



## “Nav izvēles, izturēsim!”



Foto - E. Gabranovs

**Pirmais eksāmens.** Ziemeļlatgalē pārbaudes darbi turpināsies septiņās vidusskolās. Balvu Valsts ģimnāzijas direktore Inese Paidere topošajiem absolventiem novēl parādīt maksimāli augstākos rezultātus, uz kuriem katrs spējīgs: “Potenciāls mūsos ir lielāks, nekā mēs apzināmies. Ja mākam pārvarēt stresu, varam parādīt labākus rezultātus, nekā mums pašiem šķiet. Un sacenšamies katrs pats ar sevi, parādot sevis labāko versiju! Cilvēkā ir potenciāls izdarīt vairāk, nekā mēs paši domājam. Nevajag tikai nobīties.” Direktorei piekrit arī ģimnāzisti (foto), kuriem otrdien sākās eksāmenu laiks.

Edgars Gabranovs

**Šonedēļ 12.klašu audzēkņiem sākās eksāmenu laiks – valsts pārbaudes darbi par vispārējās vidējās izglītības ieguvu. Balvu novada Izglītības pārvaldes vadītāja Inese Cīrcene informēja, ka šajā mācību gadā 12.klasi absolvēs 154 jaunieši: “Noskaņojums ir pozitīvs, kaut gan jāatzīst, ka Covid-19 laiks iecirtis robus skolēnu zināšanās. Par to liecināja arī 3. un 6.klašu diagnosticējošo pārbaudes darbu rezultāti.”**

Pārvaldes vadītāja mudina saglabāt mieru gan sirdīs, gan dvēselēs, uzsverot: “Nāk pavasaris, viss būs labi!” Balvu Valsts ģimnāzijas (BVĢ) direktore Inese Paidere taujāta, kāds ir noskaņojums, atklāja, ka pirmā eksāmena rītā apsveica kolēģi, kura dzīvo Salacgrīvā, dzimšanas dienā: “Viņa pateicās un uzsvēra, ka šodien svarīgākais ir eksāmens. Atbildēju, ka, ņemot vērā šī brīža situāciju pasaulē, eksāmeni ir tikai formalitāte. Kāpēc? Tāpēc, ka ilgu laiku esam bijuši attālinātā vai daļēji attālinātā mācību procesā, kas radījis nepārliecinātību par savām zināšanām. Protams, jauniešiem tā ir ieejas biļete, lai iestātos augstskolā, jo eksāmenu nozīmīgums, lai startētu kaut kur tālāk dzīvē, nav mazinājies.” Vienlaikus ģimnāzijas direktore secina, ka šobrīd izdarīts viss, ko katrs varēja izdarīt, jo jaunieši apguvuši tik, cik spējuši apgūt: “Tagad nevienas citas receptes nav, kā tikai taktikas un stratēģijas, kā pašiem sakārtot sevi un

būt maksimāli mierīgiem. Gadu no gada apstiprinās fakts, – ja skolēns nespēj kontrolēt stresu, tad tas atspoguļojas eksāmenu rezultātos.”

Balvu Valsts ģimnāziju šogad absolvēs 40 audzēkņi. Lūgta prognozēt, vai izlaidums varēs notikt kā vecajos labajos laikos, I. Paidere neslēpa: “Ļoti gribētu, lai skolēniem būtu svētki, jo pēdējos gados izpalikuši skolas kopīgie pasākumi, tostarp Žetonu vakars to klasiskajā izpratnē.” Jāsecina, ka aptaujāto vidusskolēnu domas un pārdomas par eksāmenu laiku nedaudz atšķiras. Egija Logina atzina, ka sajūtas ir stresainas, piebilstot: “Nav izvēles, izturēsim!” Eva Daniela Pokule atklāja, ka neliels stress bija tikai vakarā pirms eksāmena: “Saprātu, ka nav jēgas uztraukties. Esam čakli mācījušies, viss būs labi!” Savukārt jautājumā par izlaidumu topošo absolventu viedoklis ir viennozīmīgs: “Izlaidumam būt!” Arī pedagogi izlaidumu gaida ar nepacietību. Centralizētā angļu valodas eksāmena darba vadītāja Rudite Priedeslaipa skolēniem un viņu vecākiem novēl sirdsmieru un ticību labajam!

*P.s. Jāpiebilst, ka eksāmeni ir izaicinājumu laiks arī skolotājiem. Šogad pirmo reizi pārbaudes darbus optimālajā līmenī kārtos arī 11.klašu audzēkņi. BVĢ direktore, atbildot uz provocējošu jautājumu, kā pedagogiem nesajukt prātā, atsmēja, ka grūti rast atbildi: “Par pedagogu emocionālo labbūtību spriedīsim jūnijā. Viegli tas nebūs!”*

\*Turpinājums 14.lpp.

Nākamajā  
Padugumā

● **Eksperimentē ar ēdienu, dzied un dejo**  
*Skolu brīvlaiks bērnu un jauniešu centrā*

● **Vai ārkārtas gadījumu soma gatava?**  
*Par lietām, kas noder krīzes situācijās*

### Covid-19

(16.marts)

Balvu novads – 882  
Alūksnes novads – 795  
Gulbenes novads – 837  
Ludzas novads – 878  
Rēzeknes novads – 1306  
Madonas novads – 1143

Nodarbinātības valsts aģentūras Balvu filiāle un EURES tīkls aicina darba devējus piedalīties Zoom vebinārā “Nodarbinātības valsts aģentūras

### Koncerts “Ukrainas brīvībai”

19.martā no plkst. 12.00 dienā Rēzeknē, pie Latgales vēstniecības GORS, pazīstami Latvijas mūziķi, tostarp folkloras kopa “Upīte”, sniegs savus priekšnesumus Ukrainas atbalstam, vienojoties koncertā “Ukrainas brīvībai”.

### Iespēja darba devējiem

23.martā no plkst. 13.00 līdz 15.00 Nodarbinātības valsts aģentūras Balvu filiāle un EURES tīkls aicina darba devējus piedalīties Zoom vebinārā “Nodarbinātības valsts aģentūras

pakalpojumi darba devējiem un aktualitātes nodarbinātības jautājumos”. Vebināra galvenais mērķis ir sniegt informāciju darba devējiem par aktualitātēm un izmaiņām īstenošanas nosacījumos tādos pasākumos kā “Apmācība pie darba devēja”, “Pasākumi noteiktām personu grupām”, “Algu subsīdiju atbalsta pasākums”, “Darbam nepieciešamo iemaņu apgušana nevalstiskajā sektorā”, “Bezdarbnieku ar invaliditāti nodarbināšana uz nenoteiktu laiku” un Skolēnu vasaras nodarbinātības pasākumu. Vebināra laikā tiks sniegta informācija arī par bezmaksas vakancu reģistrēšanu un piemērotu pretendentu atlasī, CV/vakanču portāla izmantošanu, kā arī EURES pakalpojumiem darba devējiem.

## Īsziņas



## Nedēļas jautājums

Vai jūs satrauktos, ja būtu liegta pieeja sociālajiem tīkliem?

Artūrs Ločmelis



**ELĪNA SPRUKULE, dzīvo Viļakā:**

-Sociālo tīklu aizliegšana radītu satraukumu darbā, jo strādāju jaunatnes jomā un sociālie tīkli ir populārākais komunikācijas veids ar jaunatni. Šobrīd ir īpaši svarīgi izvērtēt visu atrasto informāciju sociālajos tīklos un sekot tikai uzticamiem avotiem. Internetam ir liels spēks, jo tas savieno cilvēkus visā pasaulē. Cenzūru neatbalstu. Katram pašam jāprot nošķirt viltus ziņas no istām. Drīzāk teiktu, ka jānosaka bargāki sodi tiem, kuri izplata nepatiesu informāciju.

**EDGARS MATULIS no Baltinavas:**

-Nē, mani tas nesatrauktu, jo jau no pašas bērnības dzīvoju laukos. Man neinteresē sociālie tīkli, ja mājās ir daudz darāmā. Šobrīd populāro sociālo tīklu "Facebook" apmeklēju tikai vakaros, dažkārt – arī dienas laikā. Drīz sāksies pavasara sezona, kad vairst vispār nebūs laika sociālajiem tīkliem un internetam kopumā.

**ILUTA JAUNZEIKARE, dzīvo Balvos:**

-Neesmu aktīva sociālo tīklu lietotāja, tāpēc tas ļoti neietekmē manu ikdienu – atrastu citus veidus, kā iegūt sev nepieciešamo informāciju. Man sociālie tīkli vairāk ir kā izklaide. Runājot par cenzūru internetā, manuprāt, tā ir nepieciešama un pieļaujama tikai gadījumos, ja tiek aizskarts kādas personas gods, cieņa, pārkāptas morāles, ētikas vai pieklājības normas, kā arī kūdiņš uz vardarbību, naidu vai diskrimināciju. Lai arī vārda brīvība, kas ir viens no demokrātiskas iekārtas pamatelementiem un cilvēktiesību sastāvdaļa, nodrošinot sabiedrībai pieeju viedokļu dažādībai un iespēju publiski izteikt savu viedokli, uzņemoties atbildību par izteikumiem, tomēr tā nav visatļautība. Diemžēl atsevišķās valstīs cenzūru pielieto citiem mērķiem.

**REINIS APARS no Briežuciema:**

-Nebūtu pilnīgi nekāda satraukuma! Ikdienā varbūt pat ieraudzītu lielāku cilvēku plūsmu vai pulcēšanos, bet manus ikdienas plānus vai rīcību tāds notikums nemainītu. Runājot par cenzūru, teiktu, ka tādai nevajadzētu būt. Ja cilvēkam virs pleciem ir atrodams saprāts, tad viņš pats spējīgs analizēt informācijas precizitāti un patiesumu. Savukārt, ja kaut ko nolemts cenzēt, tad uzskatu, ka tas jāattiecinā uz pilnīgi visiem - bez izņēmuma, bez šķirošanas!

**SOLVITA LOGINA, baltinaviete:**

-Visvairāk satrauktu "Youtube" bloķēšana, jo šajā platformā iegūstu informāciju savām brīvā laika aktivitātēm – sākot ar dažādiem tutoriāliem ikdienas vajadzībām, beidzot ar izglītojošu saturu. Citās sociālajās platformās (īpaši "Facebook") ļoti jāpielāgo informācijas plūsma savām interesēm, jo tur ir liels daudzums ar nevajadzīgu saturu, dezinformāciju. Protams, manu ikdienu, tāpat kā jebkuru no mums, tas kaut kādā mērā ietekmētu. Mēs dzīvojam informācijas laikmetā, kad nepārtraukta informācijas aprīte ir daļa no mūsu ikdienas. Cenzūru atsevišķās valstīs neatbalstu. Katram jābūt tiesībām uz brīvu piekļuvi dažāda veida informācijai, vienīgais – paralēli ļoti nopietni jāapgūst arī medijpratība visu vecumu cilvēkiem.

## MANA NEDEĻA

Ir brīnīšķīgi sākt jaunu darba nedēļu ar jaudīgu pozitīvisma un enerģijas devu, ko saņēmu nedēļas nogalē, ar Tilžas kultūras nama vokālo ansambli "Rasa" piedaloties Balvu novada vokālo ansambļu koncertā. Tā bija fantastiska sajūta atsākt dziedāt, satikt jaukus cilvēkus, kuri iedvesmo. Paspēju arī nosvinēt vecākās meitas Elijas 20-to dzimšanas dienu.

Ja man vajadzētu raksturot savu darba nedēļu, es to pateiktu vienā teikumā: "Jūtos kā vāvere ritenī!" Ikdienas darbi un situācijas, kas ir dienas neatņemama sastāvdaļa, piepilda manu dienu no rīta līdz vakaram. Šonedēļ mūsu, Viļakas un Benislavas sociālo pakalpojumu centri sniedz pārskatu par savu darbību novada domes sociālo un veselības aprūpes jautājumu komitejā, piedalījos supervīzijā, ko vadīja speciāliste Iveta Sietiņšone. Ir svarīgi nedēļas nogalē sajūties gandarītai par paveikto, vajadzīgai un piederīgai sev, saviem mīļajiem un sabiedrībai. Esmu lepna, ka mūsu Daudzfunkcionālais sociālo pakalpojumu centrs jau otro nedēļu piedalās akcijā, veidojot maskēšanās tīklu Ukrainas aizstāvjiem. Šobrīd mums svarīgi būt saliedētiem un vienotiem. Es esmu par mieru sevī, pasaulē un Ukrainā. Šajā interesantajā laikā visiem novēlu domāt pozitīvi, jo mūsu domas veido mūsu pasauli.



**ILUTA BĒRZIŠA**, Balvu Daudzfunkcionālā sociālo pakalpojumu centra vadītāja

## No vēstulēm

### Par Krievijas kara Ukrainā atspoguļojumu

24.februārī Krievijas Federācija iebruka Ukrainā, radot ārkārtēju apdraudējumu Ukrainas valsts neatkarībai, suverenitātei un teritoriālajai nedalāmībai. Tas ir uzbrukums civilizētajai pasaulei ar mērķi iznīcināt dzīvības un vērtības. Arī Latvijā nonākusi iepriekš nepieredzēta mēroga Krievijas hibriddraudu apstākļos – Putina istenotās politikas mērķis ir šķelt sabiedrību, vairojot apjukumu, mazināt ticību neatkarīgiem un brīviem medijiem. Karā pirmais upuris ir patiesība, tādēļ vairāk nekā jebkad iepriekš mūsu valsts drošībai ir svarīgi uzticami un stipri Latvijas mediji, kas drosmīgi atspoguļo realitāti un aizstāv demokrātiskās vērtības. Krievijas karš pret miermīlīgu kaimiņu ir jauna situācija ikvienam, arī žurnālistiem, kuri strādā iepriekš nepieredzētos ārkārtas apstākļos. Spriedzi raisa ne vien dezinformācijas pārpludinātā informatīvā telpa, bet arī personīgi uzbrukumi, vajāšana, ar ko diemžēl šobrīd ik dienu nākas saskarties žurnālistiem. Žurnālisti vienmēr dara iespējamo un šķietami neiespējamo, lai maldu un dezinformācijas gūzmā atrastu patiesību – pārbauda avotus, pārliecinās par to uzticamību, veic padziļinātu faktu analīzi. Latvijas žurnālisti ir klātesoši kara plosītajā Ukrainā, veido reportāžas un operatīvi sniedz sabiedrībai būtisku informāciju bieži ļoti sarežģītos apstākļos. Žurnālistu uzdevums ir sniegt iespēju izprast notikumus un kontekstu, kādēļ 21.gadsimtā Eiropā notiek noziedzīgs karš, arī ārkārtas apstākļos saglabājot profesionālas un atbildīgas informācijas iegūšanas, apstrādes un izplatīšanas pamatprincipus.

Brīvības, tiesiskuma un demokrātisko

vērtību sardzē mūsu svarīgākais mērķis ir un paliek nemainīgs – lai visi Latvijas iedzīvotāji iespējami ātri saņem pārbaudītu un patiesu informāciju par notikumiem Latvijā, Ukrainā un citviet pasaulē. Tāpat par būtisku uzdevumu uzskatām sniegt uzticamu informāciju par Krievijas karu Ukrainā krievu valodā. Latvijas mediju profesionalitāte, patiesības balss ir svarīga arī Krievijā, kur Putina režīms neatkarīgos medijus iznīcinājis.

Šodien mūsu pienākums ir atbalstīt Ukrainu, kā to savulaik Latvijas atmodas cīņās darīja rietumu demokrātiskās valstis. Tādēļ aicinām ikvienu Latvijas iedzīvotāju ar saviem publiski izteiktajiem vārdiem un rīcību vienot, nevis šķelt Latvijas sabiedrību.

Pateicamies skatītājiem, klausītājiem un lasītājiem par atbalstu, aicinām būt modriem, vienotiem un stipriem! Par Ukrainu, par tainīgumu!

Latvijas Televīzija, Latvijas Radio, sabiedrisko mediju portāls LSM

### "Plaukst sniegpulkstenītes"

Plaukst sniegpulkstenītes baltas  
Kā bērnu dvēseles, pirms tās lauza,  
Kā sniegi svešajā zemē,  
Kur zudušas pēdas tik daudzas.  
Plaukst sniegpulkstenītes starp  
sliedēm,  
Spītē vilcienam, kurš pāri trauc,  
Dzelzs riteņi nespēj tās biedēt,  
Skat – galvu atkal ceļ ziediņš smalks.  
Tik daudz ir sabrauktu ziedu  
Un salnas plauto, kas neplauks vairst,  
Bet vienmēr saule atkal izkausē sniegu,  
Vien rētas un atmiņas neizgaist.  
Nav mūžīgas ziemas pat svešajā zemē,  
Tur, kaut vēlāk, bet arī ziedi plaukst,  
Un pat to, kurš ir svešumā dzemdēts,

Atpakaļ aicina asiņu bals.  
Gar dzelzceļa sliedēm plaukst  
sniegpulkstenītes –  
Tās pēdās izkaisa pavasaris,  
Kaut salnas kostas un kāju mītas,  
Mūžam Dzīvības spēku tās rādīs.  
NAURIS GEKIŠS

### "Nepārnākušajiem"

"Teic, sirmā taiga, kur mīt mans dēls?  
Vai viņu dzīvu es redzēšu vēl?"  
Jautā māte, kam sirds lūst aiz ilgām,  
Cauri asarām veroties tālēs zilgās.  
Tumšās egles nopūšas klusi,  
Čukst: "Velti, māt, cerējusi būsi –  
Tavs dēls aizvests ir ceļos tālos,  
Aprakts pie upes, kur ņencs zeltu  
skalo."  
"Teic, tundra saltā, kur mīt mans mīļais?  
Vai viņu satikt es varēšu drīzāk?"  
Naktī raugoties, meitene jautā,  
Kam žņaudz dvēseli nojauta auksta.  
Cauri ledainiem puteņa vējiem  
Atskan nežēlīgs smējiens:  
"Oglu šahtā mira tavs mīļais,  
Pat viņa kapu tev neatrast vairst."  
"Kur mūsu tēvs, jel teic, stepe kailā,  
Vai viņu kādreiz vēl skatīsim vaigā?"  
Rītausmā veroties, bērni sauc,  
Kur vējš sausu zāli un putekļus jauc.  
"Neredzēsiet tēvu jūs, bērni,  
Un kapi bez uzrakstiem klusē, ir  
mēmi,  
Bet labi vēl, ja vismaz krusts  
Rāda vietu, kur varbūt viņš dus."  
Nekas neizdziedinās brūci,  
Kas tik daudziem vēl šodien smeldz  
krūtīs,  
Vienīgi nopūtas tālēs trauc klusi,  
Meklēdamas, kur mīļie dus...  
NAURIS GEKIŠS

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: [vaduguns@apollo.lv](mailto:vaduguns@apollo.lv)

Automātiskais atbildētājs  
64520961



Hallo!

"Pagājušajā avīzes numurā izlasot "Viedokļu" lapu par to, kā atšķirt melus no patiesības šī brīža apstākļos, jāpiekrīt abiem viedokļu autoriem. Ukrainu pieredze gan iedvesmo, gan daļā Krievijas sabiedrības pēc kāda laika patiešām noteikti iestāsies pagīras. Ļoti priecē arī to cilvēku drosme, kuri, atrodoties Krievijā, pauž varai netīkamam viedokli. Piemēram, nupat Krievijas "Pirmā kanāla" redaktore Marina Ovsjaņņikova tiešraides ziņu programmas laikā ēterā parādījās ar plakātu, kurā bija rakstīts: "Apturiet karu, neticiet propagandai, šeit jums melo!" Lai arī viņai tiesa par

šādu akciju piemērojusi tikai naudas sodu, domāju, ka M.Ovsjaņņikovai steidzami jāpamet Krievija, jo viņa par savu turpmāko likteni šajā valstī nevar būt droša. Tāpat ceru, ka kanāla redaktore šādu akciju uzrīkoja patiešām sirdsapziņas pārmetumu dēļ, nevis tikai kaut kādu materiālu iemeslu dēļ, lai izvairītos no rietumvalstu sankcijām. Ticu, ka Krievijā ir ļoti daudz godprātīgu un gudru cilvēku, kuri agri vai vēl spēs mainīt esošo situāciju mūsu lielajā austrumu kaimiņvalstī," pārdomās dalījās Balvu novada iedzīvotāja.

11.marta vakarā pēc piektdienas laikraksta iznākšanas "Vaduguns" redakcija saņēma labu ziņu - ukraiņu sievietes, kuras pēc Krievijas robežas šķērsošanas vienu nakti pavadīja Medņevā, laimīgi nokļuvušas galapunktā - savās mājās Ukrainā. Sievietes teica lielu paldies Viduču skolas direktorei Inārai Sokirkai un kolektīvam par uzņemšanu, rūpēm un gādību. Mājupceļā viņas arī citiem cilvēkiem stāstījušas par to, kā gāja Latvijā - interese par to bijusi liela, it īpaši Polijā. Ukrainietes apsolīja sazināties arī turpmāk, lai pastāstītu, kā viņām savās mājās klājas.

## Saruna

# Ko esam spējīgi piedāvāt, tas jāņem par labu

Sanita Karavoičika

Jau trīs nedēļas visa pasaule līdzdživo notikumiem Ukrainā, kur joprojām nerimst karadarbība. Vienaldzīga šādā brīdī nespēj palikt arī Latvija – pašvaldības rīko sapulces un pārrunā darbības shēmas, tiek veikti ziedojumi, uzņemti bēgļi. Kā tas viss notiek un vai esam gatavi šādai situācijai, par to saruna ar Balvu sadarbības teritorijas civilās aizsardzības komisijas sekretāru JĀNI BUBNOVU.

**Pēdējā laikā arvien biežāk dzirdam vārdu salikumu 'civilās aizsardzības komisija'. Kas tā tāda ir un ar ko nodarbojas?**

-Civilās aizsardzības komisijas pamatuzdevums ir koordinēt sabiedrības rīcību sarežģītās nestandarta jeb katastrofu situācijās. To spektrs ir diezgan plašs - sākot ar dažādām pandēmijām, plūdiem, vētrām, vīrusu izplatību starp dzīvniekiem, un beidzot ar karadarbību. Ir sadarbības teritorijas, kurās ietilpst tikai viens novads, kā tas ir Balvos, un ir teritorijas, kurās apvienojušies vairāki novadi. Tā ir komisija, kurā ietvertas daudzas iestādes – VUGD (Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests), Nacionālie bruņotie spēki, veselības inspekcija, kā arī vietējās iestādes, kas atbild par ūdenssaimniecību. Balvu novada civilās aizsardzības komisijā kopumā darbojas 17 cilvēki.

**Kādi pasākumi komisijā notikuši saistībā ar Ukrainas notikumiem?**

-Šobrīd civilās aizsardzības komisija nodarbojas ar bēgļu uzskaiti. Mēs tos reģistrējam, apstrādājam informāciju, personas datus, lai saprastu, kāds cilvēks pie mums ieradies, vai, šķērsojot robežkontroles punktu, viņš saņēmis vīzu. Ja nav, palīdzam to sakārtot. Mūsu pārziņā ir arī izmitināšanas un ēdināšanas jautājumi. Ja ieceļotājiem ir bērni, tad jākoordinē arī izglītības nodrošināšana, jāpiesaista bāriņtiesa, jānodrošina sociālo pakalpojumu pieejamība. Pirmās Balvu novadā reģistrējam trīs ukraiņu sievietes, kuras pie mums pārnākšoja tikai vienu nakti, lai dotos no Maskavas tālāk uz mājām Ukrainā. Līdz ceturtdienas rītam uzņēmām vēl 13 cilvēkus, kuri ieradusies pie mums no Krievijas. Strādājam pēc vienotas shēmas, kuru izveidojis VUGD, kas kopā ar robežsardzi atbild par civilo aizsardzību.

**Nesen bija iespēja pārliecināties, vai un kā izstrādātā shēma bēgļu uzņemšanai darbojas reālajā dzīvē. Viss notika pēc plāna?**

-Bija vērojamas nepilnības, bet tas ir sākums pret tām nepilnībām, kas radušās citos aspektos – gan par finansēšanas modeli, gan par izglītības nodrošināšanu bēgļu bērniem. Joprojām ir aktuāls jautājums, kas finansēs bērnudārzā ievietotos ukraiņu bērnus. No valsts puses finansējums nav paredzēts, līdz ar to tas paliek uz pašvaldības pleciem. Tāpat nav saprotams, kā bērniem tiks nodrošināta izglītības programma, ko viņiem mācīs, vai būs pedagogi, kuri spēj iemācīt nepieciešamo mācību vielu krievu valodā. Nepilnības parādās arī saistībā ar mājsaimniecībām, kuras izradījušas vēlmi izmitināt bēgļus. Jau tagad viņas sāk prasīt atbalstu, jo ir jautājums, cik ilgi uz saviem pleciem pie tagadējā dzīves sadārdzinājuma viņi būs spējīgi uzturēt ukraiņu cilvēkus? Arī te atbalsta sistēma nav paredzēta. Nav arī atbilžu no valdības puses.

**Balvu novadam ir kāda specifika civilās aizsardzības plānā? Dzīvojam taču pierobežā...**

-Nekas īpašs, kas attiektos uz pierobežu, civilās aizsardzības plānā nav iezīmēts. Pašvaldības civilās aizsardzības plāns tiek izstrādāts, pamatojoties uz valsts civilās aizsardzības plānu. Saistībā ar Ukrainas notikumiem tagad likumdošanā veiktas izmaiņas un paredzēts iestrādāt specifiskas sadaļas, bet tās būs sīkas, līdz ar to sabiedrībai publiski nepieejamas.

**Sanākat kopā noteiktos datumus vai pēc nepieciešamības?**

-Pēc nepieciešamības, ja ir kāda jauna informācija, kas jāpārņem komisijā. Šobrīd ārpuskārtas sapulces nav plānotas. Vienīgais, par ko domājam, ir teorētiski praktiskas apmācības pagastu pārvalžu vadītājiem, iesaistot gan civilās aizsardzības komisijas locekļus, gan arī pašvaldības iestāžu vadītājus un administrāciju darbiniekus. Svarīgi, lai viņi būtu gatavi dažādākajām situācijām – gan sadzīvīskos gadījumos, gan nestandarta situācijās, kādas tagad parādās pie apvāršņa. Iepriekš esam dzīvojuši diezgan mierīgi, īpaši neaizdomājoties, ko darīsim konkrētajā gadījumā, līdz ar to pieļāvu, ka gan pagasta pārvalžu, gan iestāžu vadītājiem šoka brīdī jau tā galvā būs simts un viena doma. Pirmās mācības, kurās izspēlējām situāciju



**Seko līdzi, bet dozēti.**

Jautāts, ko domā par notikumiem Ukrainā kā parasts iedzīvotājs, nevis amatpersona, Jānis Bubnovs teic, ka šobrīd notiekošajam seko līdzi mazliet mazāk: "Tas paņem daudz enerģijas. Turklāt šī informācija nav tā labākā, ar ko nodarbināt prātu ikdienā. Ir daudz citu lietu, kas jādara, jo dzīve pie mums neapstājas ar to vien, ka Ukrainā ir karš. Protams, notiekošajam jāpievērš uzmanība, bet ļoti dozēti. Mums neko labu nedod tas, ka zinām, cik cilvēku Ukrainā nošauti, kādas pilsētas iekarotas un kā notiek procesi."

un rīcību sprādziena gadījumā daudzdzīvokļu mājā, jau notikušas. Pagastu pārvaldnieki atzina, ka tās bija vērtīgas, jo lika aizdomāties, kam jāpievērš uzmanība pagasta vai iestādes teritorijā, kādas rezerves jānodrošina un kas jāpildinveido. Noskaidrojām, ka ir pagasti, kuros nav ģeneratora, līdz ar to elektrības padeves pārtraukuma gadījumā ūdens apgāde nebūs nodrošināta.

**Masu medijos valdība iedzīvotājus informējusi, ka pašvaldībām jādara zināmas drošās vietas, uz kurām vajadzības gadījumā doties. Mums tādas ir?**

-Apzināšanas process notiek visa novada teritorijā. Pagastu pārvaldnieki apzina savās teritorijās potenciāli esošos objektus, Balvos ar to nodarbojas uzņēmums "San- Tex". Tas nav viegli, jo mums kā amatpersonām ir ļoti liels risks pateikt, ka tā vai cita vieta ir droša. Kad konkrētās ēkas būvēja, tās skaitījās drošas. Vai arī tagad tās klasificējam kā drošas (piemēram, pagrabi), ir liels jautājums. Lai simtprocentīgi liktu galvu ķīlā un apgalvotu, ka cilvēki tur būs drošībā, nepieciešamas diezgan skrupulozas būvnieku ekspertīzes – tehniskie atzinumi, vai ēkas konstrukcija tiešām spēj noturēt tādu vai savādāku svaru. Masu medijos jau izskanējusi oficiāla valdības informācija, ka Latvijā bumbu patversmju nav. Tā ir vispārēja valsts problēma.

**Tāpat nav arī Balvu novadā?**

-Oficiāli tiešām nav. Ja kādas ēkas ir, tas ir koplietošanas īpašums vai pašvaldības īpašumā atrodošās ēkas – vecā muiža, muzejs. Teorētiski tās daudz maz varētu uzskatīt par drošām. Ir zināmas vēl dažas, bet uzsvēršu, - tās bija drošas pirms daudziem gadiem. Labi saprotam, ka katrai ēkai ir savs kalpošanas laiks. Vai varam pateikt, ka tur ir 100% droši? Diemžēl – nē. Tādu atbildību nevaram un negribam uzņemties.

**Kad un cik bēgļus varam sagaidīt?**

-Varam uzņemt vairāk nekā 200 bēgļus, bet prognožu, cik viņu varētu būt Balvu novadā un cik Latvijā kopumā, dotajā brīdī nav. Šobrīd visa bēgļu kustība koncentrējas Rīgā, Pierīgā un lielajās pilsētās, jo viņi ne īpaši grib doties uz mazākiem reģioniem. Ja bēgļu plūsma uz Latviju būs liela, to nāksies vienlīdzīgi sadalīt pa visu Latvijas teritoriju. Diemžēl Rīga, Liepāja, Jelgava, Valmiera nav bezizmēra pilsētas. Ja Latvijā radīsies situācija, ka būs jāveido bēgļu patversmes, tad, protams, būs jāizmanto gan mūsu sporta zāles, gan skolu internāti, bet cerēsim, ka līdz tam nenonāks. Bēgļi, šķērsojot Krievijas teritoriju, nav ieinteresēti palikt šeit – sliktākajā gadījumā viņi ir ar mieru palikt Rīgā, Pierīgā, labākajā – doties tālāk uz Poliju, Vāciju. Šis valstis jau šobrīd ir bēgļu pārpildītas, arī Moldova.

**Bēgļi nelabprāt vēlas palikt Latvijā. Par ko tas liecina?**

-Par šo jautājumu arī man bija pārdomas. Domāju, mūsu valstsvīriem ir par ko aizdomāties, kādēļ tā? Acīmredzot kaut kas tomēr nav kārtībā.

**Cik zinu, ir apzinātas noteiktas patvēruma vietas bēgļiem. Gatavību palīdzēt izteikušas arī privātpersonas. Cik liela atsaucība ir mūsu pusē?**

-Mājsaimniecības un uzņēmēji ar mitekļu nodrošināšanu bēgļiem nav bijuši pārlieku aktīvi – ekonomikas ministrijai ir

ļoti maz pieteikumu no mūsu pusē cilvēkiem, kuri gatavi palīdzēt. Sākotnēji prognozējamo 80 izmitināmo personu vietā tagad ir aptuveni 30 – viesnīcu īpašnieki vai mājsaimniecības. Viss pārējais attiecīgi gulsies uz pašvaldības pleciem, līdz ar to ir skaidrs, ka vajadzības gadījumā bēgļus galvenokārt izvietos skolu internātos Balvos, Tilzā, Rugājos, Vecumu pagastā. Esam gatavi plānot un pārplānot – vietas ir apzinātas un uzskaitīts daudzums, cik kurā vietā cilvēkus varētu uzņemt.

**Bēgļu uzņemšana, izmitināšana, pabarošana no teiktprasīs ne mazums papildus līdzekļu... Nāksies patukšot pašvaldības naudas maku?**

-Izmitināšana no valsts puses tiek segta ne vairāk kā 20 eiro apmērā par personu dienā, bet ēdināšana 100% apmērā. Sākotnēji pirmo finansiālo slogu, noslēdzot līgumus ar uzņēmējiem, uzņemas pašvaldība. Tālāk tā pieprasīs no valsts kompensēt radušos izdevumus. Izņēmums būs gadījumos, kad pašvaldība spēs pierādīt, ka par 20 eiro cilvēku nav bijusi iespēja izmitināt. Tad valsts kompensēs arī šo lielāko summu.

**Saistībā ar pēdējā laika notikumiem cilvēkos vērojama masu psihoze. Arī mūsu pusē veikalos sāls un cukura plaukti ir tukši. Izpērk pat sērskociņus...**

-Mans subjektīvais viedoklis ir, ka situācija mazliet pārspīlēta. Taču saprotu, ka ir divi apstākļi, kas cilvēkiem liek to darīt. Viens ir gatavošanās nezināmajam, otrs - nezināmais par cenu kāpumu. Cilvēki tagad grib nopirkt vairāk par lētāku naudu, nekā vēlāk par dārgāku. Acīmredzot viņi nejutās 100% droši, un to var saprast.

**Kāda būtu Jūsu rīcība soli pa solim, pēkšņi izdzirdot sīrenu?**

-Vispirms, kā mēs zinām, jāieslēdz televizors vai radio un jāklausa instrukcijas, ko ziņos no šīm mediju platformām. Tālākā rīcība sekos, pamatojoties uz sniegto informāciju.

**Valdība mudina cilvēkus salikt arī 72 stundu izdzīvošanas somu. Jums jau tā salikta?**

-Šāda soma, domāju, nevienam netraucēs. Turklāt tajā nav nekā tāda, ko pēc tam nevarētu izmantot. Varbūt pašam cilvēkam tas radīs drošības sajūtu, viņam būs mierīgāk ap sirdi. Tas ir vajadzīgs. Bet pašam man vēl šādas somas pagaidām nav. Iespējams tādēļ, ka es šo situāciju uztveru mierīgāk.

**Ir kaut kas, ko šobrīd gribētu pateikt novada iedzīvotājiem?**

-Dzīve turpinās. Mums noteikti jāsaņem veselais saprāts, jābūt iecietīgiem, jāpalīdz grūtībās nonākušajiem Ukrainas pilsoņiem, jājūtas droši. Dotajā brīdī drošībā arī esam. Svarīgi neļauties panikai, balstīties uz informāciju, ko sniedz valsts iestādes, mazāk ietekmēties no dažādiem komentāriem sociālajos tīklos, jo, kā zinām, šobrīd ir ļoti daudz manipulāciju ar informāciju. Ļoti būtiski saglabāt vienotību Latvijā, lai nesākam dalīt cilvēkus pa nācijām, kurš no mums krievs, kurš ukraiņis vai latvietis. Ja dosim vietu propagandai, kļūsim vājāki. Visi dzīvojam Latvijā un esam Latvijas pilsoņi – šī ir mūsu zeme...

Saruna ar Gada balvas ieguvēju

# Uzņēmējdarbība ar pievienoto vērtību

Ingrīda Zinkovska

**Piektdien, 18.martā, Balvu Kultūras un atpūtas centrā norisināsies svinīgais pasākums "Balvu novada Gada balva uzņēmējdarbībā 2021". Pasākumā godinās uzvarētājus, kuri noteikti Balvu novada pašvaldības konkursa "Balvu novada gada balva uzņēmējdarbībā 2021" desmit nominācijās. Par uzvarētāju nominācijā "Gada jaunais uzņēmējs 2021" kļuvusi SIA "Atbalsta māja "Brīvupes"" un tās īpašniece INGRĪDA SUPE.**

Atbalsta māju "Brīvupes" atklāja pērn jūlijā. Atbalsta māja nav tikai simbolisks nosaukums, bet reāla māja laukos, Kubulu pagastā, dažus kilometrus no Balviem. Ēka atrodas uz zemes, ko Ingrīda mantojusi no saviem vecvecākiem. Un šeit valdoša aura, kā atzīst pati, deva viņai spēku realizēt savu ieceri.

**Kāds bija Jūsu darbības mērķis, dibinot Atbalsta māju un reāli to radot?**

-Mērķis bija sakārtot vietu, lai varētu piedāvāt bērniem attīstību veicinošus kanisterapijas un Montessori pedagoģijas pakalpojumus tuvāk dzīvesvietai. Tā kā jau darbojos šajā jomā, sniedzu pakalpojumu Cēsīs un Alūksnē, tad man jau bija izpratne par to, cik daudz vecākiem ir tādi bērni, kuriem tas būtu nepieciešams. Bija arī vecāki, kuriem šī doma likās saistoša - jā, vajag to darīt! Un tā radās Atbalsta māja, kas reāli nemaz tik viegli netapa. Tagad strādāju šeit un cilvēki no Gulbenes, Alūksnes, pat no Rīgas, saņemot šo pakalpojumu brauc pie manis. Klienti ir dažādi, gan tādi, kurus pie manis uz "Brīvupēm" nosūta sociālais dienests, gan tādi, kur vecāki paši saskata iespēju, ka viņu bērnam varam palīdzēt kāda traucējuma novēršanā. Tādēļ "Brīvupes" nav vieta tikai bērniem ar attīstības traucējumiem, tā ir vieta, kur varam strādāt ar visiem, un to mēs arī darām.

**Ja zinām, ka ar kanisterapiju saistās Jūsu baltie un skaistie suņi Dora un Sanī, tad par Montessori pedagoģiju, iespējams, daudzi zina mazāk. Varat to ilustrēt ar kādu piemēru?**

-Montessori pedagoģiju jau pirms simts gadiem izveidoja Itālijas ārste Marija Montessori. Par šīs pedagoģijas moto varētu likt vārdus: "Palīdzī man to izdarīt pašam!" Tā ir gan bērna brīva izvēle, gan sevis disciplinēšana mācību procesā. Ja bērnam trīs gadu vecumā interesē burti, tad piedāvājam tos apgūt, cik viņš spēj uztvert. Ja bērnam interesē kuģi, tad burtus mācām, izmantojot kuģus. Mums ir iespēja palīdzēt bērnam tur, kur parastajā bērnudārzā vai skolā viņš *būksē*, jo bērnu grupiņā vai klasē ir daudz, bet pedagoģam trūkst laika pastrādāt ar audzēkni individuāli. Piemēram, 4.klasē bērns līdz galam neizprot reizināšanu. Bērns brauc pie mums, un mēs strādājam ar viņu. Man ļoti patīk stāsts par to, ka 60- gadīga kundzīte pēc Montessori teorijas apgūst Pitagora teorēmu. Beigās viņa izsaucas: "Beidzot sapratu (60 gadu vecumā)! Tad šitā tas darbojas." Protams, ar vienu nodarbību nepietiek jebkurā gadījumā, vajag vismaz desmit.

**Nesen sociālaļos tīklos varēja lasīt aicinājumu mammām izrauties no mājām un satīkties "Brīvupēs", lai aprunātos par viņām svarīgiem jautājumiem. Vai pasākums izdevās?**

-Šobrīd pie mums sākusies kustība "Laiks mammām!" Mammām radīta iespēja ierasties "Brīvupēs", tīkties un aprunāties par kādu konkrētu, sev svarīgu tēmu. Par šādu tikšanās domāts, kad mājā vēl nebija sienas. Uz pirmo tikšanos no Balviem ieradās sešas mammās, kas, manuprāt, nebija slikti. Tā notika pagājušajā nedēļā. Šonedēļ mammās atkal aicinātas izrauties no mājām, kopīgi ar citām mammām iedzert tēju, atrast sev domubiedrus. Pirmās tikšanās laikā sarunas tēma, protams, bija "Laiks sev!". Runājām par to, kāpēc izdodas vai kāpēc neizdodas atrast laiku sev. Tā bija sarunas pamattēma, bet mammās runāja arī par ēst gatavošanu un citām lietām. Sarunās izkristalizējās nākamā tēma, kas ir personīgā laika plānošana. Pie šīs tēmas noteikti atgriezīsimies. Tautās aizgājusi ir arī cita mūsu kustība.

**Pastāstiet par to tuvāk.**

-Nākamā kustība, kas arī jau sākusies, saucas "Restarts mammām". Šis ir vienreizējs atbalsta pasākums mammām, kurām tas visvairāk nepieciešams. "Restarts mammām" radās, pateicoties tam, ka arī man kāds kaut ko uzdāvināja. Ģimenes uzņēmums "ZiPa LV.", kas izgatavo bērnu mēbeles, uzdāvināja bērnu koka kāpšlišus. Viņi man uzrakstīja: "Mēs redzējām, ko Jūs darāt, un mums gribas jums kaut ko uzdāvināt." Biju iedvesmota no tā, ka ir labi cilvēki, kuri mums kaut ko dāvina.



Foto - A.Kirsanovs

**Montessori nodarbību telpa.** Ingrīda Supe Montessori nodarbību telpā: "Vide telpā izveidota tā, ka aicina bērnus darboties ar Montessori materiāliem. Montessori pedagoģija pamatā balstās uz trim vaļiem- vide, materiāls, pedagoģs".

Izlēmu, ka arī mēs varam kaut ko dāvināt. Un mēs dāvinām iespēju vienreiz mēnesī vienai mammai atpūsties "Brīvupēs", atbraukt pie mums un palikt šeit diennakti, ielānojot kaut ko darīt, vai vienkārši izgulēties, lasīt grāmatu, skatīties televizoru.

Uzrunāju arī citus uzņēmējus. Īsā laikā pieteicās vairāki uzņēmēji, kuri arī piedāvāja kādu mammu palutināt, apmaksājot šo pakalpojumu, vai izmantot kādu no viņu pakalpojumiem. Lai mammās lutināšana tiešām būtu lutināšana! "Arnitas Melbergas labsajūtu darbnīca" piedāvāja pirts pakalpojumu, bet Dagnijas Vaickovskas uzņēmums "Karamella" gardu kūku. Mamma brauca gan pie Arnitas uz pirti, gan baudīja Daigas cepto kūku. Ir frizerītes, manikīra speciālistes, kuras piedāvā savu pakalpojumu mammām. Ļoti jauki, ka arī iedzīvotāji izteica vēlmi dalīties ar to, kas viņiem ir. Piezvanīja Irēna Semjonova no Kubuliem un piedāvāja konservējumus, kas viņai ir daudz un dažādi. Mamma varēja izvēlēties četras burciņas ar Irēnas konservējumiem - kompotiem, gurķiņiem, ievāriņiem. Pirmā mamma, kas pie mums guva restartu februārī, bija no Gulbenes. Marta mamma mums būs balveniete, sešu bērnu māmiņa, kura savu restartu uzsāks jau šo pirmdieni.

**Kā izvērtējat, kurai no mammām dot iespēju restartēties "Brīvupēs"?**

-Nekāda izvērtējuma pēc kaut kādas skalas, punktiem vai kaut kā cita nav. Drīzāk tas notiek pēc sajūtām, redzot un zinot, kādas sievietes ierodas pie mums uz nodarbībām. Daļēji to nosaka vide, kurā mēs darbojamies. Ir arī sadarbības partneri, speciālisti gan Balvu, gan kaimiņu novados, kuri strādā ar

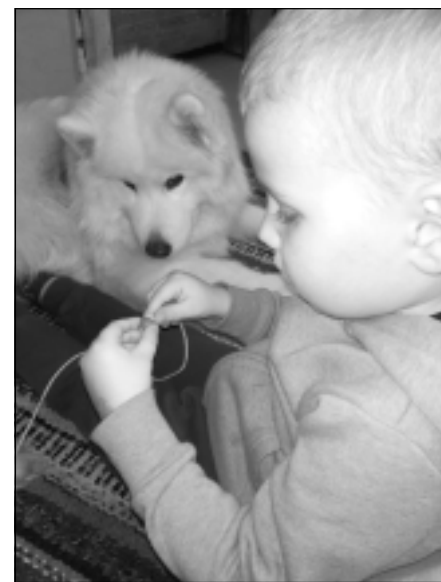


Foto - no personīgā arhīva

**Nodarbības ar koka bumbiņām.** Koka bumbiņu vēršanas nodarbība mazulim, kurā asistē arī samojedu suns Dora. Bērniem nodarbības, kurās piedalās suņi, ļoti patīk.

ģimenēm, pazīst sievietes, kurām nepieciešama palīdzība restartēties. Tās var būt gan mammās, kurām ir bērni ar attīstības traucējumiem un viņu ikdiena ir ļoti smaga, gan vienkārši mammās, kuras ļoti daudz strādā, lai nodrošinātu savu ģimeni, bet laikus nespēj sev pateikt: "Stop! Man vajag laiku sev. Man vajag atpūsties." Ja arī iedzīvotājiem zināma šāda mamma, aicinu darīt to zināmu arī mums.

## Klienti par "Brīvupēm"

**Dviņu Toma un Edžus mamma:** "Jau divus gadus braucam uz Ingrīdas Supes vadītajām nodarbībām. Ar Ingrīdu iepazīnāmies caur Cēsu "Brīnummāju", kurai ir filiāle Alūksnē, kur apmeklējām nodarbības kanisterapijā. Kad atvēra "Brīvupes", sākām braukt uz Balviem. Esmu pirmā no mammām, kura izmantojusi Atbalsta mājas piedāvāto pakalpojumu "Restarts mammām". Tas nāca tieši laikā! It īpaši, ja ikdienā nākas audzināt divus dviņu puikas ar īpašām vajadzībām, strādāt vairākos darbos, lai nodrošinātu savus bērnus, jo esmu viena pati. Darbs, mājas, nodarbības - brīvā laika ir ļoti maz, izņemot brīžus, kad bērni saslīkst. Tad jāņem *zilā lapa* un kādu laiku varu pabūt mājās. Ja pavisam esmu *izpumpējusies*, tad palīdz labi cilvēki, kā, piemēram, Ingrīda. "Brīvupēs" bija brīnišķīgi! Gan klusa, mierīga vide lauku klusuma ieskaudā mājā, gan pārējie pakalpojumi, ko dāvināja Balvu uzņēmēji un cilvēki. Paldies visiem!"

**Emīla, dviņu Amēlijas un Adrianas mamma:** "Ar Ingrīdu esam pazīstamas jau sen, jo esam kaimiņienes. Atbalsta mājas "Brīvupes" tapšanas procesu esmu vērojusi no paša sākuma, no pirmā dēliņa un iesistās naglas. Esmu septiņus gadus veco dviņu meiteņu un četrus gadus vecā dēliņa Emīla mamma. Šobrīd Ingrīdas sniegtos atbalsta pakalpojumus vairāk izmanto Emīls, jo meitenes apmeklē Montessori nodarbības pie Ingrīdas māšas Solvitas. Par abām varu teikt tikai labākos vārdus - jaukas un atsaucīgas. Bērni uz nodarbībām Atbalsta mājā iet ar lielāko prieku un darbojas ar interesi. Un man kā mammai nekas nav vairāk vajadzīgs, kā redzēt savos bērnus prieku un vēlmi darboties."

**Raimonda mamma:** "Esmu māte jau pieaugušam dēlam ar īpašām vajadzībām. Dēls apmeklēja speciālo mācību iestādi, tagad ikdienā laiku pavada Dienas centrā. Ar Ingrīdu iepazīnāmies, kad dēls apmeklēja kanisterapijas nodarbības, kas notika jauniešu centra telpās, ko apmaksāja sociālais dienests. Tagad nodarbības turpinām "Brīvupēs". Speciāliste atradusi ar viņu kopīgu valodu, dēls labprāt dodas uz nodarbībām, sakot: "Brauksim pie suniņiem!" Sākumā mums ar viņu gāja ļoti grūti, taču pēc nodarbībām progress jūtams. Tagad dēls sācis vairāk kaut ko palīdzēt mājas darbos - palīdz sagriezt salātus, ved ar ķeru no dārza burkānus vai kartupeļus. Novada domes apbalvojumu Ingrīda katrā ziņā pelnījusi. Paldies viņai par ieguldīto darbu, sirsniņu un pacietību."



## Lauki gaida jaunas darba rokas

## Sasniegt kāroto tūkstoti nebūs grūti

Lai iepazīstinātu ar lauksaimniecībā pieprasītām, labi apmaksātām un nepieciešamām profesijām, kā arī uzzinātu, kādu speciālistu pietrūkst pašiem lauksaimniekiem, Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centrs rīkoja profesionālo izglītības iestāžu konferenci "Turīgs un veiksmīgs nākotnes laukos".

Konferencē bija aicināti piedalīties arī paši valsts vispārīglokojošo skolu audzēkņi, karjeras konsultanti un visi interesenti, sevišķi 7.-12.klašu skolēni, kuriem jāizvēlas sava nākotnes profesija un darbs.

Konference notika tiešsaistē, galvenā sarunas tēma bija, kāpēc izvēlēta profesija tieši lauksaimniecības nozarē, pastāstot audzēkņiem pašu pieredzi un arī to, kāda ir konkrētās skolas ikdienas dzīve, mācību process un brīvā laika pavadīšanas iespējas. Konferencē sniedza priekšstatu par 12 ar lauksaimniecības nozares profesionālo izglītības iestāžu piedāvājumu Latvijā.

## Lauki sen nav vakarējie

Prieku par satikšanos šādā konferencē pauda Mārtiņš Cimermanis, Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centra valdes priekšsēdētājs. Viņš uzsvera to, ka pēdējos gados Latvijas lauki ir būtiski mainījušies. Sen vairs laukos neliknā kaplētāji, bet nezāles apkarot tehnika un govis slauc roboti. Laukus skata un sējumu struktūru izplāno no augšas ar dronu palīdzību. Tāpēc skolu jaunatnei paveras plašas iespējas saistīt savu nākamo profesiju un darbu

tieši ar laukiem. "Zemes resurss ir pamatu pamats, lai attīstītos stratēģiskās nozares, un Latvija ir trešajā vietā pasaulē. Mums ir milzīgs potenciāls, lai ražotu pārtiku. Tas nozīmē, ka ir vieta jauniem uzņēmumiem, jaunām darba vietām un ražojumiem. Varbūt daudzi teiks, ka zemi tagad nevar nopirkt, bet jauniešiem ir jāsaprot, ka nebūt nav nepieciešams ļoti daudz zemes, lai dzīvotu pārticīgi, nopelnot mēnesī ap 2 tūkstošiem eiro. Zemes ir pietiekami audzēt četrus hektārus. Ja ir vēlme nodarboties ar dārzkopību vai liellopiem, pietiekami būs ar 180-200 hektāriem. Taču lauksaimniekam ir jābūt ļoti gudram, lai tiktu pie zemes, lai spētu sarunās ar banku aizstāvēt savu kredītlānu un pēc tam arī ražotu un pelnītu," teica M. Cimermanis.

Laukos nomainās paaudzes un ienāk jauni saimnieki. Daļa no viņiem turpina vai turpinās strādāt savu vecāku lauku saimniecībās, bet daļa izvēlēsies būt darba ņēmēji un ies strādāt pie citiem saimniekiem. Viņiem jābūt ļoti augsta līmeņa izglītībai. Darba ņēmēju aptaujā noskaidrotas vispieprasītākās profesijas, kas būs vajadzīgas nākotnē, un kādus darba darītājus viņi sagaida pēc skolu beigšanas. Secinājums? "Laiņi lūgti izglītoties un pēc tam palikt un strādāt laukos, jo tur ir pietiekami labi apmaksātas darba vietas un iespējas," M.Cimermaņa teiktais.

## Profesiju karte pa visu valsti

Skatoties Latvijas karti, redzams, ka lauksaimniecības nozares profesionālo iestāžu piedāvājums ir visai plašs, un noklāj vai visu valsts teritoriju, neatkarīgi no dzīvesvietas. Tas dod pārliecību, ka jauniešiem



Pieprasītākās lauksaimniecības nozares. Konference akcentēja aptaujas rezultātus, atklājot profesijas, kurās laukos gaida nākamos darītājus. Savukārt jaunieši atklāja, kādu motīvu dēļ viņi izvēlējušies konkrēto profesiju.

ir izvēles iespējas, kur mācīties. Turklāt daudzas mācību iestādes piedāvā arī dzīvesvietu - labiekārtotas kopmītnes, sekmīgie audzēkņi saņem paaugstinātu stipendiju, ir brīvā laika saturīgas pavadīšanas iespējas, un tamlīdzīgi. Ir skolas ar profesiju piedāvājumu, kur iespējami arī Eiropas projekti, lai praktizētos ārzemēs.

Viena no pieprasītākajām nākotnē solās būt lauksaimniecības mehanizācijas tehniķa profesija. Puišiem tā varētu būt ļoti saistoša, jo laukos ienāk aizvien modernāka un jaudīgāka tehnika, aprīkota ar GPS, kas palīdz stūrēt un vadīt lauku apstrādi un citus augkopības darbus. Vecākas paaudzes cilvēkiem darbs ar traktoru liek atminēties, cik mokoši bija pie stūres pavadīt garas stundas vasaras karstumā. Mūsdienās tie aprīkoti ar modernām iekārtām, kas palīdz uzturēt komfortablu klimatu. Tajos ir pat ledusskapji.

## Lepojas ar Latgales, ar Balvu novada zemniekiem

Mūsupusē viena no tuvākajām iestādēm lauksaimniecības profesionālās izglītības ieguvei ir Malnavas koledža. "Vaduguns" uzrunāja koledžas direktori SANDRU EŽMALI, aicinot pastāstīt par skolas piedāvātajām izglītības programmām un jauniešu ieinteresētību šeit mācīties.

## Ar ko lepojas Malnavas koledža?

- Malnavas koledža 2021.gadu uzsāka jaunā kvalitātē, integrējoties Latvijas Lauksaimniecības universitātes (LLU) sastāvā. Līdz ar to jauniešiem var piedāvāt plašākas iespējas turpināt izglītību un studiju laikā iespējas iesaistīties universitātes organizētajos pasākumos un aktivitātēs. Lai gan mūsu koledžā ir labākā materiāli tehniskā bāze, kā arī ļoti pieredzējuši un profesionāli pedagogi tādu izglītības programmu nodrošināšanai kā "Autotransports" un "Lauksaimniecības mehanizācijas tehnika", lieti noderēs Zemkopības ministrijas piešķirtais finansējums, kas šogad ir vairāk nekā 5 miljoni eiro infrastruktūras un materiāli tehniskās bāzes uzlabošanai. Līdzekļus izmantosim, lai uzlabotu materiāli tehnisko bāzi un aprīkojumu izglītības programmu "Augkopība" un "Lopkopība" apguvei. Būs izveidota eksperimentālā laboratorija, izbūvēta jauna siltumnīca, sakārtots sporta laukums un iegādāts sporta inventārs, remontēsim arī dienesta viesnīcu un mācību korpusu.



Vai, Jūsprāt, laukiem pieder nākotne un ar šīm profesijām varēs labi dzīvot un arī pelnīt ne mazāk

## par 2 tūkstošiem eiro, kā tagad sola?

-LLU Malnavas koledža tradicionāli ir viena no vadošajām profesionālās izglītības iestādēm, kas piedāvā izglītības un studiju programmas autotransporta un lauksaimniecības nozarē. Teikšu, ka speciālistu pieprasījums abās nozarēs ir nemainīgi augsts, tuvākajos gados tas tikai palielināsies. Arī atalgojums šajās nozarēs strādājošajiem ir ļoti konkurētspējīgs, tāpēc jaunieši, izvēloties kādu no mūsu koledžā piedāvātajām izglītības programmām, var rēķināties, ka varēs sekmīgi sameklēt darbu ar labu atalgojumu. Jau šobrīd lauksaimniecības nozarē strādājošajiem ir vienas no augstākajām algām. Arī darba devēji ļoti aktīvi iesaistās koledžas aktivitātēs, jo šādā veidā var noskatīt sev darbiniekus.

## Cik atsaucīgi lauku darba profesiju apguvei ir Balvu novada cilvēki?

-No Balvu novada tradicionāli mūsu koledžā mācās liels skaits jauniešu. Aizvadītajā mācību gadā profesionālajā vidējā izglītībā no visiem audzēkņiem, iegūstot pirmā līmeņa profesionālo augstāko izglītību, gandrīz 20% bija no Balvu novada. Mēs lepojāmies, ka mūsu koledžā zināšanas un prasmes ieguvušas daudzas balveniešu paaudzes. Malnavā mācījušies labākie un spēcīgākie Latgales un Balvu novada zemnieki un uzņēmumu vadītāji, viņi joprojām atbalsta koledžu mācību darbu ikdienā. Tā, piemēram zemnieku saimniecības "Kotiņi" īpašnieks Aldis Ločmelis ir koledžas padomes loceklis.

## Ko jaunieši var apgūt pēc 9. klases?

-Piedāvājam pieteikties uz profesionālās vidējās izglītības programmām "Autotransports" (4 gadi) ar kvalifikāciju "Automehāniķis", "Augkopība" (4 gadi) ar kvalifikāciju "Augkopības tehniķis (jaunākais agronoms)", "Lauksaimniecība" (4 gadi) ar kvalifikāciju "Lauksaimniecības mehanizācijas tehniķis". Pēc 9.klases uzņemam arodizglītības programmās "Dārzkopība" (1 gads), iegūstot kvalifikāciju "Dārzkopis", un "Lopkopība" (1 gads) ar kvalifikāciju "Lopkopis". Pēc 9.klases plānota vēl arī izglītības programmas "Komerzciniņas".

Savukārt pēc vispārējās vai profesionālās vidējās izglītības iegūšanas piedāvājam izglītības programmas "Augkopība" un "Lopkopība" (1,5 gadi katrā). Aicinām jauniešus pieteikties pirmā līmeņa profesionālās augstākās izglītības studiju prog-

rammās "Autotransports", "Uzņēmējdarbība lauksaimniecībā", kā arī plānojam uzsākt uzņēmšanu studiju programmu "Augkopība".

## Mācību programmas daudzveidīgas. Jādomā, ka ir arī brīvā laika izvēles iespējas.

-Var iesaistīties ārpusstundu aktivitātēs un interešu pulciņos kā kartings, tautiskās dejas, automobiļu virsbūves remonts un metināšana, florbols, futbols, badmintons u.c. Dienesta viesnīcā ir sporta telpa dažādām aktivitātēm un trenāžieri. Ir iespēja doties uz ārzemēm, izmantojot ERASMUS+ projektu. Tā, piemēram, aprīļa beigās augkopības un lauksaimniecības programmu jaunieši brauks praksē uz Vāciju. Mēs patiesi lepojamies ar mūsu audzēkņiem un cenšamies koledžā radīt iespējami labāku māju sajūtu. Pavisam drīz – 20. aprīlī – gaidīsim ciemos visus interesentus informācijas dienā.

## Diploms noderēs vienmēr

Malnavas koledžā mācījušies visai daudz mūspuses jaunieši, tostarp arī zemiece no Briecuciema. Lūk, viņas teiktais sarunā laikrakstam:

-Malnavu pabeidzu 2017.gadā. Studēju uzņēmējdarbību lauksaimniecībā, iegūstot pirmā līmeņa augstāko profesionālo izglītību. Uz koledžu aizgāju pēc vidusskolas. Man patika mācīties, biju apzinīga, saņēmu labu stipendiju, un par šo skolu teiktu tikai to labāko. Arī pedagogi ir zinoši. Pati mācījos ne jau diploma dēļ. Tagad vērtēju, ka patiešām ieguvu zināšanas, kuras man noder ikdienā, strādājot savā saimniecībā. Covid laiks gan liedzis kontaktus ar kursabiedriem, netiku arī uz skolas jubileju. Malnavas mācību iestāde ir vērtīga profesionālā skola, ko būtu vērts izvēlēties, ja ir interese par kādu lauku darba jomu. Tie būs vērtīgi gadi, kas noderēs visai dzīvei. Diploms vienmēr ir svarīgs, nekad nevar zināt, uz kuru pusi dzīve aizvedīs. Domāju, ka laukos jaunieši var palikt un strādāt, var arī nopelnīt to tūkstoti, taču būs ļoti smagi jāstrādā. Ja cilvēks būs ienācējs un iepriekš laukos nebūs neko strādājis, tad gan nav vērts viņam tur sākt darboties. Zeme viena pati barotāja nebūs!

Lappusi sagatavoja M.Sprudzāne

## Ekspresintervija

## Nekrāj lietas nebaltaī dienai



**GUNA ŽURAUSKA**, studente, tulkotāja, uzņēmēja

**Kādas ir jūsu šī brīža prioritātes?**

-Darbu ir tik daudz, ka prioritāšu izvirzīšanai neatliek laika. Prioritārs ir tas uzdevums, kam izpildes termiņš ir vistuvākais – viss bieži vien top pēdējā brīdī intensīvā režīmā.

**Kādi plāni šim pavasarim?**

-Pabeigt priekšpēdējo semestri universitātē, nolikt braukšanas eksāmenu A kategorijā, uzsākt kārtējās mācības audiovizuālās mākslas kursos. Man ir *āķis lūpā* uz mācīšanos.

**Jūsu pirmā doma, pamostoties sestdienas rītā?**

-Cik ir laiks?

**Nosauciet trīs tehnikas ierīces, bez kurām ikdienā nevarētu iztikt?**

-Telefons, dators un bezvadu rūteris.

**Ar ko no līdz šim paveiktā lepojaties visvairāk?**

-Konkrēti nevaru nosaukt. Priecājos, ka esmu spējusi pārkāpt sabiedrības uzspiestam viedoklim, kas nosaka, kam ir jābūt sasniegtam attiecīgā vecumā. Man nav pastāvīga darba (no deviņiem līdz pieciem), nav arī piecgades plānu. Neprotu un nevēlos plānot. Tieši tas sniedz brīvību. Ar to arī lepojos, lai gan citos tas raisa neizpratni.

**Ko darītu, ja kāds nepazīstams cilvēks uz ielas palūgtu nofotografēties kopā?**

-Notuports uz pilnas pēdas un lūgtu nepazīstamajam cilvēkam izdarīt to pašu.

**Ko iesāktu, ja loterijā vinnētu 100 000 eiro?**

-Investētu uzņēmējdarbībā, papildinātu kriptovalūtas maciņu un atjaunotu fotoaprikojumu.

**Par ko nesen gardi smējāties?**

-Par Andalūzijā piedzīvoto. Par Jesus kemperi, par apelsīniem, kas izbira no somas kā maizes drupačas pasakā par Ansīti un Grietiņu, par "Gasolina" dziesmu pilnā skaļumā ar atvērtiem busa logiem un vietējo cilvēku tūlītēju atsaucību, par pikniku ar gāzes plītiņu uz ietves Malagas centrā. Tik daudz smieklu četru dienu laikā. Labākais ceļojums līdz šim.

**Kas šobrīd visvairāk uztrauc?**

-Drošība – saistībā ar šī brīža politisko situāciju pasaulē.

**Ko darītu, ja nedēļu vajadzētu iztikt ar 10 eiro?**

-Noteikti neuztrauktos un nejustos pārsteigta, jo tā nebūtu pirmā reize, un noteikti ne pēdējā...

**Kas var aizkustināt līdz asarām?**

-Mammas uzrunas svētkos un citos notikumos vai apstākļos.

**Kā uzturat labu fizisko formu?**

-Pēdējā laikā biežāk sanāk sēdēt divānā un klikšķināt klaviatūru. Vispār kustību ziņā esmu diezgan slinka. Vielmaiņa pati visu paveic manā vietā.

**Kura no nesen redzētām kinofilmām jums ļoti patika?**

-Parasti filmām neatliek laika, taču nesen paralēli tulkošanai fonā ieslēdzu "Gone Girl" ("Neatrodama"). Intrīģejoša filma ar labu stāsta līniju. Interesanta, iesaku.

**Latvijā dzīvot ir forši, jo...?**

-...šeit ir visi četri gadalaiki.

**Pasaulē garšīgākais ēdiens ir...?**

-...tas, kurš tiek baudīts 15 minūtes pēc "viena maziņa".

**Jūsu dzīves moto?**

-Nekrājiet lietas "nebaltaī dienai". Lieciet visus savus pieejamos resursus lietāt, lai balto dienu ir vairāk un nebaltais dienas – vieglākas.

# Ak, mirkli,

Lai arī šobrīd pasauli satrauc Ukrainu pārņēmušās kara šausmas, aiz loga aizvien nenovēršamāk savus spārnus pleš saulainais pavasaris, liekot domāt gaisas domas un atcerēties dzīves neatkārtojamību apliecinošos precīgos brīžus. Viens no tādiem ir kāzu diena, kad laulātā pāra turpmākais kopdzīves ritējums šķiet tik rožains un daudzsološs, ka gribas iesaukties: "Ak, mirkli, apstājies!" To apturēt spēj fotogrāfs, kura veikums priecēs ne laulāto pāri vien, bet arī viņu bērnus un mazbērnus. Izprast, kā jaunlaulāto laimīgā diena izskatās, lūkojoties caur fotoaparāta objektīvu, un kā atmiņas par to padarīt patiešām brīnišķīgas, stāsta šīs profesijas pārstāvji **TATJANA VINOGRADOVA** un **JĀNIS PASTARS**.

## Kā 'stop' kadrs no kinofilmas

Fotosalona īpašniece, balveniete **TATJANA VINOGRADOVA** pirmo fotoaparātu nopirka pirms desmit gadiem, bet nopietni ar fotografēšanu aizrāvās aptuveni pirms pieciem gadiem, kad devās dekrēta atvaļinājumā: "Tā kā man vienmēr patīcis fotografēt, *fotšo*pēt un izlikt savus darbus sociālajos tīklos, viens otrs man sāka jautāt, vai nevaru pabildēt kādu jubileju vai kādu citu notikumu. Bija garlaicīgi sēdēt dekrētā, neko nedarot, tādēļ nolēmu nopirkt labu, profesionālu fotokameru, jo pirmā bija domāta tikai vaļaspriekam. Un tā tas pamazām aizgāja...". Tagad Tatjanai pieder jau divas profesionālas pilna kadra fotokameras un fotografēšana kļuvusi par viņas profesiju. Cita starpā viņa bildēs iemūžina arī kāzu norisi. Tatjana joprojām atceras pirmo darbu, kad savas dzīves nozīmīgo notikumu pārvērst fotogrāfijās viņu uzaicināja tagadējais Balvu novada domes deputāts Aldis Bukšs un viņa topošā dzīvesbiedre Katrīna. Fotogrāfe vairs īsti neatminas apstākļus, kā saņēma uzaicinājumu, bet apgalvo, ka nenobijās un viss izdevās lieliski. Tatjana pārliecināta, ka galvenais labas fotogrāfijas kritērijs ir emocijas, ko izdevies notvert. "Protams, ir arī svarīgi, lai cilvēks fotogrāfijā izskatās skaisti, lai viņam patik savs izskats," piebilst fotogrāfe. Viņa neslēpj, ka arī kāzu foto pastāv zināmas modes tendences, kas laika gaitā mainās. Piemēram, tagad esot moderni fotografēties vecās, ne līdz galam restaurētās pilīs. Tas rada skaistu kontrastu ar līgavas daiļumu un balto tērpu. Šobrīd par populāru vietu kāzu ceremonijām un fotosesijām kļuvusi Stāmerienas pils. Savukārt šo piektdien Tatjana dosies bildēt kāzas Cesvaines pilī.

Fotogrāfe apgalvo, ka modes tendences diezgan krasi mainās pat dažu gadu laikā. Piemēram, tas, kā kadrus iemūžināja 2015.gadā, un kā to dara tagad, ļoti atšķiras: "Pirms tam moderni bija pāri fotografēt dažādās mākslīgās pozās, tagad visam jāizskatās dabiski, jābūt kustībai, dzīvībai, emocijām. Mainās arī fotogrāfiju apstrāde, bilžu krāsa. Ja pirms kāda laika kāzu fotogrāfijas apstrādāja, lai tās būtu brūnganas, siltos toņos, tagad krāsām jābūt dabiskām – lai nevar manīt, ka fotogrāfija ir apstrādāta, bet tanī pašā laikā tā izskatās kā 'stop' kadrs no kādas kinofilmas."

Lai gan pirms svinīgā notikuma Tatjana ar jauno pāri pārrunā bildēšanas vietas, to, kāds būs gala rezultāts, jaunlaulātie parasti atstāj fotogrāfes ziņā. Arī no piedāvātajām vietām Tatjana palīdz izvēlēties tās, kuras bildēs izskatīsies vislabāk: "Es vietu redzu citādāk nekā viņi, jo piefiksēju, kas fotogrāfijā izskatīsies labi, kas – nē." Balveniete atklāj, ka viņai nepatīk fotografēt mežā, kur ēnas un gaismas nav tik izdevīgas, kā bildējot pļavā: "Esmu minimālisma piekritēja – jo mazāk kadrs ir liekā, jo labāk. Lai akcentēts būtu jaunais pāris." Arī sociālajos tīklos fotogrāfe izliek fotogrāfijas, kas patīk pašai. Līdz ar to topošie klienti zina, kā aptuveni varētu izskatīties viņu kāzu bildes. Tautjāta, vai jaunlaulātie fotosesijai kādreiz izvēlējušies kādu neparastāku vietu, Tatjana apgalvo, ka līdzšinējie klienti priekšroku devuši klasikai. Kaut gan pati fotogrāfe būtu ar mieru izmēģināt arī kaut ko ekstrēmāku, piemēram, fotosesiju gaisa balonā vai ko tamlīdzīgu.

Fotografējot kāzas, notiek arī pa kādam sīkam kuriozāam. "Ik pa laikam gadās, ka, ejot atmuguriski, atsitu galvu pret kādu stūri. Bez tā neiztikt. Ir gadījies, ka zirgs apēd līgavaiņa pušķīti, ko sprauž uzvalka kabatiņā. Bet kopumā, par laimi, viss norit diezgan gludi," atklāj Tatjana. Lai gan ražīgākais kāzu laiks ir no pavasara līdz septembrim, cilvēki precas arī ziemā. Tās gan parasti ir mazākas kāzas. Fotosalona īpašniece stāsta, ka kāzu fotografēšana patiesībā ir grūts un saspringts darbs: "Kāzu diena ir diezgan smaga. Nav tā – čik, čik, un gatavs. Visu laiku jābūt koncentrētam, jādomā piecus soļus uz priekšu – kurā brīdī kur kas notiks, no kura leņķa *jāfo*čē. Visu laiku jādomā, jāmaina kameras. No rīta līdz naktij 'non – stop' ir jāstrādā un jāskraida. Pēc tam šie foto ir jāapstrādā, un tas aizņem vēl vairāk laika, nekā pati fotografēšana."

Fotogrāfe apgalvo, ka pirmajā laikā dienā pēc kāzām nevarēja pat pakustēties, jo veltīja šim darbam ļoti daudz enerģijas. Lai gan ar laiku kļuvis vieglāk, Tatjana cenšas nestrādāt divās kāzās pēc kārtas. "Atpūsties nepieciešams, lai strādātu kvalitatīvi,"

pārliecināta fotogrāfe.

Tatjanai arī pašai patīk fotografēties. Viņasprāt, fotogrāfam tas ir nepieciešams: "Lai kvalitatīvi fotografētu citus, vajag pašai pabūt kameras otrā pusē, lai saprastu, kā cilvēks jūtas, kā viņam palīdzēt, lai viņam būtu vieglāk. Kad pats fotografēties, to visu var izprast. Var saprast, kādas pozas ir labākas utt."

Tā kā Tatjanai pieder fotostudija, darbs ar fotoaparātu un bilžu apstrāde aizņem gandrīz visu viņas laiku. Tas ir radošās balvenietes sapņu darbs, arī savu grafiku viņa veido pati, tādēļ šī nodarbe Tatjanu nenogurdina. Arī pandēmija ļāvusi mazliet vairāk atpūsties. "Kad jūtu, ka jāatpūšas, to daru. Jo šis darbs jādara labā noskaņojumā. Nedrīkst taisyt bildes sliktā noskaņojumā," pārliecināta fotogrāfe. Viņa regulāri papildina zināšanas, apmeklējot profesionālos kursus, piedaloties meistarklasēs un sekojot citu zemju pazīstamāko nozares profesionāļu daiļradei. Tatjana neslēpj, ka ietekmējas no citu fotomākslinieku darbiem: "Tas ir tas darbs, ko daru, pavadot laiku internetā. Skatos uz citiem darbiem, analizēju, kas patīk, kas nepatīk, kādas krāsas izmantotas, kas īpaši labi izdevies utt. Darbs nav tikai fotografēšana un foto apstrādāšana. Krieviski ir tāds vārds "nasmotrennostj". Tas ir tas, kas veido gaumi. Skatoties citu darbus, galvā veidojas tāda kā karte, uz ko vajag tiekties." Balveniete nešaubās, ka no katra izcila pasaules fotogrāfa var paņemt kādu vērtīgu pieredzi: "Kursos esmu iepazinusi daudz pasaulslaveno fotogrāfu daiļradi, un no katra kaut ko var paņemt." Lai gan fotografēšana un ģimenes dzīve aizņem gandrīz visu Tatjanas laiku, viņa uzmanīgi seko arī modes tendencēm apģērbā. Šīs zināšanas noder gan pašai, gan palīdzot klientiem izvēlēties apģērbu fotosesijai. Viens no fotostudijas īpašnieces hobijiem ir arī sports, kā arī grāmatu lasīšana un televīzijas seriālu skatīšanās.

## Mācīšanās nekad nebeidzas

Balvos dzimušais **JĀNIS PASTARS** ir fotogrāfs ar lielu pieredzi. Šobrīd viņš atrodas Ženēvā, bet maijā atkal atgriezies Balvos, lai atsāktu darbu šajā jomā. Jānis ar fotomākslu aizrāvās pirms aptuveni 20 gadiem: "Protams, kaut kāda interese par fotogrāfiju man bija jau skolas laikā, kad fotogrāfijas vēl bija melnbaltas. Tā bija īpaša burvība – vērot, kā analogās filmas attīstot, rodas fotogrāfijas brīnums." Nopietnāk šai nodarbei Jānis pievērsās 2000. gadu sākumā, kad sāka bildēt motokrosus. Aptuveni desmit viņa dzīves gadi aizritēja, strādājot Latvijas Sporta federācijas vajadzībām – iemūžinot ne tikai Latvijas, bet arī Eiropas un pasaules čempionātu posmus dažādās Eiropas valstīs – Itālijā, Vācijā, Francijā, Somijā un citur. Pamazām radās interese fotografēt arī cilvēkus. "Fotografējot sporta sacensības, sevišķi sezonas laikā, kad ir daudz darba, iestājās zināma rutīna. Sāka drusciņ apnikt. Bet labam fotogrāfam jāprot bildēt viss. Ar to šī profesija ir interesanta, ka mācīšanās process nekad nebeidzas. Katru dienu vari apgūt kaut ko jaunu gan radošā, gan tehniskā ziņā. Īpaši tagad, digitālās fotogrāfijas ērā, kad rodas aizvien jaunas fotogrāfiju apstrādes programmas. Tas ir labs treniņš intelekta uzturēšanai labā formā, jo tā ir nepārtraukta mācīšanās," pārliecināts fotogrāfs.

Tautjāts, kurš no fotografēšanas veidiem patika labāk – analogais vai digitālais, Jānis teic, ka tos nevar salīdzināt: "Digitālajā fotogrāfijā rezultātu redzi uzreiz, vari konstatēt kļūdas. Savukārt analogajā sistēmā tev jābūt teorētiski spēcīgam – jāsaprot, kas ir gaisma, kadrs, daudzas citas lietas, ko cilvēki, fotografējot ar digitālo kameru, nemaz neapjēdz. Uzstādot automātisko režīmu, kas jaunākajām kamerām ir vienkārši izcils, tikai jāspiež poga. Kamera pati visu izdara." Jānis spriež, ka zināmā mērā burvība zudusi saprotot, ka no viņa nekas daudz nav atkarīgs: "Būtībā tas jau nav slikti. Bet man vienmēr pašam ir gribējies izrakties cauri līdz tai patiesībai."

Jānis atceras, ka 2004.gadā nopircis savu pirmo digitālo kameru "Nikon", lai saprastu, kā tā darbojas, no vāka līdz vākam izlasīja visu pievienoto instrukciju: "Patiesībā bija diezgan interesanti. Vēlāk, redzot, ka cilvēki iet kursos, kur māca to pašu, ko var izlasīt tanī grāmatiņā, domāju, ka tas ir smieklīgi. Kāpēc jāmaksā kādam nauda, ja to pats vari izlasīt?"

## LTV 1

- 5.20 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras". Atk.  
6.00 "Latvijas valsts himna".  
6.02 "Kas te? Es te!". Atk.  
6.30 "Animācijas seriāli".  
9.00 "Tutas lietas 5". Atk.  
9.15 "Mazā Mula lielajā akadēmijā". Atk.  
11.00 "Kulta ēdieni. Ukraina". Restorāni. Nostalģija. Kāzas.  
12.00 "Dievkalpojums Āgenskalna baptistu baznīcā".  
13.00 "Lielās patiesības". Klimate pārmaiņu realitāte.

- 13.30 "Liktne ģidumnieki". LTV videofilma.  
14.25 "Ķeapa uz sirds". Atk.  
14.55 "Aculecinieks". Atk.  
15.10 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.  
16.10 "Tālā zeme Sibīrijā. Kāpēc 1949.gada 25.marts?". Dok. filma.  
17.05 "Kultūrdeva".  
18.00 "Dienas ziņas".  
18.25 "Lena Lorenca. Apburtais loks". Melodrama.  
20.00 "Panorāma".  
20.14 "De facto".  
21.05 "Midsomeras slepkavības 22". Detektīvseriāls.  
22.40 "Suņi nevalkā bikses". Drāma.  
0.25 "Kaspāra Zemīša koncerts "Vētra klusumā".  
2.30 "Kultūrdeva". Atk.  
3.25 "Kultūršoks". Atk.  
3.40 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.  
4.40 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras". Atk.

## LTV 7

- 5.05 "Citādi latviskais". Atk.  
6.00 "Latvijas valsts himna".  
6.02 "Izziņas impulsi". Atk.  
7.00 "Globalizācija. *Deutsche Welle* žurnāls".  
7.35 "Meža stāsti". Atk.  
8.05 "Ielas garumā". Arhitekts Kurts Betge un Rīga. Atk.  
8.35 "Tinas Terneres 2009.gada koncerts Nīderlandē".  
10.50 "Izzinot pagātni. *Deutsche Welle* žurnāls".

## 8TV

- 10.00 "Televeikala skatlogs. Veiksmīgs uzņēmējs Latvija 2". Televeikala skatlogs.  
10.30 "30 minūtes virtuvē ar Džeimiju Oliveru".  
11.05 "Kulinārijas raidījums. Mīlestība no pirmās dejas". ASV melodrama.  
13.05 "Inga Lindstrēma. Dārgais Svens". Melodrama.  
15.10 "Auroras Tigārdenas misterijas. Nāvējošā aina". Detektīvfilma.  
17.10 "Kafijas pinekļos". ASV un Kolumbijas melodrama.  
19.10 "Manas dzimšanas dienas mīļotais". ASV melodrama.  
21.10 "Slavenības randiņā 7". Realitātes šovs.  
22.15 "Kandisa Renuāra 8". Detektīvseriāls.

- 0.45 "Kas gaidāms, kad gaidāms". ASV romantiska komēdija.  
2.50 "Slavenības randiņā 7". Realitātes šovs.  
6.00 "Pieci novadi Latvijā". Atk.  
6.30 "Preses klubs". Atk.  
8.00 "Nacionālo interešu klubs". Atk.  
9.00 "Cilvēks. Ceļš. Drošība". Atk.  
9.30 "Saudzēt. Saglabāt. Samītot. Daba".  
10.00 "Liec aiz auss!".  
10.30 "Dienas personība".  
11.00 "Laiķis mājai". Atk.  
11.30 "Grāmatu kods". Atk.  
12.00 "La dolce vita. Ēd vesels!". Atk.  
13.00 "Globuss". Atk.  
14.00 "Dr. Apinis". Atk.  
15.00 "Latvijas labums". Atk.  
16.00 "La dolce vita. Ēd vesels!". Atk.  
17.00 "Nedēļa P.S.". Atk.  
18.00 "Dzīvīte brīvdienu".  
18.30 "Grāmatu kods".  
19.00 "Kur tas suns aprakts".  
20.00 "Nacionālo interešu klubs". Atk.  
21.00 "Dr. Apinis". Atk.  
22.00 "Kārtības rullis". Atk.  
23.30 "Uz līnijas". Atk.  
24.00 "Globuss". Atk.  
1.00 "La dolce vita. Ēd vesels!". Atk.  
2.00 "Preses klubs". Atk.  
3.30 "La dolce vita. Ēd vesels!". Atk.  
4.30 "Preses klubs". Atk.

## TV 3

- 5.00 "Vecie zēni". Seriāls.  
6.00 "Apdāvinātie 2". Seriāls.  
6.50 "Animācijas seriāli".  
8.50 "Izgaršo Latviju! 6".  
9.25 "Es mīlu savu suni 2". Izklaidējošs raidījums.  
10.00 "Superbingo".  
11.40 "Divāna eksperti". Izklaidējošs raid.  
12.45 "Mīni pa trim! 2". TV spēle.  
14.05 "Auniņa Šona piedzīvojumi". Anim. seriāls.  
14.30 "Viesnīca *Transilvānijā*". Anim. filma.  
16.10 "Kā klājas Morganiem?". ASV komēdija.  
18.25 "Pamestie superprojekti 6". Dok. seriāls.  
19.30 "Nekā personīga".  
20.30 "Es mīlu tevi, Latvijā! 8". TV šovs.  
23.10 "Marsietis". Liebreitnijas un ASV fantastikas filma.

- 5.05 "Mani virtuves noslēpumi 10". Kulinārijas šovs.  
6.50 "Kontakti kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju 2".  
7.20 "Tortes. Uzvar labākā! 2". Kulinārijas šovs.  
8.30 "Miljonus vērti īpašumi. Losandželosa 8". Realitātes šovs.  
9.30 "Dzīvīte brīvdienu 8".

## TV3 Life

- 5.00 "Mani virtuves noslēpumi 10". Kulinārijas šovs.  
6.50 "Kontakti kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju 2".  
7.20 "Tortes. Uzvar labākā! 2". Kulinārijas šovs.  
8.30 "Miljonus vērti īpašumi. Losandželosa 8". Realitātes šovs.  
9.30 "Dzīvīte brīvdienu 8".

## Balvu Novada muzejā

Ekspozīcija par Latgales partizānu pulku papildināta ar I.Brants porcelāna šķīvju komplektu "Ak, Latvija, kur tavi deli..." un skatāma līdz 25.martam.

23.martā plkst. 11.00 "Latvijas Politiski represēto apvienības" Balvu nodaļas KOPSAPULCE. Informācija: Iveta Supe 28352770; Ārija Tihomirova 26552405.

Balvu Sakrālās kultūras centrā  
Audējas Ausmas Železnjakas darinātās šalles. Izstāde "Mans akmeņainais ceļš pie Dieva". Izstāde būs skatāma visu martu.

Balvu Kultūras un atpūtas centrā  
25.martā plkst. 19.00 koncertprogramma "PĒRĻU ZVEJNIEKS. JĀNIM PORUKAM-150". Tenors Juris Jope, mecosoprāns Baiba Renerte, flauta Rūta Ižāka-Mača. Ieejas maksa – EUR 10, pensioņāriem – EUR 5. Biļetes "Biļešu paradīzes kasēs (Balvos, Brīvības iela 61) vai www.biļešuparadize.lv

26.martā plkst. 16.00 KINO. Biogrāfiska drāma "SPENSERE" ar substitūriem latviešu un krievu valodā. Ieejas maksa – EUR 5.

27.martā plkst. 15.00 teātra dienas "DZEJUSKOPS" (dzejas kalendārs). Balvu Tautas teātra aktieru muzikāli dzejas sirdslasījumi. Ieeja brīva.

## Balvos

25.martā plkst. 12.00 pie pieminēkļa Abrenes apriņķa komunistiskā režīma represētajiem iedzīvotājiem Komunistiskā genocīda upuru piemiņas dienas pasākums "Šķirts no dzimtenes un mājām". Pēc pasākuma transports uz Kubuliem no novada domes

## Baltinavā

19.martā plkst. 16.00 kultūras namā latviešu komiķa Maksima Trivaškeviča stand-up komēdija. Ieejas maksa – EUR 3.

Lai iepazīstinātu vietējos iedzīvotājus un ciemiņus ar Balvu novadā apvienotajiem pagastiem, Baltinavas muzejs uzsāk izstāžu sēriju par tiem. Šoreiz izstāde par tuvākajiem kaimiņiem-briežuciemiešiem. Nāciet, skatieties un iepazīstiet pavisam neredzētus un interesantus lietus! Izstāde "Briežuciemis no senatnes līdz nākotnei" būs skatāma BALTINAVAS MUZEJĀ līdz 28.aprīlim darbdienās no plkst. 9.00 līdz 17.00.

## Bērzkalnē

25.martā pagasta represēto iedzīvotāju tikšanās. Informācija: Sumīte 26472561.

## Krišjānos

Tautas namā Baltinavas Mākslas un mūzikas skolas audzēkņu radošo darbu izstāde.

## Kubulos

No 7. marta kultūras namā izstāde "Atmiņas par Sibīriju". Izstādi veidojis Balvu Novada muzejs 2019. gadā, sadarbojoties ar deportētajām ģimenēm.

25.martā plkst. 12.40 pie pieminēkļa represētajiem Balvu stacijā. Atceres brīdis, godinot komunistiskā genocīda upuru piemiņu.

25.martā plkst. 13.30 kultūras namā dokumentālā filma "Pēdas". Pasākums "ZALĀJĀ REŽĪMĀ".

## AFIŠA



## Medņevā

19.martā plkst. 19.00 tautas namā muzikāls pasākums "Pavasara mirkli list". Plkst. 21.00 atpūtas vakars kopā ar "Gregu". Ieejas maksa - EUR 3.

## Rugājos

Tautas nama mazajā zālē meiteņu, dāmu, kundziņu un senjorītu rokassomīņu izstāde.

25.martā plkst. 11.00 Komunistiskā genocīda upuru piemiņas brīdis Rugāju skvērā pie piemiņas akmeņa. Aicinām nākt nolikt ziedus un svečites.

26.martā no plkst. 10.00 tautas namā notiks DAMBRETES spēles turnīrs. Spēlēt gribētājus bez vecuma ierobežojuma aicinām pieteikties līdz 21.martam pa tālr. 28384855.

## Šķilbēnos

Nemateriālā kultūras mantojuma centrā "Upīte" tekstil-mākslinieces LIENĪTES SLIŠĀNES lielformāta ar rokām adīto mākslas darbu izstāde "UZDEVUMS".

19.martā plkst. 20.00 kultūras centrā "Rekova" joki, smieklī un ironiski Maksima Trivaškeviča stand-up komēdijā "Latviešu komiķis". Ieeja bezmaksas.

## Vecumu stacijā

25.martā plkst. 12.00 Komunistiskā genocīda upuru piemiņas dienai veltīts atceres brīdis. Autobuss pasākuma dalībniekiem plkst. 11.30 no Vijakas pilsētas pārvaldes.

## Vīļakā

19.martā plkst. 18.00 kultūras namā Maksima Trivaškeviča stand-up komēdija "Latviešu komiķis". Ieejas maksa – EUR 3.

20.martā plkst. 12.00 kultūras namā seminārs "Zivju diņu būvniecība, karpu audzēšana". Organizē SIA "Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centrs". Pieteikties: 29454947, Silvija.

## Vīksnā

Tautas namā Ričarda Košļeva un Nelijas Barinovas darbu izstāde "Pasaule manās acīs".

24.martā tautas namā putnu būriņu gatavošanas meistarklase "Gaidām mājās strazdu bērņus". Pasākuma laiks tiks precizēts.

## Vecumos

26.martā plkst. 18.00 Borisovas tautas namā "Atpūtas vakars brīvam izpaušmēm - II". Piedalīsies Susāju dramatiskais kolektīvs, Žiguru līnīdeju grupa un vokālais ansamblis "Cansone". Būs dažādas atrakcijas, meistardarbnīcas, brīvais mikrofonu dziesmāns, stāstiem, anekdotēm utt., galdā spēles un tēju degustācija. Nāciet! Pavadiet vakaru kopā! Varat ņemt līdzi galdā spēles, mūzikas instrumentus un groziņā klāt ņemt arī pašu vāktās tējas zāles! Kaffija būs!

Pārpublicēšanas gadījumā "Vaduguns" atsaucē obligāta

# TV PROGRAMMAS

no 21. līdz 27.martam





## LTV 1

6.00 "Latvijas valsts himna".  
6.02 "Meža stāsti". Atk.  
6.30 "Rīta *Panorāma*".  
8.35 "Vienā ritmā 2". Muzikāls vingrošanas raidījums.  
8.50 "Likteņa līdumnieki". LTV videofilma.  
9.45 "Mana vienīgā 3". Seriāls.  
10.40 "Alpu dakteris 6". Seriāls.  
11.30 "Kultūrdeva". Atk.  
12.25 "v.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.  
13.10 "Akciteinieks". Atk.  
13.25 "Kas notiek Latvijā?". Atk.  
14.50 "Sodienas jautājums". Atk.

15.15 "Krustpunkts".  
16.10 "Mana vienīgā 3". Seriāls.  
17.05 "Likteņa līdumnieki. Mantiņieki". LTV videofilma.  
18.00 "Dienas ziņas".  
18.50 "Gudrs, vēl gudrāks". 11.klašu trešais pusfināls.  
20.00 "Panorāma".  
20.50 "Kultūrsoķs".  
21.05 "Emīlija. Latvijas preses karaliene". Daudzseriju filma.  
21.55 "Tālā zeme Sibīrijā. Kāpec 1949.gada 25.marts?". Dok. filma.  
22.50 "Nakts ziņas".  
23.05 "Melānijas hronika". Drāma.

1.10 "Ko tu proti, Latvija?". Atk.  
2.45 "Neprāta cena". Seriāls.  
3.40 "Province". Atk.  
4.10 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.

## LTV 7

5.00 "Vides fakti". Atk.  
5.30 "Ceturtdā studija". Atk.  
6.00 "Latvijas valsts himna".  
6.02 "1000 jūdzes Albānijā". Atk.  
6.30 "*Euronox. Deutsche Welle* žurnāls".  
7.00 "Divi vienā". Seriāls.  
7.55 "Tei" LV jaunatklāšanas raidījums.  
8.50 "Ceturtdā studija". Atk.  
9.20 "Tālā zeme Sibīrijā". Dok. filma.

10.20 "Izziņas impulss". Atk.  
11.20 "Būt milētai". Seriāls.  
12.20 "Alpu dakteris 6". Seriāls.  
13.10 "Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls".  
13.40 "Projekts *Nākotne. Deutsche Welle* žurnāls".  
14.10 "Dostimies ceļojumā! Čiloje, Čiles idilliskā sala". Dok. filma.  
14.25 "Dostimies ceļojumā! Bokapa, Dienvidāfrikas krāsas". Dok. filma.  
14.40 "Pasaules meistarsacīkstes daiļslidošanā". Dejas uz ledus.

12.05 "Televeikala skatlogs".  
12.45 "Gatava pārveidībā 2". Realitātes šovs.  
13.30 "Greijas anatomija". Seriāls.  
15.30 "Salauztā". Seriāls.  
16.40 "Zvani manam aģentam".  
17.40 "Melna/balta dzīve". Seriāls.  
19.00 "Pasaules meistarsacīkstes daiļslidošanā". Izvēles programma.  
21.00 "Kas gaidāms, kad gaidāms bērns". Romantiska drāma.  
23.15 "Telasmeitas". Seriāls.  
0.10 "Zvani manam aģentam!". Seriāls.  
1.10 "Melna/balta dzīve". Seriāls.  
2.20 "Viņas melo labāk 4".  
4.30 "Džada Itālija 2". Ceļojumu raidījums.

## TV24

6.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.  
6.30 "Dienas personība". Atk.  
7.30 "Dr. Apinis". Atk.  
8.30 "Izstāsti Latvijai!".  
9.00 "Ziņu Top". Atk.  
9.30 "Dienas personība".  
10.00 "Preses klubs". Atk.  
11.30 "Uz līnijas". Atk.  
12.00 "*Da dolce vita*. Ēd vesels!".  
13.00 "Ceļojums pagātnē".  
13.30 "Dienas personība". Atk.  
14.00 "Grāmatu kods". Atk.  
14.30 "Latvijas labums".  
15.30 "Uz līnijas". Atk.  
16.00 "Dienas personība". Atk.  
16.30 "Ziņu Top".  
17.00 "Preses klubs".  
18.30 "Uz līnijas".  
19.00 "*Da dolce vita*. Ēd vesels!". Atk.  
20.00 "VEF *podkāsts*". Atk.  
20.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.  
21.00 "Globuss".  
22.00 "Nedēļa. P.S".  
23.00 "Preses klubs". Atk.  
1.00 "Dienas personība". Atk.  
1.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.  
2.00 "Nedēļa. P.S." Atk.  
3.00 "*Da dolce vita*. Ēd vesels!". Atk.  
4.00 "Uz līnijas". Atk.  
4.30 "Preses klubs". Atk.

## 8TV

6.55 "Ekstrasensi kā detektīvi. Ukraina". Realitātes šovs.  
7.55 "Supermammas 3". Realitātes šovs.  
8.55 "Citādā pasaule. Vietnama". Ceļojumu raidījums.  
10.00 "Citādā pasaule. Brazīlija". Ceļojumu raidījums.

## LTV 1

5.15 "Momenzņēmums". Atk.  
5.30 "Saticīte. Laikmeta varoņi toreiz un tagad". Atk.  
6.00 "Latvijas valsts himna".  
6.30 "Rīta *Panorāma*".  
8.35 "Mīlas viesulis 17". Seriāls.  
9.30 "Mana vienīgā 3". Seriāls.  
10.20 "Alpu dakteris 6". Seriāls.  
11.10 "Laimīgais Ansis". Pasaku filma.  
12.15 "Ko tu proti, Latvija?". Talantu un brīvā laika padarīšanu šovs. Atk.  
13.50 "Zaļgalvis". Atk.  
14.05 "Sporta studija". Atk.  
14.50 "Sodienas jautājums". Atk.  
15.15 "Krustpunkts".  
16.10 "Mana vienīgā 3". Seriāls.  
17.05 "Mīlas viesulis 17". Seriāls.  
18.00 "Dienas ziņas".  
18.56 "Ceturtdā studija".  
19.30 "Province".  
20.00 "Panorāma".  
20.37 "Sodienas jautājums".  
21.10 "1.1. Aktuālā intervija".  
22.00 "Volodimirs Zelenskis un viņa tauta". Dok. filma.  
22.55 "Nakts ziņas". Atk.  
23.10 "*De facto*". Atk.  
23.45 "Zaļgu karalis". Drāma.  
1.30 "Šajūti Latgali!".  
2.00 "Sodienas jautājums". Atk.  
2.20 "Ceturtdā studija". Atk.  
2.50 "1.1. Aktuālā intervija". Atk.  
3.35 "Akciteinieks". Atk.  
3.55 "v.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.  
4.35 "Province". Atk.

## LTV 7

5.15 "Revidents". Analītisks raidījums. Atk.  
5.30 "Meža stāsti". Atk.  
6.00 "Latvijas valsts himna".  
6.02 "1000 jūdzes Gruzijā". Atk.  
6.30 "Eiropa fokusā. *Deutsche Welle* žurnāls".  
7.00 "Divi vienā". Seriāls.  
7.55 "Tei" LV jaunatklāšanas raidījums. Atk.  
8.50 "Aizliegtais panēmieni". Atk.  
9.40 "Sporta studija. Aizkulises".  
10.40 "Esmu latvietis". Atk.  
11.05 "Būt milētai". Seriāls.  
12.05 "Personība.  
100 g kultūras". Atk.  
12.45 "Alpu dakteris 6". Seriāls.  
13.35 "Pekinas olimpisko spēļu labākās translācijas". Atk.  
15.35 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".  
16.05 "Sesta diena". Dok. filmu cikls.  
17.00 "Somu pirts". Dok. filma.  
17.15 "Prāmja *Scandinavian Star*

17.15 "Prāmja *Scandinavian Star*

18.15 "trāģēdija". Dok. filma.  
Seriāls.  
19.00 "Sovakar. RUS.LSM.LV ziņas".  
19.30 "Latvijas meistarsacīkstes volejbolā". Tiešraide.  
21.30 "Mērdoka noslēpumi 7". Detektīvseriāls.  
22.15 "Vikingi 3". Seriāls.  
23.00 "Miesassargs". Seriāls.  
24.00 "Pekinas olimpisko spēļu labākās translācijas". Atk.  
2.00 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".  
2.30 "Eiropa koncertos. Koncertierakstu žurnāls".  
3.15 "Tei" LV jaunatklāšanas raidījums. Atk.  
4.10 "Sporta studija. Aizkulises". Atk.

## TV 3

5.00 "Grizijs un lemingi 2". Anim. seriāls.  
5.30 "Goldbergi 2". Komēdijseriāls.  
6.25 "900 sekundes".  
8.45 "Gandriž ideālas vakariņas 12". Izklaidējošs raid.  
9.45 "Cerība zūd pēdējā". Seriāls.  
10.50 "Nemīlētie 4". Seriāls.  
11.25 "Televeikala skatlogs".  
11.45 "Jaunamsterdama". Seriāls.  
12.45 "Ģēnijs uzvalkā 8". Seriāls.  
13.45 "Skrejieni pēc miljona 32". Realitātes šovs.  
14.45 "Tandemā 4". Seriāls.  
15.50 "Palikt vai pārvākties. Austrālija". Realitātes seriāls.  
16.55 "Einšteins 2". Seriāls.  
18.00 "TV3 ziņas isumā".  
18.10 "Gandriž ideālas vakariņas 12". Izklaidējošs raid.  
19.10 "Bez tabu".  
20.00 "TV3 ziņas".  
20.45 "Degpunktā 12".  
21.10 "Nemīlētie 4". Seriāls.  
21.45 "Modes skrējieni 2". Realitātes šovs.  
22.50 "Likums un kārtība: organizētā noziedzība". Seriāls.  
23.50 "Bezglība: zvaigžņu ceļš". Fantastikas filma.  
2.10 "UgunsGrēks 2". Seriāls.

## TV3 Life

5.00 "Tortes. Uzvar labākā! 2". Kulnārijas šovs.  
5.35 "Tīciņo uzvaras balss". Kristīgā programma.  
6.05 "Absolūts skaistums". Seriāls.  
7.00 "Faziletas kundze un viņas meitas". Seriāls.  
8.05 "Visi pa jaunam". Seriāls.  
8.35 "Sapņu māja: Jaunzēlande".

Seriāls.  
9.55 "Televeikala skatlogs".  
10.15 "UgunsGrēks 8". Seriāls.  
12.05 "Televeikala skatlogs".  
12.45 "Gatava pārveidībā 2". Realitātes šovs.  
13.30 "Greijas anatomija". Seriāls.  
15.30 "Salauztā". Seriāls.  
16.40 "Zvani manam aģentam!". Seriāls.  
17.40 "Melna/balta dzīve". Seriāls.  
18.55 "Izmeklēšanas profils 2". Seriāls.  
21.00 "Gabaliņš milestības". Melodrāma.  
23.00 "Sveszmniece 5". Seriāls.  
0.05 "*Dzīvīte* brīvdienās 8. Televeikala skatlogs".  
0.40 "Veselība kā dzīvesstils 2".  
1.10 "Zvani manam aģentam!". Seriāls.  
2.15 "Melna/balta dzīve". Seriāls.  
3.30 "Viņas melo labāk 4". Seriāls.

## TV24

6.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.  
6.30 "Preses klubs". Atk.  
8.00 "Aktualitātes".  
8.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.  
9.00 "Ziņu Top". Atk.  
9.30 "Dienas personība".  
10.00 "Preses klubs". Atk.  
11.30 "Uz līnijas". Atk.  
12.00 "*La dolce vita*. Ēd vesels!". Atk.  
13.00 "*Dzīvīte* brīvdienās". Atk.  
13.30 "Dienas personība". Atk.  
14.00 "Kāribas rullis". Atk.  
15.30 "Uz līnijas". Atk.  
16.00 "Dienas personība". Atk.  
16.30 "Ziņu Top".  
17.00 "Preses klubs".  
18.30 "Uz līnijas".  
19.00 "*La dolce vita*. Ēd vesels!". Atk.  
20.00 "Ceļojums pagātnē".  
20.30 "Vēlais ar Streipu".  
21.00 "Kur tas suns aprakts?".  
22.00 "Ziņu Top". Atk.  
22.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.  
23.00 "Preses klubs". Atk.  
0.30 "Ziņu Top". Atk.  
1.00 "Dienas personība". Atk.  
1.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.  
2.00 "Kur tas suns aprakts?". Atk.  
3.00 "*La dolce vita*. Ēd vesels!". Atk.  
4.00 "Uz līnijas". Atk.  
4.30 "Preses klubs". Atk.

## 8TV

6.55 "Ekstrasensi kā detektīvi. Ukraina". Realitātes šovs.  
7.55 "Supermammas 3". Realitātes šovs.  
8.55 "Citādā pasaule. Vietnama". Izklaidējošs raidījums.

Ceļojumu raidījums.  
10.00 "Citādā pasaule. Brazīlija". Ceļojumu raidījums.  
11.05. "Cipars vai ģerbonis? 10 gadi". Ceļojumu raid.  
12.15 "Supermammas 3". Realitātes šovs.  
13.15 "Ukraīņu attiecību stāsti *Gimenes krustceļos*". Realitātes seriāls.  
14.15 "Ekstrasensi kā detektīvi. Ukraina 2". Realitātes šovs.  
15.15 "Citādā pasaule. Brazīlija". Ceļojumu raidījums.  
16.25 "Supermammas 3". Realitātes šovs.  
17.25 "Ukraīņu attiecību stāsti *Gimenes krustceļos*". Realitātes seriāls.  
18.25 "Kas tu esi?". Detektīvseriāls.  
19.25 "Cipars vai ģerbonis? 10 gadi". Ceļojumu raid.  
20.30 "Citādā pasaule. Vietnama". Ceļojumu raidījums.  
21.40 "Kas tu esi?". Detektīvseriāls.  
22.40 "Markuss". Seriāls.  
23.40 "Ekstrasensi kā detektīvi. Ukraina 2". Realitātes šovs.

## STV Pirmā!

5.05 "Šopinga dievietes 13". TV šovs.  
5.55 "Robins Huds. Āpša un lapsas ģimenīte". Multfilmas.  
7.50 "Slavenības. Bez filtra 6". TV šovs.  
8.20 "*Javas* jaunās pārveidības 2". TV šovs.  
9.25 "Šopinga dievietes 13". TV šovs.  
10.25 "Jāvārds svešiniekam 13". Realitātes šovs.  
11.25 "Nozieguma skelets 2". Seriāls.  
12.25 "*CSI* Lasvegasa 5". Seriāls.  
13.20 "Slavenības. Bez filtra 6". TV šovs.  
13.55 "Labākie mājas pavāri 3". Kulnārijas šovs.  
15.15 "Jāvārds svešiniekam 4". Realitātes šovs.  
16.30 "Šopinga dievietes 13". TV šovs.  
17.30 "Apsolitā laime 2". Seriāls.  
18.30 "Slavenības. Bez filtra 6". TV šovs.  
19.00 "Jāvārds svešiniekam 13". Realitātes šovs.  
20.00 "Nozieguma skelets 2". Seriāls.  
21.05 "Slavenības. Bez filtra 6". TV šovs.  
21.35 "Kad viņas satiekas 4". Izklaidējošs raidījums.  
23.10 "Mīla burvuli 2". Realitātes šovs.  
0.55 "Kad viņas satiekas". Izklaidējošs raidījums.

5.05 "Vides fakts". Atk.	6.02 "Province". Atk.	6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	8.35 "Mīlas viesulis 17". Serāls.	9.30 "Mana vienīgā 3". Serāls.	10.25 "Alpu dakters 6". Serāls.	11.15 "Ēna Lorenca. Zvaigžņu bērns". Melodrama.	12.50 "1:1. Aktuāla interviņa". Atk.	13.40 "Kepa uz sirds". Atk.	14.10 "Daudz laimes, jūbilāri!". Atk.	14.50 "Šodienas ļautājums". Atk.	15.15 "Krustpunktā".	16.10 "Mana vienīgā 3". Serāls.	17.05 "Mīlas viesulis 17". Serāls.	18.00 "Dienas ziņas".	18.56 "Ceturta studija".	19.30 "Pasaulē panorāma".	20.00 "Panorāma".	20.37 "Šodienas ļautājums".	21.05 " <i>Latvijas Loto</i> izlozes".	21.15 "Kas notiek Latvijā?".	22.40 "Lielās patiesības". Atk.	23.10 "Nakts ziņas".	23.25 "Ielas garumā". Arhitekts Kurts Betge un Rīga". Atk.	23.55 "Dzīmtais detektīvs".	0.55 "Drošības ceļojumi. Armeņi: Noasa vīnogulāji". Dokumentālu filmu cikls.	1.10 "Dzintara puse". Atk.	1.40 "Šodienas ļautājums". Atk.	2.00 "Ceturta studija". Atk.	2.30 "Pasaulē panorāma". Atk.	3.00 "Uz nāza asmens". Serāls.
--------------------------	-----------------------	-------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---	--------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	----------------------------------	----------------------	---------------------------------	------------------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------------	-------------------	-----------------------------	--	------------------------------	---------------------------------	----------------------	--	-----------------------------	--	----------------------------	---------------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

**LTV 7**

7.00 "Europa fokusā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	17.30 "Superauto noslēpumi". Dok. filmu cikls.	18.15 "Hadsons un Reksis 3". Detektivserāls.	19.00 "Šovakar. RUS.LSM.LV ziņas".	19.30 "Latvijas meistarācīkstes hokejā". Pusfinais. 3. spēle.	22.00 "Pasaulē meistarācīkstes daiļslidošanā". Īsā programma pāru slidojumos.	0.05 "Sporta studija. Aizkulises".	1.05 "Mīļas sarģes". 1.sērija.	2.05 "Razots Vaciņa. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	2.40 "Eiropa fokusā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	3.10 "Tel". LV jaunākāsanas raidījums. Atk.	4.05 "Astleģas". Atk.	4.50 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
--	--	--	------------------------------------	---	---	------------------------------------	--------------------------------	--	--	---	-----------------------	---

**TV 3**

5.00 "Animācijas seriāls".	5.30 "Goldberģi 2". Komēdijseriāls.	6.25 "900 sekundes".	8.45 "Gandriņz ideālas vakariņas 12". Izklaidējošs raid.	9.45 "Cerība zūd pedēļā". Serāls.	10.50 "Nemīļtē 4". Serāls.	11.25 "Televēkala skatlogš".	11.45 "Jaunmsterdama". Serāls.	12.45 "Gerijs uzvalkā 8". Serāls.	13.45 "Skrejieniš pēc miliona 32". Realitātes šovs.	14.45 "Tandema 4". Serāls.	15.50 "Pallik vai pārvākties. Austrālija". Serāls.	16.55 "Eiņšteinš 2". Serāls.	18.00 "TV3 ziņas īsumā".	18.10 "Gandriņz ideālas vakariņas 12".	19.10 "Bez tabu".	20.00 "TV3 ziņas".	20.45 "Degpunktā 12".	21.10 "Nemīļtē 4". Serāls.	21.45 "Mamas mājas ar IZKA 6".	22.20 "Ideāli noziegumi". Serāls.	23.30 "Vaciņa '89". Serāls.	0.35 "Režidents 4". Serāls.	1.35 "Iebraucēji 4". Serāls.	3.35 "UgunsGrēks 2". Serāls.
----------------------------	-------------------------------------	----------------------	--	-----------------------------------	----------------------------	------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	---	----------------------------	--	------------------------------	--------------------------	--	-------------------	--------------------	-----------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------

**TV3 Life**

5.00 "Torres. Uzvar labākāi 2". Kulnāriņas šovs.	5.35 "Tīcīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.	6.05 "Absolūtš skatīsumš". Serāls.
--	--	------------------------------------

7.00 "Fazīletas kundze un viņas metas". Serāls.	8.05 "Visš pa jaunam". Serāls.	8.35 "Sapņu māja. Jaunzēlande". Realitātes seriāls.	9.55 "Televēkala skatlogš".	10.15 "UgunsGrēks 8". Serāls.	12.45 "Ģatava pārvertībām". Realitātes šovs.	13.30 "Ģreģas anatomijā". Serāls.	15.30 "Salauzta". Serāls.	16.40 "Zvani manam aģentam!". Serāls.	17.40 "Melna/balta dzīve". Serāls.	18.55 "Izmeklēšanas profiis 2". Serāls.	21.00 "Mīļa pret strauņi". Kanādas seriāls.	23.00 "Svešzemniece 5". Serāls.	0.05 "Izstāstī Latvijai! 3. Televēkala skatlogš".	0.40 "Zvani manam aģentam!". Serāls.	1.40 "Melna/balta dzīve". Serāls.	3.00 "Viņas melo labāk 4". Serāls.
---	--------------------------------	---	-----------------------------	-------------------------------	--	-----------------------------------	---------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	---	---	---------------------------------	---	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

**TV24**

6.00 "Veļais ar Streipju". Atk.	6.30 "Zīņu <i>Top</i> ". Atk.	7.00 "Dienas personība". Atk.	7.30 "Kur tas sunš apraktš?". Atk.	8.30 "Veļais ar Streipju". Atk.	9.00 "Zīņu <i>Top</i> ". Atk.	9.30 "Dienas personība". Atk.	10.00 "Preses klubs". Atk.	11.30 "Uz līnijas". Atk.	12.00 " <i>La dolce vita</i> . Ēd veselīš".	13.00 "Ļaic aiz auss!". Atk.	13.30 "Dienas personība". Atk.	14.00 "Veļais ar Streipju". Atk.	14.30 "Kur tas sunš apraktš?". Atk.	15.30 "Uz līnijas". Atk.	16.00 "Dienas personība". Atk.	16.30 "Zīņu <i>Top</i> ". Atk.	17.00 "Preses klubs".	18.30 "Uz līnijas".	19.00 " <i>La dolce vita</i> . Ēd veselīš". Atk.	20.00 "Ķabas tops".	20.30 "Veļais ar Streipju". Atk.	21.00 "Baltija". Atk.	21.30 "Cietuma ābece".	22.00 "Zīņu <i>Top</i> ". Atk.	22.30 "Veļais ar Streipju". Atk.	23.00 "Preses klubs". Atk.	0.30 "Zīņu <i>Top</i> ". Atk.	1.00 "Dienas personība". Atk.	1.30 "Veļais ar Streipju". Atk.	2.00 "Nacionālo interešu klubs". Atk.	3.00 " <i>La dolce vita</i> . Ēd veselīš". Atk.	4.00 "Uz līnijas". Atk.	4.30 "Preses klubs". Atk.
---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------	--------------------------	---	------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-----------------------	---------------------	--	---------------------	----------------------------------	-----------------------	------------------------	--------------------------------	----------------------------------	----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	---	-------------------------	---------------------------

**8TV**

6.55 "Ekstrasensī kā detektīvi. Kristīgā programma.	7.55 "Ukraina 2". Realitātes šovs.
---	------------------------------------

8.55 "Citādā pasaule. Viēnma". Ceļojumu raid.	10.00 "Citādā pasaule. Brazīlija". Ceļojumu raidījums.	11.05 "Cīpars vai ģerbonis? 10 gad". Ceļojumu raidījums.	12.15 "Supermammas 3". Realitātes šovs.	13.15 "Ukrainu attecību stāsti <i>Gimenes krustceļš</i> ". Realitātes seriāls.	14.15 "Ekstrasensī kā detektīvi. Ukraina 2". Realitātes šovs.	15.15 "Citādā pasaule. Brazīlija". Ceļojumu raidījums.	16.25 "Supermammas 3". Realitātes šovs.	17.25 "Ukrainu attecību stāsti <i>Gimenes krustceļš</i> ". Realitātes seriāls.	18.25 "Kas tu esi?". Serāls.	19.25 "Cīpars vai ģerbonis? 10 gad". Ceļojumu raidījums.	20.30 "Citādā pasaule. Vietnama". Ceļojumu raid.	21.40 "Kas tu esi?". Serāls.	22.40 "Markuss". Serāls.	23.40 "Ekstrasensī kā detektīvi. Ukraina 2". Realitātes šovs.
---	--	--	---	--	---	--	---	--	------------------------------	--	--	------------------------------	--------------------------	---

**STV Pirmais**

5.05 "Šopīnga dievietes 13". TV šovs.	5.55 "Robīns Huds. Mumīn-ļeleja 2". Anim. seriāls.	7.00 "Āpša un lapsas ģimēntē". Animācijas seriāls.	7.50 "Slavenības. Bez filtra 6". TV šovs.	8.20 " <i>Ievās</i> jaunās pārvertības". TV šovs.	9.25 "Šopīnga dievietes 13". TV šovs.	10.25 "Ķavārdš svešniekam 13". Realitātes šovs.	11.25 "Nozēguma skeletš 2". Serāls.	12.25 "CSI Lasvegasa 5". Serāls.	13.20 "Slavenības. Bez filtra 6". TV šovs.	13.55 "Labākie mājas pavāri 3". Kulnāriņas šovs.	15.15 "Ķavārdš svešniekam 4". Realitātes šovs.	16.30 "Šopīnga dievietes 13". TV šovs.	17.30 "Āpsolīta laime". Serāls.	18.30 "Slavenības. Bez filtra 6". TV šovs.	19.00 "Ķavārdš svešniekam 13". Realitātes šovs.	20.00 "Nozēguma skeletš 2". Serāls.	21.05 "Slavenības. Bez filtra 6". TV šovs.	21.35 "Mīlestība zem varavīknes". ASV melodrama.	23.30 "Sievu maīņa 14". Realitātes šovs.
---------------------------------------	--	--	---	---	---------------------------------------	---	-------------------------------------	----------------------------------	--	--	--	--	---------------------------------	--	---	-------------------------------------	--	--	--

5.15 "Sporta studija". Atk.	6.00 "Latvijas valstš hīmnā".	6.02 "Ielas garumā". Atk.	6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	8.35 "Mīlas viesulis 17". Serāls.	9.30 "Mana vienīgā 3". Serāls.	10.25 "Alpu dakters 6". Serāls.	11.15 "Aizlēģrats paņēmtens". Atk.	12.05 "Revidents". Analītisks raidījums. Atk.	12.25 "Pasaulē panorāma". Raidījums par ārpolitiku.	12.55 "Ielas garumā". Atk.	13.25 "Vides fakts". Atk.	13.55 "Province". Atk.	14.25 "Ielās patiesības". Atk.	14.55 "Šodienas ļautājums". Atk.	15.15 "Krustpunktā".	16.10 "Mana vienīgā 3". Serāls.	17.05 "Mīlas viesulis 17". Serāls.	18.00 "Dienas ziņas".	18.56 "Ceturta studija".	19.30 "Meža stāsti. EVELĪna Āfānsļeva".	20.00 "Panorāma".	20.37 "Šodienas ļautājums".	21.10 "Jauna sezonā. Pa strau-meī 3. Audupe".	22.10 "Francu krimināllēta". Serāls.	23.05 "Nakts ziņas".	23.20 "Pādomju stāstis". Dokumentālā filma.	0.50 "Vides fakts". Atk.	1.20 "Daudz laimes, jūbilāri!". Atk.	2.00 "Šodienas ļautājums". Atk.	2.20 "Ceturta studija". Atk.	2.50 " <i>De facto</i> ". Atk.	3.25 "Ielas garumā. Arhitekts Kurts Betge un Rīga". Atk.	3.55 "Kultūrdeva". Atk.	4.50 "Daudz laimes, jūbilāri!". Atk.
-----------------------------	-------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	---	---	----------------------------	---------------------------	------------------------	--------------------------------	----------------------------------	----------------------	---------------------------------	------------------------------------	-----------------------	--------------------------	---	-------------------	-----------------------------	---	--------------------------------------	----------------------	---	--------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	------------------------------	--------------------------------	--	-------------------------	--------------------------------------

**LTV 7**

5.30 "Ceturta studija". Atk.	6.00 "Latvijas valstš hīmnā".	6.02 "1000 jūdzes Albānijā". 2.sērija.	6.30 "Projekts <i>Nākotne</i> . <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	7.00 "Divi vienā". Serāls.	7.55 "Tel". LV jaunākāsanas raidījums. Atk.	8.45 "Ceturta studija". Atk.	9.15 "Vides fakts". Atk.	9.45 "Ielas garumā. Arhitekts Kurts Betge un Rīga". Atk.	10.15 "Kepa uz sirds". Atk.	10.45 "Būt mīļtari". Serāls.	12.40 "Rīga - Novosibirska- Latvija. Režisore Rezija Kal-nina. diriģents Ainārs Rudīķis". Atk.	13.35 "Alpu dakters 6". Serāls.	14.25 "Pasaulē meistarācīkstes daiļslidošanā". Īsā programma vīrišu vienlidošanā.	17.00 "Zaļais pieskārtens". Dok.
------------------------------	-------------------------------	--	---	----------------------------	---	------------------------------	--------------------------	--	-----------------------------	------------------------------	--	---------------------------------	---	----------------------------------

17.15 "Izznot pagātnē. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	18.15 "Hadsons un Reksis 3". Detektivserāls.	19.00 "Šovakar. RUS.LSM.LV ziņas".	19.30 "Latvijas meistarācīkstes volejbolā". 2.fīnālšpēle.	21.30 "Pasaulē meistarācīkstes daiļslidošanā". Izvēles programma pāru slidojumos.	0.05 "Vlodimirs Zelenskis un viņa tauta". Dok. filma.	1.00 "Projekts <i>Nākotne</i> . <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	1.30 "Rīga - Novosibirska - Latvija". Režisore Rezija Kal-niņa un diriģents Ainārs Rudīķis. Atk.	2.25 "Tuesi.lv pasaulē". Īsfilma.	2.45 "Tel". LV jaunākāsanas raidījums. Atk.	3.35 "100 g kultūras. Personība". Atk.	4.30 "Ielas garumā". Arhitekts Kurts Betge un Rīga". Atk.
--	--	------------------------------------	---	---	---	---	--	-----------------------------------	---	--	---

**TV 3**

5.00 "Ģriņziš un leņģingi 2". Animācijas seriāls.	5.30 "Goldberģi". Komēdijseriāls.	6.25 "900 sekundes".	8.45 "Gandriņz ideālas vakariņas 12". Izklaidējošs raid.	9.45 "Cerība zūd pedēļā". Serāls.	10.50 "Nemīļtē 4". Serāls.	11.25 "Televēkala skatlogš".	11.45 "Jaunmsterdama". Serāls.	12.45 "Gerijs uzvalkā 8". Serāls.	13.45 "Skrejieniš pēc miliona 32". Realitātes šovs.	14.45 "Tandema 4". Serāls.	15.50 "Pallik vai pārvākties. Austrālija". Realitātes seriāls.	16.55 "Eiņšteinš 3". Serāls.	18.00 "TV3 ziņas īsumā".	18.10 "Gandriņz ideālas vakariņas 12". Izkl. raid.	19.10 "Bez tabu".	20.00 "TV3 ziņas".	20.45 "Degpunktā 12".	21.10 "Nemīļtē 4". Serāls.	21.50 "Zebra 6".	22.05 "Nebaidies ne no kā". Serāls.	23.10 "Bohviņa. Pa kokas pedām". Dok. seriāls.	0.40 "Speciālo uzdevumu vienība SMVAT 3". Serāls.	3.35 "UgunsGrēks 2". Serāls.
---	-----------------------------------	----------------------	--	-----------------------------------	----------------------------	------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	---	----------------------------	--	------------------------------	--------------------------	--	-------------------	--------------------	-----------------------	----------------------------	------------------	-------------------------------------	--	---	------------------------------

**TV24**

6.00 "Pieci novadi Latvijā".	6.30 "Zīņu <i>Top</i> ". Atk.	7.00 "Pieci novadi Latvijā". Atk.	7.30 "Pīna bīde". Atk.	8.30 "Varas spēles".	9.00 "Zīņu <i>Top</i> ".	9.30 "Dienas personība".	10.00 "Preses klubs". Atk.	11.30 "Uz līnijas". Atk.	12.00 " <i>La dolce vita</i> . Ēd veselīš".	13.00 "Dienas personība". Atk.	14.00 "Dabdas tops". Atk.	14.30 "Baltija". Atk.	15.30 "Cietuma ābece". Atk.	15.30 "Dienas personība". Atk.	16.30 "Zīņu <i>Top</i> ".	17.00 "Preses klubs".	18.30 "Uz līnijas".	19.00 " <i>La dolce vita</i> . Ēd veselīš". Atk.	20.00 "Dienas personība".	20.30 "Veļais ar Streipju".	21.00 "Nebaidies ne no kā". Drošība". Serāls.	23.10 "Bohviņa. Pa kokas pedām". Dok. seriāls.	22.00 "Zīņu <i>Top</i> ". Atk.	22.30 "Veļais ar Streipju". Atk.	23.00 "Preses klubs". Atk.	0.30 "Zīņu <i>Top</i> ". Atk.	1.00 "Dienas personība". Atk.	3.00 "Dr. Apimš". Atk.	3.00 " <i>La dolce vita</i> . Ēd veselīš". Atk.	4.00 "Uz līnijas". Atk.	4.30 "Preses klubs". Atk.
------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	------------------------	----------------------	--------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------	---	--------------------------------	---------------------------	-----------------------	-----------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------	--	---------------------------	-----------------------------	---	--	--------------------------------	----------------------------------	----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	------------------------	---	-------------------------	---------------------------

6.05 "Absolūtš skatīsumš". Serāls.	7.00 "Fazīletas kundze un viņas metas". Serāls.	8.05 "Visš pa jaunam". Serāls.	8.35 "Sapņu māja. Jaunzēlande". 2". Realitātes seriāls.	9.55 "Televēkala skatlogš".	10.15 "UgunsGrēks 8". Serāls.	12.10 "Televēkala skatlogš".	12.45 "Ģatava pārvertībām 2". Realitātes šovs.	13.30 "Ģreģas anatomijā". ASV seriāls.	15.30 "Salauzta". Serāls.	16.40 "Zvani manam aģentam!". Serāls.	17.40 "Melna/balta dzīve". Serāls.	18.55 "Izmeklēšanas profiis 3". Serāls.	21.00 "Aurotras Tēģārdenas misterijš. Nāvēģosa aīna". Detektīvfīlma.	23.00 "Svešzemniece 5". Serāls.	0.05 "Ļaimģis un veselš 14".	0.40 "Zvani manam aģentam!". Serāls.	1.40 "Melna/balta dzīve". Serāls.	2.50 "Viņas melo labāk 4". Serāls.
------------------------------------	---	--------------------------------	---	-----------------------------	-------------------------------	------------------------------	--	--	---------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	---	--	---------------------------------	------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

**STV Pirmais**

5.05 "Šopīnga dievietes 13". TV šovs.	5.55 "Robīns Huds. Mumīn-ļeleja 2". Anim. seriāls.	7.00 "Āpša un lapsas ģimēntē". Animācijas seriāls.	7.50 "Slavenības. Bez filtra 6". TV šovs.	8.20 " <i>Ievās</i> jaunās pārvertības". TV šovs.	9.25 "Šopīnga dievietes 13". TV šovs.	10.25 "Ķavārdš svešniekam 13". Realitātes šovs.	11.25 "Nozēguma skeletš 2". Serāls.	12.25 "CSI Lasvegasa 5". Serāls.	13.20 "Slavenības. Bez filtra 6". TV šovs.	13.55 "Labākie mājas pavāri 3". Kulnāriņas šovs.	15.15 "Ķavārdš svešniekam 4". Realitātes šovs.	16.30 "Šopīnga dievietes 13". TV šovs.	17.30 "Āpsolīta laime". Serāls.	18.30 "Slavenības. Bez filtra 6". TV šovs.	19.00 "Ķavārdš svešniekam 3". Realitātes šovs.	20.00 "Nozēguma skeletš 2". Serāls.	21.05 "Slavenības. Bez filtra 6".	21.35 "Mīļa burbuļi 2". Serāls.	23.20 "Lasījāš". Melodrama.
---------------------------------------	--	--	---	---	---------------------------------------	---	-------------------------------------	----------------------------------	--	--	--	--	---------------------------------	--	--	-------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	-----------------------------

# apstājies!



**Jaunais pāris.** Jānis šajā foto izcēlis līgavas traukslumu, kas kontrastē ar gadsimtiem veca bruģa rauļpumu, apliecinot, ka laiks nepastājas un dzīve turpinās.



**Jāņa Pastara pašportrets.** Fotogrāfs smeļ, ka tad, kad nefotografē, viņš fotografē kokus: "Ja cilvēks ir gatavs kādu darbu darīt arī par velti, tad tā ir viņa istā nodarbošanās." Savukārt pats Jānis nemīl fotografēties: "Es pat neprotu īsti pareizi nostāties. Tas ir klasisks stāsts – kā kurpnieks bez karpēm, tā fotogrāfs – bez fotogrāfijām."

Pirmās kāzas Jānis fotografēja 2006.gadā: "Ilgi nepadevos kāzu bildēšanas vilinājumam. Iespējams, tajā brīdī vēl īsti nemācēju, nejutos gatavs bildēt cilvēkus. Dažiem tas ir dabas dots. Man sākumā tik labi nepadevās. Ļoti daudz laika pavadīju, skatoties, kā bildē citi, mācījos skatoties." Fotogrāfs atklāj veidu, kā atjaunot radošo enerģiju: "Kad esi izsmējis sevi un sajūti kaut kādu tukšumu, ir vērts aiziet uz muzeju, pavērot gleznas. No tām ļoti daudz var iemācīties. Pavērojot uzgleznotos portretus vai grupu portretus, redzi, ka gleznotājs nekad nezīmēs gleznā roku, kas spraucās iekšā no sāniem, vai kādu pus seju. Tas ir ļoti labs špikerītis, kā jācenšas nobildēt - lai kadrā ietilpst viss, ko fotogrāfs gribējis. Galvenais fotogrāfijas likums - jebkuram, kas tajā paskatās, acumirkli jābūt skaidram, kas ir nofotografēts – vai tas ir konkrēts cilvēks vai cilvēku grupa, vai kāda darbība."

Jānis saprot, ka nozīme ir arī modei, kas dotajā brīdī valda kāzu fotografēšanā. Viņš seko pats saviem galvenajiem principiem: "Cenšos bildes apstrādāt tā, lai nezūd ne krāsas, ne gaisma. Bieži vien pēdējos gados redzu, ka bildi ietonē zaļos un brūnos toņos. Es nenosodu. Bet gribas pajautāt tiem, kas tās pasūta – vai viņš vecumdienās maz atcerēsies, kādā krāsā viņam bija uzvalks? Es arī šādā veidā apstrādāju bildes, bet parasti cenšos no tā atrunāt."

Radošais balvenietis uzskata, ka grūtākais kāzu fotogrāfa darbs ir noķert mirkli: "Ir dažādi veidi, kā strādāt kāzu fotogrāfi. Daži darbojas kā vērotāji, veidojot reportāžas. Cits inscenē kadrus, pasakot, kur katram stāvēt. Vēl kāds cenšas apvienot gan vienu, gan otru. Nevaru teikt, ka strādāju kādā konkrētā veidā. Tā ir balva pašam fotogrāfam, ja bildē ir izdevies noķert emocijas. Tas var būt mazs bērns, kurš stāv un brīnās, skatās apkārt, vai aizkustināti radnieki, vai arī jaunais pāris emocionālā brīdī. Tā ir sava veida odziņa. Tas ir tas interesantākais – izdosies vai neizdosies. Vienmēr jau gribas, lai izdodas."

Fotogrāfs atklāj, ka ir ļoti svarīgi pirms kāzām pārrunāt jaunā pāra vēlmes, iepazīties. Tas ir izdevušos fotogrāfiju priekšnosacījums. "Burtiski pagājušajā gadā man bija gadījums,



**Notvertās emocijas.** Gan Tatjana, gan Jānis pārliecināti, ka visskaistākie kāzu foto ir tie, kuros notvertas brīža emocijas. Tatjanai ir izdevies piefiksēt jaunlaulāto Emijas un Elvja juteklisko skūpstu.

**Patik fotografēt un fotografēties.** Tatjana labprāt iejūtas arī fotomodeles lomā, lai saprastu kādas sajūtas pārņem kameras otrā pusē.

kad līgava piezvanīja, jo iepriekš sarunātais fotogrāfs bija kaut kur nozudis. Man nebija laika ar viņu ne īsti parunāt, ne tikties. Vēlāk pašam radās sirdsapziņas pārmetumi, ka neizdarījām visu, ko varējām. Ja pirmo reizi redzu cilvēku brīdī, kad jāsāk *fočēt*, tas ir grūti. Arī cilvēkam, ko fotografē, ir grūtāk. Noteikti ir jānodibina emocionāls kontakts starp fotogrāfu un fotografējamo. Bez tā ļoti sarežģīti strādāt. Bez tā pastāv ļoti maza procenta daļa, ka bildes izdosies," pārliecināts fotogrāfs. Jānis apgalvo, ka noteikti ir nepieciešama jaunā pāra fotosesija pirms kāzām, lai cilvēki iemācītos dabiski izturēties kameras priekšā: "Lai cik jocīgi izklausītos, ja pateiktu, ka mani tūlīt bildēs, es nemācēšu pat normāli nostāties. Bet kāzās jau tā galva pilna ar dažādiem stresiem. Ja tanī brīdī cilvēks vēl neapzināti cenšas nopozēt, tur nekas labs nesanāks. Labākās bildes, kā jau teicu, izdodas tad, kad cilvēks ir dabisks - savijņots vai priecīgs. Jebkura dabiska izturēšanās vienmēr no malas izskatās skaisti."



## CILVĒK ZIŅAS

### Palīdzība ukraiņiem ceļo arī no Baltinavas!



Foto - no personīgā arhīva

**Ne tikai citviet Latvijā, bet arī mūspusē iedzīvotāji dara visu iespējamo, lai šajā grūtajā brīdī sniegtu palīdzību Ukrainas iedzīvotājiem, kur norisinās aktīva karadarbība. Šo otrdien pirmā pirmās nepieciešamības preču ziedojumu krava Ukrainas kara bēgļiem tika nokomplektēta arī Baltinavā, kuru aizveda uz "Latvijas Sarkanā Krustu" Balvos, bet tālāk krava mēros ceļu uz Rīgu.**

Baltinavas pagasta sieviešu biedrības "Vaivariņi" un Baltinavas pagasta pārvaldes organizētajā preču ziedojumu akcijā "Palīdzība Ukrainas kara bēgļiem" savāktas visdažādākās pirmās nepieciešamības preces – pledi, segas, dvieļi, vilnas zeķes, adītie cimdi, higiēnas preces, papīra dvieļi, ziepes, šampūni, zobu pasta, autiņbiksītes, putraini, cukurs, makaroni, dažāda veida konservi, pārsienamais materiāls, medikamenti un daudzas citas preces. "Pateicības vārdi visiem, kuri ziedoja tik ļoti vajadzīgās preces cilvēkiem, kuri bija spiesti pamest savas dzimtas mājas, lai bēgtu no kara šausmām. Esam pateicīgi Baltinavas, Briežuciema un Šķilbēnu pagasta iedzīvotājiem. Kopā mēs varam palīdzēt cilvēkiem, kuriem tas ir visvairāk nepieciešams. Pateicības vārdi arī visiem brīvprātīgajiem, kuri palīdzēja ziedojumu pieņemšanā, komplektēšanā un nogādāšanā uz Balviem. Paldies! Kopā mēs varam darīt labus darbus!" gandarīti ir akcijas dalībnieki.

Viņi piebilst, ka nepieciešamības gadījumā preču ziedojumu akcija tiks atkārtota, tādēļ lūgums sekot aktuālākajai informācijai. Šobrīd sieviešu biedrība "Vaivariņi" piedalās arī akcijā, lai kopīgiem spēkiem darinātu maskēšanās tīklus Ukrainas aizstāvjiem. Tādēļ biedrība lūdz brīvprātīgos nākt uz Baltinavas kultūras namu un šajā darbiņā palīdzēt. Jāpiebilst, ka vieni no pirmajiem maskēšanās tīkla darināšanā iesaistījās Maksimovu ģimene un Baltinavas Mūzikas un mākslas skolas kolektīvs. Savukārt, kā vakar noskaidroja laikraksts "Vaduguns", sazinoties ar akcijas dalībniekiem, atsaucība no iedzīvotājiem maskēšanas tīklu darināšanā ir patiešām liela!

## NEDĒĻAS CITĀTS

**"Nekad tā nemelo, kā melo kara laikā, pēc medībām un pirms vēlēšanām."**

(Oto fon Bismarks)

**Redakcija atvairina visiem, kurus "Cilvēkziņas" aizvainojušas vai aizvainos**

Brīvbrīdi sagatavoja I.Tušinska, foto - no personīgā arhīva

**Brīvbrīdis psiholoģijai**

# Veselības uzvedība - senču pēdās

**Ir aprēķināts, ka, reiz adaptējoties Marsa gravitācijai, mēs nekad vairs nespētu dzīvot uz Zemes. Mums ir priekšstats par planētām vairāku gaismas gadu attālumā. Mēs esam izzinājuši 35% no zemeslodes, bet tikai 10% no fenomena, ko sauc par cilvēka smadzenēm.**

Jau 5. gs.p.m.ē. ārsti mēģināja izskaidrot psiholoģiskas dabas saslimšanas. Senie romieši bija pirmie, kuri noorganizēja veselības aprūpi, lai palīdzētu saviem karavīriem. Hipokrāts ieviesa pamata klinisko medicīnu, kas tiek praktizēta līdz pat šodienai, un viņa skolnieki bija pirmie, kuri iebilda pret epilepsiju un depresiju kā vājprāta iezīmi. Tā laika prognozējamais dzīves ilgums bija vidēji 35 gadi. Nekas nav mainījies kopš senās Romas - mūsu veselības stāvokli joprojām iespaido gan ģimene, ienākumi un dzīvesvieta, gan arī sociālais stāvoklis un statuss. Šodien mums nav jābaidās, ka mentālās slimības ir sadusmotu dievu uzsūtītas - mums ir dota privilēģija izmantot zināšanas, kas iekrātas gadsimtiem ilgi, un iespēja peldēties zinību lauros, ko saplūkuši mūsu senči, tomēr vairāk vai mazāk neapzināti pakļaujam mūsu ķermeņi 'vardarbībai', liekam tam atrast jaunus izdzīvošanas veidus un pakļaujam strādāt izdzīvošanas režīmā.

## Kāpēc?

Mūsu uzvedība, kas saistīta ar veselību, ir tik nopietna un komplicēta, ka ir attīstīta psiholoģijas nozare 'Veselības uzvedība'. Tā ir jebkura indivīda aktivitāte, lai novērstu vai atklātu slimību, kā arī lai saglabātu un uzlabotu veselību. Tā ir mūsu attieksme pret smēķēšanu, pārmērīgu alkohola lietošanu, veselīgu uzturu un fizisko aktivitāti, mūsu rīcība un ieradumi.

Pavērojiet, vai jūsu paņēmiens lieto drošības jostas, rūpējas par pietiekami ilgu nakts miegu, tīra zobus, smēķē, un jūs varēsiet spriest, cik ļoti cilvēks rūpējas par savu veselību kopumā. Kuram gan nav sveša veselībai svarīgu darbību atlikšana? Liels iespaids uz lēmumiem veselības jautājumā risināšanā ir mūsu iepriekšējai pieredzei, simptomu nopietnībai, to kontrolei, izpratnei un zināšanām par slimību.

Uz mirkli atlieciet darāmo - nostājieties uz vienas kājas, ielieciet rokas sānos un nostāviet jūsu vecumam atbilstošo sekunžu skaitu ar acīm vaļā un pēc tam ciet.

### Tests brīvbrīdim

- 40

Acis atvērtas - 45 sekundes  
Acis aizvērtas - 15 sekundes

40 - 49

Acis atvērtas - 42 sekundes  
Acis aizvērtas - 13 sekundes

50 - 59

Acis atvērtas - 41 sekundes  
Acis aizvērtas - 8 sekundes

60 - 69

Acis atvērtas - 32 sekundes  
Acis aizvērtas - 4 sekundes

70 - 79

Acis atvērtas - 22 sekundes  
Acis aizvērtas - 3 sekundes

80 - 99

Acis atvērtas - 9 sekundes  
Acis aizvērtas - 2 sekundes

\* Ja esat nostāvējis - apsveicami! Jūs esat lieliskā formā un droši būsiet vēl vismaz turpmākos 13 gadus!

\* Ja tas ir sagādājis lielas grūtības, ieteicams pārrunāt ar ārstu par potenciāliem kognitīviem traucējumiem (miega, atmiņas, koncentrēšanās, domāšanas, spriešanas u.c. traucējumiem) un pārbaudīt jūsu smadzeņu darbību.

\* Kad stāvam uz vienas kājas ar acīm vaļā, mēs izmantojam informāciju, ko saņemam ar redzi un citām organisma funkcijām, kas palīdz uzturēt balansu. Kad acis aizveram, mēs zaudējam primāro informācijas avotu, tādējādi balansēt ir nesalīdzināmi grūtāk.

Jāpiemin, ka cilvēku skaits, kas cieš no kognitīvām problēmām, aug par 250 jauniem gadījumiem gadā, un vairāk nekā puse no tiem ir jaunāki par 65 gadiem.

NEUZTICĒŠANĀS ĀRSTAM ir viens no būtiskākajiem faktoriem slimības progresēšanā - bieži cilvēki vilcinās, labāk ārstējas paši un paļaujas uz sevi. Jušanās ārsta kabinetā kā apgrūtinājumam, nevajadzīgam un nesvarīgam, ir viens no veselības uzvedības klupšanas akmeņiem. Mūs reizēm attur domas par to vien, ka, ejot pie ārsta, 'tur visi būs slimi' un būs jādomā par slimībām. Šokējoša un absolūti nepieņemama rīcība, kas ietekmē mūsu veselības uzvedību, ir arī veselības aprūpes rīcībā esošo personīgo aizsargājamo datu informācijas izpaušana. Bailes par slimības diagnosticēšanu aizņem iespaidīgu vietu, bieži mēs velkam līdz pēdējam un pierodam pie veselības problēmām.

Kur nu vēl birokrātiskie šķēršļi! Arī nepietiekama simptomu izvērtēšana, ilgstoša pašārstēšanās un novēlota palīdzības meklēšana rada lielus veselības riskus. Mēs biežāk ietu pie ārsta, ja būtu jūtams tūlītējs labums. Mūs attur arī viss, kas skar iekšējos orgānus, viss, kas ir slēpts un nesaprotams. Kad veselības problēmas kļūst smagas, mūs pamudina bailes. Ja tās ir locītavas vai kakls, ļoti vienkārši - pašārstējamies! Kas gan var aizstāt medu, ķiplokus, pirts un zāļu tējas! Visbiežāk mēs apmeklējam ārstu neatliekamam iemeslu dēļ - traumām un hronisku slimību gadījumā, kā arī, lai saņemtu dažādus dokumentus vai receptes.

## Vīrieši un veselības uzvedības statistika

Lai cik neticami liktos, ir pierādīts, ka vīrieši vecumā no 35 līdz 44 gadiem ir tie, kuri pienācīgi nerūpējas par savu veselību. Biežāk minētais iemesls ir nevarēšana atļauties veselīgu dzīvesveidu, vai arī tas, ka rūpēm par veselību neatliek laika ģimenes un darba dēļ (maiņu darbs, neregulāras ēdienreizes). Otrs iemesls ir pašdisciplīnas, motivācijas, gribasspēka trūkums, vai vienkārši slinkums ko darīt. Visbeidzot tas ir finanšu trūkums, kas iet kopā ar gribasspēka trūkumu un diemžēl ilustrē īstermiņa domāšanu. Ironiski, jo par veselīga dzīvesveida piekopusšanas dārdzību pārsvarā sūdzas smēķētāji vai alkohola lietotāji, kas ir aizbildinājums vai izdomājums, jo vienlaikus šiem cilvēkiem ir nepieciešamība savu rīcību attaisnot.

Vīrieši, kuri praktizē patriarhālu dzīvesveidu un kuriem dominējošais ir makulinitātes aspekts, pievērsīs mazāk uzmanības veselībai, līdz ar to pakļaus sevi lielākiem veselības riskiem. Lūgt palīdzību viņiem ir vājuma un neadekvātuma pazīme, tā liek viņiem justies nevīrišķīgiem. Viņiem ir nelokāmi priekšstati par to, kas ir vīrišķīga uzvedība, bet diemžēl tā iespaido mirstības līmeni.

Citi savukārt uzskata, ka par velti tādā vecumā ko darīt, citi nedara neko, jo ar veselību viss kārtībā - sekas vēl nav izjustas. Viņi sāk rūpēties par veselību, kad saslimst vai jūt sāpes. Daži šaubās, vai tas ko dos. Daudzi ir audzināti kļūdainā priekšstatā, ka vīrietim nav jāpievērš sev pastiprināta uzmanība. Savukārt citi, tieši otrādi, vēlas sevi apliecināt kā vīrieti un strādā pie tā, lai būtu sportiski! Visvairāk vīriešu vēlētos pievērsties skriešanai un iet uz sporta zāli. Mazāk gribētu atmest smēķēšanu, vēl mazāk mainīt uztura paradumus. Rūpēties par veselību vīriešiem ir bailes, riski saistīti ar slimošanu, ko bieži pavada nedrošība, nezinot diagnozi. Iespējams, tāpēc Latvijā vidējais vīriešu dzīves ilgums 70,4 gadi ir krietni zemāks nekā sievietēm 79,5 gadi, un ir viens no viszemākajiem Eiropā. Visgarākais dzīves ilgums Latvijā ir Pierīgā - 76,4 gadi, viszemākais Latgalē - 72,6 gadi. Pensionāra statusā tiek prognozēts pavadīt vidēji 17 gadus.

Šobrīd Latvijā vidējais dzīves ilgums ir 75,2 gadi, salīdzinoši pasaulē - 72,6 gadi, Šveicē - 81,9 gadi, Honkongā - 88 gadi.

## Apstiprinām pasaules statistiku savā novadā

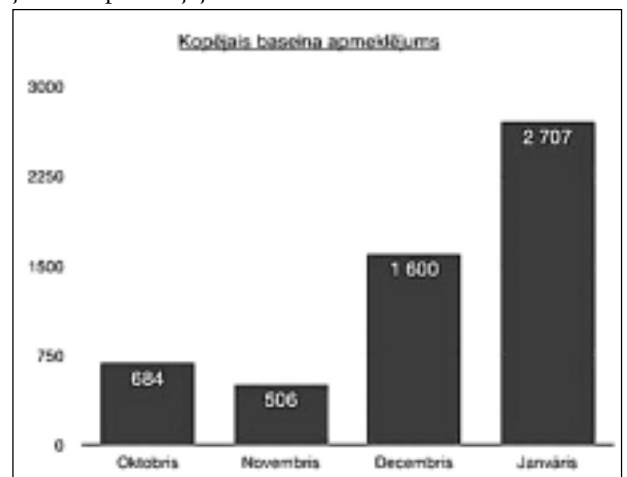
Lai pārliecinātos, vai pasaules un Latvijas statistika attiecas uz mūsu novadu, sadarbojoties ar Balvu Sporta skolu un atsaucīgo Balvu baseina kolektīvu, tika apkopoti dati par mūsu attieksmi pret veselības uzvedību.

Prieks, ka, tuvojoties pavasarim, esam palikuši aktīvāki -

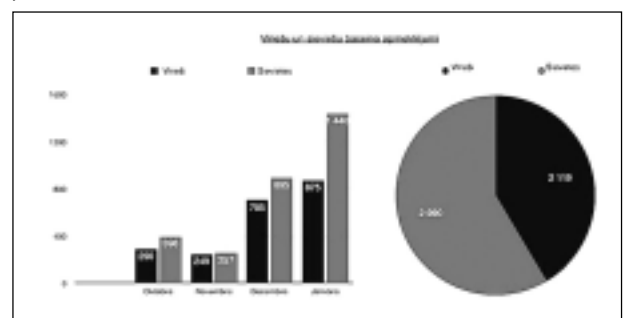


**Mudina padomāt un domāt.** Edīte Germane ieguvusi zināšanas, studējot Sociālo zinātņu bakalauru psiholoģijā, sertifikātu Saskarsmes psiholoģijā, un ārzemēs, strādājot farmācijā, ieguvusi arī Veselības aprūpes padomdevēja sertifikātu.

no pieaugušajiem 684 baseina apmeklētājiem oktobrī esam jau 2707 peldētāji janvārī:

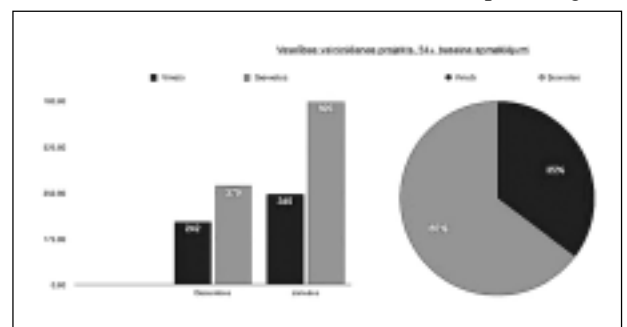


Tomēr, kā statistika pierāda, vīrieši apmeklējuma ziņā netiek līdzī sievietēm, kas ir respektīvi 290:398 oktobrī, 249:257 novembrī, 705:895 decembrī un 875:1440 apmeklējumi janvārī.



Balvu Pašvaldības projekts "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Balvu novadā, 54+" dod mums fantastisku iespēju būt fiziski aktīviem, neatkarīgi no individuāla finansiālā stāvokļa, bez maksas apmeklēt Balvu peldbaseinu. Projekts joprojām rit pilnā sparā!

Apmeklējumu statistika atspoguļo iepriekš minēto - decembrī šo iespēju izmantojuši 242 vīrieši un 379 sievietes, savukārt janvārī 379 vīrieši un jau 699 sievietes, kas kopā ir 587 vīrieši un 1078 sievietes. Skaitis noteikti turpinās augt!



Krietni aktivizējies arī treniņu zāles apmeklējums - no 25 oktobrī uz 172 apmeklējumiem janvārī. Protams, kopējais apmeklējumu skaits būtu nesalīdzināmi augstāks, ja mēs nebūtu pakļauti šī brīža epidemioloģiskajiem ierobežojumiem.

## Vai labas veselības pamats ir apzinīgums un paškontrolē?

**Ir atrasta cieša saikne tam, ka jaunāki, labāk izglītoti cilvēki ar zemu stresa līmeni un stabilu sociālo statusu, drīzāk praktizēs veselību veicinošu uzvedību, un otrādi. Nav arī pārsteigums, ka zēmam apzinīgumam ir neapgājama saikne ar veselības apdraudēšanu, nelabvēlīgām fiziskajām aktivitātēm un riskantu uzvedību.**

\*Turpinājums 14.lpp.



## Lasītāji jautā

## Kādēļ samazinās nodokļu pārmaksas summa?

No 1.marta ikviens iedzīvotājs var iesniegt gada ienākumu deklarāciju, lai atgūtu no valsts pārmaksāto iedzīvotāju ienākuma nodokli par attaisnotajiem izdevumiem. Daudziem gada ienākumu deklarācija jāiesniedz obligāti.

Tikmēr vairāki laikraksta "Vaduguns" lasītāji jautā, kādēļ, iesniedzot deklarāciju, sākotnēji fiksētā nodokļu pārmaksas summa, kas valstij jāieskaita konkrētā nodokļu maksātāja bankas kontā, pēc neilga laika samazinās? "Šādi gadījumi tiek konstatēti, atkārtoti apskatot iesniegto gada ienākumu deklarāciju. Kādi tam ir iemesli?" interesējas iedzīvotāji.

## Iemesli var būt dažādi

Valsts ieņēmumu dienesta (VID) Sabiedrisko attiecību daļas galvenā sabiedrisko attiecību speciāliste EVITA TEICEMAJA skaidro, ka maksājamā summa veidojas no iedzīvotāju, viņu darba devēju un valsts datu bāzu datiem. "Sagatavotās deklarācijas VID pārbauda, tāpēc sākotnēji automātiski aprēķinātā atmaksājamo nodokļu summa var mainīties. Tā var notikt gadījumos, kad, piemēram, iesniegti nederīgi maksājumu dokumenti, viena ģimenes locekļa izdevumi deklarēti vairākās deklarācijās, darba devējs maina datus par darbinieka ienākumiem, kā arī citos gadījumos. Ja tomēr rodas bažas, ka aprēķinātā summa jau pēc deklarācijas iesniegšanas un pārmaksas vai VID lēmuma saņemšanas nav pareiza, aicinām rakstīt VID Elektroniskās deklarēšanas sistēmā sadaļā "Sarakste ar VID" un mūsu speciālisti atkārtoti pārliecināsies par datu precī-

Gada ienākumu deklarācija

Iesniegt  Dokumenta drukas versija

Pirmreizēja deklarācija  Precizējums

Iesniedzot dokumenta precizējumu, tam obligāti ir jāsaturs arī visi pirmreizējā dokumenta dati, kuri ir šo procedūrā.

Aktīvo dati pārbauda no VID datubāzēs

Informācija EDS atjaunota 16.03.2022

Takošanas gads 2021

Vārds, uzvārds (personas kods)

535,12 Saskaņā ar nodokļu aprēķiniem šobrīd Jums ir izveidojusies nodokļu pārmaksa

zītāti un risinās konkrēto jautājumu ar katru cilvēku individuāli," informē VID pārstāve.

## Jāatmaksā trīs mēnešu laikā

Jāpiebilst, ka VID katru gadu pirms 1.marta iedzīvotājus ar gada ienākumu deklarāciju iesniegšanu aicina ļoti nesteigties. Tas tādēļ, ka iedzīvotāji, kam tas jā dara obligāti, deklarācijas var iesniegt trīs mēnešu laikā (līdz pat 1.jūnijam), bet brīvprātīgi, attaisnoto izdevumu atgūšanai, to var izdarīt turpmāko trīs gadu laikā. Turklāt katru gadu marta sākumā, sakarā ar daudzo deklarāciju iesniegšanu, regulāri novērojamas VID elektroniskās deklarēšanas sistēmas traucējumi. Liela daļa iedzīvotāju šo darbiņu gan izvēlas neatlikt uz vēlāku laiku. Viņi arī jautā, cik ilgā laikā nodokļu pārmaksas summa tiek atmaksāta? Savukārt, runājot par

nodokļu parādu, kā tāds vispār var veidoties, ja cilvēks strādā un godīgi maksā nodokļus? "Saskaņā ar likumā noteikto, iedzīvotāju ienākuma nodokļa atmaksā VID jāveic trīs mēnešu laikā no deklarācijas saņemšanas dienas. Taču, ja deklarācija aizpildīta korekti, parasti naudas atmaksā notiek krietni ātrāk. Tas atkarīgs arī no iesniegto deklarāciju daudzuma attiecīgajā periodā. Kas attiecas uz tā dēvēto nodokļu parādu, tā iemesls nav oficiāla vai neoficiāla strādāšana. Parāds var veidoties tāpēc, ka personas ienākumi gada laikā ir mainīgi un tie atšķiras no iepriekšējā gada ienākumiem. Var arī izrādīties, ka gada laikā ticis piemērots lielāks prognozētais neapliekamais minimums vai zemāka iedzīvotāju ienākuma nodokļa likme. Piemēram, ilgu laiku nav strādāts un tad atsāks strādāt, vai arī ievērojami palielinājušies ienākumi pret pagājušo gadu, kā arī citi iemesli," skaidro VID.

## Notikums

## Žiguros uzbrūk lācis

Šo otrdien Žiguru pagastā AS "Latvijas valsts meži" (LVM) mežkopis, ap pulksten 11.30 apsekojot egļu jaunaudzi Žiguru iecirkni, cieta no lāča uzbrukuma. Par laimi, vīrietis guva tikai vieglus ievainojumus, bet līdz šim gadījumi, kad lācis uzbrucis cilvēkam, ne tikai mūspusē, bet arī visā Latvijā, nav reģistrēti.

## Iekož kājā un aizskrien atpakaļ mežā

LVM informē, ka lācis izskrēja un mežkopim uzbruka no tuvumā esošā biežokņa, kas atradās 4 līdz 5 metru attālumā. Ieraugot tuvojamos lāci, mežkopis centās bēgt, taču pakrita. Lācis viņu saķēra aiz kājas un iekoda, pārkožot zābaku, tad ieskrēja atpakaļ mežā. Iespējams, tā bija lāča māte, kura aizsargāja savu mazuli. Tad LVM darbinieks paša spēkiem nokļuva līdz automašīnai un devās uz tuvāko slimnīcu, kur viņam tika sniegta pirmā palīdzība. "Lācis ir ar ļoti attīstītu ožu un dzirdi, perfekti pārzina savu apkārtni teritoriju. Lācis ir arī ziņkārīgs, tomēr vienlaikus ļoti uzmanīgs. Ja cilvēks pārsteidz lāci, dzīvnieks pats sabīses un bēgs prom. Citādi gan ir situācijās, ja līdzās lācenei ir arī viņas mazulis. Tad, līdzīgi kā ar citiem meža dzīvniekiem, arī lācene mazuļus aizsargās. Šādos gadījumos viņai vai arī mazuļiem tuvoties noteikti nevajag, bet gan lēnām jā dodas prom," skaidro LVM Medību tiesību nomas procesa vadītājs GUNTIS ŠČEPANIKS.

LVM Komunikācijas daļas vadītājs TOMASS KOTOVIČS ziņu aģentūrai "LETA" pastāstījis, ka darbinieks, apsekojot jaunaudzes, krūmos sadzirdējis tādu kā pīkstieni. Lai aizbaidītu dzīvnieku, mežkopis sasita plaukstas, taču tajā pašā laikā no krūmiem izlēca lācis. "LVM darbiniekam lāci izdevās aizbaidīt, sperot un skaļi kliedzot. Pēc tam vīrietis devās uz automašīnu un brauca uz Balvu slimnīcu. Pēc šuvju uzlikšanas darbinieks no medicīnas iestādes devās mājup," zināja stāstīt T.Kotovičs.

## Lai šādas situācijas neatkārtotos

Latvijas Mednieku asociācijas valdes priekšsēdētājs HARALDS BARVIKS, komentējot notikušo interneta portālam "medibam.lv", skaidroja, ka mednieki jau iepriekš paredzēja, ka kas tāds var notikt. "Par laimi, cilvēks ir tikai ievainots un iznākums nav letāls. Parasti lāča uzbrukuma gadījumā ievainojumi ir ļoti smagi, bieži - nāvējoši. Tas varētu būt tikai sākums. Atbildīgajām iestādēm noteikti jādomā, ko darīt, lai situācija neatkārtotos," uzsver H.Barviks.

Plašāk par lāča uzbrukumu cilvēkam Žiguru pagastā lasiet laikraksta "Vaduguns" nākamajā numurā.

## Tiesu lietas

## Notiesā par vardarbību "Rasas pērlēs"

Stājušies spēkā tiesas spriedumi par vairākiem noziedzīgiem nodarījumiem mūspusē – par vardarbīgu apiešanos ar mazgadīgo, sveša maksāšanas līdzekļa nelikumīgu izmantošanu, zādībām un svešas mantas tišu iznīcināšanu.

## Māte nodara miesas bojājumus dēlam

Kāda sieviete, būdama mazgadīga bērna māte jeb persona, no kuras bērns no dzimšanas brīža līdz pat pilngadībai ir fiziski, garīgi, materiāli, sadzīviski un emocionāli atkarīgs, 2019.gada naktī no 16.marta uz 17.martu, atrodoties nodibinājuma "Latgales reģionālais atbalsta centrs Rasas pērlēs" telpās Rugāju pagasta "Varavīksnē", ar rokām saspieda un saskrāpēja savu mazgadīgo dēlu. Tādējādi viņa savam bērnam nodarīja fiziskas ciešanas un sekojošus maznozīmīgus miesas bojājumus - multiplu asinsizplūdumus zem kreisās lāpstiņas krūšu kurvja rajonā, jostas rajonā un vēdera labajā pusē.

**Tiesa apsūdzētajai nosprieda:** atzīt par vainīgu un sodīt ar īslaicīgu brīvības atņemšanu uz diviem mēnešiem; ņemot vērā, ka apsūdzētā noziedzīgu nodarījumu izdarīja, būdama ierobežoti pieskaitāma, atbrīvot no soda; piemērot medicīniska rakstura piespiedu līdzekli – ambulatoro ārstēšanu pie ārsta psihiatra; atbrīvot no 240 un 325 eiro samaksas par advokātu darbu; procesuālos izdevumus segt no valsts līdzekļiem.

## Izņem vairākus simtus eiro

Pagājušā gada 9.jūlijā pulksten 15.16 apsūdzētais piegāja pie AS "SEB banka" bankomāta Brīvības ielā, Balvos, tiši ievietoja tajā cita cilvēka maksājumu karti, ievadīja viņam iepriekš

zināmo maksāšanas līdzekļa PIN kodu un no konta izņēma 300 un 45 eiro. Šis pats apsūdzētais izdarīja arī aizliegtu vispārbiestamu līdzekļu, metožu, rīku un paņēmieni izmantošanu medībās. Proti, pagājušā gada janvārī, nolūkā nomedīt stirnu, viņš mazdārziņu teritorijā tiši uzstādīja cilpu. Ar šādām darbībām vīrietis izdarīja tišu smagu noziegumu.

**Tiesa apsūdzētajam nosprieda:** galīgo sodu noteikt sabiedrisko darbu uz 200 stundām; pieteikties soda izciešanai Valsts probācijas dienesta teritoriālajā struktūrvienībā, atbilstoši savai deklarētajai dzīvesvietai.

## Piespriež reālu brīvības atņemšanu

Ši gada 3.un 22.janvārī apsūdzētais alkohola reibumā atradās veikalā "Maxima" Balvos un kopumā trīs atsevišķās noziedzīgās epizodēs no tirdzniecības plaukta paņēma 0,5 litru tilpuma degvīna pudeli "Rudzu" 7,69 eiro vērtībā, 0,7 litru tilpuma degvīna pudeli "Hlibnaja Lukss" 11,97 eiro vērtībā un 0,5 litru tilpuma degvīna pudeli "Hmeļnaja čarka" 7,24 eiro vērtībā. Visos gadījumos apsūdzētais SIA "Maxima Latvija" piederošo mantu aizlika sev aiz jostas un, nesamaksājot par precī kasē, izgāja no veikala.

**Tiesa apsūdzētajam nosprieda:** īslaicīgu brīvības atņemšanu uz vienu mēnesi.

## Ar cirvi izsit logu un nozog alkoholu

Pagājušā gada naktī no 27. uz 28.jūliju, piecas minūtes pēc pusnakts, divas personas pēc iepriekšējās vienošanās ieradās veikalā Sala-1 (Partizānu ielā, Balvos). Viens no viņiem ar līdzi paņemto cirvi izsita veikala dubulto loga stiklu ar reklāmas līmplēvi. Savukārt otrs pa izsisto logu iekļuva veikala

telpās, kur no alkoholisko dzērienu plaukta paņēma vienu litra tilpuma viskija "Jim Beam" pudeli 18,55 eiro vērtībā, vienu litra tilpuma viskija "Canadian Special Old" pudeli 17,29 eiro vērtībā un vienu litra tilpuma viskija "Jameson" pudeli 23,70 eiro vērtībā, kuras pa izsisto logu padeva savam sabiedrotajam. Tad garnadzis, kurš atradās veikalā, izkļuva no tā un ar savu kompanionu atstāja nozieguma vietu. Tādējādi abas personas grupā nolaupta uzņēmumam piederošo mantu par kopējo summu 59,54 eiro.

Jāpiebilst, ka abiem apsūdzētajiem, kuri tieši iesaistījās zādībā, bija arī līdzdalībnieks, kurš neiesaistījās nelikumīgajās darbībās, bet palika aiz ēkas stūra. Viņš apsūdzēts par to, ka draudzības jūtu vadīts, nekādā veidā neziņoja tiesībsargājošajām iestādēm par viņam zināmo notikušo smago noziegumu, lai arī to bija reāla iespēja izdarīt līdz 2021.gada 27.augustam, kad viņu izsauca uz Valsts policijas Balvu iecirkni. Iznīcinātais veikala dubultais loga stikls ar reklāmas līmplēvi kļuva pilnīgi nederīgs turpmākai izmantošanai un zaudēja savu vērtību. Dubultais loga stikls bija 75,07 eiro, bet reklāmas līmplēve - 25,09 eiro vērtībā. Tādējādi konkrēti ar svešas mantas tišu iznīcināšanu uzņēmumam tika nodarīts zaudējums par kopējo summu 100,16 eiro.

**Tiesa apsūdzētajiem nosprieda:** vienai personai, kura tieši piedalījās noziedzīgajā nodarījumā – brīvības atņemšanu uz četriem mēnešiem; otrai personai, kura arī tieši piedalījās noziedzīgajā nodarījumā – brīvības atņemšanu uz gadu un trīs mēnešiem, kā arī piespiedu darbu uz 419 stundām pēc cietumsoda izciešanas; trešajai personai - piespiedu darbu uz 260 stundām, atņemot transportlīdzekļa vadīšanas tiesības uz trīs gadiem.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

## Fotomirkļi

\*Sākums 1.lpp.



Foto - E.Gabranovs

**Uzmundrina viens otru.** Otrdien Balvu Valsts ģimnāzijas gaiteni virmoja emocijas. Kā nu ne, jo klāt eksāmenu laiks!



Foto - E.Gabranovs

**Lai viss kārtībā!** Valsts policija regulāri atgādina, ka par centralizēto eksāmenu darbu satura izpaušanu pirms to norises laika Krimināllikuma 200.pantā paredzēta kriminālatbildība. Balvu Valsts ģimnāzijā viss bija kārtībā – aploksni ar eksāmena materiāliem atvēra centralizētā eksāmena novērotāju un vadītāju, kā arī skolēnu pārstāvju (foto) klātbūtnē.



Foto - E.Gabranovs

**Darbs skolotājiem.** Pēc eksāmenu uzdevumu aploksnes atvēršanas skolotāji ķērās pie darba, lai tos sašķirotu.



Foto - E.Gabranovs

**Starts ir dots.** Obligātie centralizētie eksāmeni turpināsies gan maijā, gan jūnijā.

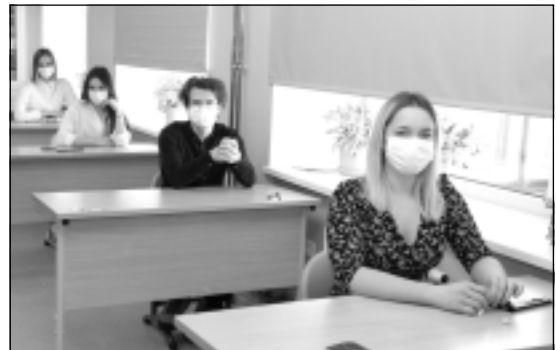


Foto - E.Gabranovs

**Katram sava vieta.** Jau pirms eksāmena katrs skolēns zināja, kur būs viņa darba vieta.

## Brīvbrīdis psiholoģijai

\*Sākums 12.lpp.

# Veselības uzvedība - senču pēdās

Savukārt uz nākotni orientētie cilvēki meklē pārmaiņas un attīstības iespējas, novērtē savas veselības svarīgumu, bet uz pagātni orientētiem ir raksturīga reaktivitāte, tālab viņi pretojas ārējiem stimuliem un mēdz atstāt veselības aprūpi novārtā.

Nereti rūpēšanās par jušanos labāk nav saistīta ar veselību, bet noteicošais faktors ir izskats, tāpēc ir svarīgi pārlikt mūsu nodomus, jo labs izskats nav vienmēr vienādojams ar labu veselību. Mēs istenosim vēlamu uzvedību, ja ticēsim, ka tas dos pozitīvas sekas. Jo vairāk mēs sevi izprotam, jo sekmīgāk varam sev palīdzēt!

### Veselīgam dzīvesveidam nepieciešama kompānija

Nenoliedzami! Bieži mums ir vēlme dzīvot veselīgi, bet pietrūkst tikai nedaudz - lai kāds pamudinātu, atbalstītu gatavot veselīgi vai atlicinātu laiku kopīgai fiziskai aktivitātei. Mēs neapzināti atspoguļojam to cilvēku uzvedību, ar kuriem visvairāk pavadām laiku kopā! Ja mēs sevi pieskaitām pie saprātīgām būtnēm, tad mēs jutīsim, ka izmaiņas mūsu uzvedībā labvēlīgi ietekmē tuvākos cilvēkus, un tam būtu jādod ekstra stimulsi, lai atturētos no sliktiem ieradumiem. Ja mūsu draugs cieš no liekā svara, tad ir 57% iespēja, ka arī mūs tas iespaidos, 40% ietekmēs, ja tas būs brālis vai māsa, un 37%, ja tas būs dzīves partneris, kas piekopj neveselīgu dzīvesveidu.

Apsveicama ir vēlšanās turēties formā, lai rādītu pozitīvu piemēru bērniem. Citreiz tieši bērni ir tie, kuri pamudina vīriešus veselību veicinošai uzvedībai. Tuvāko cilvēku uzmuntrinājumam ir nozīmīga loma veselības uzvedības veicināšanā, īpaši slimošanas laikā.

Skaļi nepateikta ir doma, vai tuvie cilvēki saprātīs, ka konkrētā veselības uzvedība ir vēlama, un vai tie stiprinās pārliecību par mūsu spējām? Nospraudiet drošus un tuvus mērķus - kaut vai regulāra ikgadēja veselības pārbaude vai jauna,

uzlabota ēdienkarte - 50% no maltītes augļi un dārzeņi, 25% proteīns, 25% graudaugi un cietes. Ja jūtaties laimīgs, pacilāts, enerģisks, priecīgs un labā noskaņojumā, tad, visticamāk, ar jūsu veselību viss ir kārtībā!

Atbildiet uz jautājumu: "Lai man būtu labāka veselība pēc 5 gadiem, es sākšu darīt \_\_\_\_\_, sākot no \_\_\_\_\_". Salīdziniet to ar pārējiem ģimenes locekļiem, strādājiet pie tā īstenošanas un atbalstiet viens otru. Vislielākā motivācija, lai būtu lieliska pašsajūta! Sviniet uzvaras kopā, lai arī kādas tās būtu!

### Desmit iemesli, lai mēs apbrīnotu savu organismu un palīdzētu tam funkcionēt:

- Mēs klepojam ar ātrumu 60km/h, bet šķaudām ar 100 km/h!
- Katru sekundi mūsu organisms izveido 25 miljonus jaunu šūnu.
- Mūsu smadzenes rada pietiekami enerģijas, lai pietiktu darboties nelielai spuldzei.
- Informācija, kas nāk no mūsu smadzenēm, ceļo ar ātrumu 431 km/h.
- Mūsu ķermenis 30 minūtēs rada tik daudz siltuma, lai varētu uzvarēt gandrīz divus litrus ūdens.
- Lai arī smadzenes raīda sāpju signālu, tās pašas ir pret sāpēm nejutīgas.
- Ja dienā pieveicam 7500 soļus, tad vidēji dzīves laikā esam 5 reizes apstaigājuši apkārt zemeslodei.
- Matu šķipsna ir izturīgāka par tāda paša izmēra vara stiepli.
- Mūsu smadzenēm ir bezlimita kapacitāte.
- Sportošana jaunībā palēnina kaulu novecošanos vecumā un fiziskā aktivitāte padara tos stiprākus visā mūža garumā!

Sagatavoja EDĪTE GERMANE

(Izmantoti ārzemju preses materiāli, foto – no interneta arhīva)

## Savas veselības labad

# Balvu peldbaseinam kupls apmeklētāju pulks

Maruta Sprudzāne

**Balvu novada iedzīvotājiem joprojām ir iespēja izmantot veselības veicināšanas projekta piedāvājumu ar Eiropas atbalstu, apmeklējot Balvu Sporta skolas peldbaseinu. Apmeklētāji ir pateicīgi par šo iespēju, un peldbaseinam ir ļoti kupls izmantotāju pulks.**

Sporta skolas direktore LUDMILA BEĻIKOVA priecājas, ka konkrētais projekts darbojas jau trešo gadu, turklāt Balvu peldbaseins iekarojis ne tikai pašu, bet arī kaimiņu – Alūksnes un Gulbenes- novadu iedzīvotāju ievēribu. Pirms vairākiem mēnešiem Balvu novada pašvaldība aicināja nākt un pieteikties peldbaseina bezmaksas apmeklējumam iedzīvotāju grupu vecumā 54 +. Direktore vērtē, ka tieši šāda izvēle bijusi veiksmīga, jo vecāka gadagājuma cilvēki ir visai aktīvi, pievērš uzmanību savai veselībai un, kā liecina prakse, peldbaseinu apmeklē citīgi. Viņiem izsniedza zīmi apmeklējumam ar norādēm, kas jāievēro, lai izmantotu peldbaseinu, un aicināja iepriekš pieteikties konkrētam laikam. Martā šī kārtība ir mainīta - nevajag iepriekš pieteikties, taču, kā stāsta direktore, tomēr vajadzētu zināt un ņemt vērā baseinā notiekošo treniņu un nodarbību laiku. Tas tādēļ, lai nebūtu pārāk daudz cilvēku un jāgaida.

Novērots, ka ir apmeklētāji, kuri uz baseinu nāk tikai tad, kad darbojas sauna, savukārt kādam citam šis apstāklis nav svarīgs. Lielu rindu un ilgus gaidīšanas apmeklētājiem nav, jo nepieciešamības reizē var izmantot arī papildus ģērbtuvī pie treniņu zāles. Sarunā ar zāles pārzini noskaidrojās, ka vecāka gadagājuma iedzīvotāji ļoti labprāt izmanto bezmaksas apmeklējumus. Pārsvārā nāk cilvēki, kuri jau iepriekš bija citīgi baseina apmeklētāji, taču ievēroti arī gluži citi cilvēki, kuriem projekta piedāvājums licis saņemties sportiskām aktivitātēm un nekautrēties doties uz baseinu. Daudzi pieturas pie režīma nākt uz baseinu trīs reizes nedēļā, citi to dara divas reizes, pa reizei vai vēl retāk. Sestdienās un svētdienās uz Balviem čakli

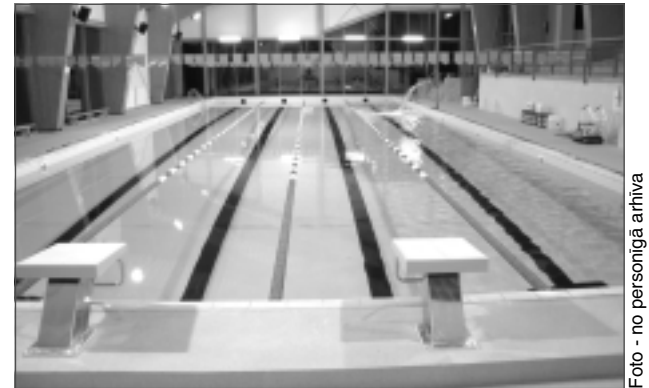


Foto - no personīgā arhīva

brauc kaimiņu novadu cilvēki, nāk ģimenes ar bērniem. Uz baseinu Balvos dodas arī lauku iedzīvotāji – no Upītes, Bērziņiem, Šķilbēniem, citurienes. Dienā projekta ietvaros baseinu apmeklē aptuveni 30 līdz 60 cilvēki.

Šonedēļ ir skolu pavasara brīvlaiks, tādēļ baseinu treniņiem aktīvi izmanto bērni un jaunatne. Aktīvi notiek arī ūdens aerobikas nodarbības. Šonedēļ var vērot mācību treniņus Latvijas izlases junioriem. Treniņi ir ar paaugstinātu slodzi, gatavojoties sacensībām. Direktore atklāj, ka Latvijas labāko peldētāju grupā ir arī trīs Balvu peldētāji. No nometņu turpmākajiem pieteikumiem būs atkarīgs, cik ilgi Balvu peldbaseins būs atvērts. Direktore prognozē, ka tas varētu darboties līdz jūlija vidum. Ņems vērā arī laika apstākļus. Tas nozīmē, ka vasaras mēnešos baseinu varēs apmeklēt arī seniori.

Baseina telpās darbojas arī sāls istaba. Iedzīvotāji to izmanto ādas attīrīšanai kosmētiskos nolūkos un, protams, lai uzlabotu elpceļu veselību, kas ir svarīgi pēc Covid atveseļošanās laikā. Sāls istabas pakalpojumiem noteikti iepriekš jāpierakstās. Iespējams, ka ar aprīli sāls istabu varēs izmantot cilvēki no vairākām māsājniecībām. Bērniem izmantot šo pakalpojumu parasti iesaka ārsti, izsniedzot nosūtījumu. Sāls istabas apmeklējums vienai reizei maksā 4 eiro, var iegādāties arī abonementu.

## Dažādi

**ok-krūmgriezis**  
**Zāgē krūmus**  
ar krūmgriezi.  
Tāl. 26644316.

**DZIRDES** 28.martā  
**APARĀTI** plkst. 10.00-13.00  
Balvos, Bērzpils 50  
Tāl. 26018483.

Dūmvadu, dabīgo ventilāciju,  
apkures ierīču, dūmeju apsekošana,  
tīrīšana, remonts, izgatavošana,  
mūrēšana, oderēšana, uzstādīšana.  
Tāl. 22363236, 20404400.

**LOGI. DURVIS.**  
Tāl. 26343039.

Veic meža inventarizāciju.  
Tāl. 28379483.

Bioloģiskais lauksaimnieks vēlas  
nomāt zemi. Tāl. 22048966.

Pārošanai vajadzīgs *Meikūna*  
runcis. Tāl. 26548542.

Siltinām mājas ar ekovati, granulām  
un termoputām. Tāl. 26748235.

## Pārdod

Z/S "Užgava" pārdod lopbarības,  
pārtikas, stādāmos kartupeļus  
'Vineta', 'Gala', 'Laura'. Piedāvā  
darbu kartupeļu ŠKIROTĀJAM.  
Tāl. 29432655.

Lopbarībai: kartupeļus (sēklas  
izmēra), burkānus, cukurbietes  
(nav salušanas), graudus (dīgstoši).  
Tāl. 25442582.

Skaldīta malka.  
Cena 25 EUR/berkubā. Piegādes  
apjoms līdz 7 berkubiem. Ir sausā.  
Tāl. 25543700.

Pārdod skaldītu malku (arī sausu).  
Tāl. 29166439.

Pārdod skaldītu malku ar piegādi,  
230 EUR/krava. Tāl. 26425960.

Pārdod māju Balvos, Jaunatnes  
ielā 13. Tāl. 29184554.

Z/S "Gračuļi" pārdod jaunputnus un  
dējējvistas. Pieteikumi pa  
tāl. 29186065.

Jaunputni, dējējvistas, gaiļi.  
Tāl. 29424509.

Pārdod skapi, sekciju, trauku  
skapi, 2-vietīgu gultu.  
Tāl. 28862910.

Pārdod *Audi* riepas 195/65/15,  
5 skrūves. Tāl. 26318446.

Pārdod *Volvo S60*, 2001.g., 2.4  
(benzīns), automātiskā kārbā, nav  
rūsējis, tehniskā apskate,  
EUR 2200. Tāl. 29184554.

Pārdod svaigu cūkgaļu (svilinātu),  
min. daudzums 1/4 (20 kg),  
3,60 EUR/kg. Bezmaksas piegāde.  
Tāl. 28890462.

## Būsim zinoši

# Biežāk uzdotie jautājumi par rīcību ārkārtas gadījumos

**Kas šobrīd jāņem vērā, lai sagatavotos rīcībai ārkārtas gadījumā?**

- ♦ Seko informācijai plašsaziņas līdzekļos.
- ♦ Ievēro institūciju norādījumus par turpmāko rīcību apdraudējuma gadījumā.
- ♦ Laikus parūpējies par mājsaimniecības rezervēm.
- ♦ Sagatavo ārkārtas gadījumu somu, kas nodarēs evakuācijas gadījumā.
- ♦ Saglabā mieru un esi gatavs rīkoties atbilstoši situācijai!
- ♦ Iepazīsties ar informāciju par rīcību dažādos ārkārtas gadījumos. Informācija pieejama: <https://www.vugd.gov.lv/lv/drosibas-padomi>

**Kā es uzzināšanu par apdraudējumu?**

Apdraudējuma gadījumā visā valstī vai konkrētā teritorijā tiek iedarbinātas trauksmes sirēnas. Apziņošanu var veikt arī atbildīgo dienestu darbinieki, izmantojot operatīvo dienestu transportlīdzekļus un skaļruņus. Lai saņemtu informāciju par turpmāko rīcību, seko informācijai plašsaziņas līdzekļos.

**Kā rīkoties, ja dzird trauksmes sirēnas vai saņemts brīdinājums par trauksmi?**

- ♦ Ieslēdz radio vai TV, lai saņemtu informāciju par notikušo un turpmāko rīcību.
- ♦ Papildus vari sekot informācijai dienestu sociālo tīklu kontos vai tīmekļa vietnēs.
- ♦ Ievēro un izpildi operatīvo dienestu norādījumus.
- ♦ Neizslēdz radio vai TV un seko turpmākajiem paziņojumiem un norādījumiem.
- ♦ Nezvani bez vajadzības operatīvajiem dienestiem, lai saņemtu vēl kādu *īpašu* informāciju par notikušo.

Ja saņemtas ziņas par apdraudējumu, izvērtē iespējas to paziņot arī kaimiņiem un tuviniekiem, jo varbūt kāds ziņas nebūs ievērojis. Parūpējies par gados vecākiem cilvēkiem, jo viņiem informācijas kanāli nav vienmēr pieejami.

**Esmu sakārtojis ārkārtas gadījumu somu – uz kurieni man jādodas?**

Šobrīd Latvijas iedzīvotājiem nav tāda apdraudējuma, kura dēļ būtu nepieciešams evakuēties. Līdz ar to nekur nav jādodas un iedzīvotāji var turpināt ikdienas gaitas un uzturēties mājokļos. Apdraudējuma gadījumā, ja būs nepieciešama evakuācija, iedzīvotāji tiks brīdināti un informēti par pulcēšanās vietām, par evakuēšanās ceļiem un iespējām.

Informācija par turpmāko rīcību ir atkarīga no tā, kāds apdraudējums pastāv. Patlaban militāra apdraudējuma nav, līdz ar to turpmāka iedzīvotāju rīcība un evakuēšanās nav nepieciešama.

**Kāpēc nav konkrētu instrukciju, kurp doties, ko darīt?**

Informācija par turpmāko rīcību ir atkarīga no tā, kāds apdraudējums pastāv. Civilās aizsardzības plānos ietver informāciju par iespējām rīkoties dažādu apdraudējumu situācijās, bet konkrētas instrukcijas var dot, kad ir zināmi apdraudējuma apstākļi. Šobrīd ikvienam iedzīvotājam ir būtiski apzināties, kāda ir viņa sagatavotība rīcībai ārkārtas gadījumā, un sagatavotība ir svarīga ne tikai iespējama militāra apdraudējuma gadījumā, bet arī ikdienā, jo plūdi, vētras un elektroenerģijas padeves traucējumi ir iespējamāki apdraudējumi.

**Kur patverties militāra uzbrukuma gadījumā?**

2008.gadā tika pieņemts lēmums par civilās aizsardzības aizsargbūvju likvidēšanu, lai arī tolaik jau bija sagatavots tiesību akts par šo objektu uzturēšanu, izmaksām un izveidošanu. Šobrīd ir saņemts Iekšlietu ministrijas uzdevums un Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests sadarbībā ar pašvaldībām izvērtēs jautājumu par civilās aizsardzības

aizsargbūvju sistēmas attīstīšanu.

Tās aizsargbūves, kas padomju gados tika izveidotas, nenodrošinātu liela iedzīvotāju skaita patveršanās iespējas. Šīs būves, no kurām liela daļa tika izdemolētas, savu laiku bija nokalpojušas.

Informējam, ka civilās aizsardzības plānos ir paredzēts vēl cits aizsardzības pasākums – evakuācija, kuru organizētu pašvaldība sadarbībā ar dienestiem.

**Vai var patverties mājas pagrabā?**

Plašsaziņas līdzekļu video redzams, ka Ukrainas iedzīvotāji uzlidojuma gadījumā patvērumam izmanto arī dzīvojamu māju un ēku pagrabus. Tomēr jāatceras, ka ne katras būves pagrabs ir piemērots patvertnei un spēj izturēt triecienus, līdz ar to būves sabrukšanas gadījumā var rasties papildu riski un apdraudējumi. Dzīvojamām mājām un civilajām aizsargbūvēm ir atšķirīgs lietošanas veids, līdz ar to dažāda noturība. Par būves tehnisko stāvokli un noturību slēdzienu var dot būvniecības jomas eksperti.

**Ko darīt, ja nepieciešams evakuēties?**

♦ Uzmanīgi ieklausies paziņojumā par evakuācijas norisi, iegūmē un ievēro evakuācijas virzienu, galamērķi vai pulcēšanās vietu.

♦ Ja iespējams, izmanto savu transportlīdzekli un brauc norādītajā evakuācijas virzienā uz galamērķi vai uz iepriekš ievēlētu vietu, kur esi plānojis patverties un kas sakrīt ar evakuācijas virzienu.

♦ Ja nav iespējams izmantot savu transportlīdzekli, dodies uz tuvāko norādīto evakuācijas pulcēšanās vietu.

Evakuācijas gadījumā paziņo par to tuviniekiem.

Ja tas ir iespējams, pirms evakuācijas atslēdz savam mājoklim gāzes un elektrības padevi.

**Kas jāņem līdzi evakuējoties?**

Ja nepieciešama operatīva un islaicīga evakuācija, ņem līdzi personu apliecinošus dokumentus (pase, ID karte), naudu, bankas kartes, mobilo telefonu, tālruni, portatīvo radioaparātu ar baterijām un medikamentus, ja tos nepieciešams lietot regulāri. Ilgstošas evakuācijas gadījumā ņem līdzi ārkārtas gadījumu somu.

**Kas ir ārkārtas gadījumu soma un ko tajā likt?**

Ārkārtas gadījumu soma satur lietas, kas cilvēkam vai ģimenei būs nepieciešamas evakuācijas, kā arī komunālo pakalpojumu (gāze, elektrība, ūdens) padeves pārtraukuma gadījumā. Izmanto šo sarakstu un sagatavo somu savlaikus.

Ja mājsaimniecībā ir mājdzīvnieki, jāparūpējas arī to nodrošinājumam.

**Ko likt ārkārtas gadījumu somā?**

**NEPIECIEŠAMĀS LIETAS**

- ✓ svarīgu dokumentu (pase vai ID karte, autovadītāja apliecība, transportlīdzekļa tehniskā pase, u.c.) kopijas polietilēna iesaiņojumā. Personu apliecinošo dokumentu oriģinālus turi pie sevis;
- ✓ nelielu naudas summu. Pārējo naudu un bankas kartes turi pie sevis;
- ✓ portatīvo radioaparātu, sērkociņus vai šķiltavas, lukturīti, baterijas;
- ✓ daudzfunkcionālu saliekamo nazi, karoti, nepļīstošu bļodiņu un krūzīti;
- ✓ līmlenti, auklu, diegu, adatu, šķēres, papīru un rakstāmpiederumus;
- ✓ pirmās palīdzības aptieciņu;
- ✓ apģērbu, rezerves apakšveļu un ērtus apavus;
- ✓ guļammaisu vai segu, tūristu paklājiņu, vēlams telti;
- ✓ higiēnas piederumus, dvieļi, tualetes papīru, vienreizlietojamas salvetes;

- ✓ pārtiku, ko var lietot bez termiskas apstrādes un ar ilgu derīguma termiņu – sausās zupas, konservus, sausiņus, saldumus ar augstu kaloriju saturu;
- ✓ dzeramo ūdeni vairākām dienām (ieteicams plastmasas pudelēs).

**Kā nomierināties un koncentrēties uz svarīgāko?**

Domas par kara darbību Ukrainā var būt traucējošas, jo var izraisīt bailes un trauksmi. Jo ilgāk domājam un uztraucamies, fokusējamies uz negatīvo informāciju ilgstoši, varam nodarīt pāri savai garīgajai veselībai. Svarīgi atrast veidu, lai būtu informēts par notikumiem, tomēr rast iespēju pārmērīgi nebūt intensīvā uztraukumā, ilgstoši piedzīvot bailes vai trauksmi.

**Iekšlietu ministrijas Veselības un sporta centra Psiholoģiskā atbalsta nodaļas psihologi iesaka:**

♦ **Atgādiniet sev, ka izjūtat atbilstošas emocijas tik neveselīgā situācijā.** Izjust bezpalīdzību, izmisumu, trauksmi un bailes, pastiprinātas rūpes par saviem tuviniekiem, naidu un agresiju pret uztraukumu cēloni ir adekvātas un pilnīgi normālas emocijas.

♦ **Mēģiniet atrast konstruktīvus veidus, kā atbrīvoties no emociju intensitātes.** Bīstamās, nenormālās situācijās ir vēlme kliegt, bļaut, aizstāvēties, raudāt, reizēm histēriski smieties vai pat sastingt un izjust šoku no dzirdētā, jo nepatīkamas un intensīvas emocijas ir grūti izturēt un just ilgstoši. Parasti ir vajadzība pēc iespējas ātrāk no viņām atbrīvoties. Lai mazinātu emociju stiprumu, izmantojiet dziļas ieelpas un izelpas, kliegšanu spilvenā, izrunāšanos ar tuviniekiem vai draugiem, raudāšanu u.c.

♦ **Ierobežot, sargāt sevi no pārlietu liela informācijas daudzuma.** Pārlietu liels informācijas daudzums, pastāvīgs negatīvu ziņu apjoms var paralizēt mūsu funkcionēšanu, lēmumu pieņemšanu, emociju vadīšanu un nākt par jaunu veselībai. Ja nepieciešams, piespied sevi izvairīties no pastāvīgas informācijas meklēšanas, lai mazinātu jau tā esošo spriedzi. Vari noteikt informācijas limitu katrai dienai.

♦ **Vairāk nekā iepriekš nepieciešamas rūpes par sevi.** Ja ikdienā mēs varam aizmirst un neaiziet uz ierasto sporta treniņu vai atcelt tikšanos ar draugiem, tad brīžos, kad mūsu ikdiena ir satracināta, rūpes par sevi ir prioritāte, lai spētu veikt pareizās darbības un pieņemt pareizos lēmumus, kā arī sniegt nepieciešamo palīdzību savai ģimenei vai citiem. Meditācija, apzinātības vingrinājumi, lūgšanas, pastaigas, sporta aktivitātes ir tikai dažas no metodēm, kas var palīdzēt atgūt psiholoģisko līdzsvaru.

♦ **Ikdienas rutīnas saglabāšana palīdz saglabāt mieru nemierīgos un mainīgos apstākļos.** Ierastas darbības, ko darijām ikdienā, var palīdzēt kaut vai uz mirkli stabilizēt pašajūtu, atgriezt zināmu miera, drošības un stabilitātes sajūtas, piemēram, doties ik rīta skrējienā, vakara pastaigā, patīkamas grāmatas lasīšana ik vakaru, kā ierasts u.c.

♦ **Savu iespēju robežās pamēģiniet sniegt palīdzību tiem, kam tā nepieciešama.** Rūpējoties par savu veselību, izsveriet pirms iesaistīties brīvprātīgo darbā, cik ilgstoši un ko varat darīt, lai palīdzētu. Bezpalīdzības un izmisuma emocijas var mazināt, iesaistoties aktīvā palīdzības sniegšanā tiem, kam tas ir nepieciešams. Lai nekaitētu veselībai, ieteicams to darīt ierobežotu laiku.

♦ **Meklējiet papildus palīdzību,** lai stiprinātu garīgo veselību. Iespēja saņemt gan attālinātas, gan klātienē konsultācijas, gan profilaktiskos nolūkos, gan smagās krīzes situācijās, lai pēc iespējas novērstu piedzīvotās traumatiskās pieredzes sekas.

## Marijanna!

Lai veselība, priecīgs prāts  
Gan Tev, gan visai dzimtai!  
Lai glāzes šķind un galds ir klāts  
Līdz jubilejai simtai!

Mēs vēlam Tev no mūsu siltās sirds – kaut gadu kalni krājas  
plecos, lai Tava sirds vēl nenoveco, lai tā spoži mirdz.  
Lilija, Laimonis, Inita



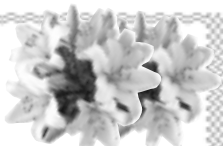
Var aizpalot gadi,  
Sirds vienmēr būs nemiera pilna,  
Bet dzīve ir nemiers,  
Un nemierā skaistuma daudz.

Sirsniņi sveicam Viļakas katoļu baznīcas koristi, ansambļa  
"Melodija", folkloras kopas "Egle" ilggadējo dziedātāju,  
muzikanti, enerģisko, sirsnīgo, izpalīdzīgo, visu varošo  
**Marijannu Kokoreviču** skaistajā dzīves jubilejā!  
Novēlam saujiņu prieka, sieciņu laimes, veselu pūriņu  
veselības, Dieva svētību turpmākajos gados.  
Krustmāte ar ģimeni



Gadu straumē nestas aiziet dienas,  
Dzīves jūrā saplūst vienuviet,  
Lai vēl ilgi mirdz Tev ceļa zvaigzne,  
Darbi veicas un laimes brīžu daudz.

Mīļi sveicam **Marijannu Kokoreviču** skaistajā dzīves  
jubilejā! Novēlam arī turpmāk starot labestībā un sirsnībā,  
un Dieva svētītus turpmākos gadus.  
Balvu Teritoriālās Invalīdu biedrības valde



Kad cilvēks cilvēcību izstaro un dala,  
Un bieži palīdzīgu roku citiem sniedz,  
Tad top viņš ļoti stiprs savā garā,  
Un gadus krāj kā pērles vienuviet.

Mīļi sveicam **Valdi Sērmūksu** lielajā dzīves jubilejā!  
Lai dienu ritumā vienmēr kopā ar Tevi veselība, dzīvesprieks,  
veiksme un enerģija!  
Balvu Teritoriālās Invalīdu biedrības valde



Mani gadi – visi mani,  
Saulas gaismas apzeltīti  
Rudzu vārpu briedināti  
Saldēti un dziedināti.  
Mani gadi – visi mani,  
Neatdošu tos nevienam.

Sirsniņi sveicam **Mariju Gorščali** 70 gadu jubilejā!  
Vēlam Dieva svētību, veselību un dzīvesprieku.

Ārija, Rūdolfs, Biruta, Ludvīgs, Palmīra, Lidija,  
Voldemārs, Līvija, Aina St., Terēzija,  
Veronika, Anita, Valentīna, Tekla, Vitālijs, Marianna



Gadu skaitlim šai brīdī nav nozīmes,  
Visa pamatā cilvēka sirds.  
Viss tas labais, ko dzīvē sniedzi mums visiem,  
Tavu tuvāko acīs mirdz.

Sirsniņi sveicam skaistajā dzīves jubilejā  
**Mariju Gorščali!** Vēlam stipru veselību, dzīvesprieku,  
Dieva palīgu un svētību katrai dienai.  
Dārija, Astrīdas, Andras ģimenes



Gadu startam rītdien cits jau laukums,  
Citas cerības un ceļus laiks nāks dot,  
Dzīvesprieks un mīlestības jaukums,  
Lai arvien spēj sirdī pārziņot.

Sveicam jubilejā **Lilitu Stāmeri!**  
Vēlam prieka pilnus svētkus un, gadu kāpnēm pāri  
ejot, lai sirds un rokas nepagurst.  
Akmeņu ģimene



Ir dzīve tā kā kalns ar gadu kāpnēm,  
Pa kurām atpakaļ mēs nevaram vairs tikt.  
Tā paiet mūžs ar prieku un ar sūpēm,  
Tam pretī varam tikai darbu, mīlestību likt. (Z.Purvs)

Sirsniņi sveicam **Margaritu Galeju**  
skaistajā dzīves jubilejā!  
Galeju ģimene Rūbānos



## Piedāvā darbu

**BALVU NOVADA ADMINISTRĀCIJA,**  
reģ.Nr. 40900036984, aicina darbā **IEPIRKUMU  
SPECIĀLISTU** uz noteiktu laiku.

Dokumenti amata pretendentiem jāiesniedz līdz 2022.gada  
**18.marta plkst. 15.00.** Informāciju par vakanci var atrast Balvu  
novada mājaslapā [www.balvi.lv](http://www.balvi.lv), Balvu novada pašvaldības  
[Facebook.com](https://www.facebook.com/balvunovads) kontā vai Nodarbinātības valsts aģentūras mājaslapā  
CV/vakanču portālā.

**BALVU NOVADA ADMINISTRĀCIJA,** reģ. Nr.  
40900036984, aicina darbā **JURISKONSULTU** (parādu piedziņas  
jautājumos) vakance uz nenoteiktu laiku (0,75 amata likme).

Dokumenti amata pretendentiem jāiesniedz līdz 2022.gada  
**25.marta plkst. 15.00.** Informāciju par vakanci var atrast Balvu  
novada mājaslapā [www.balvi.lv](http://www.balvi.lv), Balvu novada pašvaldības  
[Facebook.com](https://www.facebook.com/balvunovads) kontā vai Nodarbinātības valsts aģentūras mājaslapā  
CV/vakanču portālā.



## AICINA DARBĀ

ceļu meistarus-brigadierus,  
brūģētājus, zemes darbu strādniekus,  
Neto alga no 1500-2000 Euro/mēn.

Prasības:  
Vēlme strādāt un nopelnīt, TR un B,  
BE, C, CE kategorija + 95 kods,  
Nodrošinām apmācību.

Tālr.: +371 22070690

SIA "DereX" reģ. Nr. 51503050951

Uzņēmums Rugāju pagastā,  
Rugājos, piedāvā darbu  
SPECIALIZĒTĀ AUTOMOBĪĻA  
VADĪTĀJAM. Darba samaksa pēc  
vienošanās. Tālr. 29430409.

Pērk izcirstus mežus līdz  
2000 EUR/ha.  
Tālr. 28282021.

## PĒRKAM

\* Augošu koku cirsma  
un sortimentus pie ceļa;

\* Papīrmalku ostās:  
(Rīgā, Mērsragā, Liepājā)

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



Telefoni informācijai: 26115369; 67804343  
[www.metsaforest.com/lv](http://www.metsaforest.com/lv)

## Pērk

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

**IEPĒRK  
MAJLOPUS**  
-AUGSTAS CENAS  
-SAMAKSA TŪLĪTĒJA  
-ELEKTRONISKIE SVARI  
**tel. 27777733**  
[www.galasparstrade.lv](http://www.galasparstrade.lv)



SIA "SENDIJA" iepērk: \*taru;  
\*malku; \*zarus šķeldošanai.  
Samaksa tūlītēja.  
Tālr. 29495199.

Pērk traktoru T-16, T-40,  
MTZ-50/82, JUMZ, DT-75;  
piekabi, KUN 08.  
Tālr. 22499148.

Kolekcijai pērk vecu naudu,  
medaļas, fotogrāfijas,  
dokumentus. Tālr. 26233662.

Pērk malku ceļa malā, kā arī citus  
kokmateriālus. Korekta uzmērīšana.  
Samaksa tūlītēja. Kokvedēja  
pakalpojumi. Tālr. 26699291.

Pērk malku (sagabalotu).  
Tālr. 25261140.

## Līdzjūtības

Vēl gribējām tev sacīt mīļus vārdus  
Un pavaicāt, kā tev pa dzīvi iet?  
Par vēlu viss, jau saule norietēja,  
Un tumši tavi logi, durvis ciet.

Mūsu vispatiesākā līdzjūtība **Marijai  
Ivanovai un piederīgajiem,**  
pavadot **VĪRU** mūžības ceļā.  
Rugāju un Bērziņu pasta nodaļu  
darba kolēģes

Skumji noliec galvas sirmie bērzi,  
Pūpolzaros sabirst dzīvesstāsts.  
Pāri nošalc pavasara elpa,  
Jāšķiras, kaut šķirties ir tik žēl.

(Z.Purvs)

Mūsu patiesa līdzjūtība **vīram  
Anatolijam, bērnu Rolanda un  
Anitas ģimenēm,** sievu, māti,  
vecmāmiņu **INGRĪDU JAŠKU**  
mūžības ceļā pavadot.  
Austra N., Ludboržu un Briēžu  
ģimenes

Uz spāmiem dzērves nes jau  
pavasari,  
Un piesaulē jau vizbulītes zied.  
Un ir tik skumji, ir tik ļoti skumji,  
Ka tieši tagad tev bij' jāaiziet.

(J.Ziemeļnieks)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **vīram  
Anatolijam, dēlam Rolandam un  
meitai Anitai ar ģimenēm,**  
sievu, māti, vecmammu  
**INGRĪDU JAŠKU** mūžības ceļā  
pavadot.  
Vivina, Anna, Pēteris

Skaistākos ziedus tev noplūktu  
dārzā,  
Mīļākos vārdus tev sacītu, māt,  
Ja tu šai vakarā – klusā un vēlā,  
Atnāktu vēl ar mums parunāt.

Kad debesīs pēkšņi satumst un  
sirdis ieliet neizturama sāpe,  
mūsu patiesa līdzjūtība **dēlam  
Rolandam, vīram Anatolijam,  
meitai Anitai un pārējiem  
tuviniekiem,** mīļo

**INGRĪDU JAŠKU** pārāgrī pavadot  
mūžības ceļā.  
Rolanda klasesbiedri, pirmā  
audzinātāja Līvija un vecāki

Tu, mīļā māt, nu projām aizej klusi  
Tai ceļā pēdējā, no kura nepārnāk,  
Cik daudz no savas sirds tu  
dāvājusi,  
Kas mīlestību šo gan vārdos izteikt  
var.

Skumju un atvadu brīdī esam kopā  
ar **Silviju Aleksandrovu un viņas  
ģimeni, MĀMIŅU** Mūžībā pavadot.  
Veikala "Preilis" kolektīvs

Tā aiziet mūsu mīļie,  
Aiziet no ikdienas rūpēm  
Mierā un klusumā prom,  
Paliek vien dvēseles gaismā...

(Ā.Elksne)

Izsakām patiesu līdzjūtību un  
atvadu brīdī esam kopā ar **Anitu  
Sejāni un tuviniekiem, BRĀLI**  
mūžībā pavadot.  
Anita, Solvita, Edgars un Juris

Kaut nekad vairs neatnāksi  
Savā sētā ciematies,  
Tiem, kas tevi mīlēja,  
Tava gaisma līdzī ies.

Mūsu patiesa līdzjūtība **sievai  
Bronislavai Keišai, dēlim Vilnim,  
Uldim ar ģimeni un pārējiem  
tuviniekiem,** pavadot vīru, tēvu,  
vectētiņu **STANISLAVU KEIŠU**  
smilšu kalniņā.  
Rudīte B., Kacēnu, Bikaviņu  
ģimenes

Vairs neiešu pa sila sūnu taku,  
Neglāstīšu bērza tāsi balto.  
Vien egļu zaru nolieciet man blakus,  
Lai vieglāk ir, lai nejut zemes elpu  
saltu. (K.Apškrūma)

Izsakām līdzjūtību ilggadējai **kolēģei  
Bronislavai, VĪRU** kapu kalniņā  
pavadot.  
Bijušie Balvu PII "Pīlādžītis" darba  
kolēģi

Kā putni aiziet dusēt  
Gar vakara debess malu,  
Tā aiziet mūsu mīļie  
Uz kluso mūžības salu. (K.Skalbe)

Visdziļākā līdzjūtība **Vilnim Keišam,  
TĒVU** mūžībā pavadot.  
Klasesbiedri

Tu, mīļo tēt, nu projām aizej klusi  
Tai ceļā pēdējā, no kura nepārnāk.  
Mūsu patiesa līdzjūtība **Uldim  
Keišam ar ģimeni,** pavadot **TĒTI,  
VECTĒTIŅU, VĪRATĒVU** mūžības  
ceļā.  
Aija, Andis ar ģimeni, Gints



Indekss  
3004

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

**REDAKCIJAS ADRESE  
TEĀTRA IELĀ 8  
BALVOS, LV-4501  
NORĒĶINU KONTS  
A.S. SEB BANKA  
Nr. LV21UNLA0024000467345,  
kods UNLALV2X**

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

## REKLĀMA, SLUDINĀJUMI

**D.Dimitrijeva  
T. 64507018  
26161959**

REDAKTORS **E.GABRANOVŠ** - T. 29360850  
ŽURNĀLISTI: **S.KARAVOIČIKA** - T. 26707934;  
**Z.LOGINA** - T. 29203754; **I.ZINKOVSKA** - T. 28319682;  
**M.SPRUDŽĀNE** - T. 27832538; **I.TUŠINSKA** - T. 27145837;  
**A.LOČMELIS** - T. 26665086. KOREKTORE **S.GUGĀNE**  
GRĀMATVEDE **S.BĒRZIŅA** - T. 25908200  
**ŠOFERIS A.KIRSANOVŠ** - T. 27870730  
Tālrunis-autoatbildētājs - 64520961

e-pasts: [vaduguns@apollo.lv](mailto:vaduguns@apollo.lv)  
mājaslapa: [vaduguns.lv](http://vaduguns.lv)

**Datorsalikums-**  
**SIA "Balvu Vaduguns",  
R.KACĒNS**  
Iespiests SIA "Latgales  
Druka", Rēzeknē,  
Baznīcas 28  
**TIRĀŽA - 2730**