



Foto - E. Gabranovs

Ievēl pārvaižu pienākumu izpildītājus

Skaitītāji ar pieredzi. Balsu skaitīšanas komisija gan 1.jūlijā, gan 5.jūlijā bija nemainīga – Ilona Blūma, Imants Slišāns un Sandra Kindzule.

Edgars Gabranovs

Pirmdien vairāk nekā trīs stundu garumā Balvu novada domes ārkārtas sēdē deputāti izskatīja divdesmit darba kārtības jautājumus, tostarp par apvienoto novadu administrāciju reorganizēšanu, par Balvu novada administrācijas un jaunizveidoto pārvaižu nolikuma apstiprināšanu, kā arī par pārvaižu vadītāju pienākumu izpildītāju iecelšanu. Neizpalika arī citi būtiski jautājumi, piemēram, par atlīdzības noteikšanu.

Jāsecina, ka darbs ārkārtas sēdē visticamāk nevedās tik raiti, kā sākotnēji bija iecerēts, jo ilgstošas diskusijas raisīja lēmumprojekti par pārvaižu nolikumiem. Pašvaldības izpilddirektore Daina Tutīņa informēja, ka prioritāri darbs ir koncentrēts uz administrācijas, kā arī pagastu un Viļakas pilsētas pārvaižu izveidi, lai nebūtu pārrāvuma pakalpojumu nodrošināšanā. Ja nolikumu apstiprināšanas process ieilga, tad vienprātība valdīja lemjot par pārvaižu vadītāju pienākumu izpildītāju iecelšanu ar 2021. gada 6. jūliju līdz pārvaižu vadītāju iecelšanai amatā: par Baltinavas pagasta pārvaldes vadītāja pienākumu izpildītāju iecēla Sarmīti Tabori, par Rugāju pagasta pārvaldes vadītāja pienākumu izpildītāju iecēla Arnitu Pugaču, par Lazdukalna pagasta pārvaldes vadītāja pienākumu izpildītāju iecēla Dzidru Šmagri, par Viļakas pilsētas pārvaldes vadītāja pienākumu izpildītāju iecēla Oļegu Kesku. Jāpiebilst, ka uz pārvaižu vadītāju amatiem tiks rīkots konkurss. Uz deputāta Alda Bukša jautājumu, kad tas varētu notikt, pašvaldības speciālisti prognozēja, ka būs nepieciešams aptuveni mēnesis.

Īpašas debates neraisīja lēmumprojekts par atlīdzības noteikšanu. Tiesa, deputāts Jānis Trupovnieks vērsa uzmanību uz to, ka pagastu pārvaižu vadītāju pienākumu izpildītāji uz rokas saņems aptuveni 700 eiro, kas, viņaprāt, nav adekvāts atalgojums, turklāt katrā pārvaldē darba apjoms atšķirsies. Izpilddirektore vietniece Tamāra Locāne paskaidroja, ka šis un citi

jautājumi tiks lemti kompleksi un šobrīd ir pārejas periods. Kāds tad būs amatpersonu un darbinieku atlīdzības apmērs?

Deputāti noteica ar 2021. gada 1. jūliju: domes deputātu stundas darba samaksas likmi par piedalīšanos domes, komiteju un komisiju sēdēs, kā arī par citu deputāta amata pienākumu pildīšanu EUR 6,10; domes deputātu, kuri veic Izglītības, kultūras un sporta jautājumu komitejas, Sociālās un veselības aprūpes jautājumu komitejas, Tautsaimniecības un vides komitejas priekšsēdētāja pienākumus stundas darba samaksas likmi par piedalīšanos domes, komiteju un komisiju sēdēs, kā arī par citu deputāta amata pienākumu pildīšanu EUR 11,59; domes priekšsēdētāja mēnešalgu EUR 2 973; domes priekšsēdētāja vietnieka mēnešalgu EUR 2 256; pašvaldības izpilddirektora mēnešalgu EUR 2 270; pašvaldības izpilddirektora vietnieka administratīvajos un finanšu jautājumu mēnešalgu EUR 2 124 EUR; pašvaldības izpilddirektora vietnieka attīstības plānošanas un nekustamā īpašuma jautājumu mēnešalgu EUR 2 124 EUR. Savukārt Baltinavas, Rugāju un Lazdukalna pagastu, kā arī Viļakas pilsētas pārvaižu vadītāju pienākumu izpildītāju mēnešalga ar 6. jūliju būs EUR 1 027.

Jāpiebilst, ka novada domes vadītājam Sergejam Maksimovam, tāpat kā pašvaldības speciālistiem, šobrīd ir sprāgs darba process. Pirms ārkārtas sēdes viņš tikās ar SIA "Balvi Wood" lielāko īpašnieku Klāvu Olšteinu, lai pārrunātu bijušā Balvu gaļas kombināta teritorijas apsaimniekošanas un attīstības jautājumus, tostarp investīciju lielumu un plānoto jaunizveidoto darbavietu skaitu. Atgādinām, vienošanās jāpanāk par 2,9 miljoniem eiro un 45 darbavietām. "Šī proporcija var mainīties," atlika secināt klātesošajiem sarunās. Laiks rādis, kāds būs galarezultāts. Tiesa, tā pieņemšanai atliek arvien mazāk un mazāk laika...

Nākamajā
Aduģunī

- **Latvāņu uzbrukums Balviem**
Kā iznīcināt indīgo augu?
- **Vieglatlēti izcīna godalgas**
Sporta skolas audzēkņu sasniegumi

Covid-19

(7. jūlijs)

Balvu novads – 1-5
Alūksnes novads – 1-5
Gulbenes novads – 1-5
Ludzas novads – 1-5
Rēzeknes novads – 10

Vecumu, Viksnas un Žiguru iedzīvotāji var pieteikties pasta pakalpojumiem savā dzīvesvietā un ērti sev izdevīgā laikā tos saņemt, iepriekš sazinoties ar Latvijas Pasta Klientu centru pa tālruni:

Var pieteikties pakalpojumu saņemšanai

Latvijas Pasts atgādina par iespējām saņemt pasta pakalpojumus klienta dzīvesvietā vairākās administratīvi teritoriālās reformas rezultātā izveidotā Balvu novada teritorijās. Jaunā novada Bērzkalnes, Briezuciema, Egļuciema, Krišjāņu, Kubulu, Medņevas, Naudaskalna, Vectilžas, Vecumu, Viksnas un Žiguru iedzīvotāji var pieteikties pasta pakalpojumiem savā dzīvesvietā un ērti sev izdevīgā laikā tos saņemt, iepriekš sazinoties ar Latvijas Pasta Klientu centru pa tālruni:

Īsziņas



27008001 vai 67008001. Saņemot aicinājumu par sūtījuma saņemšanu, šajās teritorijās dzīvojošie adresāti var pieteikt sūtījuma bezmaksas piegādi savā dzīvesvietā.

Lauku labumu tirdziņš Balvos

Atgādinām, ka 10. jūlijā plkst. 9.00 Balvos laukumā pie kultūras nama notiks tradicionālais lauku labumu jeb zaļais tirdziņš.

Kļūst par bīskapa ģenerālvikāru

Prāvests Staņislavs Prikulis turpmāk kalpos Rēzeknes Dieva žēlsirdības draudzē, kļūstot par bīskapa ģenerālvikāru un Rēzeknes dekanāta dekanu. Baltinavas, Šķilbēnu un Tilžas draudzes vadīs prāvests Filips Davidovičs.

Nedēļas jautājums

Zinaida Logina

Kā Jūs ietekmē karstais laiks?



GINTS GRĪSLIS, balvenietis:
- Man patīk karsts laiks! Var ģērbties vieglāk, nav jāplāno un jābrauc dārgos ceļojumos uz siltajām zemēm, jo tas viss tepat - Latvijā. Ja cilvēks nestrādā vai ir atvaļinājumā, silto laiku var izmantot sauļojoties, var doties peldēties, jo apkārt Balviem ir ezeri. Regulāri spēlēju pludmales volejbolu, ir ļabi iekārtoti laukumi. Visiem

komandas biedriem patīk šis laiks, par karstumu nesūdzas pat mamma. Es smejos, ka šāds laiks varēja būt visu gadu.



NATĀLIJA, balveniete: - Ar šādiem laika apstākļiem esmu ļoti apmierināta, jo man patīk peldēties. Eju uz ezeru kopā ar ģimeni - meitu, mazmeitu, nāk arī kaimiņi. Var uzvilkt svarīgākas kleitas, nav jāsapņo par siltajām zemēm. Nav problēma arī, ka jālaista dārzā, jo ūdens pietiek. Vajag tikai strādāt. Dārzā viss aug, tikai varbūt šogad būs sliktāka kartupeļu raža, bet varbūt man tikai tā šķiet - vēl nevar zināt.



ARNOLDS no Bērzkaines: - Tieši šodien jūtos mazliet noguris, jo man jau 89 gadi. Dzeru aukstu ūdeni ar cukuru, liekas, - tas sirdij labāk. Ar *mersiti* pats pie stūres atbraucu uz Balviem pēc elektropiederumiem. Šo to vajadzēja arī sējumiem, esmu zemnieks. Lietus gan derētu, jo man aug arī vīnogas, tās laistu. Ražo ļabi, nevaram pat noēst, varbūt rudenī pārdot?



ALBERTS CIBULIS no Balviem: - Šādam karstumam ir divas puses - labā un sliktā. Labi ir tas, ka jauni un veci var sauļoties un peldēties, bet strādāt ir grūtāk. Veicu remonta darbus, gribas dzert ūdeni, jāslauka sviēdri. Ja Dieviņš dos, varbūt uzlis. Lietus noderēs arī tiem, kam ir dārzā, man nav. Bet es braucu ar velosipēdu un nesūdzos.



ŽANIS VIZULIS no Viļakas: - Es karstā laikā, ja nav jāstrādā, sēžu mājās. Bet man ir jāstrādā angārā ar zāģi. Karstā laikā prasās vairāk padzerties ūdeni un uzlikt galvā cepuri. Man jau labāk patīktu, ja gaisa temperatūra būtu no 20 līdz 22 grādiem, tas būtu normāls laiks vasarai. Ģimenei ir dārzā, palīdzu sievietei to aplaistīt, tāpēc priecātos, ja uzliktu.

MANA NEDĒĻA

Šonedēļ ar pilnu krūti izbaudīju saulaino, silto vasaru. Jau vairākus mēnešus katru ritu iesāku ar veselīgu smūtiju, ko pagatavoju no mājās esošajiem augļiem un dārzeņiem. Iesaku to izmēģināt visiem. Daudz laika pavadīju kopā ar draudzenēm. Nedēļas sākumā kopā ar Zinaidu Popovu devāmies relaksējošā izbraucienā uz Liteni, kur apskatījām brīvdabas riteņu izstādi un mīlestības namiņu, bet vakarpusē tradicionāli pasēdējām Balvu picērijā "Zebra", baudot kopīgas sarunas. Nedēļas sākumā laukos pie dēla svinējām vedeklas dzimšanas dienu. Katru dienu vismaz stundu pastaigājos. Tepat parkā palasīju liepziedus tējai. Arī iepirkos, pilnveidojot savu ģērbšanās stilu. Pabeidzu lasīt ļoti skaistu lirisku romānu "Kamēliju sala". Trešdien, savā vārda dienā, kopā ar citām biedrības "Rudzupuķe" dalībniecēm piedalījos ziepīšu izgatavošanas un laimes slotiņu siešanas darbnīcā. Ļoti priecājos par draugu sarūpētajām dāvaniņām - ziedu kompozīcijām un radošās darbnīcas vadītājas Laimdotas Zelčas dāvāto groziņu ar ziepītēm zemeņu formā. Šī radošā darbnīca, kurā arī pati izgatavoju ziepītes un laimes slotiņas, mani ļoti iedvesmoja un atraisīja iztēli. Darbnīcas noslēgumā pacienājāmies ar kopīgi izcepto pirāgu un gardu kafiju, bet trešdienas vakarpusē izbaudījām jaukas vārda dienas svinības Balvu ezera krastā. Nedēļu gatavojos noslēgt pie dēla Lazdukalna lauku mājās. Atpūtišos, baudīšu silto vasaru, mazliet pastrādāšu un apmeklēšu kapsētu.



MARUTA PAIDERE, sieviešu biedrības "Rudzupuķe" vadītāja

No vēstulēm

Pēcvēlēšanu sindroms

Sveicināti pēcvēlēšanu laikā! Nu tas trakums garām, bet, kā parasti pēc lielām dzirēm, vietām vēl ilgi mētājas tukši trauki, tā es raksturotu šīs nekārtības ar pasta reklāmām. Tas sakāms arī par parastām tirdzniecības reklāmvīzēm, jo arī tās tiek dāsnī bāztas visās pastkastēs, neskatoties uz to, vai nonāk, vai nenonāk līdz adresātam. Gribētos dzirdēt pasta vadības komentārus par to, kādā veidā tiek izplatītas gan tirgus, gan politiskas reklāmas (jo zinu -tas nav vienādi, daudzas liek tikai daudzdzīvokļu mājās un nenes uz personīgām mājām), un, kā uzdevumā izplata partiju reklāmas? Dotajā foto ir pastkastes Brīvības ielā 45, kur nu laikam vēl ilgi sadzīvosim ar NA-TB/LNNK un viņu vilcējspēku Aiju. Ja jau liktenis tā lēmis, mēs labprāt arī gribētu viņu pašu šurp paaicināt. Lūgšim uzņemties pārvaldību par mūsu māju, jo iet nu mums pavisam greizi. Varbūt varat šo lietu pabīdīt?

JANCIS BALVOS

Tu - mana vīzija

Tu - mana vīzija, kas naktī nāca,
Tu - gaismas stars, kam nodzist nebūs
lents.
Bet kāpēc manu sirdi nemiers moka?
Vai tiešām pārāk daudz no dzīves
ņemts?



Tu iziesi ar mani vētrām cauri.
Mūs nespēs negaiss, bargi vēji lauzt.
Es gribu iedvest cerību, kas nemirst,
Un noticēt, ka skauģiem nav ko
skaust.

Es atkal sapnī tevi redzu stipru,
Un tavas rokas manus plecus skauj.
Es negribu būt pašā kalna galā,
Kad jūtu, - nespēks mani lejā rauj.

Bet varbūt nebūšanas - tikai sapnis,
No kura pamosties sauks tava balss.
Tad varēšu es laimes mirkļus baudīt,
Un rūgtās dienas dzirnakmeņi mals.

ANTOŅINA LUBEJA

Neaizej!

Neaizej no manis dzēves dziesmā,
Neaizej, kad lakstīgala sveiks!
Neaizej, kad pļāvās ziedu jūra,
Neaizej, ja tev to arī teiks!

Lasītāji!

Kļūstiet arī par rakstītājiem, jo visas jūsu vēstules katra mēneša beigās tiks izvērtētas un mūsaprāt labākā saņems redakcijas pārsteiguma balvu. Ielāgojiet, ka balvas saņemt varēs tikai tie rakstītāji, kuru vārdus mēs zināsim - tāpēc nerakstiet anonīmas vēstules.

Klausīsimies kopā dzērvju klaigas,
Lakstīgala mīlas kroni kals,
Iebrišim ziedu pilnā pļavā
Arī tad, kad ziemā ļoti sals.

Izdziedāsim dziesmā mūsu mīlu,
Izdziedāsim to, kas sirdi māj.
Pasaciņ, ar laimīgajām beigām,
Mūsu mīlas dziesmai līdzī nāc!

Izstaigāsim mīlestības takas,
Redzēsim, kā saule rītos aust.
Uzsmaidīsim skumjam pļavas
ziedam, -
Varbūt tas grib savu sāpi paust?

Saules spožums nāks no bērnu
dienām,
Arī mūsu gadus sildīt steigs.
Varbūt dzeguze vēl bērzu birzi
Mūsu mīlai laimes gadus teiks?..

ANTOŅINA LUBEJA

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv

Automātiskais atbildētājs
64520961



Hallo!

Avīzes lasītāja ir sašutusi par kādu avīzē pausto viedokli: "Ja man jāizvēlas starp vakcinu un pārslimošanu, es izvēlos pārslimot ar Covid-19. Taču kā es varu dabūt slimību, ja man piespiež staigāt maskā? Es gribu noņemt masku, mierīgi dzīvot, pārslimot. Tā ir mana izvēle!" Lasītāja iesaka šādi domājošiem cilvēkiem doties uz slimnīcu palīgā mediķiem, iegērbties aizsargkostīmos, maskās, - izjust, kā viņiem ir strādāt ilgas stundas. "Visi saka, ka viņiem ir tādas vai citas tiesības. Taču tiesības sniedzas tik tālu, kamēr neskar citus. Šādās situācijās nedrīkst domāt tikai par sevi!" uzskata lasītāja.

"Televīzijā skatījos, ka Latvijā ievesti kaut kādi kukaiņi, kuriem garšo avenas, un kuri ātri vairojas. Tad iznāk, ka šo kaitēkļu dēļ avenas vairs nevarēs audzēt? Droši vien arī tie gliemeži, no kuriem dārzos netikt vaļā, ir Latvijā ievazāti," pārdomās dalījās kāda lasītāja.

Avīzes lasītāji ievērojuši, ka karstajā laikā Balvu ezerā vakaros vērojama rosība, - cilvēki brauc ar SUP dēļiem, peld pirtiņa, kursē pļots "Vilnītis", daži laivo, bērni draiskojas

peldošajās atrakcijās. "Tas viss ir ļabi, tikai man nepatīk ūdens moči, jo tie sajauc ūdeni, izbauda zivis un varbūt pat piesārņo ezeru," domās dalījās balveniete.

Kāda pensionāru ģimene, kuri dodas regulārās pastaigās pa Balvu parku, ievērojuši, ka koku zari un stumbri ir pārklāti ar sūnām un ķerpjiem. "Parkā ir daudz vecu un šķību koku, tāpēc domājam, ka tos vajadzētu izzāģēt vai retināt," domā parka apmeklētāji.

Izlaidumu laiks aiz muguras

Tehnikumu absolvē ar izciliem sasniegumiem

Jūnijā ELĪNA DUKOVSKA no Medņevas pagasta Loduma ciema absolvēja Rēzeknes tehnikumu, par izciliem un teicamiem mācību sasniegumiem saņemot Ministru prezidenta Pateicības rakstu. Par izcīnīto pirmo vietu Nacionālajā jauno profesionāļu meistarības konkursā "Skills Latvia 2021" nominācijā "Transporta pārvadājumi" jauniešu izguva zelta medaļu.

Ar Elīnu runājam viņas vecāku mājās "Vārnieši" zem ziedošām liepām. Viņa ar izcilību absolvējusi Rēzeknes tehnikumu, iegūstot transporta pārvadājumu komercdarbinieka izglītību. Pēc Viduču pamatskolas jauniešu devās mācīties uz Rēzekni ar domu vienlaikus iegūt vidējo izglītību un profesiju. Sākotnēji vēlējas kļūt par klientu apkalpošanas speciālisti vai grāmatvedi, bet šāda programma bija tikai pēc vidusskolas absolvēšanas.

Svarīga komunikācija un valodu zināšanas

"Mācījos četrus gadus. Sākotnēji bija doma tikai par vidusskolu, bet tad izlēmu par labu tehnikumam, jo gribējās, lai iegūstu gan vidusskolas, gan profesijas diplomu. Ātrāk gribējās uzsākt darba gaitas un būt neatkarīgai no vecākiem," saka Elīna. Viņa pauž prieku, ka 19. jūnijā izlaidums varēja notikt klātienē kopā ar skolotājiem un vecākiem, jo pandēmijas laiks ar mājāsdienu mācībām zoomā tiešām nogurdināja. Mācības attālināti sākās jau pagājušajā gadā un turpinās arī šogad. "Bija ļoti grūti. Vajadzēja mācīties gan vispārējos vidusskolas priekšmetus un gatavoties eksāmeniem, gan profesionālos. Tomēr, neskatoties ne uz ko, veicās tūri labi. Eksāmenus kārtojām klātienē, un ar rezultātiem esmu apmierināta. Iesākām mācīties vairāk, bet līdz izlaidumam tikām septiņas jauniešu un viens puisis," saka Elīna. Viņas izvēlētajā profesijā svarīga komunikācija un valodu zināšanas. Ja ar angļu valodu lielu problēmu nav, tad ar krievu valodu ir grūtāk. Ar klientiem par kravu pārvadājumu izmaksām, par plānotajiem iegādes termiņiem un citiem jautājumiem jāsarunājas viņa valodā gan klātienē, gan telefoniski un e-vidē. "Klientam svarīgi zināt, kādi dokumenti ir vajadzīgi, cik ilgā laikā krava nonāks galapunktā. Jautājumu ir daudz. Es sagatavoju pārvadājuma dokumentus, izsūtu tos klientam. Komunikāciju prasmes man nāk līdzī no pamatskolas, kur vadīju pasākumus un droši varēju iet auditorijas priekšā. Uzstāties publikas priekšā nav problēmu. Kad aizgāju uz Rēzeknes tehnikumu, visi man bija sveši, bet es ar vienaudžiem ātri atradu kopīgu valodu. Kad Rīgā sāku kvalifikācijas praksi sešu mēnešu garumā, viss notika raiti, uzlaboju pat krievu valodas zināšanas," atklāj Elīna.

Konkurss divu dienu garumā bija grūts

Runājot par jauno profesionāļu meistarības konkursu "Skills Latvia 2021", Elīna atklāj, ka maijā sākumā bija jāveic daudzi uzdevumi attālināti divu dienu garumā. Pirmajā dienā ilgāk nekā piecas stundas konkursanti pildīja uzdevumu, un tas viņai šķita grūtāks nekā eksāmeni. "Otrajā dienā to vajadzēja prezentēt, stāstot, kāpēc no piedāvātajiem variantiem izvēlējamies tieši to un ne citu loģistikas ķēdi, kādā veidā aprēķinājām izmaksas. Vajadzēja izvēlēties izdevīgāko variantu," atceras Elīna. Viņa neslēpj, ka iegūstot šādu profesiju, darba iespējas ir, tiesa, ne jau laukos, bet Rēzeknē, Rīgā. Viņa Rēzeknes transporta uzņēmumos izgāja mācību prakses, bet kvalifikācijas praksi – Rīgā. Jauniešu neslēpj, ka ir doma mācības turpināt un iegūt augstāko izglītību, vienīgi jāatrod augstskola un pareizais novirziens. "Man padomā ir vairāki varianti, bet pašlaik nezinu, kuram no tiem došu priekšroku," pārdomas pauž Elīna.

Paveicās ar labiem skolotājiem

Elīna saka paldies skolotājiem, pateicoties kuriem sasniegusi to, ar ko šobrīd var lepoties. Rēzeknes tehnikumā tās bija divas profesionālo priekšmetu skolotājas, kuras gatavoja un iedrošināja arī konkursam "Skills Latvia 2021" - Marija Ružāne un Marina Streikiša. "Domāju, ka vairāk skolēniem spēj dot tie pedagogi, kuri paši mīl to, ko dara, mīl savu profesiju. Viņi informāciju pasniedz tik radoši, ka tu vari to iegaumēt jau no dzirdētā vien. Ar tādiem veidojas īpaša saikne. Viduču pamatskolā man bija brīnišķīga skolotāja Lilīta Šaicāne - izcils



Foto - no personīgā arhīva

Elīna Dukovska Rēzeknes tehnikuma izlaidumā. Viņas interešu loks ir plašs - patīk lietišķā informātika, ekonomiskā ģeogrāfija, darbs ar dokumentiem, lietvedība, grāmatvedība. Tagad tikai jāizvēlas, kādu jomu un nozari studēt un iepazīt augstskolā.

pedagogs! Skolas laukos būtu jāsauglabā, jo tās ir tuvāk dzīvesvietai. Piemēram, kāpēc Upītes bērniem tagad jābrauc vai nu uz Rekovu vai Baltinavu, ja skola un pedagogi bija uz vietas Upītē? Arī uz manu klasi atnāca skolēni no slēgtajām Mežvidu un Kupravas skolām. Tik tālu viņiem bija jāmēro ceļš! Lauku skolās visi viens otru pazīst, ir mazāks skolēnu skaits uz vienu skolotāju, tādējādi pastāv iespēja individuāli pastrādāt ar katru klasē esošo bērnu. Ja man bija neskaidrības, es droši pēc stundām gāju pie ikviena skolotāja pamācīties vēl un noskaidrot sev interesējošos jautājumus. Manuprāt, vislielākais ieguvums lauku skolās ir individuālā pieeja katram skolēnam. Kad aizgāju uz Rēzekni, valdīja uzskats, ka laukos visiem it kā dāvina atzīmes. Taču klases audzinātāja pagājušajā gadā atzina, ka tieši no mūsu, no Viduču skolas, nāk ļoti labi sagatavoti skolēni. Ja ir konkrēta atzīme kādā priekšmetā, tad viņš tādā līmenī to arī pārzina," uzskata Elīna. Viņas vecākā māsa studē medicīnu Rīgas Stradiņa universitātē, bet brālis mācīsies Viduču pamatskolas 7. klasē.

Rēzekne spēj iedvesmot

Elīna pirms pandēmijas dzīvoja Rēzeknes tehnikuma dienesta viesnīcā, bet brīvdienās mēroja ceļu uz mājām. Šī pilsēta jauniešu patīk, jo studiju laikā ārpusstundu aktivitātēs pabijusi daudzviet. "Bija iespēja būt Rēzeknes tehnikuma jauniešu deju kolektīva "Oira" dalībnieci, ar kolektīvu piedalījāmies Latvijas simtgades Dziesmu un deju svētkos - deju lieluzvedumā "Māras zeme" Daugavas stadionā. Dziedāju jauniešu jauktajā korī, un Latgales vēstniecībā "Gors" uzstājāmies profesionālo izglītības iestāžu audzēkņu radošajā pasākumā "Radi, rādi, raidi!" Skaista pilsēta ar iespējām - "Gors", arī Austrumlatvijas radošo pakalpojumu centrs "Zeimuļs", jau atvērts Olimpiskais centrs "Rēzekne", kurš piedāvā sporta un aktīvās atpūtas infrastruktūru, nodrošina daudzveidīgus sporta un aktīvās atpūtas pasākumus," vērtē Elīna. Pirms atkārtotās ārkārtējās situācijas izsludināšanas viņa vēl spējēja ar māsu apmeklēt teātri Rīgā, bet vēlāk viss tika atcelts, padarot dzīvi vienmuļāku. "Ja kas interesē, to var skatīties un sekot līdzi internetā," secina jauniešu.

Glezniecības plenērs

Kolekciju papildinās jaunas gleznas

Viļakas novada dome, bet no šī gada 1. jūlija saistību pārņēmēja Balvu novada dome sadarbojoties ar Daugavpils Marka Rotko mākslas centru un kuratoriem Māri Čačku un Elitu Teilāni no 2021. gada 12. līdz 23. jūlijam organizē "5. Starptautisko glezniecības plenēru "Valdis Buša 2021"".

Jubilejas plenēra laikā tapušo darbu izstādi atklās 22. jūlijā plkst. 16.00 Viļakas pilsētas muzeja izstāžu zālē, Kloostera ielā 1, Viļakā. Plānots, ka plenērā piedalīsies seši mākslinieki. Plenēra starptautiskās žūrijas izvēlētie mākslinieki savu dalību plenērā ir apstiprinājuši. Plenērā piedalīsies mākslinieki no Latvijas, Lietuvas un no tuvējām Eiropas Savienības valstīm. Plenērs notiks, ievērojot valstī noteiktos epidemioloģiskos noteikumus.

Plenēra noorganizēšana un izstādes izveidošana ir mūsu apzināšanās, ka Valda Buša atstātais mantojums ir nozīmīgs Latvijas un pasaules mērogā. Mēs vēlamies to saglabāt, darīt pieejamu un lepoties ar to. Mēs apzināmies savu atbildību mantojuma saglabāšanā un nodošanā nākamajām paaudzēm, ieinteresējam vietējos iedzīvotājus novērtēt novada unikalitātes. Jo tieši šajā pusē - Viļakas novada Susāju pagasta Pokševas ciemā ir uzsācies izcilā latviešu ainavu meistara Valda Buša dzīves ceļš.

Četrus gadus laikā starptautiskajā glezniecības plenērā "Valdis Buša" ir piedalījušies dalībnieki jau no 16 valstīm: Latvijas, Lietuvas, Itālijas, Spānijas, Ungārijas/Rumānijas, Slovākijas, Nīderlandes, Polijas, ASV, Austrālijas, Indonēzijas, Lielbritānijas, Vācijas, Austrijas, Norvēģijas. Kolekcijā Latgales ainava ir atspoguļota ar četrus kontinentu - Eiropas, Āzijas, Austrālijas un Ziemeļamerikas - gleznotāju acīm. Dalībniekiem plenēra laikā ir iespēja apvienot savos darbos plenēra laikā gūtos gan personiskos, gan dabas rosinātos pārdzīvojumus. Darbi atainos katra plenēra dalībnieka atšķirīgo māksliniecisko rokrakstu un skarto tēmu daudzveidību. Kopā četrus gadus kolekcijā ir iekļautas 75 gleznas. Šogad kolekciju papildinās vismaz 12 jaunas gleznas. Šādi tiek atdzīvīnāta un celta godā gleznotāja Valda Buša piemiņa un popularizēta glezniecība Latgales reģionā, kā arī veicināta Viļakas atpazīstamība.

VINETA ZELTKALNE

Veic aptauju

Aicina paust viedokli par dabas aizsardzību

Lai noskaidrotu sabiedrības attieksmi, zināšanas un izpratni par dabas aizsardzības jautājumiem Latvijā, Dabas aizsardzības pārvalde vairāku mēnešu garumā veiks plašu iedzīvotāju aptauju.

"Sabiedrības viedokļa apzināšana ir mērķtiecīgs pasākums dabas izglītības un kopējas izpratnes veidošanā. Svarīgi, lai katrs Latvijas iedzīvotājs apzinās, ka daba ir mums līdzās, tās aizsardzība ir klātesoša mūsu ikdienas darbos un attieksmē, un katrs no mums ar savu rīcību var dot pienesumu dabas vērtību saglabāšanā," pauž pārvaldes ģenerāldirektors Andrejs Svilāns un aicina ikvienu veltīt 20 minūtes, lai pētnieki aptaujā varētu iegūt visaptverošus datus. Piedalīšanās aptaujā ir brīvprātīga. Ikvienam, kas aizpildīs anketu, būs sniedzis savu personīgo ieguldījumu dabas aizsardzības politikas, dabas izglītības un dabas vērtību apsaimniekošanas pilnveidē. Anketa pieejama internetā tiešsaistē <https://bit.ly/dabas-aizsardziba>.

Komunikācijas vadītāja Vita Krieviņa stāsta, ka no 1. jūlija līdz 31. augustam anketu varēs aizpildīt tiešsaistē, bet no 1. septembra līdz 23. decembrim aptauja tiks turpināta gan tiešsaistē, gan aizpildot anketas klātienē, lai mērķtiecīgi sasniegtu nepieciešamo mērķauditoriju. Aptaujas dati tiks apkopoti līdz 2022. gada aprīlim, datu publicēšana plānota maijā.

Sabiedrības viedokļa apzināšanu paredzēts veikt trīs reizes, bet beigu posms plānots pēc astoņiem gadiem. Sabiedrības viedokļa noskaidrošanā iegūtie rezultāti tiks nodoti tālāk valsts dabas aizsardzības politikas veidotājiem un izmantoti, lai efektīvāk plānotu un rīkotos dabas vērtību saglabāšanā, tostarp apsaimniekošanā un sabiedrības izglītošanā.

Lappusi sagatavoja Z. Logina

Veselīgs uzturs

Ēdienkartē - produktu daudzveidība

3. jūlijā kultūrvēsturiskajā lauku sētā "Vēršukalns" notika lekcija un degustācija par veselīgu uzturu vasarā, kuru vadīja sertificēta uztura speciāliste BAIBA BĒRTIŅA.

Viņa atklāja, kas pareizāka uztura ieradumi patik jauniešiem, kuri vēlāk mājās eksperimentē, vecākiem atklājot jaunas receptes un ļaujot paskatīties uz ikdienā pierasto ēdienkarti citām acīm. "Kas tad ir veselīgs dzīvesveids? Tam pamatā ir četri stūrakmeņi - fiziskās aktivitātes, uzturs, miegs un domas jeb psihiskā veselība, turklāt visam jābūt balansā. Tiklīdz kāds no šiem četriem stūrakmeņiem izkrit, sākas veselības problēmas. Vairāk cilvēki grēko ar miegu un domām, uzskatot, ka tas ir tikai tāds sākums," skaidroja lektore, piebilstot, ka pati šoreiz vairāk informācijas sniegs par uztura jautājumiem.

Dzīvē apēd sešus ziloņus

Arī uzturs atbild par cilvēka fizisko un garīgo labsajūtu, jo ar to var iegūt enerģiju, ko organisms izmantos pamatvielmāiņai un fiziskajām aktivitātēm. Uzturam vasarā jābūt daudzveidīgam, labas kvalitātes, piemērotā daudzumā un regulāram. "Ēdam visas varavīksnes krāsas, jo vasara ir laiks, kad dārzeņos spēkā nēmas dārzeņi, sārtojas ogas, ir gurķi, tomāti, zaļumi, salāti, jaunie kartupeliši... Ir noteikts daudzums, cik mums jāuzņem katras uztura grupas produktu, arī ēdienreizi biežums. Vēl jāatceras teiciens, ka tas, kas par daudz, ir par skādi," atgādināja Baiba. Klausītāji aizdomājās, kad viņa atklāja, ka cilvēks savā mūžā apēd aptuveni 30 tonnas pārtikas produktu, kas līdzinās sešu Āfrikas ziloņu svaram.

Uzkodas ir tikai tāda knābāšanās

Sliktāk ir, ja nav konkrētu pamata maltīšu, bet gan tāda kā knābāšanās - vienreiz uzkodas, otrreiz... "Kāpēc mums nepieciešams ūdens? Jo 55 līdz 70% no cilvēka ķermeņa veido ūdens, tāpēc svarīgi regulāri uzņemt ūdeni ne tikai karstā vasaras laikā, bet arī citos gadalaikos. Katrs var izrēķināt, cik viņam ūdens ir jāizdzer - tie ir 30 ml uz vienu kg sava svara. No 20 līdz 30 % mūsu ķermenī veido tauki, un tie ir vajadzīgi gan hormonu, gan smadzeņu darbībai un citām funkcijām. Cilvēki grēko, izslēdzot no uztura taukus, jo organisms sāk protestēt ar slimībām. 20% mūs veido olbaltumvielu struktūras, un tie galvenokārt ir muskuļi. Gluži kā guļbūve sastāv no balķiem, mēs sastāvam no muskuļiem. Nedaudz ir arī ogļhidrāti, minerālvielas un vitamīni, un tie ar uzturu jāuzņem katru dienu," skaidroja lektore.

Viena porcija - viena sauja

Galvenie enerģijas sniedzēji ir saliktie ogļhidrāti, pie tiem var pieskaitīt graudaugus un kartupeļus. Interesanti, ka kartupeļus pieskaita pie graudaugiem, nevis dārzeņiem, jo tie satur cieti tāpat kā rīsi, pārslas. Dienā jāuzņem 6 porcijas ogļhidrātu, tāda kā neliela sauja (60-100 g produkta), un tā ir puse no dienas normas. Tie dod mums ne tikai enerģiju, bet arī šķiedrvielas un vitamīnus. Laba izvēle ir pilngraudu produkti, kuros ir vairāk šķiedrvielu, kas veicina gremošanu un hemoroīdus. Jāēd auzu pārslas, griķi, rīsi, grūbas, kvinoja, kartupeļi, ne tikai baltmaize vai makaroni. Vēl svarīgi neizmirst par gaļu, zivīm un olām, jo olbaltumvielas palīdz augt un attīstīties, darbojas kā antivielas, kā enzīmi gremošanai un vielmaiņai, arī kā hormoni. Olbaltumvielas jāuzņem trīs porcijās, kur, piemēram, viena ola skaitās viena porcija. Pieaugušam cilvēkam jāuzņem 0,8-1 gramu olbaltumvielu uz 1 kg svara. Ieteicamais gaļas daudzums nedēļā - no 300 līdz 600 gramiem, bet zivis uztura speciālisti rekomendē ēst vismaz pāris reizes nedēļā. "Es bieži saskaros ar podagras slimniekiem arvien jaunākā vecumā, kas nozīmē, ka viņiem organismā ir paaugstināta urīnskābe, jo pārmērīgi lieto desas, cīsiņus un citus subproduktus. Jauniešiem negribas gatavot, - iemet cīsiņu ūdenī, pavāra mazliet un ēd. Vai kāds skatās šo it kā gaļas izstrādājumu sastāvu? Visdrīzāk, - nē," secināja lektore, piebilstot, ka rūpnieciski no 1 kg gaļas iegūst 1,5-2 kg gatavās produkcijas, bet, gatavojot mājās, no 1 kg iegūst tikai 700-800 gramus.

Pienam un taukiem - jā!

Viens no olbaltumvielu avotiem ir piens un piena produkti,

kuri organismam sniedz kalciju un fosforu, lai būtu stiprāki kauli un zobi. Vērtīgi ir skābpiena produkti. Piena produktus labāk ir izvēlēties liesākus, jo tie mazāk satur piesātinātās taukskābes, kas veicina sirds-asinsvadu slimības. Katru dienu vēlams apēst siera šķēlīti, kādu jogurtu un izlietot glāzi piena vai kefīra, apēst 100 g biezpiena.

Cilvēki bieži vien uzturā baidās lietot taukus, taču velti, - tie veido organisma enerģijas krājumus, nepieciešami smadzeņu darbībai, uztur ķermeņa temperatūru. Ir tā sauktie labie un sliktie tauki. Labie tauki ir riekstos, sēklās, olīvēļļā, zemesriekstu eļļā, avokado. Omega-3 daudz ir zivīs, lasī, skumbrijā, linsēklās, rapšu eļļā, valriekstos, savukārt Omega-6 - saulespuķu, kukurūzas eļļā, valriekstos, saulespuķu un sezama sēklās. Labie tauki samazina iespēju saslimt ar sirds- asinsvadu slimībām. Par sliktajiem taukiem uzskata treknu gaļu un treknu piena produktus, palmu, kokosriekstu eļļu. Nebūtu vēlams lietot rūpnieciski ceptus un gatavotus ēdienus. "Viens profesors studiju laikā stāstīja, kāpēc sievietēm zem nabas nepieciešams mazliet tauku. Lai ir, kur aizķerties sieviešķajiem hormoniem! Par to nav jāuztraucas. Tāpat kā par liekajiem kilogramiem ziemā. Organisms ir gudrs un regulē pats sevi," mierināja lektore.

Augi un dārzeņi kā lieliska duša

Līdzīgi kā mēdzam ādu pirti noskrubēt no liekām un atmirušām šūnām, tāpat organisms jāattīra no iekšienes. To var izdarīt ar šķiedrvielām, kas darbojas kā tāda liela duša, visu lieko izskalojot ārā. "Ēdam salātus ik dienu, tiram savu 12 m garo zarnu traktu, jo tajā var uzkrāties lieki 5 līdz 6 kilogrami. Šķiedrvielas samazina cukura limeni asinīs, risku saslimt ar resnās zarnas vēzi, novērš aizcietējumus, palīdz kontrolēt svaru. Labās lietas var saukt vēl un vēl," atklāja Baiba. Taču visam labajam ir arī otra puse - ja šķiedrvielu uzņemam par daudz, var sākt pūsties vēders, var traucēt dzelzs, cinka un citu minerālvielu uzsūkšanos ķermenī. Viss jālieto pakāpeniski un katru dienu, nevis saēsties, piemēram, daudz tikai zemeņu vai tikai ķiršu. Dienā vidēji jāuzņem apmēram 30 līdz 35 gramu šķiedrvielu. 5 g šķiedrvielu ir puskrūzē vārītu pupiņu, 10 datelēs, 5 žāvētās plūmēs, puskrūzē aveņu. Augļi un dārzeņi ir laba uzkošana starp ēdienreizēm.

Ūdens, sāls un cukurs - cik daudz?

Par ūdens lietošanu vairs nav jāskaidro, jo bez šķidruma dzīvība nav iespējama, - tas ir katrā ķermeņa šūnā. Ūdens uzlabo asins cirkulāciju, mitrina ādu, eļļo un aizsargā locītavas, palīdz izvadīt nevajadzīgās vielas, uzturēt optimālu ķermeņa svaru, aizsargā smadzenes. "Organismam arī pret pārāk lielu daudzumu ūdens var būt pretreakcija - veidojoties tūskas, tāpēc svarīgi ūdeni lietot pamazām - no rīta pēc pamošanās, padzerties ik pēc 30 minūtēm, dzert nesaldinātas augu tējas. Labs paradums ir visur ņemt līdzīgu ūdens pudelīti un rēķināt, lai dienā izlietotu apmēram 8 līdz 10 glāzes ūdens," atgādināja uztura speciāliste. Par to, ka organismā trūkst ūdens, liecina galvassāpes, sausas un sasprēgājušas lūpas, nogurums, tumšas krāsas urīns, kā arī garastāvokļa izmaiņas un lēnāka reakcija.

Arī sāls mazos daudzumos cilvēkam ir nepieciešams, bet, - tie ir tikai (!) 5 gramu dienā. Tiem, kuri lieto žāvētu gaļu, desas, marinētus izstrādājumus, čipsus, jāzina, ka šajos izstrādājumos ir pārāk daudz sāls, kas pārsniedz dienas normu. Ja sāls uzņemts par daudz, var sākties nieru kaites, hipertensija un citas problēmas. Prasmīgi gatavojot, sāli var aizstāt ar svaigiem vai kaltētiem garšaugiem un garšvielām. Vērtīgi būtu veikalos apskatīties sāls daudzumu produkta marķējumā.

Savukārt cukurs dod tūlītēju enerģiju. Cukuru sauc par tukšajām kalorijām, jo tajā nav bioloģiski aktīvo vielu, vitamīnu un minerālvielu. Dabīgi cukurs sastopams pienā, augļos, dārzeņos, ogās. Dienas norma - apmēram 25 gramu.

"Brokastis ēd kā ķeizars..."

Vecā sakāmvārdā teikts, ka brokastis ēd kā ķeizars, pusdienas - kā augstmanis, bet vakariņas - kā ubags. Uztura speciāliste uzskata, ka diena jāsāk ar labām brokastīm, jo tās dod enerģiju un sāta sajūtu uz ilgāku laiku. Brokastis nav ieteicams izlaist, jo no tām atkarīgas cilvēka darba spējas un pašsajūta. Ja no rīta nav laika vai apetītes, būtu ieteicams apēst vismaz kaut ko nelielu, piemēram, banānu vai iedzert jogurtu, kafiju, tēju. Laba izvēle brokastīm ir biezpiens vai



Foto - Z.Logina

Lielisks kokteilis. Baiba Bērtiņa lekcijas dalībniecēm pagatavoja zemeņu, spinātu un turku jogurta kokteili, pievienojot klāt medu. Taču, gatavojot kokteļus, katrs var ļauties radošai izdomai, variējot ar sulām, kefīru, minerālūdeni un zaļumiem, ogām.

jogurts ar svaigiem augļiem, pilngraudu maize ar augļiem, muslis bez cukura, omlete ar dažādām piedevām vai kāda pilngraudu putra. Pusdienās rekomendē 50% dārzeņu, 25% olbaltumvielu, 25% graudaugu vai kartupeļu. Uzturā noteikti jāiekļauj zivis. Vakariņu galvenais nosacījums - vieglas! Un bez uztura vēl sākumā minētie stūrakmeņi - fiziskās aktivitātes, miegs un domas jeb psihiskā veselība.

Receptes vasarai

Zemeņu-zaļo lapu kokteilis

70 g spinātu
70 g zemeses
200 g piens/jogurts/
sula/ūdens - pēc izvēles
2 ēdamkarotes medus

Spinātu kokteilis

Sauja spinātu
100 g gurķu
200 ml ūdens
1 seleriju kāts

Auzu-banāna jeb spēka kokteilis

200 ml piena spēks/ grieķu jogurts
50 g auzu pārslas
1 banāns

Grieķu salāti ar turku zirņiem (4 porcijas)

Sastāvdaļas:
300 g vārītu turku zirņu (var ņemt konservētus)
½ sagriezta vidēja lieluma gurķa
1 neliels sarkanais sīpols
200 g sarkano tomātu
100 g dažādu lapu salāti (spināti, rukola, zaļie salāti, kreses u.c.)

Zaļumi (pētersīļi, piparmētra, baziliks) pēc izvēles
Sāls, svaigi malti pipari pēc izjūtām
Citrona sula un miziņa
1 ēdamkarote eļļas pēc izvēles

Olīvas, siera bumbas vai fetaki siers - pēc izvēles
Gatavošana: Samaisa turku zirņus ar sagrieztajiem gurķiem, tomātiem, sīpoliem. Garšaugus ar garšvielām, citrona sulu un eļļu sajauc un ļauj ievilkties 15 minūtes. Dažādu lapu salātus pievieno visam sagatavotajam un apmais.

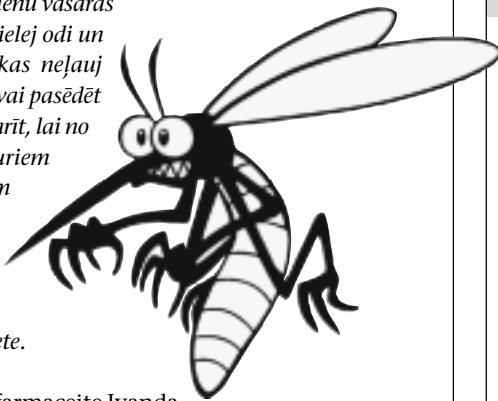
Lappusi sagatavoja Z.Logina

Lappusē "Jūs jautājat, mēs atbildam" ikviens var rast atbildi uz sev interesējošiem gan praktiskiem, gan juridiskiem, gan citiem jautājumiem.

Rakstiet uz e-pastu: vaduguns@apollo.lv, zvaniet 29360850, 645 22126. Mēs centīsimies noskaidrot!

Ko darīt, lai nedzeltu dunduri un odi?

"Darvas pilienu vasaras siltajā laikā pielej odi un citi kukaiņi, kas neļauj strādāt dārzā vai pasēdēt lapenītē. Ko darīt, lai no odiem, dunduriem un citiem knišļiem pasargātu sevi un bērnus?" jautā balveniete.



Sertificētā farmaceite Ivanda Krastiņa skaidro, ka odiem, knišļiem, dunduriem un pat ērcēm nepatīk spēcīgi smaržojošas vielas - augu ēteriskās eļļas. Visvairāk šiem kukaiņiem nepatīk eikalipta, austrālijas tējas koka, piparmētras, anīsa, baldriāna, lavandas, bergamotes un citronellas ēteriskās eļļas. Atbaidoši iedarbosies arī krustnagliņu vai kanēļa eļļa - tās labi nodērēs, lai pasargātu mazākos bērnus. Atkarībā no aromāta, no 7 līdz 25 pilienu ēterisko eļļu kokteiļa nepieciešams atšķaidīt ar 25 ml bāzes eļļu (persiku, vīnogu kauliņu vai olīveļļu). Iesmērējot ar šo maisījumu brīvās ādas vietas uz kājām, rokām, muguras, vēdera vai kakla, kukaiņu atvairīšana būs krietni efektīvāka. Taču jāatceras, ka uz sejas ēteriskās eļļas smērēt nedrīkst, jo tās ir pārāk koncentrētas un var kairināt sejas ādu un pat elpceļus. Var lietot arī aptiekās nopērkamos aerosolus, sprejus un zīmuļus.

Kur var aplūkot Kremļa kolekcijas spēkratus?

"Lasīju, ka tiek restaurēti spēkrati, ko ražoja Padomju Savienībā. Vai tos varēs aplūkot arī Latvijā?" jautā senlietu kolekcionārs no Ruģāju novada.



Jau kopš 18.jūnija Rīgas Motormuzeja apmeklētāji var aplūkot tikko restaurētu Kremļa kolekcijas spēkratu GAZ 11-73. Šogad pabeigtas restaurācijas projekts ir ilgākais Motormuzeja pastāvēšanas vēsturē, un tā realizācijā bija iesaistīti 15 restaurācijas profesionāļi. GAZ 11-73 no 1940. līdz 1947.gadam ražoja Padomju Savienībā. 1985.gadā daļēji izjauktā stāvoklī automobilis uz Motormuzeju atvests no toreizējās Ļeņingradas. Spēkrats izgatavots nelielā skaitā - tikai 1200 eksemplāros, tādēļ muzejam ļoti grūti bija iegūt trūkstošās detaļas. Automobilja komplektācija un tehniskais stāvoklis bija ļoti slikts.

Kur iznomātas izgaismotās ūdensrozēs?

"Šogad, tuvojoties Līgo svētkiem, pie Balvu Kultūras un atpūtas centra bija uzstādītas ļoti skaistas, naktīs izgaismotas ūdensrozēs. Gribējās zināt, kā KAC darbiniekiem radās šāda ideja un kur var iznomāt tik skaistus gaismas objektus?" jautā lasītāja.



Balvu KAC direktore ANITA STRAPCĀNE atbild, ka firmas nosaukumu, kurā šie gaismas objekti iznomāti, gribētu paturēt noslēpumā, jo vēlas sadarboties ar to arī nākotnē. Tādēļ negribētu, lai kāds šīs idejas aizņem. Viņa atklāj tikai to, ka uzņēmums atrodas Rīgā: "Par kultūras centra laukuma dekorāciju sākām aizdomāties jau pirms Ziemassvētkiem, kad meklēju objektus, ko varētu izīrēt. Caur draugu draugiem, zvanot uz dažādām firmām, atradu šo uzņēmumu, kurš svētkos izīrē lielos dekoratīvos objektus. Pateicoties viņiem, tapa lielie Ziemassvētku eņģeļi kultūras centra laukumā, arī Lieldienu noformējums. Prasīju, vai ir arī kāds noformējums vasarai, un viņi man atsūtīja piedāvājumu. Šo sadarbību vēlamies turpināt, jo ir palikušas vēl citas idejas, ko neesam izmantojuši. Tāpēc, lai firmas nosaukums paliek kā intriga. Arī kultūras centra darbiniekiem var būt savi darba noslēpumi." A.Strapcāne priecājas, ka līdz šim par izgaismotajām ūdensrozēm saņēmusi tikai labas atsauksmes: "Cilvēkiem patīk, sevišķi vakara stundās, kad tās ir izgaismotas." Sākumā viņa šaubījās, kā iedzīvotāji uztvers šādus mākslīgus objektus: "Tā kā esam pilsēta, nolēmām nedekorēt ar ozola zariem un vainagiem, jo tas labāk piestāv lauku teritorijām. Mēs esam vairāk tendēti uz pilsētnieciskākām, modernākām, elegantākām dekorācijām." Lai gan naktīs šobrīd ir tik īsas, ka izgaismotās ūdensrozēs var vērot tikai dažas stundas, Anita piebilst: "Vasaras naktis ir domātas tam, lai negulētu un dotos nakts pastaigās!"

Vai, lietojot asinszāli, var sauļoties?

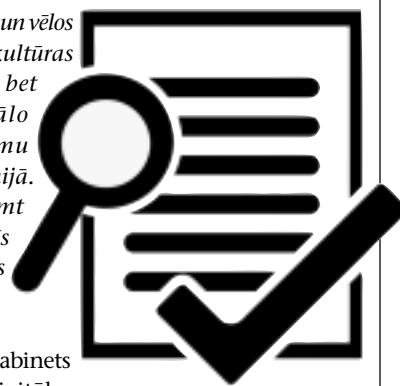


"Man ir zems asinsspiediens, un es izlasīju, ka tā paaugstināšanai jālieto asinszāles ekstrakts, bet tad dārzā nevaru strādāt peldkostīmā, jo it kā nedrīkst sauļoties. Vai tā ir taisnība?" jautā pensionāre.

Fitoterapeits ARTŪRS TEREŠKO skaidro, ka tā ir taisnība, - laikā, kad lieto asinszāles ekstraktu, sauļoties nedrīkst. Tieši šobrīd ir laiks ievākt asinszāli tējai, jo tā ir pilnziedā. Asinszāles uzlējumus un tēju lieto smaganu, mutes gļotādas iekaisumu un brūču dziedēšanai. Asinszāles kompreses liek uz apdegumiem, rētām un citiem iekaisumiem. Asinszāles ekstrakts uzlabo sirdsdarbību, paaugstina asinsspiedienu, rosina apetīti, iedarbojas nomierinoši, kā arī atjauno ievainotus audus.

Vai Latvijā varu saņemt digitālo sertifikātu, ka esmu vakcinējies ārzemēs?

"Atlidoju no Anglijas un vēlos ar ģimeni apmeklēt kultūras pasākumus Latvijā, bet man prasa digitālo sertifikātu. Esmu vakcinējies Lielbritānijā. Vai es to varu saņemt Latvijā?" jautā no šīs valsts ieceļojušais jauniešs.



22.jūnijā Ministru kabinets noteica kārtību, kā digitālos Covid-19 sertifikātus Latvijā varēs saņemt iedzīvotāji, kuri vakcinējušies ārzemēs. Saņemt sertifikātu varēs ikviens iedzīvotājs, kurš vakcinējies ārzemēs un kuram ir tiesības uz vakcinācijas pret Covid-19 pakalpojumu Latvijā, uzrādot dokumentu, kas apliecina vakcinācijas faktu - PVO Starptautiskajos veselības aizsardzības noteikumos atzītu Starptautisko vakcinācijas vai profilakses apliecību vai ārvalsts vakcinācijas iestādes izdotu sertifikātu. Dokumenti, kas apliecina vakcinācijas faktu, jāiesniedz kādā no piecām Nacionālā veselības dienesta nodaļām, kas nodrošinās informācijas pārbaudi un ievādišanu E-veselībā. Digitālais sertifikāts būs pieejams vietnē <https://covid19sertifikats.lv/>.

Vai šogad Balvu pilsētā plānoti Bērņības svētki?

"Ar laikraksta starpniecību vēlējos noskaidrot, vai šogad plānoti ikgadējie Bērņības svētki Balvos 2016.gadā dzimušajiem bērņiņiem?" jautā "Vaduguns" lasītāja.



Balvu Kultūras un atpūtas centra pasākumu organizatore DIĀNA POŠEVA, atbildot uz uzdoto jautājumu, stāsta: "Plānojam, ka 7.augustā Balvu pilsētas Lāča dārzā tiks svinēti Bērņības svētki piecgadīgajiem balveniešiem, kas dzimuši 2016.gadā, ievērojot visus tā brīža valsti noteiktos epidemioloģiskos nosacījumus. Svētku dalībniekiem būs iepriekšēja pieteikšanās no 19.jūlija. Sekojiet tālākai informācijai sociālajos tīklos - www.facebook.com/BalvuKAC, Balvu novada mājaslapā un Ziemeļlatgales laikrakstā "Vaduguns". Informatīvais tālrunis uzziņai - 26631500."

Lai izmantotu kuģošanas līdzekli pierobežas joslā, jāsaņem dokuments?

Laikraksta "Vaduguns" redakcija saņēma lasītāja vēstuli, kurš pastāvīgi nedzīvo pierobežas joslā, bet brīvdienās tur vēlas atpūsties uz ūdeņiem ar ūdens transportlīdzekli. "Vai man šādā gadījumā jāsaņem speciāla atļauja?" jautā lasītājs.

Valsts robežsardze skaidro: "Lai kuģošanas līdzekļi vai transportlīdzekļi, kas nav pakļauti obligātai reģistrācijai valsts reģistros, varētu tikt izmantoti pierobežas joslā iekšējos ūdeņos, pa kuriem noteikta ārējā robeža, tie ir jāreģistrē Valsts robežsardzē.

Valsts robežsardze personām izsniedz pastāvīgās un terminētās reģistrācijas izziņas.

Pastāvīgo reģistrācijas izziņu bez termiņa ierobežojuma izsniedz, ja kuģošanas līdzekļa vai transportlīdzekļa īpašnieks (valdītājs) pierobežas joslā ir deklarējis dzīvesvietu vai viņam pieder nekustamais īpašums pierobežas joslā.

Savukārt terminēto reģistrācijas izziņu izsniedz uz iesniegumā norādīto laiku (bet ne ilgāk kā uz vienu gadu) personai, ja tā vēlas izmantot kuģošanas līdzekli vai transportlīdzekli zvejai, makšķerēšanai, peldēšanai vai citām darbībām iekšējos ūdeņos, pa kuriem noteikta ārējā robeža uz noteiktu laiku."

Līdz ar to šajā gadījumā lasītājam nepeiciešams saņemt terminēto reģistrācijas izziņu. Savukārt, kādas konkrēti jāveic darbības un visu pārējo ar šo jautājumu saistīto informāciju atradīsiet Valsts robežsardzes mājaslapā www.rs.gov.lv, sadaļā "Kuģošanas līdzekļu reģistrācijas izziņas".

Ekspresintervija

Ienest virtuvē melleņu garšu

Ar ko īpaši šī vasara?

-Ar lielo karstumu. Un ilgo dzeguzes kūkošanu. Vēl tagad kūko! Diez, ko nu sakūkos?

Biežāk s a g a i d ā t saullēktus vai saulrietus dabā?

-Lai gan esmu rīta cilvēks, biežāk tomēr sanāk sagaidīt saulrietus, jo vakari ir gari, var ilgi strādāt ārā, papriecēt acis saulrieta krāsu virpulī un mierīgi doties gulēt.

Kādas krāsas ziedus gribētu saņemt dāvanā?

-Man nepatīk, ka dāvina ziedus. Par ziediem priecājos, kad tie aug plāvās, puķudobēs, nevis vāzēs. Man parasti dāvina puķu sēklas vai stādus.

Par ko mēdzat sapņot siltos vasaras vakaros?

-Šovasar - lai ātrāk pazustu odi un dunduri! Šos mošķus nebaida pat pūšamie pretinsektu līdzekļi. Lielākais dundurs, ko šogad redzēju gotiņai uz muguras, bija mana ikšķa lielumā!

Ar kādu krāsu asociējas pagasta bibliotēka?

-Ar kaut ko gaišu, jo telpas ir plašas un mājīgas. Bet zinu, ka daudziem Krišjāņu bibliotēka asociējas ar Vinniju Pūku.

Ko labāk izvēlētos – lasīt grāmatu mājās vai braukt ar velosipēdu?

-Braukt ar velosipēdu, paņemot līdzī grāmatu, lai kaut kur pie dabas varētu palasīt. Tagad arī Krišjāņu pagasta bibliotēka, sadarbojoties ar viesu māju "Noras", piedāvā lasīt kopā ar Vinniju Pūku dabā, pat sēžot uz akmeņiem upē!

Saka, ka aktieri dažreiz pēc izrādes nespēj ātri iziet no lomas. Kā ir Vinnijam Pūkam?

-Vinnijam Pūkam reizē ar mani ir dzimšanas diena, tāpēc mēs dzīvojam abi vienu dzīvi Krišjāņos. Es, tāpat kā Vinnijs Pūks, "turpinu meklēt kādu saules staru".

Kādas garšas jūlijs ienes Jūsu virtuvē?

-Melleņu, jo tās ir manas mīļākās ogas! Melleņu laikā parasti mājās top uzpūtenis. Bērniem ļoti garšo melleņu biezas ķīselis ar pienu.

Ko piedāvātu saldajā ēdienā, ja ogu laikā ierastos ciemiņi?

-Kādu saldējuma kokteili ar avenēm, ķiršiem un mellenēm. Varbūt arī uzpūteni, iespējams, dēļ izceptu savus ķeksīņus, ko dekorētu ar ogām!

Kā labprāt mēdzat atpūsties brīvdienās?

-Apmeklēju kādu labu koncertu kopā ar draudzenēm, eju pastaigāties dabā vai braucu ar velosipēdu. Patīk vērot savas visticamāk un cālīšus, tas ir nomierinoši un reizē arī pamācoši, jo vīstū mammas ļoti rūpējas par saviem cālīšiem, savukārt gailis sargā savu vīstū harēmu, ziņojot par jebkādu svešinieku.

Kāds ir pēdējā laika lielākais pārsteigums?

-Nekad nebiju braukusi ar lielajiem močiem, bet šogad bija iespēja pavizināties. Vēl tagad pārņem patīkamas trīsas, cik aizraujoši tas bija! Un vēl mani patīkami pārsteidza bērni, uzdāvinot Guntara Rača dzejas grāmatu "Mīlestība ir".

Kur labāk ietu – politikā vai uz teātra izrādi?

-Uz teātra izrādi, jo tas ir labs veids, kā pavadīt brīvo laiku un iegūt pozitīvas emocijas. Patīk Šekspīra teiktas, ka visa mūsu dzīve ir teātris, un tajā cilvēki ir aktieri.

Par ko labāk pasmejas, nevis pārdzīvojat?

-Esmu cilvēks ar humora izjūtu, jo tā ir vieglāk dzīvot. Jāprot pasmieties arī par sevi.

Kāda filma ir vērtīgāka – tā, kas liek smieties, vai tā, kas saraušina?

-Filmas vērtība ir atkarīga no tā, kad to skatos, ar ko kopā skatos, kāds ir garstāvoklis. Patīk detektīvfilmas un filmas par ārstiem. Tur var gan pasmieties, gan paraudāt!



SANITA SINELE, Krišjāņu pagasta bibliotēkas vadītāja

Ziedu jūra priecē

Vasara pašā plaukmā. Lietus mākoņi mūspusi apiet ar likumu, saule dienasvidū spoži cepina. Šovasar lauku ļaudīm labs siena laiks, daudziem dabas mīļiem – burvīgs krāšņums puķudobēs. Tveicē augi biežāk jālaista, bet ziedu bagātība, ko tie dāvā, atsvēr visas pūles. Īpaši, ja dārzs ir iekopts un dobes veidotas ar mīlestību, cerot, ka dabas skaistums un dāsnums sagādās daudz prieka brīžu. Dārzs, šķiet, nav tikai vieta, kur zied un kuplo augi. Tā ir miera osta, paradīzes stūrītis zemes virsū, iedvesmas avots... Un gandrīz ikvienā dārzā ir kāds akcents, kas to padara īpašu, pastāsta par tā īpašnieku. Apskatot iekopto teritoriju, var uzmināt, piemēram, kādi augi dārza veidotājam patīk, kurām krāsām saimniece vai saimnieks dod priekšroku, vai cilvēks ir akurāts, zinošs, darbīgs, izdomas bagāts... Patīkami, ka dabā un dārzu veidošanā ir dažādība, ka puķes aug ne tikai dobēs, bet arī podos, kastēs, mucās, laivās..., ka dārza ainavu papildina skaisti un interesanti dekoratīvie elementi – lukuriši, skulptūras, ratu riteņi u.c. Tomēr galvenais, šķiet, lai sakoptā teritorija patīk pašam tā veidotājam, lai sagādā prieku.

Flokšu smarža atgādina bērnību

"Man ļoti patīk savas mājas. Tā ir vieta, kur jūtos kā atvaļinājumā," saka AGNESE RAČIKA. Viņa nāk no Lazdukalna pagasta, šobrīd dzīvo Alūksnē, strādā par skolotāju bērnudārzā. Kopā ar ģimeni Agnese ir brīnišķīgi iekārtojusi māju, kas atrodas ārpus pilsētas centra, klusā privātmāju rajonā pie ezera, kā arī tai apkārt esošo teritoriju.

Puķes zied gan pie mājas, gan lielajā dobē, kas izveidota trīsstūra formā. Puķudobes viena mala robežojas ar kaimiņu teritoriju, to atdala žogs, otra puse - ar piebraucamā ceļa bruģi, bet trešā - ar akmeņiem, ko Agneses vīrs atvedis no upes. "Savu piemājas puķu dārzu veidoju tā, lai tas ziedētu no agra pavasara līdz vēlam rudenim. Tā kā Alūksnē atrodas Latvijas ziemeļos, mans pavasaris ir vēlāks nekā pie vecākiem Lazdukalnā, arī rudens, kā esmu novērojusi, pienāk ātrāk," atklāj Agnese.

Krāšņi ziedošās puķes viņas ikdienai piešķir vairāk dzīvesprieka. Augusts izvēlas pēc principa - patīk vai nepatīk. Savā dobē vēlas redzēt ziemcietes, puķes, kuras neprasa nepārtrauktu apūbināšanu, un ziedus, kurus var nogriezt un ielikt vāzē vai kādam uzdāvināt. Tad, kad iegādājas kādu jaunu augu, tam uzreiz pasaka: "Es ar Tevi neauklēšos. Ja gribi audz, ja negribi, neaudz!" Agnese nenoliedz, ka iecerētā puķudobe uzreiz neizdevās: "Puķu kompozīciju veidoju intuitīvi. Katru gadu kaut ko mainīju, pārstādīju. Šis pavasaris bija pirmais, kurā augi palika tur, kur tie ir." Par to, ka puķudobe ir liela, liecina kaut vai fakts, ka pavasarī, kad atvestajā melnzemē sāka dīgt nezāles, Agnese to ravēja astoņas stundas. Izvēloties stādus, viņa ievēro augu augstumu un ziedēšanas laiku. Ziedus pēc krāsām cenšas salikt tā, lai ir raibs skats, tā labāk patīk. "Visas puķes, kuras man patīk, centos iestādīt savā lielajā puķu dobē: sniegpulkstenītes, krokusus, tulpes, narcises, peonijas, dienziendes, lilijas, ehinācijas, delfīnijas, flokšus, doronikas, pīpenes, astilbes... Visām pat nosaukumus nezīnu. Tur ir arī klinšrozītes, skujeņi, tūjas, gludmalu kārkls. Rozēm, kā jau karalienēm, ir sava puķu dobe. Mauriņā labprāt uzdzied baltais āboliņš un mārpuķītes. Puķu kastēm un podiem izvēlos petūnijas un atraitnītes. Ar nepacietību gaidu flokšu ziedēšanas laiku. Ļoti patīk to smarža, kas atgādina bērnību pie vecmamma Slavītos," stāsta Agnese.



Ar meitu. "Ja man ir jāizvēlas, kādus ziedus saņemt dāvanā, tad tās ir lielās, baltās lilijas. Bez puķu audzēšanas man joprojām patīk gleznot (arī ziedus), šūt, lasīt grāmatas. Patīk miers, klusums, lauki un daba. Esmu mājās sēdētāja, un meita ir manas dzīves lielākais prieks," atzīst Agnese.



Ziedu droška. Šinī pavasarī Agneses mājas pagalma mauriņā savu vietu ieguva droška, uz kuras novietoti krāšņi ziedoši puķu podi. Droška veiksmīgi iekļaujas kopējā ainavā, to papildinot ar greznu akcentu.



Dārza iemītnieki. Arī ežukiem dobēs atvēlēta sava vieta, tie izceļ ziedu krāšņumu un rada omulības sajūtu. Kopumā, kā

atklāj Agnese, darba pie mājas vienmēr pietiek - vīrs pļauj zāli, viņa katru vakaru iet apraudzīt un apliet dienas tveicē sakarsušās puķītes.



Neviltots prieks. Lauma šoruden uzsāks mācības 1.klasē, bet šajā fotogrāfijā, kas uzņemta pirms dažiem gadiem, viņas sajūsma par ziediem ir neatkārtojama. Meitene mīl puķes, vienmēr palīdz mammai tās ravēt un laistīt.

LTV 1

- 5.20 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Animācijas seriāli".
9.00 "Tutas lietas 7". Raid. bērniem.
9.15 "Animācijas filmas".
10.00 "Kosmo". Piedz. seriāls.
10.55 "Zilā lampa". Pasaku filma.
12.00 "Dievkalpojums Rīgas Kristus Piedzimšanas katedrālē".
13.00 "Saknes debesis".
13.30 "Partikas revidents". Analītisks raidījums.
14.15 "Aculecietieks".
14.30 "Istās latvju saimniecēs". Atk.
15.25 "Nakts bez putniem". Melodrama.
17.00 "Cemos pie arhitektiem". Dok. filmu cikls.
17.30 "Griekijas salās kopā ar Džūliju Bredberiju". Dok. filmu cikls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.25 "Mīli savu tuvāko". Melodrama.
20.00 "Panorāma".
20.35 "Vera 5". Detektīvseriāls.
22.10 "Festivāls Rīga. Jūrmala". Tiešraide.
0.05 "Vīrieši viņas dzīvē". Romantiska drāma.
1.40 "Tas neveiklais brādis". Romantiska drāma.
3.25 "LTV-60. Zelta arhīvs".
3.50 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
4.40 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.

LTV 7

- 5.30 "Latvijas kods. Cukurvate, degunlači un monocikls". Dok.filma.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Būt latvietim. Īrija". Atk.
7.15 "Telas garumā". Atk.
7.45 "Literatūra". Atk.
8.15 "Dzīvoklis". Seriāls.
10.30 "Brazīlija. Latviešiem pa pēdām". Atk.
11.30 "Daudz laimes, jubilarī!" Atk.
12.10 "Pasaka par tukšo telpu". Dok. filma.
13.50 "Aculecietieks". Atk.
14.30 "Inese pirmā!". Dok.filma.
15.00 "Latvijas meistaracikstes pludmales volejbolā Ergo Open 2021". Tiešr. Spēle par 3.vietu sievietēm.

TV3 Life

- 5.00 "Bernards 3". Anim. seriāls.
5.20 "Ievainotā mīlestība". Seriāls.
6.25 "Kontakts kopā ar doktoru Čarlu Stenliju 2".
6.50 "Lauzto siržu sala". Realitātes seriāls.
7.55 "Projekts Runway 14". Realitātes šovs.
10.00 "Veiksmīgs uzņēmējs Latvijā. Televeikala skatlogs".
10.30 "Privātais šefpavārs Nils Entonijs". Kulinārijas raidījums.
11.00 "Izdzīvo stiprākie". Seriāls.
12.00 "Vasara Dienvidfrancijā". Melodrama.
14.00 "Intrigante 2". Seriāls.
18.00 "Tortes. Uzvar labākā!". Kulinārijas šovs.
19.00 "Šķipsniņa mīlestības". Melodrama.
21.00 "Projekts Bloks 12". Realitātes seriāls.
22.20 "Ideālais randiņš". Komēdija.
0.05 "Ielasmaistas 2". Seriāls.
1.15 "Kandisa Renuāra 7". Detektīvseriāls.
6.00 "Pieci novadi Latvijā". Atk.
6.30 "Preses klubs". Atk.
8.00 "Divas zina labāk". Atk.
8.30 "Atspēriens izaugsmei".
9.00 "Cilvēks. Ceļš. Drošība". Atk.
9.30 "Pielaiko telpu, māju, dārzni!".
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 "Pīna bilde". Atk.
14.00 "Cilvēks. Ceļš. Drošība". Atk.
14.30 "Kas te tik laikmetīgs?"
15.00 "Izvēlies panākumus!". Atk.
16.00 "La dolce vita ar Roberto". Atk.
17.00 "Kur tas suns aprakts?"
18.00 "Kas te tik laikmetīgs?"
18.30 "Būtu zinājis...".
19.00 "Pīna bilde". Atk.
20.00 "Nacionālo interešu klubs".
21.00 "Dr. Apinis". Atk.
22.00 "Preses klubs". Atk.

- 23.30 "Dienas personība". Atk.
24.00 "Vēlās 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
6.35 "Tiešsaistē". Komēdijseriāls.
7.05 "Dažādās". Seriāls.
8.00 "Inovāciju nācija".
8.25 "Buba". Anim. seriāls.
8.35 "Veselība".
9.40 "Dmitrija Krilova piezīmes". Autorraid.
10.20 "Citu dzīve".
11.35 "Vai redzējāt video?"
14.05 "Pēdas pagātnē". Seriāls.
17.40 "Ļubova Kazarmovska. Manam ēģelim ir vārds". Dok.filma.
18.35 "Grigorijs Ļepss. Slīpi uz augšu".
19.30 "Starptautiskais mūzikas festivāls Sanktpēterburgas baltās naktīs".
21.25 "Nozieguma psiholoģija. Strēlnieka ēra". Detektīvfilma.
23.10 "Baltā nakts, maigā nakts". Melodrama.
1.05 "Uz trijiem". Komēdijseriāls.
1.30 "Rīgas sargi". Vēsturiska drāma.
3.25 "Latvija. Pastaižas zem lietussarga".
CTC
6.00 "Šurmburums".
7.45 "Ivanovi - Ivanovi 3". Komēdijseriāls.
9.30 "Vienkārti virtuve". Kulinārijas raid.
10.40 "Bērnu Jautro un atjautīgo klubs". Sarunu šovs.
11.45 "Rogovs. Studija 24".
12.45 "Supermamma". Seriāls.
14.45 "Galigins.ru". Komēdijseriāls.
16.20 "Kā es kļuva krievs". Seriāls.
21.30 "Ivanovi - Ivanovi 3". Komēdijseriāls.
0.35 "Pagrīdes Stand-up".
1.20 "Seši kadri". Skeču šovs.
4.25 "Vienkārti virtuve". Kulinārijas raid.
5.10 "Rogovs. Studija 24". Sarunu šovs.



AFIŠA

Baltinavā

Bibliotēkā skatāma baltinavietes Venerandas Keišas darbu izstāde.

24.jūlijā plkst. 12.00 Baltinavas parka estrādē notiks Bērības svētki 2015.gadā dzimušajiem bērniem.

24.jūlijā plkst. 19.00 Baltinavas parka estrādē notiks Pilngadības svētki 2003.gadā dzimušajiem jauniešiem.

Rugajos

10.jūlijā plkst. 13.00 Rugāju parkā svinēt Bērības svētkus aicināti Rugāju un Lazdukalna pagastos 2016.gadā dzimušie bērni.

Atrodoties pasākuma norises vietā, aicinām ievērot epidemioloģiskās drošības noteikumus.

10.jūlijā plkst. 20.00 Rugāju parkā svinēt Jaunības svētkus aicināti Rugāju un Lazdukalna pagastos 2003.gadā dzimušie jaunieši.

Atrodoties pasākuma norises vietā, aicinām ievērot epidemioloģiskās drošības noteikumus.

Viļakas muzejā

Skatāma modernizētā "Ed.Spravnika Latvijas putnu olu kolekcija".

Rāznas Nacionālā parka

Ceļotāju diena

Lai iepazīstinātu ar dabas un kultūrvēstures vērtībām, kā arī seno amatu prasmēm, **sestdien, 10.jūlijā**, jau piekto reizi norisināsies Rāznas Nacionālā parka Ceļotāju diena.

Dabas un kultūrvēstures daudzveidība Rāznas Nacionālajā parkā ir viens no stūrakmeņiem, kas raksturo Ceļotāju dienas piedāvājumu. Tomēr neatņemama sastāvdaļa ir cilvēki - amatnieki, ražotāji, stāstnieki, vietējie iedzīvotāji, kuri dzīvo un saimnieko Rāznas Nacionālā parka teritorijā un ir gatavi dalīties ar veikumu un izradīt paveikto - no tradicionālās amatniecības darbnīcām un lauku saimniecībām līdz privātkolekcijām un muzejiem.

Dabas aizsardzības pārvalde piedāvās iespēju apmeklēt Rāznas Nacionālā parka dabas objektus - Lielo Liepukalni, Mākopkalnu, Andrupenes purva taku, Jaunstašu akmeņu taku. Vietējie tūrisma uzņēmēji aicinās izbaudīt daudzveidīgos pakalpojumus.

Savukārt Dabas aizsardzības pārvaldes (DAP) dabas izglītības centrs "Razna" piedāvā doties izziņas pasākumā ģimenēm ar bērniem "Stunda dabā ar vietējo" kopā ar centra vadītāju Reginu Indriķi. Pavadot stundu dabā kādā konkrētā vietā, varēs iepazīt purvu, priežu mežu Asariņa ezera apkārtnē, kā arī plavu un laukakmeņu Akmeņu takā. Dalībnieku skaits ir ierobežots, tādēļ nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās pa tālruni 29139677.

Pāpublicēšanas gadījumā "Vaduguns" atsauc obligāta

TV

PROGRAMMAS

no 12. līdz 18.jūlijam

Pirmdiena, 12.jūlijs

Vērdadienu svin: **Indriķis, Ints, Namejs**

5.20 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras". Atk.	6.00 "Latvijas valsts himna".	6.02 "Vēstures skolotājs. Ekspedīcija laikā". Atk.	6.30 "Rita <i>Pīnortānā</i> ".	8.35 "Mīļas viesulis 16". Serāls.	9.30 "Mana vienīgā 2". Serāls.	10.25 "Medmāsa Betija 4". Serāls.	11.15 "Divgalvainā pūka noslēpums". Ģimenes filma.	12.55 "Tritas lietas 7". Raid. bērniem. Atk.	13.10 "Vēstures skolotājs. Ekspedīcija laikā". Atk.	13.40 "Ilgamitās garša 2". Dok. filmu cikls.	14.10 "Acuļiecinieks". Atk.	14.25 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	15.15 "Krustpunkta".	16.10 "Mana vienīgā 2". Serāls.	17.05 "Mīļas viesulis 16". Serāls.	18.00 "Dienas ziņas".	19.00 "Saplēstā krūze". Daudzseriņu filma.	20.00 "Panorāma".	20.40 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts".	21.25 "Meitijas ceļojums". Dok. filma.	22.50 "Nakts ziņas".	23.05 "Kad Harijs satika Salliju". Romantiska komēdija.	0.45 "Astlēgus". Atk.	1.15 "Personība. 100g kultūras". Atk.	2.10 "Uzveicē tautastēpu!". Atk.	3.00 "LTV - 60. Zeiņa arhivs".	4.00 "1000 jūdzes Persijā". Atk.	4.25 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras". Atk.
--	-------------------------------	--	--------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	--	--	---	--	-----------------------------	-------------------------------------	----------------------	---------------------------------	------------------------------------	-----------------------	--	-------------------	---	--	----------------------	---	-----------------------	---------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	--

LTV7

16.15 "Izziņas impulss". Atk.	17.10 "Projekts: šķīstšanās". Serāls.	18.10 "Komisars Reksis 4". Detektīvseriāls.	19.00 "Šovakar".	19.30 "Kopā ar savālu. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	20.00 "Noslēpumu plīme darzi". Dok. filma.	20.50 "Mērdoka noslēpumi 3". Detektīvseriāls.	21.40 "Mīdsoneras slepkavības 18". Detektīvseriāls.	23.15 "2016.gada Rio olimpiskās spēles. Kanoe arēšana". Atk.	1.15 "Labākais no <i>Euron maxx</i> . <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	1.45 "Prese". Serāls.	3.35 "Daudz laimes, jubiliāri!". Atk.	4.15 "Zaļgalvis". Atk.	4.30 "Sajūtī Latgali!". Atk.
-------------------------------	---------------------------------------	---	------------------	--	--	---	---	--	---	-----------------------	---------------------------------------	------------------------	------------------------------

TV3

5.00 "Gandrīz ideālas vakariņas 4". Izklaidējoš raidījums.	6.00 "Bondi vetāinīs 3". Dok. seriāls.	7.00 "900 sekundes".	9.00 "Brauciens pret laimei. Apūlija". Melodrama.	11.00 "Nemīlētie". Serāls.	11.45 "Televēkaļa skatlogi".	12.05 "Mani vīrtuves noslēpumi 9". Realitātes seriāls.	13.50 "Palkit vai parvākties. Varkūvera 4".	14.55 "Skērtiens pēc miljona 29". Realitātes šovs.	15.55 "Nākama pēctura - mīlestība 2". Realitātes šovs.	17.00 "Goldbergi 2". Komēdijseriāls.	18.00 "TV3 ziņas ziņas".	18.10 "Gandrīz ideālas vakariņas 9". Izklaidējoš raidījums.	19.10 "Bez tabu".	20.00 "TV3 ziņas".	20.45 "Degpunktā 11".	21.10 "Vīravs melo labāk 8". Serāls.	21.45 "Izdziņotājs 37". Realitātes šovs.	22.45 "Speciālo uzdevumu vienība SWAT 3". Serāls.	23.45 "Ārs un bez zēlaistības 5". Spraiža sīzeta filma.	2.25 "UgunsGrēks 9". Serāls.
--	--	----------------------	---	----------------------------	------------------------------	--	---	--	--	--------------------------------------	--------------------------	---	-------------------	--------------------	-----------------------	--------------------------------------	--	---	---	------------------------------

TV3 Life

5.00 "Animācijas seriāls".	5.25 "Tīcīgo uzvaras balss".	5.55 "Ievainotā mīlestība". Serāls.	6.50 "Ķemmenis kā pierādījums
----------------------------	------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------

2". Serāls.	7.50 "Tortes. Uzvar labākai!" Kulinārijas šovs.	8.20 "Mani remonta noteikumi 7". Realitātes šovs.	9.50 "Televēkaļa skatlogi".	10.05 "Sapņu māja 11". Izklaidējošs raid.	11.00 "Reičelas Hanteres skaistuma tūre 2". Realitātes seriāls.	11.35 "Mūžam mana sirdī". Melodrama.	13.30 "Televēkaļa skatlogi".	13.50 "Ģreļas anatomija 4". Serāls.	14.50 "Ģreļas anatomija 5". Serāls.	15.50 "Dzīvot ir vērts". Serāls.	16.55 "Augstākā sabiedrība". Serāls.	17.55 "Ģavārds kāzu kļētai 8". Realitātes šovs.	19.00 "Ķemmenis kā pierādījums 2". Serāls.	19.55 "Fitnes 3". Serāls.	21.00 "Solis augšup". Drama.	23.25 "Aiz restēm". Serāls.	0.05 "Sapņu māja 11". Izklaidējošs raidījums.	1.10 "Augstākā sabiedrība". Serāls.	2.10 "Vīravs melo labāk 3". Serāls.
-------------	---	---	-----------------------------	---	---	--------------------------------------	------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	---	--	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------------------

RīgaTV24

6.00 "Valāis ar Streipu". Atk.	6.30 "Ziņu Top". Atk.	7.00 "Dienas personība". Atk.	7.30 "Aktualitātes".	8.00 "Nacionālo interešu klubs". Atk.	9.00 "Cīvēks. Ceļš. Drošība". Atk.	9.30 "Dienas personība".	10.00 "Pīna bilde". Atk.	11.00 "Globuss". Atk.	12.00 " <i>La dolce vita</i> ar Roberto".	13.00 "Dr. Apinis".	14.00 "Pīna bilde". Atk.	15.00 "Nacionālo interešu klubs". Atk.	16.00 "Dienas personība".	16.30 "Ziņu Top".	17.00 "Prese klubs".	18.30 "Dienas personība". Atk.	19.00 " <i>La dolce vita</i> ar Roberto".	20.00 "Ziņu Top". Atk.	20.30 "Vēlāis ar Streipu".	21.00 "Nacionālo interešu klubs". Atk.	22.00 "Ziņu Top". Atk.	22.30 "Vēlāis ar Streipu".	23.00 "Prese klubs". Atk.	0.30 "Ziņu Top". Atk.	1.00 "Dienas personība". Atk.	1.30 "Vēlāis ar Streipu". Atk.	2.00 "Nacionālo interešu klubs". Atk.	3.00 " <i>La dolce vita</i> ar Roberto". Atk.	4.00 "Dienas personība". Atk.
--------------------------------	-----------------------	-------------------------------	----------------------	---------------------------------------	------------------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------	---	---------------------	--------------------------	--	---------------------------	-------------------	----------------------	--------------------------------	---	------------------------	----------------------------	--	------------------------	----------------------------	---------------------------	-----------------------	-------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	---	-------------------------------

PBK

4.30 "Prese klubs". Atk.	6.15 "Tiesāstē". Komēdijseriāls.	7.05 "Uz trijiem". Komēdijseriāls.	7.35 "Būba". Animācijas seriāls.	7.45 "Labrīt!".	9.10 "Esi vesels!".	10.15 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.	11.35 "Spēle ar uguni". Serāls.	15.15 "Citu dzīve".	16.15 "Būba". Animācijas seriāls.	16.25 "Vīriņi un sievietes". Sarunu šovs.	18.15 "Patiesība". Sarunu šovs.	19.20 "Ļai runā!". Sarunu šovs.	20.40 "Bēguļojošās veciņas 2". Serāls.	22.50 "Tik tālu, tik tuvu". Serāls.	0.35 " <i>MK Latvija</i> . Apskatš".	0.40 "Vakars kopā ar Ivanu Urgantu".	1.15 "Pīketa sardze". Serāls.	2.50 "Latvija. pastaigas zem lietussarga".	4.05 "Irtans Busulis. Abonementa orķestris un Liepājas simfoniskais orķestris".	5.15 " <i>Euronews</i> ". Informatīvs raidījums.
--------------------------	----------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------	---------------------	---	---------------------------------	---------------------	-----------------------------------	---	---------------------------------	---------------------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	--	---	--

CTC

6.00 "Seši kadri". Šķeču šovs.	7.45 "Šurumburums".	9.15 "Mūžam jaunī!". Šķeču šovs.	10.25 "Viena par visām 5". Serāls.	11.30 "Tērtuka meitīņas". Serāls.	14.20 "Jaunatnes līga". Serāls.	16.20 "Dosimies ceļā!". Serāls.	17.25 "Kā es kļuvu krievs". Serāls.	17.55 "Komanda 8". Serāls.	18.25 "Ivanovi - Ivanovi 3". Komēdijseriāls.	19.30 "Pīnīgi vasariņi". Serāls.	20.30 "Voronīni". Serāls.	21.30 "Ivanovi - Ivanovi 3". Komēdijseriāls.	22.35 "Pīnīgi vasariņi". Serāls.	23.40 "Dosimies ceļā!". Serāls.	0.30 "Kā es kļuvu krievs". Serāls.	0.55 "Komanda 8". Serāls.	1.20 "Kino detaļās". Aktuāli notikumi kinopasaule.	2.05 "Seši kadri". Šķeču šovs.	4.25 "Mūžam jaunī!". Šķeču šovs.	5.15 "Viena par visām 5". Šķeču šovs.
--------------------------------	---------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	----------------------------	--	----------------------------------	---------------------------	--	----------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	---------------------------	--	--------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------

Sestdiena, 17.jūlijs

Vērdadienu svin: **Aleksejs, Aleksis**

5.00 "Zemes stāsti". Atk.	6.00 "Latvijas valsts himna".	6.02 "Personība. 100g kultūras". Atk.	7.00 "Kas te? Es te!". Raid. bērniem.	7.30 "Animācijas seriāli".	9.15 "Ernest un Selestina". Animācijas filma.	10.35 "Ceļojums gardžēlem. Parze". Dok. filmu cikls.	11.35 "Kultūrdobe". Atk.	11.55 "Saldā indes garša". LTV videofilma.	13.55 "Divi vienā". Serāls.	14.50 "Smalkais stils". Komēdijseriāls.	15.25 "Ģeparda dzimšana". Dok. filma.	16.20 "Pastaigas ar manu suni". Dok. filmu cikls.	17.10 "Noslēpumu plīnīte dārzī". Dok. filmu cikls.	18.00 "Dienas ziņas".	18.25 "Ilgamitās garša 2". Dok. filmu cikls.	18.55 "Acuļiecinieks". Atk.	19.10 "Latvijas sirdsdziesma".	20.00 "Panorāma".	20.45 "Kultūrdobe".	21.00 " <i>Latvijas Loto</i> izlozes".	21.10 "Ākmeņainais ceļš". Drama.	22.40 "Četras kāzas un vienas bebes". Romantiska komēdija.	0.40 "Ķanīn Lūsenam - 60!". Dzimšanas dienas lielkoncerts. Atk.	3.45 "700 pasaules brīnumi. Vīenamā". Atk.	4.40 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.
---------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------	---	--	--------------------------	--	-----------------------------	---	---------------------------------------	---	--	-----------------------	--	-----------------------------	--------------------------------	-------------------	---------------------	--	----------------------------------	--	---	--	---

LTV1

19.15 "Bermudu trijstūra noslēpumi". Dok. filma.	20.05 "Azijas dabas atklājumi". Dok. filma.	21.00 "Mīdsoneras slepkavības 19". Detektīvseriāls.	22.35 "Maļorkas izmeklētāji". Detektīvseriāls.	0.10 "Sporta studija. Aizkulises". Atk.	1.15 "Bezeču tūrisms. Kolas pussala". Dok.filma.	1.45 "Projekts <i>Nākoīte</i> . <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	2.10 "Pšātītošās ēkas". Dok. filma.	11.55 "Saldā indes garša". LTV videofilma.	13.55 "Divi vienā". Serāls.	14.50 "Smalkais stils". Komēdijseriāls.	15.25 "Ģeparda dzimšana". Dok. filma.	16.20 "Pastaigas ar manu suni". Dok. filmu cikls.	17.10 "Noslēpumu plīnīte dārzī". Dok. filmu cikls.	18.00 "Dienas ziņas".	18.25 "Ilgamitās garša 2". Dok. filmu cikls.	18.55 "Acuļiecinieks". Atk.	19.10 "Latvijas sirdsdziesma".	20.00 "Panorāma".	20.45 "Kultūrdobe".	21.00 " <i>Latvijas Loto</i> izlozes".	21.10 "Ākmeņainais ceļš". Drama.	22.40 "Četras kāzas un vienas bebes". Romantiska komēdija.	0.40 "Ķanīn Lūsenam - 60!". Dzimšanas dienas lielkoncerts. Atk.	3.45 "700 pasaules brīnumi. Vīenamā". Atk.	4.40 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.
--	---	---	--	---	--	---	-------------------------------------	--	-----------------------------	---	---------------------------------------	---	--	-----------------------	--	-----------------------------	--------------------------------	-------------------	---------------------	--	----------------------------------	--	---	--	---

LTV 7

5.05 "Tekodies Kurzemē!". Atk.	6.00 "Latvijas valsts himna".	6.03 "Būt latvietim. Īrija". Atk.	7.10 "Bermudu trijstūra noslēpumi". Dok. filma.	8.00 "Dzirovoklis". Serāls.	10.30 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.	11.10 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	12.10 "Gāzi grīdā! 23". Atk.	14.00 "No <i>Ghetto</i> uz olimpiādi". Dokumentāla filma.	15.15 "700 pasaules brīnumi. Azerbaidžāna". Atk.	17.40 "Viesuļvētu mednieks". Dok. filmu cikls.	18.25 "Ēropas koncertos. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---	-----------------------------	--	-------------------------------------	------------------------------	---	--	--	--

19.15 "Bermudu trijstūra noslēpumi". Dok. filma.	20.05 "Azijas dabas atklājumi". Dok. filma.	21.00 "Mīdsoneras slepkavības 19". Detektīvseriāls.	22.35 "Maļorkas izmeklētāji". Detektīvseriāls.	0.10 "Sporta studija. Aizkulises". Atk.	1.15 "Bezeču tūrisms. Kolas pussala". Dok.filma.	1.45 "Projekts <i>Nākoīte</i> . <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	2.10 "Pšātītošās ēkas". Dok. filma.	11.55 "Saldā indes garša". LTV videofilma.	13.55 "Divi vienā". Serāls.	14.50 "Smalkais stils". Komēdijseriāls.	15.25 "Ģeparda dzimšana". Dok. filma.	16.20 "Pastaigas ar manu suni". Dok. filmu cikls.	17.10 "Noslēpumu plīnīte dārzī". Dok. filmu cikls.	18.00 "Dienas ziņas".	18.25 "Ilgamitās garša 2". Dok. filmu cikls.	18.55 "Acuļiecinieks". Atk.	19.10 "Latvijas sirdsdziesma".	20.00 "Panorāma".	20.45 "Kultūrdobe".	21.00 " <i>Latvijas Loto</i> izlozes".	21.10 "Ākmeņainais ceļš". Drama.	22.40 "Četras kāzas un vienas bebes". Romantiska komēdija.	0.40 "Ķanīn Lūsenam - 60!". Dzimšanas dienas lielkoncerts. Atk.	3.45 "700 pasaules brīnumi. Vīenamā". Atk.	4.40 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.
--	---	---	--	---	--	---	-------------------------------------	--	-----------------------------	---	---------------------------------------	---	--	-----------------------	--	-----------------------------	--------------------------------	-------------------	---------------------	--	----------------------------------	--	---	--	---

TV3

5.00 "Gandrīz ideālas vakariņas 4". Izklaidējošs raid.	6.00 "Plūdmaiņes pātrūļa". Serāls.	7.00 "Mazais princis 2". Animācijas seriāls.	7.35 "Čīps un Deils steigdas paļģā". Animācijas seriāls.	8.05 "Pļū stāsti". Animācijas seriāls.	8.35 "Bēna desmitnieks 2". Anim. seriāls.	8.50 "Olimpiskais detektīvs".	9.00 "Eļenas spēle 3". TV šovs.	10.00 "Skērtiens pāri pasaulē! 2". Realitātes seriāls.	11.15 "Zebra 5".	11.30 "Es mīlu tevī, Latvijai 6". TV šovs.	14.05 "Dzirovokļu konference". Animācijas filma.	16.05 "15 minūtes virtuvē ar Džeimiju Olivēru". Kulinārijas raidījums.	16.35 "Pārsteidzošākās viesnīcas pasaule". Izklaidējošs raidījums.	17.35 "Mīļās mājas Alabamā". Romantiska komēdija.	20.00 "TV3 ziņas sestdienā".	20.40 "Skaistule un briesmons". Anim. filma.	22.20 "Neciešmie boši". Detektīvkomēdija.	0.25 "Šamazināšana". Fantastikas drāma.	3.05 "Lucifers 3". Serāls.
--	------------------------------------	--	--	--	---	-------------------------------	---------------------------------	--	------------------	--	--	--	--	---	------------------------------	--	---	---	----------------------------

TV3 Life

5.00 "Bernards 3". Animācijas filma.	5.30 "Reičelas Hanteres skaist-
--------------------------------------	---------------------------------

6.00 "Ievainotā mīlestība". Serāls.	6.50 "Lauzto siržu sala". Realitātes seriāls.	7.55 "Projekts <i>Runway 14</i> ". Realitātes šovs.	10.00 "Privātais šefpavārs Nīls Entonījs". Kulinārijas raidījums.	11.00 "Izdziņo stiprākie". Serāls.	12.00 "Pirms apprecēties". Komiska drāma.	14.00 "Mīlestība uz rezervīstu soliņa". Romantiska drāma.	16.00 "Sveiks, te esi!". Romantiska drāma.	18.00 "Tortes. Uzvar labākai!" Kulinārijas šovs.	19.00 "Vasara Dienvidfrancijā". Melodrama.	21.00 "Projekts <i>Broks 12</i> ". Realitātes seriāls.	22.20 "Svešzemniece 2". Serāls.	0.05 "Ielasmētas 2". Serāls.	1.15 "Kandisa Renuāra 7". Detektīvseriāls.	2.20 "Ideālo fotogrāfiņu misterijas. Mīruskais līga vainis". Detektīvfilma.
-------------------------------------	---	---	---	------------------------------------	---	---	--	--	--	--	---------------------------------	------------------------------	--	---

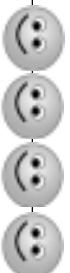
RīgaTV24

6.00 "Dienas personība". Atk.	6.30 "Prese klubs". Atk.	8.00 "Starp mums, dakteriem". Atk.	8.30 "Dienas personība". Atk.	9.00 " <i>La dolce vita</i> ar Roberto". Atk.	10.00 "Dzirovoklis".	10.30 "Āspertiens izausgmei".	11.00 "Izstāsti Latvijai!".	11.30 "Kas te tik laikmētģs?".	12.00 " <i>La dolce vita</i> ar Roberto". Atk.	13.00 "Dr. Apinis". Atk.	14.00 " <i>La dolce vita</i> ar Roberto". Atk.	15.00 "Pīna bilde". Atk.	16.00 "Nacionālo interešu klubs".	17.00 "Globuss".	18.00 "Kas te tik laikmētģs?".	18.30 "Aktualitātes".	19.00 "Prese klubs". Atk.	22.00 "Dienas personība". Atkārtojums.	22.30 "Globuss". Atk.	23.30 "Prese klubs". Atk.	1.00 " <i>La dolce vita</i> ar Roberto". Atk.	2.00 "Prese klubs". Atk.	3.30 " <i>La dolce vita</i> ar Roberto". Atk.
-------------------------------	--------------------------	------------------------------------	-------------------------------	---	----------------------	-------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	-----------------------------------	------------------	--------------------------------	-----------------------	---------------------------	--	-----------------------	---------------------------	---	--------------------------	---

4.30 "Prese klubs". Atk.	6.10 "Latvija. Pastaigas zem lietussarga".	6.35 "Slepenais kods ir uzlauzts".	7.25 "Inovāciju nācija".	8.15 "Labrīt sestdienā!".	9.30 "Mācītāja vārdi".	9.45 "Uz vasarnīcu!".	10.45 "Vai redzējāt video?".	13.30 "Būba". Animācijas seriāls.	13.45 "Grībi būt miljonārs?".	15.10 "Ēbervēsts pazudušais". Serāls.	18.50 "Krievijas Olimpa superkusa izcīņa futbolā". Tiešt.	21.00 "Šovakar".	22.45 "Par mīlestību". Melo-drama.	0.35 "Atvaļinājums ievainojuma daļ". Serāls.	3.30 "Latvija. Pastaigas zem lietussarga".	4.25 "Smieklīgi videoklipi".	4.35 " <i>Euronews</i> ". Informatīvs raidījums.
--------------------------	--	------------------------------------	--------------------------	---------------------------	------------------------	-----------------------	------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	---	------------------	------------------------------------	--	--	------------------------------	--

CTC

6.00 "Šurumburums".	7.50 "Ivanovi - Ivanovi 3". Komēdijseriāls.	9.55 "Venkārši virtuve". Kulinārijas raidījums.	11.00 "Kogovs plīšētā 2". Izklaidējošs raid.	13.00 "Krievu tūristi". Ceļojumu raidījums.	14.30 "Xe cilvēki". Realitātes šovs.	15.30 "Pīnīgi vasariņi". Serāls.	19.30 "Brīvdienas šovs".	20.35 "Pēdējais no Magiklāntem". Serāls.	22.40 "Brīvdienas šovs".	23.45 "Voronīni". Serāls.	2.10 "Seši kadri". Šķeču šovs.	4.40 "Vienkāšī virtuve". Kulinārijas raidījums.	5.20 "Kogovs plīšētā 2". Izklaidējošs raidījums.
---------------------	---	---	--	---	--------------------------------------	----------------------------------	--------------------------	--	--------------------------	---------------------------	--------------------------------	---	--



Ja pēc 50 tu vēl arvien nesi apmīterinātus ar dzīvi, tad... telej sev vēl vienus 50...

LTV 1

5.25 "Daudz laimes, jubilāri!" Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Cītiāi latviskais". Latgaļes godi.
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Liktne ģimēnī".
LTV videofilma.
9.30 "Mana vienīgā 2". Serāls.
10.25 "Medmāsa Betija 4". Serāls.

11.15 "Cemos pie arhitektiem". Dok. filmu cikls.
11.45 "Griekijas salās kopā ar Džūliju Bredberiju". Dok. filmu cikls.
12.10 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
12.55 "Melu laboratorija". Atk.
13.50 "Ielas garumā". Atk.
14.20 "LV jaunatklāšanas raidījums *Te!*". Atk.
15.15 "Krustpunktā".
16.10 "Mana vienīgā 2". Serāls.
17.05 "Liktne ģimēnī".
LTV videofilma.
18.00 "Dienas ziņas".
18.55 "Pastaigas ar manu suni". Dok. filmu cikls.
19.45 "Enī un Rū". Serāls bērniem.

20.00 "Panorāma".
20.40 "Mājas izmeklētāji". Detektīvseriāls.
22.15 "Smalkais stils". Komēdijseriāls.
22.50 "Nakts ziņas".
23.05 "Sarkanais mežs".
0.45 "Daudz laimes, jubilāri!" Atk.
1.25 "Vakars ar Renāru Zeltiņu". Atk.
3.15 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.
4.10 "Personība. 100g kultūras". Atk.

LTV 7

5.05 "Dzintara puse". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "1000 jūdzes Kambodžā". Atk.
6.30 "Labākais no *Euro maxx*.
Deutsche Welle
žurnāls".
7.00 "Dzīvoklis". Serāls.
7.55 "Briņšķīgā kaķēnu pasaule".

9.25 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls". Atk.
9.55 "Lielā barjerifā dārgumi ar Jolo Viljamsu". Dok.f.
11.00 "Komisārs Reksis 4". Detektīvseriāls.
11.50 "Neatklātā Sēlija". Atk.
12.20 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
13.15 "Vienas vasaras zieds". LTV iestudējums.
13.50 "Spēlmaņu cilts". Atk.
15.00 "Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls".

6.50 "Ķermenis kā pierādījums 2". Serāls.
7.50 "Reičelas Hanteres skaistuma tūrē". Realitātes seriāls.
8.20 "Mani remonta noteikumi 7". Realitātes šovs.
9.50 "Televeikala skatlogs".
10.05 "Sapņu māja 11".
11.25 "Vasarā, ko atcerēties". Komēdija.
13.30 "Televeikala skatlogs".
13.50 "Greijas anatomija 5". Serāls.
15.50 "Dzīvot ir vērts". Serāls.
16.55 "Augstākā sabiedrība". Serāls.
17.55 "Jāvārds kāzu kleitai 9". Realitātes šovs.
19.00 "Ķermenis kā pierādījums 2". Serāls.
19.55 "Fitness 3". Serāls.
21.00 "Projekts *Bloks 12*". Realitātes seriāls.
22.30 "Kā mīlēties ar angļi". Komēdija.
0.30 "Sapņu māja 11".
1.30 "Augstākā sabiedrība". Serāls.
2.35 "Greijas anatomija 5". Serāls.
3.30 "Viņas melo labāk 4". Serāls.

PBK

6.15 "Tiesāistē 2". Komēdijseriāls.
7.15 "Uz trijiem". Komēdijseriāls.
7.45 "Labrit!".
9.10 "Esi vesels!".
10.15 "Moderns spriedums".
11.35 "Tik tālu, tik tuvu". Serāls.
13.30 "Skelets skapi". Serāls.
14.40 "Precamies!".
15.30 "Gaišošās pēdas". Serāls.
16.30 "Kā brāļi 3". Detektīvseriāls.
17.25 "Vīriši un sievietes". Sarunu šovs.
18.20 "*Diesel Show*".
19.20 "Briņumi lauks".
20.40 "Mūzikas festivāls *Twice!*".

23.00 "Vakars kopā ar Ivanu Urgantu Sanktpeterburgā".
23.55 "Naktsmaīņa". Komēdija.
1.35 "Slepenais kods ir uzlauzts".
2.20 "Tas ir garšīgi!".
2.40 "Latvija. Pastaigas zem lietussarga".
3.15 "Smieklīgi videoklipi".
3.30 "Laimas Vaikules koncerts".
4.45 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.

5.02 "Kailašs. Ceļā uz sevi". Dok. filma.
5.30 "Gvineja-Bisava". Dok.f.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "1000 jūdzes Kambodžā". Atk.
6.30 "Eiropa fokusā. *Deutsche Welle* žurnāls".
7.00 "Dzīvoklis". Serāls.
7.55 "Deviņdesmitie". Atk.
8.50 "Atslēgas". Atk.
9.05 "Satiktie. Laikmeta varoņi toreiz un tagad". Atk.
10.05 "Atklājot bezbailīgos". Dok. filmu cikls.
11.00 "Komisārs Reksis 4". Detektīvseriāls.
11.50 "Savvaļas dzīvnieki lielplisētā". Dok. filmu cikls.
12.45 "Vienas vasaras zieds". LTV iestudējums.
13.25 "Spēlmaņu cilts". Atk.

LTV 1

5.00 "Es - savai zemei". Atk.
5.30 "Latvietis. Parāļiāls pasaules". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Igaunijas garša 2". Dok. filmu cikls.
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Mīlas viesulis 16". Serāls.
9.30 "Mana vienīgā 2". Serāls.
10.25 "Medmāsa Betija 4". Serāls.
11.15 "Gudrā meita". Pasaku filma.
12.20 "Personība. 100g kultūras". Atk.
13.15 "Zemes stāsti". Atk.
14.15 "LTV - 60. Zelta arhivs".
15.15 "Krustpunktā".
16.10 "Mana vienīgā 2". Serāls.
17.05 "Mīlas viesulis 16". Serāls.
18.00 "Dienas ziņas".
19.00 "Saplēstā krūze".
20.00 "Vakars kopā ar Ivanu Urgantu".
20.40 "XX gadsimta leģendas: zinātnieki". Dok. filmu cikls.
21.35 "Lielais virsaitis". Komēdija.
23.10 "Nakts ziņas".
23.25 "Ceļvedis".
1.35 "700 pasaules brīnumi. Boshija un Hercegovina".
2.30 "Pura lāde". Atk.
3.00 "Melu laboratorija". Atk.
3.55 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
4.35 "Ielas garumā". Atk.

5.00 "1000 jūdzes Mjanmā". Atk.
15.00 "Tuesi.lv. Vieta Latvija". Išfilma.
15.05 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
15.35 "Medmāsa Betija 4". Serāls.
16.20 "Mērdoka noslēpumi 3". Detektīvseriāls.
17.10 "Lielā Barjerifā dārgumi ar Jolo Viljamsu". Dok.filmā.
18.10 "Komisārs Reksis 4". Detektīvseriāls.
19.00 "Šovakar. Ziņas".
19.30 "Mana pasaule".
19.55 "Svētās vietas". Dok. filmu cikls.
20.50 "Mērdoka noslēpumi 2". Detektīvseriāls.
21.40 "Vera 5". Serāls.
23.15 "2016.gada Rio olimpiskās spēles. Boks". Atk.
1.15 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
1.45 "Satiktie. Laikmeta varoņi toreiz un tagad". Atk.
2.45 "LTV - 60. Zelta arhivs". Atk.
4.00 "Klausītājs". Atk.
4.30 "Deviņdesmitie". Atk.

5.00 "Gandrīz ideālas vakariņas 4". Izklaidējošs raid.
6.00 "Bondi vētarsts 2". Dok. seriāls.
7.00 "900 sekundes".
9.00 "Sapņu māja 11".
11.00 "Nemilētie". Serāls.
12.10 "Televeikala skatlogs".
12.30 "Mani virtuves noslēpumi 9". Realitātes šovs.
13.50 "Palikt vai pārvākties. Vankūvera 4". Realitātes šovs.
14.55 "Skrējieni pēc miljona 29". Realitātes šovs.
15.55 "Nākamā pietura - mīlestība 2". Realitātes šovs.
17.00 "Goldbergi 3". Komēdijseriāls.
18.00 "TV3 ziņas isumā".
18.10 "Gandrīz ideālas vakariņas 9". Izklaidējošs raid.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.45 "Degpunktā 11".
21.10 "Viņas melo labāk 8". Serāls.
21.45 "Ekstrasensu ciņas 21". Realitātes šovs.
23.25 "Kobra 11-12". Serāls.
1.35 "UgunsGrēks 9". Serāls.

14.00 "1000 jūdzes Mjanmā". Atk.
15.00 "Tuesi.lv. Vieta Latvija". Išfilma.
15.05 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
15.35 "Medmāsa Betija 4". Serāls.
16.20 "Mērdoka noslēpumi 3". Detektīvseriāls.
17.10 "Lielā Barjerifā dārgumi ar Jolo Viljamsu". Dok.filmā.
18.10 "Komisārs Reksis 4". Detektīvseriāls.
19.00 "Šovakar. Ziņas".
19.30 "Mana pasaule".
19.55 "Svētās vietas". Dok. filmu cikls.
20.50 "Mērdoka noslēpumi 2". Detektīvseriāls.
21.40 "Vera 5". Serāls.
23.15 "2016.gada Rio olimpiskās spēles. Boks". Atk.
1.15 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
1.45 "Satiktie. Laikmeta varoņi toreiz un tagad". Atk.
2.45 "LTV - 60. Zelta arhivs". Atk.
4.00 "Klausītājs". Atk.
4.30 "Deviņdesmitie". Atk.

TV 3

5.00 "Gandrīz ideālas vakariņas 4". Izklaidējošs raid.
6.00 "Bondi vētarsts 2". Dok. seriāls.
7.00 "900 sekundes".
9.00 "Sapņu māja 11".
11.00 "Nemilētie". Serāls.
12.10 "Televeikala skatlogs".
12.30 "Mani virtuves noslēpumi 9". Realitātes šovs.
13.50 "Palikt vai pārvākties. Vankūvera 4". Realitātes šovs.
14.55 "Skrējieni pēc miljona 29". Realitātes šovs.
15.55 "Nākamā pietura - mīlestība 2". Realitātes šovs.
17.00 "Goldbergi 3". Komēdijseriāls.
18.00 "TV3 ziņas isumā".
18.10 "Gandrīz ideālas vakariņas 9". Izklaidējošs raid.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.45 "Degpunktā 11".
21.10 "Viņas melo labāk 8". Serāls.
21.45 "Ekstrasensu ciņas 21". Realitātes šovs.
23.25 "Kobra 11-12". Serāls.
1.35 "UgunsGrēks 9". Serāls.

5.00 "1000 jūdzes Mjanmā". Atk.
15.00 "Tuesi.lv. Vieta Latvija". Išfilma.
15.05 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
15.35 "Medmāsa Betija 4". Serāls.
16.20 "Mērdoka noslēpumi 3". Detektīvseriāls.
17.10 "Lielā Barjerifā dārgumi ar Jolo Viljamsu". Dok.filmā.
18.10 "Komisārs Reksis 4". Detektīvseriāls.
19.00 "Šovakar. Ziņas".
19.30 "Mana pasaule".
19.55 "Svētās vietas". Dok. filmu cikls.
20.50 "Mērdoka noslēpumi 2". Detektīvseriāls.
21.40 "Vera 5". Serāls.
23.15 "2016.gada Rio olimpiskās spēles. Boks". Atk.
1.15 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
1.45 "Satiktie. Laikmeta varoņi toreiz un tagad". Atk.
2.45 "LTV - 60. Zelta arhivs". Atk.
4.00 "Klausītājs". Atk.
4.30 "Deviņdesmitie". Atk.

5.00 "1000 jūdzes Mjanmā". Atk.
15.00 "Tuesi.lv. Vieta Latvija". Išfilma.
15.05 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
15.35 "Medmāsa Betija 4". Serāls.
16.20 "Mērdoka noslēpumi 3". Detektīvseriāls.
17.10 "Lielā Barjerifā dārgumi ar Jolo Viljamsu". Dok.filmā.
18.10 "Komisārs Reksis 4". Detektīvseriāls.
19.00 "Šovakar. Ziņas".
19.30 "Mana pasaule".
19.55 "Svētās vietas". Dok. filmu cikls.
20.50 "Mērdoka noslēpumi 2". Detektīvseriāls.
21.40 "Vera 5". Serāls.
23.15 "2016.gada Rio olimpiskās spēles. Boks". Atk.
1.15 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
1.45 "Satiktie. Laikmeta varoņi toreiz un tagad". Atk.
2.45 "LTV - 60. Zelta arhivs". Atk.
4.00 "Klausītājs". Atk.
4.30 "Deviņdesmitie". Atk.

5.00 "1000 jūdzes Mjanmā". Atk.
15.00 "Tuesi.lv. Vieta Latvija". Išfilma.
15.05 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
15.35 "Medmāsa Betija 4". Serāls.
16.20 "Mērdoka noslēpumi 3". Detektīvseriāls.
17.10 "Lielā Barjerifā dārgumi ar Jolo Viljamsu". Dok.filmā.
18.10 "Komisārs Reksis 4". Detektīvseriāls.
19.00 "Šovakar. Ziņas".
19.30 "Mana pasaule".
19.55 "Svētās vietas". Dok. filmu cikls.
20.50 "Mērdoka noslēpumi 2". Detektīvseriāls.
21.40 "Vera 5". Serāls.
23.15 "2016.gada Rio olimpiskās spēles. Boks". Atk.
1.15 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
1.45 "Satiktie. Laikmeta varoņi toreiz un tagad". Atk.
2.45 "LTV - 60. Zelta arhivs". Atk.
4.00 "Klausītājs". Atk.
4.30 "Deviņdesmitie". Atk.

5.00 "1000 jūdzes Mjanmā". Atk.
15.00 "Tuesi.lv. Vieta Latvija". Išfilma.
15.05 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
15.35 "Medmāsa Betija 4". Serāls.
16.20 "Mērdoka noslēpumi 3". Detektīvseriāls.
17.10 "Lielā Barjerifā dārgumi ar Jolo Viljamsu". Dok.filmā.
18.10 "Komisārs Reksis 4". Detektīvseriāls.
19.00 "Šovakar. Ziņas".
19.30 "Mana pasaule".
19.55 "Svētās vietas". Dok. filmu cikls.
20.50 "Mērdoka noslēpumi 2". Detektīvseriāls.
21.40 "Vera 5". Serāls.
23.15 "2016.gada Rio olimpiskās spēles. Boks". Atk.
1.15 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
1.45 "Satiktie. Laikmeta varoņi toreiz un tagad". Atk.
2.45 "LTV - 60. Zelta arhivs". Atk.
4.00 "Klausītājs". Atk.
4.30 "Deviņdesmitie". Atk.

TV3 Life

5.00 "Animācijas seriāls".
5.25 "Tīcīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.
5.55 "Ievainotā mīlestība". Serāls.
6.50 "Ķermenis kā pierādījums 2". Serāls.
7.50 "Tortes. Uzvar labākāi! Kulīnārijas šovs.
8.20 "Mani remonta noteikumi 7". Realitātes šovs.
9.50 "Televeikala skatlogs".
10.05 "Sapņu māja 11".
11.10 "Solis augšup". Drāma.
13.20 "Televeikala skatlogs".
13.50 "Greijas anatomija 5". Serāls.
15.50 "Dzīvot ir vērts". Serāls.
16.55 "Augstākā sabiedrība". Serāls.
17.55 "Jāvārds kāzu kleitai 8". Realitātes šovs.
19.00 "Ķermenis kā pierādījums 2". Serāls.
19.55 "Fitness 2". Serāls.
21.00 "Pirmais randiņš - kāzās". Melodrama.
23.00 "Aiz restēm". Serāls.
23.50 "Pielaiko telpu, māju, dzīvul!" Televeikala skatlogs.
0.30 "Sapņu māja 11".
1.30 "Augstākā sabiedrība". Serāls.
2.30 "Viņas melo labāk 3". Serāls.

6.00 "Seši kadri". Skeču šovs.
7.45 "Šurumburums".
9.15 "Mūžam jauni!" Skeču šovs.
10.25 "Viena par visām 5". Skeču šovs.
11.30 "Tetuka meitinas". Serāls.
14.20 "Jaunatnes liga". Serāls.
17.25 "Dosimies ceļā". Serāls.
18.25 "Komanda 8". Serāls.
19.30 "Vīriši un sievietes". Komēdijseriāls.
19.30 "Plīnīgi vasariņi". Serāls.
20.30 "Voroņini". Serāls.
21.30 "Ivanovi - Ivanovi 3". Komēdijseriāls.
22.35 "Plīnīgi vasariņi". Serāls.
23.40 "Dosimies ceļā". Serāls.
0.30 "Komanda 8". Serāls.
1.20 "Jaunatnes liga". Serāls.
2.05 "Seši kadri". Skeču šovs.
4.25 "Mūžam jauni". Skeču šovs.
5.15 "Viena par visām 5". Skeču šovs.

6.15 "Tiesāistē". Komēdijseriāls.
7.15 "Uz trijiem". Komēdijseriāls.
7.50 "Labrit!".
9.10 "Esi vesels!".
10.15 "Moderns spriedums".
11.30 "Tik tuvu, tik tālu". Serāls.
13.25 "Skelets skapi". Serāls.
14.35 "Precamies!".
15.25 "Būba". Anim.seriāls.
15.40 "Gaišošās pēdas". Serāls.
16.35 "Kā brāļi 2". Detektīvseriāls.
17.35 "Vīriši un sievietes". Sarunu šovs.
18.20 "Patiesībā". Sarunu šovs.
19.20 "Lai runā!" Sarunu šovs.
20.40 "Bēguļojošās večipas 2". Serāls.
22.50 "Tik tuvu, tik tālu". Serāls.
0.30 "Vakars kopā ar Ivanu Urgantu".
1.10 "Piektais sarde". Serāls.
2.40 "Slepenais kods ir uzlauzts".
3.25 "Latvija. Pastaigas zem lietussarga".
4.20 "Smieklīgi videoklipi".
4.45 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.

6.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
6.30 "Ziņu *Top*". Atk.
7.00 "Kārtības nullis". Atk.
8.30 "Būtu zinājais...". Atk.
9.00 "Ziņu *Top*". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Preses klubs". Atk.
11.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
12.00 "*La dolce vita* ar Roberto".
13.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
13.30 "Dienas personība". Atk.
14.00 "Būtu zinājais...". Atk.
14.30 "Globuss". Atk.
15.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
16.00 "Viņas melo labāk 3". Serāls.
17.00 "Preses klubs".
18.30 "Dienas personība".
19.00 "*La dolce vita* ar Roberto". Atk.
20.00 "Ziņu *Top*".

6.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
6.30 "Ziņu *Top*". Atk.
7.00 "Kārtības nullis". Atk.
8.30 "Būtu zinājais...". Atk.
9.00 "Ziņu *Top*". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Preses klubs". Atk.
11.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
12.00 "*La dolce vita* ar Roberto".
13.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
13.30 "Dienas personība". Atk.
14.00 "Būtu zinājais...". Atk.
14.30 "Globuss". Atk.
15.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
16.00 "Viņas melo labāk 3". Serāls.
17.00 "Preses klubs".
18.30 "Dienas personība".
19.00 "*La dolce vita* ar Roberto". Atk.
20.00 "Ziņu *Top*".

6.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
6.30 "Ziņu *Top*". Atk.
7.00 "Kārtības nullis". Atk.
8.30 "Būtu zinājais...". Atk.
9.00 "Ziņu *Top*". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Preses klubs". Atk.
11.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
12.00 "*La dolce vita* ar Roberto".
13.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
13.30 "Dienas personība". Atk.
14.00 "Būtu zinājais...". Atk.
14.30 "Globuss". Atk.
15.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
16.00 "Viņas melo labāk 3". Serāls.
17.00 "Preses klubs".
18.30 "Dienas personība".
19.00 "*La dolce vita* ar Roberto". Atk.
20.00 "Ziņu *Top*".

6.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
6.30 "Ziņu *Top*". Atk.
7.00 "Kārtības nullis". Atk.
8.30 "Būtu zinājais...". Atk.
9.00 "Ziņu *Top*". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Preses klubs". Atk.
11.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
12.00 "*La dolce vita* ar Roberto".
13.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
13.30 "Dienas personība". Atk.
14.00 "Būtu zinājais...". Atk.
14.30 "Globuss". Atk.
15.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
16.00 "Viņas melo labāk 3". Serāls.
17.00 "Preses klubs".
18.30 "Dienas personība".
19.00 "*La dolce vita* ar Roberto". Atk.
20.00 "Ziņu *Top*".

6.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
6.30 "Ziņu *Top*". Atk.
7.00 "Kārtības nullis". Atk.
8.30 "Būtu zinājais...". Atk.
9.00 "Ziņu *Top*". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Preses klubs". Atk.
11.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
12.00 "*La dolce vita* ar Roberto".
13.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
13.30 "Dienas personība". Atk.
14.00 "Būtu zinājais...". Atk.
14.30 "Globuss". Atk.
15.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
16.00 "Viņas melo labāk 3". Serāls.
17.00 "Preses klubs".
18.30 "Dienas personība".
19.00 "*La dolce vita* ar Roberto". Atk.
20.00 "Ziņu *Top*".

6.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
6.30 "Ziņu *Top*". Atk.
7.00 "Kārtības nullis". Atk.
8.30 "Būtu zinājais...". Atk.
9.00 "Ziņu *Top*". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Preses klubs". Atk.
11.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
12.00 "*La dolce vita* ar Roberto".
13.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
13.30 "Dienas personība". Atk.
14.00 "Būtu zinājais...". Atk.
14.30 "Globuss". Atk.
15.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
16.00 "Viņas melo labāk 3". Serāls.
17.00 "Preses klubs".
18.30 "Dienas personība".
19.00 "*La dolce vita* ar Roberto". Atk.
20.00 "Ziņu *Top*".

acis un veldzē sirdi



Augļukoku paēnā. Tā kā Agneses mamma ir liela puķu mīļotāja, meita iedvesmojas no viņas, arī liela daļa augu nāk no vecāku mājām. "Laiks kopā ar ģimeni ir vislabāk pavadītais laiks. Patīk arī pie vecākiem. Tad, kad atbrauc arī māsa un brālis ar ģimenēm, ir ideāli," secina novadniece. Bet - ko mainīs dārzā tuvākajā laikā? Papildinās rožu dobi, iegādājoties ziedu karalieni baltā krāsā.

Dārzā uzzied ligzda un mucīņa

Tilžas pagasta iedzīvotājas ZINAIDAS ZELČAS puķu dārzā mājvietu radusi gan stārķa ligzda, gan ziedu muca.

Ideja par stārķa ligzdu radās brīdī, kad dāvanā saņēma dārza dekoru - stārķi. Nolēma, ka viņam vienam būs garlaicīgi, tāpēc iegādājās vēl divus mazākus stārķus, un tapa puķu statīvs - stārķa ligzda. Savukārt ideja par mucīņu uz ratiem radās Zinaidas vīram. Saimniece gribēja dārzā mucīņu, bet nevarēja īsti izdomāt, kurā vietā likt. "Vīrs uzlika to uz ratiņiem un teica, lai kaut vai katru dienu lieku citā vietā," smeļ Zinaida.

Ikdienā viņa saimnieko mājās - rūpējas par savām gotiņām, siltumnicām, māju un dārzu. "Savu dārzu nevaru iedomāties bez dažādām krāsainu ziedu dobēm un karamiem podiem. Gan mani pašu, gan manus viesus priecē manas mīļākās puķes - dažādu krāsu rozes, peonijas, pelargonijas, balzamines, petūnijas, begonijas un vēl daudzas citas mana dārza karalienes," teic Zinaida.



Amizanta mucīņa. Zinaidu un ciemiņus priecē gan ziedu krāsu dažādība, gan interesantā ideja.



Stārķu ligzda. Netālu no šiem stārķēniem atrodas arī trešais putns ar savu puķu bagātību.



Pie sava jasmīnu krūma. Zinaida rūpējas ne tikai par augiem, bet arī par brūnām un raibām piena šķirnes govīm. Puķu vārdi gan tām nav doti, bet saimniece solās nākotnē par to padomāt.

Bērzpili zied puķu laiva

Bērzpils pagasta centrs vasarās ir īpaši krāšņs, jo bagātīgi zied rozes un citas puķes, uzziedējusi pat laiva!

"Mums jau bija izveidots Ičas apmetnes tematiskais ciems, kad radās šī doma, ka pie saieta nama vajadzētu novietot ziedu laivu, kas simbolizētu ciemu, jo tūristi, pirms sāk pagasta kultūrvēsturisko objektu apskati, vispirms piestāj pie saieta nama," atklāj pagasta kultūras darba organizatore ANNA KRIVIŠA. Realizēt ideju palīdzēja Jānis Poševs, kuram bija jau savu laiku nokalpojusi laiva. Atgādāja to līdz saieta namam un pārvērtā par puķu augšanas un ziedēšanas vietu. Iegādājoties puķes, izvēlas tās, kuru ziedi veido skaistu kopainu. "Man patīk, ka saieta nama vizuālo tēlu skaisti papildina laiva, ka mēs dzīvojam pie ūdeņiem. Jā, arī ciemiņiem patīk, jo nav daudz vietu, kur pagasta centru rotātu ziedu laiva," atzīst A. Kriviša.



Laiva. Pie saieta nama tā atrodas jau vairākus gadus, priecējot ikvienu garāmgājēju. Par puķu skaistumu rūpējas Renāte Ākule.

Brīvbrīdi sagatavoja A. Socka, foto - no personīgā arhīva

CILVĒK ZIŅAS

Uzziedējusi lilija ar 100 ziediem



Foto - A. Kirsanovs

Viļakas iedzīvotājas Valentīnas Strupkas dārzā uzziedējusi neparasta lilija. Valentīna stāta, ka aptuveni pirms 15 gadiem, ieraudzījusi žurnālā "Dārzs un Drava" kāda pazīstama dārznieka publicētos liliju attēlus, nolēma pasūtīt ziedu sīpolus arī savam dārzam. Lai gan sākotnēji šī puķe daudz neatšķīrusies no savām sugas māsām, pēdējos pāris gados tā sākusi pārsteigt īpašnieci ar ziedu daudzumu un neparasto izvietojumu. Ja pērn uz viena kāta Valentīna saskaitīja aptuveni 20 rozā ziedus, tad šovasar to skaits tuvojas simtam.

Vāriet ziepes!



Foto - Z. Logina

Biedrības "Rudzupuķe" sievietes aizvadītājā trešdienā darbojās meistarklasēs - dažas gatavoja ziepes, bet citas - laimes slotiņas. Ziepju gatavošanas meistare Laimdota Zelča atklāja vairākus knifiņus, kā šo tīrības līdzekli pagatavot pašu rokām. Ir, protams, dažādas metodes un materiāli, bet sev ziepītes var pagatavot arī pavisam vienkāršā veidā. "Nopērk un uz smalkas rīves sarīvē bērnu ziepes. Pievieno kumelīšu, kliņģerīšu novārījumu, klāt var likt pienu vai pat roku krēmu - piedevu izmantošanā var izpausties radoši. Visu izkausējot ūdens peldē un maisot, var izveidot sev jaunas ziepītes," atklāja Laimdota, piebilstot, ka var pievienot arī smarzvielas. Pirms pašām izmēģināt roku ziepju gatavošanā, sievietes ieklausījās padomos, izvēlējās formas, krāsas un ķērās pie darba.

NEDĒLAS CITĀTS

"Lai tikai atkal nepaaugstina algu tā, ka tā kļūst vēl mazāka..."

(No divu skolotāju sarunas)

Redakcija atvainojas visiem, kurus "Cilvēkziņas" aizvainojušas vai aizvainos

Rast iedvesmu idejām

Veido nākotni pats!

Jūnijs cilvēkiem vienmēr asociējies ar svinībām, bezrūpību un cerībām par neaizmirstamu vasaru. Tieši šāds pirmais vasaras mēnesis bija arī visiem programmas "Future Heroes" dalībniekiem, tostarp arī man, Rugāju novada vidusskolas skolniecei Elvītai Rizenai. 14. jūnijā es kopā ar savu komandu "JANE", mentori un programmas veidotājiem pavadīju saulainu dienu, tagad atmināties programmas norises laikā iegūto un pieredzēto.

ANNIKA SAUKĀNE, 12. klases skolniece, mācās Rīgas Centra Humanitārajā vidusskolā, projekta "YouthAnxiety" veidotāja:

-Man kā cilvēkam, kurš nav īpaši atvērts sabiedrībā un sliecas vairāk uz introvertā cilvēka personību, "Future Heroes" programma bija vairāk kā izaicinājums. Izaicinājums pierādīt sevi un nebaidīties pieņemt riskus. Uzsākoties "Future Heroes" 1. sezonai, es nezināju, ko sagaidīt. Sākotnēji biju nobijusies, bet tajā pašā laikā arī pozitīvi satraukta. Kad es iepazinās ar programmas vadītājiem, kļuva iedrošinātāka un enerģiskāka, vēlējos iepazīties ar jauniešiem cilvēkiem, kā arī dalīties ar savām domām un idejām.

Vislielākās grūtības man sagādāja atrast vienotu projekta tematu ar pilnībā svešiem cilvēkiem. Tas lika man pārvarēt savas bailes un būt ekstravertākam cilvēkam, lai radītu pilnvērtīgu sadarbības sajūtu komandā un vienotību. Uzturot pozitīvu un saliedētu komandas garu, nonācām pie secinājuma, ka visām dalībniecēm ir kāda saskare ar sociālās trauksmes problēmām. Nodomājām, ka mēs noteikti neesam vienīgi jaunieši, kuri izjūt trauksmi, atrodoties publikā. Tā arī radās mūsu projekts "YouthAnxiety", kas ir balstīts uz sociālās trauksmes situācijām un veidiem, kā tās pārvarēt.

Šajā programmā man bija iespēja sevi attīstīt gan uzņēmējdarbības nozarē, gan iegūt jaunus draugus, kolēģus, gan kļūt pašpārliecinātāku un nebaidīties no nepieredzētā.



Programma noritēja sešu mēnešu garumā, kad 50 jaunietes no dažādiem Latvijas reģioniem piedalījās 10 darbnīcās, lai praktiski darbojoties un sevi pilnveidojot, rastu iedvesmu jaunām idejām, kas pieredzējušu mentoru vadībā atspoguļotos veiksmīgā sociālā vai biznesa projektā.

Pandēmijas dēļ "Future Heroes" programma tika īstenota attālināti – visas nodarbības un iedvesmojošās runas notika "Zoom" platformā. Plašāka auditorija tām varēja sekot "Facebook" tiešraidēs un ierakstos. Sarunā gan ar komandas dalībniecēm un mentori, gan programmas veidotājiem noskaidrojām, ar kādām grūtībām nācās saskarties, piedaloties šajā programmā, kādi bija vislielākie ieguvumi un ko gribētu novēlēt citiem.

EVA EINMANE, komandas "JANE" mentore, biznesa un mārketinga procesu konsultante, uzņēmēja, pasniedzēja:

- "Future Heroes" 2020./2021. g. sezonā es biju mentore jauniešu komandai, kura izstrādāja projektu par jauniešu sociālo trauksmi - "YouthAnxiety". Man bija atbalsta funkcija projekta veiksmīgas īstenošanas nodrošināšanai. Noteikti varu teikt, ka šī bija mana pirmā pieredze intensīvai sadarbībai ar jauniešiem līdz 18 gadiem. Esmu gandarīta, ka spējam veiksmīgi piesaistīt ievērojamus nozaru ekspertus, kuri sniedza mums informatīvu atbalstu par tik ļoti aktuālu tēmu mūsdienās. Domāju, ka spējam radīt kustību sociālās trauksmes jautājumam un metožu aktualizēšanai sabiedrībā, runājot ar jauniešiem, izglītotajiem, atbildīgo organizāciju pārstāvjiem, praktiski pētot metodes un radot domāšanas paņēmienus, lai pārvarētu šādas trauksmes izpausmes. Vienīgais izaicinājums, manā skatījumā, bija spēja vēltīt pietiekami daudz laika šim nozīmīgajam projektam, jo paralēli, protams, bija jāpievēršas arī darbam un mācībām.

Galvenā un būtiskākā atziņa, ko guvu, atbalstot jauniešus šajā izaicinājumu pilnajā ceļā, bija tas, ka ir būtiski rīkoties, domāt uz priekšu un komunicēt arī par nepatīkamām lietām, jo kopumā mēs visi vēlamies virzīties uz labāku nākotni, un šķēršļu pārvarēšana ir daļa no procesa. Kas gan cits, ja ne mūsu jaunieši līdzēs mums saskatīt pareizāko ceļu. Labprāt atbalstīšu jauniešu izaugsmes programmas kā "Future Heroes" arī turpmāk.



SANDRA PRINCE, "Future Heroes" programmas vadītāja Latvijā:

-Viennozīmīgi ļoti pietrūka tikšanās un socializēšanās klātienē, turklāt virtuālās nodarbības bija vēl papildus slodze attālinātajam mācību procesam skolā. Taču šobrīd, kad nodarbību cikls ir noslēdzies un meiteņu komandas ir prezentējušas projektu rezultātus žūrijai, kā arī sniegušas pozitīvu atgriezenisko saiti par programmu, varu droši apgalvot, ka attālināta programmas īstenošana nav bijis šķērslis to apgūt pilnībā. Redzam, ka arī tiešsaistē jauniešu spēja ne tikai pilnvērtīgi darboties komandās, apgūt jaunas prasmes, iemācīties izteikt savu viedokli, ar pārliecību prezentēt sevi un savus projektus, bet arī uzrunāt vienaudžus un citas mērķauditorijas, lai risinātu dažādas aktuālas problēmas. Turklāt meitenēm bija arī iespēja pilnveidot savas digitālās un angļu valodas prasmes.

Sešu mēnešu garumā dalībniecēm bija iespēja apmeklēt 10 virtuālās darbnīcas, ko vadīja dažādu jomu profesionāļi un viedokļu līderi, par tādām tēmām kā "Līderība un risinājumu rašana", "Tehnoloģijas un uzņēmējdarbība", "Digitālā komunikācija un medijpratība", "Dizaina domāšana" un citām.

Paralēli jaunu prasmju un zināšanu apguvei un lai apliecinātu savu vēlmi būt par pārmaiņu veidotājiem, programmas dalībnieces darbojās 10 komandās, kas pieredzējušu mentoru vadībā īstenoja sociālus un uzņēmējdarbības projektus. Komandu projekti meklēja risinājumus dažādām mūsdienās aktuālām problēmām. To, ka programma ir sasniegusi savus mērķus un devusi ieguldījumu drosmīgas, saliedētas un sociāli atbildīgas paaudzes veidošanā, apliecina arī dalībnieču pozitīvais vērtējums.

Ņemot vērā pirmās sezonas pieredzi un sasniegtos rezultātus, ir nolemts, ka programma ir jāturpina, un otrā "Future Heroes" sezona sāksies 2021. gada rudenī. Tiek plānots piedāvāt gan klātienē, gan attālinātās nodarbības, tādējādi dažādojot procesu un izmantojot tās iespējas, ko piedāvā tehnoloģijas.

** "Future Heroes" ir līderības, uzņēmējdarbības un izaugsmes programma, kuras galvenais mērķis ir izglītot jauniešus, nākamās līderes un pārmaiņu veidotājas, stiprinot viņās pašapziņu, empātiju, izturību un attīstot dažādas dzīvei nepieciešamās prasmes.*



AINA ŠPACA, Valsts izglītības satura centra projektu vadītāja un programmas "Future Heroes" koordinatore:

-Valsts izglītības satura centra un Britu Padomes Latvijā īstenotā meiteņu līderības un uzņēmējdarbības programmas "Future Heroes" pirmā sezona ir veiksmīgi noslēgusies, par ko liels prieks un gandarījums! Pirmais gads nebija vienkāršs, jo visas 10 prasmju apguves darbnīcas tika īstenotas tiešsaistē, lai gan plānotas tās bija klātienē. Līdz ar to daudz vairāk darba bija jāiegulda visu 50 meiteņu saliedēšanā, motivēšanā un komandas gara uzturēšanā. To noteikti

izjuta ne vien pašas dalībnieces, bet arī komandu mentori un organizatori, jo nekas nespēj aizstāt klātbūtnes efektu. Tomēr jāsaprot, ka jaunās līderes spēja pārvarēt šo izaicinājumu un gūt zināšanas, komunicēt un realizēt uz kopīgu vērstus sociālos projektus, darbojoties tiešsaistē. Daļa komandu programmas norises laikā tā arī klātienē nesatikās, kas beidzot varēja notikt tikai apbalvošanas ceremonijā. Viens no lielākajiem ieguvumiem organizatoru komandai ir gandarījums par dalībnieču izaugsmi, paveikto un viņu pašu atsauksmēm par dalību programmā. Papildu motivāciju sniedz apziņa, ka arī sabiedrība izrādīja interesi un labprāt iesaistījās meiteņu iniciatīvās. Īpašs prieks par programmas atbalstītāju ieguldījumu, lai tā varētu notikt, kas liecina par uzņēmumu vēlmi būt sociāli atbildīgiem un vēltīt laiku un resursus jaunatnes izglītošanai. Noteikti vēlētos piebilst, ka sadarbībā un kopienā ir spēks, tāpēc aicinu atbalstīt pirmās sezonas dalībnieču projektu turpmāku darbību, kā arī meitenes, kuras vēlas būt nākamās "Future Heroes", sekot informācijai programmas interneta vietnēs: facebook.com/FutureHeroesLatvia; instagram.com/futureheroeslatvia; <https://futureheroes.lv>.



ELVITA RIZENA, Rugāju novada vidusskolas 10. klases skolniece, projekta "YouthAnxiety" veidotāja:

-Dalība programmā viennozīmīgi bija ļoti vērtīga. Tā ļāva saprast, cik liels darbs tiek ieguldīts katrā projektā un cik daudz laika un enerģijas ir jāinvestē, lai iegūtu sev tikamu rezultātu, kas nav viegls. Taču, ja atrodi vidē, kur apkārt ir iedvesmojošas personības, lieliska mentore, kā arī, protams, iegūti draugi, pieredze un atbalsts, kas tiek sniegts, tas grūtos brīžus padara tā vērtus, šķēršļus - pārvaramus un izaicinājumus - pieņemamus.

Vislielākais darbs tika ieguldīts, izstrādājot savu projektu ar nosaukumu "YouthAnxiety", kurā darbojāmies ar jauniešiem, kas ikdienā izjūt sociālo trauksmi, kā arī popularizējām dažādas metodes, kā risināt šo problēmu. Projekta izveide nebija viegla, jo nācās saskarties ar dažādām problēmām, taču tas ļāva paskatīties uz visu no citas perspektīvas, būt drosmīgai un nebaidīties publiski diskutēt arī par ne tik patīkamām tēmām. Šī pieredze noteikti būs ļoti noderīga nākotnē, un jaunajām prasmēm būs liela loma manā dzīvē. Novēlu ikvienam būt drosmīgam un ik pa laikam izkāpt no savas komforta zonas, jo mums, kā nākotnes varonēm, patīk atgādināt, nākotni veidojam mēs paši!

Drošība uz ūdeņiem

Peldēt pāri ezeram – nav prāta darbs

Katru gadu Latvijas ūdenstilpnēs noslikst desmitiem cilvēku. Šī gada karstā vasara bijusi īpaši bīstama pārgalvīgiem peldētājiem. Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (VUGD) statistika liecina, ka šovasar no ūdeņiem jau izcelti gandrīz 60 noslikušie, un šis skaitlis ar katru dienu pieaug. Nereti sliēcēju statistiku papildina bērni, pusaudži un jaunieši, kuri, vēlēdamies izrādīties vienaudžu priekšā, neapdomības dēļ zaudē dzīvību.

Nesen redakcijā vērsās balvenietis, lai pastāstītu paša novēroto pusaudžu pārgalvības apliecinājumu: "Karstā vasaras dienā kopā ar draugiem sēdējām Balvu ezera krastā. Vienā brīdī pamanījām ezerā divas mazas galvas un vienu peldētāju uz maza piepūšamā riņķīša. Sākumā domājām, ka viņi peldēs atpakaļ uz krastu, bet peldētāji turpināja virzīties uz ezera vidu. Sākumā viņi peldēja diezgan ātri, tad lēnāk un lēnāk. Vienu brīdī kūlājās turpat uz vietas, pieturoties pie piepūšamā riņķa. Sākām uztraukties, palūdzām meitenēm uz SUP dēļiem, kuras atradās netālu, piebraukt viņiem klāt. Taču peldētāji esot teikuši, ka to dara ne pirmo reizi un viss esot kārtībā. Kad viņi nokļuva krastā, piegājām klāt un pajautājām, cik peldētājiem ir gadu. Visi bija piecpadsmitgadīgi. Uzskatu, ka tas bija ļoti pārgalvīgi darīts. Piedevām tā diena bija ļoti karsta, tas bija pats dienas vidus, kad temperatūra pārsniedza +30 grādus. Tas peldriņķis bija parasts, veikalā "Maxima" pirkti, kas kuru katru brīdi varēja pārplīst. Ja nebūtu arī tā, tad iznākums noteikti būtu traģisks. Paldies Dievam, ka viņam pietika prāta vismaz peldriņķi pakert līdzī. Bet šis gadījums raisīja nopietnas pārdomas, jo pieredze liecina, ka peldēšanai pāri Balvu ezeram ir bijušas arī bēdīgas sekas. Manuprāt, pagājušajā gadā šādā veidā noslika vīrietis. Pusaudži varbūt neizlasīs šo rakstu, bet iespējams, tas vismaz vecākiem tiks aizdomāties. Palaižot bērnu uz ezeru, diez vai kāds no viņiem iedomājās, ka atvases izdomās peldēt pāri ezeram."

Ja ir peldvieta, jābūt arī glābējam

Balvu Sporta skolas peldēšanas treneris Romualds Kokorevičs uzskata, ka šādi gadījumi nav pieļaujami: "Ja kāds patiešām no dara, tad līdzī jābūt cilvēkam laivā. Uzskatu, ka Balvu peldvietā ir vajadzīgi glābēji. Padomju laikos te bija glābšanas stacija. Tāpēc arī notiek visādi nelaimes gadījumi, jo nav glābēju." R.Kokorevičs pats ir novērojis, ka nereti bērni uzvedas ļoti pārgalvīgi: "Peldvietā pie sporta skolas ir plostinš, bērni uzkāpj un lec ūdenī no visaugstākās vietas. Uzskatu, ka te vainojami arī vecāki, kuri palaiž uz ezeru peldēties bērnu astoņu vai deviņu gadu vecumā. Tāpēc pie mums notiek tik

daudz nelaimju uz ūdeņiem. Tādai mazai valstij kā Latvija tas ir par daudz. Uzskatu, ka vismaz līdz 12 gadu vecumam bērnu bez pieskatīšanas nedrīkst laist peldēties, jābūt kaut vai vecāku bērnu uzraudzībai. Pēc 12 gadiem, protams, viņi arī vēl ir bērni. Tādēļ labāk būtu, ja peldēties viņi ietu nevis vienatnē, bet vairāki kopā."

R.Kokorevičs atgādina, ka vislielākās briesmas rodas, ja peldētāja ķermeni savēlkrampis: "Tad cilvēks vairs nav glābjams, jo krampis savēlkrampis tikai kāju, bet visu organismu. Tas visbiežāk notiek pie lielas temperatūru maiņas, karstā laikā lecot ūdenī un nonākot dziļākos slāņos, kur ūdens ir auksts." Peldēšanas treneris atklāj, ka arī pašam agrā jaunībā gadījies, ka diķi sarauj krampis. Lai gan toreiz kaut kā ticis krastā, kopš tā laikā Romualds zina - neviens, pat ļoti labs peldētājs, nekad nevar būt pārliecināts, ka šāda nelaime ar viņu nenotiks. Tieši tādēļ nereti dzīvību ūdeņos zaudē pašpārliecināti vīrieši spēka gados. R.Kokorevičs atzīst, ka protams, ir arī citi gadījumi, kad atpūta pie ūdeņiem var beigties traģiski: "Piemēram, ja cilvēks neprot peldēt, vai dodas peldēt alkohola reibumā. Kategoriski nedrīkst lekt ūdenī nezināmās vietās, jo tas var beigties ar lauztu sprandu. To var darīt tikai speciāli aprīkotās vietās, piemēram, peldbaseina galā, kur izvietotas speciālas tumbas lekšanai. To nedrīkst darīt vienkārši no baseina malas. Ir jābūt noteiktam dziļumam. Turklāt peldbaseinā ūdens temperatūra ir vienmērīga. Atšķirībā, piemēram, no Čūkusalām, kas ir īpaši bīstama vieta, jo tur jau metra dziļumā ūdens ir nenormāli auksts."

R.Kokorevičs pārliecināts, - lai turpmāk novērstu nelaimes uz ūdens, peldvietās ir jābūt apmācītam glābējam ar speciālu aprīkojumu: "Ja ir peldvieta, ir jābūt glābējam!"

Peldēšanas treneris atgādina, ka no 6.jūlija katras darba dienas pēcpusdienā, kā arī nedēļas nogalēs, uzrādot potēšanās vai pārslimošanas sertifikātu vai arī negatīvu Covid-19 testu, apmeklētājiem atkal ir pieejams Balvu peldbaseins.

VUGD statistika:

No ūdenstilpnēm izvilkti bojāgājušie:

2018. gadā – 118

2019. gadā – 96

2020. gadā – 122

2021. gadā – 59

VUGD aicina būt atbildīgiem gan par savu, gan līdzcilvēku, īpaši bērnu, drošību, lai atpūta pie ūdens nepārvērstos traģēdijā!



Foto - A.Kirsanovs

Ko saka likums? Bērnu tiesību aizsardzības likumā ir noteikts, ka bērnu bez pieauguša vai vismaz 13 gadus vecas personas uzraudzības nedrīkst atstāt līdz 7 gadu vecumam.

Daži svarīgi noteikumi:

Drošība jāievēro gan pieaugušajiem, gan bērniem

Ejot peldēt, sevi var pasargāt, ievērojot dažus svarīgus noteikumus, ko iesaka biedrības "Peldēt droši" peldēšanas trenere un sertificēta glābēja AGNESE GEDROVICA:

- ◆ Ja ir nepietiekama peldētprasme, ūdenī jālieto glābšanas veste, arī pieaugušajiem. Ne piepūšamie matračī, ne plecīņi, riņķīši vai pilītes – nav droši. Saulē tie var uzkarst un pārsprāgt.
- ◆ Nedodies ūdenī pārkarsis. Ūdenī jāiet pakāpeniski, lai straujas temperatūras maiņas rezultātā muskuļi nesaraujas krampī un nesākas elpošanas spazmas, kas var novest līdz panikas stāvoklim un nepareiziem lēmumiem.
- ◆ Peldi paralēli krastam, lai vienmēr būtu iespējams nostāties uz kājām.
- ◆ Nepeldi vienatnē. Vienmēr vajag vismaz vienu cilvēku, kurš tevi redz un spēs izsaukt palīdzību vai pats palīdzēt. Peldoties vienatnē, paies laiks, līdz kāds sapratīs, ka esi pazudis. Arī glābējs neiet ūdenī viens!
- ◆ Izvērtē savus spēkus, neesi pārgalvīgs. Nemēģini nirt nedz tālumā, nedz dziļumā, dižošanās ar to, ka vari aizpeldēt vistālāk, nav tā vērts, lai riskētu ar savu dzīvību.
- ◆ Sacensības var rīkot peldbaseinā, taču atklātā ūdenstilpē nevienam nekas nav jāpierāda. Pat, ja agrāk esi bijis labs peldētājs, peldēšana jāatsāk maziem soļiem un vēlreiz jāpārbauda savas peldētprasmes.
- ◆ Nepeldi, ja esi noguris, arī pēc sprāgākas ballītes nevajadzētu peldēt. Nogurums, nepietiekama fiziskā sagatavotība, pārgalvība un bezatbildība, lietojot alkoholu, kā rāda statistika, ir iemesli traģēdijām.
- ◆ Nepeldi krēslā, tumsā, stiprā vējā vai negaisa laikā! Naktī mainās gan ūdens temperatūra, gan vēji, un nelaimes gadījumā tu vienkārši nebūsi pamanāms.
- ◆ Oficiālajās peldvietās ir peldvietas drošības noteikumi – iepazīsties ar tiem, ja atgadsies kas nelāgs – zināsi, kā rīkoties.
- ◆ Seko līdzī laika ziņām un peldēties dodies tikai tad, ja ūdens temperatūra sasniegusi vismaz +18 grādus.
- ◆ Uzmanies no straumēm vai viļņiem – peldēšanai vispiemērotākais ir stāvošs ūdens. Ja peldi upē ar straumi, turp peldi pret straumi, kad spēki būs mazāk, pa straumei būs vieglāk tikt atpakaļ.
- ◆ Nelec ūdenī! Pat labi zināmās vietās apstākļi var būt mainīgi un lēciens beigties ar smagām traumām vai pat vēl ļaunāk.
- ◆ Ja mainās laikapstākļi un parādās pirmās aukstuma pazīmes vai spēku izsīkums – peldēšanas jāpārtrauc.
- ◆ Ja pamani, ka kāds uzvedas bīstami vai pārgalvīgi, aizrādi!

NOSLĪKŠANA SKAITĻI UN FAKTI

<p>Pasaulē IK GADU noslikt 372 000 cilvēku</p>	<p>Vairāk NEKĀ PUSE nosliktu ir JAUNĀKI PAR 25 GADIEM</p>	<p>Pasaulē IK STUNDU noslikt aptuveni 42 CILVĒKI</p>	<p>Noslīksto vīriešu ir DIVREIZ VAIRĀK nekā sievietu</p>
<p>Ozīvojot pie ūdens, nosliktas RISKS IR LIELĀKS</p>	<p>TOP 10 nāves iemesli 1-24 gadus veciem cilvēkiem</p>	<p>1-4 gadus veci MAZI BĒRNI noslikt visbiežāk</p>	<p>Alkohols rada NOSLĪKŠANAS RISKU</p>

Sadarbībā ar www.peldet.lv

*Pasaulē Veselības organizācijas dati



Mūsējie. Projektā Balvos piedalījās vairāk nekā 80 dalībnieki, tostarp Balvu teritoriālās invalīdu biedrības biedri no Viļakas, Balviem un Rugājiem.

Priecājas par iespēju atkal kopā būt!

Jūlija sākumā Balvos ciemojās alūksnieši un madonieši, lai kopā ar Balvu teritoriālo invalīdu biedrību lietderīgi pavadītu brīvo laiku. Biedrības vadītāja Marija Duļbinska priecājas par iespēju šovasar bērniem un jauniešiem ar īpašām vajadzībām trīs reizes tikties radošās aktivitātēs, kas iedvesmos un mudinās būt vēl aktīvākiem un radošākiem.

M. Duļbinska pirms orientēšanās pasākuma ģimenēm ar bērniem un jauniešiem ar īpašām vajadzībām projekta "Discover the North-East of Latvia" ar ASV vēstniecības mazo grantu programmas atbalstu atklāšanas atzina, ka trīs pasākumi notiks pateicoties ASV vēstniecei, ar kuru viņa satikās pirms pāris gadiem Balvos: "Vēstniecei rādīju prezentāciju par mūsu biedrības aktivitātēm. Pēc kāda laika saņēmu vēstuli par sadarbības iespējām mazo grantu programmā, kurā mūs aicināja uzrakstīt kādu interesantu projektu. Pagāja laiks un šoziem, tiekoties ar brīvrātīgo Paulu Luksti, apspriedām un izlolojām ideju par projektu "Discover the North-East of Latvia", kas motivētu bērnus un jauniešus būt aktīviem, piedalīties izzinošās nodarbībās un sportiskos pārbaudījumos.

Lai arī tajās ģimenēs, kurās ir mūžīgie bērni, sniegtu emocionālo atbalstu, lai viņi varētu satikties, iegūt jaunus draugus. Balvos ciemosies bērni un jaunieši ar īpašām vajadzībām no Alūksnes biedrības "Saulstariņi" un Madonas biedrības "Mēs saviem bērniem". Bērni un jaunieši patiesībā vairāk nekā gadu nekur nav bijuši pandēmijas dēļ, tāpēc ir milzīgs prieks par iespēju atkal būt kopā."

Arī projekta autore Paula Lukste un Madonas biedrības vadītāja Elita Badūne neslēpa gandarījumu, ka var radīt prieku citiem. "Marija atbalsta manas idejas. Pirmā aktivitāte notiek Balvos – spēlēs spēles, startēsīm dažādas grūtības orientēšanās pārbaudījumos. Otrajā aktivitātē kopā dosimies "Alūksne - Gulbenes bānītis" ekskursijā, bet trešajā, augustā, tiksīmies "Rūķišos" Rugājos, lai noslēguma pasākumā pārbaudītu spēkus bērnu un jauniešu sporta spēlēs. Būs jauki!" nešaubās Paula.

Par iespēju iepazīt Ziemeļaustrumu Latviju priecājas arī Alūksnes novada bērnu un jauniešu ar īpašām vajadzībām biedrības "Saulstariņi" vadītāja Māra Podkalne. "Vēlamies gūt tikai pozitīvas emocijas un iepazīt Balvu pilsētu," viņa piebilda. Arī Dana un viņas māmiņa Dace Orlova, kuras

biedrībā darbojas no tās pirmsākumiem, pavēstīja, ka projektu vērtē vairāk nekā pozitīvi. "Bērni visu laiku dzīvo mājās, bet viņiem gribas kaut kur izbraukt, kaut ko redzēt, tikties ar saviem vienaudžiem. Šī ir pirmā tikšanās pēc pandēmijas ierobežojumiem. Ak Dievs, kā mums Balvos patīk! Mēs šodien ieslēgsim sarunās un baidīsim izglītojošas un sportiskas aktivitātes," nešaubījās Dace.

Bērnu, jauniešu un pieaugušo ar dažādiem funkcionāliem traucējumiem biedrības "Mēs saviem bērniem" vadītāja Elita Vadūne no Madonas neslēpa sajūsmu, ka pirmais izbrauciens pēc Covid-19 izdevās: "Kāpēc šādi pasākumi ir nepieciešami? Mēs visi socializējamies un dalāmies pieredzē. Kopā būšana ir ļoti svarīga, kaut gan jāsecina, ka ir ļoti daudz ģimeņu, kuras kaut kādu nepamatotu iemeslu dēļ baidās vai izvairās no komunikācijas. Patiesi, cilvēki ir kūtri, tāpēc mums visai sabiedrībai jābūt aktīvākai. Nedrīkst sēdēt mājās, cerot saņemt kaut kādu pakalpojumu. Nē, jāiet un tas jāsaņem! Ja bērns vai jaunietis laukā iziet ļoti, ļoti reti, viņam sākas psihoemocionālā nelīdzsvarotība, panikas lēkmes. Nevar gaidīt vilciena aiziešanu, – tajā jāsežas un jābrauc! Sabiedrībai vajag pieņemt īpašus cilvēkus."



Alūksniešu vēlējums. Alūksnes novada bērnu un jauniešu ar īpašām vajadzībām biedrības "Saulstariņi" vadītāja Māra Podkalne, kā arī ilggadējās aktivistes Dana un Dace Orlova malā jeb mājās sēdētājiem novēl: "Jānāk ārā, ja grib atīstīties, ja grib sevi parādīt, ja grib ieraudzīt kaut ko pasaulē un sev apkārt!" Tāpat M. Podkalne atgādināja, ka bērni un jaunieši ar īpašām vajadzībām nereti nemācās no grāmatām: "Viņi mācās no šādām aktivitātēm – kā atvērt durvis, kādi ir rokturi, kādas ir dušas un tualetes. Jo vairāk saskaras ar darbībām, jo kļūst aktīvāki un atraktīvāki." Savukārt D. Orlova neslēpa, ka sākotnēji grūti pieņemt, ka tev ir

īpašs bērns: "Neizpaliek arī asaras." Alūksnietes nešaubās, ka sabiedrība kļūst saprotošāka. Tiesa, ir arī negatīvi piemēri. "Nesen bijām Raunas muižā ar ļoti smagu dalībnieku. Muižas pārstāvis kļiedza: "Nenāciet, nenāciet!" Protams, mammai sāp sirds. Tomēr labo un izprtošo cilvēku ir daudz vairāk. Mēs, vecāki, gribam, lai mūsu bērniņus pieņem, bet, ja mēs neejam ārā, kā lai citi to dara, kā lai citus pārliecinām, ka esam vienlīdzīgi un adekvāti sabiedrības locekļi?"



Neizpaliek spēles. Balvu teritoriālās invalīdu biedrības vadītāja Marija Duļbinska (foto) paspēj saskaņot ne tikai organizatoriskus jautājumus, bet arī ierādīt, kā un kura spēle jāspēlē.



"Saulstariņi". Alūksnieši, tāpat kā pārējie pasākuma dalībnieki, lepojās ar saņemtajām medaļām. "Vien tā vērts bija braukt uz Balviem," jokoja viņi.



"Mēs saviem bērniem". Daudzi madonieši Balvos pabija pirmo reizi. "Orientēšanās bija pārdomāta. Vajag vēl!" vēlēja viņi.

Lappusi sagatavoja E. Gabranovs

Projekts

Ziemeļlatgales reģionā sniegts atbalsts nodarbinātībā un izglītībā dzimuma, tautības, invaliditātes un vecuma dēļ diskriminācijai pakļautām personām

Sabiedrības integrācijas fonds sadarbībā ar mācību centru "FIBRA" Ziemeļlatgales reģionā īsteno motivācijas un atbalsta programmu cilvēkiem, kas saskārušies ar šķēršļiem iesaistīties nodarbinātībā vai izglītībā sava dzimuma, tautības, invaliditātes vai vecuma dēļ. Laika posmā no 2020.gada decembra līdz 2021.gada jūnijam atbalsts sniegts 60 sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem Balvos, Kārsavā un Rēzeknes novadā, no kuriem visiem 60 atkal izdevies iekļauties nodarbinātībā vai izglītībā.

"Esam patiesi priecīgi, ka motivācijas programmas laikā mums bija iespēja atbalstīt cilvēkus dažādās dzīves situācijās. Pārmaiņu aģenti un citi speciālisti strādāja ar cilvēkiem, viņu rīcībspēju un spēju apzināties problēmu cēloņus, kā arī sniegt pareizos rīkus, kā mainīt esošo situāciju. Sociālās nevienlīdzības un diskriminācijas mazināšanai ir nepieciešama pēc individuāla, mērķtiecīga un profesionāla atbalsta sniegšanas, kāda motivācijas programmas ietvaros tika arī sniegta Ziemeļlatgales iedzīvotājiem," skaidro Sabiedrības integrācijas fonda sekretariāta direktore Zaiga Pūce.

"Šobrīd, Covid-19 pandēmijas laikā, jebkurš sniegtais atbalsts ir ļoti būtisks, jo daļai no sabiedrības šis laiks ir ļoti smags. Daudzi izjūt stresu un bažas par savu veselību un nākotni, jūtas finansiāli nestabili, nevar iesaistīties

nodarbinātībā, kā arī izglītībā. Tādēļ visu projektā iesaistīto speciālistu palīdzība ir nepieciešama un nozīmīga, lai atbalstītu un iedrošinātu personas celt savu pašapziņu, spēju apzināties savas problēmas un risināt tās, motivēt uz izmaiņām. Galvenais cilvēka ieguvums no šī projekta ir tas, ka viņš jūt atbalstu no speciālistiem. Līdz ar to cilvēkam ceļas pašapziņa, rodas priekšstats par nākotni, ka viņš grib un spēj mainīt savu dzīvi," atzīst Ziemeļlatgales reģiona koordinatore Diāna Ivanova.

Sociālās atstumtības un diskriminācijas riskam visvairāk pakļautas personas dzimuma dēļ, personas pēc bērna kopšanas atvaļinājuma, no vardarbības cietušas personas, personas, kuras kopj citu ģimenes locekli, un viena vecāka ģimenes pārstāvji, personas pēc 50 gadu vecuma, invaliditātes vai etniskās piederības dēļ.

Lai sniegtu kvalitatīvu atbalstu, kā arī sekmētu minēto grupu iekļaušanos sabiedrībā, motivācijas un atbalsta programmas ietvaros izveidota profesionāla komanda, kurā līdzās sociālajam darbiniekam/pārmaiņu aģentam darbojas gan psihologs, gan karjeras konsultants, gan jurists. Tiek nodrošinātas gan individuālas, gan grupu konsultācijas. Tas sniedz iespēju ne tikai strādāt grupu nodarbībās, tādējādi motivējot cilvēkus uz tālāku darbību, bet arī apzināt un rast risinājumus katra klienta individuālos dzīves jautājumus, tādējādi veidojot stabilu pamatu viņa nākotnes virzībai. Kā atzīst Ziemeļlatgales reģiona koordinatore Diāna Ivanova, speciālistu konsultācijas maina ne vien paša cilvēka, bet visu

viņa ģimenes dzīvi, uzlabojot gan psiholoģisko gaisotni ģimenei, gan nodrošinot bērniem labākas iespējas izglītības apguvei un dažādām ārpuskolas nodarbībām.

Pateicoties speciālistu atbalstam, motivācijas programmas dalībnieks ir ieguvis tiesības vadīt traktoru; mamma, kurai viens no bērniem ir ar īpašām vajadzībām, ir iestājusies autoskolā, lai varētu nogādāt savu bērnu uz un no specializētās mācību iestādes; vairākiem klientiem sniegts atbalsts, lai viņi sekmīgi iekļautos nodarbinātībā. Darbojoties projektā, vairāki dalībnieki atzinīgi atzīmē psihologa, jurista, pārmaiņu aģenta un karjeras konsultanta atbalstu un saņemto informāciju. Pateicoties projektam, daudzi dalībnieki ir noticējuši sev, un tic pozitīvām pārmaiņām savā dzīvē.

Kopš 2018.gada projekta "Dažādības veicināšana" ietvaros tiek sniegti motivācijas paaugstināšanas un atbalsta pakalpojumi sociālās atstumtības un diskriminācijas riskam pakļautām personām. Motivācijas programma tiek īstenota visā Latvijā. Jau vairāk nekā 2000 cilvēki, kas saskārušies ar šķēršļiem iesaistīties nodarbinātībā vai izglītībā sava dzimuma, tautības, invaliditātes vai dzimuma dēļ, saņem profesionālu speciālistu (sociālā darbinieku, jurista, psihologa, karjeras konsultanta un citu profesionāļu) palīdzību, individuālas un grupu konsultācijas, tādējādi veicinot viņu integrāciju sabiedrībā, iekļaušanos sociālajā dzīvē, veidojot izpratni savu tiesību aizstāvībā, palīdzot iesaistīties nodarbinātībā, tostarp pašnodarbinātībā, izglītībā/ apmācībā, kvalifikācijas celšanā.

Kur ieguldīt naudu?

Nekustamais īpašums, zelts, pensiju 3.līmenis - labākie ieguldījumu veidi

Izvēloties ieguldījumu veidu, sabiedrības vārdi vēl aizvien nesaskan ar darbiem. Kā liecina **Swedbank Finanšu institūta** veiktā aptauja, par labāko ieguldījumu veidu Latvijas iedzīvotāji joprojām uzskata nekustamo īpašumu: tā norāda 41% aptaujāto, kas ir par 2 procentpunktiem vairāk nekā 2018.gadā. Par otro labāko tiek uzskatīts zelts, tomēr ne vienmēr tādi ir arī praksē izvēlētie ieguldījumu risinājumi.

Kamēr palielinās to iedzīvotāju skaits, kuri uzskata nekustamo īpašumu par labāko ieguldījumu, daudz kritiskāka kļuvusi Latvijas iedzīvotāju attieksme pret ieguldījumiem zeltā. Ja 2018. gadā zeltu par labu ieguldījumu veidu uzskatīja 28%, šogad tāpat domā vairs tikai 18% aptaujāto. Tas gan netraucē zeltam saglabāt otro pozīciju labāko ieguldījumu risinājumu sarakstā. Pakāpeniski pieaug arī to iedzīvotāju skaits, kuri par labu investīciju uzskata ieguldījumus pensiju 3. līmeņa plānos (18%, 4 procentpunktu pieaugums) un uzkrājošajā dzīvības apdrošināšanā (16%, 3 procentpunktu pieaugums).

Ja naudas noguldīšana bankas krājkontā, investīcijas akcijās vai ieguldījumu fondos trīs gadu laikā saglabājušas teju nemainīgu piekritēju loku, gandrīz divkārtējais to iedzīvotāju skaits, kuri dod priekšroku ieguldījumiem kriptovalūtās. Pirms trim gadiem tām bija vien 5% piekritēju, bet šogad - jau 9% jeb teju katrs desmitais Latvijas iedzīvotājs.

"Kā liecina aptaujas rezultāti, Latvijas iedzīvotāji turpina uzticēties šķietami stabilām vērtībām. Ja nekustamā īpašuma popularitāte ir saistīta ar tā klātesamību katra cilvēka dzīvē, kas rada drošības sajūtu, tad zelta popularitāte sakņojas paaudzēs un nu jau sāk zaudēt savas pozīcijas labāku ieguldījumu alternatīvu priekšā. Atzinīgi jāvērtē, ka nu jau tradicionālie uzkrājumu risinājumi, kā pensiju 3.līmenis un uzkrājošā dzīvības apdrošināšana, kļūst vērtīgāki sabiedrības acīs, kas, visdrīzāk, skaidrojams ar to, ka aizvien lielāka sabiedrības daļa šos risinājumus izmanto ikdienā uzkrājumu veidošanai," skaidro Swedbank Finanšu institūta vadītājs Reinis Jansons.

Tomēr realitātē ieguldījumu veidošanas stratēģijas būtiski atšķiras no vēlamā scenārija. Vislielākā plaša veidojas starp vēlmi un spēju ieguldīt nekustamajā īpašumā - lai arī 41% to uzskata par labāko ieguldījumu veidu, tikai 10% iedzīvotāju pēdējo trīs gadu laikā tiešām ir veikuši šādu ieguldījumu. Arī vēlme ieguldīt zeltā stipri pārsniedz praktisko pieredzi: zeltā pēdējo trīs gadu laikā investējuši tikai 4% iedzīvotāju jeb apmēram piektā daļa šī ieguldījumu veida atbalstītāju.

Visbiežāk nauda tiek ieguldīta pensiju 3. līmenī - šo iespēju izvēlas 24% Latvijas iedzīvotāju, un tikpat bieži tā nogulst



bankas krājkontā, kaut arī atbalsts šīm iespējām ir attiecīgi 18% un 11%.

"Nevienmēr šķietami labākais ieguldījumu veids būs arī piemērotākais un ērtākais. Pētījums tikai vēlreiz apliecina, ka krietni svarīgāk ir izmantot sev reāli ikdienā derīgus un ērtus ieguldījumu veidus, nevis dzīvot ilūzijās par kāda mistiska ideāla ieguldījuma meklēšanu. Piemērs ar nekustamo īpašumu lieliski parāda, ka reālajā dzīvē šāds ieguldījums ir ne tikai lielākas finanses prasošs, bet tajā arī jārēķinās ar sarežģītākām formalitātēm. Gaidot brīdi, kad beidzot būs iespēja ieguldīt sarežģītākā veidā, varam palaist garām uzkrājumu veidošanu tajos instrumentos, kas ļauj savu labklājību sākt veidot jau šodien. Ir svarīgi novērtēt sev piemērotāko un ērtāko ieguldījumu veidu, kā arī sekot savai izvēlei, patiešām ieguldot tajā," norāda Reinis Jansons.

Tomēr joprojām 47% Latvijas iedzīvotāju neveic nekādus ieguldījumus, kas ir tikai par 2 procentpunktiem mazāk nekā 2018. gadā, parādot ļoti lēno uzkrājumu kultūras veidošanos. Likumsakarīgi, ka biežāk ieguldījumus neveic cilvēki ar mazākiem ienākumiem - līdz 400 eiro (63%). Salīdzinājumam - naudu neiegulda tikai 17% iedzīvotāju ar lieliem ienākumiem (virs 1000 eiro). Toties šajā grupā visbiežāk izvēlas ieguldīt pensiju 3. līmenī (47%) vai noguldīt naudu bankas krājkontā (47%).

Dažādi



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

Pārdod

Pārdod metāla jumtus un notek sistēmas no ražotāja. Cena no 6,50 EUR/m². Tālr. 28382940.

Bioloģiskā saimniecība pārdod jērus (3 mēn.). Tālr. 28342100.

Pārdod zemi Balvos. Tālr. 28235483.

Pārdod 1-istabas dzīvokli Balvos, 2. stāvā, EUR 9000. Tālr. 26605596.

Pārdod 1,5-stāvu vasarnīcu "Ezermalā-1". Informācija pa tālr. 26262087.

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.

Bioloģiskais medus. Tālr. 28324075.

Pārdod metāla plāksni (betona), skrūvspīles, žoga sietu, aprīkojumu apkurei. Tālr. 20102140.

Pārdod braucamu zāles plāvēju ar savācējgrozu. Tālr. 29430409.

Pārdod sīvēnus Rugājos. Tālr. 29234943.

Pārdod sienu ruļļus Baltinavā. Tālr. 29250476.

Apsveikumi

Tavas dzīves rožu dārzā, skaistākie no gadiem zied,
nemanot tie mūža dienām, pieskaras un projām iet.
nežēlo, ka iet, lai aiziet, gaidi tos, kas atkal nāks.
priecājies, ka jauni ziedi Tavā dārzā atkal plauks.

Ar daudziem saules stariem, ar ziediem
un visa laba vēlējumiem sveicam **Ināru Krivišu**
skaistajā dzīves jubilejā!

Anna, Adrija, Ināra, Inga, krustmāte Marcijana

Šie gadi vērtība, kas Tev ir doti,
To vajag novērtēt, jo tas Tavš mūžs.
Un Tavā mūžā skaistākā no rotām,
Ir sirsniņa, kas Tavā sirdī mīt.

Mīļi sveicam **Alīnu Vestfāli** skaistajā
dzīves jubilejā! Novēlam Tev arī turpmāk starot labestību
un sirsniņā, kādu atelpas brīdi ikdienas steigā
un visu to, kas sirdi dara laimīgu.

Balvu Valsts ģimnāzijas kolektīvs

Dažādi

Dr. S.SEMJONOVAS ĢĀP
atvaļinājumā no 12. līdz 25.jūlijam.
Aizvieto dr. J.Vancāns.

Zāles smalcināšana, 40 EUR/ha.
Tālr. 26512307.

Vālo un presē sienu.
Tālr. 25599399.

Skābsiena gatavošana.
Tālr. 25599399.

Vēlos irēt 2-3-istabu dzīvokli.
Tālr. 25719420.

**Piektdien, 9.jūlijā, no plkst. 19.00
līdz 22.00 kafejnīca "VELVES"
aicina āra terasē baudīt vakariņas
kopā ar muzikantu GREGU.**

Zāles pļaušana ar trimmeri utt.
Tālr. 29165808.

Pērk

4PLUS ZĀĢBAĻĶUS.

Alūksnē, Merķeļa ielā 20,
un pie ceļa visā Latgalē un Vidzemē
Tālr. 29276883
Augstas cenas, ātra samaksa.

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

IEPĒRKAM
Iepērkam mājlopus, telus
810 ģeļlapiem
augstas cenas!
Samaksa tūlītēja.
t.: 62003939

IEPĒRK MAJLOPUS
-AUGSTAS CENAS
-SAMAKSA TŪLĪTĒJA
-ELEKTRONISKA SVARI
tel. 27777733
www.galasparstrade.lv

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

Pērk mežus, cirsma.
Tālr. 29419597.

Pērk zirgus. Tālr. 25943753.

Kolekcionārs pērk savai
kolekcijai vecas grāmatas,
kartīnas un fotogrāfijas.
Tālr. 29787887.

Pērk automašīnu (VAZ, ZAZ, AZLK,
IŽ, GAZ). Tālr. 22463820.

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

**E'Stīlo veic
pārveidošanu!
IZPĀRDOD
VISU APĢERBU
par iepirkuma cenām
ar 50% atlaidi!**

Balvos, Brīvības ielā 55, 2. stāvā.

No 16. līdz 23. jūlijam iespējami
siltumenerģijas padeves
pārtraukumi no katlu mājas
VIDZEMES ielā 9c sakarā ar
remontdarbiem katlu mājā.
Atvainojamies patērētājiem par
sagādātājam neērtībām.
AS "BALVU ENERĢIJA"

Līdzjūtības

No liepām list savāds lietus - kā
asaras.

Ne medus, ne rasas lāses.
Vieglī vējo liepu lapas,
Tās atvadas māj. (Dženija)
Negaidītā sāpju brīdī esam kopā ar
Mariju Supi, māsu **GENOVFU**
mūžības ceļā pavadot.
Upītes etnogrāfiskā ansambļa
sievas

Atkal kāda zvaigzne krītot izdziest
klusī,
Atkal stāvā kalnā kādi soļi rimst,
Kāds vārdu sauks, viņš
neatsauksies

Tikai atbalss skanēs, izgaiss.
Klusa un patiesa līdzjūtība
tuviniekiem, **GUNTARU KĻANSKI**
pavadot klusajā mūžības ceļā.
Dace, Lita, Artis ar ģimenēm

Kā senāk ziedēs cerīnkrūms aiz
loga,

Kā senāk smaržos baltais āboliņš,
Bet sētas vārtos sagaidīt vairs
nenāks

Un savu roku nesniegs mīļā māte.
Kad pāri aplukušai dzīves takai
klājas smilšu un ziedu sega, esam
kopā ar **Aivaru Avotiņu un viņa
ģimeni, MĀMULĪTI, VĪRAMĀTI,
VECMĀMIŅU** Dieva valstībā
pavadot.
SIA "Sapards" kolektīvs

Tu būsi debesis, zemē,
Tu vējā un saulē.
Tu savējo sirdīs,
Tie tevi neaizmirsīs. (V.Kokle-Liviņa)

Skumju un atvažu brīdī izsakām
visdziļāko līdzjūtību **Jānim
Jaundžeikaram un tuviniekiem**,
māsu **ANTOŅINU** mūžības ceļā
pavadot.
Ainas Žagares ģimene

Paliks tavs darbīgais gājums -
Tik auglīgu mūžu neizdzēs rīets.
Caur bērniem un mazbērniem būs
turpinājums

Tai saulainai gaitai, ko beidzi tu iet.
(M.Bendrupe)

Mūsu patiesa līdzjūtība **Aivaram un
Valdim ar ģimenēm, brāļiem
Antonam, Jānim, Jāzepam ar
ģimenēm, mīļo MĀMIŅU,
VECMĀMIŅU, VĪRAMĀTI, MĀSU**
mūžības ceļā pavadot.
Aiva, Ivars, Raitis, Anna, Markuss

Paziņojumi

BALVU PUBLISKĀ PIRTS ir atsākusi savu darbu ar 02.07.2021.

Pakalpojuma pieejamais laiks :
Piektdienās (viriešu diena) - no plkst. 12.00 līdz 22.00.
Sestdienās (sievietes) - no plkst. 13.00 līdz 19.00;
(virieši) - no plkst. 20.00 līdz 22.00.

Apmeklējot Balvu publisko pirti, ir nepieciešams uzrādīt derīgu Covid-19
sertifikātu, kas apliecina, ka persona ir: vakcinējusies pret Covid-19;
pēdējā pusgada laikā ir pārslimojusi Covid-19; pēdējo 48 stundu laikā ir
veikusi Covid-19 testu un tās rezultāts ir negatīvs.
Papildus sertifikātam, lūgums, uzrādīt arī personu apliecinošu dokumentu
(pase vai ID karte).

Neskaidru jautājumu gadījumā, lūgums zvanīt pa tālruni **26703637**.

Līdzjūtības

Es būšu visur...
Kā rasa ziedos,
Kā smarža kokos,
Kā vēsma baltās ābelēs.

(A.Eglītis)

Lai katras austošās dienas klusums
dod mieru, spēku, izturību **Jānim,
Antonam Jaundžeikariem, visiem
tuviniekiem**, pavadot **MĀSU** Dieva
valstībā.

Paulis, Daina

Daudz darbiņi padarīti,
Daudz soliņi iztecēti;
Lai nu mīļā Zemes māte
Pārklāj savu seģenīti.

Sirsniņā piemiņā noliecām galvas
un izsakām vispatiesāko līdzjūtību
mūžībā aizgājušās

**ANTOŅINAS AVOTIŅAS
tuviniekiem.**

Bijušie darba kolēģi: Silvija, Jānis,
Tālvāldis, Alberts, Ilgvars, Skaidrīte,
Jānis J., Valija

Rīta rasa kā dimanti mirdzēs,
Tikai tavu balsi vairs nesadzirdēs...
Kad atnākušū sāpi izraud sveces
un ziedos birst atvažu asaras,
skumju brīdī esam kopā ar **Jāni
Jaundžeikaru**, mīļo **MĀSU** mūžības
ceļā pavadot.
Kolēģi Vides pārvaldē

Kā dziju kamols mūžs ir saritināts,
Kur dzīpari visdažādākie mirdz.
Ja spētu kāds tos atkal atšķetināt,
Tad vidū būtu vecmāmiņas sirds.

(L.Vāczerņieks)

Patiesa un dziļa līdzjūtība **Sanijai
Avotiņai un viņas ģimenei**,
pavadot mūžībā mīļo **VECMĀMIŅU**.
11.b klase, vecāki, audzinātāja

Vasara sūpēs sadegusi,
Dvēseļu dārzos aizgājusi.
Mūžīgu mieru dzīvei, kas bija.
Tālāk viss ierītēs atmiņās.

(B.Vilks)

Cilvēks aiziet, taču paliek atmiņas,
kopīgi piedzīvotie mirkļi, stāsti un
sajūtas... Lai mūsu klusa un patiesa
līdzjūtība **Jānim un Antonam
Jaundžeikariem**, pārvarot šo
skumju sāpju brīdi, **MĀSU** mūžībā
pavadot.
MI "Pūces" kolektīvs

Dzīvē ir brīži, kad pēkšņi mums
liekas,

Garām kāds saplosīts mākonis slid.
Māsiņ mīļā, ar tevi vairs tikšos
Vien atmiņu takās, kas tālumā vid.
Skumju brīdī, kad noslēdzies māsas
ANTOŅINAS AVOTIŅAS dzīves
gājums, izsakām patiesu līdzjūtību
**Antonam Jaundžeikaram ar
ģimeni un tuviniekiem.**
Jasinski, I.Ločmeles ģimenes

Balts eņģelis atnāca sapnī
Un aiznesa tevi sev līdz.
Tai baltajā, baltajā saulē,
Kur nesāp, kur nesalst, kur silts.

(A.Mūrniece)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību
**brāļiem, dēliem un pārējiem
tuviniekiem**, pavadot mūžības ceļā
ANTOŅINU AVOTIŅU.
Losāni, Anita Jaundžeikare

Gaiša ceļa sargātāja
Tu mums biji, māmuliņ,
Nu tev pārklāj kapu priede,
Vēsu smilšu paladziņ'.

Izsakām līdzjūtību **Aivaram
Avotiņam ar ģimeni, MAMMU**
zemes klēpi guldot.
SIA "Kalna nami" kolektīvs

Saņem, labā Zemes māte,
Vienu sirmu māmuliņi.
Apsedz viņu silti, silti
Savām smilšu villainēm.

Mūsu patiesa līdzjūtība **Inai Zelcai
un pārējiem tuviniekiem**, pavadot
BIRUTU ZIBERGU mūžības ceļā.
DSPC kolektīvs

Tavu dvēseli eņģeļi uz spāmiem tur,
Ar mīļiem vārdiem lielo sāpi vieglāk
bur.

Lai tavi mīļie var tālāk doties,
Par visu labo tev pateicoties.

Mūsu patiesa līdzjūtība **Aināram
Zelčam un tuviniekiem, MĀMIŅU**
zemes klēpi guldot.
Tilžas pagasta pārvaldes kolektīvs

Kad vakaram tavam vairs neaust
rīts,

Kad mūžības gājiens tev iezvanīts,
Tad dvēsele brīva mūžībā iet,
Kur saule nekad vairs nenoriet.

Izsakām dziļu un patiesu līdzjūtību
dēliem, māsām un pārējiem
tuviniekiem, ilggadējo draudzes
locekli un kalpotāju **Birutu Ziberģu**
mūžības ceļā pavadot.
Tilžas evaņģēliski luteriskā draudze
un mācītājs

Manas dienas nostāigātas,
Mana dzīve nodzīvota,
Nu aizeju mūža dusā

Baltā smilšu kalniņā. (Latv.t.dz.)
Skumju brīdī esam kopā ar
**Svetlanu Dzeni un pārējiem
tuviniekiem, MĀMIŅU** mūžībā
pavadot.
Darba kolēģes

Nobirst, māmiņ, visi ziedi,
Koki paliek mums,
Paliek ausmas, paliek rietī,
Paliek debessjums.

Mūsu dziļa līdzjūtība **Jānim
Nikolajevam ar ģimeni, TUVU
CILVĒKU** zaudējot.
Raiņa ielas 39.nama 3.ieejas kaimiņi

Vaduguns
INDEKSS 3004
IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS
IZDEVĒJS
SIA "BALVU VADUGUNS"
Nodokļu maksātāju apliecības Nr.
LV43203002982

REDAKCIJAS ADRESE
TEĀTRA IELĀ 8
BALVOS, LV-4501
NORĒKĪNU KONTS
A.S. SEB BANKA
Nr. LV21UNLA0024000467345,
kods UNLALV2X
Publicitāte materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli.
Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstiem
atbild to autors.

**REKLĀMA,
SLUDINĀJUMI**
D.Dimitrijeva
T. 64507018
26161959

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

e-pasts: vaduguns@apollo.lv
mājaslapa: vaduguns.lv
Datorsalikums-
SIA "Balvu Vaduguns",
D.VIČUKS
Iespiests SIA "Latgales
Druka", Rēzeknē,
Baznīcas 28
TIRĀŽA - 3001