



Edgars Gabranovs

23.jūnijā ar Ligo vakara noskaņas koncertiem Balvos, Viļakā un citviet Latvijā atsākās, šķiet, aktīva pašdarbnieku sezona pēc Covid-19 izraisītās ārkārtējās situācijas atcelšanas. Tiesa, daudzi ierobežojumi vēl ir spēkā, tostarp arī vienkopus pulcēties atļauts līdz 300 cilvēkiem, ievērojot divu metru distanci starp personām.

Balvu Kultūras un atpūtas centra senioru kora "Pilādzis" mākslinieciskā vadītāja un diriģente Liene Akmeņkalne priecējās, ka beidzot ir kopā ar savējiem: "Jūtu, ka cilvēki patiesi ir izsalkuši pēc sanāksšanas un līdzdarbošanās. Lūk, esam kuplā skaitā, kaut gan ne pilnā sastāvā. Pirmajā mēģinājumā, kā piezvanīju saviem koristiem, visi bija klāt kā štiki. Esiet veseli un laimīgi!" Taujāta, vai koris jau plāno, kur un kad uzstāsies, diriģente atzina, ka pagaidām ir piesardzīga. "Plāni ir un būs, tomēr neiespējami prognozēt, kāda būs turpmākā situācija valstī," secina L.Akmeņkalne. Optimistiski nākotnē raugās dziedātājs Pēteris Bodrovs. Viņš jokoja, ka uz Jāņiem nedusmojas, kaut gan Jāņu vārdadienu svin visa Latvija: "Kā es varu dusmoties, ja brālis ir Jānis, bet meita – Līga. Savukārt Pēterdienu svinēsim pirmsdienā, 29.jūnijā." Jāņus un Līgas Pēteris raksturo kā sabiedriskus un atsaucīgus cilvēkus: "Iespējams, Jāņus pasvinēšu pie brāļa Verpuļevā, bet meita Līga dosies uz svinībām Golvaros. Vajag lustēties un nebaidīties ne no kādiem vīrusiem." Lūgts atklāt, ko viņš vēlētots saņemt vārdadienā, Pēteris atsmēja, ka galvenais, lai ikvienam ir labs garastāvoklis.

Pirms pasākuma Balvos vairāki pilsētnieki izteica neizpratni, kāpēc pasākums notiek bruģētā laukumā, nevis pilsētas parkā, kur svelme, viņuprāt, nebūtu tik jūtama. Balvu Kultūras un atpūtas centra direktore Anita Strapcāne atgādināja, ka Līgo un Jāņi latviešiem ir ļoti vērienīgi un iecienīti svētki, kas Balvos vienmēr ir svinēti lielajā parkā ar varenu ugunsgrābi: "Šis gads ir īpašs. Parks var pulcināt tūkstošus, bet šobrīd ļauts kopā sanākt līdz 300 cilvēkiem. Mēs, kultūras ļaudis, izvēlējamies šādu formu, lai Balvos ir svētku noskaņa, lai Balvos skan mūzika nelielākā, draudzīgākā un ģimeniskākā noskaņā." Direktore atklāja, ka jau no rīta izbrida rasotās pļavas, saplūca lielos ziedu klēpjus, kurus kārtoja atpūtas centra laukumā. Spriežot par papardes zieda eksistenci, viņa zināja teikt, ka tas jāmeklē vienatnē: "Pusnaktī noteikti peldēšos, vājāšos pa rasoto zāli un baudīšu zemes spēku!"

Jautāta, kad Balvos gaidāms nākamais lielākais pasākums, A.Strapcāne pastāstīja, ka tas plānots 18.jūlijā: "Par prieku sev, par prieku tev un ļautiņiem par prieku... Šogad negribētos tos nosaukt par novada svētkiem, jo izpaliks arī Atzinības raksti. Būs svētki pilsētā, kuros gaidīsim balveniešus, pagastu ļaudis, arī ciemiņus. Svētki notiks gan parkā, gan estrādē, gan pilsētas laukumā un baznīcā. Neizpaliks arī novitātes un pārsteigumi."

Foto - E.Gabranovs

Kāpēc laukumā, nevis parkā?

Līgo vakars. Šogad svētku noskaņu radīja Balvu Kultūras un atpūtas centra pašdarbnieki, kā arī Igaņu ģimenes kapela no Gaigalavas.

Nākamajā
Radugumā

● Ar karstu ūdeni, sāli vai etiķi
Turpinām apkarot nezāles

● Pasaules tautu ābeču
kolekcija
Juris Cibulis izdod grāmatu

Izsludina četrpadsmit likumus

22.jūnijā Valsts prezidents Egils Levits oficiālā izdevumā "Latvijas Vēstnesis" papildu laidienā izsludināja Administratīvo teritoriju un apdzīvoto vietu likumu, Brīvības pieminekļa un Rīgas Brāļu kapu likumu un vēl 12 citus likumus.

Reģistrē divreiz mazāk laulību

Tradicionāli laulības vairāk tiek noslēgtas vasarā, un to skaits pieaugums vērojams jau no maija. Šī gada maijā Latvijā reģistrētas tikai 465 laulības - par 469 jeb divas reizes mazāk nekā maijā pirms gada, liecina Centrālās statistikas pārvaldes dati. Reģistrēto laulību skaita sarukumu ietekmēja ārkārtējā stāvokļa ieviešana Latvijā no 13.marta vīrusa Covid-19 izraisītās pandēmijas dēļ. 2020.gada martā,

Īsziņas



aprīlī un maijā kopā reģistrētas 1 485 laulības – par 813 laulībām jeb 35,4% mazāk nekā 2019.gada attiecīgajos trīs mēnešos. Šī gada maijā nomira par 704 cilvēkiem vairāk nekā piedzima.

Latgalē gandrīz simts izsaukumi

No 19.jūnija līdz 25.jūnijam Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta Latgales reģiona brigāde saņēma 92 izsaukumus, tostarp Abrenes ielā Viļakā (dega elektrības instalācijas 0,01m² platībā), Lazdukalna pagastā (dega traktors 10m² platībā), Brīvības ielā Balvos (dega riepas 10m² platībā) un Baltinavas novada Silagaiļos (dega sausā zāle 50m² platībā).

Nedēļas jautājums

Irēna Tušinska

Kā jūs ietekmē jūnija karstais laiks?



ELGA no Viļakas: -Gandrīz katru dienu tirgojot kumelītes pie veikala "Maxima", karstumā ir grūti. Labprāt sēdētu tirgū ēnā, bet tur nav, kur apsēsties. No rīta tirgus laukumā nedaudz pastāvu ēnā, bet pēc tam nāku sēdēt saulē uz soliņa, jo nevaru ilgi nostāvēt. Ilgi nevaru karstumā izturēt – kādas četras, piecas stundas. Taču aukstā laikā arī ir grūti. Sevišķi, ja ir vējains.



ALVIS no Balviem: -Ir pārāk karsti. Brīvlaikā spēlēju volejbolu kopā ar draugiem tepat, peldvietā pie Balvu Sporta skolas, un daudz peldos. Peldvieta šogad ir sakārtota, ūdens ezerā arī ir silts. Tomēr gribētos, lai ir mazliet vēsāks. +25 grādi būtu ideāli.



VANDA no Kubuliem: - Vairāk patīk siltas, ne tik karstas dienas. Bet tāpat pastaigājos, peldos. Šobrīd dzīvoju Rēzeknē un peldēties braucu uz Rāznes ezeru. Esmu studente. Vēl palikusi prakse, ko veikšu attālināti, un tad jau jāmeklē kāds darbiņš. Taču pagūstu arī atpūsties. Lai gan ir mazliet par karstu, vasarā tas ir labi.



DAUMANTS no Balviem: - Man tāds laiks ļoti, ļoti patīk. Peldamies, sauļojamies, strādājam vasarnīcā. Lai arī ir karsti, darbi jāpadara. Lai nekļūtu slikti, mazliet atpūšamies ēnā, papeldam un strādājam atkal. Labprāt gribētu, lai visa vasara ir tāda, jo tā nav gara. Veselībai pagaidām karstums nekā nav kaitējis.



EVELĪNA: -It kā jau ir normāli, tomēr nedaudz par karstu. Peldēties nesanāk. Palīdz vecmamai dārzā. Ir karsti, bet ko darīt. Ravēju, laistu puķes. Daru to visu dienas karstajā laikā. Gribētos, lai kļūst kaut nedaudz vēsāks.

MANA NEDĒĻA

VELTA MĪTKE,
zemiece Baltinavā



Par savu nedēļu uzskatu laiku no pagājušās piektdienas līdz šai piektdienai. Aizvadītajā piektdienā jau agri rītā, kamēr bērni vēl izbaudīja rīta miega saldumu, devos uz Balviem, lai sagādātu cienastu dēla Nila vārdadienas ciemiņiem un galda klāšanai kapusvētkos, kas Slobodas kapos notika nākamajā dienā. Mums, latviešiem, viss taču grozās ap ēšanu! Pēc kapusvētkiem līdz Līgo dienai laiks pagāja *pa mierīgo*, darot ikdienas mājas darbus savā zemnieku saimniecībā. Labība tīrumos aug, bet prasās jau pēc lietutiņa, tikai tāda rāma un mierīga. Toties saulainais un siltais laiks Līgo svētkos bija kā Dieva dāvana. Līgo ugunskurs, pie kura pulcējamies, bija tik liels un varens kā nekad. Tajā sadedzinājām izcirstos krūmus, kas bija ļoti izkaltuši, jo stāvēja jau ilgāku laiku, apvienojot gan tradicionālo, gan skaisto, gan lietderīgo vienā lielā jāņugunī. Latviešu skaistākajos svētkos visi Baltinavas novada pašdarbības kolektīvi, tostarp arī vokālais ansamblis, kurā darbojos, uzstājās tiešaistē, nesot Līgo svētku sveicienus.

No vēstulēm

Iespēja inficēties ar parazītiem pieaug

Lai arī ilgstoši ticis uzskatīts, ka Latvijā ehinokokoze nav problēma, pacientu skaits ik gadu pieaug. Ehinokoki ir aptuveni piecus milimetrus lieli parazīti, kuri kāpura stadijā var iemānot cilvēka plaušās, aknās un pat smadzenēs. Vasaras pilnbriedam tuvojoties, Rīgas Stradiņa universitātes docētāja, infektoloģe un hepatoloģe Sniedze Laivacuma atgādina, ka ehinokoku oļiņas visbiežāk sastopamas uz meža vai dārza ogām. Lielāks risks saslimt ir lauku iedzīvotājiem, jo sevišķi, ja saimniecībā tiek turēti mājlopi, suņi un kaķi. Riska grupā ir arī mednieki, kam uz mežu līdzī dodas suns. Ehinokokozei RSU docētāja izstrādājot Latvijā pirmo pētījumu par slimības izplatību, riska faktoriem, diagnostiku un ārstēšanu. Šajā laikā ehinokokoze izplatība pasaulē, jo sevišķi Āzijā un arī Eiropas dienvidos, ir pieaugusi. "Francijā, kur ir lielākais ehinokokoze saslimšanas gadījumu skaits Eiropā, veica pētījumu mazajos piemājas dārziņos, un gandrīz katrā atrada ehinokoku oļiņas. Tas ir tāpēc, ka labvēlīgā klimatā oļiņas neiet bojā. Turklāt Francijā ir līdzens reljefs un daudz pļavu, kur dzīvo mazie grauzēji, līdz ar to ir daudz lapsu, kas ar fekālijām inficē vidi. Pilsētas paplašinās, pietuvojas mežam, un dzīvnieki, pielāgojoties apstākļiem, nāk pēc pārtikas," stāsta pētniece. Dati liecina, - jo vairāk uz dienvidiem, jo ehinokokoze ir plašāk izplatīta. Igaunijā gada laikā ir viens vai divi saslimšanas gadījumi, Latvijā - 10 līdz 15, Lietuvā - no 30 līdz

50, un šiem skaitļiem ir tendence pieaugt. "Klimats kļūst siltāks visā pasaulē, un dabā ehinokoka oļiņas var izdzīvot vidēji gadu. Ja temperatūra nenokrīt īpaši zemu, tad tās izdzīvo vairāk un ilgāk. Arī Latvijā mums vairs nav tādu ziemu, kādas bija agrāk," norāda S.Laivacuma.

Lai izvairītos no saslimšanas, svarīgi ir regulāri ar ziepēm mazgāt rokas, vismaz divreiz gadā attārpot suņus un kaķus, kā arī uzmanīties ar nemazgātu meža un mājas ogu ēšanu. "Ieteicams arī norobežot piemājas dārziņus, lai dzīvnieki netiek iekšā," iesaka ārste piebilstot, - arī tad, ja nekas nesāp, būtiskas ir regulāras vizītes pie ģimenes ārsta, jo īpaši laukos dzīvojošajiem. Dažkārt, ja slimība ir jau ilgstoši, pacientam var būt ādas nieze, jo parazīts nospiež žults struktūras, taču, kopumā ņemot, ehinokokozei nav specifisku pazīmju, tāpēc visbiežāk šo slimību atklāj nejauši. "Kad sāp vēders vai ir diskomforts vēderā, pacientam nereti tiek veikta ultrasonogrāfija, un tad atklājas, ka aknās kaut kas ir. Tad papildu izmeklējumos tiek noskaidrots, ka tas "kaut kas" ir ehinokoki," stāsta ārste. Cilvēks ir ehinokoka starpsaimnieks, istie šī parazīta saimnieki ir plēsējdzīvnieki. Parazīts piesūcas sava saimnieka zarnām, bet starpsaimniekiem iemitinās aknās, plaušās, nierēs, liesā un pat galvas smadzenēs un kaulos, kur tas dzīvo un vairojas. Ja cilvēka organismā ir viens parazītu perēklis, tad slimība ir ārstējama izoperējot. Ja ir vairāki perēkļi dažādos orgānos, tad pretparazitārie medikamenti šiem pacientiem jālieto visu mūžu, jo reti kurš pacients izārstējas. Medikamenti aptur šo parazītu vairošanos, taču pilnībā tos neiznīcina. Diem-

žēl lielākā daļa saslimšanas gadījumu tiek atklāti, kad slimība ir izteikti izplatījusies. Tā var būt arī nāves cēlonis, uzsver Sniedze Laivacuma norādot, ka izpētes grupai sākotnēji atlasīja 116 pacientus, taču anketēšanas brīdī 31 jau bija miris. "Ir svarīgi pilnveidot ehinokokoze diagnostiku. Jāpānāk, ka ģimenes ārsti un citi speciālisti pie pirmajām aizdomām par kādu veidojumu vai procesu pacienta aknās nosūta uz papildu izmeklējumiem, nesamierinoties ar atrunu, ka katram jau aknās cista var gadīties un ka tas nav nekas īpašs. Ar tādu attieksmi var palaist garām nopietnu saslimšanu," uzsver Sniedze Laivacuma.

IEVA NORA GEDIŅA

Pateicība labajām sirdīm

Man mūža dienu pietrūks pateikt **PALDIJS**

*Tām labām sirdīm, kas steidz spēku dot,
Jo sirds, ko sagrābusi sāpe skavās,
Kur tāda sirds, kur sirds lai mieru rod.*

*Es varu rakstīt pateicības vārdus,
Bet liekas, ka tas gaužām ir par maz.
Es varu pateicībā noliekt galvu.
Vai istai pateicībai derēs tas?*

*Ir grūti tad, ja parāds paliek sirdī.
Ne glabāt to, ne kādam atdot var.
Es klusībā pie sevis Dievu lūgšu,
Lai Dieva gaisma labās sirdīs skar.*

*Lai eņģeļ's nolaižas uz labā pleca
Un sargā tos, kas citiem mieru sniedz,
Lai atbrīvo no nebūšanām, raizēm
Un savu dzīvi milēt neaizliedz.*

ANTOŅINA LUBEJA

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv

Automātiskais atbildētājs
64520961



Hallo!

Pirms Līgo svētkiem uzklusējām daudzas sūdzības par privātipašumos nenoplautu zāli. Celtnieku ielas iedzīvotāja piezvanīja, lai izteiktu sašutumu par kaimiņu, kurš pavasarī noprivatizējis īpašumu, bet līdz šim brīdim nav nopļāvis zāli: "Iepriekšējā saimniece jau aptuveni četrus gadus kā mirusi. Jaunais īpašnieks noprivatizēja māju šajā pavasarī un joprojām nav nopļāvis zāli. Blakus dzīvo četri mazgadīgi bērni, bet tur skraida lapsas un ložņā čūskas. Vēl varēju pieciest, kad tas īpašums nevienam nepiederēja, bet tagad taču ir saimnieks. Kāpēc viņš neplāuj? Tur zāle saaugusi cilvēka augumā."

Par šo situāciju informējām pašvaldības policiju.

Pastaigājoties pa Balvu pilsētu, patiešām varēja redzēt daudz neapplautu īpašumu, tāpēc bija saprotama balveniešu neapmierinātība.

22.jūnijā piezvanīja arī kāda Daugavpils 41.nama iedzīvotāja, kura novēlēja "San- Tex" darbiniekiem priecīgus Jāņus: "Pirms Jāņiem cilvēki steidz sakopt savu māju apkārtni – ravē, pļauj mauriņus. Paskatoties uz Daugavpils 41.mājas pagalmu, kur zāle ir līdz ceļiem, nesaprotu - priecāties vai bēdāties. Laikam atkal Covid-19 vainīgs. Bet varbūt "San- Tex" darbinieki parūpējušies, lai mājas iedzīvotājiem nav tālu jāmeklē Jāņu zāles, tās var noplūkt tepat, izliecoties pa logu.

Paldies viņiem un priecīgu ligošanu!"

Balvu iedzīvotāju uztrauc, ka valsts iestāžu ierēdņi izmanto ar Covid-19 saistīto situāciju: "Manuprāt, vairākas iestādes pilnīgi mierīgi varētu atsākt klientu pieņemšanu klātienē. Turklāt Balvos tā arī nav piefiksēts neviens saslimšanas gadījums ar šo slimību. Kā tad veikalu pārdevēji var strādāt un viņiem nekas nenotiek?! Uzskatu, ka ierēdņi vienkārši izmanto situāciju, lai nebūtu jāiet uz darbu un būtu mazāk jāstrādā. Jo skaidrs, ka ne katra tantiņa, kurai būs kāda vajadzība šajā iestādē, spēs sazināties ar viņiem elektroniski vai pa telefonu. Līdz ar to, attālināti strādājot, viņiem ir mazāk darba. Turklāt, mājās strādājot, var padarīt arī kādas personīgas lietas. Skaidrs, ka viņi negribēs nākt uz darbu, īpaši vasarā."

Seminārs uzņēmējiem

Dari to, kas padodas vislabāk!

17. jūnijā viesu namā "Rūķiši", Rugāju novadā, notika seminārs uzņēmējiem. Domājot par tūristam draudzīgu Latgales uzņēmēju digitalizācijas laikmetā, lektore - eksperte ILZE DEŅISOVA dalījās savās zināšanās par uzņēmēju vizuālo identitāti.

Ilze Deņisova ir multimediju dizainere, e-koncepta veidotāja ar darba pieredzi Dānijas kultūras institūtā, reklāmas aģentūrā "Marana Production", dizaina zīmola "Malvine.lv", e-veikalu e-komercijas pakalpojumu "Baticln" veidotāja.

Svarīgākais biznesā - apmierināts klients

Jau semināra sākumā, tūlīt pēc iepazīšanās, lektore aicināja uzņēmējus vispirms apzināties problēmsituāciju. Runājot par tūrisma, daudzi ceļotāji sūdzas par kvalitatīvu vietu un naktsmītņu trūkumu konkrētā pilsētā vai reģionā. "Visi liek reklāmas vai nu Instagram vai Facebook, bet, kad es uzrakstu viņiem ziņu, atbilde tik drīz nepienāk. Sameklēju tūristu mītni, bet nav vietas, kur paēst. Tas nekur nav atrunāts," problēmu ieskicē Ilze, aicinot katram apzināties izaicinājumus un ņemt tos vērā, vadot savu uzņēmumu, jo vissvarīgākais biznesā ir apmierināts klients. Cilvēki ir dažādi, un viņu vēlmēs, vajadzības arī ir dažādas. "Protams, katram neizdabāsi, taču vidusceļu var atrast. Sociālajos medijos svarīgi saviem klientiem jautāt konkrētas lietas, - kas jums pie mums patika, kas nepatika? Kā darīt labāk, pirkt to vai citu lietu? Klients jūtas svarīgs, un rodas emocionālā piesaiste," saka Ilze. Viņa ievērojusi Rīgā kādu kāzu salonu, kura darbinieki sociālajos tīklos jautā: kuras kleitas iepirkt, kuru dizaineru darbs jums labāk patīk? Un tikai tad, sekojot klientu vēlmēm, notiek iepirkumi. Šādā veidā viņi veic pētījumu. Lektore uzsvēra, ka biežāk jāielūkojas savos sociālo tīklu profilos, jo interneta lapu uzturētāji ik pa laikam tur veic atjauninājumus.

Klients pērk ne tikai produktu

Uzņēmējam ir jāzina, kādi ir viņa sekotāji sociālajos tīklos. Jāsaprot, ko viņi dara, - profesija, dzimums, ģimenes stāvoklis, vecuma grupas, jo tā ir mērķauditorija, kam domāts uzņēmēja produkts. Mārketinga mērķis nav apmullot klientu, bet gan iesaistīt kvalitatīva produkta izveidē, veidojot ilgtermiņa sadarbību. Visiem, kas ir komandā, - pat apkopējai jāzina, kāds ir uzņēmuma vēstījums citiem. "Ja būs lielisks uzņēmums un slihta apkalpošana, jāskatās domāt, kur noiets greizi - jāmainās. Gadās, ka uzņēmējs tik ļoti aizņemts ar domu, kā piesaistīt vairāk klientu vai kā pārdot vairāk produktu, ka aizmirst par kvalitāti. Plānojot mārketinga aktivitātes, jābūt skaidrībai, ko tieši jūs pārdodat, kāda ir šī produkta mērķauditorija. Klients nepērk produktu tāpat vien, klients pērk arī emocijas, ko šis produkts viņam sniedz. Arī bilde var būt garšīga, - zemenes ar putukrējumu, kūpoša kafijas tase... Sociālajos medijos cilvēki pērk tieši tāpēc, ka produkts ir labi noreklamēts, turklāt papildus sniedz pozitīvas emocijas," pastāsta Ilze. Viņa mudina pētīt savas Facebook vai Instagram lapas statistiku, lai zinātu, kas uzņēmuma produktu lieto - sievietes, vīrieši, bērni, kāds ir viņu vecums, valoda. Pētījumi svarīgi arī tāpēc, ka ne visi lieto vienu vai otru profilu, un uzņēmējam

jāzina, kur vairāk sastopami viņa potenciālie klienti. Vērts ielūkoties arī citu uzņēmumu mājaslapās, lai redzētu un izvērtētu, kādas reklāmas liek viņi, kā tās izkārto, cik tās ir iedarbīgas. "Izstudējiet savu konkurentu labāko bilžu un virsrakstu izvēli, kas reklāmā ir nostrādājis. Taču jāatceras, ka nekad nedrīkst tieši kopēt savu konkurentu reklāmas. Smelieties idejas, bet nekad nezodiet tās!" aicina lektore.

Mājaslapa - pirmais priekšstats par uzņēmumu

"Vai esat domājuši par to, kā jūs prezentējat savu uzņēmumu? Kāds ir tā tēls? Kāds ir logo, vizītkartes? Kā jūs izskatāties sociālajos medijos?" klātesošajiem jautāja lektore. Visam vajadzētu būt vienotā stilā, jo arī vizuālā komunikācija var veiksmīgi ietekmēt zīmola attīstību. "Bieži redzu, kā uzņēmējs izveidojis Facebook lapu, uzlicis galveno foto, kura uzņemta varbūt pirms pieciem gadiem. Labs uzņēmums, bet bildi nemaina. Kāpēc, ja tas ir pirmais priekšstats par uzņēmumu? Tas ir tāpat kā paskatīties uz cilvēku, - kā viņš izskatās, kas viņam mugurā? Svarīgs pirmais vizuālais tēls, un tāpēc jādomā arī par mājaslapas galveno fotogrāfiju. Ja cilvēkam nepatiks jūsu izveidotā mājaslapa, diez vai viņu interesēs arī produkts, ko jūs ražojat. Ja jums ir gan mājaslapa, gan Facebook lapa, tad ir jāskatās, vai jūs vienlīdz aktīvi atjaunojat abas," domāt par savu uzņēmuma tēlu aicina lektore. Viņa piebilda, ka ir jāizvērtē, vai tiešām uzņēmumam nepieciešamas abas lapas jeb varbūt palikt tikai pie vienas, bet kvalitatīvas.

Iesaka pievērst uzmanību krāsām

Ilze Deņisova iesaka uzņēmuma tēla veidošanai piesaistīt speciālistus, jo šie cilvēki to ir mācījušies un darbu paveiks profesionāli. Tikai nevajag viņus bremzēt, uzspiežot savas idejas vai neprofesionālo redzējumu. Ja, piemēram, reklamē medu, fotogrāfijā nebūt nav jābūt medus burciņai vai bitei. Ir jānāk kopā, katram jāizstāsta sava vīzija, jāreda skices un tad jāļauj speciālistam strādāt. Katram jādara tas, ko viņš prot vislabāk. "Vēl iesaku pievērst uzmanību krāsām un papētīt, ko kura krāsa nozīmē. Zaļi domājot uzņēmums vizuālajai identitātei visticamāk izvēlēsies zaļo krāsu, eleganci radīs melnā un baltā savienojums, aktīvās kompānijas lietos oranžo krāsu, asociējot sevi ar prieku, līdzsvaru, draudzību, darbību... Sarkanie toņi liecinās par kaislību, enerģiju. Ja krāsu tonis neies kopā ar jūsu darbības jomu, tas klientos radīs disbalansu," skaidroja lektore, rādot krāsu apli.

Kā iegūt labu foto ar telefonu

Ieteikumi par fotografēšanu dažiem jau bija zināmi, bet dažiem klausītājiem nē. Ilze šo jomu izpētījusi perfekti, un viņas padomi bija konkrēti un praktiski. Vispirms jāuzliek gridlīnijas, kad, atverot kameru un ieslēdzot uzstādījumus, ekrāns sadalās rūtīņās. Kameras fokus jāvērs pret to vietu bildē, uz kuru grib likt uzsvāru. Parasti tas notiek vai nu automātiski, vai ar pirkstu uzspiežot uz vietas, kuru vēlas fokusā. Centrālajam objektam nav svarīgi būt pašā centrā. Tieši pretēji, necentrēts objekts radīs foto ar *odziņu*. Divu trešdaļu likums paredz to, ka priekšplānam



Semināru vada Ilze Deņisova. Viņa pastāstīja un ar praktiskiem piemēriem parādīja, kā, izmantojot e-vides piedāvātās iespējas, veiksmīgāk uzņēmējiem pārdot savu produktu.



Garlaikoties nav laika. Semināra dalībnieki uz klātienes tikšanos bija ieradušies ar saviem portatīvajiem datoriem un mobilajiem telefoniem, lai teorētiskās zināšanas semināra pirmajā daļā pielietotu praktiski tā otrajā daļā.

un bilde centrālajam objektam proporcionāli jāaizņem lielākā fotogrāfijas daļa, savukārt, piemēram, debesīm - tikai trešdaļa. Izteiksmīgiem mākoņu kadriem ieteicams izmantot šo principu apgrieztā veidā. Ja ir izvēle, fotografēt ārā vai iekštelpās, labākas bildes jebkuros laika apstākļos sanāks ārā. Lai būtu veiksmīga iekštelpu bilde, objektam jāstāv ar skatu pret gaismu. Jāuzmanās no nejaukām ēnām uz cilvēku sejām, jāskatās, kāds būs bildes fons. Semināra dalībnieki devās dabā un fotografēja dažādus objektus "Rūķišu" apkārtnē, lai pēc tam izanalizētu paveikto kopā ar lektori.

Praktiski piemēri sniedz labāku izpratni

Latgales reģiona tūrisma asociācijas "Ezerzeme" projekta vadītāja MĀRĪTE ORNIŅA uzskata, ka labs mārketinga plāns ir biznesa pamats. "Tas ir plāns, kā sasniegt savus potenciālos klientus un ieinteresēt viņus ar savu piedāvājumu. Tāpēc ir jāapgūst sociālo tīklu lietošana un to sniegtās iespējas, jo tieši tur ir sastopams mūsdienu pircējs! Man patīk, ja seminārus vada cilvēks, kurš pats praktiski darbojas tajā jomā, par ko ir semināra tēma. Šoreiz praktiskie piemēri no dzīves sniedza labāku izpratni, kā veidot ierakstus - reklāmu savam produktam vai pakalpojumam

Facebook vai Instagram," pēc semināra teica Māriete. Viņa uzskata, ka noderīga bija arī informācija par šobrīd populārākajām aplikācijām fotogrāfiju apstrādē gan telefonā, gan datorā, kā arī aktuālajām tendencēm sociālajos tīklos - par stāstu jeb *storiju* veidošanu, lai piesaistītu sekotājus un pircējus. "Dažkārt pati sevi pieķeru, ka izvēlos pirkt jaunas preces vai pakalpojumu pēc sajūtām, kuras ir *uzbūris* pārdevējs sava produkta aprakstā. Jauki, ka seminārs notika klātienē, kur varējām sevi bagātināt ar domubiedru viedokļiem un sarunām!" vērtē M.Orniņa.

EDGARS KAĻVA no Balvu Sporta skolas atzina, ka daudz no seminārā dzirdētā jau zinājis, tāpēc gaidījis no kursiem nedaudz detalizētāku informāciju par sociālo tīklu lietošanu un to ieguvumiem. "Interesanta bija sociālo tīklu lietotāja profila apzināšana, kas šajā laikā ir ļoti būtiska," piebilda Edgars.

Viesu nama saimniece MARGITA ŠTĀLE-KRĒMERE jau līdz šim bijusi diezgan daudz dažādās apmācībās apguvusi šo tēmu. "Man seminārā mērķis bija apgūt *knifus*, kā pareizāk apstrādāt bildes telefonā. Ļoti patika praktiskā daļa, kurā semināra dalībnieki devās pa viesu nama "Rūķiši" teritoriju un fotografēja. Pārsteidza, cik skaistas sajūtu bildes galarezultātā sanāca," prieku puda Margita.

Lappusi sagatavoja Z.Logina

Partizānu ielas namam Balvos divas sejas

Ilgviļņus tur liek joprojām

Namam Balvos, Partizānu ielā 21, ir sava laika stāsts. Tas iegūst jaunus saimniekus, nomaina iekārtojumu, piedāvā citādākus pakalpojumus. Nams ar visai radikālām pārmaiņām un vienlaikus arī nemainīgu, daudziem ļabi pazīstamu seju, saglabājot padomju laika iezīmes un izskatu. Kas isti tur notiek un ko cilvēki dara šodien, - vēlējās noskaidrot "Vaduguns".

Joprojām dzīvs

Agrākajos gados ēku Partizānu ielā 21 mēdza dēvēt par sadzīves pakalpojumu māju, jo tur strādāja dažādi meistari. Kad 60. gadu otrajā pusē Balvu sadzīves pakalpojumu kombinātam uzcēla jaunu ēku Brīvības ielā 55, tajā iekārtojās drēbnieku darbnīca, trikotāžas cehs, fotoateljē un pulkstermeistaru darbnīca. Taču pēc laika Partizānu ielas namā atkal turpinājās rosība, un savu sākotnējo imidžu – pakalpojumu sniegšanas tēlu - tas nav zaudējis joprojām.

Šobrīd namam ir četri īpašnieki. Viens no lielākajiem īpašuma pārvaldītājiem un arī izīrētājiem ir SIA "DIGAL" ar valdes priekšsēdētāju Innu Bārdu. Sākotnēji viņi bija galvenais privatizētājs, iegūstot šo īpašumu līdz ar lieliem parādiem. Vēlāk daļu telpu izpārdeva un izīrēja. Otrs lielākais nama īpašnieks patlaban ir SIA "Silmači". Otrajā stāvā, kur strādā šuvējas, telpu īpašniece ir Jevgenija Raklinska. Vēl viena īpašniece ir Biruta Celmiņa.

Laikraksta uzrunātie īpašnieki atzina, ka mājas apsaimniekošanā bijušas visai nopietnas problēmas. Iepriekš ēkai bija kopējas komunikācijas, taču ne visi godprātīgi gribējuši maksāt par apkuri, tādēļ pirmajā stāvā dažām telpām apkure *nogriezta*. Namam ir daudz palīgtelpu, un arī to uzturēšana prasa līdzekļus. Tagad apsaimniekošanas jautājums it kā atrisināts, sadalīti arī elektrības un ūdens rēķinu maksājumi. Taču mājas pirmajā stāvā jau ilgāku laiku stāv tukšas telpas.

Padomju laika meitenes

'Vecā frizētava' - mēdz teikt klienti, kuri kāpj uz otro stāvu, lai safrizētos. Te blakām ir sieviešu un vīriešu zāles, kurās strādā Gaļina un Anita. Tās labās, senās meistes, pie tiem pašiem padomju laika galdiņiem un spoguļiem, kur Gaļinai aizritējuši 38, Anitai – 33 darba gadi. Frizētavas aprikojumā gandrīz nekas nav mainījies, matu rullīšus un žāvējamos aparātus ieskaitot. Kādreiz sievietes foaje sēdēja vai visu dienu, līdz sagaidīja rindu pie meistes uz ilgviļņiem. Ilgviļņus te liek joprojām. Anita stāsta, ka šo procedūru izvēlas visai daudz klientu, un nekas daudz tajā nav mainījies. Izmanto gan plastmasas, gan koka rullīšus, taču pats process ir daudz īsāks, un citāds, protams, kļuvis arī ķīmiskais ilgviļņu sastāvs, lai gan tā aromāts ir tikpat netikams. Par klientu trūkumu nežēlojas arī Gaļina. Nāk jau izseni zināmie cilvēki, un abām pusēm par to prieks. Tā teikt, gadu gadiem pārbaudīta uzticamība.

Īpašnieki diviem stāviem

Daudzus pārsteidz uzzinot, ka namu apdzīvo arī SIA "Silmači", starptautisko kravu pārvadājumu firma. Viņi te ienākuši tikai šogad, kļūstot par īpašnieku nama pirmajam un otrajam stāvam. Līdz ar to apakšstāvā esošā Pilsonības un migrācijas lietu pārvalde darba telpas no viņiem irē, līdzīgi to dara arī augšstāvā iekārtojusies frizētavas saimniece. "Silmači" īpašnieka Aināra Birkova vadībā nopirkto īpašumu pratuši izremontēt un iekārtot ļoti mājīgu un skaistu. Te ir ne vien ērti darba kabineti ar vajadzīgo aprīkojumu, bet arī spoguļos mirdzoša fitnesa zāle sportiskām nodarbībām, ko arī izīrē. Grāmatvede Nīna Pavličenko atklāj, ka uzņēmuma īpašniekam sen bijusi vēlme iegādāties nekustamo īpašumu ar pastāvīgu vietu birojam. Meklēta tā Balvos visai ilgi, līdz radusies iespēja nopirkt telpas Partizānu ielā. Viņi par to ir priecīgi.

Otrajā stāvā

Mājas otrais stāvs gandrīz viss ir iznomāts, un pakalpojumu sniedzēji tās nomā no SIA "DIGAL". Te ir apavu remonts, pedikīra pakalpojumi un manikīra privātpakse. Manikīra meistare Kristīne Zača atzīst, ka ļabi strādājas arī šādā nostūrī, jo ir savs klientu loks. Tikai pāris mēneši, kopš viņai blakus atvēries kosmētiskā pedikīra kabinets, kur pēc



Kas atrodas Partizānu ielas 21 namā?

- ✓ Pilsonības un migrācijas lietu pārvalde
- ✓ Vilnas apmaiņas punkts
- ✓ Oskara Klijas fizioterapeita prakse
- ✓ Saimniecības preču veikals
- ✓ Frizētava
- ✓ Šūšanas pakalpojumu darbnīca
- ✓ Apavu remonts
- ✓ Pedikīra pakalpojumi
- ✓ Manikīra privātpakse
- ✓ Frizētava
- ✓ SIA "Silmači" birojs



Šuvēju pakalpojumi. Jevgenija Raklinska ir šuvēja jau 56 gadus. Viņa ļabi zina, kā laiks un cilvēku ieradumi mainījuši šī pakalpojuma pieprasījumu.



Kas teicis, ka visur jābūt *glauņam* salonam? Šīs frizētavas šarms saglabāties vēl no padomju laika ikdienas, ko pasvītro ne tikai telpu izskats un darbavietu aprīkojums, bet arī daudzie zaļie augi podos, par ko rūpējas friziermeistes. Gaļina atzina, ka pat nezina, kā izskatās citi frizieru saloni Balvos, jo nav tos apmeklējusi. Abām meistarēm patīk sava frizētava.



Prieks strādāt. SIA "Silmači" birojam Balvos ir ne vien ērti darba kabineti, bet arī atsevišķa ieeja mājas otrā pusē. Par īpašuma apsaimniekošanu un pakalpojumu apmaksu viņi gādā paši.

pierakstiem strādā Anna Siliniece. Viņa ir medmāsa, ikdienā strādā arī ārsta praksē, bet brīvos brīžos labprāt piedāvā sapucēt pēdas un kāju nagus.

Otrajā stāvā 158m² platībai īpašniece ir Jevgenija Raklinska. Te sniedz šūšanas pakalpojumus, un darbinieces jau desmit gadus strādā kā pašnodarbinātās, atbildot katra individuāli



Tie paši vecie. Reiz bija un ir joprojām tādi matu rullīši.

par darbu apjomu, izpildi un izcenojumiem. Arī pati Jevgenija ir šuvēja, bet šobrīd viņas sniegto pakalpojumu apjoms ir neliels. Viņa atzīst, ka mājas kopējā apsaimniekošanā zināmas problēmas rodas, piemēram, ja jālabo jumta segums. Taču ar apkuri pēdējos gados ir ļabi – māja pieslēgta pilsētas centrālajai apkures sistēmai, tik vien, ka jāspēj apmaksāt rēķinus.

Lappusi sagatavoja M.Sprudzāne

Foto - M.Sprudzāne

Foto - M.Sprudzāne

Foto - M.Sprudzāne

Foto - M.Sprudzāne

Foto - M.Sprudzāne

Tūristu un dabas speciālistu domas dalās

Vai Pokrotas ezers jāpopularizē?

Pirms daudziem gadiem, braucot garām Pokrotas ezeram, ne tikai varēja pamieļot acis ar tā ainavu, bet arī atsaukt atmiņā faktu, ka šis ir tas ezers, kurā aug ezerrieksts. Tagad pabraucam ezeram garām, pat nepamanot taciņu, kas no lielceļa ved uz ezeru. Tā krasts ieaudzis krūmos un zālēs.

Lai pasargātu no nevēlamas cilvēku ziņkārības, Dabas aizsardzības pārvaldes speciālisti pēdējos gados iestājas par to, ka dažādos saziņas līdzekļos un veidos nav jāpopularizē aizsargājami dabas objekti, augi, dzīvnieki, putni. Taču tūristi un vienkārši interesenti ir pretējās domās, - cilvēkiem jāļauj iepazīt dabas bagātības, lai zinātu par tām vairāk.

Atšķiras arī Dabas aizsardzības pārvaldes un Vidzemes Augstskolas pasniedzēja IVETAS DRUVASKALNES domas. Iveta ir iesaistījusies Latgales reģiona tūrisma asociācijā "Ezerzeme" un uzsākusi aktīvu darbu pie kājāmgājēju takas - "Latgales ezeru taka" - izveides. Uzsākti takas apsekošanas darbi, kas nākotnē tūristiem dos iespēju kājām apceļot Latgali, vērojot skaistākos un interesantākos dabaskatus, kas ne tikai priecē, bet ir arī jāsaudzē.

Ik pēc diviem gadiem Iveta atbrauc uz Pokrotu. Viņa piebrauc paskatīties, kādā situācijā atrodas Pokrotas ezers un tā tuvākā apkārtnē. Cik viegli to atrast tūristiem vai ceļotājam uz savu roku. Redzētais vedina uz pārdomām. Vieta nav sakopta, ezera krasts ieaudzis zālēs un krūmos. Nav norādes, ka šis ir viens no trim ezeriem Latvijā, kuros aug ezerrieksts, kas ir aizsargājama auga. Vai tūristi kaut kā varētu traucēt ezerā augošo ezerriekstu? I.Druvaskalne uzskata, ka ezerrieksts neiznīks no tā, ka viņu kāds paņems rokā un paskatīsies. Ezerrieksts, visticamāk, varētu iznīkt dažādu ķīmiju rezultātā, kas no laukiem var iekļūst ezerā, nevis no tā, ja kāds to paņems rokā, lai paskatītos. Citās Eiropas valstīs ezerrieksts tiek uzskatīts pat par nezāli. Turklāt Pokrotas ezers ir dūņains un cilvēki tajā peldas nelabprāt. "Esmu diezgan zaļa, bet ir vietas, kur dabas trauslums, manuprāt, jāizvērtē," secina Iveta.

Kā izskatās Pokrotā, apskatījās arī "Vaduguns". Braucot pa ceļu no Balvu puses, ezers aiz kokiem, krūmiem un zālēm tiešām nav pamanāms. No lielceļa uz ezeru ved šaura taciņa, ko uztur tuvējo "Akmeņsalas" mājas saimnieks RAITIS RADJUKOVS. Pa ceļam uz ezeru saimnieks izrāda arī nelielu dīķi, kur peldēties pusaudzei meitai, lai būtu droši, ka mazajā ūdenstilpnē nekas sliktas ar viņu nenotiks. Taciņas malā saimnieki uzlikuši arī informācijas stendu (pāris izprintētas



Taciņa uz ezeru. Blakus māju iedzīvotāji ieminuši taciņu uz ezeru, kā arī izvietojusi stendu.

lapas ar tekstu par Pokrotas ezeru un ezerriekstu). Stenda pakāpē iestādītas puķes. Raitim patīk sakoņķība un kārtība visās lietās, par ko liecina arī paša mājas pagalmā un saimniecības ēkā. Virietis spriež, ka takas malā, kas ved uz ezeru, derētu novietot atkritumu urnu, netraucētu arī pārvietojamā tualete tūrisma sezonas laikā. Tas noderētu cilvēkiem, kas šeit vēlētos atbraukt un paskatīties uz ezeru, kurā aug ezerrieksts, iepazīt to. Varētu arī izplaut zāļi, izcirst krūmus. Pagaidām daudz šādu interesentu nav. Pērn piestājušas kādas trīs vieglās automašīnas, kuru pasažieri interesējušies, kur var piebraukt pie ezera. Iespējams, tādēļ, ka nekas neliecina, ka šeit, aiz krūmiem, atrodas slavenais Pokrotas ezers.



Izgatavo norādi. "Akmeņsalu" māju saimnieks Raitis Radjukovs izgatavojis un piestiprinājis norādi "Pokrotas ezers". Ja nebūtu norādes, iespējams, daudzi aizbrauktu garām.



Ass kā ezis. Pērnos ezerriekstus ūdens izskalo krastā. Tie ir asi kā kastaņi vai eži.

Ko skaita dabas skaitītāji?

Rugāju novadā atklāj jaunu piepju sugu

Rit ceturtā sezona Dabas aizsardzības pārvaldes īstenotajai dabas skaitīšanai, kurā vairāk nekā simts ekspertu apseko Eiropas Savienības (ES) nozīmes aizsargājamus biotopus bioloģiski vērtīgajos zālajos, mežos, purvos, jūras piekrastē, upēs, ezeros, alās un iežu atsegumos.

Visa Latvija ir sadalīta 495 kvadrātos, un apsekojumi tiek veikti nevis novadu, bet noteikto kvadrātu ietvaros. Šogad dabas skaitītāji būs sastopami 78 novados, tostarp Balvu, Rugāju un Viļakas novados. Un zemju īpašnieki, kuru īpašumus šogad paredzēts apsekot, jau aprīlī ir saņēmuši par to informatīvu vēstuli savā deklarētajā adresē.

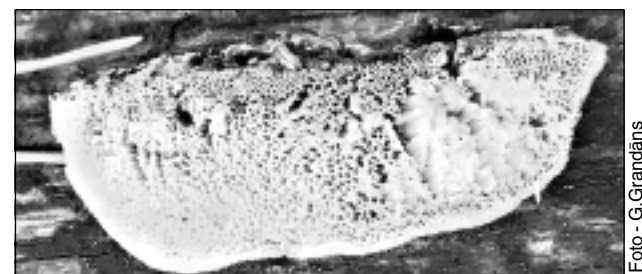
Cilvēces darbības un dažkārt arī bezdarbības dēļ visā pasaulē izzūd dabiskie biotopi, līdz ar tiem vienlaikus sarūk arī dzīvesvieta daudzām sugām, tieši tādēļ aizvien biežāk dzirdam, ka sugas ir izmirušas vai to pastāvēšana ir apdraudēta. Līdz ar cilvēku dzīves stila maiņu Latvijā šobrīd visapdraudētākie ir bioloģiski vērtīgie zālāji, jo agrāk lauku iedzīvotāju skaits bija lielāks, tāpat mājāsaimniecību skaits, kurās audzēja mājlopus, kuri, zāli noēdot, uzturēja vērtīgo zālāju platības. Zālāji ir teju vienīgā biotopa grupa, kas bez cilvēka līdzdalības nevar iztikt, jo neapsaimniekotās platības strauji aizaug un zaudē savu bioloģisko daudzveidību. Gluži pretējs piemērs ir mežs – jo ilgāk meža biotops ir neskarts, jo vērtīgāks tas kļūst, raugoties no bioloģiskās daudzveidības viedokļa.

Veicot īpašumu apsekošanu, dabas skaitīšanas eksperti aizpilda anketu par konstatēto biotopu, uzskaitot konkrētā

īpašumā augošās sugas. Tieši šādā veidā uzzinām par reto sugu jaunām atradnēm vai vēl agrāk nesastaptām sugām. Dabas skaitīšanā aizvadīto triju sezonu ietvaros atklātas jaunas, līdz šim nezināmas 4 alas, 1 pilskalns, 2 jaunas augu, 5 jaunas sēņu, tostarp 2 piepju, 5 jaunas sūnu un 4 jaunas ķērpju sugas, kā arī vēl 2 lielās kosas atradnes un daudzi citi ļoti nozīmīgi atradumi. Turklāt viena no jaunajām piepju sugām atklāta Rugāju novadā!

Cilvēki aizvien vairāk ievēro apkārt notiekošās vides pārmaiņas un novērtē līdzās esošo dabas daudzveidību. Lai sekotu līdzī daudzādām dabas izmaiņām, spētu ātrāk paredzēt un reaģēt uz dažādām situācijām izmaiņām, dabā notiek dažādi monitoringi. Līdz ar šo procesu īstenošanu aizvien vairāk arī dzirdam par dažādiem secinājumiem, kas izriet no šo dabas vērtību apzināšanām. Piemēram, šobrīd vienlaikus ar dabas skaitīšanu biotopus apzin arī meža industrijas pārstāvji, mazo ērgli skaita un sargā Latvijas dabas fonds, kura mobilais ganāmpulks ganās un cenšas veicināt bioloģiski vērtīgo zālāju visā valsts teritorijā, kā arī vienlaikus tiek realizēti vēl daudzi citi dabas projekti.

Biotopa konstatēšana ir vērtīga informācija īpašniekam, vienlaikus tas ir kompliments par līdz šim atbilstoši un pārdomāti veiktu apsaimniekošanu! Protams, ir arī īpašnieki, kuri par biotopu savā īpašumā nav priecīgi, jo kļūdaini domā, ka konstatētais ES nozīmes aizsargājama biotops pielīdzināms jaunam saimnieciskās darbības liegumam un savā bioloģiski vērtīgajā plāvā vairs nevarēs ganīt lopus, bet meža turpmāk varēs tikai sēņot un ogot. Šis priekšstats ir maldīgs,



Piepe. Rugāju pusē atklāj jaunu piepi.

jo īpašuma apsaimniekošana var notikt līdzšinējā režīmā, ievērojot spēkā esošos normatīvos aktus, kas jau šobrīd paredz ne/atļautās darbības konkrētās teritorijās.

Tiek plānots, ka nākamā gada otrajā pusē būs apkopota, pārbaudīta un digitāli pieejama informācija par visās četrās sezonās aplūkotajām Latvijas dabas vērtībām visās sešās biotopu grupās.

*Biotops ir ilglaicīgi veidojusies, atbilstoši apsaimniekota dabas teritorija, par kuru liecina tur augošās vai sastopamās sugas, tostarp arī retas un ļoti prasīgas pret īpašiem dzīves apstākļiem. Ja šī ilglaicīgā, bioloģiski daudzveidīgā teritorija izzudīs, piemēram, ja vairākus gadu desmitus veidojusies un neplautā bioloģiski vērtīgā plāva tiks uzarta vai simtgadīgs mežs nocirsts, bet saldūdens biotops piesārņots, līdz ar viņu izzudīs arī tur augošās vai mītošās sugas, kas ir mājvieta vai barība kādai citai sugai.

Lappusi sagatavoja I.Zinkovska

Aptauja

Iedzīvotāji vēlas Radio 2



Medņevas pagasta pārvaldes vadītājs JURIS PRANCĀNS pirms nepilna gada zināja teikt, ka radio slikti dzird visā Viļakas novadā: “Vietām problēmas ir arī ar Latvijas Televīzijas bezmaksas kanālu uztveršanu. Ceram, ka jaunais tornis problēmas atrisinās.” Taujāts, kas mainījies pēc apraides mastu uzstādīšanas, J.Prancāns secina, ka televīzijas bezmaksas kanālu kvalitāte ir uzlabojusies: “Pirms tam nereti ekrānā parādījās kaut kādi kvadrātiņi. Šobrīd, kā atzīst iedzīvotāji, kvalitāte ir laba. Ko skatās vairāk – Latvijas vai Krievijas kanālus? No mūsu torņa, protams, noteikti Latvijas kanālus. Tiesa, daudziem ir satelīta televīzija, kā arī antenas pagrieztas Krievijas virzienā. Jāpiebilst, ka cilvēki izvēlas izklaides raidījumus, filmas un seriālus, nevis ieklausās kaut kādā propagandā. Tagad daudz spriež par medijpratību un viltus ziņām. Medņevas pagastā 95% ir latvieši, tāpēc šaubos, ka viņus var maldināt ar meliem. Tajā pat laikā jāatzīst, ka Krievijas kanālos ir labas filmas, kuras cilvēki skatās. Tas nenozīmē, ka mēs te baigi ietekmējamies. Cilvēks, atnācis no darba, grib relaxēties, tāpēc vakarā paskatās kādu filmu, šovu vai koncertu. Jā, esmu dzirdējis par nostāstiem, ka Jaungada naktī klausās kaimiņvalsts prezidenta uzrunu. Man kaimiņzemes līdera uzruna neinteresē. Pieļauju, ka lielākajai daļai iedzīvotāju ir līdzīgas domas un uzskati. Mēs esam Latvijas iedzīvotāji, mums ir sava valsts, ar kuru lepojamies. Jābrīnās, esam pierobežas pagasts, un tik latvisks! Jaunā apraides torņa signāla kvalitāti vērtēju ar plus 10 ballēm. Pretenziju nav! Runājot par radio, tad sūdzēties nevar par Radio 1 un Radio 4. Aptaujas liecina, ka cilvēki labprātāk klausītos Radio 2, kuru diemžēl tornis nepārraida. Acīmredzot darbarūķi ir noguruši no oficiālas un politiskas informācijas un vēlas pēc darba paklausīties tautai pieņemamu un saprotamu, labu mūziku. No Krāslavas novada Skaistas torņa nez kāpēc raida Radio 2. Daudzi vietējie man ir jautājuši, kāpēc tā? Man nav atbildes.”



Latgalē nedzird Latgales Radio. Viļakas novada iedzīvotāja Biruta Nagle spriež, ka pēc torņa uzstādīšanas radio signāls nav kļuvis kardināli labāks: “Dzīvoju laukos četrus kilometrus no pagasta centra. Gribētos, lai mūspusē varētu klausīties Latgales Radio. Vai nav divaini, ka Latgalē dzīvojošie nedzird Latgales Radio? Radio 2 manās mājās skan, arī Latvijas Televīzijas kanālus skatāmies bez problēmām. Vai gadu mijas naktī klausos kaimiņvalsts prezidenta uzrunu? Noklausos abus, lai isāks laiks.”

Laikraksta “Vaduguns” kolektīvs pusgadu īsteno projektu “Viens pats mājās” – deviņās publikācijās - ielikumos veidosim sabiedriski nozīmīgu publikāciju sēriju par pretstatiem Latgalē, latgaliešu spītu, izdomu, kā stiprināt dzimto pusi, aktivizēt sabiedrību. Tāpat meklēsim atbildes uz jautājumiem: kā mainījusies informatīvā telpa; vai latviskās tradīcijas iespējams saglabāt pamestā ciemā; kā vietējie ļaudis spodrina savu kultūrvidi; vai svarīgi runāt mātes valodā; kā veicināt lokālpatriotismu u.c.?

Ceļā uz ciparu radio burvību

2020.gada 9.janvārī Rekovā Valsts prezidents Egils Levits pavēstīja, ka viņam liels prieks un gods būt Viļakas novadā ne tikai tādēļ, ka tā ir Latgale, bet arī tikko atklātā Aizpurves apraides mastu dēļ.

“Informatīvā telpa ir pamats sabiedriskajai dzīvei jebkurā demokrātiskā valstī, un tas ir ļoti būtiski, ka visi Latvijas iedzīvotāji beidzot ir tajā iekļauti. Pateicoties Aizpurves apraides mastam, tagad Latvijas informatīvā telpa tiek nosēgta par visiem 100%,” ar gandarījumu atzina prezidents. Viņam tolaik piekrita arī Latvijas Valsts radio un televīzijas centra (LVRTC) valdes priekšsēdētājs Edmunds Beļskis, kurš norādīja, ka pienākusi tā diena, kad piepildās solījumi un sapņi. Arī LVRTC valdes loceklis Ģirts Ozols ir pārliecināts, ka, raugoties no pakalpojuma nodrošināšanas puses, var apgalvot, ka līdz 8 000 mājsaimniecībām signāla kvalitāte gan zemes bezmaksas televīzijas apraidē, gan Latvijas Radio programmu nodrošināšanā ir uzlabojusies. Mērījumi, kurus veicam katru gadu visos reģionos, tieši Krāslavas un Viļakas novadi bija tie, kuros kaimiņvalstu televīzijas un radio programmu signāli bija būtiski spēcīgāki, nekā Latvijas Televīzijai un Latvijas Radio. Latvijas Televīzijas pirmā programma vietumis bija ceturtais spēcīgākais signāls pēc Baltkrievijas un Krievijas televīzijas programmām. Radio gadījumā tas bija 7.-8. spēcīgākais signāls.

Kāda situācija ir šobrīd?

-Abos novados signāls noteikti ir visspēcīgākais, ja mēs runājam par Latvijas Televīzijas un Latvijas Radio pirmo programmu.

Vai kaimiņvalstu signāli joprojām ietekmē mūsu valsts informatīvo telpu?

-Esam spēruši krietnu soli uz priekšu. Tiesa, kaimiņvalstu signāli nav kļuvuši vājāki, tomēr mēs no savas puses esam veikuši savu mājas darbu. Sabiedrisko mediju signāli ir būtiski kļuvuši spēcīgāki, īpaši Viļakas un Krāslavas novados. Jāpiebilst, ka jāņem vērā fakts, ka infrastruktūra jeb tehniskais nodrošinājums katrā mājsaimniecībā ir citādāks un dažāds. Vēršam uzmanību uz to, ka pašiem cilvēkiem būtu jāpārbauda, piemēram, kādi ir savienojumi ar antenu, - vai tie nav sarūsējuši, vai tie nav atvienojušies. Mums ir palīdzības dienests, uz kuru var zvanīt. Jāsecina, ka vairāk nekā 90% gadījumos, runājot ar klausītājiem un skatītājiem, problēma izrādās vienkārša.

Kā cilvēks lai zina, uz kuru pusi jāpagriež antena, piemēram, Balvos?

-Ja mēs runājam par Krāslavas novadu, tad pieņemtu, ka šīs puses iedzīvotāji zina, kur atrodas tāda apdzīvota vieta kā Skaista. Attiecīgi antena jāvirza uz Skaistas pusi. Savukārt Viļakas gadījumā tā ir Aizpurve. Viss atkarīgs no konkrētās vietas un reljefa, kur cilvēks dzīvo. Kā ar Balviem? Iespējams, tā ir Alūksne, bet tikpat labi, var būt Aizpurve. Jāmēģina!

Ko Jūs ieteiktu?

-Pieļauju, ka signāls tomēr spēcīgāks Viļakas novada Aizpurves tornī. Cēsainē, protams, ir augsts tornis, kā arī Cēsainē atrodas 100 metru virs jūras līmeņa, tomēr esmu pārliecināts, ka Aizpurves 100 metrus augstais masts ir pareizais virziens. Ideālā versija, kad mēs ik gadu veicam testus, varam iebraukt Balvos.

Vai var apgalvot, ka informatīvā telpa Latvijā tiek nosēgta par visiem 100%?

-Kas mūsu dzīvē ir 100%? Pēc šo divu mastu izbūves joprojām mums ir 6 vietas, kur ar signālu varētu būt zināmi apgrūtinājumi. Piemēram, Liepājas reģionā pie Lietuvas robežas, Turaidā, kā arī reljefa dēļ ģeogrāfiski īpašās vietās. Ja runājam par Latgali, par pierobežu, kas ir Eiropas Savienības ārējā robeža, tad tie varētu būt ļoti reti gadījumi, kad nav pieejams signāls. Šobrīd ir pieejami pieci bezmaksas televīzijas kanāli.

E.Beļskis, esot Rekovā, solīja, ka no 2022.gada tiks nodrošināti septiņi bezmaksas kanāli...

-Viena lieta ir tas, kas ir, un cita lieta - tas, kas ir iespējams. Arī šobrīd, uzbūvējot šos divus mastus, ir iespējams zemes apraides televīzijā palaist sesto programmu. Tehniski tas ir iespējams. LVRTC nodrošina tehnisko pusi, bet mūsu pakalpojumu pasūtītājs ir konkrēta raidorganizācija, vienalga, vai tā ir televīzija, vai radio. Nav tā, ka mēs - tur, kur ir mūsu infrastruktūra, izdomājam un pieslēdzam visas, piemēram, radio programmas. Tā nav. Ja radio vadība mums pasaka, ka no konkrēta datuma jānodrošina tas un tas, tad mēs to arī darīsim. Piemēram, Aizpurvē jānodrošina



Ģirts Ozols. LVRTC valdes loceklis taujāts, vai kaimiņvalsts var ietekmēt apraidi mūsu valstī, piemēram, slāpējot signālus, atzina, ka tas būtu rupjš starptautisks pārkāpums: “Mēs nereti paši esam lēnīgi. Ideja par Skaistas un Aizpurves mastu būvniecību bija jau 2015.gada februārī...” Lūgts atklāt, ko viņš vēstītu nākamajām paaudzēm, ja būtu tāda iespēja, Ģ.Ozols sprieda, ka vēlētu, lai Latvija kā valsts nekļūst par bordertaunu negatīvā šī vārda nozīmē.

Radio 2 signāls. Tā nav mūsu brīva izvēle, runājot par saturu.

Kam jāsakā galavārds, lai Viļakas novadā skanētu Radio 2?

-Pasūtītājs ir raidorganizācija. Mediju politiku valstī kopumā nosaka Kultūras ministrija, bet realizē, uzrauga Nacionālā elektronisko plašsaziņas līdzekļu padome (NEPL).

Viļakas novada domes priekšsēdētājs Sergejs Maksimovs uzskata, ka mūspuses ļaudis ir pelnījuši klausīties Radio 2.

-Šis jautājums ir komplicēts. Jāstrādā ar Saeimas deputātiem, iespējams, ar Finanšu un Kultūras ministriju, Latvijas Radio 2, kā arī ar NEPL. Kāpēc Radio 2 nav ļoti naska, lai pieslēgtu signālu? Īpaši pierobežā ir svarīgs saskaņojums ar kaimiņvalstīm par frekvenču lietošanu. Nav tā, ka Krievijas, Baltkrievijas vai Latvijas pusē jebkurš un jebkur var uzstādīt torni un sākt apraidi. Ir frekvenču diapazoni, kas tiek piešķirti konkrētām valstīm, kas starpvalstu līmenī ir saskaņoti.

Kāpēc Skaistā nodrošina Radio 2, bet Viļakā nē?

-Tur varēja uzlikt trīs reizes jaudīgāku raidītāju, nekā mēs, balstoties uz starpvalstu līgumu, varējām uzstādīt Aizpurvē. Ja Radio 2 uzlikt trīs reizes vājāku raidītāju, tad tā aptveršanas zona būs trīs reizes mazāka. Skatoties no efektivitātes viedokļa, tas sanāk salīdzinoši neefektīvāk. Visu visur nevar atļauties. Tas nenozīmē, ka nevar cīnīties, jo tehniski to var atrisināt mēneša laikā.

Un kā ir ar Latgales Radio?

-Godīgi sakot, viņi pie mums nav bijuši. Šāds aprēķins no mūsu puses nav veikts, jo nav bijis pieprasījuma.

Kāda ir apraides nākotne?

-Ir tuvākā – 3 gadi, un ilgtermiņa nākotne. Trīs gadus, pat trīs gadus nav nepieciešami, lai palaistu Radio 2 un Latgales Radio, ja runā par šādiem uzlabojumiem. Fundamentālāki konceptuāli tehniski izaicinājumi, lai pakalpojumu kvalitāti uzlabotu, ir pāriešana uz ciparu radio. Pašlaik ir analogais radio, kas ir vienīgā tehnoloģiskā platforma mūsu pārvaldībā. Pāreja uz ciparu ir ilgtermiņa jautājums, kas, iespējams, atrisināsies līdz 2030.gadam.

Radio signāli būs kvalitatīvāki?

-Noteikti. Piemēram, šobrīd Balvos kādu radio labāk dzird, citu ne tik labi. Ciparu radio burvība ir tāda, ka apraides signāla stiprums ir pilnīgi vienāds jebkurā vietā, kas ir konkrētās apraides zonā.



LTV 1

- 5.20 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras". Atk.
- 6.00 "Latvijas valsts himna".
- 6.03 "Puika. Filmas arheoloģija". Dok. filma.
- 7.00 "Kas te? Es te!". Atk.
- 7.30 "Animācijas seriāli".
- 9.00 "Kas te? Es te!". Atk.
- 9.30 "Animācijas seriāli".
- 10.30 "Dziedošais koks". Pasaku filma.
- 11.40 "2018. Latvijas hronika". Atk.
- 12.00 "Dievkalpojums Āgenskalna baptistu baznīcā".
- 13.00 "Spožā pianisma zvaigzdiene Aļoša Jurinīcs".
- 14.35 "Nāves ēnā". Drama.
- 16.10 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
- 17.05 "Sanditona". Seriāls.
- 18.00 "Dienas ziņas".
- 18.20 "Terēzes sānsolis". Romantiska drāma.
- 20.00 "Panoirāma".
- 20.35 "Midsomeras slepkavības 20". Detektīvseriāls.
- 22.20 "Glābjot dzīvus". Drama.
- 0.20 "Latvijas armijas simtgades lielkoncerts Varoņu gads". Atk.
- 2.35 "Rīga 2014 - Eiropas kultūras galvaspilsētas gada noslēguma koncerts". Atk.
- 3.50 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
- 4.40 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras".

TV 3

- 5.00 "Gandriž ideālas vakariņas". Izklaidējošs raidījums.
- 5.45 "Animācijas seriāli".
- 8.00 "Soli pa solim 3". Komēdijseriāls.
- 9.00 "Bērnudārznieku slepenā dzīve".
- 10.00 "Superbingo".
- 11.25 "Zvaigznes ceļo 3". TV šovs.
- 12.25 "Kauja pie plīts". Kulinārijas raidījums.
- 14.15 "Pasaules smieklīgāko videokuriozu Top 10".
- 15.15 "Labais dinosaurs". Animācijas filma.
- 17.00 "Ezera sonāte". Psiholoģiska drāma.
- 19.00 "Htrova: lidostas ikdienā". Realitātes seriāls.
- 20.00 "TV3 ziņas sestdienā".
- 20.10 "Aprīnājamaizs zīmekļcilvēks". Spraiga šizeta filma.
- 23.00 "Čarlija eņģeļi". Komiska piedz. filma.
- 0.55 "Es, Erls un mirstošā meitene". Drāma.
- 2.50 "Epidēmija". Seriāls.

TV3 Life

- 3.40 "UgunsGrēks 6". Seriāls.
- 5.00 "Balliņu mamma 5". Realitātes šovs.
- 5.30 "Lieliskais gadsimts. Kosma". Seriāls.
- 6.30 "Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju 2".
- 7.00 "Jāvārds kāzu kleitai 5". Realitātes šovs.
- 9.00 "Privātais šēfpavārs Nīls Entonijs". Kulinārijas raidījums.
- 10.00 "Sappu māja 11". Izklaidējošs raidījums.
- 12.10 "Randiņi pēc kalendāra". Ģimenes filma.
- 14.00 "Bistamās mājasimniecība". Seriāls.
- 18.00 "Šēfpavārs. Kalifornija 13". Kulinārijas raid.
- 19.00 "Senās mājas mistērija. Nāvīgais darījums". Detektīvfilma.
- 21.00 "Mani remonta noteikumi 6". Realitātes šovs.
- 22.15 "Aiz restēm". Seriāls.
- 23.15 "Dzīvais slazds". Spraiga šizeta filma.
- 1.30 "Senās mājas mistērija. Nāvīgais darījums". Detektīvfilma.
- 2.50 "Balliņu mamma 5". Realitātes šovs.
- 3.15 "Aiz restēm". Seriāls.
- 4.00 "Cauri laikiem". Seriāls.

NTV MIR

- 6.05 "Pie mums laimē!"
- 8.00 "Ziņas".
- 8.25 "Un atkal - esiet sveicināti!"
- 8.45 "Kurš mājās ir saimnieks?"
- 9.30 "Ēdam mājās".
- 10.00 "Šodien".
- 10.25 "Pirmais ātrums".
- 11.00 "Brimtehnika".
- 11.55 "Vasarņica".
- 13.00 "Mūsai patērētāju aizsardzības dienests".
- 14.05 "Reiz...".
- 15.00 "Neskaidra lieta".
- 16.00 "Ziņas".
- 16.20 "Izmeklēšanu veica...".
- 19.00 "Tu tam neticēsi!"
- 21.10 "Zvaigzņu satikšanās".
- 22.45 "Raidījuma pamatā - reāli notikumi".
- 2.00 "Starpnieks". Spraiga šizeta filma.
- 5.30 "Un atkal - esiet sveicināti!"

PBK

- 6.45 "Cirks". Komēdija.
- 8.25 "Veselība".
- 9.25 "600 sekundes".
- 9.35 "Dmitrija Krilova piezīmes". Autorraidījums.
- 9.55 "Citu dzīve".
- 10.50 "Vai redzējāt video?"
- 13.15 "Uz vasarnīcu!"
- 14.30 "Mana mamma gatavo labāki!"
- 15.30 "Trīs spēkavīri tālajā krastā". Anim. filma.
- 16.55 "Lielās sacikstes".
- 18.15 "Laima. Rendez-Vous. Jūrmala '19".
- 22.00 "Dejas revolūcija".
- 0.10 "Orleāna". Komisks trilleris.
- 2.00 "Mamma, nebedā!"
- 3.20 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.
- 4.15 "Euronews".

ROSSIJA RTR

- 4.20 "Lauku stāsts". Melodrama.
- 7.55 "Vīetējais laiks. Svētdiena".
- 8.35 "Ar bērnu muti".
- 9.20 "Kad visi ir mājās".
- 10.10 "Simts pret vienu".
- 11.00 "Vēstis".
- 11.30 "Romāns akmeņi. Spānija. Tortoza".
- 12.00 "Mīlestība bez liekiem vārdiem". Melodrama.
- 15.55 "Opozīcija". Seriāls.
- 20.00 "Nedēļas vēstis".
- 22.00 "Maskava. Kremlis. Putins".
- 22.40 "Svētdienas vakars kopā ar Vladimiru Solovjovu".
- 1.30 "Ogarjova 6". Detektīvfilma.
- 3.05 "Klusās priekšas". Detektīvfilma.



- Pakariet, lūdzu, manu vējjaku.
- Nekāršu, cilpiņas nav.
- Tad pakariet aiz kapuces.
- Nekāršu, cilpiņas nav.
- Pakariet taču, es nokavēšu izrādī!
- Nenokavēsiet: re, kur sēž aktieri un cilpiņas šuj.

Balvu Novada muzejā

- ☐ Muzeja izstāžu zālē skatāma izstāde "Ainavas". Dažādu autoru gleznu no muzeja krājumiem.
 - ☐ Ekspozīcija "Ziemeļlatgales nemateriālais kultūras mantojums".
 - ☐ Ekspozīcija "Ziemeļlatgale Latvijas neatkarībai".
 - ☐ Ekspozīcija "Ģenerāļa Valda Matīsa piemiņas istaba".
- Aicinām ievērot noteiktos drošības pasākumus.*

Balvu Centrālajā bibliotēkā

- Bibliotēka apmeklētājus apkalpo klātienē. Darbdienās no plkst. 10.00 līdz 18.00.
- Līdz 17.jūlijam** skatāma gleznošanas studijas "Olives" izstāde "Pavasaris mūsu sirdīs, domās, dabā". Izstādē piedalās: Dina Babāne, Ina Bankova, Ingrīda Skuča, Solveiga Kļaviņa, Maruta Castrova, Olga Reče.

Balvu Sakrālās kultūras centrā

- Skatāmas izstādes:
 - ☐ Priestera Pāvila Kamola izstāde "Sirds acīs".
 - ☐ Balvu Centrālās bibliotēkas izstāde "Brīvības ielas stāsts".
- Aicinām ievērot noteiktos drošības pasākumus.*

Balvos

- 26.jūnijā plkst. 18.00** Balvu pamatskolas 9.klases izlaidums.
- 27.jūnijā plkst. 12.00** Rīgas Valsts tehnikuma Balvu filiāles izlaidums.

Rugājos

- 4.jūlijā plkst. 13.00** Rugāju parka estrādē Rugāju novada BĒRNĪBAS SVĒTKI. Aicināti 2015.gadā dzimušie Rugāju novada bērni. Pulcēšanās pie parka plkst. 12.30. *Aicinām ievērot noteiktos drošības pasākumus.*

Pārliecinies, vai abonēji Vaduguni?!

"Vaduguns" abonēšanas cenas 2020.gadam (EUR)

FIZISKĀM PERSONĀM
2019.gada 12 mēnešu abonentiem

5,60 → **16,80** → **33,00**

TV PROGRAMMAS

no 29.jūnija līdz 5.jūlijam

Pārpublicēšanas gaofijumā "Vaduguns" atsaucē obligāta

LTV 1

5.05 "Es - savai zemītei". Atk.
5.30 "12 elementāri ainavā". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Ceturta studija". Atk.
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Mīlas viesulis 15". Serāls.
9.35 "Mana vienīgā". Serāls.
10.35 "Televeikala skatlogs".
10.50 "Medmāsa Betija 5". Serāls.
11.45 "V.I.P.-Veiksmes. Intuīcija. Prāts". Atk.
12.35 "Televeikala skatlogs".
12.50 "Personība. 100g kultūras". Atk.
13.50 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
14.45 "Televeikala skatlogs".
14.55 "Top-Shop piedāvā".
15.00 "Krustpunktā".
16.00 "Mana vienīgā". Serāls.
17.00 "Mīlas viesulis 15". Serāls.
18.00 "Dienas ziņas".
19.00 "Hadsons un Reksis". Detektīvseriāls.
20.00 "Panorāma".
21.05 "Mājinās 2".
23.00 "Nakts ziņas".
23.15 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.

13.00 "Divi vienā". Serāls.
14.00 "Dzirdi balsis ar Kāri Kazāku". Atk.
14.30 "Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls".
15.05 "Medmāsa Betija 5". Serāls.
16.00 "Pārinieki 5".
17.10 "Personība. Detektīvseriāls.
18.05 "Mājinās 2". Atk.
18.30 "Sappu māja 12".
19.00 "Sovakar. Ziņas".
19.35 "Divi šefi". Atk.
20.05 "Izstāde: Matiss Teita modernās mākslas galerijā Londonā". Dok. filma cikls.
21.05 "Eiropa koncertos. *Deutsche Welle* žurnāls Deivs Stjuarts".
22.00 "Nollegums". Biogrāfiska drāma.
24.00 "2018.gada pasaules meistarsacīkstes".
17.30 "Jāvārds kāzu kleitai 7".
18.30 "Greijas anatomija 8". Serāls.
19.30 "Dr. Buls". Serāls.
20.30 "Mājinās 2".
21.00 "Mani remonta noteikumi 6".
22.10 "Dzīvais slazds". Spraiga sižeta filma.
0.25 "Dr. Buls". Serāls.
1.15 "Viņas melo labāk 6". Serāls.
2.30 "Sappotājī". Serāls.
3.10 "Absolūts skaistums". Serāls.
4.00 "Cauri laikiem". Serāls.
6.00 "Rīts. Vislabākais".
8.00 "Ziņas".
8.25 "Izmeklētāju superkomanda".
10.00 "Ziņas".
10.25 "Krasina aizstāvība 3". Serāls.
13.00 "Ziņas".
13.25 "Arkārtējs notikums".
13.55 "Rajona admirāļi".
16.00 "Ziņas".
16.30 "Arkārtējs notikums".
16.55 "DNS".
18.00 "Gaidi mani!".
19.00 "Krievijas jaunās sensācijas".
19.45 "Melnās kāpnes".
21.55 "ALŽIR". Serāls.
1.15 "Arkārtējs notikums".

LTV 7

5.00 "LV jaunatklāšanas raidījums *Te!*". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "700 pasaules brīnumi. Kuba". Atk.
6.30 "Kas te? Es te!". Atk.
7.25 "Animācijas seriāls".
7.55 "Aculecnieks". Atk.
8.10 "1:1. Aktuālā intervija". Atk.
9.00 "Labākais no *Euromaxx*. *Deutsche Welle* žurnāls".
9.30 "Savējie". Serāls.
10.30 "Latgales pilsētu stāsti: nezināmais par zināmo. Preiļi".
11.00 "Muhtars. Pa jaunām pēdām". Serāls.
11.55 "Liktēja lidumnieki". LTV videofilma.

TV3 Life

5.00 "Balliņu mamma 5".
Realitātes šovs.
5.30 "Tīcīgo uzvaras balss".
Krievu programma.
6.00 "Lieliskais gadsimts".
7.00 "Greijas anatomija 8". Serāls.
8.00 "Mājinās 2".
Komēdijseriāls.
8.30 "Sappu māja 12".
Izklaidejošs raidījums.
9.40 "Televeikala skatlogs".
9.55 "Mani virtuves noslēpumi 7".
Kulinārijas šovs.
11.05 "Sirds robeža". Biogrāfiska drāma.
13.40 "Televeikala skatlogs".
13.55 "Viņas melo labāk 6". Serāls.
15.30 "Absolūts skaistums". Serāls.
16.30 "Sappotājī". Serāls.
17.30 "Jāvārds kāzu kleitai 7".
Realitātes šovs.
18.30 "Greijas anatomija 8". Serāls.
19.30 "Dr. Buls". Serāls.
20.30 "Mājinās 2".
Komēdijseriāls.
21.00 "Mani remonta noteikumi 6".
22.10 "Dzīvais slazds". Spraiga sižeta filma.
0.25 "Dr. Buls". Serāls.
1.15 "Viņas melo labāk 6". Serāls.
2.30 "Sappotājī". Serāls.
3.10 "Absolūts skaistums". Serāls.
4.00 "Cauri laikiem". Serāls.
6.00 "Rīts. Vislabākais".
8.00 "Ziņas".
8.25 "Izmeklētāju superkomanda".
10.00 "Ziņas".
10.25 "Krasina aizstāvība 3". Serāls.
13.00 "Ziņas".
13.25 "Arkārtējs notikums".
13.55 "Rajona admirāļi".
16.00 "Ziņas".
16.30 "Arkārtējs notikums".
16.55 "DNS".
18.00 "Gaidi mani!".
19.00 "Krievijas jaunās sensācijas".
19.45 "Melnās kāpnes".
21.55 "ALŽIR". Serāls.
1.15 "Arkārtējs notikums".

13.00 "Divi vienā". Serāls.
14.00 "Dzirdi balsis ar Kāri Kazāku". Atk.
14.30 "Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls".
15.05 "Medmāsa Betija 5". Serāls.
16.00 "Pārinieki 5".
17.10 "Personība. Detektīvseriāls.
18.05 "Mājinās 2". Atk.
18.30 "Sappu māja 12".
19.00 "Sovakar. Ziņas".
19.35 "Divi šefi". Atk.
20.05 "Izstāde: Matiss Teita modernās mākslas galerijā Londonā". Dok. filma cikls.
21.05 "Eiropa koncertos. *Deutsche Welle* žurnāls Deivs Stjuarts".
22.00 "Nollegums". Biogrāfiska drāma.
24.00 "2018.gada pasaules meistarsacīkstes".
17.30 "Jāvārds kāzu kleitai 7".
18.30 "Greijas anatomija 8". Serāls.
19.30 "Dr. Buls". Serāls.
20.30 "Mājinās 2".
Komēdijseriāls.
21.00 "Mani remonta noteikumi 6".
22.10 "Dzīvais slazds". Spraiga sižeta filma.
0.25 "Dr. Buls". Serāls.
1.15 "Viņas melo labāk 6". Serāls.
2.30 "Sappotājī". Serāls.
3.10 "Absolūts skaistums". Serāls.
4.00 "Cauri laikiem". Serāls.
6.00 "Rīts. Vislabākais".
8.00 "Ziņas".
8.25 "Izmeklētāju superkomanda".
10.00 "Ziņas".
10.25 "Krasina aizstāvība 3". Serāls.
13.00 "Ziņas".
13.25 "Arkārtējs notikums".
13.55 "Rajona admirāļi".
16.00 "Ziņas".
16.30 "Arkārtējs notikums".
16.55 "DNS".
18.00 "Gaidi mani!".
19.00 "Krievijas jaunās sensācijas".
19.45 "Melnās kāpnes".
21.55 "ALŽIR". Serāls.
1.15 "Arkārtējs notikums".

TV 3

5.05 "Animācijas seriāls".
5.15 "Gandriz ideālas vakariņas". Izklaidejošs raid.
6.00 "900 sekundes".
8.30 "Solī pa solim 3". Komēdijseriāls.
9.30 "Draugi 10". Komēdijseriāls.
10.00 "Rītdiena pieder mums". Serāls.
11.10 "Televeikala skatlogs".
11.25 "Mazas telpas- lielās idejas! 2". Realitātes šovs.
12.25 "Es milu tevi, Latvija! 4". TV šovs.
14.55 "Spēļu šovs *Canidy Crush!*".
15.50 "Intrigante 5". Serāls.
16.50 "Kandisa Renuāra 3". Serāls.
18.00 "TV3 ziņas isumā".
18.10 "Fitness 2". Komēdijseriāls.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.40 "Degpunktā".
21.05 "Taksis 2".
22.50 "Melnā mise". Kriminālkomēdija.
1.20 "Elektra". Piedz. filma.
2.55 "900 sekundes". Atk.

LTV 1

5.05 "Karaliste". Atk.
5.30 "Mans zeltais dzēris". Atk.
6.00 "LR valsts himna".
6.02 "Province". Atk.
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Mīlas viesulis 15". Serāls.
9.35 "Mana vienīgā". Serāls.
10.35 "Televeikala skatlogs".
10.50 "Medmāsa Betija 5". Serāls.
11.45 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
12.40 "Televeikala skatlogs".
13.25 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras". Atk.
13.45 "Province". Atk.
14.15 "Gatavo dabā".
14.45 "Televeikala skatlogs".
15.00 "Krustpunktā".
16.00 "Mana vienīgā". Serāls.
17.00 "Mīlas viesulis 15". Serāls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.56 "Ceturta studija".
19.00 "Province".
20.00 "Panorāma".
21.05 "Sarkanais mežs". Daudzseriņu filma.
23.00 "Nakts ziņas".
23.20 "Midsomeras slepkavības 20". Detektīvseriāls.
1.05 "Meitene vilcienā". Drāma.
3.05 "Province". Atk.
3.35 "Ceturta studija". Atk.
4.05 "Aislēgas". Atk.
4.20 "1:1. Aktuālā intervija". Atk.

LTV 7

5.10 "Dziesma Rigai". *Telefilma-Rīga* koncertfilma.
5.30 "Gatavo dabā". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "700 pasaules brīnumi. Boshija un Hercegovina". Atk.
6.30 "Animācijas seriāli".
8.00 "Aizliegtais papēmiens". Atk.
9.00 "Eiropa fokusā. *Deutsche Welle* žurnāls".
9.30 "Kūku kari". Atk.
10.30 "Viens ciems. Visa Latvija". Atk.
11.05 "Muhtars. Pa jaunām pēdām". Serāls.
12.00 "Liktēja lidumnieki". LTV videofilma.
13.00 "Divi vienā". Serāls.
14.00 "Dzirdi balsis ar Kāri Kazāku". Atk.
14.30 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
15.00 "Medmāsa Betija 5".

15.55 "Pārinieki 5".
Detektīvseriāls.
17.05 "Savvaļas dzīvnieki lielplisētā". Dok. filmu cikls.
18.05 "Muhtars. Pa jaunām pēdām". Serāls.
19.00 "Sovakar. Ziņas".
19.35 "Bonsai: japāņu koku audzēšanas māksla". Dok. filma.
20.05 "Pasaules nacionālie parki. *Deutsche Welle* žurnāls".
21.10 "Pārinieki 5".
Detektīvseriāls.
22.20 "Banda". Detektīvseriāls.
23.20 "Aizmirstās garšas".
23.50 "2018.gada pasaules meistarsacīkstes rallijkrosā". Atk.
1.50 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
2.20 "Aizliegtais papēmiens". Atk.
3.15 "Imanta-Babīte pietur...". Atk.
4.15 "Ceturta studija". Atk.
4.40 "Kūku kari". Atk.

TV 3

5.00 "Animācijas seriāls".
5.15 "Gandriz ideālas vakariņas". Izklaidejošs raid.
6.00 "900 sekundes".
8.30 "Solī pa solim 3". Komēdijseriāls.
9.25 "Draugi 10". Komēdijseriāls.
10.00 "Rītdiena pieder mums". Serāls.
11.10 "Televeikala skatlogs".
11.25 "Mazas telpas- lielās idejas! 2". Realitātes šovs.
12.25 "Es milu tevi, Latvija! 4". TV šovs.
14.55 "Pilsēniences pret laucinieciem". Realitātes šovs.
15.55 "Intrigante 5". Serāls.
16.50 "Kandisa Renuāra 3". Serāls.
18.00 "TV3 ziņas isumā".
18.10 "Fitness 2". Komēdijseriāls.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.40 "Degpunktā".
21.05 "Izdzīvotāji 36". Realitātes šovs.
22.05 "Asiņainie dārgumi". Serāls.
23.00 "Makgaivers". Serāls.
23.55 "UgunsGrēks 6". Serāls.
2.00 "900 sekundes". Atk.
4.25 "TV3 ziņas". Atk.

TV3 Life

5.00 "Balliņu mamma 5".
Realitātes šovs.
5.30 "Tīcīgo uzvaras balss".
Krievu programma.
6.00 "Krievu kardināls". Serāls.
7.00 "Greijas anatomija 8". Serāls.
8.00 "Mājinās". Komēdijseriāls.
8.30 "Sappu māja 11".
Izklaidejošs raidījums.
9.40 "Televeikala skatlogs".
9.55 "Mani virtuves noslēpumi 7".
Kulinārijas šovs.
11.10 "Elizabetauna".
Melodrāma.
13.40 "Televeikala skatlogs".
13.55 "Viņas melo labāk 6". Serāls.
15.30 "Absolūts skaistums". Serāls.
16.30 "Sappotājī". Serāls.
17.30 "Jāvārds kāzu kleitai 7".
Realitātes šovs.
18.30 "Greijas anatomija 8". Serāls.
19.30 "Dr. Buls". Serāls.
20.30 "Mājinās 2".
Komēdijseriāls.
21.00 "Vasara, ko atcerēties". Komēdija.
22.50 "Personība. Dāvids".
0.50 "Dr. Buls". Serāls.
1.30 "Viņas melo labāk 6". Serāls.
2.45 "Sappotājī". Serāls.
3.25 "Absolūts skaistums". Serāls.
4.10 "Cauri laikiem". Serāls.

NTV MIR

6.00 "Rīts. Vislabākais".
8.00 "Ziņas".
8.25 "Izmeklētāju superkomanda". Detektīvseriāls.
10.00 "Ziņas".
10.25 "Krasina aizstāvība 2". Serāls.
13.00 "Ziņas".
13.25 "Arkārtējs notikums".
13.55 "Rajona admirāļi". Detektīvseriāls.
16.00 "Ziņas".
16.30 "Arkārtējs notikums".
16.55 "DNS".
18.00 "Šaujampulveris un skrotis". Detektīvseriāls.
19.00 "Izmeklēšanu veica...".
19.45 "Melnās kāpnes". Detektīvseriāls.
21.55 "ALŽIR". Serāls.
24.00 "Vācu laime krievu zemē".
0.15 "Šefs". Serāls.
3.10 "Tiesu detektīvs". Serāls.
4.15 "Svešie spēmi". Kara drama.
5.00 "Dzīvokļa jautājums".

PBK

6.00 "Labrīt!".
9.10 "Esi veselī!".
10.10 "Moderns sprīdējums".
Realitātes šovs.
11.25 "Šefs 4". Serāls.
13.25 "Rādu būšana". Serāls.
15.30 "Precamies!".
16.30 "Vīriši un sievietes". Sarunu šovs.
18.20 "Patiesībā". Sarunu šovs.
19.20 "Lai runā!". Sarunu šovs.
20.35 "Dziednieks". Serāls.
21.40 "Šamanovs 2".
Detektīvseriāls.
23.35 "Vakars kopā ar Ivanu Urgantu".
0.20 "Penslvānija". Spraiga sižeta seriāls.
1.10 "Dziednieks". Serāls.
2.00 "Radnieki". Tragikomēdija.
3.30 "Euronews". Informatīvs raid.

ROSSIJA RTTR

5.00 "Krievijas rīts".
9.55 "Par pašu svarīgāko". Sarunu šovs.
11.00 "Vēstis".
11.30 "Cilvēka liktenis".
12.40 "60 minūtes". Sarunu šovs.
14.00 "Vēstis".
14.30 "Vēstis. Vietējais laiks".
14.55 "Izmeklēšanas noslēpumi". Serāls.
17.00 "Vēstis".
17.15 "Andrejs Malahovs".
Tiesraide". Sarunu šovs.
18.40 "60 minūtes". Sarunu šovs.
20.00 "Vēstis".
21.05 "Vēstis. Vietējais laiks".
21.20 "Berjuzka". Serāls.
23.40 "Vakars kopā ar Vladimiru Solovjovu".
2.05 "Vēsis no Sanktpēterburgas".
2.20 "Izmeklēšanas noslēpumi". Serāls.
3.55 "Cilvēka liktenis".



Rudens - list, auksts, drēgns. Krogā ievēlās nožēlojama izskata vīris, rāda tukšas kabatas un censās iežēlināt bārmeni:
-Nu esi tak' cilvēks, ielej pīcedesmit gramus, lai var salāpīties...
-Būtu sev labāk zābakus nopirīs, nevis šnābim naudu terējis.
-Štrunts par zābakiem, veselība dārgāka!

Ziņas svešā mēlē

Pērna gada augustā “Vaduguns” apmeklēja Medņevas pagasta Aizpurvi, lai aprunātos ar pierobežas iedzīvotājiem, ko viņi redz un dzird, domā un saka par Latvijas Televīzijas un radio apraidi pierobežā. Kas ir mainījies?

2019.gadā aptaujātie aizpurvieši bija vienisprāt, ka spēcīgā signāla dēļ iedzīvotājiem vienkāršāk uztvert kaimiņu valstu raidošos radio un televīzijas kanālus, nekā savus, Latvijas valsts. “Un tas nozīmē dzīvot citā informatīvajā telpā un nezināt par notiekošo savā valstī. Īpaši to izjūt vecie cilvēki, pensionāri, kuri nevar iegādāties modernākas, dārgākas uztveres ierīces,” sprieda pierobežā dzīvojošie. Tāpat viņi atzina, ka patiesībai atbilst nostāsti par to, ka pēc kaimiņvalsts prezidenta uzrunas gadu mijā atsevišķi gados vecāki iedzīvotāji mēdz teikt, - *a naš prezident skazal!* (Tulk. - ‘bet mūsu prezidents teica’.)

Medņevas kultūras dzīves organizatore SKAIDRĪTE ŠAICĀNE, kura dzīvo Aizpurvē, pirms nepilna gada smēja, ka apraides torņa vietā kalpo divas kājas: “Atnāk kāda kaimiņu tante, kura vienmēr visu zina, un pastāsta jaunākās ziņas.” Tagad viņa atzīst, ka līdz ar jaunā torņa izbūvi situācija ir uzlabojusies: “Mums nav par ko sūdzēties. Laba kvalitāte ir Latvijas bezmaksas programmām. Tāpat labi skan Radio 2 atšķirībā no babas, kurai ir vecs radio. Šķiet, ka mazie un vecie radioaparāti nespēj uztvert signālu. Internets mums tagad arī ir. Kad bērniem pastāstīju par apraides torņa būvniecību mūspusē, viņi pavēstīja: “Beidzot būs kā citiem.” Ir! Ko mēs vēl gribam? Lai ātrāk beidzas Covid-19...” Jautāta, vai Aizpurvē jaušama kaimiņvalsts mediju propaganda, S.Šaicāne pastāstīja, ka Krievijas kanālus neskatās: “Dažreiz skatījos, kad vēl virtuvē bija apaļā antena. Pierobežā nav problēmu skatīties kaimiņzemes kanālus, kaut gan mums nav ne laika, ne vēlmes to darīt. Krievijas prezidenta uzrunu Jaungadā neskatos, tomēr, izejot laukā, paraugāties salūtu, cik tas ir liels otrpus robežas. To patiesi var redzēt. Man mīļas ir mūsu prezidentu uzrunas, neskatoties uz personālijām.”

Blakus jaunajam Latvijas Radio un televīzijas apraides tornim atrodas divstāvu daudzdzīvokļu māja, kurā dzīvo divas Zelču ģimenes – RITA ZELČA un viņas meita RUDĪTE ZELČA. Viņas pirms gada apgalvoja, ka ar televīziju ir pavisam bēdīgi: “Nerāda neko vai parāda, ka nav signāla.” Šobrīd meita ar mammu pieļauj, ka signāls no jaunā torņa pāriet pāri viņu mājai: “Laikam esam pārāk tuvu tornim. Neķer ne Radio 2, ne Latgales Radio.” Rita piebilst, ka viņai mājās ir dekodērs ar karti, tāpēc var skatīties gan piecus Latvijas, gan divdesmit bezmaksas Krievijas kanālus: “Tāpat mēs redzam, kā gadu mijas naktī kaimiņi salūtu šauj. Nekāda propaganda mūs neietekmē – ir interesanti paskatīties.”

Pensionāre VIRGĪNIJA RAGINSKA, kura arī dzīvo šajā mājā, 2019.gada augustā prognozēja: “Ja uzceļ jauno torni, droši vien dzirdēs un redzēs visu kā spogulī.” Sirmgalve tagad secina, ka televīziju var skatīties bez problēmām, ko gan nevar teikt par radio: “Latgales Radio mēs joprojām nedzirdam. Priekšniekam Rīgā tā arī sakiet, lai ieslēdz to. Arī Radio 2 slikti dzird. To apliecina arī vedekla, kura secina, ka Radio 2 arī mašīnā pazūd. Ieslēdziet *Latgolu* un Radio 2 - man Krievijas televīzijas un radio kanāli neinteresē.”



Uzpasē torni. Skaidrīte Šaicāne jauno apraides torni redz no savas mājas loga. Vienubrīd viņa satraukusies, ka torni pazudušas gaismīņas, uz kurām katru vakaru raudzījiesies. “Bet tagad ir. Tāpat viss kārtībā,” spriež kultūras darbiniece.



Tikai dažreiz paraustās. Virgīnija Raginska nesūdzas par televīzijas programmu kvalitāti: “Dažreiz signāls paraustās. Acimredzot laika apstākļu ietekmes dēļ.”



Patik viss par zirgiem. Zelču ģimene atzīst, ka labprātāk skatās raidījumus par laukiem, tostarp arī zirgiem. “Mana meita nodarbojas ar zirgkopību,” lepojas Rita. Savukārt deviņgadīgā Rudītes meitiņa Sanija priekšroku dot multfilmām piebilstot: “Arī par zirgiem!”

* Par publikāciju “Viens pats mājās” saturu atbild SIA “Balvu Vaduguns”.

“Mediju atbalsta fonda ieguldījums no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem”

MAF
Mediju atbalsta fonds

Aptauja



Ierasts noklausīties abus prezidentus. Velta Drauķe atklāja, ka ar televīzijas kanālu uztveršanu problēmu nav: “Izmantojam TET televīzijas pakalpojumus.

Pēc apraides torņa uzbūvēšanas, iespējams, nedaudz uzlabojās radio kvalitāte. Tagad labāk ķer Kristīgo Radio, bet pietrūkst Radio 2. Jā, mūspusē ierasts Jaungada naktī noklausīties gan Krievijas, gan Latvijas prezidentu uzrunas. Tā nav politika, tā esam pieraduši darīt kopš bērnības. Mūsos vairāk mājā latgaliskums, kas būtu jāizkopj vēl vairāk.”

Sūdzību nav. Viļakas novada Būvvaldes vadītājs Gatis Rundzāns, spriežot par televīzijas un radio pieejamību, uzsvēra, ka viņam problēmu nav: “Izmantoju LMT pakalpojumus, par kuriem sūdzēties nevaru. Arī par radio



uztveršanu sūdzēties nevaru.”

Ar televizoru joprojām uz ‘jūs’



Svinīgās kapsulas iemūrēšanas brīdi 2019.gada 20.augustā topošā apraides masta pamatos Viļakas novada Aizpurves ciemā nozīmīgu un vēsturisku padarīja vēl divi notikumi. Pirmkārt, kopš pirmskara brīvās Latvijas laikiem šis apraides masts bija pirmais, kuru pamatus iesvētīja. Šo atbildīgo uzdevumu paveica Viļakas katoļu draudzes priesteris Guntars Skutels. Savas uzrunas sākumā priesteris tolaik neskopojās ar humoru atzīstot, ka viņš iesvētīs lietu, kuru neizmanto: “Man nav televizora, un jau 17 gadus neklausos radio un neskatos televizoru. Tas ir garš stāsts, un tam ir savi iemesli. Tomēr apsolu, - ja ar apraides mastu viss būs kārtībā un tas vēstīs labu informāciju, uz kādu brīdi televizoru pie sevis atļaušu ienest! Jebkurā gadījumā apraides masts ir svarīgs objekts.” Taujāts, vai ar televizoru ir uz ‘tu’ vai ‘jūs’, prāvests atzina, ka uz ‘jūs’: “Tolaik runāju ne tikai par signāla, bet arī satura kvalitāti. Jāsecina, ka automašīnā Radio 2 mūspusē nereti pazūd.”

Otrkārt, īpašu kapsulas iemūrēšanas brīdi padarīja arī LVRTC 800 m² plašais valsts karogs, kas bija Latvijas vēsturē lielākais valsts karogs. Tas Latvijas simtgades rītā plīvoja arī visas Eiropas Savienības augstākajā TV tornī Zaķusalā (368 m) Rīgā...

Sagatavoja E.Gabranovs, foto - A.Kirsanovs

Jaunieši Viksnā atklāj atpūtas vietu

Vecās pieturvietas stāsts

Maruta Sprudzāne

Pirms Jāņiem Viksnas pagastā, skolas tuvumā, atklāja kādreizējās autopieturas prototipu. Šo dāvanu sarūpējuši pagasta dramatiskā kolektīva "Krams" dalībnieki cerībā, ka tā patiks un to saudzīgi izmantos visi, kas vēlēsies.

Namiņš, lapene, nojume... var saukt dažādi, bet šī objekta idejas autorei JOLANTAI SAULEVIČAI-LOGINAI bija vēlme atsaukt atmiņā kādreizējo autobusu pieturu. Kurš atceras, tā bija būvēta no sarkanīgiem ķieģeļiem ar sienām un jumtu. Jolanta neslēpj, ka tās viņai ir mazliet saldserīgas atmiņas, jo šāda pieturvietu bija arī Viksnā, un tai bija īpaša noskaņa. Tur satikās jaunieši, blēņojās, runājās, kāds gaidīja autobusu, cits nosēdēja laiku, līdz bija jāiet uz mājām. "Stāsts ir par to, ka tā pievilka vietējos un tur notika lietas. Tik daudz cilvēku gājis cauri pieturai, jo netālu bija arī vilciena stacija, tur smaržoja pēc maizes, Viksnā nāca un brauca," stāsta Jolanta.

Vēlme bija iekārtot līdzīgu satikšanās vietu, lai Viksnā atkal būtu, kur satikties, atnākt, runāties, atpūsties, arī mēģināt skeču vai dejot. Ideju atbalstīja pagasta pārvalde, tā iekļuva Balvos notikušajā projektu konkursā "Ziedotāju aplis" un guva pietiekamu finansiālu atbalstu. "Ar idejas atbalstītājiem un līdzcilvēku atsaucību sapratām, kā pieturvietu varētu izskatīties un kā to iekārtot. Iegūtais finansējums - ap 1300 eiro. Paši pirkām materiālus, un šopavasari ļoti nopietni strādājām - "Krama" dalībnieki kopā ar kaimiņiem, radiem, draugiem, vīriem un sievietēm, visiem saviem atbalstītājiem. Tagad redzams rezultāts," atklāj Jolanta.



"Krama" kolektīva vadītāja. Jolanta ar ģimeni dzīvo Viļakas novadā, taču brauc strādāt uz Balvu novadu. Ar Viksnu viņu saista dzimtas vietas saknes, te pabeigusi Viksnas pamatskolu. "Jo vairāk būs sakārtotu objektu un skaistu vietu, jo paši jutīsimies labāk un gribēsies arvien vairāk kaut ko labiekārtot," ir Jolantas pārliecība.



Lolota savam un citu priekam. Pieturvietu ir jauniešu izolota un ziedotāju atbalstīta, tādēļ gribas cerēt, ka visi, kuri te nāks, uzvedīsies godīgi un neko nebojās. Jolanta neslēpj, ka dzirdēti jau dažādi viedokļi par šo objektu un tā izmantošanu. Teatralizēti atklājot pieturvietu, klātesošajiem darīja zināmu, ka uz šo laukumu drīkst nākt visi, lai atpūstos, baudītu dabu, ceptu šašlikus, taču lūgums ir uzvesties kārtīgi un neko nepostīt. Ar laiku šo jauno pieturvietas objektu ir domāts vēl papildināt.

Jaundzimušie

No trīs vārda variantiem izvēlas Mairu.

6.jūnijā pulksten 5.36 piedzima meitenīte. Svārs - 3,860kg, garums 55cm. Meitenītes vecākiem Annai Misai un Mārim Aleškevičam no Balviem šis ir otrais bērniņš. "Jau vienā no pirmajām ultrasonogrāfijām uzzinājām, ka būsīm vecāki vēl vienai meitiņai. Vecākā meita Aīga, kurai ir 7 gadi, par šo ziņu ļoti priecājās. Viņai bija gluži vienalga - gaidāms brālītis vai māsiņa. Galvenais, ka būs," stāsta jaunā māmiņa. Jaundzimušajai pēc nākšanas pasaulē vecāki deva skaistu un mūspusē ne tik bieži sastopamu vārdu



Maira. Anna skaidro, ka vārda došanas uzdevums nebija nemaz tik ātrs un viegls. Sākumā abi ar vīru meklēja vienkārši skaistu vārdu, bet pēc tam abi nolēma, ka tas varētu sākties ar burtu 'M'. Tad ģimenē viss būtu pa pāriem - Annai un Aigai vārdi sākas ar burtu 'A', Mārim un meitai - ar 'M'. Izskatījuši visus iespējamus variantus (sākumā padomā bija Nika un Mia), nu jau divu meitu vecāki nolēma, ka jaundzimušo sauks par Mairu. "Mediķu noliktais dzemdību datums bija 31.maijs, bet Maira piedzima teju nedēļu vēlāk, tādējādi vēl vairāk paplašinot jūnija jubilāru loku mūsu ģimenē. Jūnijā mums ļoti daudz svinēšanu - Mairai, Aigai, kura dzimusi 15.jūnijā, meiteņu vecmammai un vectēvam, 20.jūnijā Mairai vārdadiena, tad vēl Jāņu svinības, māsas vīram jūnijā dzimšanas diena, bet māsas dēlam vārdadiena - spēj tik svinēt!" stāsta Anna.

Vecāki nolēm -

būs Marta!

6.jūnijā pulksten 23.30 piedzima meitenīte. Svārs - 4,400kg, garums 57cm. Meitenītes vecāki Ingrīda un Juris Baloži no Rēzeknes stāsta, ka šis ir viņas otrais bērniņš. "Gaidību laikā, vēl nezinot mazuļa dzimumu, dēls Markuss, kuram ir 9 gadi, ļoti gribēja, lai piedzimst māsiņa. Markuss sapņoja, kā viņš ar māsu spēlēsies, kā palīdzēs viņu auklēt. Tagad varu apgalvot, ka brālītis patiešām būs labs palīgs," stāsta nu jau



divu bērnu mamma no Rēzeknes. Tiklīdz kļuva zināms gaidāmā bērniņa dzimums, vecāki ķērās pie atbildīgā vārda došanas uzdevuma. Ingrīda teic: "Vārdiņa izvēle ir viens liels un interesants notikums, jo, kas patiek vienam, otram liekas savādāks. Paldies Dievam, mūsu ģimenē domstarpību un strīdu nebija. Lai nesanāktu tāpat kā ar pirmo bērnu, kad piedzima un sapratām, ka izvēlētais vārds dēlam nepiestāv, meitai bijām izdomājuši pat trīs vārda variantus. Pēc tam, kad viņa nāca pasaulē un mēs meitiņu ieraudzījām, sapratām, ka izdarīta pareizā izvēle - jaundzimušo sauksim par Martu." Jaunie vecāki stāsta, ka lēmumu doties tieši uz Balvu slimnīcas dzemdību nodaļu pieņēma, draugu mudināti. "Savā izvēlē patiešām nekļūdiņāties. Sakām lielu paldies visam dzemdību nodaļas personālam, kas bija klāt brīdī, kad pasaulē nāca mūsu meitiņa Marta," teic jaunā māmiņa no Rēzeknes.

Vēl dzimuši:

5.jūnijā pulksten 9.33 piedzima puika. Svārs - 3,665kg, garums 58cm. Puisēna mamma Lauma Kaļva dzīvo Balvos.

5.jūnijā pulksten 15.44 piedzima puika. Svārs - 4,130kg, garums 57cm. Puisēna mamma Egija Velme dzīvo Balvu novada Tilžas pagastā.

10.jūnijā pulksten 22.14 piedzima puika. Svārs - 3,930kg, garums 58cm. Puisēna mamma Sabine Gorškova dzīvo Rīgā.

13.jūnijā pulksten 13.37 piedzima meitenīte. Svārs - 3,755kg, garums 59cm.

Meitenītes mamma Signe Čukule dzīvo Balvos.

14.jūnijā pulksten 19.23 piedzima meitenīte. Svārs - 4,250kg, garums 55cm. Meitenītes mamma Saiva Bernāne dzīvo Alūksnes novada Jaunannas pagastā.

18.jūnijā pulksten 9.23 piedzima puika. Svārs - 2,990kg, garums 52cm. Puisēna mamma Mairita Sarma dzīvo Apē.

19.jūnijā pulksten 22.10 piedzima puika. Svārs - 3,740kg, garums 54cm. Puisēna mamma Anžella Dimitrijeva dzīvo Balvu novada Bērzkālnes pagastā.

Meklējam risinājumu

Maksā, bet pakalpojumu nesaņem

Aizvadītajā nedēļā ar sūdzību par mobilo sakaru kompānijas "Latvijas Mobilais Telefons" (LMT) darba kvalitāti redakcijā vērsās baltinavietis ĒRIKS. Viņš pastāstīja, ka vairākkārt sazinājies ar uzņēmumu LMT, lūdzot viņa mājās uzstādīt signālu pastiprinošu iekārtu, kas, iespējams, uzlabotu mobilo sakaru kvalitāti. Ēriks apgalvo, ka LMT darbinieki viņam atsaka aizbildinoties, ka šī iekārta problēmu neatrisinās. Tani pašā laikā viņi nepiedāvā nekādu citu risinājumu, bet iesaka nomainīt mobilo sakaru operatoru, ja LMT pakalpojumi viņu neapmierina.

Ēriks no Baltinavas novada Lemešovas ciema pastāstīja, ka šī gada maijā noslēdzis līgumu ar uzņēmumu "LMT" par telefona sakaru un interneta nodrošināšanu viņa mājās. Viņa privātmājā bija ieradies meisters, kurš uzstādīja nepieciešamās iekārtas. Ēriks apgalvo, lai gan viņa tālruni uzrādās, ka mobilo sakaru signāls ir pietiekami labs, patiesībā piezvanīt vai saņemt zvanu var tikai dažās vietās mājās iekšpusē, pakāpioties uz krēsla vai arī izejot pagalmā.



Saņem vairākus atteikumus

"Mana mamma ir jau gados. Kas notiks, ja viņai kļūs slikti un viņa nevarēs piezvanīt, izsaukt palīdzību?" uztraucas baltinavietis. Ēriks stāsta, ka LMT atsūtītais meisters, kurš nomainīja rūteri, esot apgalvojis, lai signāls būtu labāks, jāuzraksta iesniegums, un tad varēšot uzstādīt signālu pastiprinošu iekārtu, kas uzlabos signālu. Kad ar šādu lūgumu Ēriks vērsies kompānijā LMT, viņam paskaidrots, ka iekārtas uzstādīšana neuzlabos signālu konkrētajā adresē. Turklāt neviens LMT darbinieks nav ieradies, lai uz vietas pārliecinātos, ka tā tiešām būs. Tā vietā, lai atbrauktu uz Baltinavu un pārliecinātos, ka pastiprinošā iekārta neatrisinās problēmu, Ērikam divas reizes atsūtītas atteikuma vēstules, turklāt ar tajā norādītiem nepareiziem datumiem. Lūk, atteikuma vēstules teksts, ko parakstījis Pakalpojumu kvalitātes daļas vadītāja INGRĪDA STRAUTA: "...Elektronisko sakaru pakalpojumus LMT sniedz sakaru tīkla darbības zonā kā vienotā kopumā. Sakaru lietošanu var ietekmēt attālums no bāzes stacijas, periodiskums, ar kādu galaiekārta pārslēdzas no vienas bāzes stacijas uz otru vai starp tehnoloģijām, atrašanās vieta un citi apstākļi. Jūsu dzīvesvietas apkārtnē pārskatāmā nākotnē netiek plānota jaunu LMT bāzes staciju vai citu tīkla infrastruktūras iekārtu uzstādīšana, kas uzlabotu pakalpojumu darbību.

Lai iespēju robežās paplašinātu LMT pakalpojumu saņemšanas

iespējas ēkas iekšējās, LMT 2020.gada augustā pie jums mājās vizītē nosūtīja servisa aģentu, kurš nomainīja rūteri un noregulēja antenu optimālai pakalpojumu saņemšanai. LMT tīkla pārklājuma jautājumu jau vairākas reizes esam ar Jums pārrunājuši arī telefoniski.

Atkārtoti paskaidrojam, ka LMT nav iespējams izsniegt Jums citas sakaru signālu pastiprinošas iekārtas izmantošanai Jūsu dzīvesvietā. Vadoties no šīs informācijas, Jūs varat pieņemt sev piemērotu lēmumu par turpmāku LMT pakalpojumu izmantošanu norādītajā adresē."

Turpina cīnīties par taisnību

Neraugoties uz saņemtajām vēstulēm, Ēriks uzskata, ka viņa sūdzība nav nonākusi līdz uzņēmuma vadībai, kura nezina, kā strādā padotie: "Kāpēc neviens neatbrauca pie manis uz mājām, lai pārbaudītu, vai tā pastiprinošā iekārta strādās? Man šķiet, ka galvenajā ofisā nemaz nezina, kā strādā viņu padotie. Iznāk tā, ka es maksāju par pakalpojumu, bet to nesaņemu. Kad vērsos "LMT" ar lūgumu uzlabot sakarus, man diezgan nepieklājīgi ieteica nomainīt pakalpojuma sniedzēju, ja neapmierina viņu pakalpojumi." Diemžēl arī tas Ērika gadījumā nav risinājums. "LMT no visiem operatoriem uzrāda vislabāko pārklājumu. Citiem tas ir vēl sliktāks," apgalvo baltinavietis.

Kad vērsāties LMT Klientu dienakts informatīvajā servisā, tur paskaidroja, ka Personu datu aizsardzības regula liedz sniegt žurnālistiem informāciju par konkrētām personām, un ieteica Ērikam pašam vērsties LMT, lai personīgi risinātu radušos problēmu. Savukārt uz jautājumu, kāpēc viņam uz mājām nevar atsūtīt meistar, lai noskaidrotu situāciju uz vietas, saņēmām šādu atbildi: "Nepieciešamības gadījumā, ja redzam, ka meisters konkrētajā situācijā var palīdzēt, piemēram, ar pastiprinātāju, tad meisters tiek sūtīts. Bet, ja konkrētajā adresē pastiprinātājs nav risinājums, tad meistar nesūtām. Ierašanās uz vietas nodrošinām tikai gadījumos, ja pastiprinošā iekārta var kaut ko uzlabot. To attālināti, caur sistēmām pārbauda tehniskais dienests. Ar tehnisko dienestu sazināties var tikai pats īpašnieks, jo, ņemot vērā datu aizsardzības regulu, mums nav tiesību nevienam citam izsniegt informāciju par konkrētiem pieslēgumiem."

Nosūtījām arī vēstuli uz LMT mājaslapā norādīto adresi ar lūgumu paskaidrot, kāpēc uzņēmums nenosūta meistar pie Ērika uz mājām, lai noskaidrotu situāciju uz vietas, un jautājām, vai arī citi baltinavieši ir sūdzējušies par sliktu sakaru kvalitāti? Jautājām arī - ko darīt cilvēkam, ja viņam telefona sakari ir ļoti slikti, kā risināt šo situāciju, vai LMT plāno uzlabot pakalpojuma kvalitāti Latvijas Austrumu pierobežā?

Atkārtoti iepriekšējo skaidrojumu

15.jūnijā saņēmām šādu atbildi no Pakalpojumu kvalitātes

daļas vadītājas Ingridas Strautas: "...Elektronisko sakaru pakalpojumus LMT nodrošina sakaru tīkla darbības zonā kā vienotā kopumā. Sakaru tīkla tehnoloģijas tiek izvietotas un konfigurētas tā, lai pakalpojumu saņemšanu nodrošinātu iespējami plašākam lietotāju lokam. Arī iesniegumā minētajam klientam LMT pakalpojumu saņemšanas iespējas ir līdzvērtīgas visiem citiem LMT pakalpojumu lietotājiem, un klients mobilo sakarus var izmantot visā LMT tīkla darbības zonā, nevis tikai vienā konkrētajā pieslēguma punkta adresē. Mobilo sakaru lietošanu konkrētajā ģeogrāfiskajā vietā vai adresē nosaka radioviļņu darbību ietekmējoši fizikālie faktori, tādi kā attālums no bāzes stacijas, reljefs, atrašanās vieta, lietotāju skaits bāzes stacijas darbības zonā un citi. Sakaru signāla uztveršanu ēku iekšējās papildus var ietekmēt ēkas izvietojums un būvniecībā izmantotie materiāli. LMT pakalpojumi Baltinavas novadā ir pieejami Baltinavas bāzes stacijas darbības zonā un novada apkārtnē strādājošo Salnavas, Tilžas, Krāslavas un citu bāzes staciju darbības zonās. Jūsu vēstulē norādītās adreses izvietojums attiecībā pret apkārtnē esošajām bāzes stacijām nav optimāls pilnvērtīgai saziņai un interneta pakalpojumu izmantošanai, jo bāzes stacijas ir izvietotas salīdzinoši tālu. Saņemot klientu pieteikumus par pakalpojumu darbību, LMT tehniskie speciālisti visos gadījumos rūpīgi pārbauda situācijas iemeslus un sakaru uzlabošanas iespējas. Pēc pārbaudes pabeigšanas LMT informē lietotājus par to, vai LMT sakaru pakalpojumu uzlabojumi adresē ir iespējami. Vadoties no dažādiem sociāliem, ekonomiskiem un tehnoloģiskiem apsvērumiem, LMT var pieņemt lēmumu par papildu signālu pastiprinošu iekārtu izvietojumu. Kā jau vēstulē norādīts, arī konkrētais pakalpojumu lietotājs ir izmantojis LMT tehniskā atbalsta speciālista mājās vizīti un labāki sakaru signāla uztveršanai klientam ir uzstādīta papildu antena. Lai norādītajā adresē ievērojami paplašinātu sakaru pakalpojumu un mobilā interneta lietošanas iespējas, tuvumā būtu jāuzstāda jauna bāzes stacija. Informējam, ka Baltinavas novadā tuvākajā laikā nav plānota jaunu LMT bāzes staciju uzstādīšana. Gadījumos, kad pakalpojumu saņemšana kādā adresē ir mainīga un LMT telekomunikāciju tīkla attīstības plānā jaunu bāzes staciju uzstādīšana adreses apkārtnē nav paredzēta, klienti normatīvajos dokumentos noteiktajā kārtībā savus abonētos LMT pieslēguma numurus var pārcelt pie tāda pakalpojumu sniedzēja, kurš pakalpojumu lietošanas vietā nodrošina vispilnvērtīgākās pakalpojumu saņemšanas iespējas. Numura saglabāšanas pakalpojumu klients var izmantot sev vēlamā brīdī, un to ir iespējams veikt bez jebkādam papildu izmaksām."

Lai gan vēstulē tā arī nav atbildēts uz jautājumu, vai LMT saņem sūdzības arī no citiem klientiem Baltinavā, Ēriks zina stāstīt, ka daudzi Baltinavas novada Obeļovas ciema iedzīvotāji ir nomainījuši LMT uz citu mobilo sakaru operatoru pakalpojumiem.

Valsts policija informē

Izņem nelegālās cigaretes un kandžu

19.jūnijā Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes Balvu iecirkņa amatpersonas ar Valsts policijas kinologu un dienesta suni Darvinu, iepriekš uzsāktā administratīvā lietvedībā, izņēma 22 700 gabalus tabakas izstrādājumu bez Latvijas Republikas akcīzes markām un 99,5 litrus kandžas.

Apkarojot nelikumīgu akcīzes preču apriti, Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes Balvu iecirkņa likumsargi sadarbībā ar Valsts policijas kinologu un dienesta suni Darvinu veica administratīvo apskati divās privātmājās un saimniecības ēkās Balvos un Viļakā.

Apskates laikā 1952.gadā dzimušas sievietes dzīvesvietā tika atrasti dažādi slēpņi ar tabakas izstrādājumiem, vairākums no kuriem bija ar Baltkrievijas Republikas akcīzes markām. Kopumā tika izņemti 22 400 gabali cigarešu un 99,5 litri kandžas.

Tāpat apskate tika veikta arī pie 1961.gadā dzimuša vīrieša, kurš iepriekš bija nonācis policijas redzeslokā par analogiskiem pārkāpumiem. Apskates rezultātā tika izņemti 300 gabali cigarešu bez Latvijas Republikas akcīzes markām.

Atgādinām, ka pēc Krimināllikuma 221.panta 1.daļas par alkoholisko dzērienu vai tabakas izstrādājumu nelikumīgu



Tā nav sula. Policija konfiscēja 99,5 litrus kandžas.

uzglabāšanu, pārvietošanu (pārvadāšanu) vai realizāciju, ja tā izdarīta ievērojamā apmērā, — soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz vienam gadam vai ar īslaicīgu brīvības atņemšanu, vai ar piespiedu darbu, vai ar naudas sodu.



Labi pastrādāts. Kādas 1952.gadā dzimušas sievietes dzīvesvietā, pateicoties VP kinologu dienesta sunim Darvinam (foto), 19.jūnijā konfiscētas 22 400 valstī nelegāli ievestas cigaretes. Savukārt 1961.gadā dzimuša vīrieša mājās atrastas 300 cigaretes bez akcīzes markām.

Lappusi sagatavoja I.Tušinska

Isumā

Baltinavas centrā ierakts projekta "1836" robežstabiņš

2015.gadā notika pasākums ar mērķi līdz Latvijas simtgadei 1836 km garo Latvijas robežu atdzīvināt tūrisma ceļā. Iesaistoties gājējiem - entuziastiem, kopumā tika veikti 46 izpētes gājieni, izejot visu distanci apkārt Latvijai. 2018.gada 21.jūnijā līdz ar ugunsroku iedegšanu uz "1836" ceļa "Izgaismojot Latviju", ceļš tika uzdāvināts Latvijai un ikvienam, kas vēlas to iepazīt, sajūst un iemīlēt.

Nākamais solis projekta gaitā bija iezīmēt ceļu ar ceļa stabiņiem. "Ar staba ierakšanu sācies teju katrs no gājieniem, un tajā piedalās visi gājiena dalībnieki. Laika gaitā pieņemts, ka vīri rok bedri, atnes stabu un ierok, savukārt meitenes apiet stabam apkārt, to iemīdot un apmīļojot. Stabiņa iemīdīšanas laikā kopīgi dziedam Ilgas Reiznieces un Imanta Ziedoņa dziesmu "Mīl katrs baltas maizes rīku". Koka stabiņi ar "1836" simboliku nākotnē kalpos kā orientieris ceļa gājējiem, taču ne ceļa zīmes. Tie būs kā orientieris gājējiem par to, ka viņi ir uz pareizā ceļa, taču vairāk kā vieta, kur pulcēties, atnākt un būt," stāsta Imanta Ziedoņa muzeja pārstāve Žanete Grende.

Baltinavas novada domes deputāti par personīgajiem finanšu līdzekļiem iegādājās "1836" stabiņu nr. 21, kas 16.jūnijā tika ierakts Baltinavas novada centrā, Turgus un Kārsavas ielu krustojumā. Stabiņu rotā divas plāksnītes. Vienā iegravēts "1836" logo, otrā - Baltinavas novada deputātu veltījums visiem baltinaviešiem - novada logo ar vārdiem no Baltinavas himnas: "Ir simtiem tādu Baltinavu", Man draugi strauji teiks varbūt./ Nē - nav, te kalu laimi savu./ Te dzīvi neviltotu jūt." (Alberta Ločmeļa vārdi.) Pabeidzot darbu, deputāti un domes darbinieki stabiņā iesēja savas lentītes ar labajiem nodomiem.

Tagad Baltinavas novadā ierakti divi "1836" stabiņi. Viens - "Apkārt Latvijai" ceļotāju grupas ieraktais stabiņš ceļā Baltinava- Kārsava (pēc Valsts robežsardzes Timšānu novērošanas torņa) un otrs - novada centrā (pie Kristus Apskaidrošanas pareizticīgo baznīcas), kas ierakts, pateicoties domes deputātiem.

**"Gaismas ceļš" Baltinavas novadā**

Apvienojoties "1836", *Stirnubuks.lv* komandām, Dinam Vecānam, kurš 2017.gadā apskrēja apkārt Latvijai, un brīvprātīgo tempa turētāju komandām, divas gaismu lāpas no Krāslavas uzsāka ceļu viena otram pretī, lai nepilnu 6 dienu laikā 20.jūnija novakarē satiktos Kolkas ragā.

Skrējieni sākās 16.jūnijā, un tā dalībnieki mainījās aptuveni ik pa 20 km, nododot lāpu viens otram, nodrošinot "Gaismas ceļu" nepārtrauktu ritējumu, vijoties ap Latviju. Skrējieni notiek pa "1836" ceļu, kas 2018. gadā tika dāvāts Latvijai tās simtgadē.

Skrējiena laikā no vienas uguns tika iedegti uguns kuri visapkārt Latvijai, veidojot šo Gaismas un mīlestības ceļu. Ikvienam bija iespēja sekot attālināti līdz šim skrējenam - dzīvojot līdzī, daudzīnot un atbalstot, jo tikai kopā mēs varam izdziedāt ceļu kā Lielvārdes jostas rakstus - gaišā, latviskā garaspēkā. 17.jūnijā "Gaismas ceļu" skrējēji ieradās Baltinavā, piestājot pie "1836" stabiņa novada centrā. Skrējēju komanda ar savu lāpu aizdedza simbolisko ugunsroku, vienojās kopīgā foto pie stabiņa. Britiņu atpūtušies, iestiprinājušies ar sagatavotajām uzkodām, skrējēji jau devās tālāk - virzienā uz Upiti, kur atrodas nākamais "1836" stabiņš un "Gaismas ceļu" ugunskurs. Baltinavas novadā skrējējus sagaidīja jaunatnes lietu organizatore Solvita Logina, sabiedrisko attiecību speciāliste Madara Siliņa, kultūras nama vadītāja Inta Krakopa un darbiniece Sarma Sutugova.

M.SILIŅA, Baltinavasnovada domes sabiedrisko attiecību speciāliste

Aktuāli vasrā

Ūdens trūkums organismā - kā sevi no tā pasargāt?

Sākoties karstajam laikam un pat tveicei, ikdienā uzņemta ūdens daudzums pilnvērtīgai organisma funkcionēšanai ir vitāli svarīgs. Zaudējot vien 1-2% šķidruma, iespējama organisma dehidratācija jeb atūdeņošanās, radot nelabvēlīgas sekas. Par to, kā ūdens ietekmē cilvēka organismu un kā labāk parūpēties par regulāru ūdens uzņemšanu, skaidro "Euroaptieka" farmaceite ZANE MELBERGA.

Cilvēki cieš no pārmērīga karstuma radītajām sekām lielākoties gada siltākajos mēnešos, jo īpaši tad, kad valda tveice un ir gada karstākās dienas. Piemēram, pērn jūnijā, kad Latvijā ilgstoši valdīja tveice, Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta mediķi (NMPD) devās vairāk nekā 200 izsaukumos Latvijā, kur cilvēkiem karstuma dēļ bija radušās veselības problēmas, turpretim augstā, kad karstums nebija tik liels, tika reģistrēti vien 30 izsaukumi, liecina NMPD dati.

Cēloņi organisma pārkaršanai

Biežākie cēloņi cilvēku pārkaršanai vasarā ir intensīva sportošana karstā laikā, ilgstoša laika pavadīšana pludmalē, fiziska darba veikšana tveicē (dārza darbi, ceļu būve), kā arī uzturēšanās karstā saulē bez galvassegas. Nereti cilvēki piedzīvo pārkaršanu arī slēgtās telpās - birojos, dzīvoklī, automašīnā. Tomēr kļūda numur viens un galvenais iemesls sliktai pašsajūtai, kā atzīst mediķi, ir nepietiekama šķidruma uzņemšana tveicīgās dienās. Paaugstināta gaisa un ķermeņa temperatūras, kā arī intensīvas slodzes apstākļos organisms pastiprināti svīst un straujāk zaudē šķidrumu.

Riska grupas - bērni un seniori

Līdz ko organismā ir nepietiekams šķidruma daudzums, sākas organisma atūdeņošanās jeb dehidratācija, kas samazina organisma veiktspēju, paaugstina sirds ritmu, kā arī var radīt apziņas traucējumus. Visvairāk dehidratācijas riskam pakļauti bērni un seniori, kā rezultātā iespējami nopietni kognitīvo spēju traucējumi.

Senioriem, jo īpaši karstā laikā, nepieciešams pieņemt atbilstošu apģērba izvēli. Nereti izvēlētais apģērbs ir tumšās krāsās, biezs un gaisu necaurlaidīgs, kā dēļ iespējama strauja pārkaršana, ūdens dehidratācija un pat ģibonis. Lai no tā izvairītos, iesakām izvēlēties vieglu un elpojošu apģērpu. Savukārt dodoties ārpus mājas, iesakām līdzī ņemt pudeli ar ūdeni. Īpaši piesardzīgiem karstā laikā jābūt insulīna pacientiem, kuriem pēc aptiekas apmeklējuma nevajadzētu apmeklēt publiskas vietas, jo iegādātie medikamenti (insulīns) jātur aukstumā un pēc iespējas ātrāk jānovieto atbilstoši nosacījumiem.

Īpaši piesardzīgiem vasarā jābūt arī bērnu vecākiem. Bērni neapņēma, kad organismā sākas dehidratācija, tādēļ vecākiem jo īpaši jāseko līdzī bērnu uzņemtajam ūdens daudzumam dienā. Lai bērniem nepieciešamā ūdens uzņemšanu padarītu interesantāku, iesakām viņiem iegādāties personalizētu pudeli, kas ūdens dzeršanu padarīs interesantāku. Turklāt, zīdaiņus vai mazus bērnus nekad nedrīkst atstāt automašīnā un pusos, jo īpaši vasarā. Karstā laikā stāvoša automašīna uzkarst ātri, bet maziem bērniem termoregulācija vēl nav nostabilizējusies un viņiem ļoti strauji var sākties ķermeņa pārkaršana, tādēļ bērns var iet bojā.

Kas liecina par ūdens trūkumu organismā?

Maldīgs ir uzskats, ka par ūdens trūkumu organismā liecina slāpes. Tās organismā rodas vien tad, kad jau ir sākusies dehidratācija. Par ūdens trūkumu organismā signalizē arī garastāvokļa maiņas un lēna reakcija, sauss deguna dobums, tumšas krāsas urīns, vājums un nogurums, sausas vai sasprēgājušas lūpas un galvassāpes.

Viens no būtiskiem dehidratācijas signāliem ir arī izsalkums. Ja aizmirsi iedzert ūdeni, var rasties maldinoša sajūta, ka gribas ēst. Tādos gadījumos visbiežāk karojas saldumus vai



miltu izstrādājumus, tāpēc, pirms atsaukties kārdinājumam, ieteicams izdzert glāzi ūdens, un, iespējams, izsalkums pazudīs kā nebijis.

Ūdens dzeršana - kā to iemācīties?

Lai sevi pasargātu no dehidratācijas, dienā uzņemta šķidruma daudzumam jābūt aptuveni līdzvērtīgam zaudētam šķidruma daudzumam - ne mazāk kā 2 litri ūdens dienā. Savukārt īpaši karstā un tveicīgā laikā ūdeni nepieciešams uzņemt ik pēc 15 minūtēm. Jāatceras, ka pie diennaktī izdzertā šķidruma nevar pieskaitīt saldinātos un gāzētos dzērienus, kafiju un tēju. Piemēram, izdzērot vienu krūzi kafijas, izdalās divtik lielāks šķidruma daudzums.

Savukārt, lai pārliecinātos par to, ka ikdienā tiek uzņemts nepieciešamais ūdens daudzums, ieteicams ūdens dzeršanu vienmērīgi sadalīt. Ieteicams vismaz vienu glāzi ūdens dzert:

- uzreiz pēc pamošanās,
- 30 minūtes pirms brokastīm,
- 1 stundu pēc brokastīm,
- 30 minūtes pirms pusdienām,
- 1 stundu pēc pusdienām,
- 30 minūtes pirms vakariņām,
- īsi pirms došanās gulēt.

Lai ikdienā nepieciešamo ūdens daudzumu padarītu vieglāku, - izvēlies savu īpašo ūdens pudeli, ko regulāri papildīt un paņemt līdzī, gan ejot uz darbu, gan arī dodoties brīvdienās. Izvēle pudelēm ir plaša - sākot no vienkāršākām, līdz pat tādām, kur speciālā tvertne var ievietot citrusa augļa šķēles, piešķirot ūdenim garšu. Iesakām ūdenim pievienot nedaudz citrona, piparmētras vai svaigu gurķi, kas tam radīs vieglu un patīkamu garšu.

Vēl viens efektīvs veids, ko izmanto daudz cilvēku visā pasaulē, ir ūdens dzeršanas lietotne telefonā, kas ar atgādinājuma palīdzību liks tev padzerties, kā arī uzskaitīs jau izdzertā ūdens daudzumu. Tādā veidā nevarēsi aizbildināties, ka *aizmirsi* padzerties.

Ko iesaka farmaceits?

Vasarā ikvienu atsvaidzinās izsmidzināms termālais avotu ūdens, ko iespējams iegādāties aptiekās. Tas ir paredzēts lietošanai gan uz sejas, gan ķermeņa, kā arī ir ļoti ērti pārnēsājams, lai atsvaidzinātos jebkurā brīdī. Papildu tam nedrīkst aizmirst par saules aizsargkrēmiem, kā arī higiēniskām lūpu krāsām ar SPF filtru.

Savukārt dehidratācijas gadījumos, kad bijusi liela fiziska slodze, vemšana, caureja, ieteicams izvēlēties aptiekās pieejamos sāļos minerālūdeņus, kas atjauno sāļu līdzsvaru organismā. Noguruma mazināšanai, darba spēju uzturēšanai ilgtermiņā un elektrolītu līdzsvaram aptiekā pieejami arī dzeramie ūdeņi, kur vienā pudelē pieejama 100% magnija dienas deva. Šāds ūdens jo īpaši piemērots veģētiem un veģetāriešiem, grūtniecēm, diabētiķiem.



Par ūdens trūkumu organismā signalizē arī garastāvokļa maiņas un lēna reakcija, sauss deguna dobums, tumšas krāsas urīns, vājums un nogurums, sausas vai sasprēgājušas lūpas un galvassāpes.

Dažādi

SIA Logi Durvis piedāvā:

- PVC logi durvis (vācu profils)
- Alumīnija logi durvis
- Metāla durvis (dzīvoklim, privātmājām)
- Pretkukaiņu tīkli
- žalūzijas
- Logu durvju aksesuāri
- Logu montāžu, apdari, piegādi
- Bezmaksas uzmērišanu, konsultāciju

Bērzpils iela 5, Balvi
Tālrunis 25106640 balvisialogidurvis@inbox.lv

Logi Durvis Kvalitatīvi logi par labāko cenu!
ATLAIDES SENIORIEM!
Zvani 20399903,
vai ienāc – Tautas iela 1, Balvi
SIA Logu maiņa

Sertificēts MEŽA TAKSATORS -
STIGOŠANA, DASTOŠANA.
Zvanīt 28358514.

Piedāvā pļavas pļaušanai pie
Balviem, 6,7 ha. Tālr. 29184554.

LOGI, DURVIS (no 20 eiro) Tālr. 26343039. www.balvulogi.lv

Pļauj zāli - trimmeris, stumjamais,
traktorītis. Zāgē ar motorzāģi.
Tālr. 29165808.

Zāles smalcināšana ar
minitraktoru. Tālr. 26512307.

Gatavo zaļās masas ruļļus.
Tālr. 26758414.

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

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

Piegādā smilti, granti, melnzemi.
Tālr. 29433126.

Ķīmiskā tīrīšana. Mēbeles, paklājus,
automašīnas. Tālr. 26650887.

Apsveikumi

Nu Jūs ieburti viens otra gredzenā,
Dzīves zelta gredzenā slēgti.
Nu Jums kopīgas dienas un nedienas,
Pusnakts tumsa un saules lēkti.



Sveicam **Santu** un **Alvi**,
kopējo dzīves ceļu uzsākot. Rūgts!!!
Mājas iedzīvotāji

Lai varavīksnes krāsās dienas zib,
Lai gadi raženi vēl tālāk zaro,
Lai krāšņi plaukst un ziedēt grib
It visas cerības, kas dīgst un zaļo.



Sirsnīgi sveiceni **Annai Krivišai**
dzīves skaistajā jubilejā!
Bērzpils folkloras kopas, sieviešu ansambļa un
dramatiskā kolektīva dalībnieki

Atļauj savam priekam tikai turpināties,
Dienas pašas iet un nemēdz stāties.
Atļauj savai laimei klusi stāvēt vārtos,
Gan jau viņa rūpēs, lai tev labi klātos.



Sirsnīgi sveicam **Līgu Spalviņu**
skaistajā dzīves jubilejā!
Bērzpils dramatiskais kolektīvs

Tik daudz prieka, cik saujās var pasmelt,
Tik daudz smaidu, cik acīs spēj saskatīt,
Tik daudz laimes, cik sirdī vietas!



Vissirsnīgākie sveiceni dzimšanas dienā
Tamārai Makarovai!

Maruta

Būs vēl vasaras, arī ziemas vēl saltas,
Un pienenes ziedēs, un ievas tik baltas...
Bet šodien lai vējš Tev dzied šūpuļa dziesmu
Un sasilda sirdi ar atmiņu liesmu.



Daudz saulainu un mīļu sveicienu
Lidijai Usānei skaistajā dzīves jubilejā!
Novēlam stipru veselību, izturību.

Livija, Jolanta, Liene ar ģimeni

Piecdesmit gadi ir dzīves rota,
Kas mums katram reizi dota.
Lai tā spīd un tā laistās,
Laimē vadi dienas skaistas.



No sirds sveicam cienjamo **Gitas Paideres**
kundzi skaistajā jubilejā! Vēlam labu, stipru
veselību, dzīvē prieku un daudzus skaistus gadus
vēl, Dieva svētību.

Anna, Jānis Eglavā

Pērk

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

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

IEPĒRKAM
liellopus, teļus
810 liellopiem
augstās cenas!
Samaksa tūlītēja.
t.: 62003939

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

Pērk zemi ar mežu.
Tālr. 26630249.

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

Projekts



Līdzfinansē
Eiropas Savienības
Erasmus+ programma



Bērzpils vidusskolas skolēni gūst jaunu pieredzi, darbojoties Erasmus+ projektā

No 2018.gada 1.oktobra līdz 2020.gada 30.jūnijam Bērzpils vidusskola piedalījās Erasmus+ projektā "Tolerance - atslēga Eiropas integrācijai" ("Tolerancja - klucz do integracji europejskiej"). Projektā piedalījās trīs skolas - Bērzpils vidusskola, Zespół Szkol Ekonomicznych im. J. A. Komenskigo w Lesznie (Polija) un 2o Epal Karditsas (Grieķija).

Projekta ietvaros skolēni devās divos apmaiņas braucienos un 2019.gada rudenī uzņēma ciemiņus savā skolā. Starp apmaiņas braucieniem skolēniem bija dažādi uzdevumi - videokonferences, multimediju prezentāciju veidošana, lekcijas par toleranci u.c. Mobilitāšu laikā projekta dalībnieki pētīja toleranci pret kultūru, reliģiju, LGBTQ sabiedrību, cilvēkiem ar īpašām vajadzībām.

Latvijas vizītes galvenais uzdevums bija iepazīstināt ar Latvijas un Latgales novada kultūras iezīmēm, kultūrvēsturiskajām vietām un mantojumu, ēdieniem, tradīcijām, seniem amatiem, kā arī, kopīgi darbojoties, noskaidrot poļu un grieķu kultūras iezīmes. Priecē, ka, apkopojot projekta izvērtējuma anketas rezultātus, ar projektā iegūto ir apmierināti gan mūsu skolēni, gan arī ciemiņi, no kuriem saņēmām ļoti pozitīvu vērtējumu un atsauksmes.

Viena no Erasmus+ projekta dalībniecēm Alise Žeikare par saviem iespaidiem projektā stāsta: "Erasmus+ projekts man deva iespēju aizbraukt uz Poliju, apskatīt valsti, iepazīt jaunus cilvēkus, izmantot angļu valodu ikdienā. Visvairāk man patika Polijas skaistums. Pamanīju, kā valsti domā par nākotni un rīkojas jau tagad: būvē ceļus, ceļ jaunas rūpnīcas, veikalus,

mājas. Ļoti attīstīta valsts. Varēju iepazīt tuvāk poļus un grieķus un salīdzināt mūsu mentalitāti. Lieliski! Es iesaku visiem, tiešām iesaku visiem pieteikties projektam, tas liks jums paraudzīties uz pasauli citādi."

Projekta laikā skolēniem bija iespēja satikt jaunus draugus, uzlabot savas komunikācijas prasmes, reprezentēt savu skolu, novadu, kultūru un valsti, bagātināt savas zināšanas par sabiedrību, vēsturi, nostiprināt angļu valodas zināšanas. Liels ieguvums skolēniem bija jaunu kultūru iepazīšana. Skolēniem ļoti patika ekskursijas gan Polijā, gan Grieķijā, jo varēja ieraudzīt un iepazīt citādo. Arī kultūras iepazīšanas un draudzības stiprināšanas pasākumi visās trīs valstīs bija izdevušies - caur dejām, dziesmām un sarunām projekta dalībnieki iepazīna viens otru, sadraudzējās un paši izprata, - lai arī cik dažādi mēs būtu, mēs esam vienlīdzīgi. Projekta laikā gūtā pieredze noderēs arī turpmāk, lai nebaidītos pieņemt jaunus izaicinājumus, prastu pret visiem izturēties ar cieņu un sapratni, spētu būt komunikabli un atvērti jaunām idejām. Lai gan projekts ir noslēdzies, tā laikā gūtās atziņas un pieredze palīdzēs mums kļūt labākiem,



zinošākiem un iecietīgākiem.

Kopumā no projekta skolēni iemācījās cienīt atšķirīgo, labāk komunicēt, satika jaunus draugus, uzlaboja savas angļu valodas zināšanas un guva pieredzi, kas būs noderīga turpmākajā dzīvē. Šis projekts ir mainījis mūs kā cilvēkus. Mums ir citādāki uzskati, domāšana un cits skats uz dzīvi. Mums pieder skaistas atmiņas un sirdssiltums, kuru gūvām šī projekta laikā. Mēs esam priecīgi un lepnī, ka mums tika dota šī iespēja!

Projekta koordinatore Bērzpils vidusskolā,
skolotāja Daina Veida
*Apmaksāts

