



Testēšanas un mācās



Foto - Z. Logina

Klātienē tomēr labāk! Gan latviešu valodas skolotāja Ilga Petrova (no kreisās), gan 12.a klases skolēns Artūrs Supe (no labās) ir pārliecināti, ka mācības skolā ir efektīvākas. Bez obligātajiem eksāmenu priekšmetiem kā izvēles priekšmetu Artūrs nolēmis kārtot fiziku. Jaunietis cer, ka viņš veiksmīgi varēs iestāties Rīgas Tehniskajā universitātē.

Sanita Karavoičika

Lai arī Balvu novads joprojām neiekļaujas epidemioloģiski "drošo teritoriju" sarakstā, jau otro nedēļu Balvu Valsts ģimnāzijas 12.klašu beidzēji dodas uz skolu. Viņi ir vienīgā klašu grupa, kas divas reizes nedēļā drīkst apmeklēt centralizēto eksāmenu un izvēles priekšmetu mācību stundas.

Valstī noteiktie normatīvi paredz, ka klātienē mācību procesam jābūt drošam, tādēļ, pirms skolēni sēstas pie mācību soliēm, reizi nedēļā viņiem un skolas pedagogiem jānodod siekalu testi. Ģimnāzijas direktore vietniece izglītības jomā Ināra Konivale stāsta, ka līdz šim visi testi bijuši negatīvi – viss notiek, skolēni mācās, pedagogi strādā. "Ievērojam valstī noteiktos drošības pasākumus, nodrošinām maskas, mērām temperatūru, nodrošinām siltas pusdienas un rūpējamies par skolēnu labsajūtu. Pirmajā dienā, kad viņi nāca uz mācībām, skolā skanēja mūzika, direktore uzrunāja katru klasi, sasveicinājās ar skolēniem un katru sagaidīja ar konfekti, kurai virsū ģimnāzijas logo – pūcite. Gribējām, lai bērni tiešām jūtas gaidīti."

Īpašas sajūtas, esot atkal skolas solā, pārņēmušas arī pašus topošos absolventus. 12.a klases skolēns Artūrs Supe stāsta, ka ir prieks atkal tikties ar draugiem, redzēt klasesbiedrus, ar kuriem šajā laikā tikpat kā nesanāca sastapties: "Iepriekšējā vakarā, pirms doties uz skolu, bija divaina sajūta – nesapratu, ko isti likt somā. Zināju, lai tiktu uz skolu, tagad regulāri jānodod siekalu testi. Es pret to attiecos normāli un, šķiet, mani klasesbiedri arī. Ja vajag, tad vajag. Skolā tomēr vieglāk mācīties, īpaši tas attiecas uz matemātiku, jo "Zoomā" ne vienmēr sanāk tik labi koncen-

trēties kā klātienē stundās. Arī Artūra klasesbiedrene Anna Eliza Buglova priecājas pēc tik ilga laika beidzot atgriezties skolā, kaut gan sajūtas esot neparastas, jo jau bija pierasts pie attālinātajām mācībām. "Ir forši satikties ar pārējiem. Esam 12.klase, būtībā tie ir mūsu pēdējie mirkli, kas pavadīti kopā. Tagad galvenais būs eksāmeni, kuriem jau tagad jūtos pietiekami labi sagatavojusies. Cerams, piepildīsies mana vēlme un jau rudenī es būšu Latvijas Universitātes Juridiskās fakultātes studente," teic Anna Eliza.

Tikpat ļoti, cik paši bērni, par mācību procesu klātienē priecājas arī pedagogi. Skolotāja Ilga Petrova ir pārliecināta, ka neviens "Zoom" nodarbība nevar būt tik pilnvērtīga, cik mācību stunda klātienē. "Zoomā" skolotājs ne vienmēr redz skolēnus, ne vienmēr var nolasīt viņa emocijas. Mans šī brīža novērojums liecina, ka attālinātais mācību process tomēr atstājis sekas - bērni vairs nevar sakoncentrēt uzmanību tā, kā tas bija, mācoties klātienē. Viņi pieraduši ļoti daudz laika pavadīt viedierīcēs un bez tām vairs nevar iztikt. Pirmajā dienā ievēroju, ka skolēni bija nedaudz apjukusi un mazliet atraduši viens no otra, taču tas bija pārejoši." Jautāta, vai attālinātās mācības nav radījušas *robu* skolēnu zināšanās, Ilga Petrova teic, ka daudz kas atkarīgs pašiem, cik viņi gribēja un paņēma no attālinātā mācību procesa. Viņa prognozē, ka kopumā zināšanām jābūt labām un pietiekamām. Turklāt šobrīd piektdienās 12.klašu skolēniem ir iespēja apmeklēt 40 minūtes garas individuālās konsultācijas viens pret vienu ar skolotāju, kas ir visai pieprasītas. "Tas nozīmē tikai vienu – eksāmeniem viņi gatavojas!" teic pedagoge.

Īsziņas



Izsludināta draudžu pieteikšanās

Šogad, 29. maijā, kristīgās kultūras notikumā "Baznīcu nakts 2021" draudzes aicinātas iesaistīties ar baznīcu zvanu skaņām, dievkalpojumiem un videotranslācijā skatāmiem pasākumiem. Tā kā notikums iecerēts sestdienā, Baznīcu nakts rīkotāji mudina draudzes rast iespēju atvērt dievnamus individuāliem apmeklējumiem arī pa dienu. Organizatori cer, ka, pagarinot pasākuma kopējās norises laiku, cilvēkiem būs iespējams iepazīt Latvijas sakrālo mantojumu dažādās Latvijas pilsētās atbilstoši noteiktajām epidemioloģiskajām prasībām. Draudžu pieteikšanās notiks līdz šī gada 10.maijam. Šogad par notikuma vienojošo tēmu izraudzīti vārdi no Bībeles - "Es būšu ar tevi" (Jozuas grāmata 3:7).

Nākamajā Padugunī

- **Aizvada ikgadējo Jura dienas tirgu**
Viļākā pērk un pārdod
- **Skaita soļus un saņem balvas**
Talkas dienas noskaņas

Covid-19

(21.aprīlis)

Baltinavas novads – 1-5
Balvu novads - 64
Rugāju novads - 1-5
Viļakas novads – 23

Par LVS viceprezidentiem ievēlēja Balvu Sporta skolas direktori Ludmilu Beļikovu un Latvijas Sporta federācijas padomes valdes locekli Andri Smoču.

Ari turpmāk būs viceprezidente

21.aprīlī tiešsaistē Latvijas Vieglatlētikas savienības (LVS) pārvēlēšanu kongresā ievēlēja LVS valdi un Revīzijas komisiju. Uz nākamajiem četriem gadiem par LVS prezidentu apstiprināja līdzšinējo organizācijas prezidentu Arni Lagzdīņu.

Nedēļas jautājums

Zinaida Logina

Kādus pavasara darbus jau esat izdarījuši vai plānojat paveikt?



SILVIJA no Bērzkaines: -Dzīvoju personīgajā mājā, tāpēc darba pietiek ik dienu. Otrdien aparām dārzū. Sēt vai stādīt vēl negrāso, jo laiks ir vēss un mazliet par agru, dārišu to maija sākumā. Kā ik gadu, arī šogad stādīšu sīpolus un kartupeļus, sēšu bietes, burkānus, gurķus - visu, kā lauku cilvēkam pienākas. Atbraucu uz Balviem nopirkt ziedus, došos sakopt kapus. Pie mājas apkārtnes tīrīšanas ķeršos klāt sestdien.



MADARA SILIŅA no Baltinavas: -Man jau pie mājas izravētas puķu dobes, esam pastrādājuši pie apkārtnes sakopšanas, jo vēl šur tur bija aizķērušās pērnās lapas. Šobrīd meklēju dažādus puķu stādus, kaut ko kastītēs iesēšu arī pati. Priecājos, ka pie mājas top bērnu rotaļu laukums, puīši čakli strādā. Tas mums ģimenē tāds liels notikums, kas iepriecinās mūsu bērnus.



SARMĪTE TUTIŅA, pārdevēja "Krokusa" kioskā: -Man jau ir iesēti tomāti un gurķi, palīdzu vedeklai Vitai. Dalos ar zināšanām, kā tos labāk izaudzēt, jo bez mēslošanas nekas neaug. Minerālmēsli ir jāliek un jāzina, kā to pareizi darīt. Es pircējiem izstāstu sīki jo sīki visu, ko zinu, lai cilvēks no veikala aiziet apmierināts. Brīvdienās plānoju pastrādāt dārzā pie dēla, jo pati dzīvoju dzīvoklī. Uz palodzes man aug lociņi un dilles, kas priecē ar sulīgu zaļumu. Pavasari es

sagaidu ar smaidu!



ILVARS KRŪMIŅŠ no Madonas novada Kalsnavas pagasta: -Man ir sava zemnieku saimniecība "Zītaru ziedi". Šobrīd uz Balvu tirgu esmu atvedis pašu audzētās atraitnītes un ļoti daudz un dažādus garšaugus - vairāku veidu piparmētras. Daudz laika pavadām, strādājot siltumnīcās. Audzējam un tirgosim ļoti daudz vasaras puķu, būs tomātu, gurķu, paprikas, seleriju, kāpostu un citi stādīņi. Ārpus mājas uz tirgu šis ir pirmais izbraukums, jo pircēji paši brauc pie mums uz mājām.



LIENE PLEŠA, balveniete: -Jau esmu pastrādājusi vasarnīcā, bet visi lielākie darbi vēl tikai priekšā. Stādīšu tomātus, gurķus, kartupeļus, protams, būs arī dažādi ziedi. Patīkamāk, protams, novākt ražu, bet, lai tā būtu, ir jāpastrādā. Pavasaris vienmēr ir īpašs ar to, ka gribas saposties, visu sakārtot. Noģērbt ziemas drēbes un izbaudīt siltās dienas. Mājās jau ir iztīrīti logi, lai iespīd spožāka saulīte.

MANA NEDĒĻA

Mans kā nozares vadītāja uzdevums ir organizēt un vadīt labiekārtošanas darbus pilsētā. Nedēļa sākās ar atkritumu maisu dališanu māju iedzīvotājiem, iestādēm un pagastu saimniekiem, ko izmantos Lielajā talkā nedēļas nogalē. No pilsētas savāktos atkritumus izvedīs pirmdien, bet no pagastiem vēlāk. Šonedēļ pilsētā uzsāka arī ielu tīrīšanas darbus, ko veic mehānizēti, ar savācējslotu. Šonedēļ tos arī ceram pabeigt. Pilsētā pie kultūras un atpūtas centra, dzimtsarakstu nodaļas, norēķinu centra, Narvesen kioska un skvērā ir iestādītas pirmās vasaras puķes – atraitnītes. Lāča dārzā līdzinājām bedrītes, kas tur palikušas pēc labiekārtošanas darbiem, lai varētu iesēt zālāju. Jaunatnes parkā pa ziemu bija sakritis daudz zaru, ko savācām. Nepieciešams remontēt arī uzņēmuma tehniku, jo tuvojas tehniskās skates. Nedēļas nogalē ir arī mana vārdadiena, par ko biju gandrīz piemirsis. Gan talkosim, gan vārdadienu atzīmēsim ģimenes lokā, uzceptot kādu šašliku. Mans hobijs ir riteņbraukšana, tādēļ nedēļas nogalēs izbraucu kādu loku.



JURIS KAIRIŅŠ, pašvaldības aģentūras "SAN-TEX" labiekārtošanas un apzaļumošanas nozares vadītājs

No vēstulēm

Kad un kā atjaunot veselību pēc Covid-19 pārslimošanas?

Daudzi no tiem, kuri pārslimojuši Covid-19, norāda, ka ilgstoši pēc atveseļošanās novērojami tie vai citi simptomi. Kādam lēkā temperatūra, kāds cits izjūt depresiju un trauksmi, vēl kādam rodas mentālas problēmas – tā saucamā "migla galvā". "Taču visbiežāk pacienti norāda uz vājumu un nogurumu. Covid-19 grauj pat jauniem cilvēkiem izturību, tāpēc atgriešanās pie iepriekšējā fiziskās aktivitātes līmeņa var izrādīties ilga. Šobrīd mediķi jau uzkrājuši noteiktu pieredzi un izstrādājuši virkni rekomendāciju, kā atjaunot un atgūt agrākos spēkus pēc Covid-19 izslimošanas," stāsta Roberts Feders, kardiologs ar darbu pieredzi labākajās Vācijas klīnikās.

Ņemot vērā, ka Covid-19 var izraisīt sirds bojājumu, nevajadzētu steigties ar fiziskās slodzes atsākšanu, vislabāk konsultēties ar ārstējošo ārstu, lai izvērtētu, kāda stratēģija ir pielietojama. Dr.Feders atzīmē, ka ir situācijas, kad fizisko slodzi neiesaka pat 6 – 12 nedēļas. "Spēku atgūšanai pēc Covid-19 viennozīmīgi nav jāklūst šabloniskai, tai jābūt pakāpeniskai, uz individuālu pieeju un savu sajūtu vērojumiem balstītai. Ja Covid-19 ir pārslimots viegli (bez sirdsklauvēm, sāpēm krūtīs, smaga elpas trūkuma) un pacientam vismaz 7 dienas nav novērojami slimības simptomi, tad varētu sākt domāt par fiziskās slodzes atsākšanu," norāda ārsts. "Taču, pirms atļaut fizisko slodzi, ārsts parasti veic analīzes. Savukārt pie aizdomām uz sirds bojājumu, būtu jāveic elektrokardiogramma un ehokardiogrāfija".

Lai arī daudz sporta zāles slēgtas, bet par komandu treniņiem pat runāt nav jēgas, tomēr tiem, kuri pārslimojuši Covid-19, ir ļoti svarīgi atjaunot treniņus un pakāpeniski atgriezties pie optimāla fiziskās aktivitātes līmeņa – 150 minūtēm vidējas intensitātes slodzes vai 75 minūtēm augstas intensitātes slodzes nedēļā. "Pacientiem postkovidā periodā rodas daudz šaubu, ko viņiem drīkst darīt, kā atjaunot savu izturību. Tie ir pilnīgi likumsakarīgi jautājumi, jo pastāv tādas slimības sekas, kuru gadījumā fiziskās slodzes vispār ir kontrindicētas. Tomēr mediķu pieredze ļāvuši izstrādāt atgriešanās pie agrākās aktivitātes četras posmus, kā arī sava veselības stāvokļa patstāvīgas novērtēšanas skalu pacientiem – uz to mēs orientējamies savā praksē," stāsta kardiologs.

Katrā no posmiem ir uzmanīgi jāieklausās savas sajūtas un saudzīgi jāizturas pret organismu, to nepārslogojot.

1.-2. fāzē sāciet ar vieglu fizisko aktivitāti – šim posmam ir

jāilgst vismaz divas nedēļas. Ar vieglu fizisko slodzi tiek saprasts darbs dārzā, mājas uzkopšana, viegla pastaiga vai, piemēram, jogas nodarbība.

3.-4. fāzē vingrojumi kļūst arvien sarežģītāki, to izvēle ir atkarīga no tā, kāds dzīvesveids un veselības stāvoklis pacientam bija pirms slimības. "Piemēram, tā var būt pastaiga ātrā soli, kāpšana lejā un augšā pa kāpnēm, peldēšana, riteņbraukšana, sadalot to visu atsevišķos piegājienos – aktivitātes un atpūtas posmos," stāsta kardiologs. "Svarīgi ir nejust, ka to darīt ir grūti. Jums ir jānovērtē savs stāvoklis 12-14 baļļu līmenī, ne augstāk, respektīvi, jūs neizjutāt izteiktu elpas trūkumu un varat brīvi sarunāties. Ritot dienām, pakāpeniski paaugstiniet slodzi, tomēr atcerieties – ja jūtat, ka kļūvis grūti, apstājieties – dodiet organismam laiku atgūties." Visbeidzot 4.posmā vingrojumi kļūst objektīvi sarežģīti, trenējot koordināciju, spēku un līdzsvaru. Tas var būt skrējieni ar virzienu maiņu vai sāniski, vingrojumi ar svaru un tamlīdzīgi. Tomēr pat šajā gadījumā pacientam nevajadzētu rasties sajūtai, ka treniņš ir ļoti smags. 4. posma noslēgumā cilvēkam jājūt sevi spēkus atgriezties pie aktivitātes, kāda bijusi pirms Covid-19 slimošanas.

Katrai fāzei ieteicams veltīt vismaz 7 dienas, lai izvairītos no pārāk liela organisma noslogojuma. "Nevajadzētu pret to izturēties virspusēji, jo pēc Covid-19 izslimošanas pat bezsimptomu pacientiem var parādīties problēmas ar plaušām un sirdi, dažos šādos gadījumos fiziskā aktivitāte ir kontrindicēta, jo var pat izraisīt nāvi. Tieši tāpēc nepieciešams uzmanīgi ieklausīties savā organismā un pakāpeniski palielināt slodzi," skaidro R.Feders. Taču atcerieties - pēc pārslimota Covid-19 vislabāk ir konsultēties ar ārstējošo ārstu, pirms uzsākt fizisko slodzi.

MARIJA VORKULE

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv

**Automātiskais atbildētājs
64520961**



Hallo!

Katru dienu ejot gar pastu, redzam gaidošo cilvēku rindu, kurā stāv arī cienijama vecuma cilvēki. Lai sagaidītu savu kārtas numuriņu, nākas atspiesties pret nama sienu, jo nav, kur apsēsties, bet nostāvēt ir ļoti grūti. "Vai šajā laikā nevar novietot kādus soliņus, lai vecāka gadagājuma cilvēkiem atvieglotu šo gaidīšanu?" jautājumu uzdeva zvanītāja.

"Gāju uz autobusu pieturu Vējāvē, un manu uzmanību piesaistīja darbarūķi, kuri remontēja ceļu. Kā jau vecai tantei pieklājas, ar lielu interesi vēroju, kā notiek darba process. Šķīta aizraujoši, - lūk, tek kaut kāds šķidrums! Priecājosies

par notiekošo, piemirsu drošību. Gāju tik tālāk, kad manu romantisko noskaņu pārtrauca *ceļinieku* auto skaņas signāls. Attapos un ieraudzīju, ka man virsū traucas pretim braucošs automobilis. Vareja notikt traģiska avārija, ja nebūtu brīdināta. Paldies auto vadītājam, kurš mani brīdināja par briesmām. Apsolos, ka turpmāk būšu uzmanīgāka," par pārdzīvoto pirms nedēļas pastāstīja pensionāre Sarmīte.

"Lai cik rakstītu un runātu, rādītu televīzijā, nekas labāks netop. Iela gar amatniecības skolu, pa kuru cilvēki brauc uz mazdārzniņiem, uz pansionātu, ir drausmīga! Pat *ātrā* palīdzība

laipo starp bedrēm, lai nepārsistu riepas. Kas par to ir atbildīgs? Kauns novadam un pilsētai, tās vadītājiem!" sašutumu jau kuro reizi pauda "Ezermalas 2" dārza saimnieks.

"Lasu pariņu sarakstus un brīnos. Kāpēc kandidātos iet pensionāri? Ja viņi dzīves laikā neko neizdarīja, neizdarīs arī tagad. Kāpēc iet skolotāji? Bērni nebūs jāmača? Ak, jā, nauda patīk visiem! Bet viena partija veidos nodaļas un apakšnodaļas vairāk nekā matu man uz galvas. Nez, kur aug tas naudas koks?" pārdomās dalījās laikraksta lasītājs.

Par ko diskutē veselības aprūpes jomā?

Viegli ievainojamie ar nepārvaramu barjeru priekšā

Lieli līdzmaksājumi par veselības aprūpes pakalpojumiem un medikamentiem ierobežo ārstēšanos visām pacientu grupām Latvijā, taču jo sevišķi smagi to izjūt sociāli mazāk aizsargātie iedzīvotāji. Atbildīgās institūcijas un speciālisti par to diskutē, vērojot uzmanību, ka vairākās diagnozēs valsts joprojām nav atjaunojusi pilnu medikamentu kompensācijas apjomu, ko samazināja 2008.gada ekonomiskās krīzes apstākļos. Priekšplānā izvirzās vēl citi svarīgi jautājumi.

Daudz neatbildētu jautājumu

Latvijas Veselības aprūpes vadības speciālistu asociācijas prezidents, Rīgas Stradiņa universitātes profesors JĀNIS VĒTRA vērsa uzmanību, kā mazināt sociālo nevienlīdzību, uzsverot, ka viens no dzinējspēkiem šajā aspektā ir pacientu līdzmaksājumi. Veselība ir katra cilvēka pamatvērtība, ko nevajadzētu ietekmēt dažādiem faktoriem, jautājums tikai - cik vienlīdzīgi esam starta pozīcijā un kādi nonākam finišā? No vienas puses valstī pieaug budžeta un publiskie veselībai atvēlētie resursi, taču tik un iedzīvotāji, lai saņemtu veselības aprūpes pakalpojumus, piemaksā ievērojamu daļu līdzmaksājumu arī no savas kabatas, un vismaz pagaidām tos nevar uztvert kā visai taisnīgus un godīgus.

Par līdzmaksājumiem komentāru sniedza arī Nacionālā Veselības dienesta Ārstniecības pakalpojumu departamenta pakalpojumu administratīvās nodaļas vadītājs ĢIRTS LAPINŠ. Viņš atgādina, ka būtiskākais un acimredzot ikdienā ierastākais ir līdzmaksājums, apmeklējot ģimenes ārstu. Pieaugušie līdz 65 gadiem maksā 2 eiro, bet cilvēki virs 65 gadiem - 1 eiro. Apmeklējot ārstus speciālistus, par konsultāciju ar ārsta nosūtījumu jāmaksā 4 eiro, par ārstēšanos dienas stacionārā - 7 eiro dienā, par ārstēšanos slimnīcā - 10 eiro dienā. Pacienti der zināt, ka kopējā viņa līdzmaksājuma summa kalendārā gada laikā nedrīkst pārsniegt 570 eiro. Bez tam vairākas iedzīvotāju kategorijas no līdzmaksājumiem ir atbrīvotas - bērni, pirmās grupas invalīdi, trūcīgās personas un vēl citi. Ģ.Lapiņš runāja par izvirzīto iniciatīvu no līdzmaksājuma atbrīvot arī otrās grupas invalīdus. Valstij tas prasītu 3,1 miljonus. Iniciatīva virzīta jaunajam veselības politikas nostādņēm, taču šī gada budžetā finansējums tai gan neatradās. Jauno nostādņu sarakstā ietilpināta arī iniciatīva sniegt valsts apmaksātus zobārstniecības pakalpojumus pirmās un otrās grupas invalīdiem. Šim mērķim aplēstā summa ir 4,7 miljoni eiro. "Ļoti labi, ka ar 1.janvāri ir palielināts trūcīgās mājāsaimniecības sliekšnis, tagad līdz 272 eiro. Tas nozīmē, ka kļūs pieejamāki veselības aprūpes pakalpojumi, jo trūcīgie iedzīvotāji ir atbrīvoti no pacientu līdzmaksājumiem. Reizē tas ir solis, lai mazinātu sociālo nevienlīdzību," uzskata Ģ.Lapiņš.

Nacionālā Veselības dienesta amatpersona gan nespēja atbildēt uz vairākiem jautājumiem, piemēram, cik lieli ir pacientu veiktie līdzmaksājumi, izvēloties veselības maksas pakalpojumus gadījumos, kad viņiem savlaikus nav bijuši pieejami valsts apmaksātie pakalpojumi. Savukārt Saeimas deputātes ANDAS ČAKŠAS viedoklis pēc dzirdētā bija, ka Nacionālā Veselības dienesta pārstāvim būtu jāsniedz pārlicinošāka un precīzāka informācija par konkrēto situāciju, spējot atbildēt, kāda būs dzīves kvalitāte, izmaksas un ekonomiskais ieguvums, kompensējot medikamentus konkrētai pacientu grupai. Pagaidām tas izskatās, kā izteicās A.Čakša, pēc *excelveida* domāšanas, sarēķinot tikai skaitļus. Bet ieguvējiem vajadzētu būt cilvēkiem! Vēl svarīgi - sekot līdzi arī pakalpojuma izpildei un kvalitātei. Ja ir palielinājies veselības aprūpes budžets, kāds no tā ieguvums konkrētajam cilvēkam? Vai viņam ir ātrāka nokļuve pie ārstiem, izmeklējumu pieejamība un mazāki pacienta līdzmaksājumi? Kas veic šos pētījumus un vai Nacionālais veselības dienests šos jautājumus tur savā uzmanības lokā? Daudz neatbildētu jautājumu, - izteicās A.Čakša.

Lauku nostūrī ar zemiem ienākumiem

Savukārt kardiologs, Rīgas Stradiņa universitātes asociētais profesors KĀRLIS TRUŠINSKIS atzina, ka viņu pārsteidz sarunas tēma tādā ziņā, ka sabiedrība nav diez ko ieinteresēta nostāties un cīnīties pret sociālo nevienlīdzību un nabadzību. Lai gan faktiski šī tēma jau skar vairumu iedzīvotāju un skars arī turpmāk, tuvojoties pensijas gadiem un nonākot seniora statusā. "Latvijā jau pietiek ar to vien, ka cilvēks ir seniors, lai viņu ierindotu šajā viegli ievainojamo cilvēku kategorijā. Latvijā ir augsts neapmierināto skaits, vērtējot medicīnisko vajadzību līmeni, un, protams, tas ir dažāds cilvēkiem ar atšķirīgu ienākumu līmeni," teica profesors.

Ar ko iedzīvotāji pārsvarā nav apmierināti? Ar lielajiem medicīniskajiem izdevumiem. 2013.gadā šo situāciju veselības jomā kā neapmierinošu atzīmēja 13% iedzīvotāju, bet ar katru gadu skaitlis tikai palielinās. Sūdzības galvenokārt saistās ar ambulatorās ārstēšanas zāļu izmaksām. K.Trušinskis teica: "Mēs runājam par inovatīvajām, modernajām, efektīvajām, dzīves ilgumu pagarinošajām un nelabvēlīgos notikumus novērsošajām zālēm. No vienas puses šādu medikamentu kardioloģijā, onkoloģijā, reto slimību ārstēšanā parādās arvien vairāk, taču diemžēl nepalielinās arī iedzīvotāju pieejamība šāda veida medikamentiem, lai tos izmantotu. Kāpēc ambulatori ir svarīgi saņemt šo terapiju un zāles? Ja nenodrošina šīs modernās terapijas, tad pacientu nākas vest uz slimnīcu. Tāpēc būtiska ir ideja ārstēt pacientu mājās tā, lai samazinātu hospitalizāciju biežumu."

Profesors kā piemēru minēja sirds mazspējas pacientus, kur katra šāda pacienta nonākšana slimnīcā diemžēl ir signāls, ka viņa sirds mazspēja tikai progresē, un cilvēks tuvojas nāvei. Tāpēc tik būtiska ir cīņa, lai slimību ārstētu un noturētu stabilā stāvoklī.

Profesors atzina, ka kopumā sadarbība ar Veselības ministriju un Nacionālo Veselības dienestu ir diezgan laba, taču norit arī daudz diskusiju. Jau pirms vairākiem gadiem runāja un rosināja amatpersonas spert nākamo soli, lai ieviestu kompensācijas apmēru inovatīvajām zālēm, lai tās kļūtu pieejamākas pacientiem. Tie varētu būt 100, 75 vai 50% kompensāciju. Ja zāles maksā 60 eiro mēnesī, pacientam jāpiemaksā 15 eiro, ja maksā 200 eiro, jāpiemaksā 60 - 70 eiro mēnesī.

Taču senioriem tā ir ļoti nopietna barjera, kas diemžēl liedz saņemt modernu un efektīvu terapiju. Tāpēc K.Trušinskis rosināja šo problēmu beidzot *izkustināt*. Vienlaikus viņš aicināja arī aizdomāties, kā nāktos mērīt veselības aprūpes sistēmas kvalitāti? Viņaprāt, nevis pēc universitātes slimnīcā darbdienas vidū profesora aprūpētā pacienta, bet drīzāk pēc pacienta, kurš pēc trīs mēnešu ārstēšanās slimnīcā atrodas tālā Latvijas nostūrī un dzīvo ar zemiem ienākumiem, bez iespējas saņemt modernu terapiju.

Reformas nāk un iet

Saeimas deputāte Anda Čakša bija ieinteresēta piedalīties tēmas sarunā, atzīstot, ka barjerskrējiens pēc labas veselības un augsti pacienta līdzmaksājumi iedzīvotājiem var būt tā nepārvaramā barjera, pār kuru gan paklupt, gan vispār izstāties no šī skrējiena. Vai šos līdzmaksājumus iespējams samazināt? Viņa skaidroja, ka Eiropas Komisijas un Eiropas Padomes rekomendācijas un padomi veselības jomā izskan kopš 2015.gada. Tajās atkārtoti uzsver, ka veselības aprūpes sistēmai vajag darboties efektīvi, ka jāiegulda atbilstoši resursi. Rekomendācijas palīdzējušas noteikt ekonomikas un sociālās jomas, kas jāsakārto, savukārt atveseļošanas un noturības plāns padara pieejamus līdzekļus, lai īstenotu reformas. Arī veselības aprūpes jomā ir paredzētas gan



reformas, gan investīcijas. Plānots, ka valstis, tostarp Latvija, priekšlikumus iesniegs līdz 30.aprīlim. Taču nevajadzētu uz šo plānu likt nepamatotas cerības, jo ne jau visu būs iespējams atbalstīt, uzskata A.Čakša. No šī plāna nevar segt, piemēram, regulāros budžeta izdevumus, lai maksātu ārstiem algas vai segtu daļu no kompensējamo zāļu cenām.

Profesors J.Vētra uzvēra, ka, runājot par pacientu līdzmaksājumu mazināšanu, noteikti vajadzīga *sazobe* ar Labklājības ministrijas paspārnē esošajiem dienestiem, liekot uzsvāru uz aprūpes un rehabilitācijas pasākumiem. Vēl plašāks skats izpaustos, veselības aprūpes jomai palielinot resursus. Taču vienlaikus, kā teica profesors, nesakārtotā sistēmā nevar investēt līdzekļus. To var darīt tikai ārkārtas gadījumā, kā, piemēram, tagad Covid-19 laikā, vai arī, kad pirms pāris gadiem draudēja apstāties Stradiņa slimnīcas darbība. Pašlaik ir skaidrs, ka veselības aprūpes sistēmai ir neefektīvs menedžments.

Ja atbalsta bērni un mazbērni

Anda Čakša puda pārsteigumu par saņemto atbildi iesniegtajam priekšlikumam sabiedrības veselības pamatnostādņēs palielināt finansējumu kompensējamajiem medikamentiem tieši sirds mazspējas pacientiem, uzskatot, ka šīs grupas iedzīvotājiem ir visai maza materiālā rocība. Veselības ministrija atbildē sniegusi aprēķinus, salīdzinot sirds mazspējas pacientu vidējās izmaksas zālēm ar citām kardiovaskulārajām slimībām. Secinājums bijis, ka sirds mazspējas pacientu līdzmaksājumi tomēr ir salīdzinoši mazi. "Manuprāt, šis nav pareizs veids tādām salīdzinājumam. Sirds mazspējas pacientiem taču ir vēl citas saslimšanas kā hipertensija, iespējams, arī mirdzaritmija vai vēl kas cits nopietns. Līdz ar to kopējais finansējums, ko viens pacients maksā par zālēm, no kurām daļa ir valsts kompensētie medikamenti, daudziem pensionāriem un cilvēkiem gados sasniedz summu, ko viņi nevar atļauties. Ne velti mūsu pacienti stāsta, ka viņi var atļauties nopirkt zāles tikai tāpēc, ka saņem tuvinieku - bērnu un mazbērnu - atbalstu. Taču daudziem citiem tā ir problēma un izdzīvošanas jautājums," stāstīja A.Čakša.

Kā ļoti būtisku priekšnoteikumu sliktajiem veselības aprūpes rezultātiem A.Čakša izvirzīja iedzīvotāju neveselīgo dzīvesveidu, kas rada daudzus veselības riskus. Smēķēšana, alkohola lietošana, mazkustīgums, neveselīgas ēšanas paradumi. Latvijā tas viss ietekmē aptuveni 51% nāves gadījumu, kas ir daudz vairāk nekā vidēji Eiropā, kur tas sasniedz 39%. Tāpēc jo būtiskāk Latvijā ir padarīt pieejamus slimību profilakses un veselības uzlabošanas pakalpojumus.

Lappusi sagatavoja M.Sprudzāne

Aprīlis – putnu mēnesis

Mežos izliek putnu būrišus

Labs saimnieks gādā par meža veselību. Par bioloģisko pasākumu veikšanu meža aizsardzībā regulāri rūpējas arī akciju sabiedrība “Latvijas Valsts meži”. Un viens no šiem pasākumiem ir putnu būrišu izlikšana mežā un jau izlikto būrišu tīrīšana. Šogad no jauna putnu būriši valsts mežos mūsupusē uzlikti Sitas un Bērzkalnes mežos.

AS “LVM” Ziemeļlatgales reģiona meža atjaunošanas un kopšanas speciāliste RENĀTE LIEPNIECE stāsta, ka viens no pirmajiem pavasara darbiem mežā ir būrišu izlikšana, lai putniem atgriežoties no siltajām zemēm, būtu, kur veidot ligzdiņas. Būrišus izvieto tādās audzēs, kur ir potenciāli daudz kukaiņiņu, līdz ar to putniem ir, kur baroties, bet mežaudzes vismaz daļēji tiek pasargātas no kaitēkļiem. Būrus izvieto skujgrauzēju kaitēkļu apdraudētās mežaudzēs, priežu audzēs. Būrišus izgatavo un izvieto mežā sikiem dobumperētāju sugu putniem, kas barībā galvenokārt izmanto kukaiņus un ligzdo dobumos (zilītes, mušķērāji u.c.). Katru gadu katrā iecirknī izgatavo un izkarina 50 būrišus, šogad tie jau marta vidū izlikti Sitas un Bērzkalnes mežos. Būriši izgatavojami no sausiem, neēvelētiem skujkoku dēļiem, tiem jābūt viegli atveramiem, lai regulāri varētu iztīrīt. Būris tīrāms reizi divos gados pēc ligzdošanas sezonas beigām. Vienlaikus ar būrišu tīrīšanu novēršami arī to defekti, piemēram, pārtrūkušas stieples nomaīņa, jauna jumtiņa uzlikšana utt. Gan būrišu izgatavošana, gan apkalpošana ir pakalpojums, ko akciju sabiedrība pērk, izsludinot konkursus. Putnu būriši tiek arī apdraudēti. “Vislielākais apdraudējums ir caunas, kuras spēj ielīst būrīti un apēst putnu olas. Kaitējumu nodara arī cilvēki, kuri gan sabojā, gan paņēm mūsu būrišus. Arī tādi ir novē-



Foto - no personīgā arhīva

Labā vieta izlūkot apkārtni. Akciju sabiedrības speciālisti fiksējuši brīdi, kad putnu būrīti kā atpūtas vietu vai vietu apkārtnes izlūkošanai izmanto meža pīle. Pīle, kā zināms, ir ūdensputns un būros neligzdo, tomēr kāpēc neizmantot izdevību piesēst?!

roti,” secina meža speciāliste. Runājot par kaitēkļu izplatību mežos, to daudzums lielā mērā atkarīgs no ziemas. Jo bargāka ziema, jo vairāk kaitēkļu iet bojā, jo *plānāka*, kā tas mēdz būt pēdējos gados, jo to vairāk un apdraudējums kokiem lielāks.



Foto - no personīgā arhīva

Uzkar ar stiepli zarā. Nedrīkst bojāt koku un būrīti pie tā piesist ar naglām. Nepieciešams, lai būrītis atrastos tuvāk koka stumbram un vēja ietekmē pēc iespējas mazāk kustētos. Būrišus mežā izliek 2-4 metru augstumā, lai tos neaizsegto koku zari un skreja būtu vērsta pret skrajāku vietu, vēlams, pret austrumiem, dienvidaustrumiem, ziemeļaustrumiem.

Putnu dzīve un aizsardzība

Lieli putni, mazi putni...

Pietiek spert soli ārā no mājokļa, izņemot pilsētas centru, kur visas pārējās skaņas pārspēj automašīnu dunoņa, lai saklausītu, kā čalo, vītero, dūdo, svilpo un trallina putni. Arī Latvijas Ornitoloģijas biedrība saistībā ar valsti šogad noteiktajiem ierobežojumiem aicinājus iedzīvotājus pievērst uzmanību tuvējai apkārtni, nevis triekties tālu projām uz putnu vērošanas vietām. Teju vai katru dienu saistībā ar darba pienākumiem mežā ir Valsts meža dienesta Austrumlatgales virsmežniecības Balvu mežniecības vecākais mežzinis EDGARS SKUČS.

Darot labu, nenodarīt sliktu!

Nezinātajam šķiet, ka atgriezušies visi gājputni - stārķi tup savās ligzdās vai planē gaisā, zosis bariem vien pulcējas tīrumos, arī strazdus var pamanīt lēkājām koku zaros, ja labi ieskatās. Tomēr visi putni vēl nav atgriezušies. “Katrai putnu sugai ir sava barības bāze, mušķērāji vēl nav atlidojuši, jo viņi pārtiek no kukaiņiem, bezdelīgu vēl nav, jo arī viņu barības bāze ir mušas un odi. Pie mums cīruļi un strazdi atlido agrāk. Atlidojušas jau baltās cielaviņas, bet dzeltenās vēl neesmu manījis. Grieze vispār pārrodas ap maija vidū, gandrīz kājām, pa zāli mūk un labprāt neceļas spārnos. Atpazīt to var tikai pēc dziesmas, savdabīgas “striķēšanas” vakaros pļavā. Vienas no pirmajām atlido ķīvītes - jau marta vidū, tiklīdz sniegā sāk parādīties pirmie atkususi plankumi. Ķīvīti viegli pamanīt tās skaļās uzvedības dēļ,” saka mežzinis. Katram putnam ir sava vieta un loma bezgala raibajā un lielajā putnu barā. Mazie putni, lai cik tas nebūtu dramatiski, ir barības bāze vanagiem un citiem plēsīgajiem putniem. Savukārt mazie pilda sanitāru lomu. “Vairākus gadus novēroju, kad ābelēm bija savairojušies kāpuri, strazdi un zilītes kokos dzīvoja visu dienu - kāpurus lasīja,” secina E.Skučs. Viņš arī pamanījis, ka cilvēki bieži vien, labu gribēdami, pieliek putnu būrišus pie katra koka, bet katrai putnu ģimenei ir sava teritorija, kurā tā apmetas vai to *apmēdi*. Ja būrišu ir par daudz, putniem trūkst barības un grūtāk izbarot bērņus. Arī ar būrišu likšanu pārspīlēt nevar! Kādreiz Meža dienās, kad kopā sapulcējās daudz skolēnu, būrišus iekāra vai katrā trešajā kokā gar ceļa malu. Būriši

meža teritorijā jāizvieto vienmērīgi. Ļoti svarīgi tos izgatavot pareizi. “Reizēm cilvēki izgatavo tādas būrišus, kādus noziegums kārt kokā. Pagatavoti no skaidu platēm un nokrāsoti tie drīzāk var kalpot kā dizaina elements, nevis putnu mājoklis. Ja būriša iekšpusē noēvelēts viss, ko vien var noēvelēt, ir slikti. Dobumperētāju putnu mazuļu naziņiem nav, kur aizķerties, un mazie putniņi, kad tie ir pieauguši, nevar izlīst no ligzdas. Vecākiem pārtraucot viņus barot, mazuļus sagaida bada nāve. Būrišiem jābūt pēc iespējas dabiskiem!” secina mežzinis. Tagad strazdiem būrišus izkārt par vēlu, bet mušķērājiem tie var noderēt, arī zilītes perē vairākas reizes gadā. Par putniem piemērotiem putnu būrišiem šogad iestājās arī Latvijas Ornitoloģijas biedrība, adresējot visām Latvijas pašvaldībām atklātu vēstuli. Tajā bija minēti seši būtiski noteikumi, kas jāievēro, izgatavojot un izliekot putnu būrišus. LOB katru gadu saskaras ar putniem neatbilstošu vai pat bīstamu putnu būrišu izgatavošanu un izlikšanu.

Gribi strādāt mežā, ievēro noteikumus!

No 1.aprīļa līdz 30.jūnijam mežā tiek aizliegta līdz 20 gadus vecu jaunaudzju kopšana, lai netraucētu putniem perēt. “Jaunaudzis kopt nedrīkst, bet pieaugušu mežu zāgēt drīkst, jo pastāv uzskats, ka visvairāk putnu ligzdu mežā atrodas eglītēs un citos mazajos kociņos. Pāris nedēļas pa ligzdai, ko savijuši mazie putniņi jaunaudzēs, atrodam,” apliecina E.Skučs. Latvijā vairākiem putniem noteikti sugu aizsardzības plāni - dzeņiem, pūcēm, mazajam ērglim, medņiem, melnajam stārķim, rubeņiem. Mežos šiem putniem tiek izveidoti mikroliegumi. Vislielākā uzmanība pievērsta mazajam ērglim. Eiropas Savienībā 80% no mazā ērgļa populācijas dzīvo Latvijā. Populāra kļuvusi jūras ērgļa ligzda Durbē, no kuras notikumus Latvijas Dabas fonda interneta tiešsaistē vēro miljoni skatītāju ne tikai Latvijā. Arī Balvu mežniecības teritorijas mežos, tostarp privātajos, mīt mazie ērgļi, kas meža īpašniekus gan neiepriecina. Mežu cirst nedrīkst, līdz ar to nav arī peļņas, bet valsts kompensāciju mehānisms ir tāds, kāds tas ir. Arī dzeņiem ir dzeņu aizsardzības plāns. Baltmugurdzenis, dižraibais dzenis, mazais dzenis, vidējais dzenis, melnā dzilna,



Foto - no personīgā arhīva

Jauns mazais ērglis. Eiropas Savienībā 80% mazā ērgļa populācijas dzīvo Latvijā, tostarp arī Balvu mežniecības teritorijā.

trispirkstu dzenis un pelēkā dzilna - šim visām putnu sugām nu pievērsta īpaša uzmanība. Balstoties uz bioloģiskās daudzveidības monitoringa datiem, Dabas aizsardzības pārvalde secinājusi, ka dzeņu populācija Latvijā samazinās, jo samazinās veco koku platības. Dabas daudzveidības neesamība un mežsaimniecības intensitātes pieaugums nodara kaitējumu dzeņiem. Dabas pētnieki cer, ka, īstenojot izstrādāto plānu, dzeņu skaits vismaz nesamazināsies. Dzeņiem vajadzīgi resnāki un vecāki koki, nekā jau šobrīd drīkst cirst. Dzeņim vajag, ko kalt! Jo mazāk dzeņu, jo lielāka iespēja savairoties dažādām kukaiņu sugām, kas apdraud meža ekosistēmu un arī mežsaimnieciskos mērķus. Kukaiņu savaldīšanas problēma pilnībā būtu cilvēku ziņā, ja dzeņi izzustu. Turklāt otra dzeņa loma ir dobumu kalšana. Ir daudz citu putnu un dzīvnieku, kas izmanto dobumus, un dabisku dobumu mežā nav daudz. Dzeņu kaltos dobumos var ligzdot zilītes, mušķērāji. Vesela sugu grupa atkarīga no dzeņu kaltiem dobumiem, ja tādu nebūtu, arī vairāki desmiti citu sugu izzustu, - secinājuši pētnieki. Viens no dzeņu aizsardzības plāna punktiem iesaka necirst kokus ligzdošana sezonas laikā. Tāpat, izstrādājot plānu, domāts, kā padarīt mežsaimniecības ietekmi mazāk jūtamu. Līdzīgi ir arī ar citām aizsargājamo putnu sugām.

Lappusi sagatavoja I.Zinkovska

Jauniešu pieredze

Studenti šajā laikā piedzīvo ļoti lielas pārmaiņas – apturēta kultūras dzīve, mācības notiek attālināti. Šajā laikā katram jāmeklē veidi, kā sevi pilnveidot, virtuāli uzturēt saziņu ar draugiem un radiem, kā arī piepildīt kultūras vajadzības. Vai un kā viņiem tas izdodas?

Mēs katrs esam tur, kur mums jābūt

ALONDRA MIŠČENKO nāk no Balviem un pašlaik mācās Rīgas Stradiņa universitātē, studiju programmas “Sabiedrības veselība” 3.kursā. Alondras pandēmijas dienas aizrit lekcijās rīta pusē, pusdienlaikā dodoties uz darbu, bet vakarpusē pildot uzdevot mājasdarbus.

Kad tas viss izdarīts, Alondra dodas pastaigāties, kā arī mājās nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm. Viņa nebaudās teikt, ka šajā laikā atklājusi labās rakstura īpašības sevī, kas pašlaik ir daudz pamanāmākas. Piemēram, pacietība un iecietība pret citiem cilvēkiem. Lai gan Alondra atklājusi daudz labu lietu, viņai tāpat ļoti pietrūkst kopābūšanas ar radiem un draugiem, kā arī pasākumu apmeklēšanas. Jaunietes hobiji pašlaik ir došanās garās pastaigās un izbraucieni ar velosipēdu.

Bieži vien Alondra atceras mākslas skolas laikus un tad ķeras pie otas, lai zīmētu vai gleznotu. Viņa atzīst, ka pandēmijā hobiji tomēr mainījušies - jaunie atsaķa braukt ar velosi-

pēdu, pamēģināja kalnu slēpošanu, kas ļoti gāja pie sirds, kā arī vairāk laika pavada pie dabas. Katrs no mums šajā neparastajā laikā atklāj kādas divainības vai īpašības sevī, ko iepriekš nebija pamanījis. Arī Alondrai nācies remontēt savu dzīvokli, ko viņa iepriekš nebija darījusi un pat neiedomājās par ko tādu. Vēl Alondra atceras pagājušā gada 12.martu, kad viņa ar draudzeni devās uz “Forum Cinema”, kur baudīja visiem ļoti labi zināmo filmu “Pilsēta pie upes”. Kad filma beidzās, abas ar draudzeni izgāja no zāles, paskatījās telefonos un bija šokā. Visos iespējamajos grupu čatos un ziņu kanālos bija neskaitāmas ziņas par ārkārtas situācijas ieviešanu valstī. Viss notika pēkšņi, nebija skaidrības par turpmāko mācību procesu un dzīvi kopumā.

Alondra atceras arī pagājušā gada vasaru un ceļojumu uz Norvēģiju, kurā no pirmā acu skatiena iemīlējās skaistajos dabasskatos. Katru rītu pieceļoties, pirmais, ko viņa ieraudzīja, bija kalni. Alondra vēl šodien atceras, kā negribēja braukt prom, un cer pabūt Norvēģijā arī šo-

vasar.

Runājot par attālinātajām mācībām, jaunieši ir divējādas sajūtas. No vienas puses tas atvieglo viņas ikdienu, jo labāk var saplānot laiku. Nav jābrauc no vienas augstskolas ēkas uz citu, jo lekciju un nodarbību norises vietas ir dažādas. Toties ļoti pietrūkst studiju vides – telpu, aprīkojuma, kursabiedru. Viņa uzsver, ka jauniešiem var būt gan motivācijas trūkums, gan pārmērīgs stress, tajā pašā laikā ir arī jaunieši, kuru ikdienas paradumus attālinātās mācības nav mainījušas. Arī brīvā laika tagad Alondrai ir mazāk, nekā pirms pandēmijas, jo nesen viņa uzsāka darbu bērnudārzā. Alondrai patīk darbs ar bērniem, jo tas dod daudz jauku emociju.

Alondra studentiem un skolēniem novēl turpināt tiekties uz saviem mērķiem, jo pandēmija nav attaisnojums, lai pārtrauktu dzīvi virzību uz priekšu. Nevajag padoties pie pirmajām grūtībām, jo tādas būs vienmēr. Šo pandēmijas laiku viņa vēlas saistīt ar Imanta Ziedoņa citātu “Klausies, kā pasaulē klusi cilvēks pēc cilvēka sauc”.



Daba, kas apbur. Alondras ceļojums uz Norvēģiju, kas viņu pārsteidza ar neatkarīgo un brīnišķīgo dabas ainavu.

Laiku izmanto lietderīgi

Arī ARTIS BROKĀNS nāk no Balviem, bet nu jau četrus gadus viņš studē Rīgas Stradiņa universitātē, Medicīnas fakultātē. Arta ikdiena pandēmijas laikā īpaši nav mainījies, vienīgā atšķirība ir tāda, ka nav jābrauc uz nodarbībām, bet jāpieslēdzas tiešsaistē.

Jaunieša dienas lielākā daļa pāriet mācībās vai darbā, jo viņš strādā Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestā. Artis uzver, ka šajā laikā atklājis sevī patstāvību un neatkarību no citiem, kas ļoti daudz ko devis. Vienīgi mazliet skumji, ka šobrīd viņam nesanāk komunicēt ar draugiem un grupas biedriem tik daudz, cik gribētos. Jaunietis ir pārliecināts, ka, netiekoties klātienē, saikne ar draugiem izzūd, bet viņš cer, ka tā atjaunosies, atgriežoties mācībām un ikdienas dzīvei ierastajā ritmā.

Artis smeļ, ka pandēmija viņu piespiedusi daudz vairāk domāt par savām finansēm. Tā ir kā sava veida piespiedu ekonomija, jo pirms pandēmijas, staigājot ar draugiem pa veikaliem,

nauda pazuda nemanot. Šobrīd viņš attīsta papildu zināšanas medicīnas nozarē, aktīvi lasot dažādu informāciju, kas noder darbā ar pacientiem. Iegūtās zināšanas ar prieku izmanto arī praksē.

Arī Arta vienas no spilgtākajām pandēmijas laika atmiņām ir pats tās sākums. 2020.gada martā tika izziņoti stingri ierobežojumi un studijas notika tiešsaistes režīmā. Tas viss atstāja iespaidu. Bija ļoti grūti pārslēgties no klātienē uz tiešsaistes nodarbībām, jo mainījās nodarbību struktūra. Toties tagad ar visu aprasts. Paša sākumā attālinātās mācības Artim likās saistošas, jo nebija agri jāceļas. Varēja piecelties 5 minūtes pirms nodarbības un ātri pieslēgties, bet, laikam ritot, viņš saprata, ka tas tomēr nav nekas labs. Mācību vielu bija daudz grūtāk apgūt, salīdzinot ar klātienē mācībām. Tiešsaistes nodarbībās nav iespējams tik ilgi koncentrēties uz nodarbības prezentācijām, tāpēc liela daļa mācību jāapgūst pašam individuāli. Arī atbildība studentiem un skolēniem tagad ir daudz lielāka, jo neviens nevar izkontrolēt, vai

kāds otrpus datoram tiešām klausās mācību vielu. Artis stāsta, ka, kārtojot eksāmenus, vairāk jākoncentrējas uz to, lai kādā brīdī nepazūd internets, nekā uz paša eksāmena uzdevumiem. Ar 100% pārliecību jauniešis apgalvo, ka mācības vēlētos turpināt tikai klātienē. Viņš jau tagad nevar sagaidīt šo brīdi, jo medicīna nav tā nozare, kuru var apgūt tikai no grāmatu un materiālu lasīšanas.

Artis ļoti apzinīgi savu brīvo laiku aizpilda ar papildu dežūrām NMPD, jo šobrīd katrs cilvēks medicīnas jomā ir svarīgs. No šī darba Artim ir daudz un dažādu ieguvumu. Viņš beidzot var likt lietā iegūtās zināšanas, palīdzot cilvēkiem. Katra dežūra ir savādāka, katrā ir citi gadījumi, kas dod jaunu pieredzi un zināšanas. Strādājot NMPD, Artis iemācījies būt mierīgs pat gadījumos, kad viss jādara ātri un precīzi, jo no tā atkarīga cilvēka dzīvība.

Ja vien būtu iespējams, Artis ļoti vēlētos pagriezt laiku atpakaļ un izdarīt tā, lai pandēmija nemaz nebūtu sākusies. Viņš uzskata, ka sociālās distancēšanās laikā mēs sevi pasargājam no daudz un dažādiem vīrusiem, kā arī ikgadējās



20 stundas bez miega. Arta ikdiena pāriet darbā NMPD dienestā.

Cer diplomu saņemt klātienē

EGIJA ĻUĻĒNA nu jau 7 gadus dzīvo un mācās Valmierā. Šogad viņa ar prieku absolvēs Vidzemes Augstskolu, iegūstot profesionālā bakalaura grādu komunikācijā un sabiedriskajās attiecībās. Ja Egijai vienā vārdā būtu jāraksturo ikdienišķa pandēmijas diena, tā sauktos rutīna.

Šobrīd visas Egijas darba dienas pāriet, rakstot bakalaura darbu. Nesen viņa pabeigusi praksi Valsts izglītības satura centrā, tad ikdienas grafiks bija aizņemts un daudz interesantāks. Darba dienu vakaros viņa paskatās kādu filmu vai palasa grāmatu, bet nedēļas nogalēs kopā ar draugu labprāt dodas pie dabas. Jauniete sevi raksturo kā cilvēku, kuram ļoti nepatīk rutīna un *pelēka* ikdiena. Pandēmijas laikā viņa ļoti daudz atrodas mājās, jo gan skolas darbi, gan satikšanās ar draugiem un ģimeni noris digitālajā vidē. Lielākā daļa ikdienas dzīves pāriet ekrānos, kas ir grūti, bet nav neizturami. Viņa atzīst, ka, pateicoties šiem apstākļiem, daudz vairāk sākusī novērtēt gan sevi, gan cilvēkus apkār.

Lai sevi pilnveidotu, Egija daudz apmeklē tiešsaistes lekcijas un vebinārus. Viņa nesen atklājusi skriešanas sezonu, bet atzīst, ka šajā laikā ļoti grūti sevi motivēt, īpaši fiziskajām aktivitātēm. Egija visspilgtāk atceras brīdi, kad izsludināja pandēmiju. Tolaik viņa atradās “Erasmus” studijās Portugālē. Tas bija emocionāli piepildīts laiks. Jau tā bija grūti saprast, kas notiek, kur nu vēl, atrodoties svešā valstī. Lai gan pandēmijas sākšanās mazliet sabojāja Egijas “Erasmus” dzīvi Portugālē, šis laiks tāpat atstājis spilgtas atmiņas.

Egija nevar sagaidīt, kad atkal varēs sapulcēties, uzkrāties, uzvilkt kleitu un no visas sirds izdejoties lauku zaļumballē. Sākoties attālinātajam mācību procesam, jaunie izjuta lielu sašutumu, kā arī nespēja koncentrēties tiešsaistes studijām, bet tagad viņa jau pieradusi. Egijasprāt, mūsdienā jaunieši kļūvuši patstāvīgāki, iemācījušies plānot laiku, kas ir ieguvums no attālinātajām mācībām.

Jauniete iespēju robežās cenšas iesaistīties arī kultūras dzīvē. Viņa apmeklē dažādas pastaigu takas un brīvdabas objektus, vēro tiešsaistes koncertus un teātra izrādes. Kad novembrī uz

brīdi atvērās teātri, Egija nopirka biļetes uz Dailes teātra izrādi “Salemas raganas”. Diemžēl tieši dienu pirms izrādes atkal izsludināja ārkārtas situāciju, un šī lieliskā iespēja izkūpēja. Būdam liela teātra mākslas baudītāja, Egija uzskata, ka skatīties teātri attālināti nav tas pats, kas klātienē, taču tā ir laba iespēja.

Jauniete ir pārliecināta, ka šis laiks papildinājis zināšanas par digitālajām ierīcēm un tehnoloģijām, bez kurām nākotne nav iedomājama. Viņa cer, ka visi vēl vairāk novērtēs lietas, kas pirms pandēmijas šķita ikdienišķas.

Izlaiduma kleitu Egija vēl nav nopirkusi, bet internetveikalos jau izpētījusi dažādus piedāvājumus. Viņa ļoti cer, ka izlaidums notiks klātienē, kaut vai tikai pašiem studentiem, bez viesiem. Jauniete skumji, ka nav iespējas izbaudīt pedējo kursu augstskolā – klātienē lekcijas, pasākumus, ballītes, *koju* dzīvi, kā arī skaistas Vidzemes Augstskolas balles. Tāpēc viņa cer, ka vismaz diplomu būs iespēja saņemt klātienē. Egija atklāj, ka, absolvējot augstskolu, sajūtas ir dažādas. Prieks, ka pavisam nedaudz, un tā būs pabeigta, bet tajā pašā laikā pietrūkst studenta dzīves. Egija jauniešiem novēl pēc iespējas



Tikai jūra, jūra vien. Egija atpūtā pie jūras Majoru pludmalē.

vairāk domāt pozitīvas domas, atrast katrā dienā kaut ko, par ko pasmaidīt, un novērtēt arī mazos dzīves priecīgus, bet galvenais – veselību. Jauniete atklāj, ka ne reizi vien sevi pieķērusi pie domas, - ja būtu iespējams pagriezt laiku atpakaļ, varbūt studētu, piemēram, grafisko dizainu, bet tad tikpat ātri saprast, ka tagadējā izvēlēta profesija tomēr ir viņas. Egija vienmēr uzskatījusi, ka dzīvē viss notiek tā, kā tam ir jānotiek, un katrs nonāk tur, kur viņam jābūt.

Lappusi sagatavoja I.Romanovska

Ekspresintervija

Viss, kas notiek, notiek uz labu!



DIĀNA ASTREIKO, Viļakas novada bāriņtiesas priekšsēdētāja, deju skolotāja

Ar kādām domām šogad ieej pavasarī?

-Pavasaris ir mans gadalaiks, to sagaidu ar īpašām sajūtām. Kad izej laukā, sajūti pavasara smaržu, sadzirdi putnu čalas, šķiet, dzīvība atgriežas kaulos, uzreiz gribas darīt, gribas būt!

Kas Tevi iedvesmo?

-Mani iedvesmo viss labais, kas notiek man apkārt: mājās - ģimene, darbā - kolēģi, draugi, pozitīvi domājoši cilvēki, grāmatas, saulītes smaids. Galvenais - skatīties uz visu ar gaišu skatienu, jo mēs redzam to, ko vēlamies redzēt.

Kurām stundām zelts mutē - rīta vai vakara?

-Mans rīts sākas pulksten sešos, kad eju laukā ar savu spalvaino ģimenes mīluli - dobermaņa kucīti Džeinu, tāpēc, lai kā arī reizēm gribas pagulēt ilgāk, ir jābūt cirulim. Bet tas nav slikti, laikus pamodies, baudī gaisa dušu, izdzer rīta kafiju un esi gatavs dienas izaicinājumiem.

Bez kura sava hobija būtu grūti iztikt?

-Bez grāmatas. To lasu visur, pat pie pusdienu galda. Protams, ļoti pietrūkst pozitīvā lādiņa - jauniešu deju kolektīva "Bitīt' matos", bet dzīvoju ar domu - viss, kas notiek, notiek uz labu, tāpat mums bija nepieciešams šis atelpas brīdis un pārdomu laiks.

Ja Tevi aicinātu dzīvot tālu projām no dzimtās vietas, kāda būtu atbilde?

-Ja tas būtu jādara, nāktos ļoti grūti, jo te ir manas mājas, mani cilvēki, te ir mana daba un mana Latvija. Jādzīvo vietā, kur ir tavas saknes. Man kā augam būtu grūti ieauģt pārstādītā zemē.

Kādam cilvēkam un par ko tu teiktu pateicības vārdus?

-Vispirms man jāsaka paldies saviem vecākiem par to, ka esmu starp viņiem, paldies ģimenei, ka atbalsta, māca uz pasauli skatīties savādākām acīm, ir kopā gan priekos, gan bēdās. Es neskopojos ar paldies vārdiem, saku visiem, kas tos pelnījuši.

Vai pietrūkst ballīšu, gribas dejot?

-Jūs nespējat iedomāties, kā man gribas uz lauku zaļumballi vai 80-to gadu diskotēku! Gribas koncertu brīvdabas estrādē, labu teātra izrādi Valmieras teātra apaļajā zālē, satikt cilvēkus un uztaisīt pikniku. Ja viss būtu labi, tad rīt drebētu no uztraukuma deju skatē kopā ar savām bitēm. Covids atņēma mums 10-gades bišu lidojumu, kuram gatavojām 10 dejas.

Ko darīsi, kad būs beigušies visi ierobežojumi?

-Laikam jūtīšos kā bērns, kuru ielaiž mantu veikalā un kurš nezina, kur skriet un ko grābt. Sākumā būs grūti, jo nevarēs pārslēgties no miega perioda.

Kādas mašīnu markas patīk?

-Neesmu izvēlīga, braucu ar to, kura ripo. Mans pirmais personīgais auto bija maza, zila rūķīšu mašīna "WV Lupo", bet tagad nu jau vairāk nekā gadu braucu ar "Volvo", ko saņēmu dāvanā no dzīvesbiedra.

Ko domā par teicienu, - ja nevari mainīt pasauli, maini sevi?

-Katrš šo pasauli redz ar savām acīm, katrs saskata sev apkārt to, ko vēlas. Viens mežā redzēs pagājušā gada koku lapas, bet cits - vizbulīti, kas mēģina izlauzt sev ceļu starp šīm lapām. Ir grūti mainīt cilvēka domāšanu, ja viņš pats to nevēlas.

Ar kādiem vārdiem iepriecinātu cilvēkus, kuri arī šajā laikā svin jubilejas?

-Viļakas novada domē esam vairāki, kas aprīļa beigās svin savu dzimšanas dienu. Smejamies, ka domē esam daudz Vēršu. Galvenais, - veselību, izturību šajā pandēmijas laikā, veiksmi un spēju visā saskatīt ko gaišu un pozitīvu!

Ilgās pēc jaunības

IVETA INDRIKA ar dzimtas saknēm Bērzpils pagasta Saksmalē šobrīd ar ģimeni dzīvo Valmierā. Lai arī dzeju iemilējusi jau kopš bērnības, tikai nesen savas sajūtas un ilgas dzejvārdos sākusī ietērt pati. Nu jau viņai ir apmēram seši desmiti dzejoļu, no kuriem daudzi veltīti dzimtajai pusei - Bērzipilij, kur skolojusies līdz pat 8.klasei.



Veltījums dzimtajai pusei Latgalē

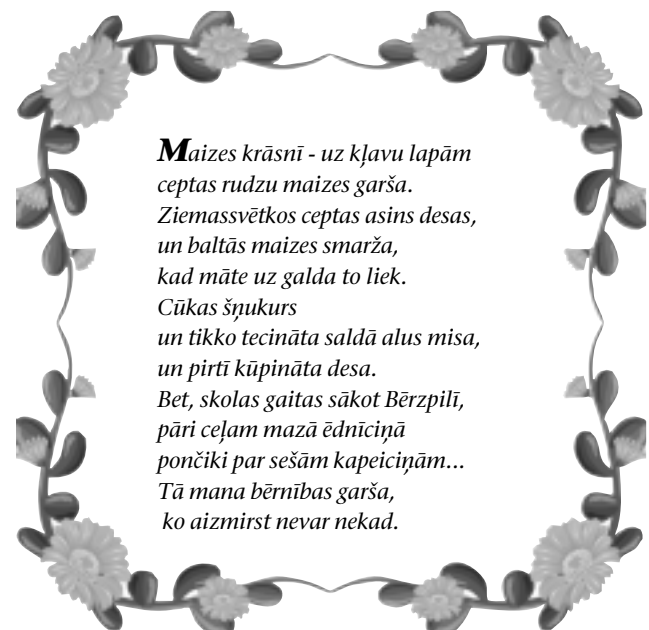
Ak, Latgale,
tu dzimtā zeme mana,
kur Ičas upe
lēnā straumē plūst.
Tur vecupite,
kur ūdensrozēs skaisti zied.
Tur Nāžu pļava,
kur pavasarī
skaisti purenītes zied.
Tur mans dzimtais kalniņš,
mana bērniņa.
Tur govīs dzīnu ganos
un priecājos par kaķpēdīņām,
un Jāņos govīm liku vainagus.
Tad nāca sievas, govīs dzīna mājās
un ganu cienāja ar mielastu.
Bet Ziemassvētkos braucām ķekatniekos,
un zirdziņš zviegdams priecājās mums līdz.
Atmiņā man Bērzpils skola,
kur pirmās gaitas sāku es.
Tur vecā skolas egle,
kas daudzus noslēpumus zin'.
Tur meitenēm daudz gadu gaitā
ir puīši atzinušies mīlestībā
un pirmo skūpstu saņēmušas tās.
Bet citas raudāja
no neatbildētas mīlas,
un egle klusi raudāja tām līdz.
Tur dzimtā baznīca,
kur baltā kleitā, miršu vainadziņā
gāju iesvētībā es.
Pūpolsvētdienā par procesiju priecājos,
un ērģelšķaņās klausījos.
Bet Ziemassvētkos bikli raudzijos uz Betlēmiti,
kur Jēzus bērniņš tikko piedzimis.
Tur mans ceļš uz mājām,
brienot sniega kupenas,
bet pavasarī strautā lasot akmentiņus.
Ak, Latgale, tur mana bērniņa,
Tur dzimtais novads mans.



Manas vecās tēva mājas
ar rudzu salmiem klātu jumtu.
Ar tēva ēvelgaldu iekšā
un svaigu dēļu smaržu.
Ar mātes rudzu maizes abru
un siltas, tikko ceptas maizes smaržu.
Ar lielu saimes galdu un petrolejas lampu,
kur māsas skolas darbus mācījās.
Ar siena matračiem
un svaigu siena smaržu.
Ar mātes austiem linu palagiem
un skaistām vilnas segām.
Pie sienas svētbildes, kur klusos svētvakaros
mēs dievbijīgi Dievu pielūdzām.



Mazā upīte Iča!
Mans tētis jaunībā tur baļķus pludināja.
Tas nekas, ka maza esi,
bet tu ieplūsti zilajos Lubānas klānos.
Kraštos tavos sākas Lubānas purvs,
kur sārtās dzērvenes
savus vaidziņus rādīt mums steidza.
Tur rudenī sasauca dzērves
un stāsta, -mums jādodas prom.
Tur klānu pļavās jaunībā sienu pļāvām,
bet vakarā sievas zivju zupu vārīt steidza.
Ak, mazā upīte Iča,
tik daudz noslēpumu glabātāja.



Maizes krāsni - uz kļavu lapām
ceptas rudzu maizes garša.
Ziemassvētkos ceptas asins desas,
un baltās maizes smarža,
kad māte uz galda to liek.
Cūkas šņukurs
un tikko tecināta saldā alus misa,
un pirti kūpināta desa.
Bet, skolas gaitas sākot Bērzipilī,
pāri ceļam mazā ēdnīciņā
pončiki par sešām kapeiciņām...
Tā mana bērniņas garša,
ko aizmirst nevar nekad.

LTV 1

- 5.30 "Pasaules panorāma". Raid. par ārpolitiku. Atk.
- 6.00 "Latvijas valsts himna".
- 6.02 "Gudrs, vēl gudrāks". Atk.
- 7.15 "Animācijas seriāli".
- 8.45 "Mūziķene".
- 9.15 "Literatūra. Sakumskola".
- 9.30 "Animācijas seriāli".
- 9.55 "Rumpelrūķis". Pasaku filma.
- 10.55 "Salātlapiņa". Pasaku filma.
- 11.55 "Bīskapa apsveikumi pareizticīgo Kristus Augšamcelšanās svētkos".
- 12.00 "Dievkalpojums Rīgas Jēzus ev.lut.baznīcā".
- 13.00 "Saknes debesis. Baznīca: piedāvājums un pieprasījums. Jēkabpils".
- 13.30 "Province". Atk.
- 14.00 "Pārtikas revīdents".
- 14.45 "Ķēpa uz sirds". Atk.
- 15.15 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
- 16.20 "Daudz laimes, jubilār!".
- 17.00 "Kultūrdeva".
- 18.00 "Dienas ziņas".
- 18.15 "Zaļgalvis".
- 18.30 "Ketija Forda. Brālīs". Melodrama.
- 20.00 "Panorāma".
- 20.15 "De facto".
- 21.05 "Vera 2". Detektīvseriāls.
- 22.40 "Tukstošreiz ar labu nakti". Drāma.
- 0.40 "XXVI Vispārējie latviešu dziesmu un XVI deju svētki. Ārvalstu latviešu māksliniecisko kolektīvu koncerts *Cihvėks. Mūžs. Dimdi!*". Atk.
- 2.35 "Kultūrdeva". Atk.
- 3.30 "Kultūrēks". Atk.
- 3.45 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
- 4.45 "Daudz laimes, jubilār!". Atk.
- 5.00 "Province". Atk.
- 5.30 "Pasaules panorāma". Atk.
- 6.00 "Latvijas valsts himna".
- 6.02 "Ceturta studija". Atk.
- 6.30 "Saknes debesis". Atk.
- 7.00 "Vides fakti". Atk.
- 7.30 "Ielas garumā". Atk.
- 8.00 "Miranda". Komēdijseriāls.
- 10.45 "Mazā pietktdiena".

- 11.30 "Personīgā lieta". Informatīvi analītisks raid. Atk.
- 12.00 "Daudz laimes, jubilār!". Atk.
- 12.40 "Meža stāsti". Atk.
- 14.40 "Mīlestība ir". Guntara Rača autorvakars. Atk.
- 17.00 "Latvietis. Paralēlas pasaules". Atk.
- 17.30 "Zaļgalvis". Atk.
- 17.50 "Atlases spēle rokas-bumbā". Tiešr. filma.
- 19.40 "Aculiecinieks". Atk.
- 20.00 "Noslēpumainās pilsetas". Dok. filmu cikls.
- 21.00 "Pārinieki". Detektīvseriāls.
- 22.05 "Apziņas tumsā". Detektīvseriāls.
- 23.00 "Pavasaris. Roks. Daugava". Atk.
- 1.30 "Eiropa koncertos. *Deutsche Welle* žurnāls".
- 2.20 "Personīgā lieta. Informatīvi analītisks raid.
- 2.50 "Mazā pietktdiena". Atk.
- 3.35 "Ielas garumā". Atk.
- 4.05 "Vides fakti". Atk.
- 4.35 "Saknes debesis". Atk.

TV 3

- 5.00 "Gandrīz ideālas vakariņas 2". Izklaidējošs raidījums.
- 6.00 "Pludmales patruļa". Seriāls.
- 7.05 "Animācijas seriāli".
- 8.35 "Aizraujošās zoomiklas 3". Seriāls.
- 9.05 "Ukulele". Raid. bērniem.
- 9.25 "Izgaršo Latviju! 4".
- 10.00 "Superbingo".
- 11.30 "Nākamā pietura - mīlestība 2". Realitātes šovs.
- 12.30 "Es mīlu tevi, Latvija! 7". TV šovs.
- 15.05 "15 minūtes virtuvē ar Džeimiju Olivēru". Kulinārijas raid.
- 15.35 "Karību jūras pirāti. Pasaules malā". Piedz. filma.
- 19.00 "Nekā personīga".
- 20.00 "Bals maskā 2". TV šovs.
- 22.35 "Izklaides karalis". Drāma.
- 0.35 "Iepazīsties - Fakeri!". Komēdija.
- 2.55 "Ielas garumā". Atk.
- 8.00 "Miranda". Komēdijseriāls.
- 10.45 "Mazā pietktdiena".

TV3 Life

- 5.00 "Bernards 3". Anim. seriāls.
- 5.10 "Mani remonta noteikumi 5". Realitātes šovs.
- 8.00 "Labākās mājas ballītes". Izklaidējošs raid.
- 8.30 "Ballīte lauku stīlā". Izklaidējošs raid.
- 10.00 "Dzīvīte brīvdienās 7. Televētikala skatlogs".
- 10.30 "Biznesa attīstība".
- 11.05 "Slepkavība Bridlebeņā". Detektīvfilma.
- 13.00 "Biču nams". Seriāls.
- 19.00 "Nakts bez kroņa". Romantiska komēdija.
- 21.00 "Mani remonta noteikumi 8". Realitātes šovs.
- 22.15 "Svešzemniece". Seriāls.
- 23.25 "Sandhammas slepkavības 6". Detektīvseriāls.
- 1.15 "Meklējot karstāko puisi". Realitātes šovs.

Rīga TV24

- 6.00 "Pieci novadi Latvija". Atk.
- 6.30 "Preses klubs". Atk.
- 8.00 "Divas zina labāk". Atk.
- 8.30 "Atspēriens izaugsmei".
- 9.00 "Cilvēks. Ceļš. Drošība". Atk.
- 9.30 "Pandēmijas mācības un izaicinājumi".
- 10.00 "Būtu zinājis...". Atk.
- 10.30 "Divas zina labāk". Atk.
- 11.00 "Finanšu un nodokļu labirinti". Atk.
- 11.30 "Grāmatu kods". Atk.
- 12.00 "*La dolce vita* ar Roberto". Atk.
- 13.00 "#DigiTuvu". Atk.
- 14.00 "*La dolce vita* ar Roberto". Atk.
- 15.00 "Kur tas suns aprakts?". Atk.
- 16.00 "Latvijas labums". Atk.
- 17.00 "Latvija pēc novadu reformas". Atk.
- 18.00 "Dzīvīte".
- 18.30 "Būtu zinājis...".
- 19.00 "Pīna bilde". Atk.
- 20.00 "Nacionālo interešu klubs".
- 21.00 "Dr. Apimis". Atk.
- 22.00 "Kārtības rullis". Atk.
- 23.30 "Pandēmijas mācības un izaicinājumi".
- 24.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
- 1.00 "Latvijas labums". Atk.
- 2.00 "Preses klubs". Atk.
- 3.30 "*La dolce vita* ar

- Roberto". Atk.
- 4.30 "Preses klubs". Atk.

PBK

- 6.30 "Tiešsaistē". Komēdijseriāls.
- 7.00 "Tiek izirēts namiņš pie jūras". Komēdijseriāls.
- 7.55 "Inovāciju nācija".
- 8.20 "Veselība".
- 9.20 "600 sekundes".
- 9.30 "Dmitrija Krilova piezīmes".
- 10.20 "Citu dzīve".
- 11.20 "Vai redzējat video?".
- 11.55 "Romanovi". Daudzstāstu vēsturiska filma.
- 16.55 "Nadeždas Babkinas jubilejas koncerts".
- 18.25 "Vislabākie!".
- 20.05 "Jautro un atjautīgo klubs".
- 22.25 "Sveiki, Oksana Sokolovai!". Komēdija.
- 0.15 "Sappu komanda 1935".
- 2.15 "Āfrika". Dok. filma.
- 3.10 "Latvija. Pastaigas zem lietussarga".
- 4.10 "Smieklīgi videoklipi".
- 4.45 "Euronews". Informatīvs raidījums.

CTC

- 6.00 "Šurumburums".
- 7.45 "Ivanovi - Ivanovi". Komēdijseriāls.
- 9.30 "Vienkārtī virtuve". Kulinārijas raid.
- 10.40 "Bērni - vecāki". Realitātes šovs.
- 11.45 "Rogovs. Studija 24". Sarunu šovs.
- 12.45 "Supermamma". Seriāls.
- 14.45 "Neticamā vēsture".
- 16.20 "Divi tēvi un divi dēli". Seriāls.
- 21.30 "Ivanovi - Ivanovi". Komēdijseriāls.
- 1.35 "Seši kadri". Skeču šovs.
- 4.25 "Vienkārtī virtuve". Kulinārijas raid.
- 5.10 "Rogovs. Studija 24". Sarunu šovs.



Mans mazais brālītis teica, ka baidās gulēt viens. Es viņu nomierināju, ka viņš nav vienuļš: zem gultas viņam dzīvo monstros un skapi arī kaut kāds briesmonis.



Balvos

"BALTAIS SVĒTKU KAROGS". Balvu Kultūras un atpūtas centrs aicina piedalīties un veidot svētku karogu. Iesnēgtie darbi veidos noformējumu Balvu Kultūras un atpūtas centra laukumā 4.maijā. Tehniskās prasības: izmērs 60 x 100 cm; ar balto audumu nodrošina; skatāms no abām pusēm; izmantot tūdensnoturīgus materiālus.

Izpildes termiņš - līdz 27 aprīlim. Autorus un karogus publicēs sociālajos tīklos. Būs arī pateicības balvas.

Aprīlī Balvu Kultūras un atpūtas centra dienvidu zāles logos skatāma Balvu, Baltinavas un Rūgāju novadu pirmsskolas vecuma bērnu radošo darbu izstāde "Oļiņ, boliņ!".

Padomi no "Azotes" tiešsaistē.

28.aprīlī plkst. 18.00 dziedinošā elpošana - elpošanas vingrinājumi labākai veselībai. Zinaida Logūna, dziedinošās vingrošanas terapeite.

Padomi bezmaksas, nav nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās. Pieslēšanās: meet.jit.si/azote.

24.aprīlī Lielā talka. Pašvaldība aicina visus, kuri vēlas un var talkot, aprīļa pēdējā sestdienā vienoties Latvijas sakopšanā un labiekārtošanā. Visi solo talkotāji jeb cilvēki, kuri plāno doties dabā un sakopt savu apkārtni individuāli, savu talkošanas vietu var atzīmēt Lielās talkas mājaslapā - Solo talkas kartē <https://talkas.lv/lielataika/pietiekt-talka/>. Lielā talka šogad individuālajiem talkotājiem ir radījusi iespēju saņemt savus talkas atkritumu savākšanas mašīnus. Tie tiks izplatīti ar Lielās talkas atbalstītāja "Maxima Latvija" palīdzību.

Berzpiļš pagasta pārvalde talkot sāks jau **23. aprīlī plkst. 10.00**. Lūgums iedzīvotājiem būt atsauģiem un piedalīties Bērzu baznīcas tornīšu un baznīcas apkārtnes sakopšanas darbos. Līdzī nēmt grābekļus, spaņiņus, slotas.

24.aprīlī no plkst. 9.00 talka pie **Balvu katoļu baznīcas**. Darbi plānoti baznīcas dārzā un gar ezermalu. Lūgums līdzī papēmt grābekli vai kādu citu darba instrumentu un darba cimdus.

Ceturtdienās aicinām tiešsaistē piedalīties apmācību ciklā "Līdzdalības un līderības prasmes", papildināt savas demokrātiskās, sociālās, kā arī personiskās un starppersoniskās kompetences.

29.aprīlī plkst. 15.00 "Laika menedžments". Inese Paidere - personības un profesionālās izaugsmes trenere, Balvu Valsts ģimnāzijas direktore. <https://us02web.zoom.us/j/88615977355?pwd=ZDNaaak1RZG4wT09GQNNImYjFCVTkxUT09MeetingID:88615977355;Passcode:123>. Saisinātā adrese: ej.uz/ ej.uz/Vilakas_muzeja_viktorina2.

Turpmāk strādājam Zoom platformā. Katrai lekcijai atsevišķa saite zem kursa nosaukuma. Nav nepieciešams iepriekš reģistrēties vai pieteikties. Lūgums pievienoties ne ātrāk kā 10 minūtes pirms

AFIŠA



pasākuma sākuma. Ja rodas problēmas ar pieslēgšanos līdz plkst. 15.00, zvaniet 29458539. Pieslēdzoties korekti ieraksti savu vārdu un uzvārdu.

Balvu Novada muzejā

Atkarībā no epidemioloģiskās situācijas, Mākslas dienu izstāde - konkurss "Mana Ziemeļlatgale", kas pašlaik ir pieejams virtuāli muzeja mājaslapā un sociālajos tīklos.

Briežuociemā

Aprīlī pagasta bibliotēkā varēs apskatīt un papildināt briežuociemīšu pavasara sveicienu grāmatu.

Tilžā

Kultūras namā izstāde-pārdošana "Rokas darba nebijās". Vienlaikus izstādī var apmeklēt viena persona. Ieeja pa gala durvīm, no divstāvu mājas puses. Pieteikšanās pa telefonu 27870251. Apmeklētājus gaidīsim **no plkst. 10.00 līdz 14.00** katru darba dienu. Izstādī varēs aplūkot **līdz 31.maijam**. Aija Keiša - lakati, rotas; Valentīna Daukste - dziju grūdcelīņi; Raimonds Leicāns - darbi no koka; Ilona Kapteine - darinājumi no dažādiem materiāliem.

24.aprīlī - Lielā talka. Balvu reģiona kultūrvēstures datu bāzē kultūrvēstures objektu sadājā ir minēts pieminekļis nacionālajiem partizāniem A.Bružem un A.Pūcem, kas atrodas Tilžas pagastā. Ir jāsakārto grāvmalas posms (apmēram 1km), lai varētu piekļūt šai piemīņas vietai. Nepieciešams papildus darba roku atbalsts. Aicinām iedzīvotājus piedalīties vides sakopšanas talkā! Darbs nelieās grupās (2 personas) un nodrošināt distancēšanos brīvā dabā nav problēma. **Darbu sāksim plkst. 9.00 pie Akuču Baltā krusta.** Līdzī var papēmt dārzeņus, zaru zāģus vai motorzāģi. Papildus darbarīki var nodēret.

Vectilžā

Folkloras kopa "Saimē" aicina uz Maija dziedājumiem.

2.maijā plkst. 15.00 pagasta centrā pie krocifiksa.

9.maijā plkst. 15.00 pie Malvīnes mājas.

16.maijā plkst. 15.00 Ranguču kapos.

23.maijā plkst. 15.00 Sudarbes kapos.

30.maijā plkst. 15.00 Lutenānu kapos.

4.maijā Latvijas Republikas Neatkarības atjaunošanas diena - teritorijas labiekārtošana.

Vilakas Novada muzejā

Līdz 6.maijam viktorīna "Vilakas Novada muzeja priekšmeti". Viktorīnas laikā jūs varēsiet pārbaudīt savas zināšanas par senajiem priekšmetiem un iemācīties kādas jaunas vārdus. Pirmo trīs vietu ieguvējiem - saldmātu balvas. Anкета: https://ej.uz/Vilakas_muzeja_viktorina2.

Pāpublicēšanas gadījumā "Vaduguns" atsaucē obligāta

TV

PROGRAMMAS

no 26.aprīļa līdz 2.maijam

LTV 1

5.15 "Sporta studija". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Province". Atk.
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Mīlas viesulis 16". Serāls.
9.30 "Mana vienīgā 2". Serāls.
10.25 "Medmāsa Betija". Serāls.
11.15 "Keīja Forda. Sirdslieta". Melodrama.
12.50 "1-1. Aktuālā intervija". Atk.

13.40 "Ķepa uz sirds". Atk.
14.15 "Daudz laimes, jubiliāri!" Atk.
15.00 "Kulturšoks". Atk.
15.15 "Krustpunktā".
16.10 "Mana vienīgā 2". Serāls.
17.05 "Mīlas viesulis 16". Serāls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.56 "Ceturta studija".
19.30 "Pasauls panorāmā".
20.00 "Panorāmā".
20.35 "Šodienas jautājums".
21.05 "*Latvijas Loto* izlozes".
21.10 "Pārtikas revīdents".
21.55 "Pārtikas raidījums. Anālītisks raidījums. Anālītisks raidījums".
22.55 "Nakts ziņas".
23.10 "Jelas garumā". Atk.
23.40 "Erihs Kešners un mazais Otrdienis". Biogrāfiska drāma.

1.20 "Zaigalvis". Atk.
1.35 "Saknes debesīs". Atk.
2.05 "Sodienas jautājums". Atk.
2.25 "Ceturta studija". Atk.
2.55 "Pasauls panorāmā". Atk.
3.25 "Pārtikas revīdents". Atk.
4.05 "Sporta studija". Atk.
4.50 "Kultūrdēva". Atk.

LTV 7

5.00 "Dzīvnieku mazuli". Dok. daudzsēriju filma.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "700 pasaules brīnumi. Malaizija". Atk.
6.30 "Projekts *Nākotne. Deutsche Welle* žurnāls".
7.00 "Mīrandā". Komēdijseriāls.
8.05 "Province". Atk.
8.35 "*De facto*". Atk.
9.10 "Ceturta studija". Atk.
9.40 "Saknes debesīs". Atk.
10.10 "Acuļiecinieks". Atk.
10.25 "Viesuļvētru mednieks". Dok. filmu cikls.
11.10 "Komisārs Reksis". Detektīvsēriāls.
12.00 "Mazā pietikdiena". Atk. Izklaidējošs raidījums.
12.45 "Personīgā lieta". Infor-

matīvi anālītisks raid.

13.15 "Divi viens". Serāls.
14.10 "Spēlmanu cilts". Atk.
14.45 "Zaigalvis". Atk.
15.00 "Eiropa fokusa. *Deutsche Welle* žurnāls".
15.30 "Medmāsa Betija 2". Serāls.
16.15 "Mērdoka noslēpumi". Detektīvsēriāls.
17.05 "*Brevīt krīze*". Dok. filma.
18.10 "Komisārs Reksis 2". Detektīvsēriāls.
19.00 "Šovakar. Ziņas".
19.25 "Atlases spēle rokasbumbā". Tiešr.

21.20 "Mazā pietikdiena". Izklaidējošs raidījums.
22.05 "Sporta studija. Atzīkules".
23.05 "Rīvēra 2". Serāls.
23.55 "Pārtikē". Detektīvsēriāls.
0.55 "*Brevīt krīze*". Dok. filma.
2.00 "Eiropa fokusa. *Deutsche Welle* žurnāls".
2.30 "*De facto*". Atk.
3.05 "Mazā pietikdiena". Atk. Izklaidējošs raidījums.
3.45 "LTV - 60. Zelta arhivs".
4.00 "Saknes debesīs". Atk.
4.30 "Ceturta studija". Atk.

TV 3

5.00 "Gandritz ideālas vakariņas 2". Izklaidējošs raid.
6.00 "Kobra 11-24". Serāls.
7.00 "900 sekundes".
9.00 "Gandritz ideālas vakariņas 10". Izklaidējošs raid.
10.00 "Rītdiena pieder mums". Serāls.
11.10 "Palkit vai pārvaiktes. Vankūvera 2". Realitātes šovs.
12.10 "Televēlā skaļotogs".
12.30 "Mani virtuves noslēpumi 8". Realitātes seriāls.
13.40 "Kobra 11-24". Serāls.
14.40 "Nemīlētie 2". Serāls.
15.55 "Tandemā 3". Serāls.
17.00 "Divarpus vīru 10". Komēdijseriāls.
18.00 "TV3 ziņas īsumā".
18.10 "Gandritz ideālas vakariņas 10". Izklaidējošs raidījums.

19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.45 "Degpunktā 11".
21.10 "Nemīlētie 2". Serāls.
21.45 "Izmeklētājs Magnumss". Serāls.
22.45 "Baltazars". Serāls.
24.00 "Skorpions 2". Serāls.
2.00 "Viesnica *Eleon* 3". Serāls.
3.00 "UgunsGrēks 6". Serāls.

TV3 Life

5.00 "Animācijas seriāls".
5.30 "Tīģo uzvaras balss". Kristīgā programma.
6.00 "Ievainota mīlestība". Serāls.
7.00 "Grieķas anatomija 2". Serāls.
8.00 "Vīnas melo labāk 9". Serāls.
8.30 "Mani remonta noteikumi 5". Realitātes šovs.
10.00 "Televēlā skaļotogs".
10.55 "Mazlet romantikas". Melodrama.
12.50 "Televēlā skaļotogs".
13.15 "Vīnas melo labāk 9". Serāls.
13.45 "Labā ragana 2". Serāls.
14.45 "Sievīšķīgās atreibības". Serāls.
15.50 "Dzīvot ir vērts". Serāls.
16.55 "Augstākā sabiedrība". Serāls.
17.55 "Vīnas melo labāk 9". Serāls.
18.30 "Pirmais randiņš 8". Realitātes šovs.
19.30 "Grieķas anatomija 2". Serāls.
20.30 "Vīnas melo labāk 9". Serāls.
21.00 "Mēs nopirkām zveru-dārzu". Ģimenes drāma.
23.45 "Grieķas anatomija 2". Serāls.

0.40 "Izstāsti Latvijai! 2. Televēlā skaļotogs".
1.10 "Veiksmīgs uzņēmējs Latvijā. Televēlā skaļotogs".
1.40 "Augstākā sabiedrība". Serāls.
2.50 "Svešā seja 2". Serāls.

RīgaTV24

6.00 "Vēlāis ar Streipu". Atk.
6.30 "Ziņu *Top 5*". Atk.
7.00 "Dienas personība". Atk.
7.30 "Kur tas suns aprakts?". Atk.
8.30 "Vēlāis ar Streipu". Atk.
9.00 "Ziņu *Top 5*". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Preses klubss". Atk.
11.30 "Uz līnijas". Atk.
12.00 "*La dolce vita* ar Roberto".
13.00 "Pīna bilde". Atk.
14.00 "Vēlāis ar Streipu". Atk.
14.30 "Kur tas suns aprakts?". Atk.
15.30 "Uz līnijas". Atk.
16.00 "Dienas personība". Atk.
16.30 "Ziņu *Top 5*". Atk.
17.00 "Preses klubss". Atk.
18.30 "Uz līnijas".
19.00 "*La dolce vita* ar Roberto". Atk.
20.00 "Divas zina labāk".
20.30 "Vēlāis ar Streipu".
21.00 "Latvija pēc novadu reformas".
22.00 "Ziņu *Top 5*". Atk.

22.30 "Vēlāis ar Streipu".
23.00 "Preses klubss". Atk.
0.30 "Ziņu *Top 5*". Atk.
1.00 "Dienas personība". Atk.
1.30 "Vēlāis ar Streipu". Atk.
2.00 "Latvijas labums". Atk.
3.00 "*La dolce vita* ar Roberto". Atk.
4.00 "Dienas personība". Atk.
4.30 "Preses klubss". Atk.

PBK

6.15 "Tīkšsaistē". Komēdijseriāls.
7.10 "Uz trijiem". Komēdijseriāls.
7.40 "Labrīt!".
9.10 "Esi vesels!".
10.15 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.
11.30 "Mājupeļņi". Serāls.
13.25 "Skelets skapi". Serāls.
14.35 "Pecamiesi".
15.30 "Kā braļi". Detektīvsēriāls.
16.30 "Pec karalaiķa likumiem. Uzvarai". Serāls.
17.30 "Vīriņi un sievietes". Sarunu šovs.
18.15 "Pātesībā". Sarunu šovs.
19.20 "Lai runā!". Sarunu šovs.
20.40 "Pec karalaiķa likumiem. Uzvarai". Serāls.
21.45 "Kas tu esi?". Serāls.
23.35 "Vakars kopā ar Ivanu Urganī".

0.15 "Brālis par brālī 3". Serāls.
1.50 "Tīkšsaistē". Komēdijseriāls.
2.40 "Burvīga Amazone". Dok. filma.
3.35 "Inovāciju nācija".
3.55 "Latvija. Pastaiģas zem lietussarga".
4.50 "Smieklīgi videoklipi".
5.05 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.

CTC

6.00 "Seši kadri". Skeču šovs.
7.55 "Šurumburums".
9.25 "Mūžam jaunī". Skeču šovs.
10.35 "Viena par visām 7". Skeču šovs.
11.35 "Kremļa kursanti". Serāls.
14.40 "Jaunātnes līģa". Serāls.
16.40 "Divi tēvi un divi dēļi". Serāls.
18.40 "Ivanovi - Ivanovi". Komēdijseriāls.
19.40 "Mīša visu sabojā". Serāls.
20.40 "Voroņini 18". Serāls.
21.40 "Ivanovi - Ivanovi". Komēdijseriāls.
22.40 "Mīša visu sabojā". Serāls.
23.45 "Divi tēvi un divi dēļi". Serāls.
0.50 "Seši kadri". Skeču šovs.
1.20 "Jaunātnes līģa". Serāls.
2.10 "Seši kadri". Skeču šovs.
4.30 "Mūžam jaunī". Skeču šovs.
5.15 "Viena par visām 7". Skeču šovs.

LTV 1

5.40 "Acuļiecinieks". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Jelas garumā". Atk.
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Mīlas viesulis 16". Serāls.
9.30 "Mana vienīgā 2". Serāls.
10.25 "Medmāsa Betija". Serāls.
11.10 "Pārtikas revīdents". Atk.
11.55 "Aizliegtais parēmiens". Atk.

12.50 "Pasauls panorāmā". Atk.
13.25 "Vīdes fakti". Atk.
14.00 "Province". Atk.
14.35 "Saknes debesīs". Atk.
15.15 "Krustpunktā".
16.10 "Mana vienīgā 2". Serāls.
17.05 "Mīlas viesulis 16". Serāls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.56 "Ceturta studija".
19.30 "Iekodies Vidzemē!". Atk.
20.00 "Panorāmā".
20.35 "Šodienas jautājums".
21.05 "Pa straumē. Mārupīte".
22.05 "Apzinas tumsā". Detektīvsēriāls.
23.05 "Nakts ziņas". Atk.

0.20 "Vīdes fakti". Atk.
0.50 "700 pasaules brīnumi. Izraēļa". Atk.
1.45 "Zaigalvis". Atk.
2.00 "Šodienas jautājums". Atk.
2.20 "Ceturta studija". Atk.
2.50 "Iekodies Vidzemē!". Atk.
3.20 "Daudz laimes, jubiliāri!" Atk.

3.55 "Kultūrdēva". Atk.
4.50 "V.I.P. - Veiksme. Intuicija. Prāis". Atk.

LTV 7

5.30 "Province". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "700 pasaules brīnumi. Malaizija". Atk.
6.30 "Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls".
7.00 "Mīrandā". Komēdijseriāls.
8.00 "Jelas garumā". Atk.
8.30 "Vīdes fakti". Atk.
9.00 "Ceturta studija". Atk.
9.30 "Pasauls panorāmā". Atk.
Raid. par ārpolitiku.
10.05 "Gatavo dabā 2". Atk.
10.35 "Iģanāvis garša". Dok. filmu cikls.
11.05 "Komisārs Reksis 2". Detektīvsēriāls.

11.55 "Zemes stāsti". Atk.
12.25 "Pārtikas revīdents". Atk.
Anālītisks raidījums.
13.10 "Divi vienā". Serāls.
14.05 "Spēlmanu cilts". Atk.
15.05 "Medmāsa Betija". Serāls.

15.50 "Mērdoka noslēpumi". Detektīvsēriāls.

16.40 "Sporta studija. Atzīkules". Atk.
17.40 "Komisārs Reksis 2". Detektīvsēriāls.
18.30 "Šovakar. Ziņas".
19.00 "Atlases spēle rokasbumbā". Tiešr.
20.55 "Punkti uz 1". Diskusiju raidījums.
22.20 "Mērdoka noslēpumi". Detektīvsēriāls.
23.15 "Pāri Atlantijas okeānam". Serāls.

0.10 "700 pasaules brīnumi. Bosnija un Hercegovina".
0.40 "Sporta studija". Atk.
1.25 "Projekts *Nākotne. Deutsche Welle* žurnāls".
1.55 "Rīvēra 2". Serāls.
2.45 "Pasauls panorāmā". Atk.
3.20 "LTV - 60. Zelta arhivs".
3.35 "Jelas garumā". Atk.
4.05 "Vīdes fakti". Atk.
4.35 "Ceturta studija". Atk.

TV 3

5.00 "Gandritz ideālas vakariņas 2". Izklaidējošs raid.
6.00 "Kobra 11-24". Serāls.
9.00 "Gandritz ideālas vakariņas 10". Izklaidējošs raid.
10.00 "Rītdiena pieder mums". Serāls.
11.10 "Palkit vai pārvaiktes. Vankūvera 3". Realitātes šovs.
12.10 "Televēlā skaļotogs".
12.30 "Mani virtuves noslēpumi 8". Realitātes seriāls.
13.40 "Kobra 11-24". Serāls.
14.40 "Nemīlētie 2". Serāls.
15.55 "Tandemā 3". Serāls.
17.00 "Divarpus vīru 10". Komēdijseriāls.
18.00 "TV3 ziņas īsumā".
18.10 "Gandritz ideālas vakariņas 10". Izklaidējošs raid.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.45 "Degpunktā 11".
21.10 "Nemīlētie 2". Serāls.
21.50 "Zebra 5".
22.05 "Melnais ūdens". Spraiģa sīģeta trileris.
0.15 "Skorpions 2". Serāls.
1.15 "Viesnica *Eleon* 3". Serāls.
2.55 "UgunsGrēks 6". Serāls.

5.00 "Animācijas seriāls".
5.30 "Tīģo uzvaras balss". Kristīgā programma.
6.00 "Ievainota mīlestība". Serāls.
7.00 "Grieķas anatomija 2". Serāls.

TV3 Life

5.00 "Animācijas seriāls".
5.30 "Tīģo uzvaras balss". Kristīgā programma.
6.00 "Ievainota mīlestība". Serāls.
7.00 "Grieķas anatomija 2". Serāls.

8.00 "Vīnas melo labāk 9". Serāls.

8.30 "Mani remonta noteikumi 6". Realitātes šovs.
10.05 "Televēlā skaļotogs".
10.30 "Mēs nopirkām zveru-dārzu". Ģimenes drāma.
13.00 "Televēlā skaļotogs".
13.15 "Vīnas melo labāk 9". Serāls.
13.45 "Labā ragana 2". Serāls.
14.45 "Sievīšķīgās atreibības". Serāls.
15.50 "Dzīvot ir vērts". Serāls.
16.55 "Augstākā sabiedrība". Serāls.
17.55 "Vīnas melo labāk 9". Serāls.
18.30 "Pirmais randiņš 8". Realitātes šovs.
19.30 "Grieķas anatomija 2". Serāls.
20.30 "Vīnas melo labāk 9". Serāls.
21.00 "Heilīģas Dīnas misterija. Nāvēģošā laulība". Detektivfilma.
23.10 "Grieķas anatomija 2". Serāls.

24.00 "Laimīģs un vesels 13".
0.35 "Augstākā sabiedrība". Serāls.
1.35 "Svešā seja 2". Serāls.
7.30 "Latvijas labums". Atk.
8.30 "Vēlāis ar Streipu". Atk.
9.00 "Ziņu *Top 5*". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Preses klubss". Atk.
11.30 "Uz līnijas". Atk.
12.00 "*La dolce vita* ar Roberto".
13.00 "Divas zina labāk". Atk.
13.30 "Dienas personība". Atk.
14.00 "Vēlāis ar Streipu". Atk.
14.30 "Latvija pēc novadu reformas". Atk.
15.30 "Uz līnijas". Atk.
16.00 "Dienas personība". Atk.
16.30 "Ziņu *Top 5*". Atk.
17.00 "Preses klubss".
18.30 "Uz līnijas".
19.00 "*La dolce vita* ar Roberto". Atk.
20.00 "Starp mums, dakteriem".
20.30 "Vēlāis ar Streipu".
21.00 "Cīlvēks. Ceļģ. Droģģība".
21.30 "Uz līnijas". Atk.

RīgaTV24

6.00 "Pīeci novadi Latvijā".
6.30 "Ziņu *Top 5*". Atk.
7.00 "Pīeci novadi Latvijā". Atk.
7.30 "Latvijas labums". Atk.
8.30 "Vēlāis ar Streipu". Atk.
9.00 "Ziņu *Top 5*". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Preses klubss". Atk.
11.30 "Uz līnijas". Atk.
12.00 "*La dolce vita* ar Roberto".
13.00 "Divas zina labāk". Atk.
13.30 "Dienas personība". Atk.
14.00 "Vēlāis ar Streipu". Atk.
14.30 "Latvija pēc novadu reformas". Atk.
15.30 "Uz līnijas". Atk.
16.00 "Dienas personība". Atk.
16.30 "Ziņu *Top 5*". Atk.
17.00 "Preses klubss".
18.30 "Uz līnijas".
19.00 "*La dolce vita* ar Roberto". Atk.
20.00 "Starp mums, dakteriem".
20.30 "Vēlāis ar Streipu".
21.00 "Cīlvēks. Ceļģ. Droģģība".
21.30 "Uz līnijas". Atk.

CTC

6.00 "Seģi kadri". Skeču šovs.
7.55 "Šurumburums".
9.25 "Mūģam jaunī". Skeču šovs.
10.35 "Viena par visām 7". Skeču šovs.
11.35 "Kremļa kursanti 2". Serāls.
14.40 "Jaunātnes līģa". Serāls.
16.40 "Divi tēvi un divi dēļi". Serāls.
18.40 "Ivanovi - Ivanovi". Komēdijseriāls.
19.40 "Voroņini 18". Serāls.
20.40 "Voroņini". Serāls.
21.40 "Ivanovi - Ivanovi". Komēdijseriāls.
22.40 "Mīģa visu sabojā". Serāls.
23.45 "Divi tēvi un divi dēļi". Serāls.
0.50 "Seģi kadri". Skeču šovs.
1.20 "Jaunātnes līģa". Serāls.
2.10 "Seģi kadri". Skeču šovs.
4.30 "Mūģam jaunī". Skeču šovs.
5.15 "Viena par visām 7". Skeču šovs.

atmiņām dzimst dzejvārdi



Kopā ar ģimeni. Iveta Indrika ir laimīga, ka dēli nav devušies labākas dzīves meklējumos uz ārzemēm, bet dzīvo ar ģimenēm turpat Valmierā.

Foto - no personīgā arhīva

CILVĒK ZIŅAS

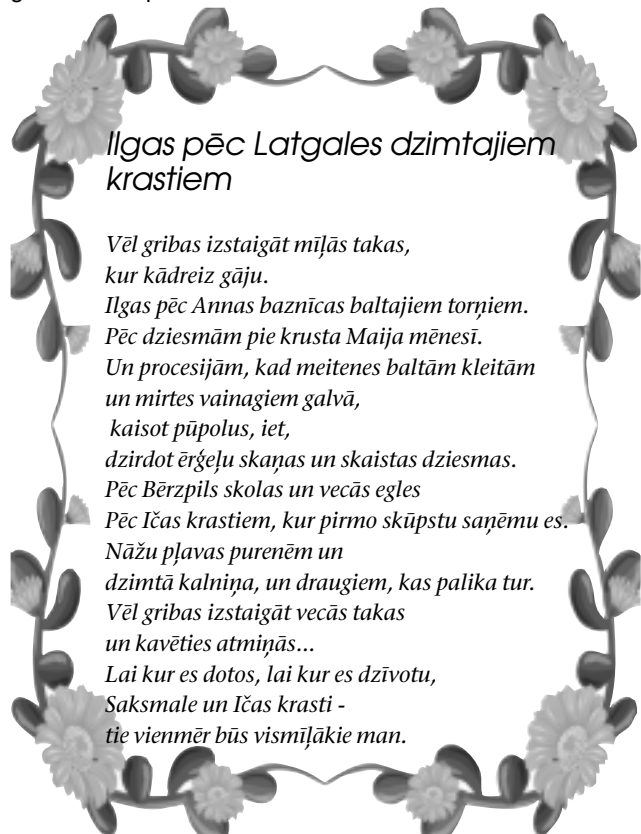
Ziedo no pensijas sēklu iegādei

Vienreizējo valsts pabalstu pensionāriem saņēma arī Borisovu ģimene, papildinot kopīgo budžetu par 400 eiro. Taču Rita, apspriedusies ar vīru, nolēma 100 eiro ziedot cilvēkiem, kuriem mazāka rocība - daudz bērnu ģimenēm un ģimenēm, kurās ir bērni ar invaliditāti. Viņa šo summu samaksāja veikalā "Krokuss" un nopublicēja sociālajos tīklos, ka cilvēki šeit var iegriezties nopirkt puķu un dārzenu sēklas. Ritas labdarības ideja bija iepriecināt desmit cilvēkus, kuri veikalā varēja paņemt sēklas bez maksas 10 eiro vērtībā. "Saņēmu pateicības vārdus, taču tas nav būtiskākais. Esmu daudz ziedojuši - gan baznīcai, gan sniegusi palīdzīgu roku cilvēkiem, turklāt ne tikai Ziemassvētkos. Mēs ilgāku laiku rūpējamies par kādu puķi, kurš nu jau mācās tehnikumā, palīdzējām viņam nopirkt jaunu telefonu. Labdarības un ziedošanas ideju esmu iemācījusī arī bērniem, jo ticu - dots devējam atdodas," saka astoņu mazbērnu vecmāmiņa. Viņa dalās ar puķēm, ko audzē savā vasarnīcā, un tic, ka visi labie darbi simtkārt atgriežas pie ikviena, kam rūp ne tikai sava, bet arī citu cilvēku labklājība.

Kļūt par sava šķīvja detektīvu

Mājsēde liek mums virināt ledusskapja durvis arvien biežāk, un rezultāts, pie spoguļa laidojot vasaras sauļošanās tērpu, nav iepriecinošs. Ko darīt?

"Apzinoties un kontrolējot savus ēšanas paradumus, 'vasaras ķermeni' ir iespējams uzturēt visu gadu. Tas nepieprasa ilgus stundas sporta zālē vai virtuvē, gatavojot katru dienu, vai tieši otrādi - ēdot tikai svaigas salātu lapas. Dzīvot ar veselu ķermeni un būt labā fiziskā formā ir iespējams, ja ikdienā pievēršam vairāk uzmanības tam, ko liekam uz šķīvja, kombinējot to ar mērenām fiziskām aktivitātēm un, protams, neaizmirstot par miega kvalitāti un stresa savaldīšanu," saka Liene Dupate-Ugule. Viņa iesaka sākt ar savu ēdienreizi pierakstīšanu. Kārtīgi ieskatoties savā šķīvī, maltītes būs daudz vieglāk kontrolēt. Reizēm atklājas, ka uz šķīvja varbūt nemaz nav par daudz, bet tieši otrādi - par maz nepieciešamo uzturvielu. Laba tehnika ir trīs dienas precīzi pierakstīt, kas un cik daudz ir katrā ēdienreizē dienas laikā, kā arī, kas tiek apēsts un izdzerts. Kļūt par sava šķīvja detektīvu un izpētīt - kas ir tas, ko ēdīšu? Ieteicams pirms maltītes atbildēt uz trīs svarīgiem jautājumiem: "Kas ir tas, ko ēdu? Kā tas ir radies? Kā tas ir pie manis nokļuvis?" Svarīgi ieklausīties savā ķermenī. Vēlme pēc cukurotiem produktiem, pusfabrikātiem un kviešu miltu izstrādājumiem rodas nevis tādēļ, ka būtu vājās raksturs, bet gan no neregulārām ēdienreizēm. Risinājums ir nemēģināt bēgt no ēdiena, aizejot ātrāk gulēt, jo gribas ēst, iedzerot kafiju pirms pusdienām, apēdot kaudzi salātu lapu, lai kuņģis pilns, bet apzināties, ka ir nepieciešamas regulāras ēdienreizes, lai ķermenis varētu būt vesels un enerģisks. Mūsu ķermenim ir nepieciešams ēdiens, lai tas dzīvotu. Neizvairīties no bada sajūtas, bet tajā ieklausīties. Ja 10 ballu sistēmā izsalkums jūtams uz vismaz 7 ballēm, tad jāseko ēdienreizei vai veselīgai uzkodai. Biežs klupšanas akmens ir garās pauzes starp ēdienreizēm dienas laikā. Visbiežāk tas ir izlaists launags. Savu ēšanas paradumu kontrolēšana nenozīmē drastisku produktu izslēgšanu, tiecoties pēc plakana vēdera, tas nenozīmē aizklāt acis, ejot garām bulciņu stendam veikalā. Tā noteikti nav arī bēgšana no ēdiena un sliktajiem produktiem. Ēdiens nav labs vai slikts, ir tikai vairāk vai mazāk ķermenim vēlams.



Ilgas pēc Latgales dzimtajiem krastiem

Vēl gribas izstaigāt mīlās takas,
kur kādreiz gāju.
Ilgas pēc Annas baznīcas baltajiem torņiem.
Pēc dziesmām pie krusta Maija mēnesī.
Un procesijām, kad meitenes baltām kleitām
un mīrtes vainagiem galvā,
kaisot pūpolus, iet,
dzirdot ērģeļu skaņas un skaistas dziesmas.
Pēc Bērzpils skolas un vecās egles
Pēc Ičas krastiem, kur pirmo skūpstu saņēmu es.
Nāžu pļavas purenēm un
dzimtā kalniņa, un draugiem, kas palika tur.
Vēl gribas izstaigāt vecās takas
un kavēties atmiņās...
Lai kur es dotos, lai kur es dzīvotu,
Saksmale un Ičas krasti -
tie vienmēr būs vismīlākie man.



Pārdomu brīdi. Iveta dzīvo netālu no Gaujas un izbauda pastaigas tās krastos. Dzimst jaunas idejas, kas pārtop dzejā.

Foto - no personīgā arhīva



Kliedziens

Tas ir dvēseles kliedziens,
ko neredz un nedzird neviens.
Tas ir dziļi iekšā un manu sirdi grauž.
Kliedziens nenāk ārā,
to sagrābis astoņkājis
un tur to cieši sev klāt.
To zina tikai mans spilvens
un papīrs, uz kura uzrakstu to.
Jo tas ir mans dvēseles kliedziens,
ko neredz un nedzird neviens.



Mīlestība

Apskauj mani jo cieši,
lai es jūtu tavu spēku.
Turi mani jo tuvu sev klāt,
lai es jūtu tavu elpu.
Skūpsti mani maigi,
kā tikai tu to māki.
Paņem mani aiz rokas
un vadi pa dzīvi,
lai es justos droša
un zinātu, ka tu man būsi,
līdz abi mēs paliksim veci un stīvi,
un zobi pie gultas stāvēs glāzē.

Brīvbrīdi sagatavoja Z.Logina

NEDEĻAS CITĀTS

"Gribēju pieliet benzīnu, bet ne pie tā cauruma piebraucu."

(No divu autovadītāju sarunas redakcijā)

Redakcija atvairojas visiem, kurus "Cilvēkziņas" aizvairojušas vai aizvainos

Cilvēktirdzniecība mūsdienu Latvijā

Neticiet arābu prinča mīlas solījumiem!

Irēna Tušinska

Aprīli Balvu Valsts ģimnāzijas 9.klašu audzēkņi noklausījās Latvijas Republikas Tiesībsarga biroja Prevencijas nodaļas speciālistes ZANDAS RŪSIŅAS stāstījumu par cilvēktirdzniecības riskiem, kam pakļauti ne tikai pieaugušie, bet arī jaunieši un bērni.

Tiesībsarga biroja un tiesībsarga Jura Jansona galvenais uzdevums ir cilvēktiesību ievērošanas uzraudzība un nodrošināšana valstī. Z.Rūsiņa, kura pārstāv Tiesībsarga biroja Prevencijas nodaļu, savā darba ikdienā pārbauda cilvēktiesību ievērošanu vietās, kur ir iespējama cilvēku brīvības ierobežošana, piemēram, ieslodzījuma vietas, psihoneiroloģiskās slimnīcas, pansionātus, valsts sociālās aprūpes centrus, bērnunamus un citas iestādes, kur cilvēki ne vienmēr uzturas brīvprātīgi.

Z.Rūsiņa Balvu Valsts ģimnāzijas skolēniem pastāstīja par vienu no būtiskākajiem cilvēka tiesību pārkāpumiem - cilvēku tirdzniecību: "Lai gan verdzība gandrīz visās pasaules valstīs ir aizliegta ar likumu, slēptā formā kā cilvēku tirdzniecība tā joprojām pastāv."

Bērnu pornogrāfijas tirgošana = cilvēktirdzniecība

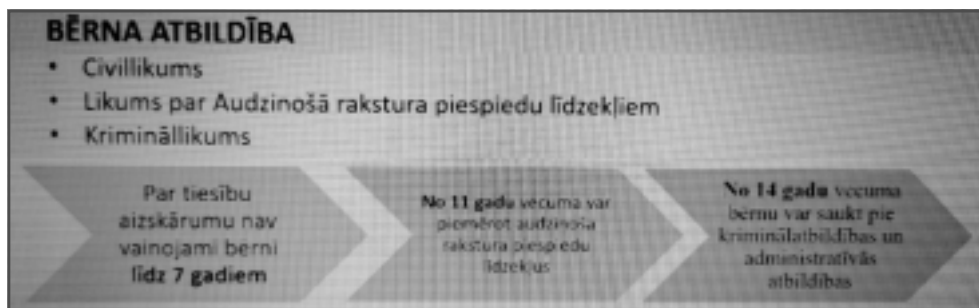
Viens no cilvēku tirdzniecības veidiem, kas attiecināms uz bērniem un jauniešiem, ir bērnu pornogrāfijas radīšana un pārdošana. "Varbūt reizēm neiedomājāties, ka tā varētu būt cilvēku tirdzniecība. Ne vienmēr kailfoto uzņemšana un pārsūtīšana būs cilvēku tirdzniecība, bet atsevišķos gadījumos, ja šādas bildes uzņem un pārdod ar mērķi gūt sev labumu, un bērni tiek pakļauti seksuālajai vardarbībai, jo tā viennozīmīgi ir seksuāla vardarbība, tā tiek uzskatīta par cilvēku tirdzniecību. Pretējā gadījumā tā būs vienkārši bērnu pornogrāfijas izplatīšana, kas ne vienmēr ir cilvēktirdzniecība," skaidroja speciāliste. Viņa uzsvēra, - gadījumā, ja nepilngadīgi jaunieši paši uzņem un pārsūta kailfoto, to kvalificēs kā bērnu pornogrāfijas izplatīšanu un par to var saukt pie atbildības. Tiesībsarga biroja pārstāve minēja konkrētus šī cilvēktirdzniecības veida piemērus: "Pirms pāris gadiem Valsts policija nāca klajā ar ziņu, ka Latvijā aizturēta milzīga organizēta pedofilu grupa, kas cita starpā bija ražojusi arī bērnu pornogrāfijas fotogrāfijas. Jaunākajam upurim bija 8 gadi. Tā bija astoņgadīga meitenīte, kura pati sevi fotografēja un sūtīja bildes, lai iegūtu VIP statusu kādā datorspēlē. Bija gadījumi, kad vecāki bija sūtījuši bērnu fotogrāfijas, kā arī gadījumi, kad bērni ar draudiem piespieda sūtīt šādas fotogrāfijas."

Z.Rūsiņa atgādināja, ka nav jākaunas vai jājūtas vainīgam, saņemot šādus piedāvājumus, bet gan nekavējoties par to jāziņo vai nu Valsts policijai, vai kādam pieaugušajam, kuram uzticas un kurš var palīdzēt tikt galā ar šādiem cilvēkiem.

Prostitūcijā ievilina ar viltu

"Tas ir mīts, ka prostitūcijā iesaista tikai sievietes. Arī puisi var tikt tam pakļauti. Galvenā pazīme, kas liecina par cilvēku tirdzniecību, ir tā, ka cilvēku piespiež sniegt seksuāla rakstura pakalpojumus un kāds cits cilvēks par to saņem naudu. Iesaistīšana prostitūcijā parasti notiek ar viltu, piedāvājot strādāt kādā citā ienesīgā darbā, piemēram, viesnīcās bārā, ģimenē par auklīti utt. Cilvēks piekrīt, brauc līdz un nereti labprātīgi atdod savu pasi, lai it kā noslēgtu līgumu vai noformētu citu dokumentu, kur vajadzīga pase. Līdz ar to cilvēks pazaudē savu brīvību un neatkarību, tiek ieslēgts telpās, kuras nevar pamest, un tiek piespiests sniegt seksuāla rakstura pakalpojumus. Ja cilvēks atsakās, pret viņu nereti pielieto miesas sodus, reizēm izmanto narkotikas, lai padarītu šo cilvēku pretoties nespējīgu. Tiklīdz cilvēks ieslēdz telpās un piespiež sniegt seksuāla rakstura pakalpojumus, tā kļūst par cilvēku tirdzniecību," paskaidroja speciāliste.

Z.Rūsiņa pastāstīja arī par cilvēktirdzniecības veidu, kas visvairāk līdzinās agrāko laiku verdzībai: "Mūsdienu Latvijā nav atklāti gadījumi, kad bērniem liktu strādāt garas stundas, piemēram, rūpnīcās vai citur, jo Eiropā un citās pasaules attīstītajās valstīs bērnu darbs ir ļoti stingri regulēts. Savukārt pieaugušos cilvēkus diezgan bieži paverdzina gan tepat Latvijā, gan citās valstīs." Par šo cilvēktirdzniecības veidu liecina tas, ka cilvēks nevar pamest darbavietu, nereti dzīvojot turpat darbavietā necilvēcīgos apstākļos. Viņu tur pusbadā, liek strādāt ļoti garas darba stundas un kaut kāda iemesla dēļ cilvēks nespēj pamest šo vietu. Visbiežākie iemesli ir personu apliecinoša dokumenta neesamība, draudi fiziski izrēķināties vai cita veida iebiedēšana. Nereti cilvēks pat nezina, kur viņš atrodas, un neprot attiecīgās



valsts valodu. Tā var nodzīvot vairākus gadus, un tikai laimīgas nejaušības dēļ šādas vietas atklāj un cilvēkus atbrīvo. "Biežākie darbi, kuros cilvēkus pakļauj verdzībai, ir būvniecība, celtniecība, dārzkopība un lopkopība, kā arī mājkalpošana, arī darbs fabrikās un citi," bīstamākās mūsdienu verdzības riska nozares nosauca Z.Rūsiņa.

Latvijā katru gadu pazūd bērni

Cilvēku pārdošana orgānos ir viens no cilvēktirdzniecības veidiem. "Latvijā nav konstatēti gadījumi, kad cilvēku nogalina, izņem orgānus un realizē tos tālāk. Taču Latvijā, tāpat kā citās valstīs, katru gadu bez vēsts pazūd pietiekami liels cilvēku skaits, tajā skaitā bērni, un šie cilvēki reizēm nekad netiek atrasti - ne dzīvi, ne miruši. Tas dod pamatu bažām, ka orgānu tirdzniecība pasaulē varētu būt diezgan attīstīta. Tā ir ļoti augsta līmeņa organizētā noziedzība, tādēļ arī daudz grūtāk atklājama," uzsvēra Tiesībsarga biroja pārstāve. Viņa pastāstīja, ka Latvijā orgānu tirdzniecība ir aizliegta ar likumu. Orgānus var tikai ziedot, jau dzīves laikā dodot piekrišanu un izmantot pēc savas naives. "Taču mazāk attīstītās valstīs nereti ir atļauts tirgot orgānus, bez kuriem cilvēks var dzīvot. Piemēram, var pārdot vienu nieri. Attīstītajās valstīs tas nav iespējams, un daudzas starptautiskas organizācijas cīnās, lai arī šajās nabadzīgajās valstīs tas nebūtu iespējams," pastāstīja Z.Rūsiņa.

Viens no izplatītākajiem cilvēktirdzniecības veidiem, kas attiecas uz bērniem un jauniešiem, ir iesaistīšana dažādu noziegumu izdarīšanā - zagšanā, narkotiku tirgošanā, laupīšanā, ubagošanā, un jauniešiem pat no šīm darbībām negūst nekādu labumu. Jauniešiem to liek darīt, jo pretējā gadījumā viņam draud ar kaitējumu veselībai, dzīvībai vai drošībai. "Reizēm noziegumu liek izdarīt ģimene. Pārsvārā bērnus un jauniešus cilvēktirdzniecībā iesaista tieši tuvinieki un paziņas. Tādēļ ir grūtāk tādus gadījumus atpazīt un izklīt no šādām situācijām," paskaidroja Z.Rūsiņa. Viņa minēja arī konkrētus piemērus, kad jauniešus, kurus iesaistīja noziegumu veikšanā piespiedu kārtā, nesodīja, bet gan atzina par cilvēktirdzniecības upuriem, sniedzot viņiem psiholoģisko palīdzību.

Mīlestība pārvēršas par verdzību

Cilvēktirdzniecība ir arī piespiedu fiktīvās laulības. Šī nozieguma upuri visbiežāk ir pilngadīgas jauniešas. Vislielāko interesi par Eiropā dzīvojošām meitenēm izrāda trešo valstu pilsoņi, kuri ar šādas laulības palīdzību cer iegūt uzturēšanās atļauju Eiropā. Nereti tie ir vīrieši no Pakistānas, Indijas, no Arābu valstīm - Arābu Emirātiem, Ēģiptes un citām. Z.Rūsiņa atgādināja, ka bieži laulību kandidātes atrašanai šie vīrieši izmanto internetu: "Piemēram, meitenei pēkšņi atrakta daļais Ēģiptes princis, kuram pieder puse karaļvalsts un septiņdesmit kameļi, un vienīgais, kā viņam dzīvot pietrūkst, ir ista un patiesa mīlestība. Pēkšņi viņš internetā ieraudzījis kādu konkrētu meiteni un ir neglābjami iemīļies. Viņi raksta tik skaisti un saldi, tik daudz ko sasloda, ka rodas iespaids - tiešām varbūt man ir uzsmaidījis laime un mani ir ieraudzījis princis? Un meitene labprātīgi dodas uz šo valsti, labprātīgi stājas laulībā, ticot, ka ģimenes dzīvē būs laimīga un pārtikusī. Beigu beigās laulībā izrādās pilnīgi cita aina - sieviete kļūst par vīrieša īpašumu, reizēm šīs sievietes tiek pārdotas tālāk prostitūcijā vai padarītas par mūžīgajām mājkalpotājām, kuras nedrīkst pamest mājas un ir nonākušas pilnīgā verdzībā."

Bērnu atbildība iestājas agri

"Bieži, iesaistot bērnu noziedzīgās darbībās, viņam saka, - tu vari mierīgi iet tirgot narkotikas, vari zagt un laupīt, jo tu esi nepilngadīgs, tev par to nekas nebūs. Pat, ja tevi noķers, sabārs un palaidīs mājās. Un bērns reizēm notic. Tāpēc ar viņu ir vieglāk manipulēt. Taču šādi apgalvojumi ir muļķības. Bērna atbildība iestājas agri, un tā ir diezgan skarba," atgādināja Tiesībsarga biroja pārstāve.

Z.Rūsiņa pastāstīja, ka no septiņu gadu vecuma iestājas bērna

Atbildība iestājas agri. Civiltiesiskā atbildība bērniem iestājas no 7 gadu vecuma. Savukārt jau no 14 gadiem pusaudzis par pārkāpumu var nonākt cietumā.



Pasaulē plaukst orgānu tirdzniecība. Latvijā, tāpat kā visā pasaulē, ik gadu pazūd bērni, kuri nekad netiek atrasti ne dzīvi, ne miruši.

Fakti

- 2020.gadā 48 personas Latvijā identificētas kā cilvēktirdzniecības upuri.
- No tiem: 34 vīrieši, 12 sievietes un 2 bērni.
- No tiem: 18 Tadžikistānas valsts piederīgie, 17 Latvijas, 7 Indijas un 6 Uzbekistānas valsts piederīgie.
- Cilvēku tirdzniecības upuru vervēšanas mehānismi saglabājas nemainīgi. Līdzīgi, kā citus gadus - pamatā vervētāji ir paziņas, kam seko darbā iekārtošanās pakalpojumu sniedzēji, ģimenes locekļi, kā arī vervēšana notiek, izmantojot internetu.

civiltiesiskā atbildība: "Civiltiesiskā atbildība var iestāties piemēram, par mantas bojāšanu un tādējādi radīto zaudējumu. Ja klasesbiedram saplēsisiet kādu lietu, kaut vai telefonu, vai sabojāsi skolas inventāru, jūsu pienākums būs atlīdzināt zaudējumus. Civiltiesiskums paredz arī morālā kaitējuma kompensāciju, piemēram, par pazemojumiem un cita veida nemantiskiem aizskārumiem." Lektore minēja gadījumu, kad skolotāja vērsusies tiesā par goda un cieņas aizskārumu, jo bērns stundas laikā viņu bija apsaukjis necenzētos vārdos, un šo bērnu sauca pie atbildības, liekot samaksāt kompensāciju par nodarīto morālo kaitējumu.

Z.Rūsiņa atklāja, - daudzi bērni nezina, ka pastāv likums par audzinošā rakstura piespiedu līdzekļiem, kas paredz atbildību jau no 11 gadu vecuma. Visbargākais no sodiem, ko paredz šis likums, ir piespiedu darbs un ievietošana speciālajā izglītības iestādē, kas Latvijā ir tikai viena un atrodas Naukšēnos. "Tur nonāk ar tiesas spriedumu, un šī iestāde ļoti līdzinās ieslodzījuma vietai, lai arī tāda neskaitās," piebilda Z.Rūsiņa.

Savukārt kriminālatbildība iestājas no 14 gadiem. "Krimināllikums, protams, pret bērnu ir saudzējošāks nekā pret pieaugušajiem. Bargākais sods ir 10 gadu brīvības atņemšana, bet arī tas ir milzīgs sods," atgādināja lektore. Minot piemērus no dzīves, Z.Rūsiņa vairākkārt uzsvēra, ka kriminālsodamība pat tik agrā vecumā var aizvērt durvis uz daudzām nākotnes iespējām un vairākām profesijām. Šādi jaunieši nevarēs strādāt par policistiem, prokuroriem, bruņotajos spēkos, par advokātiem, tiesnešiem, kā arī daudzās citās profesijās tikai tādēļ, ka bērnībā pieļāvuši liktenīgu un nereti muļķīgu kļūdu.

Noslēgumā Z.Rūsiņa atgādināja, ka, nonākot kādā ar cilvēktirdzniecību saistītā situācijā, nevajag kautrēties vai baidīties vērsties pēc palīdzības: "Par to noteikti vajag ziņot, meklējot kādu pieaugušo, kādu uzticības personu, vai vērsties policijā. Pat, ja izrādīsies, ka tā isti nav patiesība, jūs par to nesodīs."

Strauji noveco ugunsdzēsēju autoparks

Joprojām izmanto arī padomju "ZIL"

9.aprīlī Gulbenes novada Daukstu pagastā, ugunsgrēka dzēšanas darbu laikā, aizdegās ugunsdzēsības autocisternas "ZIL 131" motortelpa. Iespējams, aizdegšanās iemesls bija novecojusi vadu elektroinstalācija, kuras bojājumi ir novērojami pa visu elektroinstalācijas sistēmu, motortelpu, paneļa nodalījumu un virsbūvi. Daļēji novecojušais un nepietiekamais Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (VUGD) autoparks ir problēma, kas jau ne pirmo gadu aktuāla visā Latvijā un ietekmē ugunsdzēsēju glābēju operativitāti un kopējo darba kvalitāti.

Neko nemainot, nevarēs izbraukt uz izsaukumiem

VUGD Prevencijas un sabiedrības informēšanas nodaļas priekšniece AGRITA VĪTOLA informē, - VUGD darbības specifika nosaka, ka pakalpojuma pieejamību un kvalitāti būtiski ietekmē dienestam pieejamais tehniskais nodrošinājums, tā kvalitāte un efektivitāte. Ar nepietiekamu transportlīdzekļu skaitu un novecojušām automašīnām nav iespējams nodrošināt normālu darbu notikuma vietā. "Šobrīd lielākā problēma ir nepietiekamais autocisternu skaits. Turklāt 40% no autocisternām ir ekspluatācijā vairāk nekā divdesmit gadus, kaut gan normatīvos noteiktais lietderīgās lietošanas laiks kravas automobiļiem ir desmit gadi. Tas nozīmē, ka biežāk jāveic remontdarbi. Turklāt VUGD rīcībā joprojām ir padomju laika tehnika, kuras degvielas patēriņš, salīdzinot ar jaunu, mūsdienu prasībām atbilstošu ugunsdzēsības un glābšanas automobili (aprīkoti ar dīzeļdzinēju), ir lielāks. Turklāt "ZIL" markas automobiļu nodalījumos to gabarītu dēļ nevar izvietot mūsdienu glābšanas instrumentus, kas īpaši vajadzīgi, veicot glābšanas darbus pēc ceļu satiksmes negadījumiem. Neiegādājoties steidzami nomaināmās 202 autocisternas un strauji novecojot VUGD esošajam autoparkam, tuvāko gadu laikā, atkarībā no esošo autocisternu izturības, atsevišķas VUGD daļas un posteņi nevarēs izbraukt uz izsaukumiem. Tas nozīmē, ka nebūs iespējams nodrošināt sabiedrībai un investīcijām drošu vidi," uzsver VUGD pārstāve.

Vecos auto nākas remontēt pašiem

VUGD Latgales reģiona brigādes Balvu daļas komandieris ALEKSEJS KOVŠOVŠ stāsta, ka ikvienā no mūsdienu trīs VUGD struktūrvienībām ir padomju laika ražotie "ZIL". Balvu daļā bez trīs jaunākiem transportlīdzekļiem, kas tiek regulāri izmantoti, viens ir 1989.gadā ražotais "Zil 131". Tas gan kalpo kā rezerves automobīls, bet ir uzskaitē, tam tiek veiktas apkopes un ar to pēc nepieciešamības izbrauc uz izsaukumu vietām. Tilžas posteņi ir divi izmantojami transportlīdzekļi, no kuriem viena ir jauna automašīna, bet otra – vairākus gadus desmitus vecais "ZIL" (rezervē). Savukārt darba pienākumu pildīšanai visnepiemērotākā situācija ir Viļakas posteņi, kur ir divi transportlīdzekļi, abi padomju laika "ZIL".

Viļakas posteņa komandieris RAIVIS BONDARS stāsta, ka 1984.gadā ražotie "ZIL" transportlīdzekļi Viļakā ir uzskaitē un gatavi izbraukt uz izsaukumu vietām. Viens no automobiļiem ir rezerves. Proti, ja vienam transportlīdzeklim rodas tehniskas problēmas, uz izsaukumu dodas ar otru automašīnu. "Ugunsdzēsējiem glābējiem pēc noteikumiem ir jāatbild par tehnikas tehnisko stāvokli, par ko problēmu gadījumā tiek ziņots komandierim vai, piemēram, vecākajam autovadītājam, kurš organizē remontdarbus. Ir ļoti labi, ka dienestā vēl ir pieredzējuši šoferi, kuriem padomju tehnika nav sveša – to spēj saremontēt un ir iepazinušies ar dažādu padomju laika tehnisko literatūru. Sprotams, ka gados jaunākiem ugunsdzēsējiem glābējiem objektīvu iemeslu dēļ spēja saremontēt padomju laika tehniku ir ierobežota. Tāda ir tā kopējā realitāte," stāsta R.Bondars.

Viņš piebilst, ka kopumā šāda situācija, protams, nav atbilstoša tam, kas nepieciešams pilnvērtīgai dienesta pienākumu pildīšanai. "Puiši strādā pēc vislabākās sirdsapziņas un izsaukuma vietā vēlas nokļūt pēc iespējas ātrāk. Nav grūti iedomāties, kā jūtas ugunsdzēsēji glābēji, ja viņus ar "ZIL", kura vidējais ātrums ir ap 50 km/h, dažkārt apdzēn citas automašīnas. Turklāt laikā, kad ugunsdzēsēji glābēji ir jau ceļā uz izsaukuma vietu, "ZIL" automašīnām mēdz rasties arī tehniskas problēmas. Rezultātā rodas piespiedu dīkstāve un uz notikuma vietu jānoriko cita tehnika. Novecojušais autoparks būtiski ietekmē ugunsdzēsēju glābēju operativitāti un kopējo darba kvalitāti. Pašsaprotami, ka tas viss darbiniekos rada arī papildus stresu," secina Viļakas posteņa komandieris.



Puiši strādā pēc vislabākās sirdsapziņas un izsaukuma vietā vēlas nokļūt pēc iespējas ātrāk. Nav grūti iedomāties, kā jūtas ugunsdzēsēji glābēji, ja viņus ar "ZIL", kura vidējais ātrums ir ap 50 km/h, dažkārt apdzēn citas automašīnas.

Viļakas posteņa komandieris Raivis Bondars

Foto - A.Ločmelis

"ZIL" transportlīdzeklis Viļakas posteņi. Attēlā (no labās): VUGD Latgales reģiona brigādes Balvu daļas Viļakas posteņa ugunsdzēsējs glābējs KASPARS BUKŠS, dežūrmācītājs komandieris INGUS KOKOREVIČS un ugunsdzēsējs glābējs-autovadītājs DAINIS BABĀNS. Savukārt šādi "ZIL" transportlīdzekļi ir arī Tilžas posteņi un Balvu daļā, kuri, ritot gadiem, iespēju robežās ir pielāgoti mūsdienu prasībām. Balvu daļas vada komandieris VADIMS KRIVENKO pastāstīja, ka plus šiem vecajiem automobiļiem, salīdzinot ar jauno tehniku, ir diezgan labā caurgājāmība. Līdz ar to, atkarībā no izsaukuma specifikas, uz notikuma vietu vienlaikus var doties gan ar jauno automašīnu, gan ar "ZIL" transportlīdzekli. Tie, veicot darbu, viens otru papildina. Protams, arī V.Krivenko uzsvēra "ZIL" transportlīdzekļu nepiemēroto tehnisko stāvokli, kuri biežāk lūst, arī to ātrums ir krietni ierobežotāks, nekā jaunajiem auto. Tiesa, no ārpuses, vismaz vizuāli, "ZIL" izskatās diezgan labi. Par to jāpateicas ugunsdzēsējiem glābējiem, kuri tās regulāri pārbauda, apkopj, tīra, mazgā un remontē. "Darām visu, kas ir mūsu spēkos. Visām VUGD automašīnām tehniskā apskate jāiziet tāpat kā jebkuriem citiem auto – reizi gadā. Smagos transportlīdzekļus vedam uz Gulbeni, kur ir piemērota infrastruktūra tieši šādu automašīnu pārbaudēm. Ir gadījies, ka vecās automašīnas nācies pieremontēt arī tehniskajā apskatē, piemēram, novērst eļļas noplūdes radītās sekas," pastāstīja Balvu daļas vada komandieris. Jāpiebilst, ka, piemēram, VUGD Balvu daļā ir divi pamata automobiļi (autocisternas), kas regulāri dodas uz izsaukumiem – "Iveco Magirus" un "Renault Kerax". Ja kāda no šīm automašīnām atrodas tehniskajā apkopē, talkā nāk rezerves transportlīdzeklis – 1989.gadā ražotais vecais darba zirgs "ZIL". Vēl Balvu daļā ir specializētā tehnika, tajā skaitā ugunsdzēsības autokāpnes "Iveco Magirus". Tās VUGD Balvu daļa saņēma 2018.gada pavasarī.

Modernizācijas plāni ir

Jāpiebilst, ka daļēji novecojušais VUGD autoparks ir savstarpēji saistīts ar savu laiku nokalpojušajiem ugunsdzēsības depo, jo daļu no tiem nepieciešams remontēt un pielāgot mūsdienu prasībām. Proti, ja kā piemēru min Viļakas posteņi, lai tur "ZIL" automašīnas varētu nomainīt pret jaunu tehniku, nepieciešams atbilstoši pārbūvēt depo. Pretējā gadījumā pašreizējā posteņi jaunās automašīnas gluži vienkārši fiziski nevar novietot. Tas ir vesels komplekss problēmu, kuru atrisināšanai nepieciešams valsts atbalsts un finansējums. Vai tāds ir? "No 2014. līdz 2018.gadam speciālo ugunsdzēsības un glābšanas transportlīdzekļu iegādei bija paredzēti 36,28 miljoni eiro, kas jāva iegādāties 95 automašīnas. Jaunie specializētie transportlīdzekļi ir pilnībā aprīkoti ar modernākajām glābšanas un dzēšanas ierīcēm, kā arī pielāgoti VUGD vajadzībām. Tomēr darbs pie VUGD autotransporta atjaunošanas ir jāturpina, paredzot tam finansējumu. Šogad plānots iegādāties divas autokāpnes un divas autocisternas, bet 2022.gadā paredzēts saņemt 13 autocisternas. Lai turpmāk atjaunotu un modernizētu esošo autoparku, tādejādi būtiski uzlabojot pašreizējo VUGD nodrošinājumu ar

speciālajiem transportlīdzekļiem, kas nepieciešami VUGD pamatfunkciju izpildei un reaģēšanas spēju saglabāšanai, papildu finansējums nepieciešams katru gadu. Proti, gadā nepieciešams iegādāties 36 jaunus speciālos transportlīdzekļus," informē VUGD pārstāve Latgales reģionā I.Slavinska.

Kas attiecas uz depo būvniecību, no 16.aprīļa izsludināts atklāts konkurss astoņu jaunu VUGD depo būvniecības ieceres dokumentācijas izstrādei, būvdarbiem, inženiertīklu un inženiertehniskās sistēmas apkopei. Tas, kā var noprast, vismaz pagaidām gan neattiecas uz mūsdienu, jo jaunus depo paredzēts būvēt Kandavā, Saulkrastos, Dagdā, Iecavā, Ilūkstē, Rūjienā, Priekulē un Aizputē. Jaunajās ēkās pārdomāti tiks izvietotas ugunsdzēsības auto garāžas, administratīvais un atpūtas bloks un tehniskās telpas. Tikmēr iekšlietu ministrs Sandis Ģirģens to visu komentējis kā signālraketes šāvienu vienam no nozīmīgākajiem iekšlietu nozares sakārtošanas un modernizācijas projektiem, lai jau līdz 2022.gada beigām jaunu un mūsdienu mājuvietu gūtu VUGD, Valsts policijas un Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta speciālisti.

Situācija ir bēdīga

Savas atmiņas par VUGD tehniku ir arī Viļakā dzīvojošajam ELMĀRAM ŠAICĀNAM, kurš dienestu VUGD uzsāka 1995.gadā un šobrīd jau devies pelnītā izdienas pensijā. E.Šaicāns no 1995. līdz 2001.gadam pildīja ugunsdzēsēja glābēja-autovadītāja pienākumus Viļakas posteņi, no 2002. līdz 2005.gadam bija vada komandieris Balvu daļā, bet no 2005.gada līdz dienesta noslēgumam pildīja Viļakas posteņa komandiera pienākumus. "Jau kopš dienesta sākuma braucu ar automašīnu "ZIL", un šodien joprojām tiek izmantota šāda tehnika. Tolaik šie transportlīdzekļi vēl gan nebija tik novecojuši, bet, ritot gadiem, situācija ir krietni mainījusies, - daļa VUGD tehnikas ir bēdīga ne tikai Viļakas posteņi, bet arī citviet. Lai iegādātos jaunās, modernās automašīnas, kas ir lielākas, garākas un platākas, un tās iedzītu pašreizējās garāžās, vispirms Latvijā ir jāpārbūvē vairāki posteņi. Piemēram, Viļakas posteņi ekspluatācijā nodeva 1968.gadā, kas joprojām tā arī stāv un pastāv. Turklāt posteņus ne tikai Viļakā, bet arī citviet valstī būvēja pat ne jau atbilstošus "ZIL 131" vai "ZIL 130" automašīnām, bet "GAZ 53" un tamlīdzīgiem transportlīdzekļiem. Novecojusi tehnika un neatbilstoši depo ir patiešām liela problēma. Valstij par to būtu vairāk jāpiedomā, jo tas viss saistīts ar ugunsdzēsēju glābēju operativitāti un iedzīvotāju drošību," uzsver E.Šaicāns.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Apsveikumi

Nāk dienas pretī pilnām rokām ziedu,
Nāk gadi, mīlestībā starojot.
Lai palīdz Dievs gaismas pilnu ceļu iet,
Viens otram spēku dzīvei dāvinot.

Sirsniņi sveicam **Skaidrīti** un **Pēteri Zizlānus**
skaistajā Zelta kāzu jubilejā!

Brāji un māšas ar ģimenēm: Anastasija, Līvija, Ilmārs,
Irēna, Velta, Arnolds un
mīļi sveicieni no Elīnas ar ģimeni



Mežs un tīrums, putnu liksmā dziesma,
Draugu labā, pateicīgā sirds,
Lai arvien ir Tavā dzīvē liesma,
Kura nesavtīgi ceļā mirdz.

Sveicam mūsu mednieku kluba "Nastrova" vecāko
mednieku **Danielu Pabērzu** 90 gadu jubilejā!
Novēlam možu garu, raitu soli un precīzu šāvieni.
MK "Nastrova" vadītājs Andris Kazinovskis



Tavai jubilejai rudens nepiedien,
Jo ar dvēseli, kam saules pirksti,
Pelēcīgu dienu sudrabā
Spilgtu rozi iesiesi arvien.

Sirsniņi sveicam **Ainu Prancāni** skaistajā dzīves
jubilejā! Vēlam veselību, dzīvesprieku,
neizsīkstošu enerģiju.
Vīrs Valdis, dēli Aldis un Vitolds ar ģimenēm



Nesaki nekā – paklusē,
Ir tik labi, ka esi šai pasaulē.
Ar Tevi ir viegli soli iet,
Ar Tevi var skumt, ar Tevi var smiet.
Ar Tevi prieki divkārsi,
Bet bēda, kaut liela, tik pusbēda.
Nesaki nekā – paklusē,
Ir tik labi, ka esi šai pasaulē.

Sveicam **Skaidrīti** un **Pēteri Zizlānus**
Zelta kāzu gadadienā, vēlot laimīgus vēl daudzus,
daudzus gadus!

Maruta un Ināra Balvos



Šodien krāšņu ziedu klēpi
Dzīve lai Tev pretī sniedz.
Šodien Tava diena, lai īpaši tā mirdz.
Šodien Tevi vienu apsveicam no sirds.

Lai 26.aprīlī visskaistākie ziedi, vismīļākie novēlējumi
un dzīvesprieks ir veltīts tikai Tev.

Apsveicam **Inesi Kamarovu** skaistajā
dzīves jubilejā!

Rubeņu ciema dramatiskais kolektīvs, Sarmīte



Terēzī! Prieku, laimi, veselību - Tev to
novēlu no sirds.
Sirsniņš sveiciens 60 gadu jubilejā!
Magda



Der zināt

Latvijas Pasts atsāk iemīļoto Mātes dienas pastkaršu sūtīšanas akciju sociālajos tīklos

Šogad Latvijā Mātes dienu atzīmēs 9.maijā, un **Latvijas Pasts** jau desmito gadu organizē speciālu pastkaršu sūtīšanas kampaņu, sveicot mammas šajos skaistajos svētkos. Kampaņa atsākas pēc gada pārtraukuma, ko ietekmēja Covid-19 pandēmijas pirmais vilnis un ārkārtējā situācija valstī.

Lai nosūtītu pastkarti, no 21.aprīļa, izmantojot savu sociālo tīklu Facebook vai Twitter kontu, jāreģistrējas interneta vietnē www.nosutipastkarti.lv. Precīzi aizpildot norādītos informatīvos laukus - vārdu, uzvārdu, adresi un pasta indeksu - nosūtīšanai iespējams izvēlēties kādu no trim atšķirīga dizaina pastkartēm. Indeksa precizēšanai ērti var izmantot vietnē integrēto adreses pārbaudes rīku.

Ikvienam, kas pagūs savlaikus reģistrēties, būs iespēja nosūtīt trīs pastkartes. Tomēr jāņem vērā, ka nosūtīšanai paredzēto pastkaršu skaits ir ierobežots, bet lietotāju atsaucība akcijai tradicionāli - ļoti liela, tāpēc, lai pagūtu iepriecināt mammu, ikvienam sveiciena sūtītājam ir jāpasteidzas laikus nosūtīt vēlamo pastkarti.

Īpašs akcents šī gada kampaņā būs sadarbība ar grupu **CarnivalYouth**, kuras dalībnieki sirsnīgi sveic visas mammas: "Esam pagodināti, ka kopā ar **Latvijas Pastu** varam iepriecināt mammas šajā ikgadējā pastkartišu kampaņā. Lai dzīvo mammas!" Par godu kampaņas atklāšanai grupa



sniegs muzikālu pārsteiguma sveicienu, ko 21.aprīļa rītā plkst.11.00 ikvienam būs iespēja noklausīties **Latvijas Pasta Facebook** kontā. Ņemot vērā akcijas popularitāti, precīzs akcijas noslēguma laiks nav nosakāms, taču par akcijas tuvošanos noslēgumam Facebook un Twitter lietotāji tiks informēti sociālajos tīklos.

Aplūkot Mātes dienas pastkaršu dizainu un nosūtīt pastkarti iespējams www.nosutipastkarti.lv.

Pārdod

Z/S "Užgava" pārdod auzas, miežus, pārtikas kartupeļus 'Vineta', 'Laura'. Tālr. 29432655.

Pārdod lopbarībai: kartupeļus (sēklas izmēra), graudus (dīgstoši). Piegāde. Tālr. 25442582.

Izpārdod jaunas vīriešu preces (t.sk. apavi - 40.-43.izm.) Balvos, Partizānu 21a-16. Tālr. 28838676.

Pārdod zemeņu stādus.
Tālr. 26585438.

Pārdod sienu rulonos Balvu pagastā. Tālr. 29489733.

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

Pārdod 3 m malku (zāģēta decembrī). Tālr. 29165808.

Skaldīta malka. Cena 23 EUR/berkubā. Piegādes apjoms līdz 7 berkubiem. Ir sausā. Tālr. 25543700.

Pārdod skaldītu malku ar piegādi. Kravas cena - EUR 160. Tālr. 26425960.

Pārdod skaldītu malku.
Tālr. 26442615.

Pārdod zāģmateriālus, miltus.
Piegāde. Tālr. 24928697.

Z/S piedāvā jaunputnus, dējējvistas. Iespējama piegāde. Tālr. 29186065.

Pārdod piena teļus.
Tālr. 26357514.

Pārdod bites. Tālr. 26588412.

Pārdod elektrisko ripzāģi, elektrisko rokas ēveli, benzīna motorzāģi. Tālr. 26658124.

Pārdod zemi Balvos.
Tālr. 28235483.

Pārdod 2-istabu dzīvokli ar malkas apkuri Steķentavā. Tālr. 29165808.

Pārdod 800 m² zemi, blakus Vecajam parkam. Tuvu ezers. Tālr. 26391810.

Pārdod zemi pie Vecā parka - dārzam, jaunbūvei (ezers 180 m, klusa, nomaļa vieta). Tālr. 26136073.

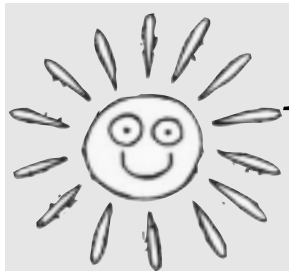
Pārdod Opel Astra, TA. Tālr. 29203754.

Lēti pārdod elektromotorus: 4 kw -1450 apgr./min, 7,5 kw - 2900 apgr./min. Tālr. 29445889.

Pārdod kūtsmēslus ar piegādi. Tālr. 27783818.

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

SIA "Ērgļu Miesnieks" pārdod Latvijā audzētu cūkgaļu ar bezmaksas piegādi. Tālr. +37126326705, +37126937530.



Pārliecinies, vai

abonēji

Esam atvērti!

Aduguni?!



Teātra ielā 8, Balvos, darba dienās no plkst. 8.00 līdz 16.00.

Izsole

Rugāju novada dome izsludina elektroniskajā izsolē ar augšupejošu soli nekustamo īpašumu "Mazroziņas" ar kadastra numuru 38640110148. Nekustamais īpašums atrodas Rugāju novada Lazdukalna pagastā, sastāv no vienas zemes vienības ar kadastra apzīmējumu 38640110058 – 4,44 ha platībā.

Izsoles sākumcena - EUR 8 739, izsoles solis - EUR 300.

Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Rugāju novada pašvaldības mājaslapā www.rugaji.lv. Tālrunis informācijai: 29342304.

Izsole notiek elektronisko izsoļu vietnē

<https://izsoles.ta.gov.lv> un sākas 04.05.2021. plkst. 13.00, bet noslēdzas 03.06.2021. plkst. 13.00.

Izsoles pretendentu reģistrācija notiek no 04.05.2021. plkst. 13.00 līdz 24.05.2021. plkst. 23.59 elektronisko izsoļu vietnē <https://izsoles.ta.gov.lv>.

Nodrošinājuma nauda - 10% no nekustamā īpašuma sākumcenas, tas ir, EUR 873,90, jāiemaksā Rugāju novada domes kontā AS "Citadele banka", konta Nr. LV73PARX0012628470001, maksājuma mērķi norādot "Nekustamais īpašums "Mazroziņas", kadastra Nr.38640110148". Izsoles reģistrācijas maksa jāmaksā atbilstoši elektronisko izsoļu vietnē <https://izsoles.ta.gov.lv> norādītajiem nosacījumiem. Izsoles objekts ir brīvi apskatāms dabā.

Dažādi

Pavasaris jau klāt! Laiks jauniem logiem!

Piesaki vizīti, zvanot pa tālr. nr: **20399903.**

SIA Logu maiņa
Balvi, Tautas iela 1



LATVIJAS MEŽU INVENTARIZĀCIJAS AĢENTŪRA
MEŽA INVENTARIZĀCIJAS LIETU IZGATAVOŠANA UN BEZMAKSAS KONSULTĀCIJAS
T. 29001830, 26129919
WWW.NOVERTESIM.LV

SENIORIEM 30% ATLAIDE

Vilakas poliklīnikā darbu sāk **INGAS BORISANOVAS** masiera prakse. Pieņem arī bērnus, apkalpo ar polisēm. Pieraksts!
Tālr. 28663505.

Dārzu apstrādāšana.
Tālr. 26512307.

Iebūvē labierīcības privātmājās. Remontējam piebraucamos ceļņus.
Tālr. 25685918.

Zāģējam malku.
Tālr. 22044458.

Iznomā zāles aeratoru (sūnu plēsēju). Tālr. 29165808.

Veic meža inventarizāciju.
Tālr. 28379483.

Vēlos irēt dzīvokli Balvos.
Tālr. 28360152.

Rok diķus, grāvjus, akas, pamatus. Līdzina krastus. Zāģē, izved cirmsas, apaugumus.
Tālr. 28608343.

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

DZIRDĒS APARĀTI 27.aprīlī plkst. 10.00-13.00
Balvos, Bērziņu ielā 50
Tālr. 26018483.

PĒRKAM

* Augošu koku cirmsas un sortimentus pie ceļa;

* Papīrmalku ostās: (Rīgā, Mērsragā, Liepājā)

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



Tel/faksi informācijai: 26115369; 67804343
www.metsaforest.com/lv

Maina māju pret 1-istabas dzīvokli Cēsīs, Valmierā vai Rīgā.
Tālr. 26355093.

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

Pērk



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

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



Pērk zirgus.
Tālr. 26477904.

"Craftwood" PĒRK MEŽA ĪPAŠUMUS visā Latvijā, cena no 1000-10000 EUR/ha. Samaksa darījuma dienā.
Tālr. 26360308.

Pērkam jūsu veco auto jebkādā kārtībā. Tālr. 20233237.

SIA "RENEM" iepērk jaunlopus, aitas, liellopus.

Elektroniskie svāri.
Samaksa skaidrā naudā vai ar pārskaitījumu.
Tālr. 29996309, 26447663, 29485520, 26373728 vai uz e-pastu:
re-nem@inbox.lv
Zvaniet - cenas mainās katru nedēļu.

Līdzjūtības

Aiz katra paliek dzīve

*Un pasacītais vārds,
Bet atmiņas tik dārgas
Sirds ilgi saglabās.*

(M.Jansone)

Izsakām Tev mūsu visdziļāko līdzjūtību un domās esam kopā ar Tevi. **Ludmilai Meļņikovai un tuviniekiem** sakarā ar **VĪRA, TĒVA, VECTĒVA** un **VECVECTĒVA** zaudējumu.
Lūba un Elita

Uz spārnēm dzērves nes jau

*Un saulē vizbulītes zied,
Mums visiem ir tik sāpīgi un skumji,
Ka tieši tagad tev bij' jāaiziet.*

(J.Ziemeļnieks)

Visdziļākā līdzjūtība un mīlerīguma vārdi **Elinai, vecmammai Ludmilai, Petuškovu ģimenei** un visiem tuviniekiem, pavadot mīlo **JURIJU MEĻŅIKOVU** mūžības ceļā.
Elvija mamma, Oskars, Ivo, Elina

Zem zaļajiem kokiem vakarā

*Es runājos ar saules rietu,
Zem zaļajiem kokiem pavasarī
Tu atradi sev mūža vietu.*

Izsakām līdzjūtību un esam kopā ar **Ludmilu Meļņikovu**, viru **JURIJU** negaidīti zaudējot.

Ezera ielas 41 kāpņu telpas kaimiņi: Valdis, Svetlana, Skaidrite, Dainis, Velta, Diāna, Agris, Edgars, Lāsma

Laiks šovakar vairs neies vecās

*Būs puķes skumjas, bišu medus
Uz tāliem ciemiem kumeļš netiks*

Un jasmīns zarains maijā

neuzziedēs.

(E.Virza)
Izsakām līdzjūtību **Ludmilai Meļņikovai, dēliem Germanam, Dmitrijam ar ģimenēm** un **pārējiem tuviniekiem, JURIJU MEĻŅIKOVU** mūžībā pavadot.
Māliju ģimene

Pāri sirmām kapu priedēm

*Pāršalc tavas dzīves stāsts.
Pāri darbam, sāpēm, ilgām
Baltu, vieglu smilšu klāsts.*

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **JURIJAI MEĻŅIKOVA tuviniekiem.**
SIA "Alūksnes Enerģoceltnieks" kolektīvs

Paliks tavs darbigais gājums -

*Tik auglīgu mūžu neizdzēs rietis.
Caur kokiem, bērniem un
mazbērniem būs turpinājums
Tai saulainai gaitai, ko beidzi tu iet.*

(M.Bendrupe)

Šajā sāpju brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Ludmilai Meļņikovai** un **pārējiem tuviniekiem, VĪRU, TĒVU, VECTĒVU** un **VECVECTĒTIŅU** mūžības ceļā pavadot.
Kaimiņi: Aglišu, Aņisimovu, Kokoreviču, Dupužu, Silineviču ģimenes, N.Apine

Šie pavasara vēji brāzmojošie

*Ir tavu elpu pārāvušī puši.
Un zilās debesis, un stari spožie
No tavām acīm gaismu aiznesuši...*

(Ā.Elksne)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **sievai Ludmilai un dēlu Dmitrija un Germana ģimenēm, JURIJU MEĻŅIKOVU** mūžības ceļā pavadot.
Čubaru ģimenes, G.Silova, T.Antonova, Andrejevu ģimene, I. un V.Šņitkini

Šopavasār bez tevis bērziem sulas

*Un zilie vizbuļi bez tevis plauks.
Bet mūžs tavs citos mūžos visies -
Caur taviem mīļajiem pret sauli*

augš.

Kad debesu valstībā jāpavada vīrs **JURIJS MEĻŅIKOVS**, jūtam līdzī un dalāmie sāpju smagumā ar **sievu Ludmilu un ģimeni.**
Bērziņi, Viniņi, Smirnovi

Cilvēks kā mirdzoša zvaigzne,

*Kas debesu plašumos mīt -
Ne zināt mums stundu un brīdi,
Kad dziesošā lejup tā slīd.*

Izsakām dziļu līdzjūtību **sievai Ludmilai, dēlam Dmitrijam un pārējiem tuviniekiem, JURIJU MEĻŅIKOVU** pavadot mūžībā.

Ezera ielas 41.nama 6.ievejas kaimiņi

*Šajā vietā gan zeme, gan debesis
leliek rokās mūžībai tevi.
Tikai atmiņas atstājot dzīvajiem
Par to labo, ko devi.*

Lielajās sāpēs esam kopā ar **Elinu Kapteini** un viņas mīļajiem tuviniekiem, pavadot **VECTĒVU** mūžības ceļā.
Darba kolēģi Ligas Kozlovskas ģimenes ārsta praksē

Uz spārnēm dzērves nes jau

*Un piesaulē jau vizbulītes zied,
Un ir tik skumji, ir tik ļoti skumji,
Ka tieši tagad tev bij' jāaiziet.*

(J.Ziemeļnieks)

Izsakām patiesu līdzjūtību **Elinai Kapteinei** ar **ģimeni, VECTĒVU** mūžībā pavadot.
Aina un Guido ģimene

No atmiņām paliek tik starojums

*Tā kā liedagā saulrieta pēdas,
Turp, kur tu aiziesi, apstāties laiks,
Norims sāpes, rūpes un bēdas.*

Mūsu klusa līdzjūtība **tuviniekiem, vīru, tēvu, vectēvu**

JURIJU MEĻŅIKOVU mūžības ceļā pavadot.
Aivars Avotiņš, SIA "Sapards" kolektīvs

Noriet saule vakarā,

*Sidrabīņu sijādama;
Aiziet dusēt māmuliņa
Baltā smilšu kalniņā.*

(Latv.t.dz.)
Klusi mīlerīguma vārdi **Pēterim ar ģimeni, mīlo MĀMULĪTI** pavadot kapu kalniņā.
Deju kopa "Nebēda" un vadītājs Agris

Kas bijis reiz,

*Tas nebūs vairs nekad,
Tas pavasars...
Tas brūkleņzieds...*

Tas cilvēks...

(J.Sirmbārdis)
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Vitālijam Vilciņam, MĀTI** kapu kalniņā pavadot.
Vilakas novada dome

Visdziļākā līdzjūtība **Ričardam Matvejevam, TĒVU** zaudējot.

*Tev, zeme, atdodu es sevi visu.
Vien saknes atstāju,
Lai izdzen jaunu asnu.*

(V.Kokle-Livīņa)
3.c klase, vecāki, audzinātāja



Kapu sakopšana

24.aprīlī plkst. 9.30 Rugāju pagasta GAIĻA KALNA kapu sakopšanas talka. Lūdzam tuviniekus piedalīties kapu teritorijas sakopšanā.



Indekss 3004

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

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

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

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

REKLĀMA, SLUDINĀJUMI

D.Dimitrijeva
T. 64507018
26161959

REDAKTORS E.GABRANOVŠ - T. 29360850
ŽURNĀLISTI: S.KARAVOIČIKA; Z.LOGINA,
I.ZINKOVSKA, M.SPRUDŽĀNE, I.TUŠINSKA,
A.LOČMELIS - T. 29360850
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
Iespēsts SIA "Latgales Druka", Rēzeknē, Baznīcas 28
TIRĀŽA - 3001