



Kas notiek baltajā namā Balvos?

Foto - E. Gabranovs

Pārmaiņu priekšā. Pašreizējo Balvu novada pašvaldības administrācijas ēku ekspluatācijā nodeva 1968.gadā. "Laiks pārmaiņām," ir pārliecināts novada vadītājs Aigars Pušpurs. Atbildot uz jautājumu, vai *baltais nams* arī turpmāk būs balts, domes priekšsēdētājs bija lakonisks: "Nebūs vienkāršsains."

Edgars Gabranovs

Pirms jaungada Balvu novada pašvaldības administrācijas ēkas galveno ieeju norobežoja ar sētu nevis Covid-19 ierobežojumu dēļ, bet lai šogad tā pārtaptu mūsdienīgā veidolā. Taujāts, kas notiek baltajā namā, Balvu novada domes priekšsēdētājs Aigars Pušpurs atjokoja, ka šoziem visi nami ir balti.

Šobrīd administrācijas ēkā notiek foajē pārbūves un izbūves darbi, kuru īstenošanai rasts finansējums no pašvaldības budžeta. Savukārt visa nama energoefektivitātes paaugstināšanai naudu nodrošinās Eiropas Reģionālās attīstības fonds. A.Pušpurs informē, ka pašlaik top mūsdienu prasībām atbilstoša foajē telpa, kurā ikviens apmeklētājs varēs saņemt viņam nepieciešamo informāciju: "Līdz ar to izpaliks bezjēdzīga kabinetu meklēšana. Turpat strādās sekretāre, kura uzklausīs klientu vēlmes un nepieciešamības gadījumā novirzīs pie attiecīgā speciālista. Nākamais solis ir ēkas siltināšana ar ES atbalstu energoefektivitātes uzlabošanai. Tas nozīmē, ka tiks nosiltināts un uzbūvēts jauns jumts, uzstādīti saules paneļi, nosiltināta ēka, nomainīti logi un durvis, sakārtota apkures un elektroinstalācijas sistēma." Jautāts, vai remontdarbus nevarēja atlikt uz laiku, kad stabilizēsies situācija valstī, kā arī, vai patiesi aktuāla ir plastmasas logu nomaīņa, novada vadītājs paskaidroja, ka nebūtu prātīgi

neizmantot ES projektu naudu: "Skolas lielākoties ir sakārtotas, tāpēc projekta līdzekļus varam izmantot administrācijas ēkas remontdarbiem. Konkurssam pieteicās pieci pretendenti, uzvarēja SIA "Ozolmājas". Atgādinu, ka jau 3.augustā domes sēdē deputāti pieņēma lēmumu iesniegt projekta pieteikumu, kā arī apstiprināja kopējās izmaksas 380 800 eiro apmērā. Ēkas sakārtošanai jānoslēdzas jau šogad."

A.Pušpurs neslēpj, ka pašvaldības darbs Covid-19 laikā ir apgrūtināts, jo nenotiek tiešā komunikācija. Tas arī bija viens no iemesliem, lai gada nogalē par 14 084,40 eiro iegādātos portatīvos datorus deputātu un speciālistu darba nodrošināšanai. Lūgts atklāt, vai ierobežojumu laikā nav bijusi vēlme atslēgt kāda oponenta mikrofonu, domes priekšsēdētājs atbildēja ar viennozīmīgu 'nē': "Tiesa, pietrūkst tiešā kontakta. Priecājos, ka novadā turpinās visi iesākie lieli projekti, kas arī bija mans mērķis, uzsākot darbu šajā amatā. Būvniecība ir procesā, turklāt jau pavasarī ekspluatācijā nodos divus objektus – Rubeņos un Krišjānos." Tāpat priekšsēdētājs respektē mediķu lēmumu Balvos izveidot divas Covid-19 pacientu nodaļas: "Mums visiem svarīgākais uzdevums ir sargāt savu veselību, tuviniekus, kā arī ievērot valstī noteiktos ierobežojumus. Jāsecina, ka mūspuses cilvēki ir godprātīgi un apzinīgi – paldies! Ceru, ka tā arī turpināsim."

Nākamajā
adugunī

● **Atmiņas, kas silda**
Barikādēm – 30

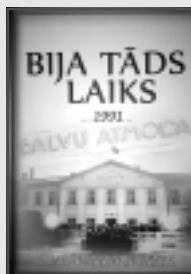
● **Kā vakcinējas slimnīcu**
apvienības mediķi?
Saruna ar Sigitu Drubiņu

Cienijamie Barikāžu dalībnieki!

"Ja vēl neesat saņēmuši grāmatu "Bija tāds laiks...1991... Janvāra barikādes", to ir iespēja saņemt Balvu Novada muzejā, Brīvības ielā 46, iepriekš sazinoties pa tālruni 28352770," informē Balvu Novada muzeja vadītāja Iveta Supe.

Kadastrālās vērtības saglabājas 2020.gada līmeni

Nekustamo īpašumu kadastrālā vērtība šogad ir saglabājusies tāda pati, kāda tā bija 2020. gadā. Kadastrālās vērtības ir aktualizētas tikai atsevišķos gadījumos: tiem nekustamajiem īpašumiem, kam



Īsziņas



pagājušajā gadā tika mainīti Kadastra informācijas sistēmā reģistrētie objekta raksturojošie dati - mainīts ēkas lietošanas veids, nolietojums, mainīts zemes vienības lietošanas mērķis vai apgrūtinājumi u.c.; tām lauksaimniecības zemju vienībām, kurām jāpiemēro speciālā vērtība, no kuras aprēķina nekustamā īpašuma nodokli.

Mirušo skaits lielāks par 27%

2020. gada decembrī Latvijā reģistrēti 3 178 mirušie, kas, salīdzinājumā ar 2019. gada decembri, ir par 673 mirušajiem jeb 26,9% vairāk, liecina Centrālās statistikas pārvaldes (CSP) dati.

Nedēļas jautājums

Irēna Tušinska

Kā izbaudāt sniegotu ziemu?



ŽAKLĪNA ORLOVSKA no Viļakas novada: -Šobrīd atrodos Šveicē. Vēl pirms tam paguvu izbaudīt ziemas priekus, vizinoties ar ragavām, slēpojot, nedaudz arī slidojot un kopā ar mazo māsu pagalmā ceļot sniegavīrus. Kā par brīnumu, šobrīd arī Šveicē uzsnidzis sniegs. Kalnos tas bijis vienmēr, bet zemienēs sastopams reti. Tā, protams, nav tik daudz kā Latvijā, taču arī mazumiņš priecē. Izbaudu Šveices dabas krāšņumu.



INGA ČIPATE no Balviem: -Pati priecājos par ziemas ainavām, pastaigājoties ar suni, bet bērni gan izbauda ziemas priekus - bieži vizinās ar ragaviņām no kalna, arī slēpo, kad rodas izdevība. Ziemā šogad izdevusies. Visi bijām pēc tās noiļojušies. Mums ģimenē katram ir slidas. Iepriekšējos gados visi kopā devāmies uz laukiem, kur slidojām uz kaimiņu dīķa. Šogad braukt ciemos liedz pandēmija, arī brīvā laika nav tik daudz, tāpēc slidošana izpaliek.



JĀNIS AUZIŅŠ no Kubuliem: -Slidot un slēpot nav laika, bet izbaudu skaistos dabas skatus. Medībās arī labāk var redzēt zvēru pēdas. Dzīvojam vietā, kur ir četri gadalaiki, un tā ir liela priekšrocība. Ir tikai normāli, ka iestājusies sniegotā ziema. Pēdējos gados bijām pieraduši, ka ir tikai vasara un rudens, īsu brīdi arī pavasaris. Lieliski, ka beidzot ir ainaviska ziema. Tas, ka mazliet ceļi jāpatīra, ir tikai neliels apgrūtinājums. Mani

kā lauksaimnieku mazliet uztrauc, ka sniegs sasnīga uz nesasalušas zemes, tādēļ ziemāji var izsust un nepārziemot.



LĪGA SERGEJEVA no Žiguru pagasta: - Man patīk izbaudīt ziemu gan slēpojot, gan slidojot, gan vizinoties ar pūslī. Ļoti izbaudu visas ziemā pieejamās aktivitātes. Nesen Žiguru slidotavā ir uzliets ledus un var sākt slidot. Noteikti aiziešu paslidot. Līdz šim biežāk kopā ar draugiem apmeklējām slēpošanas kalnus. Man ziema ļoti patīk. Galvenais, lai ir sniegs un neliels sals, tad arī viss notiks.



FERIDE LOČMELE no Šķilbēnu pagasta: - Sniegs un ziema mani ļoti iepriecina. Esmu jau paguvusi paslēpot un arī paslidot uz piemājas dīķa. Diemžēl nav īpaši daudz brīva laika, jo šobrīd notiek studiju prakses aizstāvēšana, strādāju pie bakalaura darba, kārtoju eksāmenus un daru citus darbus. Taču, tiklīdz rodas brīvs mirklis, eju ārā, pa retam notīru sniegu, priecājos, ka ir piesnidzis tik daudz. Īpaši patīk vērot, kā krīt

lielās pārslas.

MANA NEDĒĻA

Mana nedēļa paiet ļoti ātri, jo attālinātais mācību darbs skolā paņem gandrīz visu laiku. Vadīju "Zoom" stundas, piedalījos tiešsaistes sanāksmē, meklēju un veidoju materiālus stundu darbam. Atlasīju, noformēju un aizsūtīju starptautiskajam konkursam "Lidice" arī skolēnu radošos darbus par tēmu "Roboti". Priecājos par mūsu talantīgajiem jauniešiem. Savukārt brīvdienās ar dzīvesbiedru apmeklējām Svātūnes ezeru - priecājamies par burvīgo ziemas ainavu un sakopto krastu. Aizbraucām arī uz Malnavu, lai izietu Zidūņa parka taku. Tas viss veselībai, jo ikdienā bieži nākas sēdēt telpā pie datora. Otrdien noskatījos raidījumu "Province" par Baltinavas vidusskolu. Prieks un lepnums par savējiem. Novācu arī Ziemassvētku eglīti. Žēl, ka šogad tādi klusi svētki. Tāpat priecājos sazināties ar bērniem. Ierobežojumu dēļ tikšanās ar viņiem diemžēl šobrīd liegta. Tomēr lietotnē FaceTime parunājos ar mazmeitiņu - trīsgadīgajam ģiparam nūdien ir daudz interesantu sarunu tēmu. Savukārt 15.janvāri ir mana dzimšanas diena. Svinības gan šogad izpaliks. Varbūt vasarā sarīkosim ģimenes pikniku, jo arī dzīvesbiedram pavisam drīz gaidāms apaļš gadu skaitlis.



INDRA KEIŠA, vizuālās mākslas skolotāja Baltinavas vidusskolā, Balvu Valsts ģimnāzijā un Baltinavas Mūzikas un mākslas skolā

No vēstulēm

Krīze zināmā mērā ir kara stāvoklis

Kā teica Vorens Bafets, kad putas nostājas, tad redzam, kurš ir plīks. To iespējams pārfrāzēt - krīzes laikā ļoti labi var redzēt visas menedžmenta kļūdas, tās burtiski lien ārā kā ileni no maisa. Viens no menedžmenta pamatpostulātiem - lēmējvarai jābūt atdalītai no izpildvaras. Ja šobrīd šķiet, ka ir par vēlu, tad, sakārtojot uzņēmuma struktūru, tas ļaus veiksmīgi pārvarēt nākamo krīzi. Uzņēmējdarbībā lēmējvara ir īpašnieki, bet izpildvara - direktors. Lai saprastu, kādu efektu tas dod, jāpaskatās uz funkcijām. Īpašnieks (stratēģiskā plānošana) - jāstāv augstu un jāredz tālu, jāredz visa bilde kopumā, tuvojošās vētras un jāpieņem stratēģiski lēmumi, kā vislabāk vētras resursus izmantot vai pārciest. Lai varētu nodarboties ar stratēģiskām lietām, pirmais priekšnoteikums ir "brīva galva". Ja visu dienu strādā pa virtuvi vai stāvi pie virpas, bet vakarā bezspēkā iekrīti gultā, tad par stratēģisko plānošanu nevar būt ne runas. Līdzīgi kā mūzikā - viens komponē, otrs dirigē. Kad stratēģiskais plāns ir izstrādāts, izsvērti visi 'par' un 'pret', taču plāna izstrādātajam pašam tas jārealizē, tad vai nu plāns tiks izveidots tāds, lai to būtu viegli izpildīt, vai arī plāns netiks pildīts. Kā sportā, diezin vai profesionāli sportisti nezinātu, kad, ko un kā darīt treniņos, taču lielākā daļa tieši šī iemesla dēļ tomēr trenējas trenera pavadībā. Kad lēmējvara tiek nodalīta no izpildvaras, mērķi iegūst dubultu spēku. Lēmējvara kontrolē stratēģiskā plāna izpildi un tic, ka

tas tiks izpildīts, savukārt operatīvā vadība zina, ka būs stratēģija, kas vedīs pie panākumiem. Kad stratēģiskais plāns ir izstrādāts, tas tālāk jānodod realizācijai, līdzīgi kā komponists skaņdarbu nodod diriģentam. Tālāk diriģents ir tas, kurš rūpējas par taktiku, iedziļinās niansēs un sinhronizē darbības, pieliek visas pūles, lai stratēģija tiktu realizēta dzīvē. Kā mēs redzam, īpašnieka funkcijas atšķiras no vadītāja funkcijām, un ja īpašnieka stratēģiskās funkcijas netiek pildītas, tad krīze pārsteidz nesagatavotus un jādzēš haotiski ugunsgrēki, nevis precīzi jāstrādā pēc plāna A vai B vai C.

Nākamais pamatprincips uzņēmējdarbībā, kas netiek ievērots un ko noteikti var uzlabot, skaidra uzņēmuma struktūra. Ar ko amatieru komanda sportā atšķiras no profesionāļiem? Ar skaidru struktūru zināms, kurš ko dara un par ko atbild. Cilvēki uzņemas atbildību katrs par savu sektoru, tas dod iespēju ātrāk un precīzāk saspēlēties, kas ir produktivitātes pamatā. Krīze zināmā mērā ir kara stāvoklis, kur lēmumi jāpieņem ātri un jānodod precīzai izpildei. Tās var būt stundas vai pat tikai minūtes. Ja darbiniekiem nav skaidras viņa atbildības robežas, tās pārklājas vai ir izplūdušas, tad rezultātā visi dara visu, vai neviens neko, bet vajadzīgais rezultāts netiek sasniegts.

Trešais, viens no būtiskākajiem rādītājiem, ir vadītāja mentālā veselība. Spēja spriest, analizēt, pieņemt lēmumu un uzņemties atbildību, nevis nomullēt un gaidīt, kad situācija pati atrisināsies un iestāsies emocionālā stabilitāte. Krīze rada apjukumu cilvēkos, neskaidribu par

rītdienu, ko darīsim, vai darīsim. Vai vadītājs, saņemot informāciju, spēj analītiski izspriest visus 'par' un 'pret' un attiecīgi stabilizēt uzņēmumu vai, tieši pretēji, jebkuru informāciju pastiprina, tādējādi sējot paniku darbiniekos. Šādās situācijās vadītāja stabilitāte ir vitāli svarīga.

KASPARS CVEIĢĒLIS, "Līcis-93" zivju konservu ražošanas uzņēmuma valdes loceklis

Baltā pasaka

Ziemas pasaku balto Stāsta lauki un mežs.

Šajā pasakā ejot,

Es tev neesmu vairs svešs.

Sniedz man pirmoreiz roku,

Acis mulsumu teic.

Sarma vizuļo kokos,

Ziemas brīnums mūs sveic.

Sirdi siltumu jūtu,

Kaut šis rīts ir tik salts.

Tikai pasakā šajā

Viss tik kluss ir un balts.

Klusē sniegotās egles,

Klusē sarmotais bērzs.

Varbūt iešalksies vējiņš,

Matos sudrabu bērš?

Šajā baltajā rītā

Skūpstu dāvā tu man.

Skauj mūs sarmotais brīnums,

Egļu čiekuri skan.

Klusē pasaka baltā,

Ari klusējam mēs.

Vai šis mirzums no sarmas

Sirdis milu mums sēs?

ANTONINA LUBEJA

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv

Automātiskais atbildētājs
64520961



Hallo!

"Kāpēc nerakstāt, cik traumā šoziem gūts Balkanu kalnos, pirms bija savesti siena ruloni? Tiem, kas visu tur organizē, tas bija vispirms labi jāpadomā," pārmeta kāds zvanītājs.

Vija Kuļša pastāstīja, ka Balkanu kalnos darīts viss iespējamais, lai mazinātu traumatismu - uzstādīti siena ruļļi, savests sniegs. Tomēr katrs pats ir atbildīgs, par to, ko dara: "Katram apmeklētājam pašam jāizvērtē riski. Arī izsniedzot pūšļus un slēpes, darbiniece katru brīdina par risku, ka ir iespēja nebraukt no pašas kalna augšas, lai nebūtu tik bīstami. Jebkurā gadījumā - tā ir pašu cilvēku atbildība. Nosisties var arī uz līdzenas vietas."

Tuvojoties barikāžu atceres gadadienai, tā laika notikumu dalībnieks vēlējas saņemt pašvaldības atbildi, vai gaidāms kāds atbalsts barikāžu dalībniekiem? "Šogad turpinām svinēt Latvijas simtgades jubileju. Nupat pienāks barikāžu 30.gadadiena. Tādēļ bijušā Balvu rajona vadītājiem, deputātiem jautājums, kā pašvaldību deputāti domā vai, varbūt nedomā, atbalstīt barikāžu dalībniekus? Vai paredzētas kādas atbalsta programmas, citi atbalsta veidi? Pagājuši 30 gadi, mēs, barikāžu dalībnieki, esam saņēmuši nozīmītes, bet nodokļu sistēmas vai cita veida atbalsta nav.

Latvijā ir pašvaldības, kas sen jau atbalsta savus barikāžu dalībniekus. Mēs tak' gājām aizstāvēt Latviju un bijām gatavi ziedot savas dzīvības. Bet tagad izveidojusies nesapratne. Vai atkal iekursim ugunsgrēkus, papļāpāsim, iedzersim kādu šampanieti, un tas būs viss?" jautāja zvanītājs.

Balvu novada domes priekšsēdētājs Aigars Pušpurs informēja, ka pandēmijas dēļ šogad nenotiks ieplānotie atceres pasākumi. Arī nekāds finansiāls vai cita veida atbalsts barikāžu dalībniekiem nav paredzēts.

Ārstē smagi slimos Covid-19 pacientus

Visas gultasvietas ir aizņemtas

Maruta Sprudzāne

Covid-19 turpina izplatīties, saslimstības rādītāji būtiski nemazinās. Tagad valdības uzmanības centrā ir vakcinācija, cenšoties paātrināt tās tempu. Sabiedrība turpina apspriest šo tēmu, joprojām paužot krasi atšķirīgus viedokļus. “Vaduguns” sazinājās ar Rīgas mediķi, kura strādā Covid-19 pacientu ārstēšanas nodaļā un arī pašai nācies pārciest šo slimību. Mediķei ir pazīstama arī Balvu puse, jo šajā novadā dzīvo ģimenes tuvinieki. Saruna par šībrīža medicīniskajām aktualitātēm ar TATJANU DIMITRIJEVU.

Iepazīstiniet, lūdzu, ar sevi!

-Esmu medicīnas māsa un strādāju Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcā. Šobrīd mans darbs ir saistīts tieši ar Covid-19 nodaļu un intensīvās palātas pacientiem. Pie mums ārstējas slimnieki ļoti smagā veselības stāvoklī, atved viņus no dažādiem Latvijas reģioniem un pilsētām – Rēzeknes, Daugavpils un vēl citām. Visas gultasvietas ir aizpildītas. Rudenī, plānojot iespējamo šādu intensīvo palātu pacientiem, bija doma par desmit gultām, bet tagad esam paplašinājušies, mums ir 20 gultasvietas. Katru diennakti pacientu skaits gan mainās, aptuveni par trim vai četriem cilvēkiem, taču kopumā visas gultas ir aizņemtas. Kuram uzlabojas veselības stāvoklis, tos no intensīvās palātas pārved uz citu Covid nodaļu.

Pastāstiet, lūdzu, tuvāk par pašu ārstniecības režīmu. Kā tas ikdienā notiek?

-Pacientus uzrauga visu diennakti, jo viņiem ir nopietni veselības sarežģījumi un smags stāvoklis. Pacienti elpo ar speciālu iekārtu palīdzību. Tās ir divējādas. Papildus skābekļa piegādi nodrošina caur deguna kanilēm vai arī izmanto neinvazīvas elpošanas aparātus. Covid pacientus ir jāuzrauga, jo svarīgi, lai viņi visu laiku negulētu tikai uz muguras. Tādēļ pacientiem, kuri paši nevar pagrozīties, mediķi palīdz pārmainīt ķermeņa stāvokli. Intensīvās palātas slimnieki, kamēr uzturas šajā palātā, protams, nekur nestaigā, visu laiku pavada tikai gultā.

Mūsu ikdienas darbā ir saucamās *netīrās* un *tīrās* zonas. Aizejot uz darbu, pārģērbjamies speciālajos aizsargtērpos un apavos, ko nodrošina slimnīca. Pēc tam ejam pie pacientiem un strādājam tur trīs vai četras stundas, atkarībā, cik pietiekams ir mediķu noslogojums. Atstājot šo zonu, visu velkam nost, ejam dušā un saģērbjamies citos tīros tērpos, pēc tam pavadot aptuveni divas stundas. Pēc tam atkal viss sākas no gala, līdz nostrādāta maiņa. Esam pieradusi pie šādas kārtības, tas ir pašsaprotams process, kas jāievēro.

Sabiedrībā dzirdēta pārlicība, ka, nonākot situācijā, kad pacientu pieslēdz pie aparātiem, sagaidāms pats sliktākais iznākums.

-Ir gan veiksmes, gan neveiksmes stāsti. Tas atkarīgs no ļoti daudziem faktoriem, ne tikai no pacienta vecuma un viņa blakus saslimšanām. Vienkārši atveseļošanās ir ļoti ilgstošs process. Intensīvajā palātā kāds pavada nedēļu, cits divas - vienu ir individuāli. Kad veselība uzlabojas, var noņemt aparātus, tad šos pacientus pārved uz Covid ārstniecības nodaļām, kur viņi saņem parasto skābekli un uzraudzību.

Jums ir izskaidrojums, kādēļ vieniem, konstatējot Covid, nav pilnīgi nekādu saslimšanas izpausmju, toties citi slimo smagi?

-To laikam nevar izskaidrot. Daudziem parādās tā saucamā Covid pneimonija, kas arī pasliktina veselību un rada sarežģījumus. Jā, saslimstība ir dažāda. Es pati arī pārslimoju Covid-19, dažiem kolēģiem vispār nebija nekādu simptomu, citiem atkal bija nopietnāka slimošana. Nevar teikt, ka smagāk slimotu tikai gados vecāki cilvēki, jo arī trīsdesmitgadniekiem izvērsās ļoti nopietna slimības attīstība. Diemžēl to nekad nevar paredzēt. Protams, cilvēkiem ar novājinātu imunitāti ir vairāk blakus saslimšanu, tas atsaucas uz viņu vispārējo veselību. Taču nevar teikt, ka cilvēki ar ļoti labu imunitāti arī nekad nesaslims.

Vai Jūs kā mediķi nebaida darbs tik nopietnā nodaļā ar smagiem pacientiem?

-Protams, sākotnēji izjutām šoku, kad uzzinājām, ka strādāsim Covid nodaļā. Bet mums nebija izvēles, un ar laiku pieradām. Esam taču mediķi, mums jāstrādā. Mums vismaz ir skaidrība, ar kādiem pacientiem strādājam, bet Covid-19 pacienti taču var būt arī jebkurā citā slimnīcas nodaļā. Mēs, iespējams, esam pat vairāk aizsargāti, nekā citi mediķi.

Teicāt, ka arī pašai nācās saslimt ar Covid-19. Kā slimība noritēja?

-Visticamāk, ka inficējos darbā. Tolaik mums bija daudz maiņu, jutāmies noguruši. Protams, ikdienā ievērojam piesardzību un noteikumus, taču daudz ko nosaka arī darba vide. Mēs nododam Covid analīzes divas reizes nedēļā. Ja uzrādās saslimšana, tad, atkarībā no tās pakāpes, ārstējamies mājās vai slimnīcā. Man bija viegla forma, tādēļ šo laiku pavadīju mājās. Tas sagādāja neērtības manai ģimenei, jo arī viņiem vajadzēja atrasties pašizolācijā. Diemžēl no manis aplīpa un saslima arī mana mamma, viņai slimības gaita bija smagāka, jo radās pneimonija. Taču arī viņa ārstējās mājās. Ārstējos sava ģimenes ārsta uzraudzībā, līdzīgi kā tas notiek gripas gadījumā. Dažas dienas man bija paaugstināta temperatūra, pazuda arī oža un garša, bija neliels klepus, bet tas viss bija vieglā formā. Protams, slimojot ir jādzīvo atsevišķā telpā, jāievēro gultas režīms un jāiztiek bez fiziskām aktivitātēm, lai saudzētu organismu un ļautu tam uzveikt infekciju. Pēc 20 dienām gāju uz darbu.

Vai arī beidzamajās nedēļās kolēģi slimo un nākas viņus aizvietot?

-Tagad saslimšana notiek retāk, jo vairums mediķu jau ir pārslimojuši, taču kādam tomēr nākas saslimt. Slimnīcā ir uzsākta arī mediķu vakcinācija. Kolēģiem, kuri ir pārslimojuši Covid-19, no vakcinācijas jāatturas vismaz trīs vai četrus mēnešus, jo mums ir izveidojusies tā saucamā pagaidu imunitāte. Mums būs iespēja vakcinēties vēlāk, atkarībā no savas vēlmes.

Kāda ir Jūsu attieksme pret vakcinēšanos?

-Sabiedrībā ir divi viedokļi – vieni ‘par’, otri ‘pret’. Katrai pusei ir savi argumenti. Es negribētu uzņemties atbildību un pateikt to vienu pareizo variantu. Katram jāuzņemas atbildība par sevi, savu veselību, jādodomā, ka blakus dzīvo jūsu piederīgie, vecvecāki. Ja vakcinēsies gados jaunākie, tas var pasargāt no saslimšanas pārējos ģimenes locekļus. Taču to nevar uzspiest, tam jānotiek pēc brīvas gribas.

Jums ir kāda prognoze, kad Covid-19 varētu beigties un varēsīm atgriezties normālā dzīvē?

-Prognozes nav, bet ir cerība, ka varbūt ar pavasari situācija mainīsies uz labu. Līdzīgi, kā parasti notiek ar gripu. Kaut kad tam visam



Kolēģu komanda. Šī brīža dzīves nopietnā situācijā mediķiem varam teikt tikai lielu paldies par viņu darbu un vēlēt izturību, prasmi pacientu atveseļošanas procesā.



Foto - no personīgā arhīva

Tatjana atpūtas brīdī. Ārpus darba Tatjana ar savējiem dodas dabā, lai atpūstos. Bet medicīna viņai bijis dzīves aicinājums. Tatjana stāsta: “Tā bija mana apzināta izvēle strādāt tieši šajā jomā. Sākotnēji gribēju kļūt par ārsti, uzsāku mācības, bet kad izveidojās ģimene un piedzima bērns, sapratu, ka nespēšu apvienot visas slodzes. Esmu medmāsa, man patīk šis darbs un strādāju vienā darba vietā. Gan sev, gan citiem vēlu izturēt šo laiku un būt pacietīgiem.”

būtu jābeidzas.

Kā uzņēmāt bijušās veselības ministres Ilzes Viņķeles piespiedu demisiju?

-Mūsu valstij šī Covid-19 situācija ir pilnīgi jauna pieredze, agrāk nekas tamlīdzīgs nebija bijis. Tāpēc grūti spriest, kā vislabāk vajadzēja rīkoties, kādus lēmumus pieņemt, kādi būtu vispareizākie. Mēs būtībā neviens nezinām, kā vajag rīkoties, tas viss ir mēģinājumi. Tāpēc arī par ministres demisijas soļa pareizību varēs spriest pēc laika.

Vai sabiedrība, Jūsaprāt, pelnījusi pārmetumus par pieņemto noteikumu neievērošanu Covid-19 situācijā valstī?

-Tas ir dažādi. Vieni ļoti baidās un patiešām ievēro visu, ko viņiem saka. Otra daļa vispār nekam netic un uzskata, ka tādas saslimšanas nav. Man nācās sastapt šādus pacientus, kad viņi nonāca mūsu nodaļā. Domāju, ka visgrūtāk ievērot nosacījumus ir jauniešiem.

Viņiem ir daudz enerģijas, gribas iet ārā, satikties, būt kopā ar draugiem. Ja tagad jāsež tikai dzīvoklī, patiešām nav viegli.

Kā teiktu, vai mediķi, kuri sadala savu laiku, pārvietojoties un strādājot vairākās darba vietās, ir labs variants?

-Tas nav ne labs, ne slikts. Tas nodrošina viņu izdzīvošanu. Ja ģimenē esi viens ar vairākiem bērniem, tad nākas strādāt divās darba vietās. Man ir paveicies, jo mēs ar vīru abi strādājam, mums ir divpadsmitgadīgs dēls, varu strādāt tikai vienā darba vietā. Darbs Covid nodaļās nav viegls, valdība mums piešķirusi piemaksu 100%, un tas ir pluss. Taču ir mediķi, kuri labāk atteiktos no šādas piemaksas, ja varētu strādāt citā nodaļā. Pie mums māsiņas brauc uz dežūrām arī no reģionu pilsētām, un viņām, protams, nav viegli iejusties jaunā darba vietā, svešā kolektīvā un arī specifiskos darba pienākumos. Sākotnēji tas ir ļoti grūti.

Pieredze

Iedzīvotāju lolota un aprūpēta māja

Lai kāda būtu epidemioloģiskā situācija valstī, namu apsaimniekošana nekad nezaudē savu aktualitāti. Kamēr dažu daudzdzīvokļu māju kopīpašnieki paļaujas uz apsaimniekošanas uzņēmumu veikumu, citi nolemj par savu namu remontiem gādāt paši. Pie otrajiem pieder arī Medņevas pagasta Semenovas ciema Tautas ielas 2. mājas iedzīvotāji. Pateicoties viņu aktivitātei un novada atbalstam, mājā nesēn veikti vairāki uzlabojumi.

Semenovas ciema 18 dzīvokļu mājā Tautas ielā 2 (tautā saukta par skolotāju māju) šoruden notikušas pozitīvas pārmaiņas. Pēdējo gadu laikā tās iemītnieku kopējās rūpes par pašu apsaimniekojamo ēku izpaudušās vērienīgos darbos. Ir uzstādītas jaunas nojumes, sakārtota un iztīrīta mājas lietūs ūdens notekū sistēma, nomainīts viens no apkures katliem. Šoruden atjaunoti visu triju mājas ieeju bloki, nomainot ārdurvis uz kāpņu telpām un pagrabiem. Pateicoties tam, ka mājas iedzīvotāji izveidojuši paši savu nevalstisko organizāciju "Sīmaņi 18", viņi varēja piedalīties pašvaldības izsludinātajā konkursā atbalstam sezonas darbu veikšanai, saņemot līdzmaksājumu 1500 eiro apmērā.

Viss sākās ar siltināšanas ieceri

Viena no mājas iedzīvotājiem, kura aktīvi piedalās kopīgās dzīvesvietas apsaimniekošanas organizēšanā, ir Anželika Ločmele. Viņa pastāstīja, ka ideja dibināt apsaimniekošanas biedrību radās, kad iedzīvotāji sāka aizdomāties par mājas siltināšanu 2013. gadā: "Lai varētu saņemt bankas kredītu un pašvaldības atbalstu mājas siltināšanai, vajadzēja dibināt nevalstisko organizāciju. Nodibinājām to, bet, sākot padziļināti pētīt iespējas, sapratām, ka Viļakas novadā mājai, kur iedzīvotājiem nav ļoti lielu ienākumu, neviena banka kredītu nedos. Tā ideja par siltināšanu pārvērtās par domu, ka mums

pašiem jārūpējas par mājas apsaimniekošanu. Tad ieviesām ikmēneša maksājumus no katra dzīvokļa, lai kopā sakrātu remontdarbiem."

Pirms daudziem gadiem namam Tautas ielā 2 ierīkota sava kurtuve, tādēļ iedzīvotāji paši gādā arī par siltumu, bet visiem remontiem izmanto kopīgos uzkrājumus: "Ja vajadzīgs jauns katls, pakonsultējoties ar speciālistu, nopērkam katlu. 2019. gadā nomainījām nojumes virs ieejas durvīm, jo tās bija kritiskā stāvoklī. Lietus ūdens novadīšanas sistēmas caurules bija noslīdējušas un aizaugušas ar vīteniem. Samaksājām naudu, atbrauca meistari, iztīrīja, salika, un viss ir kārtībā. Ko varam, to darām paši. Specifiskākiem pakalpojumiem meklējam speciālistus," stāsta A.Ločmele. Viņa priecājas, ka mājas iedzīvotāju nodibinātā biedrība 2020.gada rudenī ļāva remontdarbiem ar projekta palīdzību piesaistīt arī pašvaldības līdzekļus. Šādu iespēju Viļakas novada pašvaldība piedāvā jau otro gadu, 2019.gadā to veiksmīgi izmantoja daudzdzīvokļu māja Rekovā. "Togad mēs vienkārši nesaņēmāmies uzrakstīt projektu. Šogad izplānojam, ko mums visvairāk vajag, uzrakstījam projekta pieteikumu, un tagad mums ir jaunas ieejas durvis," gandarīta A.Ločmele.

Ir svarīgi dzīvot draudzīgi

Septiņdesmito gadu beigās celtajā 18 dzīvokļu mājā visi dzīvokļi ir privatizēti. Iedzīvotāju kontingents ir daudzveidīgs – ir gan strādājošie, gan pensionāri, gan ģimenes ar maziem bērniem. Taču liela nozīme ir cilvēku vienotībai un izpratnei, ka par kopīpašumu jārūpējas pašiem. Katru gadu kopsapulcēs iedzīvotāji apspriež svarīgākos nepieciešamos apsaimniekošanas darbus, plāno tos un vāc līdzekļus. Summas atšķiras atkarībā no vajadzības. Kopsapulces parasti notiek pirms apkures sezonas sākuma. Arī pienākumus sadala draudzīgi. "Piemēram, kāds uzņemas pasekot līdz ūdens notekcauruļu uzstādīšanai, cits piesakās paveikt



Foto - A.Kirsanovs

Māja Tautas ielā 2. Piedaloties Viļakas novada pašvaldības rīkotajā konkursā, mājas iedzīvotāju izveidotā biedrība ieguva atbalstu plānotajiem remontdarbiem 1500 eiro apmērā. Lai uzlabotu nama siltumizolāciju, nomainītas sešas ārdurvis (3 – ieejai kāpņu telpās un 3 – ieejai pagrabā), atjaunoti visu ieeju bloki. Labiekārtotas arī ieeju zonas un atjaunoti soliņi. Kopā visi šie darbi izmaksāja 3329,78 eiro.

citu darbu. Ne no viena iedzīvotāja, arī ne no tiem, kuri nesēn ievākušies, neesam saņēmuši pretestību tam, ka ik mēnesi vācam naudu kopējām vajadzībām," gandarīta A.Ločmele. Arī piesakoties pašvaldības projektu konkursam, pienākumus sadalīja pēc katra iespējam. Kāds rakstīja projekta pieteikumu, cits to iesniedza, vēl kāds uzņēmās atbildību sekot celtniecības darbiem, bet citi brauca pēc materiāliem. Pateicoties iedzīvotāju apzinīgajai attieksmei, problēmas nerada arī apkārtnes apsaimniekošana - ne ziemā, sniegu tīrot, ne vasarā, zāli pļaujot vai puķes ravējot.

A.Ločmele atklāj, ka dotajā brīdī nepieciešamākie remontdarbi ir paveikti. Taču pavasarī iedzīvotāji atkal lūkos, kas darāms, jo mājai, kurai kopš uzcelšanas nav bijis kapitālais remonts, vajadzības nekad nebeidzas. "Tie var būt stāvvadi, ūdensvads, malkas šķūņi, jumts vai vēl kas cits," iespējamus darbus uzskaita A.Ločmele.



Foto - no personīgā arhīva

Tā bija agrāk. Mājas vecās ieejas durvis bija traģiskā stāvoklī. A.Ločmele uzsver, ka, veicot ārdurvju nomaiņu, iedzīvotāji izvēlējās kvalitāti: "Nosprendām, ka pašvaldības piešķirtajai projekta naudai pievienosim arī mājas iekrājumus, lai pilnībā pabeigtu iecerētos darbus. Paši iedzīvotāji brauca pa veikaliem, meklējot labākos piedāvājumus."

Apkures sezona

Medņevā uzstādīts jauns apkures katls

12. janvārī, pirms bargo salu iestāšanās Medņevas pagasta katlu mājā, kas piegādā siltumu pagasta pārvaldei, tautas namam un jauniešu centram, pirmo reizi testa režīmā iedarbināja automatizēto granulu apkures katlu "Grand Pellet 100kw". Jaunais, datorizētais apkures katls būs ne vien daudz ērtāks lietošanā, bet ļaus pašvaldībai ietaupīt trīs kurinātāju darba algām domātos līdzekļus.

Medņevas pagasta pārvaldnieks Juris Prancāns atklāj, ka Viļakas novada pašvaldība, cenšoties samazināt apkures izmaksas, piedāvāja pagastam iegādāties automatizēto apkures katlu. Viņš lēš, ka, atsakoties no vairāku kurinātāju pakalpojumiem, kuri apkalpoja veco malkas krāsni, izdevumi tā iegādei (aptuveni astoņi tūkstoši eiro) varētu atmaksāties pāris gadu laikā. Jaunā granulu apkures katla uzstādīšanu paveica vietējais novada speciālists un pagaidām tas izmēģināts testa režīmā. Kad speciālists iestājis vadības bloka režīmus, jaunais apkures katls uzsāks darbu.

J.Prancāns stāsta, ka iepriekšējās malkas krāsns apkalpošanai bija nepieciešami vismaz trīs kurinātāji: "Patiesībā aukstā laikā, kad jākurina arī naktī, būtu vajadzīgi četri kurinātāji, bet mēs iztikām ar trim." Viņš atklāj, ka iepriekš trīs ēku – pagasta pārvaldes, jauniešu centra un tautas nama - apkurei sezonas laikā pašvaldība kopumā iegādājās aptuveni 210 kubikmetrus malkas, kas izmaksāja nedaudz vairāk par 20 eiro kubikmetrā. "Domāju, ka granulu izmaksas būs aptuveni līdzīgas. Arī elektrības patēriņš nebūs liels. Taču, kamēr neesam katlu izmēģinājuši, precīzi pateikt nevaru. Taču iekonomēsīm uz darbaspēka rēķina, jo būs viens kurinātājs triju vietā," pārliecināts pagasta pārvaldnieks. Jaunais katls ir datorizēts, tam nav nepieciešama pastāvīga cilvēka klātbūtne. Tas ļaus automātiski regulēt temperatūru, vadoties pēc laika apstākļiem. Tagad vienīgais kurinātāja roku darbs būs piepildīt speciālu konteineru ar granulām. J.Prancāns skaidro, ka viens no jaunās apkures katla plusiem ir tas, ka elektrības pārtraukuma gadījumā tas automātiski, bez cilvēka palīdzības, apdzēs liesmu, bet, elektrības padevei atjaunojoties, atkal automātiski to atjauno.



Foto - A.Kirsanovs

Jaunais apkures katls. Medņevas katlu mājas kurinātājs Laimonis Kalvis, kurš būs atbildīgs par jaunā katla apkalpošanu, cer, ka tas nebūs sarežģīti: "Ja jau malkas katlu varēju kurināt, gan jau arī šo iemācišos." Lai gan šajā kurtuvē strādā pirmo sezonu, Laimonim ir vairāku gadu kurinātāja pieredze, strādājot gan bērnu dārzā, gan daudzdzīvokļu mājā. Viņš neslēpj, ka liesmas uzturēšana malkas katlā prasīja daudz vairāk pūļu: "Viss bija atkarīgs no laikapstākļiem. Ja nebija pārāk auksts, kurinājām dienā, tad vakarā iekūrām vairāk, lai tas nav jādara naktī, tad atkal agri no rīta iekūrām. Kad viss pieslīs, tad tikai mazliet uzpasē. Taču, ja ziema auksta, vienam kurinātājam bija jāstrādā arī naktī."

Lappusi sagatavoja I.Tušinska

Sporto mājās un svaigā gaisā

Veselības pamatā- fiziskās aktivitātes

Zinaida Logina

Latvijas Tautas sporta asociācijas rīkotajā tiešsaistes konferencē “Fiziskās aktivitātes kā veselības pamats” ar savām zināšanām un vērtīgiem padomiem dalījās pieredzējuši treneri, stāstot un demonstrējot vienkāršus vingrinājumus, kurus ikviens var izpildīt patstāvīgi. Mērķis - lai sports ārā sagādātu prieku un pozitīvi ietekmētu cilvēku veselību šajā nenoteiktības un stresa pilnajā laikā, kad pastāv vairāki ierobežojumi attiecībā uz sportu un fiziskajām aktivitātēm iekštelpās un lielākās grupās.

Tiem, kuri nezina, kādam sporta veidam pievērsties, treneri iesaka izmēģināt dažādus sporta veidus, ar kuriem nodarbojas tuvākajā apkārtnē. Ja treneru nav, var doties garākās pastaigās un nebaidīties būt iesācējs. Galvenais atrast savu prieku avotu kustībā. Pie mums cilvēki daudz laika pavada telpās, tāpēc uzturēšanās svaigā gaisā sniedz ieguvumus gan veselībai, gan uzlabo dzīves kvalitāti. Tas īpaši svarīgi šobrīd, kad pasauli pārņēmusi Covid-19 vīrusa pandēmija.

Lai kustības stāv pāri visam!

Cilvēki bieži vien uzdod jautājumus, kāpēc un kā būtu jāsporto, kā varam stiprināt veselību šajā laikā, kāpēc fiziskās aktivitātes var uztvert kā sava veida garīgo terapiju. Konferenci atklāja Brīvdabas sporta kluba treneris Roberts Radičuks, rādot vieglus vingrojumus un velot, lai veselība ir pāri visam. Izglītības un zinātnes ministrijas Valsts sekretāra vietnieks, Sporta departamenta direktors Edgars Severs aicināja cilvēkus doties svaigā gaisā un pastaigas apvienot ar fiziskiem vingrinājumiem. Viņš atgādināja, ka projektos veselības veicināšanas pasākumiem atvēlēti 1,5 miljoni eiro. Izmanojot digitālās tehnoloģijas, attālināti šobrīd var sportot gan draugu pulkā, gan skriet maratonus kopā ar pasaules sportistiem. Latvijas Olimpiskās komitejas prezidents Žoržs Tikmers atzina, ka šis bijis īpatnējs gads ne tikai sportistiem, kuri gatavojās olimpiskajām spēlēm, bet ikvienam no mums. “Krize mums radījusi jaunus izaicinājumus, tiem spiesta pielāgoties arī sporta nozare. Pēc neliela šoka pavasara pandēmijas laikā daudzi atraduši veidu, kā organizēt treniņu darbu,” uzsvēra prezidents. Viņš piebilda, ka sports nav domāts tikai tiem, kuri cīnās par medaļām dažāda līmeņa sacensībās, bet ikvienam cilvēkam. Latvijas Tautas sporta asociācijas valdes priekšsēdētājs Andris Bērziņš uzsvēra, - jo ilgāk mēs dzīvojam dažādu ierobežojumu situācijās, jo cilvēkiem svarīgāk kustēties, arī atsvaidzināt zināšanas: “Izejam savā pagalmā, pastaigā uz mežu, sākam strādāt ar sevi.”

Jānodarbina dažādas organisma sistēmas

Latvijas Ārstu biedrības prezidente Ilze Aizsilniece skaidroja, ka fiziskās aktivitātes stiprina cilvēka orgānus, tā nodrošinot to veselību spējai veikt savas funkcijas, palīdz labāk uzstāties barības vielas un tās asimilēt, attīra ādas poras, stiprina ķermeni, enerģiski spēcina muskuļus un nervu sistēmu. Turklāt fiziskās aktivitātes palīdz regulēt ķermeņa svaru, palīdz novērst pat hroniskas slimības, samazina iespēju saslimt ar dažādām infekcijām, tostarp vīrusu radītām slimībām. Viņa atgādināja, - pētījumi liecina, ka samazinās to cilvēku skaits, kuri

pakļauti pasīvās smēķēšanas riskam, arī alkohola patēriņš dažādos vecumposmos samazinās, kas liecina par tendenci dzīvot veselīgāk. Arī ārsts psihiatrs – psihoterapeits Gints Polis jau pirms gadiem divdesmit sapratis, ka ar medikamentiem visas veselības problēmas atrisināt nevar. Viņš meklējis atbildes, kādi psiholoģiskie faktori dzīves laikā ietekmē cilvēku, kas viņus gremdē un kas stabilizē, un nācis pie secinājuma, cik ļoti svarīgas cilvēkam ir fiziskās aktivitātes. Latvijas Futbola federācijas, sporta medicīnas un pētniecības nodaļas vadītājs un fizioterapeits Artūrs Ivuškāns runāja par to, kā pareizi iekļaut sportošanu savā ikdienā. “Fiziskās aktivitātes ir kairinājums ķermenim, kam seko atbildes reakcijas, kas var būt atšķirīgas dažādiem cilvēkiem. To laikā tiek nodarbinātas dažādas organisma sistēmas. Nav lielas starpības, cilvēks sporto sava prieka vai augstu sasniegumu dēļ. Tomēr ir jāzina daži stūrakmeņi, piemēram, kāda ir izturība- spēja elpošanas un cirkulācijas sistēmām nodrošināt organismu ar skābekli. Jāņem vērā muskuļu izturība, to spēja nodrošināt, pārtraukt un utilizēt enerģiju, kā arī, kādas ir muskuļu grupu spējas radīt spēku un locītavu kustību optimālā amplitūdā,” pastāstīja ārsts. Viņš uzsvēra, ka ķermeni jāveido maksimāli daudzpusīgu, lai tas būtu optimāli funkcionāls, strādājot gan pie spēka un izturības, gan mobilitātes un kustību koordinācijas. Rezultātā tiks pilnveidots ne tikai fiziskās sagatavotības līmenis, bet uzlabosies arī imunitāte. Jebkuru fizisko slodzi cilvēka ķermenis uztver kā psihoemocionālu pārdzīvojumu, tāpēc sportošana jāskāpāpakāpeniski un jāievieš savā ikdienas režīmā par paradumu. Fizioterapeits atklāja, ka visas fiziskās aktivitātes jāsadala trīs posmos - iesildīšanās, mērķa izpildes daļa un noslēguma jeb atslēšanās daļa. Tiesa, fizisko aktivitāšu ilgums un intensitāte atkarīga no mērķa un individuālās fiziskās sagatavotības līmeņa, taču Pasaules Veselības organizācijas rekomendācija ikvienam ir vismaz 30 minūtes fizisko aktivitāšu katru dienu. “Tikai harmoniski attīstīts ķermenis efektīvi pildīs visas tam uzticētās funkcijas,” uzsvēra A.Ivuškāns.

Vienkāršākā ir staigāšana

“Sportošana ārā ir viena no lietām, ko cilvēkam neviens nevar atņemt. Mežs mums ir, pļavas un ceļi ir, līdz ar to daudzi iespēju sportot arī pandēmijas laikā,” atgādināja konferences moderators Elvis Jansons, piesakot nākamo lektoru. Daudzi lasījuši un zina, ka lēna iešana fizisko sagatavotību neuzlabo – muskuļiem nav lielas slodzes, savukārt sirds, asinsvadu un elpošanas sistēmas tiek noslogotas tikai nedaudz vairāk nekā miera stāvoklī. Šāda slodze uztur, nevis uzlabo organisma funkcionalitāti. Fiziskas aktivitātes ieteicams sākt kaut ar lēnu pastaigu, lai pierastu to darīt regulāri, bet vēlāk tempu kāpinātu. Tā veidosies ritmiska elpa, organisms tiks bagātīgāk apgādāts ar skābekli, paātrināsies vielmaiņa, uzlabosies muskuļu tonuss, nomierināsies prāts un sāktos domas. Ātra iešana ir pašlaik pieejamākais treniņš. Fizioterapeits Raitis Nāckalns pastāstīja, ka vienkāršākais veids, kā pieradināt savu organismu pie slodzēm, ir staigāšana. “Staigāšanu var iedalīt trīs kategorijās - atkarībā no mērķa. Pirmkārt, tā var būt iešana pa ielu kā pastaiga. Otrkārt, tā var būt fiziskā aktivitāte ar skaidri definētu mērķi uzlabot organisma aerobās darba spējas, vai lieliska profilakse aptaukošanās novēršanai. Trešā kategorija - rehabilitācija ar konkrēti izvirzītu mērķi, kas ir



Komanda “Nūjot Prieks” nūjo arī ziemā. Tā piedalījās Latvijas Tautas sporta asociācijas rīkotajā izaicinājumā nūjot no 1. līdz 20. decembrim. Īpaši veiksmīga bija junioru dalība - Rēzija Ozola un Viktorija Sērmūkša izcīnīja 2. un 3. vietu, iegūstot dāvanas.

daļa no rehabilitācijas plāna,” skaidroja fizioterapeits. Viņš atgādināja, ka staigājot organisms vairāk uzņem skābekli, trenējas organisma izturība, muskuļu spēks, uzlabojas sirds un asinsvadu sistēmas funkcijas. Staigāšana pozitīvi ietekmē kaulu reģenerēšanās funkciju, tā ir saudzīga locītavām, īpaši cilvēkiem ar lieko svaru. “Atbildot uz daudzu uzdoto jautājumu, cik tad soļu dienā jānoiet, atgādināšu pētījumos minētos skaitļus - 7 līdz 10 tūkstoši soļu. Ejoj jāseko līdzī pulsam,” teica lektors, padziļināti skaidrojot šos faktus. Viņš piebilda, ka visgrūtākais vienmēr ir sākt jebkuru aktivitāti, arī staigāšanu.

Nūjošana piemērota visiem

Rīgas Stradiņa universitātes asociētā profesore, nūjošanas trenere Irēna Upeniece uzsvēra, ka nūjošana kā fiziskā aktivitāte ir piemērota visiem, neatkarīgi no vecuma - tā ir draudzīga un unikāls sporta veids. Lektore atgādināja, ka 2000. gada 15.decembrī dibināta Starptautiskā Nūjošanas federācija (INWA), bet Latvijas Tautas sporta asociācija ir atbildīgā organizācija par nūjošanas attīstību Latvijā un ir INWA biedrs kopš 2008.gada. Neskatoties uz visiem ar Covid-19 saistītajiem izaicinājumiem, ar kuriem sastopas sporta pasākumu organizatori, viņi par godu 20 gadu jubilejai aicināja visus iesaistīties 20 dienu nūjošanas izaicinājumā, lai kopā nonūjotu 20 tūkstošus kilometru, ko arī paveica. Jāpiebilst, ka šajā akcijā iesaistījās arī biedrība “Nūjot Prieks” Balvos. “Pareiza nūjošana nodarbina 90% ķermeņa muskulatūras. Salīdzinot ar parastu pastaigu, tā ir par 46% efektīvāka. Nūjošanā ļoti svarīgi apgūt pareizu tehniku, un to vislabāk izdarīt instruktora vadībā. Staigāšana ar nūjām bez pareizas tehnikas nav efektīva,” atgādināja lektore, piebilstot, ka fiziskās aktivitātes ir labākās zāles, kādas vien pasaulē izdomātas. Nūjošana ir labs bāzes treniņš sirds un asinsvadu sistēmai, elpošanas sistēmai, tā stiprina izturību, sekmē muguras veselību, uzlabo stāju un spēcina imunitāti. Nūjošana ir drošs slodzes veids locītavām. Tā veicina možu, aktīvu noskaņojumu un parasti norit dabā, tādēļ nūjošana labvēlīgi ietekmē pat redzes veselību, jo maršruti ved arī gar skaistiem dabas objektiem. Viens no ieguvumiem ir arī labāks miegs.

Dabiskākais sporta veids - skriešana

Trenere, garo distanču skrējēja Jeļena Prokopčuka uzskata, ka skriešana ir dabiskākais sporta veids. “Mēs visi vēlamies kvalitatīvu dzīvi, bet tāda tā var kļūt tikai tad, kad mūsu ikdienā ienāk fiziskās aktivitātes. Es kā skrējēja vēlos jūs motivēt sākt skriet. Kāpēc? Jo tā ir dabisks kustības veids, ko mēs protam jau no bērnības. Lai sāktu skriet, jums vajag tikai sporta kostīmu, skriešanai domātus apavus, vēlēšanos un laiku. Jums nevajadzēs abonementus, irēt telpas vai meklēt partneri vai komandu. Skriešana laba ar to, ka šī aktivitāte notiek ārā, svaigā gaisā. Skriešana labvēlīgi ietekmē sirds un asinsvadu sistēmu, elpošanas sistēmu, kustību un balsta aparātu. Skriešana ir laba psiholoģiska atpūta, jo skrienot jūs varat pabūt klusumā un tikai ar sevi, it īpaši, ja cilvēks skrien mežā, gar jūru, parkā,” šai aktivitātei pievērsties aicināja Jeļena Prokopčuka. Viņai bieži jautā par apaviem un to, kur labāk skriet - pa takām vai asfaltu. Skrējēja uzskata, ka priekšroku vajadzētu dot līdzenai meža takai, bet, ja tādas tuvumā nav, var skriet arī pa asfaltu, tikai ne pa betona virsmu, jo tā ir pārāk cieta. Apavi gan ir ekipējuma galvenā daļa. Tos vēlams iegādāties pie pazīstamiem ražotājiem. Svarīgi zināt, kādas ir pēdas, un to var uzzināt pie ortopēda, lai atrastu sev piemērotākos apavus. Tas palīdzēs izvairīties no traumām. Svarīgs ir arī apģērbs, it īpaši skrienot ziemā, bet visus šos jautājumus var noskaidrot pie treneriem un sporta speciālistiem.

Laimes hormoni uzlabo pašsajūtu

Konferencē piedalījās arī Latvijas Antidopinga biroja eksperts Ivans Šapošņikovs, fitnesa trenere, veselības sporta speciāliste Sintija Ozoliņa, kura rādīja, kā vingrot skolas vecuma bērniem. Fitnesa treneri Anita Rezevska un Zigmunds Āboliņš demonstrēja Pilates un Body art vingrojumus. Fizioterapeite, jogas un fitnesa trenere Ilvita Kārklīņa rādīja vingrojumus, kurus vēlams izpildīt grūtniecēm. Cilvēkiem jāzina, ka regulāras fiziskas slodzes laikā izstrādājas tā sauktie laimes hormoni jeb endorfīni. Tie palīdz uzlabot pašsajūtu un pēc zināma laika cilvēki sāk izjust fizisko aktivitāšu trūkumu. Būsim fiziski aktīvi un veseli, - vēlēja visi konferences lektori.

Ekspresintervija

Vērsis dubultā



JĀNIS TRUPOVNIKS, iedzīvotājs Kubulu pagastā

gabalu. Kļūstot vecākam, gribas arī atbilstošu košāku apģērbu.

Pabeidziet teikumu: "Mana diena nevar sākties bez..."

... rīta kafijas. Šo tradīciju ieviesa sieva Sandra. Bet vispār jau tas ir arī cilvēcis slinkums. Tās ir brokastis, ko kafijas mašīna ļauj ātri baudīt - čik, un viss. Kā saka rakstnieks Danilāns, kafija ir stimuls jaunai dienai un veselīgi aknām.

Kā patīk šī ziema, kā to izbaudāt?

-Ar sniega lāpstu un pagalma tīrīšanu. Uh, sviedri list aumaļām, nevajag svaru zāli. Sniegs un ziema ir nesaraucamas lietas, pēc pirti iešanas un karsēšanās noberzties sniegā - tikpat kā no jauna piedzimis. Šoziem gan izpaliek ģimenes ziemas atvaļinājums - būšana kalnos, tas mums ir kas īpašs. Vienreiz izbaudīsi, *saslimsi* uz visu mūžu.

Vai atrodāt laiku lasīšanai. Kāda ir Jūsu mīļākā lasāmviela?

-Kā jau vīriešu kārtas pārstāvim, mana mīļākā lasāmviela ir ikmēneša žurnāls "Klubs". Nopietnākas grāmatas izvēlos grāmatu stendos, šogad arī Ziemassvētku vecītis ar tām bija dāsns - Mario Puzo "Krusttēvs" un Jāns Stoklasa "Vīrs, kurš spēlēja ar uguni". Varu lasīt vairākas grāmatas vienlaikus.

Ēdiens, ko varētu baudīt vai katru dienu?

-Nezinu vai katru, bet manai mammai ir unikāla recepte (mantojusi no vecmamma) īpašiem kartupeļu plāceniņiem ar kaltētu baraviku mērci saldajā krējumā! Tikai iedomājoties vien, siekalas sāk tecēt. Pašam arī patīk būt pie plīts un vasarā uztaisīt kādu žāvējumu no veikala vai meža gaļas.

Vai ir kaut kas, ko savā dzīvē nožēlojat?

-Ja esi apņēmis sasniegt kādu mērķi, neatkāpies un centies to piepildīt. Ir bijis tā, ka nobīstos un tad, protams, nekas labs vairs nesanāk. Tāpēc jau ir tie dzīves un darba likoči. Stabilitāte ir jārada pašam. To novēlu ikvienam līdzcilvēkam!

Kas Jūs spēj nokaitināt?

-Ja spriež pēc horoskopa zīmes un dikti sāk vicināt sarkanu lupatu gar degunu, spalvas iet pa gaisu. Joks! Grūti piedot melus un atklātu nodevību. Vēl ir nepieņemami, ja cilvēki viens otru neuzklausa, dzird, bet neklausās.

Vai ielāgojat radu un draugu dzimšanas un vārda dienas?

-Tagad laba lieta ir Sejas (Face) grāmata un *Geni.com* lapas. Katru rītu pārskatu, kam ir jubilejas, bet tāpat mēdz aizmirsties apsveikt. Radu un draugu apsveikumi ir kas īpašs.

Mēdz teikt, ka vīrieši ir vāji meitu priekšā. Kā ir ar Jums?

-O, jā! Par mani tā ir taisnība. Tina mūsu ģimenē pieteicās tad, kad mēs - vecāki - galīgi nebijām pusaudzā gados, un tas šo atkarību vēl stiprāk vairo. Dēli ir dēli, bet meitas tēviem tiešām ir kas īpašs, mazās princesītes. Mani iedvesmo kopā pavadītais laiks un darbošanās ar jaunāko atvasīti!

Vai un par ko bērībā dabūjāt pierienu?

-Vienreiz nopietni saskandalēju ar māsām, man lika stāvēt kaktā un izlūgties piedošanu. Tā, kaktā stāvēt, arī pienāca vakara stunda ... un tad jau lika nomazgāt muti un likties gulēt.

Esat Vērsis dubultā - dzimis Vērša gadā, Vērša zīmē. Kā izjūtat šīs horoskopa zīmes ietekmi savā dzīvē?

-Var ticēt vai nē, bet sevi tiešām varu salīdzināt ar šo vareno būtņi raksturā, izdarībās, arī stūrgalvībā. Ir arī pozitīvās šīs dzīvnieka īpašības - pacietība darbos un izturība. Redz, vērsim nav pakavu kā zirgam, un tad ir grūti nobremzēt uz slidenas takas. Vispār jau patīk ziedošas pļavas un romantika.

Kāda ir Jūsu labākā īpašība?

-Grūti atbildēt. Domāju, ka rūpes par ģimeni. Man ir savs domāšanas veids un lietu redzējums. Gribu dzīvot ne tikai tagadnei, bet strādāt tā, lai nākotnē kā saviem tuvākajiem, tā sabiedrībai kopumā, piemēram, Balviem, būtu krietni labāk un iedzīvotājiem cerīgāk.

Ko darāt tad, kad var nedarīt neko?

-Vispār, lai uzsāktu ko nopietnu darīt, esmu liels domātājs un tajā laikā klusēju. Ģimenes locekļus tas mēdz kaitināt. Tad, kad viss it kā skaidrs, sāku rosīties. Varu arī, dziļdomīgi klusējot, slaistīties, neko nedarot, gulšņājot, šķirstot kādu žurnālu. Ir darbi, kuri vispār neiet pie sirds.

Ir kāds notikums, ko šogad ļoti gaidāt?

-Kā visi, gaidu, kad šī sērģa beigs mūs mocīt un biedēt. Un būšu priecīgs, ja bērni dāvās vēl kādu mazbērnu. Izskatās, ka ziema būs kā ziema - ar spelgoņu un sniega kupenām. Ceru uz karstu un saulainu vasaru! Ļoti gaidām arī iespēju ceļot!

Ciemos pie Oli

Olivers Kozlovskis ir mazs puika, kurš mēdz mācās Rekavas vidusskolas 5.klasē. Šogad viņam apritēs 12 gadi. Pērn Oliveris laimēja galveno balvu ceļošanas akcijā "Atklāj Novada garšu!", kas deva iespēju nedēļas nogalē kopā ar vecākiem paceļot pa Latviju ar jaunu auto no tirdzniecības centra "Moller Auto" Rīgā. Taču Oliveram ir ne tikai "laimīga roka", kā saka mamma, bet viņš arī labi mācās, ar panākumiem piedalās sporta dejās un visādi citādi ir gudrs un prātīgs puika. Turklāt Oliveram ir trīs par viņu vecāki brāļi, kuri jau strādā un paši pelna iztiku. Vecākiem izdevies izaudzināt strādīgus, patstāvīgus, sportiskus jauniešus ar daudzpusīgām interesēm. "Vajag meitu! Vajag meitu! Vīrs dica, bet meitas vietā piedzima Oliveris," sarunas ievadā pasmejas Olivera mamma Una.

Mājā sāk pietrūkt vietas

Unas un Ilgvara Kozlovsku ģimene dzīvo lauku mājās "Rasas" Balvu novadā, kur nodarbojas ar lopkopību, audzē gaļas liellopus. Una strādā algotu darbu Rekavas vidusskolas virtuvē. Ģimene ceļas agri. Una apdara daļu mājas darbu un steidzas uz skolu, lai atgrieztos vēlu vakarā, jo viņai katru dienu (tā tas bija pirms epidemioloģiskajiem ierobežojumiem) Oliveris bija jāved uz sporta deju mēģinājumiem. Ilgvars, kurš paliek mājās, turpina darīt saimniecības darbus, kas bieži vien ievēlās, jo nevar paredzēt, kas kurā brīdī var notikt. Var neparedzēti nojukt elektrība, nākas to salabot. Neaicināsi taču katra sikuma dēļ elektrīki! Šoziem ļoti apledoja elektriskais gans, tādēļ elektriskie vadi bieži pārtrūkst. "Visu dara vīrs. Viņš ir gan santehniķis, gan elektrīķis, gan celtnieks. Tas, ka lauku mājā mums ir gan centrālā apkure, gan silts ūdens un vanna kā pilsētā, ir vīra nopelns," palepojas Una. Viņi uz šīm mājām atnāca pasen, kad vecākie bērni bija mazi un katrs stūris brēca pēc remonta. Palēnām, pamazām viss virzījies uz priekšu! Tagad pagalmā jau slejas guļbūve, kur uz veciem pamatiem taps jauna dzīvojamā māja. "Vecajā mājā jau tagad pietrūkst vietas, kad atbrauc dēli ar otrajām pusēm. Ja sāks rasties mazbērni, tad vispār nebūs vietas," secina Ilgvars.

Atrada par labu esam

Kad Oliveris apmeklēja Rekavas vidusskolas pirmsskolas izglītības iestādi, viņu ievēroja sporta deju skolotāja Silva Dambe. Sporta deju nodarbības Oliveris sāka apmeklēt no piecu gadu vecuma Rekavas kultūras namā, bet kopš 2015.gada janvāra pievienojās Viļakas novada Bērnu un Jaunatnes sporta skolas deju dejotājiem, un uz nodarbībām mamma viņu veda uz Medņevas tautas namu. Deju skolotāja jau pirmajā nodarbībā novērtēja dzīvespriecīgo, drošo un enerģisko zēnu. Sākumā Oliveris dejoja viens pats, jo nebija tik mazas meitenes, ko pielikt par partneri. Pateicoties vecāku neatlaidībai un Olivera uzcītībai, viņš turpināja apmeklēt nodarbības, līdz radās iespēja trenēties kopā ar partneri. Vienai grupas biedrenei partneris atteicās turpināt deju, tā Oliveris sāka trenēties kopā ar Laini Mīlakni. Jau pirmajā mācību gadā bērni apmeklēja sporta deju sacensības "Ziemeļvalsis" Valkā, tās viņiem bija pirmās sacensības šādā sastāvā. Abi turpināja piedalīties sacensībās Daugavpilī, Rēzeknē, Siguldā, Ludzā, Rīgā, Ilūkstē, Cēsīs, Krāslavā, Valmierā. Vislabākie rezultāti Oliveram ar Laini bija 2016. gadā Daugavpilī un Krāslavā - pirmās vietas. Kopā viņi piedalījušies 19 sporta deju sacensībās.

2018. gada septembrī Oliveram dažādu apstākļu dēļ nācās mainīt deju partneri, ar kuru jau bija sadejojušies ilgāku laiku, bet ar treneres neatlaidību un Olivera saprotošo attieksmi un uzcītību, jaunā partnere ļoti īsā laikā iemācījās deju pāri ar lielāku zēnu. Kad Oliveris sāka trenēties ar Emīliju Aleksejevu, meitene vēl apmeklēja pirmsskolas izglītības iestādi. "Emīlija mums liels malacis. Viņai bija jātiek līdz Oliveram, un viņa to izdarīja," dēla deju partneri paslavē Una. Oliveris ar Emīliju ieguvuši vairākas godalgotas vietas, savākuši tik daudz kvalifikācijas punktu, lai pārietu uz E4 kvalifikācijas klasi. Kopā viņi piedalījušies 14 sporta deju sacensībās. Labākais rezultāts 2019.gadā Daugavpilī. Deju pāris priecējās arī skatītājus dažādos novada pasākumos. Šajā mācību gadā Oliveris un Emīlija jau trenējas E6 klasei. Lai gan mācības notiek attālināti, Oliveris apzinīgi pilda uzdevumus, bet video, ko filmē mamma, sūta skolotājai. Viņš ar nepacietību gaida, kad atkal varēs tikt klātienē treniņos. Oliveris ar gandarījumu izrāda daudzās medaļas un kausus, kas izcīnīti sporta deju sacensībās. Plauktos tiem jau sāk aprūkt vietas. Neviens kauss, neviena medaļa neatkārtojas ne ar uzrakstu, ne materiāla un formas ziņā. Skaistas! Un kur tad vēl praktiski noderīgās balvas!

Patīk mācīties darot

"Rasas" glabājas arī kausi un medaļas, ko dažādās sporta sacensībās izcīnījuši vecākie dēli, kuri tagad strādā un dzīvo citviet, bet pastāvīgas dzīvesvietas viņiem tomēr vēl nav. Silvesters bērībā bijis labs slēpotājs, nodarbojies ar skriešanu un riteņbraukšanu. Savulaik ar domubiedriem Balvu un kaimiņu novados dažādos pasākumos demonstrējis ielu vingrošanu. Ne mazāk atzinības balvu saņēmis arī vidējais dēls Raitis, kuram tagad ļoti patīk ņemties ar automašīnām un motocikliem. Viņa hobijs ir salabot un nopucēt vecu auto tā, lai garāmgājēji atskatās. Uh! Ilgvars mājas televizorā nodemonstrē videofilmu, kā Raitis piedalās auto izpūtēju sacensībās, demonstrējot dažādas skaņas. Pat jāteic smieklīgas! Vecākais dēls Ingus iegādājies dronu, ar kuru notikumus vai dabas skatus filmē no gaisa. Arī "Novada Garšas" ceļojumā pa Kurzemi, kur kopā ar vecākiem un Oliveru brauca arī viņš, tapusi filma ar skaistiem dabas skatiem no gaisa. Ingus beidzis arodskolu Cēsīs un strādā Rīgā, firmā, kas liek ēkām lielus logus. Raitis pabeidza Malnavas koledžu, bet par zemnieku nekļuva, jo vecākiem nav tik daudz zemes, lai uz tās varētu saimniekot divi saimnieki. Arī jaunais zemnieks tagad nevar sākt no nulles - vajag tomēr pamatu. Tādēļ Raitis darījis dažādus darbus, bet tagad darbojas kā dāru meistars, piedāvājot savus pakalpojumus koku, zālāju apkopšanā, celiņu bruģēšanā, laistīšanas iekārtu uzstādīšanā. Viņš vēl pabeidzis Barkavas arodskolu. Arī Raitis savu nišu atradis Rīgā. Silvesters izvēlējās apgūt arodu Balvu Vispārīgizglītojošajā un amatniecības vidusskolā.

LTV 1

- 5.20 "Latvijas nacionālie dārgumi. 100g kultūras". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
6.02 "Gudrs, vēl gudrāks". Atk.
7.10 "Animācijas seriāli".
9.00 "Mūziķene".
9.15 "Sazīmē profesiju!".
9.30 "Animācijas seriāli".
10.00 "Karstens un Petra teātri". Filma bērniem.

- 11.20 "Dokumentālās isfilmās mazuliem".
11.30 "Meža stāsti". Atk.
12.00 "Dievkalpojums Rīgas Kristus Piedzimšanas pareizticīgo katedrālē".
13.00 "Saknes debesīs".
13.30 "Province". Atk.
14.00 "Braiņa Džonsona rokmužikas ceļojums. Džo Eliots". Dok. filmu cikls.
14.45 "Ķepa uz sirds". Atk.
15.15 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.

- 16.20 "Daudz laimes, jubilāri!".
17.00 "Kultūrdeva".
18.00 "Dienas ziņas".
18.15 "Zaļgalvis".
18.30 "Tonijs un Julija. Atsvešināšanās". Romantiska drāma.

- 20.00 "Panorāma".
20.10 "De facto".
21.05 "Slepkavības Larošfuko". Krimināldrāma.
22.40 "Gogēns. Ceļojums uz Taīti". Drāma.
0.20 "Pasaule liesmās". Seriāls.
1.20 "Daudz laimes, jubilāri!". Atk.

- 1.55 "Vakars ar Renāru Zeltiņu". Atk.
2.50 "Kultūrdeva". Atk.
3.40 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
4.40 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras". Atk.

LTV 7

- 5.00 "Province". Atk.
5.30 "Iedzīloties klimata pārmaiņās". Dok. filma.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Ceturā studijā". Atk.
6.30 "Saknes debesīs". Atk.
7.00 "Vides fakti". Atk.
7.30 "Ielas garumā". Hipokrata, Sedas un Gaļezera iela. Atk.

- 10.30 "Pasaules kausa izcīņa bobslejā". 1.brauciens četriniekiem.

- 11.30 "Anekdošu šovs". Atk.
11.55 "Pasaules kausa izcīņa bobslejā". 2.brauciens četriniekiem.
12.55 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Stafete sievietēm.
14.25 "Pasaules kausa izcīņa bobslejā". 1. brauciens sievietēm.
15.00 "Daudz laimes, jubilāri!". Atk.

- 15.40 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā".
16.25 "Pasaules kausa izcīņa bobslejā". 2.brauciens sievietēm.
17.00 "Personība. 100 g kultūras". Sandis Prūsis. Atk.
17.55 "Laura Reinika koncerts "Es domāšu par tevi"". Atk.

- 19.25 "Sporta studija". Atk.
20.10 "Āfrika no putna lidojuma". Dok. filmu cikls.
21.05 "Noželojamie". Seriāls.
22.25 "Uz naža asmens". Seriāls.
23.15 "Eiropa koncertos. Deutsche Welle žurnāls".
0.05 "Projekts Nākotne. Deutsche Welle žurnāls".
0.30 "Pīe stūres. Deutsche Welle žurnāls".

- 1.00 "Putina liecinieki". Dokumentāla filma.
2.45 "Mazā piektiena". Izklaidējošs raid. Atk.
3.30 "Ielas garumā". Atk.
4.00 "Vides fakti". Atk.
4.30 "Saknes debesīs". Atk.

TV 3

- 5.00 "Gandriz ideālas vakariņas 5". Izklaidējošs raidījums.
6.00 "Vokers. Teksasas reindžers 7". Seriāls.
7.00 "Animācijas seriāli".
8.55 "Dzīvnieku mānija". Izklaidējošs raidījums.
9.25 "Aizrāujošs zoomiklas 2". Seriāls.
10.00 "Superbingo".
11.30 "Skrējieni pāri pasaulei". Realitātes seriāls.
12.50 "15 minūtes viruvē ar Džeimiju Oliveru". Kulinārijas raid.

- 13.55 "Ledus laikmets 4. Kontinentu dreifs". Animācijas filma.
15.30 "Pērsijs Džeksons".

- Monstru jūra". Piedz. filma.
17.35 "Dzimuši brīvībai".
19.00 "Nekā personīga".
20.00 "TV pirmizrāde. Rēģis bruņās". Spraiža šizeta filma.

- 22.10 "Borna mantojums". Spraiža šizeta filma.
0.50 "Zeme izsauc Eho". Fantastikas piedzīvojumu filma.
2.20 "UgunsGrēks". Seriāls.

TV3 Life

- 5.00 "Māmiņa vai sivedēja?". Realitātes šovs.
5.30 "Ievainotā mīlestība". Seriāls.

- 6.35 "Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju 2".
7.00 "Būvējot sapni 2". Realitātes seriāls.
8.00 "Džada izklaidē". Kulinārijas raid.
9.00 "Reičelas Hanteres kolekcija: skaistuma tūre". Realitātes seriāls.
10.00 "Dzīvīte" brīvdienās".
11.05 "Superaukle".

- 12.15 "Puķu veikala mistērija. Melno rožu noziegums". Detektīvfilma.
14.10 "Bistamās mājsaimniecēs 6". Seriāls.
18.00 "Šērpavāru duels: liels pret mazu". Kulinārijas šovs.
19.00 "Karaliski līdz mūža beigām". Romantiska komēdija.
21.00 "Mani remonta noteikumi 7". Šovs.
22.25 "Nogalināt Ivu 2". Seriāls.

- 23.20 "Sandhammas slepkavības". Detektīvsariāls.
0.20 "Puķu veikala mistērija. Melno rožu noziegums". Detektīvfilma.
2.05 "Projekts Runway 11".
5.05 "Pie mums laimē!".
7.00 "Ziņas".
7.25 "Tu tam neticēsi!".
8.30 "Ēdam mājās".
9.00 "Ziņas".
9.20 "Viņu paražas". Autorraidījums.
9.35 "Pirmais ātrums".
10.05 "Brimuntehnika".
11.00 "Vasarņica".
12.05 "Mūsu paterētāju aizsardzības dienests".
13.05 "Noslepumaina

NTV MIIR

- 5.05 "Pie mums laimē!".
7.00 "Ziņas".
7.25 "Tu tam neticēsi!".
8.30 "Ēdam mājās".
9.00 "Ziņas".
9.20 "Viņu paražas". Autorraidījums.
9.35 "Pirmais ātrums".
10.05 "Brimuntehnika".
11.00 "Vasarņica".
12.05 "Mūsu paterētāju aizsardzības dienests".
13.05 "Noslepumaina

Foto konkurss



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



Paldies! "Paldies labiem cilvēkiem par skaistiem svētkiem!" teic Rūdolfs Kozlovs no Balviem.



Sniegotā ziema. "Uzbūvēts par prieku bērniem. Kad vēl bus tāda iespēja!" spriež Logiņu ģimene Mērdzenē.



Ziemas stāsts. "Sniegavīrs un sniegababa katrs uz savas zemes gabala, jo karantīna. Vienīgi pie sniegavīra ciemos nāk kurmis, kuram ir zemes maska," secina Rita Borisova.

TV

PROGRAMMAS

no 18. līdz 24.janvārim

Pārpublicēšanas gadījumā "Vaduguns" atsaucē obligāta

Pirmdiena, 18.janvāris

Vērdadienu svin:
Antis, Antons

LTV 1	
5.05 "Kulturšoks". Atk.	13.10 "Būt mīļētai". Serāls.
5.20 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.	14.05 "Nošu spēles". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".	15.05 "Nemilēte". Serāls.
6.02 "Vides fakti". Atk.	21.05 "Skrejļens pari pasau- <i>Deutsche</i>
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	15.35 "Alpu dakters 10". Serāls.
8.35 "Mīlas viesulis 16". Serāls.	16.25 "Izzinas impulsi". Atk.
9.15 "Mana vienīgā 2". Serāls.	16.50 "Acuļiecinieks". Atk.
10.05 "Alpu dakters 10". Serāls.	17.05 "Ceļojums gardežiem 2. Maarākēsa". Dok. filmu cikls.
10.55 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	18.10 "Muhatars. Pa jaunām pedām". Serāls.
12.00 "Alfons Tīrvaidziņš - tuvojās nepatīkšanās!". Piedzīvojumu filma.	19.00 "Sovakar".
13.30 "Dardarīja". Atk.	19.30 "Telpas māksla. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
14.00 "Gudrs vēl gudrāks". Atk. Specializālidoms.	20.00 "Mēs uzvarējam". Dok. filma.
15.15 "Krustpunkta".	20.55 "Slepkavības ziemeļos 3". Detektīvseriāls.
16.10 "Mana vienīgā 2". Serāls.	21.50 "Midsomeras slepkavības 14". Detektīvseriāls.
17.05 "Mīlas viesulis 16". Serāls.	23.25 "Pasaules kausa izcīņa skeletonā". 2. braucēns vīriestēm. Atk.
18.00 "Dienas ziņas".	0.25 "Pasaules kausa izcīņa skeletonā". 2. braucēns sievietēm. Atk.
19.00 "Aizliegtais paņēmiens".	1.15 "Labākais no "Euromaxx". <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
20.00 "Panorāma".	1.15 "Labākais no "Euromaxx". <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
20.35 "Sodienas ierīcējums".	1.45 "Acuļiecinieks". Atk.
21.05 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts".	2.00 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.

13.10 "Būt mīļētai". Serāls.	20.00 "TV3 ziņas".
14.05 "Nošu spēles". Atk.	20.40 "Degpunktā".
15.05 "Euromaxx". <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	21.05 "Nemilēte". Serāls.
15.35 "Alpu dakters 10". Serāls.	21.40 "Skrejļens pari pasau- lei". Realitātes seriāls.
16.25 "Izzinas impulsi". Atk.	23.00 "HB. meklētākie noziedznieki". Serāls.
16.50 "Acuļiecinieks". Atk.	24.00 "Nekā personīga".
17.05 "Ceļojums gardežiem 2. Maarākēsa". Dok. filmu cikls.	1.00 "Autozināts 10".
18.10 "Muhatars. Pa jaunām pedām". Serāls.	1.30 "UgunsGrēks 17". Serāls.
19.00 "Sovakar".	
19.30 "Telpas māksla. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	
20.00 "Mēs uzvarējam". Dok. filma.	
20.55 "Slepkavības ziemeļos 3". Detektīvseriāls.	
21.50 "Midsomeras slepkavības 14". Detektīvseriāls.	
23.25 "Pasaules kausa izcīņa skeletonā". 2. braucēns vīriestēm. Atk.	
0.25 "Pasaules kausa izcīņa skeletonā". 2. braucēns sievietēm. Atk.	
1.15 "Labākais no "Euromaxx". <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	
1.15 "Labākais no "Euromaxx". <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	
1.45 "Acuļiecinieks". Atk.	
2.00 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	
3.00 "Daudz laimes, jubilarī!". Atk.	
3.35 " <i>Mikrofona</i> dziesmas". Atk.	

5.00 "Gandritz ideālas vakar- ņas 5". Izklaidējošs raidījums.	6.00 "900 sekundes".
8.30 "Bondi vētaris 7". Dok. seriāls.	9.25 "Rīdiena pieder mums". Serāls.
9.25 "Rīdiena pieder mums". Serāls.	10.30 "Mazas telpas - lielas idejas! 3". Realitātes šovs.
11.45 "Telveikala skatlogš".	12.00 "Divarpus vīru 4".
12.00 "Divarpus vīru 4".	Komēdijseriāls.
12.55 "Elenas spēle". TV šovs.	13.55 "Labais arsts". Serāls.
13.55 "Labais arsts". Serāls.	14.50 "Nemilēte". Serāls.
14.50 "Nemilēte". Serāls.	16.00 "Neatrisinātās lietas 2". Serāls.
17.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.	18.00 "TV3 ziņas īsumā".
18.00 "TV3 ziņas īsumā".	18.10 "Mīs Saldumiņš 2". Serāls.
19.10 "Bez tabu".	

20.00 "TV3 ziņas".	20.00 "TV3 ziņas".
20.40 "Degpunktā".	20.40 "Degpunktā".
21.05 "Nemilēte". Serāls.	21.05 "Nemilēte". Serāls.
21.40 "Skrejļens pari pasau- lei". Realitātes seriāls.	23.00 "HB. meklētākie noziedznieki". Serāls.
23.00 "HB. meklētākie noziedznieki". Serāls.	24.00 "Nekā personīga".
24.00 "Nekā personīga".	1.00 "Autozināts 10".
1.00 "Autozināts 10".	1.30 "UgunsGrēks 17". Serāls.
1.30 "UgunsGrēks 17". Serāls.	
5.00 "Māmiņa vai sivedēja? 3". Realitātes šovs.	5.30 "Tīcīgo uzvaras bals". Kristīgā programma.
5.30 "Tīcīgo uzvaras bals". Kristīgā programma.	6.00 "Lieliskais gadsimts. Kosma 2". Serāls.
6.00 "Lieliskais gadsimts. Kosma 2". Serāls.	7.05 "Grējas anatomija 14". Serāls.
7.05 "Grējas anatomija 14". Serāls.	8.00 "Retčelas Hanteres kolekcija: skaituma tūre".
8.00 "Retčelas Hanteres kolekcija: skaituma tūre".	8.35 "Mani remonta noteikumi 4". Realitātes šovs.
8.35 "Mani remonta noteikumi 4". Realitātes šovs.	9.50 "Telveikala skatlogš".
9.50 "Telveikala skatlogš".	10.05 "Būvējot sapni 2". Realitātes seriāls.
10.05 "Būvējot sapni 2". Realitātes seriāls.	11.10 "Rozannunde Pilcere. Mana brāļa līgava". Melodrāma.
11.10 "Rozannunde Pilcere. Mana brāļa līgava". Melodrāma.	13.10 "Telveikala skatlogš".
13.10 "Telveikala skatlogš".	13.25 "Vakarīņas pie Tifanijas 2". Kulnāriais raid.
13.25 "Vakarīņas pie Tifanijas 2". Kulnāriais raid.	14.00 "Ģenijs uzvalkā 8". Serāls.
14.00 "Ģenijs uzvalkā 8". Serāls.	14.55 "Aklais randiņš". Serāls.
14.55 "Aklais randiņš". Serāls.	15.55 "Saldās ambīcijas". Serāls.
15.55 "Saldās ambīcijas". Serāls.	17.00 "Mana meita". Serāls.
17.00 "Mana meita". Serāls.	18.00 "Viņš, Robertiņš". Serāls.
18.00 "Viņš, Robertiņš". Serāls.	18.30 "Pirmais randiņš 6". Realitātes šovs.
18.30 "Pirmais randiņš 6". Realitātes šovs.	19.35 "Grējas anatomija 14". Serāls.
19.35 "Grējas anatomija 14". Serāls.	20.30 "Viņš, Robertiņš". Serāls.
20.30 "Viņš, Robertiņš". Serāls.	21.00 "Smalkās aprindas". Romanitiska drāma.
21.00 "Smalkās aprindas". Romanitiska drāma.	23.00 "Ģenijs uzvalkā 8". Serāls.
23.00 "Ģenijs uzvalkā 8". Serāls.	24.00 "Viņas melo labāk 6". Serāls.

13.00 "Svešais bars". Serāls.	13.00 "Svešais bars". Serāls.
15.30 "Ārkārtējs notikums".	16.05 "DNS".
16.05 "DNS".	17.05 "Dzinēji 6". Detektīvseriāls.
17.05 "Dzinēji 6". Detektīvseriāls.	18.00 "Izmeklēšanu velca...".
18.00 "Izmeklēšanu velca...".	18.45 "Svešais bars". Serāls.
18.45 "Svešais bars". Serāls.	20.55 "Jūras velni. Dzimtenes robežas". Serāls.
20.55 "Jūras velni. Dzimtenes robežas". Serāls.	23.00 "Gudrā māja". Detektīvseriāls.
23.00 "Gudrā māja". Detektīvseriāls.	1.20 "DNS".
1.20 "DNS".	2.20 "Sindhada laiks". Serāls.
2.20 "Sindhada laiks". Serāls.	4.00 "Nauda pie naudas".
4.00 "Nauda pie naudas".	5.25 "Smieklīgi videoklipi".
5.25 "Smieklīgi videoklipi".	5.50 "Radu bušana". Serāls.
5.50 "Radu bušana". Serāls.	7.15 "Labrīt!".
7.15 "Labrīt!".	9.10 "Esi veselis!".
9.10 "Esi veselis!".	10.10 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.
10.10 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.	11.15 "Sveišu žurnāls".
11.15 "Sveišu žurnāls".	11.35 "Kāpnes debesis". Serāls.
11.35 "Kāpnes debesis". Serāls.	12.35 "Radu bušana". Serāls.
12.35 "Radu bušana". Serāls.	16.35 "Precami!".
16.35 "Precami!".	17.35 "Vīreši un sievietes". Sarunu šovs.
17.35 "Vīreši un sievietes". Sarunu šovs.	18.30 "Pattestībā". Sarunu šovs.
18.30 "Pattestībā". Sarunu šovs.	19.25 "Lai runā!". Sarunu šovs.
19.25 "Lai runā!". Sarunu šovs.	20.40 "Sauls aplis". Serāls.
20.40 "Sauls aplis". Serāls.	21.40 "Kāpnes debesis". Serāls.
21.40 "Kāpnes debesis". Serāls.	23.40 " <i>MK Labija</i> . Apskaits".
23.40 " <i>MK Labija</i> . Apskaits".	23.45 "Japāna. Kinono otra puse".
23.45 "Japāna. Kinono otra puse".	0.35 "Radu bušana". Serāls.
0.35 "Radu bušana". Serāls.	3.55 "Smieklīgi videoklipi".
3.55 "Smieklīgi videoklipi".	4.10 "Inovāciju nedēļa".
4.10 "Inovāciju nedēļa".	4.30 " <i>Euronews</i> ". Informatīvs raidījums.

ROSSIJA RTT

4.00 "Krievijas rīts".	10.00 "Vēstis".
8.55 "Par pašu svarīgāko". Sarunu šovs.	10.30 "Člīvēka liktenis".
10.00 "Vēstis".	11.40 "60 minūtes".
10.30 "Člīvēka liktenis".	13.00 "Vēstis".
11.40 "60 minūtes".	13.30 "Vēstis. Vietējais laiks".
13.00 "Vēstis".	13.55 "Morozova". Serāls.
13.30 "Vēstis. Vietējais laiks".	16.00 "Vēstis".
13.55 "Morozova". Serāls.	16.15 "Andrejs Malahovs. Tiešraide". Sarunu šovs.
16.00 "Vēstis".	17.40 "60 minūtes".
16.15 "Andrejs Malahovs. Tiešraide". Sarunu šovs.	19.00 "Vēstis".
17.40 "60 minūtes".	20.05 "Vēstis. Vietējais laiks".
19.00 "Vēstis".	20.20 "SĶifosovska institūts". Serāls.
20.05 "Vēstis. Vietējais laiks".	22.35 "Vakars kopā ar Vladimiru Solovjovu".
20.20 "SĶifosovska institūts". Serāls.	1.25 "Vēstis no Sanktpeter- burgas".
22.35 "Vakars kopā ar Vladimiru Solovjovu".	1.45 "Izmeklēšanas noslēpumi". Serāls.

LTV 1

5.00 "Ziemeļu puse. Ķīna". Atk.	5.00 "Ziemeļu puse. Ķīna". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".	6.02 "Kultūrdeva". Atk.
6.02 "Kultūrdeva". Atk.	6.55 "Kas te? Es te!". Raid. berniem. Atk.
6.55 "Kas te? Es te!". Raid. berniem. Atk.	7.20 "Animācijas filmas".
7.20 "Animācijas filmas".	9.00 "Vienis, divi - gatavi!". Kulnāriais raid. bērniem.
9.00 "Vienis, divi - gatavi!". Kulnāriais raid. bērniem.	9.30 "Dardarīja".
9.30 "Dardarīja".	10.00 "Pārāk tālu". Ģimenes filma.
10.00 "Pārāk tālu". Ģimenes filma.	11.30 "Ķepa uz sirds".
11.30 "Ķepa uz sirds".	12.00 "Zaigalviš". Atk.
12.00 "Zaigalviš". Atk.	12.15 "Teātris.zip".
12.15 "Teātris.zip".	12.45 "Ziedonis un Visums". Teātra izrāde.
12.45 "Ziedonis un Visums". Teātra izrāde.	14.55 "Braieta Džonsona rokmūzikas ceļojums. Džo Eliots". Dok. filmu cikls.
14.55 "Braieta Džonsona rokmūzikas ceļojums. Džo Eliots". Dok. filmu cikls.	15.40 "Kulturšoks".
15.40 "Kulturšoks".	15.55 "Dositmes ceļojumā Sanfrancisko, Armisteds Mopins". Dok. filmu cikls.
15.55 "Dositmes ceļojumā Sanfrancisko, Armisteds Mopins". Dok. filmu cikls.	16.30 "Vētrā dzimušie. Laukā no tumsas". Dok. filma.
16.30 "Vētrā dzimušie. Laukā no tumsas". Dok. filma.	17.30 "Literatūra".
17.30 "Literatūra".	18.00 "Dienas ziņas".
18.00 "Dienas ziņas".	18.15 "Acuļiecinieks".
18.15 "Acuļiecinieks".	18.30 "Vides fakti".
18.30 "Vides fakti".	19.00 "Latvijas sirdsdziesma".
19.00 "Latvijas sirdsdziesma".	20.00 "Panorāma".
20.00 "Panorāma".	20.50 " <i>Latvijas Loto</i> izlozes".
20.50 " <i>Latvijas Loto</i> izlozes".	21.00 "Koncerts Z studijā".
21.00 "Koncerts Z studijā".	21.45 "Pasaule līesmas". Serāls.
21.45 "Pasaule līesmas". Serāls.	22.45 "Septiņi miljardi gadu pirms pasaules gala". Drāma.
22.45 "Septiņi miljardi gadu pirms pasaules gala". Drāma.	0.10 "Muzikālā banka 2019". Atk.
0.10 "Muzikālā banka 2019". Atk.	3.05 "Netīra zona". Dok. filma.
3.05 "Netīra zona". Dok. filma.	3.45 "Zemes stāsti". Atk.
3.45 "Zemes stāsti". Atk.	4.40 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.

PBK

5.25 "Smieklīgi videoklipi".	5.50 "Radu bušana". Serāls.
5.50 "Radu bušana". Serāls.	7.15 "Labrīt!".
7.15 "Labrīt!".	9.10 "Esi veselis!".
9.10 "Esi veselis!".	10.10 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.
10.10 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.	11.15 "Sveišu žurnāls".
11.15 "Sveišu žurnāls".	11.35 "Kāpnes debesis". Serāls.
11.35 "Kāpnes debesis". Serāls.	12.35 "Radu bušana". Serāls.
12.35 "Radu bušana". Serāls.	16.35 "Precami!".
16.35 "Precami!".	17.35 "Vīreši un sievietes". Sarunu šovs.
17.35 "Vīreši un sievietes". Sarunu šovs.	18.30 "Pattestībā". Sarunu šovs.
18.30 "Pattestībā". Sarunu šovs.	19.25 "Lai runā!". Sarunu šovs.
19.25 "Lai runā!". Sarunu šovs.	20.40 "Sauls aplis". Serāls.
20.40 "Sauls aplis". Serāls.	21.40 "Kāpnes debesis". Serāls.
21.40 "Kāpnes debesis". Serāls.	23.40 " <i>MK Labija</i> . Apskaits".
23.40 " <i>MK Labija</i> . Apskaits".	23.45 "Japāna. Kinono otra puse".
23.45 "Japāna. Kinono otra puse".	0.35 "Radu bušana". Serāls.
0.35 "Radu bušana". Serāls.	3.55 "Smieklīgi videoklipi".
3.55 "Smieklīgi videoklipi".	4.10 "Inovāciju nedēļa".
4.10 "Inovāciju nedēļa".	4.30 " <i>Euronews</i> ". Informatīvs raidījums.

ROSSIJA RTT

4.00 "Krievijas rīts".	10.00 "Vēstis".
8.55 "Par pašu svarīgāko". Sarunu šovs.	10.30 "Člīvēka liktenis".
10.00 "Vēstis".	11.40 "60 minūtes".
10.30 "Člīvēka liktenis".	13.00 "Vēstis".
11.40 "60 minūtes".	13.30 "Vēstis. Vietējais laiks".
13.00 "Vēstis".	13.55 "Morozova". Serāls.
13.30 "Vēstis. Vietējais laiks".	16.00 "Vēstis".
13.55 "Morozova". Serāls.	16.15 "Andrejs Malahovs. Tiešraide". Sarunu šovs.
16.00 "Vēstis".	17.40 "60 minūtes".
16.15 "Andrejs Malahovs. Tiešraide". Sarunu šovs.	19.00 "Vēstis".
17.40 "60 minūtes".	20.05 "Vēstis. Vietējais laiks".
19.00 "Vēstis".	20.20 "SĶifosovska institūts". Serāls.
20.05 "Vēstis. Vietējais laiks".	22.35 "Vakars kopā ar Vladimiru Solovjovu".
20.20 "SĶifosovska institūts". Serāls.	1.25 "Vēstis no Sanktpeter- burgas".
22.35 "Vakars kopā ar Vladimiru Solovjovu".	1.45 "Izmeklēšanas noslēpumi". Serāls.

Sestdiena, 23.janvāris

Vērdadienu svin:
Grieta, Strauta

14.05 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Masu starti sievietēm.	Muzikāla melodrāma. 0.30 "Eņģeļa krišana". Trillēts.
14.50 "Pasaules kausa izcīņa bobslejā". 2. braucēns divniekiem.	2.35 "UgunsGrēks". Serāls.
15.45 "Nanotehnoloģijas acu un ausu reģenerēšanā".	5.00 "Māmiņa vai sivedēja?". Realitātes šovs.
16.00 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Stafete vīriestēm.	5.55 "Ievainota mīlestība". Serāls.
17.45 "Pasaules kausa izcīņa bobslejā". Monobobs sievietēm. 1. un 2. braucēns.	7.00 "Būvējot sapni 2". Realitātes seriāls.
19.30 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.	8.10 "Personība. Mārtiņš Rītiņš".
20.25 "Ārabiļas pussala kopā ar Levisonu Vudu". Dok. filma.	10.00 "Dzāda izklāde 3".
21.20 "Midsomeras slepkavības 14". Detektīvseriāls.	11.05 "Superaukle". Realitātes seriāls.
22.55 "Frenkiļas misterijās 2". Detektīvseriāls.	12.00 "Sareģģīta mīlestība". Melodrāma.
0.40 "Ānekdošu šovs". Atk.	13.55 "Pirmais randiņš 6". Realitātes šovs.
1.05 "Eiropa koncertos. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls. Alina Amuri".	18.00 "Šērpavāru duelis: liels pret mazu". Kulnāriājs šovs.
1.55 "Skanssaite Latvijā". Atk.	19.00 "Rozannunde Pilcere. Vedekļas".
2.15 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	21.00 "Mani remonta notekumi 7". Realitātes šovs.
3.10 "Acuļiecinieks". Atk.	22.25 "Nogalināt Ivu 2". Serāls.
3.25 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.	23.20 "Sandhannas slepkavības". Detektīvseriāls.
4.05 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.	0.20 "Lielais Getsbijs". Drāma.
5.00 "Gandritz ideālas vakar- ņas 5". Izklaidējošs raid.	2.55 "Projekts "Runway". Realitātes šovs.
6.00 "Vokers. Tekstas reindžers 7". Serāls.	3.50 "Nogalināt Ivu 2". Serāls.

14.05 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Masu starti sievietēm.	Muzikāla melodrāma. 0.30 "Eņģeļa krišana". Trillēts.
14.50 "Pasaules kausa izcīņa bobslejā". 2. braucēns divniekiem.	2.35 "UgunsGrēks". Serāls.
15.45 "Nanotehnoloģijas acu un ausu reģenerēšanā".	5.00 "Māmiņa vai sivedēja?". Realitātes šovs.
16.00 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Stafete vīriestēm.	5.55 "Ievainota mīlestība". Serāls.
17.45 "Pasaules kausa izcīņa bobslejā". Monobobs sievietēm. 1. un 2. braucēns.	7.00 "Būvējot sapni 2". Realitātes seriāls.
19.30 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.	8.10 "Personība. Mārtiņš Rītiņš".
20.25 "Ārabiļas pussala kopā ar Levisonu Vudu". Dok. filma.	10.00 "Dzāda izklāde 3".
21.20 "Midsomeras slepkavības 14". Detektīvseriāls.	11.05 "Superaukle". Realitātes seriāls.
22.55 "Frenkiļas misterijās 2". Detektīvseriāls.	12.00 "Sareģģīta mīlestība". Melodrāma.
0.40 "Ānekdošu šovs". Atk.	13.55 "Pirmais randiņš 6". Realitātes šovs.
1.05 "Eiropa koncertos. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls. Alina Amuri".	18.00 "Šērpavāru duelis: liels pret mazu". Kulnāriājs šovs.
1.55 "Skanssaite Latvijā". Atk.	19.00 "Rozannunde Pilcere. Vedekļas".
2.15 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	21.00 "Mani remonta notekumi 7". Realitātes šovs.
3.10 "Acuļiecinieks". Atk.	22.25 "Nogalināt Ivu 2". Serāls.
3.25 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.	23.20 "Sandhannas slepkavības". Detektīvseriāls.
4.05 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.	0.20 "Lielais Getsbijs". Drāma.
5.00 "Gandritz ideālas vakar- ņas 5". Izklaidējošs raid.	2.55 "Projekts "Runway". Realitātes šovs.
6.00 "Vokers. Tekstas reindžers 7". Serāls.	3.50 "Nogalināt Ivu 2". Serāls.

14.05 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Masu starti sievietēm.	Muzikāla melodrāma. 0.30 "Eņģeļa krišana". Trillēts.
14.50 "Pasaules kausa izc	

LTV 1

5.25 "Daudz laimes, jubilār!".
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Meža stāsti". Atk.
6.30 "Rīta Panorāma".
8.25 "Mīlas viesulis 16". Seriāls.
9.15 "Mana vienīgā 2". Seriāls.
10.05 "Alpu dakteris 11". Seriāls.
10.55 "Kultūrdeva". Atk.
11.50 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.

12.30 "Saknes debesīs". Atk.
13.00 "Meža stāsti". Atk.
13.30 "Jelas garumā". Atk.
14.00 "Pa straumi. Rēzekne". Atk.

14.55 "Dosimies ceļojumā! Borneo, Saravakas pipars". Dok. filmu cikls.
15.15 "Krustpunktā".
16.10 "Mana vienīgā 2". Seriāls.
17.05 "Mīlas viesulis 16". Seriāls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.50 "Gudrs un vēl gudrāks".
20.00 "Panorāma".
20.45 "Kultūršoks".
21.00 "Frenkijas mistērijas 2". Detektīvseriāls.

22.45 "Nakts ziņas".
23.00 "Koncerts Z studijā". Atk.
23.45 "Dzimuši Rīgā". Atk.
1.20 "Daudz laimes, jubilār!".

1.55 "Latviešu režisoru īstfilmas. Zakijs".
2.15 "Pasaules panorāma". Atk. Raid. par ārpolitiku.
2.45 "Province". Atk.
3.10 "Kultūršoks". Atk.
3.25 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras". Atk.

TV 3

4.05 "Personība. 100g kultūras". Atk.

LTV 7

5.05 "Pārvarot sevi". Dok. filmu cikls.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "1000 jūdzes Gruzijā". Atk.
6.30 "Labākais no *Euro maxx*. *Deutsche Welle* žurnāls".

7.00 "Smalkais stils". Komēdijseriāls.
8.00 "Aculecnieks". Atk.
8.15 "1:1. Aktuālā intervija". Atk.

9.00 "Ceturta studija". Atk.
9.30 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
10.00 "Itālijas noskaņas". Dok. filmu cikls.
11.00 "Tiešraide. Pasaules kausa izcīņa skeletonā". 1.brauciens

20.40 "Degpunktā".
21.05 "Pērsijs Džeksons: monstru jūra". Piedzīvojumu filma.

23.10 "Policijas kods 211". Krimināldrāma.
0.55 "Apdāvinātā". Drāma.
2.50 "UgunsGrēks". Seriāls.
3.45 "UgunsGrēks 2". Seriāls.

TV3 Life

5.00 "Māmiņa vai savedēja?". Realitātes šovs.
5.30 "Tīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.
6.00 "Ievainotā mūlestība". Seriāls.

7.05 "Greijas anatomija 14". Seriāls.
8.00 "Viņš. Robertiņš". Seriāls.
8.35 "Mani remonta noteikumi 4". Realitātes šovs.
9.50 "Televeikala skatlogs".
10.05 "Būvējot sapni 2".
11.10 "Noslēpums 101. Vārdi nogalina". Detektīvfilma.

13.10 "Televeikala skatlogs".
13.25 "Viņš. Robertiņš". Seriāls.
14.00 "Ģenijs uzvalkā 8". Seriāls.
14.55 "Aklais randiņš". Seriāls.
15.55 "Saldās ambīcijas". Seriāls.
17.00 "Mana meita". Seriāls.
18.00 "Vakarīņas pie Tifānijas 2". Kulnārijas raid.
18.30 "Pirmais randiņš 6". Realitātes šovs.
19.35 "Greijas anatomija 14". Seriāls.
20.30 "Vakarīņas pie Tifānijas 2". Kulnārijas raid.
21.00 "Mani remonta noteikumi 7". Realitātes šovs.
22.25 "Lielais Getsbijs". Drāma.

1.20 "Ģenijs uzvalkā 8". Seriāls.
2.10 "Viņas melo labāk 7". Seriāls.

NTV MIR

5.00 "Nelicencētais taksometra šoferis. Turpinājums".

7.00 "Ziņas".
7.25 "Maskava. Centrālais rajons 2". Krievijas detektīvseriāls.

9.00 "Ziņas".
9.25 "Maskava. Centrālais rajons 2". Detektīvseriāls.
12.20 "Pirmais ātrums".
13.00 "Svešais bars". Seriāls.
15.30 "Ārkārējs notikums".
16.05 "DNS".
17.00 "Gaidi mani!".

18.00 "Pa monstra pēdām".
18.45 "Svešais bars". Krievijas seriāls.
20.55 "Jūras velni. Dzimtenes robežas". Seriāls.
23.00 "Muhtars atgriežas 2". Detektīvseriāls.

0.55 "Sprādziens no pagātnes".
Spraiga sīzeta filma.
4.20 "Savvaļas pasaule".

PBK

5.30 "Radu būšana". Krievijas seriāls.
7.15 "Labrīt!".
9.10 "Esi vesels!".
10.10 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.

11.30 "Kāpnes debesīs". Krievijas seriāls.
12.30 "Radu būšana". Krievijas seriāls.
16.30 "Precamies!".
17.20 "Vīriēši un sievietes". Sarunu šovs.

18.10 "Diesel Show".
19.30 "Brīnumu lauks".
20.40 "Esmu skaistule". Krievijas komēdija.
22.35 "30 randiņi". Krievijas komēdija.

0.15 "Radu būšana". Seriāls.
0.40 "Manas sirds sultāns". Seriāls.
3.30 "Latvija. Pastaigas zem lietussarga".
3.55 "Euronews". Informatīvs raidījums.

4.00 "Krievijas rīts".
8.55 "Par pašu svarīgāko". Sarunu šovs.
10.00 "Vēstis".
10.30 "Cilvēka liktenis".
11.40 "60 minūtes". Sarunu šovs.

ROSSIJA RTR

13.00 "Vēstis".
13.30 "Vēstis. Vietējais laiks".
13.55 "Tuvie cilvēki". Seriāls.
16.00 "Vēstis".
16.15 "Andrejs Malahovs. Tiešraide". Sarunu šovs.

17.40 "60 minūtes". Sarunu šovs.
19.00 "Vēstis".
20.05 "Vēstis. Vietējais laiks".
20.20 "Sklifosovska institūts". Krievijas seriāls.

0.45 "Tiešraide. XIX nacionālās kinematogrāfijas prēmijas "Zalatoj oriļi" svinīgā pasniegšanas ceremonijā".
13.00 "Vēstis".
13.30 "Vēstis. Vietējais laiks".
13.55 "Tuvie cilvēki". Seriāls.
16.00 "Vēstis".
16.15 "Andrejs Malahovs. Tiešraide". Sarunu šovs.

17.40 "60 minūtes". Sarunu šovs.
19.00 "Vēstis".
20.05 "Vēstis. Vietējais laiks".
20.20 "Sklifosovska institūts". Krievijas seriāls.

0.45 "Tiešraide. XIX nacionālās kinematogrāfijas prēmijas "Zalatoj oriļi" svinīgā pasniegšanas ceremonijā".
13.00 "Vēstis".
13.30 "Vēstis. Vietējais laiks".
13.55 "Tuvie cilvēki". Seriāls.
16.00 "Vēstis".
16.15 "Andrejs Malahovs. Tiešraide". Sarunu šovs.

LTV 1

5.05 "Es - savai zemei!". Atk.
5.30 "Izdudrotāji". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Ķepa uz sirds". Atk.
6.30 "Rīta Panorāma".

8.25 "Mīlas viesulis 16". Seriāls.
9.15 "Mana vienīgā 2". Seriāls.
10.05 "Alpu dakteris 10". Seriāls.
10.55 "Sporta studija". Atk.
11.40 "Aculecnieks". Atk.
12.00 "Karstens un Petra dodas safari". Filma bērniem.

13.20 "Viens, divi - gatavs!". Kulnārijas raid. Atk.
13.50 "Daudz laimes, jubilār!". Atk.
14.25 "Netrā zona". LTV dokumentālā filma.

15.15 "Krustpunktā".
16.10 "Mana vienīgā 2". Seriāls.
17.05 "Mīlas viesulis 16". Seriāls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.56 "Ceturta studija".
19.30 "Province".
20.00 "Panorāma".
20.35 "Šodienas iauījums".
21.05 "1:1. Aktuālā intervija".
21.50 "Mēs? Siena". Dok. filma.

22.45 "Nakts ziņas".
23.00 "De facto". Atk.
23.35 "Neatklātie teraksti". Drāma.
1.20 "Latvietis. Paralēls pasaules". Atk.
2.00 "Šodienas iauījums". Atk.
2.20 "Ceturta studija". Atk.
2.50 "1:1. Aktuālā intervija". Atk.
3.35 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
4.15 "Province". Atk.
4.40 "Tekodies Kurzemei". Atk.

10.30 "Mazas telpas - lielas idejas! 3". Realitātes šovs.
11.45 "Televeikala skatlogs".
12.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
12.55 "Elenas spēle". TV šovs.
13.55 "Labais ārsts". Seriāls.
14.50 "Nemīlētie". Seriāls.
16.00 "Neatrisinātās lietas". Seriāls.

17.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
18.00 "TV3 ziņas isumā".
18.10 "Mīs Saldumiņš 2". Seriāls.
19.10 "Bez tabu".
20.40 "Degpunktā".
21.05 "Nemīlētie". Seriāls.
21.40 "Ipašo uzdevumu vienība *Havaii 5-0*". Seriāls.
22.40 "Raimondam Paulam - 85". Koncerts.

5.00 "Gandriž ideālas vakariņas 5". Izklaidējošs raid.
6.00 "900 sekundes".
8.30 "Bondi vetārst 7". Dok. seriāls.
9.25 "Ritdiena pieder mums". Seriāls.

10.30 "Mazas telpas - lielas idejas! 3". Realitātes šovs.
11.45 "Televeikala skatlogs".
12.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
12.55 "Elenas spēle". TV šovs.
13.55 "Labais ārsts". Seriāls.
14.50 "Nemīlētie". Seriāls.
16.00 "Neatrisinātās lietas". Seriāls.

LTV 7

17.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
18.00 "TV3 ziņas isumā".
18.10 "Mīs Saldumiņš 2". Seriāls.
19.10 "Bez tabu".
20.40 "Degpunktā".
21.05 "Nemīlētie". Seriāls.
21.40 "Ipašo uzdevumu vienība *Havaii 5-0*". Seriāls.
22.40 "Raimondam Paulam - 85". Koncerts.

5.00 "Nelicencētais taksometra šoferis. Turpinājums".
7.00 "Ziņas".
7.25 "Maskava. Centrālais rajons". Detektīvseriāls.
9.00 "Ziņas".
9.25 "Maskava. Centrālais rajons". Detektīvseriāls.
12.20 "Gatavojam kopā ar Alekseju Ziminu".
13.00 "Svešais bars". Seriāls.
15.30 "Ārkārējs notikums".
16.05 "DNS".
17.05 "Dzīņeji 6". Detektīvseriāls.
18.00 "Izmeklēšanu veica...".
18.45 "Svešais bars". Seriāls.
20.55 "Jūras velni. Dzimtenes robežas". Seriāls.
23.00 "Galvenais ceļš".

10.30 "Mazas telpas - lielas idejas! 3". Realitātes šovs.
11.45 "Televeikala skatlogs".
12.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
12.55 "Elenas spēle". TV šovs.
13.55 "Labais ārsts". Seriāls.
14.50 "Nemīlētie". Seriāls.
16.00 "Neatrisinātās lietas". Seriāls.
17.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
18.00 "TV3 ziņas isumā".
18.10 "Mīs Saldumiņš 2". Seriāls.
19.10 "Bez tabu".
20.40 "Degpunktā".
21.05 "Nemīlētie". Seriāls.
21.40 "Ipašo uzdevumu vienība *Havaii 5-0*". Seriāls.
22.40 "Raimondam Paulam - 85". Koncerts.

5.00 "Nelicencētais taksometra šoferis. Turpinājums".
7.00 "Ziņas".
7.25 "Maskava. Centrālais rajons". Detektīvseriāls.
9.00 "Ziņas".
9.25 "Maskava. Centrālais rajons". Detektīvseriāls.
12.20 "Gatavojam kopā ar Alekseju Ziminu".
13.00 "Svešais bars". Seriāls.
15.30 "Ārkārējs notikums".
16.05 "DNS".
17.05 "Dzīņeji 6". Detektīvseriāls.
18.00 "Izmeklēšanu veica...".
18.45 "Svešais bars". Seriāls.
20.55 "Jūras velni. Dzimtenes robežas". Seriāls.
23.00 "Galvenais ceļš".

10.30 "Mazas telpas - lielas idejas! 3". Realitātes šovs.
11.45 "Televeikala skatlogs".
12.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
12.55 "Elenas spēle". TV šovs.
13.55 "Labais ārsts". Seriāls.
14.50 "Nemīlētie". Seriāls.
16.00 "Neatrisinātās lietas". Seriāls.
17.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
18.00 "TV3 ziņas isumā".
18.10 "Mīs Saldumiņš 2". Seriāls.
19.10 "Bez tabu".
20.40 "Degpunktā".
21.05 "Nemīlētie". Seriāls.
21.40 "Ipašo uzdevumu vienība *Havaii 5-0*". Seriāls.
22.40 "Raimondam Paulam - 85". Koncerts.

14.05 "Nošu spēles". Atk.
15.00 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".

15.30 "Alpu dakteris 10". Seriāls.
16.20 "Slepavības ziemeļos 3". Detektīvseriāls.
17.10 "Itālijas noskaņas". Dokumentāla filma.

18.05 "Atrā palīdzība". Seriāls.
19.00 "Šovakar".
19.30 "Virtuvē pie kaimiņiem 10". Dokumentālu filmu cikls.
20.00 "Es rakstu tavu vārdu". Dok. filma.

20.55 "Slepavības ziemeļos 3". Detektīvseriāls.
21.45 "Dosimies ceļojumā! Provansa, Sezanna mūza". Dok. filmu cikls.

22.00 "Slepavības Basku zemē". Krimināldrāma.
23.40 "Pasaules kausa izcīņa skeletonā". 2.brauciens divniekiem. Atk.

0.40 "Pasaules kausa izcīņa bobslejā". 2.brauciens četniekiem. Atk.
1.35 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
2.05 "Uz naža asmens". Seriāls.
2.50 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.

3.45 "Punkti uz i". Diskusiju raid. Atk.
5.00 "Gandriž ideālas vakariņas 5". Izklaidējošs raid.
6.00 "900 sekundes".
8.30 "Bondi vetārst 7". Dok. seriāls.
9.25 "Ritdiena pieder mums". Seriāls.

10.30 "Mazas telpas - lielas idejas! 3". Realitātes šovs.
11.45 "Televeikala skatlogs".
12.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
12.55 "Elenas spēle". TV šovs.
13.55 "Labais ārsts". Seriāls.
14.50 "Nemīlētie". Seriāls.
16.00 "Neatrisinātās lietas". Seriāls.

17.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
18.00 "TV3 ziņas isumā".
18.10 "Mīs Saldumiņš 2". Seriāls.
19.10 "Bez tabu".
20.40 "Degpunktā".
21.05 "Nemīlētie". Seriāls.
21.40 "Ipašo uzdevumu vienība *Havaii 5-0*". Seriāls.
22.40 "Raimondam Paulam - 85". Koncerts.

TV 3

5.00 "Gandriž ideālas vakariņas 5". Izklaidējošs raid.
6.00 "900 sekundes".
8.30 "Bondi vetārst 7". Dok. seriāls.
9.25 "Ritdiena pieder mums". Seriāls.

10.30 "Mazas telpas - lielas idejas! 3". Realitātes šovs.
11.45 "Televeikala skatlogs".
12.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
12.55 "Elenas spēle". TV šovs.
13.55 "Labais ārsts". Seriāls.
14.50 "Nemīlētie". Seriāls.
16.00 "Neatrisinātās lietas". Seriāls.

17.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
18.00 "TV3 ziņas isumā".
18.10 "Mīs Saldumiņš 2". Seriāls.
19.10 "Bez tabu".
20.40 "Degpunktā".
21.05 "Nemīlētie". Seriāls.
21.40 "Ipašo uzdevumu vienība *Havaii 5-0*". Seriāls.
22.40 "Raimondam Paulam - 85". Koncerts.

5.00 "Nelicencētais taksometra šoferis. Turpinājums".
7.00 "Ziņas".
7.25 "Maskava. Centrālais rajons". Detektīvseriāls.
9.00 "Ziņas".
9.25 "Maskava. Centrālais rajons". Detektīvseriāls.
12.20 "Gatavojam kopā ar Alekseju Ziminu".
13.00 "Svešais bars". Seriāls.
15.30 "Ārkārējs notikums".
16.05 "DNS".
17.05 "Dzīņeji 6". Detektīvseriāls.
18.00 "Izmeklēšanu veica...".
18.45 "Svešais bars". Seriāls.
20.55 "Jūras velni. Dzimtenes robežas". Seriāls.
23.00 "Galvenais ceļš".

10.30 "Mazas telpas - lielas idejas! 3". Realitātes šovs.
11.45 "Televeikala skatlogs".
12.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
12.55 "Elenas spēle". TV šovs.
13.55 "Labais ārsts". Seriāls.
14.50 "Nemīlētie". Seriāls.
16.00 "Neatrisinātās lietas". Seriāls.
17.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
18.00 "TV3 ziņas isumā".
18.10 "Mīs Saldumiņš 2". Seriāls.
19.10 "Bez tabu".
20.40 "Degpunktā".
21.05 "Nemīlētie". Seriāls.
21.40 "Ipašo uzdevumu vienība *Havaii 5-0*". Seriāls.
22.40 "Raimondam Paulam - 85". Koncerts.

5.00 "Nelicencētais taksometra šoferis. Turpinājums".
7.00 "Ziņas".
7.25 "Maskava. Centrālais rajons". Detektīvseriāls.
9.00 "Ziņas".
9.25 "Maskava. Centrālais rajons". Detektīvseriāls.
12.20 "Gatavojam kopā ar Alekseju Ziminu".
13.00 "Svešais bars". Seriāls.
15.30 "Ārkārējs notikums".
16.05 "DNS".
17.05 "Dzīņeji 6". Detektīvseriāls.
18.00 "Izmeklēšanu veica...".
18.45 "Svešais bars". Seriāls.
20.55 "Jūras velni. Dzimtenes robežas". Seriāls.
23.00 "Galvenais ceļš".

10.30 "Mazas telpas - lielas idejas! 3". Realitātes šovs.
11.45 "Televeikala skatlogs".
12.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
12.55 "Elenas spēle". TV šovs.
13.55 "Labais ārsts". Seriāls.
14.50 "Nemīlētie". Seriāls.
16.00 "Neatrisinātās lietas". Seriāls.
17.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
18.00 "TV3 ziņas isumā".
18.10 "Mīs Saldumiņš 2". Seriāls.
19.10 "Bez tabu".
20.40 "Degpunktā".
21.05 "Nemīlētie". Seriāls.
21.40 "Ipašo uzdevumu vienība *Havaii 5-0*". Seriāls.
22.40 "Raimondam Paulam - 85". Koncerts.

23.55 "Supervētra". Spraiga sīzeta trilleris.
1.35 "UgunsGrēks 17". Seriāls.

TV3 Life

5.00 "Māmiņa vai savedēja 3". Realitātes šovs.
5.30 "Tīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.
6.00 "Ievainotā mūlestība". Seriāls.

7.05 "Greijas anatomija 14". Seriāls.
8.00 "Viņš. Robertiņš". Seriāls.
8.35 "Mani remonta noteikumi 3". Realitātes šovs.

10.15 "Televeikala skatlogs".
10.30 "Džada izklaidē".
11.00 "Smalkās aprindas". Kulnārijas raidījums.

13.10 "Televeikala skatlogs".
13.25 "Viņš. Robertiņš".
14.00 "Ģenijs uzvalkā 8". Seriāls.
14.55 "Aklais randiņš". Seriāls.
15.55 "Saldās ambīcijas". Seriāls.
17.00 "Mana meita". Seriāls.
18.00 "Viņš. Robertiņš".

18.30 "Pirmais randiņš 6". Realitātes šovs.
19.35 "Greijas anatomija 14". Seriāls.
20.30 "Viņš. Robertiņš".
21.00 "Ziemas pils". Melodrama.

22.55 "Personība. Mārtiņš Rītiņš". Raidījums.
0.30 "Ģenijs uzvalkā 8". Seriāls.
1.25 "Viņas melo labāk 6". Seriāls.

5.00 "Nelicencētais taksometra šoferis. Turpinājums".
7.00 "Ziņas".
7.25 "Maskava. Centrālais rajons". Detektīvseriāls.
9.00 "Ziņas".
9.25 "Maskava. Centrālais rajons". Detektīvseriāls.
12.20 "Gatavojam kopā ar Alekseju Ziminu".
13.00 "Svešais bars". Seriāls.
15.30 "Ārkārējs notikums".
16.05 "DNS".
17.05 "Dzīņeji 6". Detektīvseriāls.
18.00 "Izmeklēšanu veica...".
18.45 "Svešais bars". Seriāls.
20.55 "Jūras velni. Dzimtenes robežas". Seriāls.
23.00 "Galvenais ceļš".

10.00 "Vēstis".
10.30 "Cilvēka liktenis".
11.40 "60 minūtes". Sarunu šovs.
13.00 "Vēstis".
13.30 "Vēstis. Vietējais laiks".
13.55 "Morozova". Seriāls.
16.00 "Vēstis".
16.15 "Andrejs Malahovs. Tiešraide". Sarunu šovs.

17.40 "60 minūtes". Sarunu šovs.
19.00 "Vēstis".
20.05 "Vēstis. Vietējais laiks".
20.20 "Sklifosovska institūts". Seriāls.
22.30 "Vakars kopā ar Vladimiru Solovjovu".
No plkst. 1.00 līdz 9.00 - raidītāja profilakse.

NTV MIR

5.00 "Nelicencētais taksometra šoferis. Turpinājums".
7.00 "Ziņas".
7.25 "Maskava. Centrālais rajons". Detektīvseriāls.
9.00 "Ziņas".
9.25 "Maskava. Centrālais rajons". Detektīvseriāls.
12.20 "Gatavojam kopā ar Alekseju Ziminu".
13.00 "Svešais bars". Seriāls.
15.30 "Ārkārējs notikums".
16.05 "DNS".
17.05 "Dzīņeji 6". Detektīvseriāls.
18.00 "Izmeklēšanu veica...".
18.45 "Svešais bars". Seriāls.
20.55 "Jūras velni. Dzimtenes robežas". Seriāls.
23.00 "Galvenais ceļš".

10.00 "Vēstis".
10.30 "Cilvēka liktenis".
11.40 "60 minūtes". Sarunu šovs.
13.00 "Vēstis".
13.30 "Vēstis. Vietējais laiks".
13.55 "Morozova". Seriāls.
16.00 "Vēstis".
16.15 "Andrejs Malahovs. Tiešraide". Sarunu šovs.

17.40 "60 minūtes". Sarunu šovs.
19.00 "Vēstis".
20.05 "Vēstis. Vietējais laiks".
20.20 "Sklifosovska institūts". Seriāls.
22.30 "Vakars kopā ar Vladimiru Solovjovu".
No plkst. 1.00 līdz 9.00 - raidītāja profilakse.

5.10 "Izziņas impulsi". Atk.	9.05 "Ceturā studija". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".	9.35 "Saknes debesis". Atk.
6.02 "Province". Atk.	10.05 "Es rakstu tavu vārdu". Dok. filma.
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	11.00 "Ārā palīdzība". Krievijas seriāls.
8.25 "Mīlas viesulis 16". Seriāls.	11.50 "Mažā pietūdiena". Izklaidējošs raidījums.
9.15 "Mana vienīgā 2". Seriāls.	12.35 "Personīgā lieta". Informatīvi analītisks raid.
10.05 "Alpu dakteris 10". Seriāls.	13.05 "Būt milietai". Seriāls.
11.00 "Tēskraide. Barkādēm-dēvkalpojums Rīgas Doma baznīcā.	14.05 "Nošu spēles". Atk.
12.00 "Tonijs un Julija. Vainas apzīņa". Romantiska drāma.	15.00 "Eiropa fokusa. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
13.30 "Kēpa uz sirds". Atk.	15.30 "Alpu dakteris 10". Seriāls.
14.00 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	16.20 "Slepķaviņas ziemeļos 3". Detektīvseriāls.
14.55 "Zaļgalvis". Atk.	17.10 "Mēs? Stena". Dok. filma.
15.15 "Krustpunktā".	18.05 "Ārā palīdzība". Krievijas seriāls.
16.10 "Mana vienīgā 2". Seriāls.	19.00 "Šovakar. Zīņas".
17.05 "Mīlas viesulis 16". Seriāls.	19.30 "Mažā pietūdiena". Izklaidējošs raidījums.
18.00 "Dienas zīņas".	20.10 "Alternatīvā dziedniecība". Dok. filmu cikls.
18.25 "Barkādēm - 30". Zīņu speciālizlaidums.	21.10 "Slepķaviņas ziemeļos 3". Seriāls.
19.05 "TV pirmizrāde. Tautas cietoksnis. Barkādes 1991". LTV dokumentāla filma.	22.00 "Mēs?". Detektīvseriāls.
20.00 "Panorāma".	23.00 "Nožēlojamie". Seriāls.
20.35 "Šodienas jautājums".	0.05 "Vēsture aiz kadra. Kino". Atk.
21.05 " <i>Latvijas Loto</i> izlozes".	1.50 "Dziedstāpēks". LTV videofilma.
21.10 "TV pirmizrāde. Barkādēm - 30. Koncertuzdevums "1991.gada barikāžu sajūtu rekonstrukcija".	2.45 "Eiropa fokusa. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
22.15 "Barkādēm - 30. Koncertstāsts "Mana uguns, kuriesi!".	3.15 " <i>De facto</i> ". Atk.
23.30 "Nakts zīņas".	3.50 "Mažā pietūdiena". Atk.
23.45 "Jelas garumā". Atk.	4.35 "Personīgā lieta". Informatīvi analītisks raid.
0.15 "Zaļgalvis". Atk.	
0.30 "Saknes debesis". Atk.	
1.00 "LV jaunaklāšanās raidījums "Te". Atk.	
1.50 "Kultūrsoks". Atk.	
2.05 "Šodienas jautājums". Atk.	
2.25 "Momentuzņēmums". Atk.	
2.40 "Pasauls panorāmā". Atk.	
3.15 "Pārtikas revīdents". Ak. Analītisks raidījums.	
3.55 "Sporta sudrāji". Atk.	
4.40 "Vides fakti". Atk.	

LTV 7

5.05 "Kūku karti".	12.55 "Ipašo uzdevumu vienība <i>Hawaii 5-0</i> ". Seriāls.
6.00 "Latvijas valsts himna".	13.55 "Labais ārsts". Seriāls.
6.03 "1000 jūdzes Gruzijā". Atk.	14.50 "Nemlētē". Seriāls.
6.30 "Projekts <i>Nākotne. Deutsche Welle</i> žurnāls". Atk.	16.00 "Neatrinātās lietas". Seriāls.
7.00 "Smalkais stils". Komēdijseriāls.	17.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
8.00 "Province". Atk.	18.00 "TV3 zīņas īsumā". Dok. filmu cikls.
8.30 " <i>De facto</i> ". Atk.	18.10 "Mīs Saldumiņš 2".

Seriāls.	23.00 "Un atkal - esiet sveicināti!".
19.10 "Bez tabu".	20.00 "TV3 zīņas".
20.40 "Degpunktā".	20.40 "Skatoties cieši acīs". Detektīvseriāls.
21.05 "Nemlētē". Seriāls.	21.40 "Kobra 11-25". Seriāls.
21.40 "Ķobra 11-25". Seriāls.	23.45 "Rīta nedienas 8". Realitātes šovs.
2.10 "DNS".	2.10 "DNS".
3.05 "Sinhada laiks". Krievijas seriāls.	4.35 "Vīrus paražās". Autorraidījums.
5.00 "Māmiņa vai sava dēļa? 3". Realitātes šovs.	
5.30 "Tīcīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.	6.00 "Evanģelija mīlestība". Seriāls.
6.00 "Leģionāru mīlestība". Seriāls.	7.05 "Geijas anatomija 14". Seriāls.
8.00 "Vīņš. Robertiņš". Seriāls.	8.35 "Mani remonta noteikumi 3". Realitātes šovs.
8.35 "Mani remonta noteikumi 3". Realitātes šovs.	10.40 "Televētikala skatlogi".
10.40 "Televētikala skatlogi".	10.55 "Ziemas pils". Melodrama.
13.00 "Saimona kaķis". Animācijas seriāls.	13.10 "Televētikala skatlogi".
13.25 "Vīņš. Robertiņš". Seriāls.	14.00 "Ģenjijs uzvalkā 8". Seriāls.
14.00 "Ģenjijs uzvalkā 8". Seriāls.	14.55 "Aklais randiņš". Seriāls.
15.55 "Saldās ambīcijas". Seriāls.	17.00 "Mana meita". Seriāls.
18.00 "Vīņš. Robertiņš". Latvijas seriāls.	18.30 "Pirmais randiņš 6". Realitātes šovs.
19.35 "Ģenjis anatomija 14". Seriāls.	20.30 "Vīņš. Robertiņš". Seriāls.
21.00 "Noburtā". Komēdija.	23.10 "Ģenjijs uzvalkā 8". Seriāls.
23.10 "Ģenjijs uzvalkā 8". Seriāls.	0.10 "Vīņas melo labāk 6". Seriāls.

TV 3

5.00 "Gandriņz ideālas vakariņas 5". Izklaidējošs raid.	6.00 "900 sekundes".
8.30 "Bonādi vētarists 7". Dok. seriāls.	9.25 "Ritidiena pieder mums". Seriāls.
10.30 "Mazas tēpas - lielas idejas! 4". Realitātes šovs.	11.45 "Televētikala skatlogi".
12.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.	12.55 "Ipašo uzdevumu vienība <i>Hawaii 5-0</i> ". Seriāls.
13.55 "Labais ārsts". Seriāls.	14.50 "Nemlētē". Seriāls.
16.00 "Neatrinātās lietas". Seriāls.	17.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
18.00 "TV3 zīņas īsumā".	18.10 "Mīs Saldumiņš 2".

NTV MIR

5.05 "Neliecencētais taksometra šoferis. Turpinājums". Spraiņa sižeta seriāls.	7.00 "Zīņas".
7.25 "Maskava. Centrālais rajons". Detektīvseriāls.	9.00 "Zīņas".
9.25 "Maskava. Centrālais rajons". Detektīvseriāls.	12.20 "Ēdam māģās".
13.00 "Svešais bars". Seriāls.	15.30 "Ārkārtējs notikums".
16.05 "DNS".	17.05 "Pzineļi 6". Seriāls.
18.00 "Izmeklēšanu veica...". "Svešais bars". Krievijas seriāls.	20.55 "Jūras velni. Dzintenes robežas". Seriāls.

5.10 "Personība. 100 g kultūras". Atk.	6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Jelas garumā". Atk.	6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".
8.25 "Mīlas viesulis 16". Seriāls.	9.15 "Mana vienīgā 2". Seriāls.
10.05 "Alpu dakteris 10". Seriāls.	10.55 "Pasauls revīdents". Atk.
11.40 "Aizlēgtais paņēmiens". Atk.	12.35 "2018. Latvijas hronika". Atk.
13.05 "Vides fakti". Atk.	13.35 "Province". Atk.
14.05 "1:1. Aktuālā intervija". Atk.	14.55 "Dosiņnes ceļojumā Bokapa, Dienvidāfrikas krāsās". Dok. filmu cikls.
15.15 "Krustpunktā".	16.10 "Mana vienīgā 2". Seriāls.
17.05 "Mīlas viesulis 16". Seriāls.	18.10 "Dienas zīņas".
18.56 "Ceturā studija".	19.30 "Meža stāsti".
20.00 "Panorāma".	20.35 "Šodienas jautājums".
21.05 "Ceļojums gandrēžiem 2. Vīne". Dok. filmu cikls.	22.10 "Rivija 3". Seriāls.
23.00 "Nakts zīņas".	23.15 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
0.15 "Vides fakti". Atk.	0.45 "Piedzīvojums dabā". Ak.
1.10 "Karaliste". Atk.	1.45 "Zaļgalvis". Atk.
2.00 "Šodienas jautājums". Atk.	2.20 "Ceturā studija". Atk.
2.50 "Meža stāsti". Atk.	3.20 "Daudz laimes, jubilar!" Atk.
3.55 "Kultūrvēda". Atk.	4.50 "Daudz laimes, jubilar!" Atk.

LTV 7

5.00 "Ceturā studija". Atk.	5.30 "Province". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".	6.03 "1000 jūdzes Gruzijā". Atk.
6.30 "Pie stūres. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	7.00 "Smalkais stils". Komēdijseriāls.
8.00 "Jelas garumā". Atk.	8.30 "Vides fakti". Atk.
9.00 "Ceturā studija". Atk.	10.00 "Tēpas māksla. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
10.30 "Viruvē pie kaminjiem 10". Dok. filmu cikls.	11.00 "Ārā palīdzība". Seriāls.

12.00 "Garāžas". Dokumentāla filma.	12.40 "Projekts <i>Nākotne. Deutsche Welle</i> žurnāls".
13.10 "Būt milietai". LTV seriāls.	14.05 "Nošu spēles". Atk.
15.10 "Pasauls kausa izcīņa biatlonā". 15km sievietēm.	16.50 "Zemei līdzīga planēta". Dok. filma.
17.00 "Dzīvnieku mazuli". Dok. daudzseriņu filma.	17.35 "Alternatīvā dziedniecība". Dok. filmu cikls.
18.05 "Ārā palīdzība". Seriāls.	19.00 "Šovakar. Zīņas".
19.30 "Punkti uz 1". Diskusiju raid.	20.55 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
21.05 "Slepķaviņas ziemeļos 3". Detektīvseriāls.	22.00 "Restorāns 3". Seriāls.
23.00 "700 pasauļes brīnumi. Izraēla". Atk.	23.30 "Sporta studija". Atk.
0.20 "Pasauļes kausa izcīņa biatlonā". Atk.	2.05 "Projekts <i>Nākotne. Deutsche Welle</i> žurnāls".
2.35 "Inese pirmā". Dok. filma par Inesi Janzeni.	3.05 "700 pasauļes brīnumi. Izraēla". Atk.
3.35 "Jelas garumā". Atk.	4.05 "Vides fakti". Atk.
4.35 "Ceturā studija". Atk.	

TV 3

5.00 "Gandriņz ideālas vakariņas 5". Izklaidējošs raid.	6.00 "900 sekundes".
8.30 "Bonādi vētarists 7". Dok. seriāls.	9.25 "Ritidiena pieder mums". Seriāls.
10.30 "Mazas tēpas - lielas idejas! 4". Realitātes šovs.	11.45 "Televētikala skatlogi".
12.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.	12.55 "Kobra 11-25". Seriāls.
13.55 "Labais ārsts". Seriāls.	14.50 "Nemlētē". Seriāls.
16.00 "Neatrinātās lietas 2". Seriāls.	17.00 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.
18.00 "TV3 zīņas īsumā".	18.10 "Mīs Saldumiņš 2". Seriāls.

TV3 Life

5.00 "Māmiņa vai sava dēļa? 3". Realitātes šovs.	5.30 "Tīcīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.
6.00 "Evanģelija mīlestība". Seriāls.	7.05 "Ģenjis anatomija 14". Seriāls.
8.00 "Vīņš. Robertiņš". Seriāls.	8.35 "Mani remonta noteikumi 3". Realitātes šovs.
9.50 "Televētikala skatlogi".	10.05 "Dzāda izklaidē 2". Kulīnāriais raidījums.
10.40 "Noburtā". Komēdija.	12.50 "Saimona kaķis". Animācijas seriāls.
13.10 "Televētikala skatlogi".	13.25 "Vīņš. Robertiņš". Seriāls.
14.00 "Ģenjijs uzvalkā 8". Seriāls.	14.55 "Aklais randiņš". Seriāls.
15.55 "Saldās ambīcijas". Seriāls.	17.00 "Mana meita". Seriāls.
18.00 "Vīņš. Robertiņš". Seriāls.	18.30 "Pirmais randiņš 6". Realitātes šovs.
19.35 "Ģenjis anatomija 14". Seriāls.	20.30 "Vīņš. Robertiņš". Seriāls.
21.00 "Noslēpums 101. Vārdi nogalina". Detektīvfilma.	23.00 "Ģenjijs uzvalkā 8". Seriāls.
23.55 "Vīņas melo labāk 6". Seriāls.	1.55 "Vīņas melo labāk 7". Seriāls.

NTV MIR

5.00 "Neliecencētais taksometra šoferis. Turpinājums". Spraiņa sižeta seriāls.	7.00 "Zīņas".
7.25 "Maskava. Centrālais rajons". Detektīvseriāls.	9.00 "Zīņas".
9.25 "Maskava. Centrālais rajons". Detektīvseriāls.	12.20 "Galvenais ceļš". Autorraidījums.
13.00 "Svešais bars". Seriāls.	15.30 "Ārkārtējs notikums".
16.05 "DNS".	

ROSSIJA RTR

4.00 "Krievijas rīts".	8.55 "Par pašu svargāko". Sarunu šovs.
10.00 "Vēstis".	10.30 "Čivēka liktenis".
11.40 "60 minūtes". Sarunu šovs.	13.00 "Vēstis".
13.30 "Vēstis. Vietējais laiks".	13.55 "Morozova". Seriāls.
16.00 "Vēstis".	16.15 "Andrejs Malahovs". Sarunu šovs.
17.40 "60 minūtes". Sarunu šovs.	19.00 "Vēstis".
20.05 "Vēstis. Vietējais laiks".	20.20 "SKlifosovska institūts". Seriāls.
22.35 "Vakars kopā ar Vladimīru Solovjovu".	1.25 "Vēstis no Sanktpēterburgas".
1.45 "Izmeklēšanas noslēpumi".	Seriāls.

vera un viņa ģimenes



Foto - no personīgā arhīva

Ģimene kopā. Pērn Ilgvars (pirmais no labās) atzīmēja 50 gadu jubileju, uz kuru ģimene pulcējās Valmieras pievārtē.

Vēl nebeidzis skolu, kādu laiku pastrādāja Skotijā, kur viņam arī piedāvāja darbu. Tagad Silvesters vienīgais no ģimenes dzīvo un strādā ārzemēs. Puiši ir patstāvīgi gan darba meklējumos, gan sadzīvē. "Viņiem patiek mācīties darot. Palīdz arī bērnībā un skolas gados gūtā tēva skola," secina dēlu māte.

Elektriķis vai mākslinieks

Oliveram līdz profesijas izvēlei vēl tālu. Mājās viņam patiek draudzēties ar lopiņiem, lielo kaķu pulku, kur savējiem pieklīduši arī kaimiņu vai ceļmalā no auto izmestie pūkaiņi. Ja kaut mazliet tic horoskopiem, tad puika ir šīgada favorīts - dzimis Vērša gadā. Vecāki horoskopiem gan netic, bet piekrīt, ka dēli raksturā ir atšķirīgi, un Oliveram šis tas no minētās horoskopa zīmes piemīt. Tēvs saka, ka Oliveram izdomās, tikai tad runās. Labs matemātiķis. Veikalā vispirms izrēķinās, cik kas maksā, tikai tad nopirks. Kādu elektrības vadu pirkt, lai iekonomētu, ieteicis pat tētim. Ģimenē gadās arī jautri brīži. Runājot par profesijas izvēli, tēvs jaunākajam dēlam ieminējies, varbūt viņš varētu mācīties par elektriķi, jo, raugi, šādas profesijas ģimenē nevienam nav. Vēl pēc laika, braucot automašīnā, tēvs ierunājies, lai Oliveram vēro dabu, cik tā skaista, varbūt dienās būšot mākslinieks. Puika kādu brīdi klusējis, tad teicis: "Tu, tēti, izdomā, kas es būšu - elektriķis vai mākslinieks." Vecāki par šo sarunu vēl ilgi smējušies. Atšķirībā no vecākajiem brāļiem, jaunākajam tagad vairāk pieejamas modernās tehnoloģijas. Arī vecākie brāļi palutina jaunāko. Silvesters Oliveram uzdāvinājis mašīnu, lai mācās braukt. Viņš jau arī brauc pa pagalmu, protams, tēva uzraudzībā. Brāļi viņam uzdāvinājuši skrejriteni, tādēļ pasaule, arī dzīvojot laukos, padzītniekiem paveras daudz plašāka nekā savulaik vecākajam brālim.

Mācījies no onkuļa mucenieka

Dēli ar dāvanām mēdz palutināt arī vecākus. Viņi dāvina vecākiem gan biļetes uz koncertiem, gan kādu ceļojumu svētkos vai kāzu jubilejā. Šovasar Unai un Ilgvaram 30 gadu kāzu jubileja. Bet kā jūs palīdzat dēliem? - pajautāju. "Tā arī palīdzam, ka esam iemācījuši viņiem pareizi dzīvot," secina tēvs. "Savulaik cilvēki brīnījās, kur mēs ņemam naudu - viens dēls mācās vienā arodskolā, otrs - otrā, bet trešais vēl sporto," atklāj Una. Ilgvars dēliem vienmēr mācījis lauku un celtniecības darbus, vai arī viņi paši tos iemācījušies redzot, kā to dara tēvs. Savukārt Ilgvars amatu prasmes mantojis no onkuļa Jēkaba, kurš 14 gadu vecumā uzbūvējis ģimenei pirti. Ilgvars pirmo pirtiņu mājās sacirtis ar cirvi un rokas zāģi. Tā tas turpinājies, arī aizejot savā dzīvē, kad iegādājušies "Rasas" un uzsākuši pastāvīgu dzīvi šeit. Bija gan jāstrādā, gan bērni jāaudzina un jāskolo.



Foto - no personīgā arhīva

Olivers ar deju partneri. No sporta deju sacensībām "Novadu kauss" 2019.gada novembrī Rīgā.



Foto - no personīgā arhīva

Ar mājdzīvniekiem. Mājās Oliveram patiek apraudzīt lopiņus un parūpēties par kaķiem.

Brīvbrīdi sagatavoja I.Zinkovska

CILVĒK ZIŅAS

Kamēr vari, tikmēr dari!



Foto - no personīgā arhīva

Krišjāņu tautas nama organizētā sniegavīru konkursa gados vecākā dalībniece bija ar dažādām radošām spējām dāsni apveltītā Velta Ieviņa. Viņa pašas uzmeistaroto sniegavīru papildināja ar neparastu rūķu ģimeni kā veltījumu saviem četriem mazbērniem - Dāvidam, Danielam, Lūkasam un jaunākajam - Eduardam. Izrādās, sniegavīra radīšanai ne vienmēr nepieciešams sniegs. Nokrāsojot koka rīpuļus baltā krāsā, piestiprinot papīra degunu, uzkrāsojot acis un degunu, bet matu vietā piestiprinot eglīšu spīguļus un galvā uzliekot košu koka cepuri, iznāk tikpat skaists, bet, pats galvenais, no laikapstākļiem neatkarīgs vīriņš, kas priecēs mājiniekus, arī sniegam nokūstot. Velta stāsta, ka arī iepriekš mazbērnu priekam izgatavojusi dažādus pagalmā dekorus - gan rūķus, gan zaķus. Viņai ļoti patiek izpausties radoši - vai tā būtu rūķu darināšana, vai glezniņu izšūšana krustdūrienā, vai krāšņu puķu dobju iekārtošana un floristika. Lai gan Krišjāņos nav tik spožu Ziemassvētku rotājumu kā Balvos un iedzīvotāju paliek aizvien mazāk, Velta pārliecināta, ka, arī nomalē dzīvojot, apkārt var radīt skaistu vidi. "Kamēr vari, tikmēr dari," ir viņas devīze.

Var arī uz palodzes



Foto - no personīgā arhīva

Sniegavīru ģimene. Arī Sanita Korkla no Krišjāņiem pierādīja, ka sniegavīri var būt dažādi - ne vienmēr tie jāveido no sniega un jānovieto pagalmā. Arī dzīvojot dzīvoklī, netrūkst iespēju radoši izpausties. Sanita veltīja neparastos sniegavīrus savai ģimenei. Novietoti uz balkona palodzes, tie radīja jauku svētku noskaņu.

NEDĒĻAS CITĀTS

"Tikai pie mums algas var paaugstināt tā, ka tās kļūst vēl mazākas."

(No sarunas ar skolotāju)

Redakcija atvainojas visiem, kurus "Cilvēkziņas" aizvainojušas vai aizvainos

Uz lauku kultūras namu nākotni raugās pesimistiski

Atraktīvie Rūķi un ķekatnieki Tilžas ielās

“Uzrakstiet par Tilžas kultūras nama darbiniekiem, pašdarbniekiem. Sevišķi mani uzrunāja atraktīvie Rūķi un viņu krāšņā ekipāža, kā arī ķekatas Tilžas ielās gada nogalē, kas mums visiem bija tik drūma,” ar šādu lūgumu redakcijā griežas kāda tālāka novada iedzīvotāja.

Ziemassvētkos mazie bērniņi, kuri vēl neapmeklē bērnudārzu, Rūķus un Ziemassvētku vecīti Tilžas pagastā gaidīja deviņās vietās. Par Rūķu ekipāžu un Ziemassvētku vecīša tērpu bija parūpējušies zirgu sēta “Kapulejas”, bet Rūķi bija divas Daigas - skolotāja un pašdarbniece Daiga Jēkabsons ar akordeonu, kā arī kultūras darba organizatore Daiga Lukjanova ar dāvanu maisu. Visi bija priecīgi redzēt gan ekipāžu, gan Rūķus, gan uzņemt viņus savos pagalmos. “Kad piebraucām pie daudzstāvu skolotāju mājas, visos logos parādījās smaidošas sejas, visi mums māja sveikas,” stāsta D.Lukjanova. Bērnu vecāki saņēma kultūras darbinieku ceptās piparkūku sirdis, kas simbolizē mīlestību, kā rezultātā radušies bērni, bet mazuļi - dāvanu paciņas.

Gadu mijā Tilžas iedzīvotāji priecējās redzēt ķekatas pagasta centra ielās. Cilvēki varēja iznākt pagalmā un izteikt savus novēlējumus, saņemot tos pretī, ievērojot distanci, arī nofotografēties. Prieks bija abpusējs. Apmierināti bija gan ķekatnieki, gan tie, kas ar viņiem parunājās. To var uzskatīt par pozitīvu pārmaiņu gan pandēmijas diktētā tumšajā laikā, gan latviskās tradīcijas atdzimšanu, jo šķiet, ka ķekatas iešana pēdējos gadu desmitos izzudusi no mūsu dzīves. Ķekatas iešanu, kas agrāk bija tik populāra pieaugušo vidū,

tagad pārņēmuši bērni, kas Helovīnos apstāigā mājās, prasot saldumus. Te pēkšņi - īstas ķekatas! Kā senāk - lāči, dzērve, čigāns, velns, vāvere, garā sieva, sievas ar grozu. Tomēr ne vairāk par 25 cilvēkiem maskās, kā paredzēts valstī noteiktajos ierobežojumos. Kultūras darba organizatore Daiga Lukjanova atklāj, ka pēdējo piecu gadu laikā šādā veidā kultūras nama darbinieki un pašdarbības kolektīvu dalībnieki cilvēkos izgājuši pirmo reizi. Taču lauku kultūras namiem šī vienkāršā, latviskā tradīcija jāuztur, jo krāšņākiem pasākumiem vienmēr pietrūkst līdzekļu.

Jautāta par lauku kultūras namu nākotni, Daiga ir pesimistiska. Viņa uzskata, - ja pandēmijas ierobežojumi ievilksies vēl līdz gada beigām, tad pašdarbnieku kolektīvi paliks aizvien *plānāki*, jo cilvēki būs iesēdējušies mājās un vajadzēs laiku, lai viņus dabūtu ārā no ērtības zonas. Līdz ar to arī pasākumi paliks *plānāki*, jo ir tradīciju pasākumi, kas balstīti uz vietējo un kaimiņu pagastu pašdarbības kolektīviem. Ja kolektīvi iet mazumā, tad arī pasākumi iet mazumā, jo līdzekļu, lai piesaistītu māksliniekus no malas, vienmēr ir par maz. Vadītāja trūkuma dēļ pašlaik Tilžā nedarbojas koris un vokālais ansamblis. Kaut ko dara pārējie kolektīvi, ko pierāda kaut vai ķekatnieku gājiens, pašdarbnieki veido videofilmas, līdz ar to viņi jūtas kādam tomēr vajadzīgi. Kultūras darba organizatore atsakās kaut ko prognozēt šim gadam, bet cilvēki tic: gan jau Daiga kaut ko izdomās!

Ķekatas Tilžas ielās. Ciema iedzīvotāji bija priecīgi redzēt ķekatas Tilžas ielās - izteikt novēlējumus Jaunajā gadā un saņemt tos pretī.



Ceļā pie mazuļiem. Ziemassvētku vecītis ar Rūķiem dodas ceļā pie Tilžas pagasta mazākajiem iedzīvotājiem.



Foto - no personīgā arhīva

Baltinavas novada domē

29.decembra sēdes lēmumi Slēgs Sadarbības līgumu starp pašvaldībām

Nolēma slēgt Sadarbības līgumu ar Balvu, Rugāju un Viļakas novada pašvaldībām par sadarbību jaunizveidojamā Balvu novada pašvaldības administratīvās struktūras un teritorijas attīstības plānošanas dokumentu projektu izstrādē. Pilnvaroja Baltinavas novada domes priekšsēdētāju Sarmīti Tabori parakstīt minēto Sadarbības līgumu.

Uzsāk attīstības Stratēģijas izstrādi

Nolēma sadarbībā ar Balvu, Viļakas un Rugāju novada pašvaldībām uzsākt jaunizveidojamā Balvu novada ilgtspējīgas attīstības Stratēģijas 2021.-2030.gadam izstrādi. Par Stratēģijas izstrādes atbildīgo darbinieci apstiprināja Balvu novada pašvaldības izpilddirektors vietnieci Guntu Raibekazi. Tāpat nolēma izveidot Stratēģijas izstrādes vadības grupu no Baltinavas, Rugāju, Balvu un Viļakas novadu pārstāvjiem, deleģējot Stratēģijas izstrādes vadības grupas sastāvā Baltinavas novada pašvaldības pārstāvjus - Baltinavas novada domes priekšsēdētāju Sarmīti Tabori un Baltinavas novada pašvaldības izpilddirektoru Jāni Bubnovu. Par Stratēģijas vadības grupas vadītāju apstiprināja Balvu novada domes priekšsēdētāju Aigaru Pušpuru. Apstiprināja Stratēģijas izstrādes darba uzdevumu un izpildes termiņu. Lēmumu par Stratēģijas izstrādes uzsākšanu nosūtīs Latgales plānošanas reģionam un ievietos Teritorijas plānošanas attīstības informācijas sistēmā (TAPIS). Paziņojumu par Stratēģijas izstrādes uzsākšanu publicēs apvienojamo pašvaldību mājas lapās, informatīvajos izdevumos un Ziemeļlatgales laikrakstā “Vaduguns”.

Uzsāk Balvu novada attīstības programmas izstrādi

Nolēma sadarbībā ar Viļakas, Balvu un Rugāju novada pašvaldībām uzsākt jaunizveidojamā Balvu novada attīstības programmas 2021.-2027.gadam izstrādi. Par programmas izstrādes atbildīgo darbinieci apstiprināja Balvu novada pašvaldības izpilddirektors vietnieci Guntu Raibekazi. Izveidoja programmas izstrādes vadības grupu no Balvu, Baltinavas,

Viļakas, Rugāju pašvaldību pārstāvjiem. Deleģēja programmas izstrādes vadības grupas sastāvā Baltinavas novada pašvaldības pārstāvjus - Baltinavas novada domes priekšsēdētāju Sarmīti Tabori un novada pašvaldības izpilddirektoru Jāni Bubnovu. Par programmas izstrādes vadības grupas vadītāju apstiprināja Balvu novada domes priekšsēdētāju Aigaru Pušpuru. Apstiprināja programmas izstrādes darba uzdevumu un izpildes termiņu. Lēmumu par programmas izstrādes uzsākšanu nosūtīs Latgales plānošanas reģionam un ievietos Teritorijas attīstības plānošanas informācijas sistēmā (TAPIS). Paziņojumu par programmas izstrādes uzsākšanu publicēs apvienojamo pašvaldību mājas lapās, informatīvajos izdevumos un Ziemeļlatgales laikrakstā “Vaduguns”.

Atceļ lēmumu

Atcēla Baltinavas novada domes 2020.gada 15.decembra lēmumu “Par Vinetas Cīrules atbrīvošanu no Baltinavas novada bāriņtiesas priekšsēdētājas amata”.

Atcēla Baltinavas novada domes 2020.gada 15.decembra lēmumu “Par sadarbības līguma slēgšanu ar Balvu novada pašvaldību par Baltinavas novada bāriņtiesas darba nepārtrauktu nodrošināšanu”.

Izbeidz zemes nomas līgumus

Lauza starp Baltinavas novada domi un privātpersonu noslēgto 2011.gada 23.maija zemes nomas līgumu par zemes gabalu 3,33 ha platībā nomu ar 2020.gada 31.decembri.

Lauza starp Baltinavas novada domi un privātpersonu noslēgto 2011.gada 1.februāra noslēgto zemes nomas līgumu par zemes gabalu 1,3540 ha un 3,9 ha platībā nomu ar 2020.gada 31.decembri.

Lauza starp Baltinavas novada domi un privātpersonu noslēgto 2011.gada 22.decembra zemes nomas līgumu par zemes gabalu 0,1354 un 3,9 ha platībā ar 2020.gada 31.decembri.

Uzsāk atsavināšanas procedūras

Nolēma uzsākt Baltinavas novada pašvaldībai piekritīgā nekustamā īpašuma “Ezerovas mājas” 3,33 ha platībā atsavināšanas procedūru.

Nolēma uzsākt Baltinavas novada pašvaldībai piekritīgā nekustamā īpašuma 0,3 ha platībā atsavināšanas procedūru.

Nolēma uzsākt Baltinavas novada pašvaldībai piekritīgā nekustamā īpašuma 0,80 ha platībā atsavināšanas procedūru.

Atļauj mainīt lietošanas mērķi

Atļāva mainīt zemes vienības lietošanas mērķi no zemes, uz kuras galvenā saimnieciskā darbība ir lauksaimniecība, uz zemi, uz kuras galvenā darbība ir mežsaimniecība.

Apstiprina grozījumus

Apstiprināja SIA “Metrum” un sertificētas zemes ierīcības inženiera zemes ierīcības projekta nekustamā īpašuma zemes vienības grozījumus. Projektētās zemes vienības Nr.1 platību noteica 2,8 ha, saglabājot nekustamā īpašuma lietošanas mērķi - zeme, uz kuras galvenā saimnieciskā darbība ir lauksaimniecība. Projektētās zemes vienības Nr.2 platību noteica 10,8 ha un, reģistrējot jaunu īpašuma sastāvā, piešķīra jaunu nosaukumu un noteica īpašuma lietošanas mērķi - zeme, uz kuras galvenā saimnieciskā darbība ir mežsaimniecība.

Precīzē pašvaldībai piekritīgos zemes gabalus

Precīzēja pašvaldībai piekritīgo zemes gabalu platību no 2,7 ha uz 2,49 ha un no 3,70 ha uz 3,71ha, kā arī zemes gabalu robežas saskaņā ar pievienoto zemes gabala robežu plānu.

Sadala īpašumu

Atļāva privātpersonai no nekustamā īpašuma atdalīt zemes vienību, piešķirot jaunizveidotajam nekustamajam īpašumam jaunu nosaukumu. Atdalītajai zemes vienībai 0,1 ha platībā noteica zemes lietošanas mērķi - individuālo dzīvojamo māju apbūve. Atlikušajām zemes vienībām saglabāja iepriekš noteiktos zemes lietošanas mērķus.

Pagarina zemes nomas līgumu

Pagarināja ar privātpersonu 2010.gada 8.novembrī noslēgto zemes nomas termiņu uz sešiem gadiem par 1,3 ha zemes gabala nomu, nomas maksu nosakot 135 eiro gadā.

Lappusi sagatavoja I.Zinkovska

Lasītāji pamanīja

Sniega sega un lāstekas apdraud drošību

Ar laikraksta "Vaduguns" redakciju sazinājās vairāki lasītāji, kuri uztraucas par kājāmgājēju drošību, kuri mēro ceļu gar ēku Brīvības ielā 63/65 - blakus Balvu Kultūras un atpūtas centram, kur atrodas ieroču, medību un makšķerēšanas piederumu veikals un ātrās apkalpošanas uzņēmums Balvos, kur var iegādāties kebabus.

Kā redzams attēlā, pār ēkas jumtu bija pamatīgi pārsvērusies sniega sega. Turklāt tās galā izveidojušās lāstekas. Par to, ka šādā stāvoklī esoša ēka pilsētas centrā apdraud iedzīvotāju drošību, domājams, šaubu nevajadzētu būt nevienam. Šajā trešdienā laikraksta "Vaduguns" redakcijai saņēma ziņu, ka ceturtdien bīstamība tiks likvidēta. Tas arī tika **operatīvi** izdarīts, šobrīd pār šīs ēkas jumtu sniega segas un lāsteku vairs nav. Lai vai kā, šī raksta mērķis nav aicināt kādam piemērot sodu, bet ikvienam atgādināt par namīpašumu, zemesgabalu, pagalmu un piegulošo teritoriju uzturēšanu un kopšanu tā, lai tas ne tikai nesagādātu neērtības apkārtējiem, bet, pats galvenais, neradītu draudus apkārtējiem!



Brīvības iela 63/65

Foto - A.Ločmelis

Par noteikumu neievērošanu paredzēta atbildība!

Balvi

Balvu novada pašvaldības saistošie noteikumi paredz ziemas periodā sniega un ledus notīrīšanu no māju jumtiem, balkoniem un citām būvju daļām, lai nepieļautu lāsteku veidošanos un sniega vai ledus krišanu no tiem uz brauktuves vai gājēju ietves. Situācijās, kad tiek apdraudēta gājēju un transportlīdzekļu drošība, bīstamās vietas jānorobežo un nekavējoties jānovāc sniegš, ledus un lāstekas, veicot nepieciešamos drošības pasākumus. Par šo noteikumu neievērošanu fiziskām un juridiskām personām izsaka **brīdinājumu vai uzliek naudas sodu no EUR 7,11 līdz EUR 71,14**. Administratīvais sods neatbrīvo personas no pienākuma novērst pārkāpumu, kā arī no pārkāpuma rezultātā nodarīto zaudējumu atlīdzības. Ja persona pēc administratīvā soda uzlikšanas turpina neatļauto darbību, pārkāpējam administratīvais sods var tikt piemērots atkārtoti.

Viļaka

Par ēku un būvju jumtu, karnīžu, notekcauruļu neattīrīšanu no gružiem, sniega, ledus un lāstekām vietās, kur tas var apdraudēt cilvēku dzīvību un veselību, atbildīgajai fiziskajai personai izsaka **brīdinājumu vai uzliek naudas sodu līdz EUR 350**, bet atbildīgajai juridiskajai personai - **brīdinājumu vai naudas sodu līdz EUR 1400**. Savukārt par ēku un būvju jumtu, karnīžu, notekcauruļu attīrīšanu no gružiem, sniega, nogāžot gružus, sniegu un ledu uz ietvēm, ielām vai pagalmiem, ja netiek atbilstoši nožogotas bīstamās vietas, atbildīgajai fiziskajai personai izsaka **brīdinājumu vai uzliek naudas sodu līdz EUR 75**, bet atbildīgajai juridiskajai personai - **brīdinājumu vai naudas sodu līdz EUR 360**.

Rugāji

Par sniega un ledus nenotīrīšanu no ēku jumtiem, lāsteku nenolaušanu, teritorijas nenorobežošanu vietās, kur tas apdraud gājēju un satiksmes līdzekļu drošību, īpašniekam vai tā pilnvarotai personai (apsaimniekotājam) izsaka **brīdinājumu vai uzliek naudas sodu līdz EUR 70**.

Baltinava

Par novada teritorijā atrodošos ēku un būvju neuzturēšanu kārtībā (tajā skaitā par sniega un ledus nenotīrīšanu no ēku jumtiem un lāsteku nenolaušanu) īpašniekam vai tā pilnvarotai personai uzliek **naudas sodu līdz EUR 42,69, bet juridiskām personām - no EUR 42,69 līdz EUR 142,29**.

Lielākie sodi – Viļakā

Re, kā!

Autovadītājus disciplinējoša pastkaste!



Foto - A.Ločmelis

Autovadītāji jau pieraduši, ka uz Latvijas autoceļiem kārtību sargā ne tikai Valsts policijas ekipāžas, bet arī stacionārie un pārvietojamie fotoradari.

Viens no mūspusei tuvākajiem stacionārajiem fotoradariem atrodas Velēnā - uz autoceļa Smiltene-Gulbene. Tikmēr uz bijušā Balvu rajona autoceļiem vismaz līdz šim ik pa laikam parādījās arī pārvietojamais ātrumpārkāpēju ķērājs. Sākotnēji šķita, ka nupat nesēn tās uzstādīts arī uz tā dēvētā apvedceļa Jāņa Logina ielā Balvos (pirmajā attēlā), kas no tāluma nūdien atgādina uz trīs kājām stāvošu visu autovadītāju biedu. Tiesa, ar savu spēkratu šai iekārtai piebraucot tuvāk, izrādās, ka tā ir vien kādam tuvējās privātmājas īpašniekam piederoša pastkaste... Lai vai kā, tā izpelnījies uzmanību arī sociālajā tīklā "Facebook", kur vēstuļu, avīžu un citas korespondences glabātāja nodēvēta par disciplinējošo pastkastīti Balvos!



Informē ugunsdzēsēji

Deg grīda un griesti

11.janvārī pulksten 12.53 ugunsdzēsēji glābēji saņēma izsaukumu uz Viļakas novada Vecumu pagastu, kur vienkārša dzīvojamā mājā dega grīda un griesti 4m² platībā. Pulksten 14 ugunsgrēks tika likvidēts.

Kopumā laikā no 11.janvāra pulksten 6.30 līdz 12.janvāra pulksten 6.30 Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta Latgales reģiona brigāde saņēma piecus izsaukumus – četrus uz ugunsgrēku dzēšanu un vienu uz glābšanas darbiem.

Avārija

Auto sadursme

Šis trešdienas rītā pirms pulksten 9 uz ceļa Balvi – Viļaka (netālu pirms pagrieziena uz Bērzkalni) notika divu auto sadursme.

Valsts policijas Balvu iecirkņi informēja, ka automašīnas vadītāja, kas brauca no Viļakas puses (ar tumšas krāsas auto), neizvēlējās drošu braukšanas ātrumu atbilstoši laika apstākļiem. Rezultātā sieviete izraisīja sadursmi ar pretī braucošo "Opel" markas auto, kurā atradās un vieglus miesas bojājumus guva divi cilvēki – autovadītāja un pasažieris. Attiecībā pret negadījuma izraisītāju uzreiz tika pieņemts lēmums par pārkāpuma izdarīšanu.

Jāpiebilst, ka abos ceļa virzienos aptuveni uz stundu izveidojās arī pamatīgs sastrēgums. Uz notikuma vietu izbrauca arī mediķi un ugunsdzēsēji glābēji. Kā informē Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests, negadījuma vietā bija nepieciešams sakārtot ceļa braucamo daļu. Ugunsdzēsēji glābēji ar vinčas palīdzību novilkā abas automašīnas no brauktuves un sakārtoja braucamo daļu. Darbi notikuma vietā tika pabeigti pulksten 9.26.



Foto - A.Ločmelis



Foto - A.Ločmelis

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Jaunākie žurnālu numuri

Ilustrētā Pasaules Vēsture



☞ **Hatšepsute** - Ēģiptes varenā valdniece. *Hatšepsute ir viena no veiksmīgākajām valdniecēm Senās Ēģiptes vēsturē. Viņas laikā valsti valda miera gadi, notiek spraiga būvniecība un attīstās ekonomika. Kāpēc vēlāk Hatšepsuti izsvītro no faraonu saraksta?*

☞ **Muzeja aizkulisēs:** kā konservē anatomiskos preparātus? *Rīgas Stradiņa universitātes Anatomijas muzeja ap 6000 dažādu anatomisko preparātu ir unikāla medicīnas vēstures liecība, kuras saglabāšana nākamībai ir visai sarežģīts process. Kopš 2017.gada muzeja speciālisti konservē neapmierinošā stāvoklī esošos slapjos preparātus,*

proti, tos, kuri atrodas šķīdumos. "Mūsu problēma nav zināšanas par preparātu konservēšanu, esam mācījušies un guvuši labu pieredzi. Mūsu problēma ir grūtības atrast speciālistus, kuri vēlētos un nebaidītos strādāt ar šiem eksponātiem," atzīst muzeja vadītāja Ieva Libiete.

☞ **Karantīna gana efektīvs līdzeklis** pret jaunām sērgām. *Distancēšanās, izolācija, ierastās ikdienas dzīves ierobežojumi nav nekas jauns. Nāvējošas sērgas cilvēci skārušas gadsimtiem, un nereti cīņai ar tām izmantota slimu un potenciāli slimu norobežošana, bet veselajiem nācies samierināties ar nepatikamām pārmaiņām savās gaitās. Reti kādam tas paticis un noteikumi izpildīti bez ierunām.*

☞ **Ģēnijs bez kompromisiem** – Bēthovenam 250. *Sava ceļa gājējs, novators un dabas mīļotājs, humānists un, neapšaubāmi – ģēnijs, kurš, būdams kurls, sacerēja skaņdarbus, par kuriem pasaule nebeidz jūsmot joprojām. Ludvigs van Bēthovens ir personība, bez kuras nav iedomājama mūzikas pasaule.*

☞ **Slēptā kamera!** Kurš to izgudroja? *20. gadsimta 40. gados Alens Fants pārsteidz amerikāņu radioklausītājus ar izklaides raidījumu "Slēptais mikrofonis" - jautru un reizēm arī bezkaunīgu. Kad mikrofonu aizstāj kamera, producenti izveido vienu no vēsturē veiksmīgākajiem TV šoviem.*

☞ **Rožu karš:** Lankasteri pret Jorkiem. *15.gadsimta vidū divas dižciltīgas dzimtas 30 gadus nežēlīgi cīnās par karaļa troni. Kādā puteņainā 1461.gada marta svētdienā ap 50000 vīru satiekas nīknā kaujā pie Toutonas. Pirms diena būs galā, teju puse no viņiem gulēs sniegā miruši.*

☞ **Operācija "Jūras lauva".** *Pēc Francijas kapitulācijas 1940. gada vasarā Fīrers plāno iebrukumu Britu salās. Plāns varens, bet tā īstenošanās - nulle procentu.*

☞ **Karaļa flotes lepnums.** *Burinieks "Mary Rose" ir viens no karaļa Henrija VIII lielākajiem un labāk apgādātajiem karakuģiem, kad tas nogrimst 1545.gada jūlijā, atvairot franču flotes iebrukumu. Vraku izceļ 1982.gadā, un kopš tā laika tas sniedz zinātniekiem nenovērtējamu ieskatu Anglijas flotes pirmsākumos.*

☞ **No galvas līdz papēžiem.** *88 soļi minūtē, "asinsdesa", septiņu liesmu granāta... Tikai dažas no Ārzemnieku leģiona pazišanās zīmēm. Tā nodibina Francijas karalis Luijs Filips 1831. gadā. Tolaik Franciju ir pārpludinājuši bēgļi no citām valstīm un bez darba kļūst lielas ārzemju algotņu grupas. Galmā rodas ideja, kā ar vienu šāvienu nošaut divus zaķus!*

☞ **Balto rasistu apvērsums Ziemeļkarolinā.** *Propaganda, vēletāju iebiedēšana un vardarbība – ar šādām metodēm baltie rasisti 1898. gada novembrī pārņem varu Ziemeļkarolīnas štata Vilmingtonā. Uzbrukumos iedzīvotājiem dzīvību zaudē ap 60 afroamerikāņu un vairāki simti paslēpjas mežos. Vardarbīgais apvērsums līdz šim ir vienīgais tāds notikums ASV vēsturē, gadu desmitiem to sabiedrībai atainoja balto elitei izdevīgā gaismā.*

☞ **Piedzīvo vēsturi:** skeletu baznīca Čehijā! *Viduslaikos Kutna Hora bija Čehijas karaļu bagātību lāde, jo te atradās iespaidīgas sudraba raktuves. Mūsdienās tūristus gan vairāk piesaista kas cits: kāda netradicionāli veidota Kripta.*

Citādā Pasaule



☞ **Zīmes rāda:** viss plūst un mainās. *Pat visskaistāko mirkli nav iespējams apturēt, tādēļ jāļaujas laika ritējumam un ikvienam jāuzzina, kas viņam tieši šeit un tagad no Visuma nepieciešams - tā uzskata gleznotāja un zīmju zinātniece Brigita Ektermane. Stāstot par savu pasaules redzējumu, Brigita nemitīgi atsauca un sasauca ar senajām baltu zīmēm, kuras viņa pēta, glezno un apraksta savās grāmatās.*

☞ **Brīnumainās pamošanās.** *Esot uz viņsaules robežas, cilvēkiem dažkārt atklājas īpašas spējas, šādā ārkārtas situācijā brīnumus spēj darīt arī pacientu tuvinieki - viņu mīlestība ne reizi vien glābusi tos, par kuru dzīvību ārsti jau pārstājuši cīnīties. Koma tiek uzskatīta par robežu starp dzīvību un nāvi, kur medicīna ir bezspēcīga, un ārsti parasti iesaka pacienta radniekiem gaidīt, vai tas pamodīsies, vai nē.*

☞ **Patiesība ir tur - ārā?** *Vai nākamajā gadā solīto cilvēcei būtisko pārmaiņu sarakstā ietverta arī satikšanās ar citplanētiešiem? Bijušais Izraēlas Kosmiskās drošības programmas vadītājs Haimis Ešeds apgalvo, ka šis brīdis ir daudz tuvāk, nekā mēs spētu iedomāties.*

☞ **Kā aizsargāt māju:** ar svēto grafīti vai margrietīņas riteni? *6.janvārī, ko dēvē arī par Triju kungu dienu vai Pagānu svētdienu, ļaudis kopš seniem laikiem veic rituālu mājas aizsardzībai: kristieši zīmē uz ārdurvim tā saukto svēto grafīti formulu, latvieši vilkuši krustu pret lietuvēnu, bet angļi - margrietīņas riteni.*

Krustvārdu mīkla

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

1.kārta

Decembra mīklu atrisināja: D.Zelča (Krišjāņu pagasts), A.Mičule (Tilža), Z.Pulča, J.Pošeika (Balvi).

Par decembra krustvārdu mīklas atrisināšanu balvu saņem JURIS POŠEIKA no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā.

Mīklu sērija "Pagasti - 8"

Horizontāli: 1. Ciems, arī dzelzceļa stacija

Sērenes p. 5. Ģeoloģisks liegums (no 1962.g.)

Salas p. (Babītes nov.) - ... kalni. 8. Viena

no upēm Siguldas p., kuras ieleja ir dabas

rezervāts. 10. Ornitologs, rakstnieks,

dzimis 1884.gadā Salienas p.

"Stumperos". 13. Kura p. platība

1935.gadā bija 24 920 ha, iedzīvotāju

skaitis - 9 684, bet 2020.gadā platība 7

058 ha, iedzīvotāju skaitis - 371? 16.

Lietuviešu izcelsmes mācītājs, kura

kalpošanas laikā uzcelta Ciskodu katoļu

baznīca (tagad - valsts nozīmes

arhitektūras piemineklis). 17. Kuras

Salaspils p. muižas apbūve ir valsts

nozīmes arhitektūras piemineklis? 19.

Ciems Salas p. (Salas nov.), kurā atrodas

valsts nozīmes arhitektūras pieminekļi -

evanģēliski luteriskā baznīca,

mācītājmuiža, muiža. 22.

Lauksaimnieks, pirmais latgalietis ar

augstāko agronomisko izglītību,

dzimis 1891.gadā Saunas p. 24.

Purvs Salas p. (Salas nov.). 28.

Ciems Sēļu p. 29. Upe Salacgrīvas

p. 30. Kura tagadējā p. (p. centrs)

teritorijā atradās Altenes

viduslaiku pils, rakstītos avotos

pirmoreiz minēta 1408.g.

(pilsdrupas applūdinātas Pļaviņu

HES celtniecības laikā)? 31. Ciems

Salnavas p. 32. Purvs Sējas p. 33.

Upe Skaņkalnes p., kuras ieleja ir

dabas parks. 36. Skaistkalnes p.

nosaukums līdz 1925.g. 37. Katoļu

garīdznieks, sabiedriskā darbinieka F.Trasuna muzejs Sakstagala p. 39. Latvijas armijas virsnieks, dzimis

1880.gadā tagadējā Sēļu p., kritis 1919.g. 8.maijā Kaugurciemā. 41. Salgales p. centrs. 42. Kas ir Mellene

Sēmes p.? 44. Saldus p. centrs? 46. Medicīnas doktors, bērnu ķirurgs, dzimis 1887.gadā Sarkanu p. "Dilmaņos".

49. Valsts nozīmes arheoloģijas piemineklis Sēlpils p. - ... senkapi. 52. Saiklis. 53. Negarš. 54. Akuzatīva

jautājums. 57. Pārvietoties kājām. 58. Upe Skaņkalnes p. 59. Sesavas p. robežpagasts (p. centrs). 61. Rakstnieks

(pseudonīms), dzimis 1865.gadā Sausnējā. 62. Saunas p. centrs. 63. Ciems Sesavas p. 64. Ūdens ņemšanas

vietas. 73. Ciems Silmalas p. 74. Klintis Salacas ielejas dabas parka teritorijā. 75. Sesavas p. robežpagasts (p.

centrs). 76. Purvs Sērenes p. 77. Apdzīvota vieta (tagad p. centrs), pirmo reizi minēta 1229. un 1230.g. kuršu

zemju dalīšanas dokumentos. 78. Ciems Siļukalna p.

Vertikāli: 2. Valsts nozīmes arhitektūras piemineklis Sakas p. - ... dzīvojamā māja, celta 18.gs. 2.pusē. 3.

Nominatīva jautājums. 4. Cildinošs dzejolis. 6. Veikla, zīgla. 7. Sēmes p. robežpagasts. 9. Ciems Skaistas p. 11.

Lopu uzraudze. 12. Ezers Skaistas p. 13. Horeogrāfs, folkloras pētnieks, pedagogs, vairāku Dziesmu un Deju

svētku virsvadītājs. 14. Ciems vienā no Sēļu p. robežpagastiem - Jeru p. 15. Upe Siļukalna p. 18. Valsts

nozīmes arheoloģijas piemineklis Saukas p. - ... pilskalns ar apmetni. 19. Upe Salienas p. 20. Personas

vietniekvārds. 21. Mākslinieks (iniciāļi), dzimis 1886.gadā Saldus p. "Bebros". 22. Ezers Silmalas p. 23.

Izsaukmes vārds. 25. Upe Saulkrastu p. 26. P. (p.centrs), kurā atrodas viena no vecākajām koka baznīcām

Latvijas teritorijā, tā uzcelta un iesvētīta 1695.gadā tagadējā Baltinavas p.; 20.gs. 30.gados pārvesta uz

tagadējo atrašanās vietu. 27. Ciems Silajāņu p. 34. Upe Sausnējas p. 35. Aktrise (vārds), dzimusi 1938.gadā

Sarkanu p. "Brenčmilnos". 38. Izsaukmes vārds. 40. Upe Seces p. 43. Ciems Siļukalna p. 45. Latvijas Valsts

prezidenta J.Čakstes memoriālais muzejs Salgales p. 46. Ciems vienā no Silajāņu p. robežpagastiem - Rušonas

p. 47. Purvs (purva daļa) Sarkanu p. 48. Latviešu cilmes vācbaltiešu gleznotājs, portretists, dzimis 1806.gadā

tagadējā Igaunijas teritorijā, no 1852.gada līdz 1865.gadam bijis Danenfeldes muižas īpašnieks tagadējā

Sēlpils teritorijā (muiža nav saglabājusies). 49. Neliela upe Salas p. (Babītes nov.). 50. Ezers Skaistas p. 51.

Valsts nozīmes arheoloģijas piemineklis Silmalas p. - ... pilskalns. 55. Valsts, ar kuru Mēmele Skaistkalnes p.

veido robežu. 56. Silajāņu, arī Silmalas p. robežpagasts. 60. Daugavas libiešu vadonis, kuram 1994.gadā

atklāts piemineklis Salaspils p. 65. Saukas p. centrs. 66. Izsaukmes vārds. 67. Dzejnieks, rakstnieks (iniciāļi),

dzimis 1883.gadā Emburgas p. (tagad - Salgales p.). 68. Valsts nozīmes arheoloģijas piemineklis Sesavas p. -

... apmetne. 69. Gan viena, gan otra. 70. Apstrādā zemi. 71. Poda rokturis. 72. Ciems Salnavas p.

Decembra mīklas (Pagasti - 7) atrisinājums

Horizontāli: 3. Raudīve. 4. Engures. 13. Lūcis. 14. Lauku. 16. Ziru. 18. Osis. 19. Re. 20. Te. 21. Muršu. 22.

Jersika. 23. Rubas. 27. Jaunaucis. 28. Sivēnurga. 29. Bodes. 32. Varžu. 33. Staņa. 36. Doles. 38. Ranka. 41.

Beja. 43. Geka. 44. Un. 46. Kas. 48. Re. 49. Vīburupe. 51. Jaunpils. 53. Lai. 54. Ies. 56. Dīriķis. 57. Pededze. 58.

Ķeži. 61. Vācietis. 62. Bikstupe. 63. Abi. 64. Ole. 65. Luste.

Vertikāli: 1. Mačs. 2. Cenu. 5. A.P. (Andrejs Pumpurs). 6. Stigu. 7. Rūja. 8. Binde. 9. Labāk. 10. Akas. 11.

Kaija. 12. Jūrkalnes. 15. Miesnieks. 17. Ķīse. 21. Majorskola. 24. Slaucītāji. 25. Tu. 26. Nē. 30. Odesa. 31. Ezere.

32. Vārņu. 34. Apaļi. 35. Ķīšu. 37. Oleru. 39. Kukšu. 40. Jēpe. 42. Masītis. 45. Aulis. 47. Apses. 49. Vidus. 50.

Es. 51. Jā. 52. Siera. 53. Liepna. 55. Sērene. 59. Ota. 60. Ēka.

Pērk

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

IEPĒRK MAJLOPUS
GALAS PĀRTRADE
-AUGSTAS CENAS
-SAMAKSA TŪLĪTĒJA
-ELEKTRONISKIE SVARI
tel. 27777733
www.galaspārtrade.lv

SIA "RENEM" iepērk **jaunlopus, aitas, liellopus**. Elektroniskie svāri. Augstas cenas! Samaksa skaidrā naudā vai ar pārskaitījumu. Tālr. 26447663, 26373728 vai uz e-pastu: re-nem@inbox.lv Zvaniet - cenas mainās katru nedēļu.

4PLUS PĒRK APSES ZĀGĀLĶUS.
Alūksnē, Merķeļa ielā 20,
un pie ceļa visā Latgalē un Vidzemē
Tālr. 29276883
Augstas cenas, ātra samaksa.

PĒRKAM
* Augošu koku cirsma un sortimentus pie ceļa;
* Papīrmalku ostās: (Rīgā, Mērsragā, Liepājā)
Meža īpašniekiem:
• Veicam bezmaksas konsultācijas;
• Palīdzam meža taksācijas sagatavošanā, cirsma iestigšanā;
• Palīdzam iesniegt cirsma pieteikumu VMD.
Metsä
Telefoni informācijai: 26115369; 67804343
www.metsaforest.com/lv



legādāšos zemes gabalu privātmājas būvniecībai, kas robežojas ar kādu no Balvu ezeriem. Tālr. 28641440.

Pērk kamanas un drošku, arī remontējamas. Tālr. 28844467.

Pērk mežus, cirsma. Tālr. 29419597.

Apsveikumi

It visu šodien upurējam,
Cik darbā prieka, cik sāpju būs,
Un lūdzamies, cik reiz' spējam,
Kungs, svētī mūsu prāvestus!



Sirsniņi sveicam mūsu godājamo prāvestu **Olģertu Misjūnu** dzimšanas un vārda dienās!

Lai Dievs svētī turpmākos gadus,
kalpojot Dievam un cilvēkiem.

Cienā un pateicībā, Veneranda un Antoņina Skujetniekos

Lai tas Kungs Tev dāvā,
savu roku piesardzību, savu acu labvēlību,
savu lūpu smaidu, savu soļu pašvībi,
savu vārdu mieru, savas sirds siltumu,
sava gara uguni, savas klātbūtnes noslēpumu.



Sirsniņi sveicam prāvestu **Olģertu Misjūnu** dzīves jubilejā! Vēlam daudz Dieva žēlastību un Dievmātes patvērumu, Tevi stiprinot kalpošanā Dievam un cilvēkiem. Rugāju katoļu baznīcas draudze

Mans ieguvums ir Dieva mīlestība.
Kā stiprs tilts,
kas pāri Zemei celts.
Man atkal pretī staro debess telts.
Un tumsa plok.
Klust sirds - tur klusi atdzimst prieks.



Sirsniņi sveicam mūsu prāvestu **Olģertu Misjūnu** dzimšanas un vārda dienā! Vēlam labu veselību, Dieva žēlastību, Svētā Gara palīdzību, Dievmātes patvērumu! Patiesā cienā un mīlestībā, Bērzu draudze

Tu pasmaidī, ja skauģi gadus skaita,
Un neskumsti, ja matos sarma krīt.
Tu esi cildena, un tāpēc vienmēr skaista,
Jo sirds un dvēsele tev krūtīs mīt.
Ej saules taku laimīga un stalta,
Nes saujās prieku, gaismu citiem dod -
Lai šeit, pie Tavas labestības sirds,
Ikvienš no mums sev gaišu prieku rod.



Sirsniņi sveicam **Velu Pulksteni** 70 gadu dzīves jubilejā! Lai veselība, možs gars, dzīvesprieks un smaids ir ar Tevi.

Meistare Renata, p/a "San-Tex" sētnieki,
Olga, Velta, Ļuba, Aivars K., Ilgonis K.

Vēlam veselību, vēlam spēku
Katrai rūpei viegli pāri tikt.
Ar gaišu dzīvesprieku lai Tu spētu
Ik tumšam brīdim tiltu pāri likt.



Sirsniņi sveicieni **Dzintraī Zači** jubilejā!

Lidumu ģimene

Dažādi

SIA LVS BUILDING piedāvā traktora JCB 4CX pakalpojumus. Veicam: sniega tīrīšanu; visa veida tranšeju rakšanas darbus; pamatu rakšanu; kanalizācijas sistēmas izbūves darbus; drenāžas sistēmas izbūves darbus; planēšanas pakalpojumi. Tālrunis: +371 22334618.

Ķirurgs ANDREJS BARANOVSKIS pieņem piektdienās pēc iepriekšēja pieraksta. Tālr. 26302995.

Bistamo koku zāģēšana. Tālr. 20208277.

Vēlos nomāt lauksaimniecības zemi. Tālr. 28772537.

Vēlos irēt 2-3-istabu dzīvokli. Tālr. 28726977.

DZIRDĒS APARĀTI "Mēness aptiekā", Bērzpils 12 21.janvārī no plkst. 9.00. Visi modeļi, rezerves daļas, pielaišana, labošana un pārdošana.

LOGI. DURVIS. Tālr. 26343039. www.balvulogi.lv

Vēlos irēt 2-3-istabu dzīvokli Balvos. Tālr. 29188389.

Veicam iekšdarbu remontus. Tālr. 25858936.

Pārdod

Z/S "Užgava" tirgo kartupeļus, graudus. Tālr. 29432655.

Pārdod malku. Piegāde. Tālr. 29419597.

Pārdod auzas, kviešus, miežus. Tālr. 28772537.

Pārdod ābolus, bumbierus Viļakā, Parka 22. Tālr. 26145934.

Pārdod sausu malku. Piegāde. Tālr. 29166439.

Pārdod ripzāģi (3-fāzu); paštaisītu metināmo aparātu (elektrodu). Tālr. 25717480.

Skaldīta malka. Cena 23 EUR/berkubā. Piegādes apjoms līdz 7 berkubiem. Ir sausā. Zāģmateriāli (brusas, dēļi), 150 EUR/m³. Tālr. 25543700.

Pārdod lopbarībai: burkānus, kartupeļus, puscukurbietes, cukurbietes, graudus. Tālr. 25442582.

Pārdod VW Golf 4 Variant, 1,6, 2003.g., TA 18.01.2022. Tālr. 29242262.

Piedāvā darbu

SIA "VINOKO" piedāvā darbu Naudaskalnā LENTZĀĢA OPERATORAM un PALĪGSTRĀDNIEKAM visa veida darbos ar koku. Samaksa pēc padarītā. Tālr. 26162696.

Abonēt Vaduguni izdevīgāk!



Esam atvērti!

Gaidām REDAKCIJĀ,

Teātra ielā 8, Balvos, darba dienās

no plkst. 8.00 līdz 16.00.

Aicinām klientus ārkārtas situācijas laikā izmantot elektroniskos pakalpojumus - e-pasts: vaduguns@apollo.lv, vai zvanīt uz tālr. 26161959, 64507018 (darba laikā).

Paziņojums

PAZIŅOJUMS PAR JAUNIZVEIDOJAMĀ BALVU NOVADA ILGTSPĒJĪGAS ATTĪSTĪBAS STRATĒGIJAS 2021.-2030.gadam UN ATTĪSTĪBAS PROGRAMMAS 2021.-2027.gadam IZSTRĀDES UZSĀKŠANU

Administratīvo teritoriju un apdzīvoto vietu likums, kas stājās spēkā 2020.gada 23.jūnijā, nosaka, ka ar 2021.gada 1.jūliju Balvu novada administratīvo teritoriju veidos esošais Balvu, Baltinavas, Rugāju un Viļakas novads. Likuma Pārejas noteikumu 9.punkts paredz, ka ir jāizstrādā jaunveidojamā novada teritorijas attīstības plānošanas dokumenti - ilgtspējīgas attīstības stratēģija un attīstības programma, un to izstrādi vada tā pašvaldība, kurā ir lielākais iedzīvotāju skaits atbilstoši aktuālajiem iedzīvotāju reģistra datiem.

Balvu novada pašvaldība, sadarbojoties ar Baltinavas, Rugāju un Viļakas novada pašvaldībām, uzsāk jaunizveidojamā Balvu novada ilgtspējīgas attīstības stratēģijas 2021.-2030.gadam un Balvu novada attīstības programmas 2021.-2027.gadam izstrādi, balstoties uz spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem un metodiskajiem materiāliem, ņemot vērā arī spēkā esošos attīstības plānošanas dokumentus.

Balvu novada Dome, Baltinavas novada Dome, Rugāju novada Dome un Viļakas novada Dome ir pieņēmušas lēmumus "Par Balvu novada ilgtspējīgas attīstības stratēģijas 2021.-2030.gadam izstrādes uzsākšanu" un "Par Balvu novada attīstības programmas 2021.-2027.gadam izstrādes uzsākšanu", kas nosaka teritorijas attīstības plānošanas dokumentu izstrādes darba uzdevumus, termiņus un vadības grupas sastāvu.

Par Balvu novada ilgtspējīgas attīstības stratēģijas un attīstības programmas izstrādes atbildīgo darbinieku ir apstiprināta Balvu novada pašvaldības izpilddirektora vietniece Gunta Raibekaze (gunta.raibekaze@balvi.lv, tālrunis 2 6169594).

Balvu novada ilgtspējīgas attīstības stratēģijā 2021.-2030.gadam tiks noteikts attīstības redzējums, stratēģiskie mērķi, prioritātes un to īstenošanas vizuāls atspoguļojums telpiskās attīstības perspektīvā, ievērojot jaunizveidojamā Balvu novada attīstības programmu un izvērtējot nacionālā līmeņa, attiecīgā plānošanas reģiona un to pašvaldību spēkā esošos plānošanas dokumentus, ar kuriem robežosies Balvu novads pēc 2021.gada pašvaldību vēlēšanām.

Balvu novada attīstības programmā 2021.-2027.gadam tiks noteikts rīcību kopums pašvaldības ilgtermiņa prioritāšu īstenošanai, ievērojot jaunizveidojamā Balvu novada ilgtspējīgas attīstības stratēģiju un izvērtējot nacionālā līmeņa, attiecīgā plānošanas reģiona un to pašvaldību spēkā esošos plānošanas dokumentus, ar kuriem robežosies Balvu novads pēc 2021.gada pašvaldību vēlēšanām.

Ilgspējīgas attīstības stratēģijas un attīstības programmas izstrādes laikā iedzīvotāji tiks aicināti līdzdarboties gan darba grupās, gan izteikt viedokli iedzīvotāju aptaujās un sabiedriskajās apspriešanās.

Par Balvu novada ilgtspējīgas attīstības stratēģijas un attīstības programmas izstrādes turpmākajiem pasākumiem tiks paziņots pašvaldību mājaslapās: www.balvi.lv, www.baltinava.lv, www.rugaji.lv un www.vilaka.lv.

Jautājumus un priekšlikumus lūdzam sūtīt uz pašvaldību oficiālajiem e-pastiem: dome@balvi.lv, dome@baltinava.lv, dome@rugaji.lv vai dome@vilaka.lv, vai iesniegt Balvu, Baltinavas, Rugāju vai Viļakas novadu pašvaldību Valsts un pašvaldības vienotajos klientu apkalpošanas centros.

Ar lēmumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības mājaslapā www.balvi.lv sadaļā Sabiedrības līdzdalība.

Izsole

Balvu novada pašvaldība mutiskā izsolē ar augšupejošu soli izsola nomas tiesības uz zemes vienībām:

Bērzkalnes pagastā ar kadastra apzīmējumu 3848 007 0022, 1,9 ha platībā, nosacītā nomas maksa zemes vienībai - EUR 135 gadā;

Balvu pagastā ar kadastra apzīmējumu 3846 005 0428, 0,08 ha platībā, nosacītā nomas maksa zemes vienībai - EUR 28 gadā.

Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības mājaslapā www.balvi.lv un Balvu novada pašvaldības informatīvā izdevuma "Balvu Novada Ziņas" 2021.gada 12.janvāra numurā.

Pateicība

Izsakām sirsnīgu pateicību prāvestiem Guntaram, Feliksam, Andrim Priedem par dievkalpojumiem un Marutas Loginas izvadīšanu pēdējā gaitā. Ērģelniecei Inītai, dziedātājām Valentīnai, Leontīnai, Gulbenes "Smiltājam", Marutas Viduču un Viļakas klasesbiedriem un audzinātājām, visiem kaimiņiem, Babānu ģimenei, Vilnim, Vaļai, Ivaram, visiem radiem, draugiem, kuri dalījās mūsu lielajās bēdās, pavadot mīlo meitiņu un māmiņu **Marutiņu** pēdējā gaitā.



BĒRNI, MĀMIŅA

Lidzjutības

*Kā ar rudens lietus lāsēm
Sirds ar skumjām sarunājas.*

(S.Kaldupe)

Mūsu patiesa līdzjutība **Lāsmai, Ingai, Dzintaram, mammai Marijai, ALDI SĪLI** mūžības ceļā pavadot.
Iveta, Intars, Valentīna

*Tāds divains klusums šodien
priedēs,*

*Tur dzenis serdei laukā sāpi kaļ...
Bet brūci sirdi putnēns nesadziedēs,
Nav spēka dzīvību griezt atpakaļ.*

Mūsu patiesa līdzjutība **Marijai un pārējiem piederīgajiem, ALDI SĪLI** mūžībā pavadot.
Ramkoviči, Mežali

*Lai tev dzimtās zemes vēji
Klusu miera dziesmu dzied.*

(J.Silazars)

Mūsu klusi mierinājuma vārdi **Valentīnai**, pavadot brāli **JĀNI KOKOREVIČU** mūžības ceļā.
Viktors, Emerita, Prancāni

*Saņem, labā Zemes māte,
Vienu sirmu māmuliņu;
Apsedz viņu silti, silti
Savām smilšu villainēm.*

Patiesa līdzjutība **Jānim Tučānam un tuviniekiem, MĀMIŅU** mūžības ceļā pavadot.
Elita, Vilnis

*Noriet saule vakarā
Sidrabiņu sijādama;
Aiziet dusēt māmuliņa
Baltā smilšu kalniņā.*

*Daudz darbiņi padarīti,
Daudz soli iztecēti:
Lai nu mīļā Zemes māte
Pārklāj savu seģeni.*

(Latv.t.dz.)

Izsakām visdziļāko līdzjutību **Jāņa un Antras ģimenēm, MĀMIŅU** mūžībā pavadot.
Maruta, Oskars, Jēkabs, Ilga (no Jaujām)

*Ne atsaukt tevi vairs, ne panākt,
Ne atvadu vārdus tev līdz dot...*

Kad pa skuju klāto mūžības taku jāpavada **TĒVS**, izsakām patiesu līdzjutību **Nadeždai Ločmanei ar ģimeni.**
Ināra, Vija

*Tuvs cilvēks neaiziet -
Viņš tikai pārstāj līdzās būt.
Viņš paliek dziļi, dziļi sirdī
Par avotu, kur mūžam spēku smelt.*

(S.Kaldupe)

Izsakām līdzjutību **Nadeždai Ločmanei un viņas ģimenei, TĒTI, SIEVASTĒVU un VECTĒTIŅU** mūžībā pavadot.
Pēteris un Nikolajs

*Cik trausla ir dzīvības liesma,
To tikai vējš un liktenis zina...*

Izsaku patiesu līdzjutību **visiem tuviniekiem, no MARUTAS SIRMAČAS** uz mūžu atvadoties.
Imants S.

*Tas visskumjākais brīdis, kad mīļa
sirds*

*Uz mūžu mūžiem pārtrūkst un
stājas,*

*Tad zvaigznes pie debesīm asarās
mirkst*

*Un tukšas kā klajums kļūst mājas...
(A.Vējāns)*

Kad dzīves grāmatai liktenis aizvēris pēdējo lappusi un pāri visam kā mīļa seģene klāsies tikai atmiņas, sērojam un esam kopā ar **Jāni, Gunaru, Daini un tuviniekiem, sievu, māmuliņu, vecmāmiņu MARUTU SIRMAČU** zemes klēpī guldot.
Daugavpils ielas 61.mājas iedzīvotāji

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

(A.Straube)

Sprudzānu ģimene izsaka līdzjutību **MARUTAS SIRMAČAS tuviniekiem.**

SIA "Narvesen Baltija" saime skumst, pavadot mūžībā mūsu ilggadējo franšīzes ņēmēju **MARUTU SIRMAČU**. Mums gaišās atmiņās vienmēr paliks Marutas rāmais, sirsnīgais raksturs. Izsakām visdziļāko līdzjutību **tuviniekiem.** SIA "Narvesen Baltija" vārdā - valdes priekšsēdētāja Dace Dovidena

*Lapa nobira dzīvības kokam
Mūžības vēji nu klēpī to nes.
Tur, kur debesu mājokļos tālos,
Salido cilvēku dvēseles...*

Kad rūgti smaržo egļu zari un sirdi ir skumji, izsakām līdzjutību

Guntaram un Jānim Sirmačiem, pavadot **MĀMIŅU, SIEVU** mūžībā.
Ruta, Indulis

*Nu atvadoties liekas,
ka visa bij' par maz,
Un gribētos vēl kopā
sveikt daudzās vasaras.*

(Ā.Elksne)

Visdziļākā līdzjutība **Jānim**, kad jāatvadās no **MĪĻA un TUVA CILVĒKA.**
SIA "INVIK" kolektīvs

Lidzjutības

*Vairs manis neesot,
Ak, neticiet, es esmu.
Ar jums, starp jums...
Gan jūsu sirdīs, domās, atmiņās.*
(I.Rudene)

Tā jau tas notiek. Atveras un aizveras Mūžības vārti. Katram savā laikā. Mums vēl šaipusē atļauts pastāvēt pie sliekšņa dziļi noliektām galvām. Nu mēs to darām, izsakot patiesu līdzjutību **Jānim Sirmačam un dēlu ģimenēm.**
Marina, Irēna, Vera

*Paliec, māt, smaidā,
Paliec, māt, glāstā,
Paliec jaukā bērnības stāstā.*
(O.Lisovska)

Izsakām visdziļāko līdzjutību **Guntaram Sirmačam un tuviniekiem, MAMMU** mūžībā pavadot.
Draugi

*Nē, mātes aiziešanu nevar aptvert,
Ne rokas aptvert var, ne sirds, ne
prāts...*

*Mēs atnākam un brīdi klusu stāvam,
Un it kā elsas mūsu vārdus māc.*
(Ā.Elksne)

Lai klusa un patiesa līdzjutība palīdz pārvarēt sāpju smagumu **Jānim ar ģimeni, MĀMIŅU** mūžībā pavadot.
Bijušie klasesbiedri

*Laiks apstājas ar skarbu piesitienu,
Nav nākotnes, ir tikai vēju balss.
Un kādai mīļai, labai sirdij
Nekad vairs nesāpēs, ne arī sals.*
(N.Dzirkale)

Izsakām visdziļāko līdzjutību **Jānim Sirmačam ar ģimeni**, pavadot sievu, māmiņu, vecmāmiņu **MARUTU SIRMAČU** mūžības ceļā.
E.Sirmacis ar ģimeni

*Kur vārdus rast, kas būtu
mierinājums,
Kad cilvēks zemes klēpī dusēt
steidz,*

*Kad negaidot ir pārrauts mūža
gājums,*

*Un ardievas tik daudz kam jāpateic.
(K.Apškrūma)*

Skumju un atvadu brīdī esam kopā un izsakām visdziļāko līdzjutību **Jānim Sirmačam ar ģimeni, māsām Astrīdai, Sarmitei, Rudītei un pārējiem tuviniekiem**, pavadot sievu, māmiņu, vecmāmiņu, māsu

MARUTU SIRMAČU kapu kalniņā.
Valentīna Niedra, Jāņa Niedra, Jāņa Sirmača ģimenes

*Vairs tikšanās gaišuma nebūs,
Ir atdots un paņemts viss...*
(Ā.Elksne)

... un tad nāca skarbā ziņa, ka mūsu jaukā, izpalīdzīgā un sirsnīgā kaimiņiene **ANELE LOGINA** pa piesnigušo skuju taku ir devusies mūžības ceļā. Esam kopā un izsakām vispatiesāko līdzjutību **dēlu, mazbērnu ģimenēm un mazmazbērniem.**
Kaimiņi no "Lomitēm" Ivļevi un Elga



Indekss
3004

Vaduguns
IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS
IZDEVĒJS
SIA "BALVU VADUGUNS"
Nodokļu maksātāju apliecības Nr.
LV43203002982

REDAKCIJAS ADRESE
TEĀTRA IELĀ 8
BALVOS, LV-4501
NORĒĶINU KONTS

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

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

**REKLĀMA,
SLUDINĀJUMI**

D.Dimitrijeva
T. 64507018
26161959

REDAKTORS E.GABRANOVŠ - T. 29360850
ŽURNĀLISTI: S.KARAVOIČIKA; Z.LOGINA,
I.ZINKOVSKA, M.SPRUDZĀNE, I.TUŠINSKA,
A.LOČMELIS - T. 26555382
KOREKTORE S.GUGĀNE
GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA - T. 25908200
ŠOFERIS A.KIRSANOVŠ - T. 27870730
Tālrunis-autoatbildētājs - 64520961

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

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