Kāds ir Jūsu aicinājums, ko katrs iedzīvotājs var darīt civilās aizsardzības labā?

– Vispirms jau jāizdara viss nepieciešamais, lai krīzes situācijā cilvēks pirmās trīs diennaktis jeb 72 stundas varētu pienācīgi parūpēties par personīgo un arī savu pašu tuvāko drošību. Par to, kā to izdarīt, ļoti izsmelši informatīvie materiāli pieejami aizsardzības nozares ziņu portālā “www.sargs.lv”, sākot ar rokasgrāmatu “Kā rīkoties kara gadījumā” un bukletiem “Kā rīkoties krīzes gadījumā” un “Kā rīkoties krīzes gadījumā, ja dzīvo ārpus Latvijas”, beidzot ar vadlīnijām “Pašvaldību sadarbība ar Nacionālajiem bruņotajiem spēkiem un rīcība kara gadījumā”. Iepazīstieties ar šo informāciju un saglabājiet to! Sargāsim Latviju kopā!

Balvu Kultūras un atpūtas centrs



Foto - no personīgā arhīva

Daudzfunkcionālais sociālo pakalpojumu centrs



Foto - no personīgā arhīva

Balvu Profesionālā un vispārīzglītojošā vidusskola



Foto - no personīgā arhīva

Ēkas ar patvertnēm. Attēlos redzamas tās ēkas mūspusē, kuru pagrabtelpās ir prasībām atbilstošas un ar atbildīgajām institūcijām saskaņotas oficiālas patvertnes. Šobrīd tādas ir trīs, un visas atrodas Balvu pilsētā. Pie šo ēku fasādēm izvietotas arī informatīvas patvertņu zīmes.

2022.gada oktobrī stājās spēkā grozījumi Civilās aizsardzības un katastrofas pārvaldīšanas likumā, kas paredz katras pašvaldības pienākumu izstrādāt civilās aizsardzības plānus, aptverot arī rīcību militāra apdraudējuma gadījumā. Ar Balvu sadarbības teritorijas civilās aizsardzības plānu ikvienam ir iespēja iepazīties Balvu novada pašvaldības mājaslapā (sadaļā “Pašvaldība” meklējot “Civilā aizsardzība”).

Kopējo Valsts civilās aizsardzības plānu meklējiet tiesību aktu vietnē “www.likumi.lv”, meklējot rakstot “Par Valsts civilās aizsardzības plānu”. Savukārt ar jebkuru citu aktuālāko ar aizsardzību un drošību saistītu tematiku varat iepazīties Aizsardzības ministrijas mājaslapā “www.mod.gov.lv” un aizsardzības nozares ziņu portālā “www.sargs.lv”.

Dievkalpojumi novembrī

KATOĻU DRAUDZĒS

Balvos – 1. novembrī – Visu Svēto diena, obligātās svinības, Sv. Mīse plkst. 12.00 un plkst. 19.00 (pēc Sv. Mises Vesperes par mirušajiem); 2. novembrī – Visu Ticīgo Mirušo piemiņas diena, Sv. Mīse plkst. 12.00 un plkst. 18.00 (plkst. 16.00 Ekzekvijas par mirušajiem); 3. novembrī – parastā liturģiskā laika XXXI svētdiena (mēneša 1. svētdiena), Sv. Mīse plkst. 8.00 un plkst. 12.00 (pēc Sv. Mises Jēzus Sirds dievkalpojums); 8. novembrī – piektdiena, Sv. Mīse plkst. 7.30 un plkst. 18.00 (plkst. 17.00 Rožukronis par mirušajiem no lapiņām); 10. novembrī – parastā liturģiskā laika XXXII svētdiena, Sv. Mīse plkst. 8.00 un plkst. 12.00; 17. novembrī – parastā liturģiskā laika XXXIII svētdiena, Sv. Mīse plkst. 8.00 un plkst. 12.00; 18. novembrī – Latvijas Republikas proklamēšanas gadadiena, Sv. Mīse plkst. 7.30; 24. novembrī – parastā liturģiskā laika XXXIV svētdiena (Mūsu Kungs Jēzus Kristus, Visuma Karalis), obligātās svinības, Sv. Mīse plkst. 8.00 un plkst. 12.00 (adorācija, Jēzus Sirds dievkalpojums).

Balvu pansionātā – 1. novembrī – Visu Svēto diena, obligātās svinības, Sv. Mīse plkst. 12.00.

Bēržos – 1. novembrī plkst. 18.00; 2. novembrī plkst. 9.30; 3. novembrī plkst. 9.30; 10. novembrī plkst. 10.00; 17. novembrī plkst. 9.30; 24. novembrī plkst. 10.00; 30. novembrī – Svētā apustulis Andrejs, draudzes svētki plkst. 11.00.

Augustovā – 2. novembrī plkst. 12.00; 3. novembrī plkst. 12.00; 17. novembrī plkst. 12.00.

Rugājos – 2. novembrī plkst. 14.00; 3. novembrī plkst. 14.00; 17. novembrī plkst. 14.00.

Krišjānos – 2. novembrī plkst. 16.00; 10. novembrī plkst. 13.00; 24. novembrī plkst. 13.00.

Skujetniekos – 1. novembrī plkst. 12.00.

Šķilbēnos – 1. novembrī – Visu Svēto diena plkst. 18.00; 2. novembrī – Visu Ticīgo Mirušo piemiņas diena plkst. 10.00 (svētīsim sveces, kronīšus un ziedus mirušo atdusas vietām. Pēc Svētās Mises procesija ar aizlūgumu par mirušajiem); 3. novembrī – mēneša pirmā svētdiena (pusstundu pirms Sv. Mises Jēzus Sirds dievkalpojums) plkst. 10.00; 10. novembrī plkst. 10.00; 17. novembrī plkst. 10.00; 24. novembrī – Jēzus Kristus, Vispasaules karalis plkst. 10.00 (ziedojuši garīgajam semināram).

Baltinavā – 1. novembrī – Visu Svēto diena plkst. 12.00; 2. novembrī – Visu Ticīgo Mirušo piemiņas diena plkst. 12.00 (svētīsim sveces, kronīšus un ziedus mirušo atdusas vietām. Pēc Svētās Mises procesija ar aizlūgumu par mirušajiem); 3. novembrī – mēneša pirmā svētdiena (pusstundu pirms Sv. Mises Jēzus Sirds dievkalpojums) plkst. 12.00; 10. novembrī plkst. 12.00; 17. novembrī plkst. 12.00; 24. novembrī – Jēzus Kristus, Vispasaules karalis plkst. 12.00 (ziedojuši garīgajam semināram).

Tilzā – 1. novembrī – Visu Svēto diena plkst. 14.30; 2. novembrī – Visu Ticīgo Mirušo piemiņas diena plkst. 14.30 (svētīsim sveces, kronīšus un ziedus mirušo atdusas vietām. Pēc Svētās Mises procesija ar aizlūgumu par mirušajiem); 3. novembrī – mēneša pirmā svētdiena (pusstundu pirms Sv. Mises Jēzus Sirds dievkalpojums) plkst. 14.30; 10. novembrī plkst. 14.30; 17. novembrī plkst. 14.30; 24. novembrī – Jēzus Kristus, Vispasaules karalis plkst. 14.30 (ziedojuši garīgajam semināram).

Kupravā – 3. novembrī – parastā liturģiskā laikposma XXXI svētdiena, Sv. Mīse plkst. 14.00; 17. novembrī – parastā liturģiskā laikposma XXXIII svētdiena, Sv. Mīse plkst. 14.00 aizlūgums par Latviju.

Liepņā – 2. novembrī – Visu Ticīgo mirušo piemiņas diena, psalmu dziedāšana plkst. 9.00 un plkst. 14.00; 10. novembris – parastā liturģiskā laikposma XXXII svētdiena, rožukronis par mirušajiem plkst. 14.00; 24. novembrī – Mūsu Kungs Jēzus Kristus, Vispasaules Karalis (ziedojuši garīgā semināra uzturēšanai), Sv. Mīse plkst. 14.00.

Vīlakā – 1. novembrī – Visu Svēto diena (obligātās svinības), Sv. Mīse plkst. 11.00 un plkst. 18.00; 2. novembrī – Visu Ticīgo mirušo piemiņas diena, psalmu dziedāšana plkst. 9.00 un plkst. 11.00; 3. novembrī – parastā liturģiskā laikposma XXXI svētdiena, Sv. Mīse plkst. 11.00; 10. novembrī – Parastā liturģiskā laikposma XXXII svētdiena, rožukronis par mirušajiem plkst. 10.20, saliktā Sv. Mīse par mirušajiem plkst. 11.00; 11. novembrī – Lāčplēša diena, plkst. 14.30 svētdienas Vīlaka Romas katoļu baznīcā un plkst. 15.00 lāpu gājiens uz Jaškovas kapiem; 17. novembrī – parastā liturģiskā laikposma XXXIII svētdiena, Sv. Mīse plkst. 11.00, aizlūgums par Latviju; 24. novembrī – Mūsu Kungs Jēzus Kristus, Vispasaules Karalis (ziedojuši garīgā semināra uzturēšanai), Sv. Mīse plkst. 11.00.

LUTERISKAJĀS DRAUDZĒS

Balvos – 3. novembrī – svētdienas dievkalpojums plkst. 10.00; 10. novembrī – ģimeņu dievkalpojums plkst. 10.00; 17. novembrī – svētdienas dievkalpojums plkst. 11.00; 24. novembrī – Mirušo piemiņas dienas dievkalpojums plkst. 10.00; 1. decembrī – Pirmās adventes svētdienas dievkalpojums plkst. 10.00.

Tilzā – 10. novembrī – svētdienas dievkalpojums plkst. 15.00; 24. novembrī – Mirušo piemiņas dienas dievkalpojums plkst. 13.00.

Vīlakā – 10. novembrī – svētdienas dievkalpojums plkst. 12.00; 24. novembrī – Mirušo piemiņas dienas dievkalpojums plkst. 16.00.

Kārsavā – 17. novembrī – Mirušo piemiņas dienas dievkalpojums plkst. 13.00.

PAREIZTICĪGAJĀS DRAUDZĒS

Balvos – sestdienās plkst. 17.00; svētdienās plkst. 8.15. Baznīca atvērta katru dienu no plkst. 9.00 līdz 13.00. 1. novembrī plkst. 17.00 – Vakara dievkalpojums. Rīta dievkalpojums; 2. novembrī plkst. 8.00 – Dēmetrija mirušo piemiņas sestdiena. Liturģija. Panihida un plkst. 17.00 – Visnakts dievkalpojums; 3. novembrī plkst. 8.00 – Dievišķā liturģija. Aizlūgums; 6. novembrī plkst. 17.00 – Akafists. Aizlūgums; 9. novembrī plkst. 16.15 – Panihida. Visnakts dievkalpojums; 10. novembrī plkst. 8.00 – Dievišķā liturģija. Aizlūgums; 13. novembrī plkst. 8.00 – Ap. Stāhija, Amplija, Urbāna, Narcisa, Apella un Aristobula no 70 ap. (I). Dievišķā liturģija. Aizlūgums; 16. novembrī plkst. 16.15 – Panihida. Visnakts dievkalpojums; 17. novembrī plkst. 8.00 – Dievišķā liturģija. Aizlūgums; 20. novembrī plkst. 17.00 – Visnakts dievkalpojums; 21. novembrī plkst. 8.00 – Erceņģeļa Mihaila un citu Bezmiesīgo debesu spēku kopējā godināšana. Dievišķā liturģija. Aizlūgums; 23. novembrī plkst. 16.15 – Panihida. Visnakts dievkalpojums; 24. novembrī plkst. 8.00 – Dievišķā liturģija. Aizlūgums; 27. novembrī plkst. 17.00 – Akafists. Aizlūgums; 30. novembrī plkst. 16.15 – Panihida. Visnakts dievkalpojums; 1. decembrī plkst. 8.00 – Dievišķā liturģija. Aizlūgums.

*Sākums 1.lpp.



Galvenais informācijas avots. Laikraksta "Rēzeknes Vēstis" redaktore Marina Teterenko (foto – no labās) uzsvēra mediju svarīgo lomu: "...Mēs varam identificēt problēmas, par kurām neviens nerunā, kā arī uzraudzīt pašvaldību un uzņēmumu darbu. Mēs varam būt tas spēks, kas uzdod sarežģītus un neērtus jautājumus, aizsargājot iedzīvotāju intereses. Neatkarīgas preses pārstāvju risks ir tas, ka vietējās nozīmes jautājumi var palikt nesadzirdēti, īpaši tagad, kad netālu notiek karš. Mēs dzīvojam pierobežā, kur jau lido ienaidnieku droni. Drošība ir aktuālāka nekā jebkad agrāk. Reģionālajiem medijiem ir jānodod svarīga informācija vietējiem iedzīvotājiem, īpaši gados vecākiem cilvēkiem, kuri dzīvo laukos, kuriem nav ne datoru, ne interneta. Un, ticiet man, tādu cilvēku ir ļoti daudz. Viņiem reģionālais laikraksts joprojām ir galvenais informācijas avots. Visus iepriekšējos gadus strādājām ar minusiem, ar zaudējumiem. Neskatoties uz to, ka vidējā alga valstī ir 1 600 eiro, mūsu kolektīvs visus iepriekšējos gadus strādāja, saņemot minimālo algu. Viņi ir avīzes patrioti, neskatoties uz lielu slodzi un mazu algu..."

Redaktore atziņa: "Neatkarīgiem medijiem jābūt stipriem un spējīgiem veidot svarīgu, jēgpilnu un interesantu laikraksta saturu, lai piesaistītu un ieinteresētu iedzīvotājus, kuri joprojām pakļauti Kremļa propagandai vai atrodas ārpus Latvijas informatīvās vides."



Vai būs preses konferences? Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministre Inga Bērziņa (foto – no labās) pavēstīja, ka Rēzeknes valstspilsētas pašvaldības pagaidu administrācija ir ļoti ieinteresēta sadarboties ar medijiem, piebilstot: "Nodosim ziņu, ka vēlaties, lai notiktu preses konferences."

Ministres atziņa: "Ir skaidrs, ka pašvaldības izdevumos nedrīkst būt žurnālistika."



Sniedz praktiskus padomus. Latvijas Universitātes Ekonomikas un sociālo zinātņu lektors un Multimediālā mācību centra vadītājs Roberts Viksne, vadot praktikumus "Mobilā redakcija darbībā", žurnālistiem atklāja dažādus knifus, kā strādāt ar viedierīcēm, kas ir mūsdienu lielākie palīgi. Viņš rosināja atbildēt uz jautājumu:

Ja cilvēkam rokās fotoaparāts – fotogrāfs.

Ja cilvēkam rokās vijole – vijolnieks.

Ja cilvēkam rokās diktofons – žurnālists.

Ja cilvēkam rokās telefons – ?



Ļaujas eksperimentam. Laikraksta "Alūksnes un Malienas Ziņas" galvenā redaktora pienākumu izpildītāja Sandra Apine ļāvās eksperimentam, kā gaismas ietekmē fotogrāfijas kvalitāti.



Kas ir visdārgākais? Latvijas reģionālo mediju asociācijas vadītāja Ivonna Plaude ir pārliecināta, ka drukātais vārds visvairāk prasa naudu un laiku: "Sauts ir dievs un visdārgākais." **Laikraksta "Neatkarīgās Tukuma Ziņas" galvenās redaktore atziņa:** "Visi raud par reģionāļiem, bet mums ir tik daudz pasažieru..."

Der zināt

Automašīnas sagatavošana ziemai

Jo ātrāk mēs sāksim nodarboties ar attiecīgajiem pasākumiem, kas sagatavo mašīnu ziemai, jo lielāka iespēja, ka aukstā laikā mēs brauksim, nevis iesim ar kājām.

Lai nopietni izturētos pret šo procesu un godprātīgi sagatavotu savu auto ziemai, jums būs nepieciešams patērēt mazliet laika un naudas. Toties tie autovadītāji, kuri jau iepriekš parūpēsies par sava uzticamā dzelzs zirga stāvokli vēl pirms sala iestāšanās, saskarsies ar minimālu problēmu skaitu un iekonomēs nesliktu naudu uz remontdarbiem. Jebkurš auto īpašnieks var viegli paredzēt augstākminēto likumsakarību. Ja ievērosiet visus ziemas braukšanas noteikumus un radīsiet savai automašīnai ideālus nosacījumus, tad obligāti izbaudīsiet šo burvīgo gada periodu, pat atrodoties pie savas automašīnas stūres.

Automašīnas sagatavošana ziemai var iedalīt 2 kategorijās:

- pasākumi, kurus mēs varam veikt saviem spēkiem;
- pasākumi, ko spēj paveikt tikai profesionāli meistari tehniskajā servisā.

Bet katru auto mīļotāju noteikti iepriecinās arī fakts, ka lielāko daļu sagatavošanās darbu mēs varam veikt paši.

Kā pašam sagatavot savu automašīnu ziemai?

Stikla tīrītāja birstes. Nevienam nerodas šaubas par to, ka tieši ziemā mūsu automašīnas pārcieš maksimālo sniega un citu nokrišņu daudzumu, atšķirībā no siltākiem gada laikiem. Tāpēc stikla tīrītāja birstītēm ir jāpievērš maksimāla uzmanība un vienkārši jānomaina vecās pret jaunām vēl pirms sala iestāšanās.

Stiklu tīrīšanas šķidrums. Tieši šo šķidrumu vasarā izmanto ne tik bieži un ne tādos apmēros kā ziemā. Turklāt vasaras stiklu tīrīšanas šķidrums minus grādos vienkārši sasilst, un jūs nevarēsiet to ne tikai izmantot, bet arī nomainīt pret ziemas analogu. Ņemot vērā to, ka ziemā šo šķidrumu jūs izmantosiet daudz biežāk, neaizmirstiet nopirkt rezerves flakoniņam un iemest to bagāžniekā visādam gadījumam.

Tekstila paklājiņu nomaiņa pret gumijas. Līdz ar ziemas atnākšanu strauji palielinās mitruma daudzums automašīnā, tāpēc, lai salona iekšpuse paliktu silta un sausa, paklājiņi ir jānomaina: auduma paklājiņi pret gumijas. Ja ievērosiet šo noteikumu, mitrumu no automašīnas varēsiet iztīrīt daudz vieglāk. Ar auduma paklājiņiem sasalušais ūdens jums zem kājām pārvērtīsies ledū, no kā atbrīvoties būs daudz sarežģītāk. Paaugstinātais mitrums salonā izveidos ledus kārtiņu uz mašīnas logiem, kad aizdedze būs izslēgta. Lai pilnībā novērstu ūdens uzkrāšanās iespēju automašīnā, starp gumijas paklājiņiem un automašīnas grīdu ir jānoklāj avīzes vai papīra dvieļi.

Aizsarggumijas uz durvīm. Tieši šīs durvju daļas apstrādā ar speciālu šķidrumu, kuru var viegli iegādāties jebkurā auto veikalā. Ziemā jums vienmēr ir jātur rokai baloniņš ar šo šķidrumu, jo gumijas aizsardzība uz durvīm ir jāapstrādā regulāri. Lieliski, ja šāds instruments būs arī jūsu bagāžniekā. Izpildot šo rekomendāciju, ne jūs, ne arī jūsu

pasāžieri nesaskarsies ar durvju atvēršanas problēmu, precīzāk, to piesaļšanu.

Durvju slēdžu sagatavošana. Rūpējies par durvju slēdzenēm ziemā jūs varēsiet tikai ar speciālu līdzekļu palīdzību, kas iespiedīs ūdeni no atslēgas cauruma un aizkavēs ledu veidošanos uz slēdzenes detaļām. Šī rekomendācija ir obligāti jāievēro tiem autovadītājiem, kam mašīnas degvielas vāciņš nav apriekots ar speciālu aizsardzības slēdzeni.

Akumulatora stāvoklis un to kontaktu tīrīšana. Netūrumi uz akumulatora un tā spailēm kavē pilnvērtīgu elektriskās strāvas novadišanu. Tāpēc elektrosistēmas pārbaude jūsu automašīnai ziemā un līdz ar to detaļu tīrīšana ir jāveic vēl biežāk. Aukstajā laikā jūsu automašīnai ir daudzreiz grūtāk strādāt, bet ar piesārņotu elektrosistēmu – vēl jo vairāk, tāpēc šo niansi nedrīkst atstāt bez ievēribas.

Kvalitatīva degvielas uzpilde. Tieši ziemā un pirms aukstā laika iestāšanās automašīnai jāizvēlas paaugstinātas kvalitātes degviela. Šī rekomendācija īpaši attiecas uz dīzeļa automašīnu īpašniekiem. Laba degviela ziemā – tā ir kvalitatīva braukšana un plūstoša transportlīdzekļa gaita.

Darbi, kas jāuztic autoservisa meistaram

Riepu montāža. Tiklīdz temperatūra pazeminās līdz minus 7°C, nepieciešams pēc iespējas ātrāk doties uz tehnisko servisu, lai nomainītu auto riepas (noņemt vasaras, uzlikt ziemas riepas). Laba saķere – tas ir pirmais jūsu drošības garantis uz ceļa, tāpēc šo procedūru nedrīkst atlikt.

Aizdedzes sistēmas apskate. Ja jūs esat benzīna automašīnas īpašnieks, tad pirms aukstā laika iestāšanās aizbrauciet ar savu automašīnu pie speciālista, lai tas kvalitatīvi apskatītu aizdedzes sveces. Dīzeļa automašīnu īpašniekiem nepieciešams steigties uz tehnisko servisu, vēl pirms temperatūra noslidēs zem nulles, lai kontrolētu kvēlsvēcu un citu apsildes elementu stāvokli.

Akumulatora un ģenerators stāvokļa pārbaude ilgtspējīgam darbam. Šī nepieciešamība ir saistīta ar to, ka ziemā akumulators ātrāk izlādējas, tāpēc svarīgi, lai ģenerators to pareizi uzlādētu. Pasliktinoties ģenerators stāvoklim, automašīna kustībā var iztērēt visu bateriju, un nākamajā dienā to vienkārši nevarēs iedarbināt. Lai šādas situācijas nenotiktu, apmeklējot tehnisko servisu, noteikti palūdziet meistarū pārbaudīt akumulatora stāvokli.

- ⇒ Laikus jāapriko auto ar ziemas riepām.
- ⇒ Jāpārlicinās par riepu protektoru dziļumu – ja tagad jau ir atļautie 4 milimetri, tad ziemā būs mazāk.
- ⇒ Ziemās īpaši svarīgi noregulēt pareizi gaismas; ieteicams arī nomainīt logu slotiņas.
- ⇒ Jau tagad var liet neaizsalstošu logu šķidrumu, atšķaidot to ar vasaras šķidrumu.
- ⇒ Laikus jāpadomā, vai akumulators šo ziemu izvilks.
- ⇒ Jābūt gataviem arī elektroauto īpašniekiem – patēriņš ziemā pieaugs.
- ⇒ Jāgatavojas arī pašiem autovadītājiem – braucienam jāplāno ilgāks laiks, jāietur distance.
- ⇒ Pirmā lieta, kas jāpaveic, tuvojoties ziemas sezonai – laikus auto jāapriko ar ziemas riepām.



Dzesēšanas šķidrums. Parasti mēs esam pieraduši šī šķidruma stāvokli novērtēt tikai pēc tā ārējā izskata (krāsas), bet autoservisa speciālisti var veikt arī detalizētāku šī šķidruma analīzi un novērtēt tā atbilstību (blīvuma līmeni). Ideāls risinājums pirms ziemas iestāšanās ir dzesēšanas šķidruma pilnīga nomaiņa automašīnas radiatorā.

Patiesībā dzesēšanas šķidruma kvalitāti, tas ir, tā blīvumu iespējams pārbaudīt arī pašam, ja jums ir speciāla ierīce ar nosaukumu "areometrs". Arī kontrolēt ģenerators darbību iespējams, neapmeklējot autoservisu, izmantojot speciālu testerī. Lai pats veiktu šīs pārbaudes, jums tikai jāiegādājas šīs ierīces un jāiemācās tās pareizi izmantot.

Bojājumu novēršana apkures sistēmā. Ja jūs vēl siltajā gada laikā esat ievērojis, ka automašīnas apkure nestrādā, kā nākas, tad uzreiz nepieciešams noskaidrot bojājuma iemeslu un to novērst. Vērsties ar šo problēmu autoservisā jums vajag vēl pirms ziemas atnākšanas. Iespējams, noskaidrosies, ka vaina ir filtrā, ko vienkārši ir nepieciešams nomainīt, bet nereti problēma ir daudz nopietnāka. Ja apkures sistēma strādā pareizi, auto vadīšana ziemā sagādās tikai prieku. Tieši tāpēc apkures kvalitāti automašīnā var novērtēt pēc tā, cik ātri nozūd mitrums uz logiem.

No tā visa var izdarīt secinājumu: ja nebūsiat slinks un darīsiet visu iespējamo, lai pasargātu mašīnu no mitruma un aukstuma, tad sagatavot automašīnu ziemai iespējams gandrīz saviem spēkiem. Jums atliek tikai 2-3 iemesli vizītei pie auto meistara. Mūsu auto stāvoklis ir atkarīgs tikai no mūsu darbības vai bezdarbības. Esiet izlēmīgs, aktīvs, mobils, un jūsu automašīna jūs nepievilks pat visneparedzamākajos laika apstākļos.

Afiša

* Sākums 7.lpp.

Bērzpili

5.novembrī plkst. 10.00 saietu namā psalmu dziedājumi. Aicinām piedalīties visus, kuri vēlas dziedāt psalmus un arī tos, kuri vēlas iemācīties dziedāt psalmus.

11.novembrī plkst. 14.20 Bērzpils pagasta centrā Lāčplēša atceres dienas pasākums. Sveicīšu un ziedu nolikšana pie pieminekļa "Brīvības cīņu karavīriem un Lāčplēša kara ordeņa kavalieriem".

15.novembrī plkst. 19.00 sporta angārā valsts svētkiem veltīts koncerts "Latvietis ar Bērzpili sirdī". Koncertā piedalīsies Bērzpils saietu nama pašdarbnieku kolektīvi. Pasākumā ieeja – bezmaksas. **Plkst. 22.00** "SANĀKSIM KOPĀ 3". *Dziesmas, dejas, konkursi, par jautru vakaru rūpēsies "REZERVĒTS". Ar skaistām latviešu dziesmām priecēs "VILCHA". Ieejas maksa – EUR 7. Galdīņu rezervācija pa tālr. 22381866 – Vilcha, 26518493 – Iveta.*

Rugājos

Sagaidot Lāčplēša dienu, esiet mīļi aicināti **10.novembrī plkst. 17.00** Rugāju tautas namā būt klātesoši un piedalīties tautas "Dziesmotajā vakarjundā", kurā izdziedāsim senas un ne tik senas dziesmas. Ar dziesmu tekstiem nodrošināsim. Starplaikos – sarunas, atmiņstāsti un cienāšanās ar siltu tēju un groziņā līdzpaņemtajiem pīrādziņiem. Ja nevēlies dziedāt

pats, tāpat esi gaidīts! Nāc, paklausies, kā skan citiem! (*Pasākuma laikā var tikt filmēts un fotografēts.*)

11.novembrī Rugājos pie Nacionālo partizānu piemiņas akmens un Rugāju skvērā, Latvijas atbrīvošanas kaujās kritušo karavīru piemiņas vietā, katram sev vēlamā laikā iedzīvotāji aicināti nolikt svečītes, lāpas un ziedus.

17.novembrī plkst. 19.00 Rugāju tautas namā aicinām apmeklēt svētku koncertu "Ceļš", kurā uzstāsies pianists Edijs Strušels un dziedātāja Aija Jermoloviča. Ieeja – brīva. (*Pasākuma laikā var tikt filmēts un fotografēts.*)

17.novembrī plkst. 22.00 Rugāju tautas namā svētku balle, kur dejot aicinās grupa "GINC & ES". Ieeja: no plkst. 22.00 līdz 23.00 – 7 eiro, pēc plkst. 23.00 – 8 eiro.

Šķilbēnos

No 4. līdz 8.novembrim kultūras centrā "Rekova" bērnu radošo zīmējumu konkurss "Latvija bērna acīm". Darbu izstāde no 11. līdz 22.novembrim.

10.novembrī plkst. 16.00 kultūras centrā "Rekova" Māra Martinsona spēlfilma "Zeme, kas dzied". Ieejas maksa – EUR 3.

Viļakā

Viļakas muzeja izstāžu zālē (Klosterā ielā 1) Evitas Zarembas-

Kriģeres izstāde "Sazemējums", varēs apskatīt unikālus izšuvumus krustdūrienā. Izstādi iespējams apskatīt **līdz 24.janvārim.**

No 12. līdz 14.novembrim muzejpedagoģiskā programma "Mana Latvija un Mana Viļaka", veltīta Lāčplēša diēnai un Latvijas valsts izveidei (Viļakas vidusskolas skolēniem).

10.novembrī plkst. 11.00 privātkolekcijas "Abrenes istabas" saimnieks, kolekcionārs un novadpētnieks Dzintars Dvinskis aicina uz ekskursiju-pārgājienu uz partizānu mītnēm Stompaku purvā. Tikšanās "Abrenes istabās" (Tautas iela 1, Viļaka), pēc tam ar saviem auto došanās uz Stompaku purvu, kur gida pavadībā varēs iepazīt partizānu noietni, atjaunotos bunkurus. *Nometnē plānota pusdienu pauzīte, tāpēc līdzi jāņem uzkodas un kāds silts dzēriens. Dalībnieku skaits ierobežots, pieteikšanās pa tālr. 26446147.*

11.novembrī plkst. 14.30 svētbrīdis Viļakas Vissvētās Jēzus Sirds Romas katoļu baznīcā. **Plkst. 15.00** lāpu gājiens uz Jaškovas kapiem. **Plkst. 15.30** piemiņas brīdis Jaškovas kapos. Līdzi ņemt svečītes, lāpas un ziedus.



Pērk

SIA "Kauzers", mežizstrādes uzņēmums ar 25 gadu pieredzi, pērk īpašumus ar mežu vai cirmsas. Tālr. 25674659.

IEPĒRK MAJLOPUS
-AUGSTAS CENAS
-SAMAKSA TŪLĪTĒJA
-ELEKTRONISKIE SVARI
tel. 27777733
www.galaspartrade.lv

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

Iepērkam LIELLOPUS!
info@senlejas.lv
62003939

PĒRKAM
Augošu koku cirmsas un sortimentus pie ceļa

Meža īpašniekiem:
• Veicam bezmaksas konsultācijas;
• Palīdzam meža taksācijas sagatavošanā, cirsma iestādīšanā;
• Palīdzam iesniegt ciršanas pieteikumu VMD.

Metsä
Telefoni informācija: 26115369; 67804343
www.metsaforest.com/lv

Craftwood pērk meža īpašumus, cena no 1500-10000 EUR/ha.
Tālr. 26360308.

Pērk vecu naudu, apbalvojumus, fotogrāfijas. Tālr. 26233662.

Dažādi

SIA ANITA AB
AICINAM: MOTORZĀGA OPERATORUS/ BRIGĀDES AR PIEREDZI
OBJEKTI: Latgale, Vidzeme
KONTAKTI: Tel. 28620344, e-pasta info@anitaab.lv

Logi, durvis. Iespējama nomaksa.
Tālr. 26343039.

Pārdod

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

Pārdod grieztu, skaldītu malku. Ar piegādi. Pieejama arī sausa malka. Tālr. 29196108.

Pārdod sausu, skaldītu malku ar piegādi. Tālr. 29166439.

Pārdod pelēkos zirņus, sipolus, miežus, auzas. Tālr. 26104967.

Pārdod lopbarībai: runkuļus, cukurbietes, burkānus, kartupeļus, graudus. Ar piegādi. Tālr. 25442582.

Pārdod divānu, atpūtas krēslus, galdiņu. Cena pēc vienošanās. Tālr. 29329978.

Pārdod metāla jumtus un noteksisistēmas no ražotāja. Cena no 5,90 EUR/m². Tālr. 28382940.

Pārdod Golf 6, 2004.g., 1.9 D, labā kārtībā, EUR 1650. Tālr. 26569412.

Meklējat izturīgus logus un durvis? PILNS LOGI DURVIS SERVISS
26343039
www.balvulogi.lv

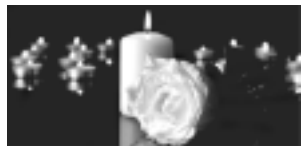
Dūmvadu, dabisko ventilāciju, apkures ierīču, dūmeju apsekošana, tīrīšana, remonts, izgatavošana, mūrēšana, oderēšana, uzstādīšana. Dūmu detektorī.
Tālr. 22363236, 20404400.

Lidzjutibas

Reiz pienāk diena, nelūgta un skarba,
Kad dziļi, dziļi daudziem sirdis sāj...
(O.Skuja)
Izsakām visdziļāko līdzjutību tuviniekiem, RUTU KIVKUCĀNI mūžības ceļos pavadot.
SIA "Balvu un Gulbenes slimnicu apvienība" kolektīvs

Kā brīnumsvēcīte es izdzisišu,
Kad pieskāries būs likteņpirksts,
Bet ļoti gribas, lai aiz manis paliek
Kaut viena tumsai neatdota dzirksts.
Lai paliek ābele, ko iestādīju,
Un vārds, ko kādam teicu mierinot,
Lai godīgs darbs bez skaļuma ir vainags
Pie zemes vārtiem, ko man līdzi dot.
(K.Apškrūma)

Kad uz kapa gulst skaidākie rudens ziedi un uz mūžu jāšķiras no vismīļākā cilvēka, izsakām visdziļāko līdzjutību **Ingai Trofimovai ar ģimeni, mīļo MĀMIŅU** zemes klēpī guldot.
Latgales rajona tiesas Balvos kolektīvs



Es visu atstāju jums,
Savas skumjas un prieku, kas bijis,
Savu darbu un domas,
Kas kopā šai dzīvē ar jums
Kā raibs dzīpars vijies. (V.Kokle-Liviņa)
Skumju brīdī, kad skarbie mūžības vēji ir apdzēsuši darbīgas, atsaucīgas kolēģes, ilggadējās Viduču pamatskolas direktores **INĀRAS SOKIRKAS** dzīvības sveci, izsakām patiesu līdzjutību tuviniekiem.
Balvu novada izglītības iestāžu vadītāji

Nekad tev darba nebija par daudz – Tu tajā degi, citus sasildot.
Nu tava uguns aizdegs jaunās audzes,
Kas ziedus noliek, tevi pieminot.
(J.Jaunsudrabiņš)

Kad ar rudens zeltīto lapu virpuli un gājputnu skumjajiem atvadu sveicieniem Mūžības ceļos ir devusies ilggadējās Viduču skolas direktores **INĀRAS SOKIRKAS** dvēselīte, izsakām visdziļāko līdzjutību **māmulītei, dēlam, vīram un visiem tuviniekiem.**
Balvu novada Izglītības pārvalde

Gan sāpju dienas, gan saules rīts,
It viss tiek klusi zemē tiets...
Mūsu patiesa līdzjutība **māmuļai, vīram, dēlam un visiem tuviniekiem, INĀRU** Mūžībā pavadot.
Marija, Augusts Voikas

Pa mirdzošu staru sargeņģelis aiznesa

Dvēseli debesu kalnā...
Mūsu klusa līdzjutība LZS Viļakas nodaļas vadītājas **INĀRAS SOKIRKAS** piederīgajiem, viņu Dieva valstībā pavadot.
Balvu novada LZS valde

Es dzīvošu saules starā, lietus lāsē,
Rasotā zirnīkļa tīklā, šalcošā vēja dziesmā...
Neskumstiet! Es esmu tepat!
Mirdzešu atmiņu dzirkstīs.
Klusi mierinājuma un atbalsta vārdi **Irēnai Putrānei un tuviniekiem,** pavadot **INĀRU SOKIRKU** aizsaules dārzos.
Jurjānu ģimene

Daudz darbiņi padarīti,
Daudz soliņi iztecēti;
Lai nu mīļā Zemes māte Pārklāj savu seģenīti.
Izsakām līdzjutību **INĀRAS SOKIRKAS** piederīgajiem, pavadot Ināru pēdējā gaitā.
Bijušais PII "Pasaciņa" kolektīvs

Raud aiz loga žēli atkal rudens,
Viņš pēc saules smaida ļoti skumst,
Rudens vējos lido koku lapas,
Izgaist diena, vakars ātri tumst.
Mūsu klusa un patiesa līdzjutība **ģimenei un tuviniekiem, INĀRU SOKIRKU** mūžības ceļā pavadot.
Balvu novada dome un pašvaldība

No mūža kamola pa dzīvai attinusi,
Izskāms līdzjutību **Guntai Tucai un tuviniekiem,** pavadot **VECMĀMIŅU** kapu kalniņā.
Rugāju vsk. 4.kl. skolēni, vecāki, audzinātāja

Lidzjutibas

Lai mātes mila paliek dziļi,
dziļi sirdī
Par avotu, kur mūžam spēku smelt...
Izsakām visdziļāko līdzjutību **Guntai Grigānei un tuviniekiem,** pavadot **mīļo MĀMULIŅU** mūžības ceļā.
Sarmīte Sīle, Sofija Sudarova

Dieviņš deva, zeme ņēma,
Zeme visu nepaņēma,
Mīļi vārdi, labi darbi,
Tie palika šai saulē. (Latv.t.dz.)
Izsakām visdziļāko līdzjutību **Sarmītei ar ģimeni un tuviniekiem, MĀTI** kapu kalniņā pavadot.
Bijušās Dekšņu kapu pārvaldes kolēģes

Ilgu mūžu nodzīvoji,
Daudz darbiņu padarīji;
Lai nu viegli Zemes māte Pārklāj savu paladziņu.
Izsakām vispatiesāko līdzjutību **Guntai, MĀMIŅU** guldot zemes klēpī.
Rugāju jauktais koris "Vārpa"

Man palikuši tavi vārdi,
Man palikusi tava sirds,
Un liekas, ka ikvienā zvaigznē Vēl tavas acis preti mirdz.

(M.Jansone)
Patiesa līdzjutība **Guntai Grigānei ar ģimeni,** pavadot māmiņu **MARIJU TUČU** mūžības ceļā.
Pulču ģimene, Jana, Lucija

Daudz ir Dieva dārzos ziedu,
Pacel acis – gaisma mirdz,
Tomēr skaidākais no visiem –
Mātes svētums, mātes sirds.
Mūsu patiesa līdzjutība **Sarmītei un Arnoldam, MĀTI un SIEVASMĀTI** mūžības ceļā pavadot.
Kindzuļu ģimene Masteriģā

Aiziet saule vakarā,
Nomirst mana māmuliņa;
Saulīt' balta gan uzlēca,
Māmulīte neatnāca.
Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjutība **Guntai, Sarmītei un Gunāram ar ģimenēm,** māmiņu **MARIJU TUČU** mūžībā pavadot.
Garozu ģimene

Vairs neko tev, māmuliņ,
Dzīvē nevarēšu sniegt.
Tik pie baltas kapu kopas
Savu galvu zemu liekt.
Patiesa līdzjutība **Gunāram Tučam,** pavadot mammu **MARIJU TUČU** debesu valstībā.
Klasesbiedri

Kā putni aiziet dusēt
Gar vakara debess malu,
Tā aiziet mūsu mīļie
Uz kluso mūžības salu. (K.Skalbe)
Mūsu līdzjutība **Guntai Grigānei un visiem tuviniekiem, MĀMIŅU** pavadot smilšu kalniņā.
Deju kolektīvs "Švirks"ts"

Paliec, māt, smaidā.
Paliec, māt, glāstā.
Paliec jaukajā bērības stāstā.
(O.Lisovska)
Mūsu patiesa līdzjutība **Guntai Grigānei,** māmiņu **MARIJU TUČU** mūžībā pavadot.
Bijušie klasesbiedri Rugāju vidusskolā



Lūgšim tavai dvēselītei
Debesceļā mieru gūt,
Lai ar tevi zvaigznes starā
Varam domās kopā būt.
(V.Kokle-Liviņa)

Skumju un atvadu brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjutība **Sarmītei, Guntai, Gunāram,** māmiņu **MARIJU TUČU** pavadot mūžības ceļā.
Skaidrīte, Pēteris Zizlāni

Ir mirkļi, kad arī eņģeļi raud.
To asaras gluži kā pērlas
Laika stundeni sastingst,
Un pasaules sirdī krīt kliedziens –
sāpīgs un skaudrs. (I.Nagla)
Izsakām visdziļāko līdzjutību, domās un lūgšanās esam kopā ar **Guntu Grigāni un viņas ģimeni,** pavadot **MĀMULIŅU MARIJU TUČU** mūžības ceļā.
Prāvests Oļģerts Misjūns un Augustovas Svētās Elizabetes draudze

Aplust smieklī, aplust soļi,
Dusi saldi, mīļā māt.
Tavas rūpes, glāsti, padoms
Paliks mūsu atmiņā.
Izsakām patiesu līdzjutību **Sarmītes, Guntas, Gunāra ģimenēm un pārējiem tuviniekiem, MARIJU TUČU** mūžības ceļā pavadot.
Livija, Jolanta, Liene, Velta ar ģimenēm

Birst ziedos asaras kā zvaigznes,
Jo tavā takā skujas smaģi krīt.
Cik grūti iedegt baltu sveci
Un ziedus klāt pār tavu kapu, māt.
Mūsu visdziļākā līdzjutība **Guntas, Sarmītes un Gunāra ģimenēm,** pavadot mīļo **MĀMIŅU** mūžības ceļā.
Emīlija un Krēsliņu ģimene

Laiks apstājas ar skarbu piesitienu,
Nav nākotnes, ir tikai vēja balss.
(N.Dzirkale)
Izsakām patiesu līdzjutību **Sarmītei Z. un tuviniekiem,** māmiņu **MARIJU TUČU** pēdējā gaitā pavadot.
Ineta D., Anastasija Š.

Un nebūs šais baltajos ceļos
Mums vairs satikties ļauts,
Aizsaules sliksnīm pāri
Tevi nes mūžības strausts.
Izsakām patiesu līdzjutību **Valentinai Kravalei, DĒLU** mūžībā pavadot.
Balvu pilsētas ģimnāzijas 2001.gada absolventi

Ar tevi, Zemes dzīvības spēks,
Mans ceļš ir gājis visu mūžu.
Nu, tavā drošā klēpī slēgts,
No katras sāpes paglābts būšu.
(A.Balodis)
Sērojam par **RUTAS KIVKUCĀNES** aiziešanu mūžībā un izsakām dziļu līdzjutību **mīļajiem tuviniekiem.**
Dzemdību un ginekoloģijas nodaļas esošie un bijušie kolēģi

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

REKLĀMA, SLUDINĀJUMI
D.Dimitrijeva
T. 64507018
26161959

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

e-pasts: **vaduguns@apollo.lv**
mājaslapa: vaduguns.lv
Datorsalikums-
SIA "Balvu Vaduguns",
R.KACĒNS
Iespīests SIA
"Poligrāfijas grupa Mūkusalā", Rīgā,
Mūkusalas 15A
Tirāža – 2115