



Vientuļi diemžēl nebūs vientuļi



Foto - E. Gabranovs

Karsta ziņa

Satraucoša prognoze. Ja līdz šim diennakti caur Vientuļu robežkontroles punktu izceļoja 180-200 personas, tad jau nākamnedēļ šis skaits, iespējams, divkārsosies, pat trīskārsosies.

Edgars Gabranovs

Ukrainas pilsoņi no visas Eiropas Savienības (ES) turpmāk Krievijā varēs tikt tikai caur Šeremetjevo lidostu un ES mazāko robežkontroles punktu "Vientuļi".

Balvu novada domes, arī Civiltās aizsardzības komisijas vadītājs Sergejs Maksimovs kopā ar pašvaldības vadību un speciālistiem, valsts un pašvaldības dienestu, kā arī nevalstisko organizāciju pārstāvjiem pēdējās dienās sasauca pat divas aizsardzības komisijas sēdes, lai detalizēti pārrunātu rīcību, ja Vientuļu robežkontroles punktā kardināli pieaugs robežšķērsotāju skaits. Un tam ir pamatots iemesls, jo, kā lēmusi Krievija, ar 16. oktobri visi Ukrainas pasu turētāji, kas vecāki par 14 gadiem, drīkstēs ieceļot Krievijā no trešām valstīm tikai divās robežšķērsotāšanas vietās – Šeremetjevo lidostā, kas atrodas Maskavā, un mazākajā robežkontroles punktā uz Latvijas–Krievijas robežas – Vientuļos. Tas nozīmē, ka Vientuļos varētu krasi pieaugt robežšķērsotāju skaits, veidojoties lielām rindām. Tāpat šāds Krievijas lēmums nozīmē, ka teju 30 robežšķērsotāšanas punktu vietā, kas līdz šim bija pieejami uz ES

ārējās robežas iekļūšanai Krievijā, paliks tikai viens, turklāt mazākais. Uztraukumam, kā uzsver novada vadītājs, ir nopietns pamats, jo jāparedz, kā organizēt robežšķērsotāju novirzīšanu līdz robežai, viņu nodrošināšanu ar elementāriem pakalpojumiem, kā, piemēram, tualetēm, ūdeni, teltīm utt.

Lūgts raksturot situāciju, S. Maksimovs atzīst, ka Krievijas Federācijas lēmums var radīt situāciju, ka uz robežas Vientuļu RKP var sapulcēties liels Ukrainas civiliedzīvotāju skaits: "Tiek plānots izsludināt ārkārtas situāciju Balvu, Alūksnes un Ludzas novados. Patiesi šonedēļ vairākkārt tika sasauktas Balvu sadarbības teritorijas civilās aizsardzības komisijas sēdes, kurās detalizēti tika izrunāts par drošības pasākumiem un drošības struktūru atbildības jomām un rīcībām atbilstoši to kompetencēm. Sabiedriskās kārtības nodrošināšanā tiks piesaistīti papildus Valsts robežsardzes, valsts un pašvaldības policijas, kā arī zemessardzes spēki. Šobrīd uz autoceļa Viļaka–Vientuļi tiek plānots izveidot priekšposteni, lai reģistrētu iedzīvotāju rindu un iedzīvotāju plūsmu sadalītu divās daļās, atdalot automašīnu plūsmu no kājāmģājēju plūsmas. Laika apstākļi paliek vēsāki, tāpēc Vientuļu RKP plānots izveidot islaicīgas civiliedzīvotāju uzturēšanās punktu."

Īsziņas



Nākamajā vadugumā

● Saruna par dzimtas stiprajam grāmatām

Tikšanās Balvu Centrālajā bibliotēkā

● Cik droši jūtamies skolā?

Bērni un vardarbība

Viļakas luterāņu baznīcai – 95

15. oktobrī plkst. 12.00 Viļakas evaņģēliski luteriskās baznīcas 95 gadu jubilejas svētku dievkalpojumu vadīs bīskaps Einārs Alpe, piedalīsies draudzes mācītājs Mārtiņš Vaickovskis, vācu māsu draudzes mācītājs Johans Hāns, muzicēs Guna Kise.

Ordinēs mācītājus

14. oktobrī plkst. 13.00 Balvu luterāņu baznīcā ordinēs Artūru Dimitrijevu un Dāvi Sargunu.

Šahu spēlēs baznīcā

15. oktobrī plkst. 13.00 Viļakas Visvētās Jēzus Sirds Romas katoļu baznīcā notiks neparasts notikums – šaha turnīrs.

Lauku labumu tirdziņš Balvos

14. oktobrī plkst. 9.00 Balvos, laukumā pie Balvu Kultūras un atpūtas centra, notiks tradicionālais lauku labumu tirdziņš, kurā varēs iegādāties dažādus lauku labumus, mājražotāju gardumus, sezonas dārzeņus, amatniecības izstrādājumus no tuvākiem un tālākiem zemniekiem, mājražotājiem, amatu meistariem.

Aicina balsot

Sabiedrības integrācijas fonds aicina ikvienu Latvijas iedzīvotāju līdz 9. novembrim vietnē *vietagimenei* izvērtēt katras pašvaldības sniegto atbalstu ģimenēm ar bērniem un balsot par, viņaprāt, ģimenēm draudzīgāko pašvaldību 2023. gadā.

Nedēļas jautājums

Vai bieži apmeklējat tirdziņus?

Ingrīda Zinkovska



ILZE DORU no Baltinavas: – Šo svētdien, 15. oktobrī, rudens gadatirgus notiek Baltinavā. Domāju, ka apmeklēšu, lai gan konkrēts pirkums vēl nav padomā. To var izlemt arī spontāni uz vietas, redzot piedāvājumu. Tā kā dzīvoju lauku mājās, lielākoties izvēlos kādu jaunu puķu šķirni vai dārzeņus, piemēram, mārtiņrozēs vai kartupeļus. Patīk, ka tirgū var aprunāties ar saimniekiem,

viņi pastāsta par attiecīgo šķirni, kas un kā. Ģimenes vīrieši dažreiz brauc uz tirgiem, lai nopirktu lauksaimniecības tehnikas detaļas. Komunikācija ar cilvēkiem nekad nenāk par jaunu.



JELENA PETROVA no Balviem: – Tagad pārsvarā iepērkos veikalos. Piedāvājums pilnībā apmierina mani. Tirgū viss ir dārgs vai dārgāks. Gaļa – dārgāka, maize – dārgāka. Pie veikala "Beta" atbrauc tirgoties lietuvieši. Klona maize viņiem, līdzīga kā pie mums, 800 grami maksā 2,50 eiro. Veikalā tomēr var nopirkt lētāk. Lietuviešu nacionālā torte *Šakotis* viņiem maksā no 12 līdz 15 eiro. Esmu ēdusi, garšīga, bet... Nav viņiem nekā lēta. Kad bija dzīvs bijušais vīrs un māte varēja staigāt, tad gan uz tirgiem gājām paskatīties, ko pārdod, kādas cenas.



NADEŽDA SILIŅA no Balviem: – Tirdziņus apmeklēju ļoti reti. Man viss ir kā ir. Vairāk interesē stādi un augļu kociņi, jo dzīvoju privātā mājā un gribas, lai apkārte ir skaista. Pēc puķu stādiem vai košumkrūmiem uz tirgiem lielākoties dodos pavasarī vai rudenī. Ja kaut kas nepieciešams no apģērba vai apaviem, apstaigāju vietējos veikalus. Balvos to pietiek. Neesmu iepirkšanās fane. Ja kaut kas interesē konkrēti, varu pameklēt interneta veikalos.



MĀRIS RUŅĢIS no Bērzkaines pagasta: – Jā, ja par pieņemamu cenu kaut ko nevar nopirkt veikalā, tad tas tiek meklēts citādā veidā. Dzīvoju laukos, bet man nav ne zemes, ne mājas. Esmu īrnieks pie brāļa. Visus lauku darbus darām ar rokām vai arī ar tehniku, ko aizdod māsa. Tādēļ par lauksaimniecības tehniku neinteresējos. Dzīvoju pats savā ritmā! Esmu programmēšanas inženieris, tādēļ man lielākoties darīšana ar šo tehniku. Pasūtīt detaļas internetā, tās ir lētākas. Nelaime tā, ka Latvijā tikpat kā neko neražo. Visu nākas iepirkt no citām valstīm.



AIVARS (uzvārdu izpaust nevēlējās) no Kubuliem: – Pārtikas produktus lielākoties pērku veikalos, bet no tehnikas man ir tikai dārza pļaujmašīna. Šo to no tehnikas detaļām var atrast tirdziņā Viļānos. *Zaļos tirdziņus gan apmeklēju regulāri. Zaļais paliek zaļais!* Tirgus pārtikas produktiem ir cita kvalitāte. Cena, protams, ir augstāka, bet labāk nopirkt mazāk, toties kvalitatīvāku. Pavasaros tirgū vēl nopērku kādu plūmīti, ķirsīti. Stādus audzēju arī pats un varu piedāvāt citiem.

MANA NEDĒĻA

Nedēļa sākās ar bērnu pavadišanu uz skolu, jo, tā kā esmu piecu dēlu mamma, tad bērni, var teikt, ir mana ikdiena. Vecākie dēli apmeklē skolu, bet ar diviem jaunākajiem darbojamies pa mājām. Kad lielākie rudens darbi ir pabeigti, mūsu mājās ir sākusies sveču liešana, ko tieši šajā nedēļā esam intensīvāk sākuši darīt. Ceram līdz nedēļas beigām saliet nelielu daudzumu bišu vaska sveču, lai uz svētku laiku nebūtu liels darba apjoms. Kad lejām sveces, visa māja smaržo pēc bišu vaska, šī smarža, kas ir ļoti aromātiska un patīkama, nemanāmi izplatās pa visām telpām. Vēl šonedēļ visi kopā lasīsim ābolus ziemai, plānojam uzņemt arī ekskursantus bišu namiņā. Sestdien apmeklēšu folkloras kopas "Upīte" mēģinājumu, jo jāiemācās daudz dziesmu jaunajam diskam. Sāksim gatavoties 18. novembra koncertam un "Godiem". Svētdienu noteikti pavadišu kopā ar ģimeni, uzcepšu garšīgu ābolu pīrāgu.



DAINA SLIŠĀNE, Šķilbēnu pagasta iedzīvotāja

No vēstulēm

Stingrāki noteikumi žurnālistu un mediju aizsardzībai

Reaģējot uz pieaugošajiem draudiem mediju brīvībai un dzīvotspējai, Eiropas Parlamenta deputāti ir pieņēmuši nostāju par tiesību aktu, kas stiprinās ES mediju pārredzamību un neatkarību. 446 deputātiem balsojot 'par', 102 — 'pret' un 75 'atturoties', tika pieņemta nostāja par Eiropas Mediju brīvības aktu. Ar to Parlaments vēlas noteikt, ka dalībvalstīm ir jānodrošina mediju plurālisms un jāaizsargā mediju neatkarība no valdības iejaukšanās, kā arī politiska, ekonomiska vai privāta rakstura iejaukšanās. EP deputāti vēlas aizliegt jebkāda veida iejaukšanos redakciju lēmumos un novērst ārēju spiedienu uz žurnālistiem, piemēram, piespiežot viņus atklāt savus avotus, piekļūstot šifrētam saturam viņu ierīcēs vai tajās instalējot spieģprogrammatūru. Deputāti norāda – spieģprogrammatūru drīkst izmantot tikai atsevišķos gadījumos kā galējo līdzekli un tikai tad, ja neatkarīga tiesu iestāde ir uzdevusi izmeklēt smagu noziegumu, piemēram, terorismu vai cilvēku tirdzniecību.

Īpašumtiesību informācijas atklāšana. Lai novērtētu mediju neatkarību, Parlaments vēlas ieviest nosacījumu, ka visiem medijiem, tostarp mikrouzņēmumiem, ir jāpublicē informācija par to patiesajiem īpašniekiem un labuma guvējiem. Šāda informācija tiks apkopota ES līmenī. Deputāti arī vēlas, lai mediji, tostarp tiešsaistes platformas un meklētājprogrammas, sniegtu informāciju par līdzekļiem, ko tie saņēmuši no valsts izvietotās reklāmas, kā arī informāciju par valsts finansiālo atbalstu. Būs jāinformē arī par līdzekļiem no ārpusvalsts valstīm.

Noteikumi pret patvaļīgiem lielu platformu lēmumiem. Lai neļautu ļoti lielām tiešsaistes platformām ar patvaļīgiem lēmumiem par satura moderāciju negatīvi ietekmēt mediju brīvību, deputāti aicina ieviest mehānismu dialogam, pirms dzēst atzītu plašsaziņas līdzekļu saturu. Platformām vispirms būtu jānošķir neatkarīgi mediji no avotiem, kas nav neatkarīgi. Tad mediji būtu jāinformē, ka platforma vēlas dzēst vai ierobežot to saturu, un tiem būtu jānodod 24 stundas laika reaģēt uz šo informāciju. Ja arī pēc šī laikposma platforma joprojām uzskata, ka mediju saturs neatbilst tās noteikumiem, tā var dzēst saturu vai nodot to dalībvalstu mediju regulatoriem galīgā lēmuma pieņemšanai. Savukārt plašsaziņas līdzeklis, ja tas uzskata, ka dzēšana ir notikusi nepamatoti, var vērsties gan pie regulatora, gan pie



Lasītāji!

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

ES Mediju padomes, gan arī pie ārpusvalsts strīdu šķīrējiem.

Ekonomiskā dzīvotspēja. Deputāti norāda, ka dalībvalstīm ir jānodrošina, lai sabiedriskajiem medijiem būtu pienācīgs, ilgtspējīgs un vairākus gadus uz priekšu paredzams finansējums. Parlaments vēlas nodrošināt, ka mediji nekļūst atkarīgi no valsts reklāmas. Tāpēc tas ierosina ierobežot publisko reklāmu, ko piešķir vienam mediju pakalpojumu sniedzējam, tiešsaistes platformai vai meklētājprogrammai. Tā nedrīkstētu veidot vairāk par 15% no kopējā reklāmas budžeta, ko attiecīgā iestāde piešķirusi attiecīgajā ES valstī. Deputāti vēlas, lai kritēriji publisko līdzekļu piešķiršanai medijiem būtu publiski pieejami.

Neatkarīga ES mediju struktūra. Parlaments arī vēlas, lai Eiropas Mediju pakalpojumu padome — jauna ES struktūra, ko iecerēts izveidot ar Mediju brīvības aktu — būtu juridiski un funkcionāli neatkarīga no Komisijas un spētu rīkoties neatkarīgi no tās. Deputāti arī mudina izveidot neatkarīgu ekspertu grupu, kas pārstāvētu mediju nozari un pilsonisko sabiedrību un konsultētu šo jauno padomi.

"Mēs nedrīkstam pievērt acis uz satraucošo preses brīvības stāvokli visā pasaulē, un šī tendence skar arī Eiropu," debatēs pirms balsošanas teica ziņotāja Sabine Ferhaidena (PPE, Vācija). Viņa uzsvēra, ka plašsaziņas līdzekļi "nav vienkārši bizness. Papildus ekonomiskajai dimensijai tie iegulda izglītībā, kultūras attīstībā un sabiedrības integrācijā. Tie aizsargā pamattiesības, piemēram, vārda brīvību un tiesības uz informāciju". Ziņotāja sacīja, ka ar Eiropas Mediju brīvības aktu Eiropas Parlamenta deputāti ir panākuši "svarīgu pagrieziena punktu likumdošanā, lai aizsargātu mūsu plašsaziņas līdzekļu un žurnālistu daudzveidību un brīvību", kā arī spēruši "svarīgu soli demokrātijas aizsardzībā".

JĀNIS KRASTIŅŠ, preses sekretārs Latvijā

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv

Automātiskais atbildētājs
64520961



Hallo!

Viļakas Miera kapu vecākā Biruta Narubina satraukusies un dusmīga par to, ka kāds regulāri atved un izmet kapsētas atkritumu kaudzēs maisus ar personīgajiem sadzīves atkritumiem. Piezvanot uz redakciju šajās dienās, kapu vecākā pastāstīja, ka nesen arī izmesti pieci melni maisi ar sadzīves atkritumiem. "Spriežot pēc maisu satura, sadzīves atkritumus pie kapiem atved un izmet ģimene, kurā ir mazs bērns. Personu, kas atved un izmet sadzīves atkritumus, notvert ir grūti, jo atkritumi noteikti tiek izmesti, kad jau ir tumšs," secina kapu vecākā. B.Narubina pastāstīja, ka arī mirušo piederīgi tiek aicināti šķirot atkritumus, ko novāc kapos, – lapas atsevišķi, bet kapu sveces, kas sastāv

no metāla, plastmasas, stikla, tāpat plastmasas ziedus, plastmasas maisiņus – atsevišķi. Tam nolikti speciāli maisi. Pie kapiem ir arī izvietoti uzraksti, kur un kas metams, bet cilvēki neskatās, visu atnes un izber kopā. "Cenšos šķirot pati, reizēm pašvaldība iedod kādu palīgu. Domāju, cilvēkiem laiks būtu saprast, ka dzīvojam Eiropas Savienībā, kur pastāv zināmi sadzīves standarti. Viens no tiem ir šķirot atkritumus," teica B.Narubina.

"Balvu pilsētas pārvaldniece nesen "Vaduguni" informēja iedzīvotājus par jaunu tehniku un agregātiem, kas iegādāti pilsētas sakopšanas darbiem, tostarp arī lapu savākšanai

rudenī. Ar interesi skatos, kā sieviete atstarojošā vestē, jādama – sētniece, virtuozī rīkojās ar instrumentu, kas nopūš no ietvēm lapas. Slavējami, jo, ja kāds paslīdēs uz slapjas lapas, nokritis un lauzis vai izmežģis kāju, būs nepatīkšanas. Taču nevaru saprast, kas būs ar tām lapām, ko agregāts sapūš zālienā. Vai nākamgad tās lapas, kas būs salīpušas un sapuvušas, netraucēs pļaut zāli?" jautāja kāda iedzīvotāja.

Pilsētas apzaļumošanas meistare R.Gavenyte paskaidroja, ka ar agregātu, kas nopūš lapas no ietvēm, rīkojas labiekārtošanas darbu strādniece. "Lapas, kas tiek nopūstas zālienā, savāc un izved, jo citādi būs grūti veikt ziemas ielu un ietvju uzturēšanas darbus."

Aktuāli

Dalībai iedzīvotāju padomēs piesakās kūtri

Kopš šī gada sākuma spēkā stājies jaunais Pašvaldību likums, kurā kā viens no sabiedrības iesaistes veicināšanas pasākumiem pašvaldības darbā ir iekļauta iedzīvotāju padomju veidošana. Tiesa gan, mūsupusē ar šī jauninājuma ieviešanu pagaidām īpaši nesokas un pašvaldība pagarinājusi pieteikšanās termiņu vēl līdz 20.oktobrim. Iedzīvotāju padomes – nepieciešamība vai labs instruments, kā pašvaldībai sadarboties ar iedzīvotājiem? Šis ir jautājums, uz kuru atbilde vēl jāmeklē.

Iedzīvotāju padomju veidošana nav pašvaldību obligāts pienākums, tomēr jaunais Pašvaldību likums mudina vietvaras meklēt risinājumus, kā aktivāk iesaistīt vietējos iedzīvotājus dažādu lēmumu pieņemšanā un teritorijas attīstības plānošanā. Un iedzīvotāju padomes, kurās var darboties visdažādākie cilvēki, ir viens no veidiem, kā to izdarīt. Balvu novada pašvaldības izstrādātie saistošie noteikumi paredz, ka par iedzīvotāju padomes locekli var būt fiziska persona, kura sasniegusi 16 gadu vecumu; ir Latvijas Republikas pilsonis vai tāds Eiropas Savienības pilsonis, kurš nav Latvijas Republikas pilsonis, bet ir reģistrēts Fizisko personu reģistrā. Savukārt par padomes locekli nedrīkst būt Balvu novada domes deputāts, pašvaldības izpilddirektors, pašvaldības izpilddirektora vietnieks un pagasta/pilsētas pārvaldes vadītājs. Nolikums nosaka, ka personai ir tiesības tikt ievēlētai tikai vienā Balvu novada teritoriālās vienības padomes sastāvā. Padomes locekļu darbs nav atalgots. Padomes sastāvs tiek ievēlēts uz četriem gadiem.

Ja nebūs atsaucības, padomju veidošanu atliks

Mūsu novadā saistošie noteikumi iedzīvotāju padomju izveidošanai izstrādāti jau pavasarī, savukārt pirmais pieteikšanās periods tika izsludināts no 14.augusta līdz 14.septembrim. Tiesa

gan, kā stāsta pašvaldības juridiskās nodaļas vadītāja ILONA BLŪMA, pirmie rezultāti īpaši neiepriecināja, jo minimālais sastāvs iedzīvotāju padomēm no 19 pagastiem un 2 pilsētām nokomplektējās vien četros pagastos – Susājos, Vecumos, Baltinavā un Krišjānos. Līdz ar to pieteikumu iesniegšanu pagarināja vēl par 30 dienām – līdz 20.oktobrim. Ja arī līdz šim datumam vajadzīgais pretendentu skaits nepieteiksies, padomju veidošana attiecīgajā pagasta vai pilsētas teritorijā tiks pārtraukta. Juridiskās nodaļas vadītāja skaidro, ka tā atsāksies tikai tad, ja iedzīvotāji paši nāks ar iniciatīvu atsākt atkārtotu kandidātu izvirzīšanu. Savukārt iepriekšminētās četras pagastu pārvaldes, kurās iedzīvotāji izteikuši vēlmi darboties padomē, turpinās iesākt procesu – tagad viņiem jāsauc iedzīvotāju kopsapulces, kurās obligāti jāpiedalās 5% no attiecīgā pagasta deklarēto iedzīvotāju skaita, un tad varēs vēlē padomi.

Rezultāts nepārsteidz

Tikai četras iedzīvotāju padomes no 21 – gaužām mazs skaits. Ilona Blūma norāda, – šis fakts nepārsteidz, jo mūsu sabiedrība pati par sevi ir ļoti kūtra, kaut gan tika uzrunāta dažādās formās un veidos. “Pieļauju, ka cilvēki domā un saprot, ka caur šīm iedzīvotāju padomēm neko daudz nevar ietekmēt, tāpēc, iespējams, arī nepiesakās. Bet ir arī aktīvi iedzīvotāji, kuri izrādījuši interesi un vēlmi, grib iesaistīties procesos, kas notiek pagastā, nākt ar iniciatīvu un priekšlikumiem, kā uzlabot pagasta iedzīvotāju dzīvi, pakalpojumu pieejamību un daudz ko citu. Vēl viens iemesls, kādēļ iedzīvotāji tik kūtri piesakās, ir tas, ka darbs padomēs ir bez atlīdzības,” uzskata juridiskās daļas vadītāja. Tai pat laikā viņa teic, – lai arī budžetā iedzīvotāju padomju ieteikumiem nekāds papildus finansējums nav paredzēts, šobrīd ir iespēja rakstīt projektus, pieteikties ideju konkursā un pretendēt uz tā saukto līdzdalības budžetu. “Šī iniciatīva gan tiešā veidā neattiecas uz iedzīvotāju padomēm,

taču, manuprāt, ir laba iespēja iedzīvotājiem realizēt ieceres un gūt tām finansējumu,” teic I.Blūma.

Jārunā un jāuzrunā

Kā pirmie dalību iedzīvotāju padomēs pieteica Susāju un Vecumu pagasta iedzīvotāji, kur atbilstoši kritērijiem par iedzīvotāju skaitu bija jāpiesakās pieciem un trīs iedzīvotāju padomes locekļiem. Pagastu pārvaldnieks ILMĀRS LOCĀNS atklāj, ka šoreiz iniciatīvu izrādīja paši iedzīvotāji: “Mans uzdevums bija cilvēkiem sniegt informāciju par iespēju piedalīties, un viņi to arī izdarīja. Es vienmēr esmu teicis, – nāciet, sakiet, dodiet zināt. Ja vienā ciemā izskalota bedre un man to pastāsta, es zinu, kā rīkoties, lai to labotu. Tā ir normāla sadarbība, ja iedzīvotājs dara zināmu pārvaldes vadītājam par tādu vai citādu problēmu.” Kā plusu iedzīvotāju padomes izveidei I.Locāns min iespēju iedzīvotājiem ierosināt kaut ko ātrāk izdarīt vai norādīt uz aktuālākajām problēmām, kurām uzmanība jāpievērš vispirms. Savukārt kā mīnusu norāda finansējuma trūkumu. “Iedzīvotāju rosinājumu realizēšanai diemžēl papildus finansējuma nebūs, un jau tagad varu teikt, ka nākamajā gadā būs jādzīvo ar tādiem pašiem līdzekļiem, kādi bija. Neko lielu plānot un atļauties nevarēsim, taču iespēju robežās, protams, tāpat problēmas risināsim,” uzsver pārvaldnieks.

Savukārt Krišjānos iedzīvotāju padome izveidota ar pagasta pārvaldes vadītājas IVETAS SOCKAS-PUISĀNES līdzdalību. Tuvojoties pieteikšanās beigām, viņa pieņēmusi lēmumu pati uzrunāt vietējos pagasta cilvēkus. “Saprotot, ka neviens nav pieteicies, uzrunāju vairākus sabiedriski aktīvus iedzīvotājus, kuri varētu būt ieinteresēti darboties. Neviens neatteica un, aizpildot pieteikuma veidlapu, ierakstīja vēl kāda cita iedzīvotāja vārdu un uzvārdu. Tā mums ļoti īsā laikā nokomplektējās sava iedzīvotāju padome,” stāsta I.Socka-Puisāne. Kopumā iniciatīvu veidot iedzīvotāju padomes pārvaldniece vērtē kā pozitīvu, kaut gan arī līdz šim vajadzības gadījumā cilvēki informēja pagasta pārvaldi un izteica savus priekšlikumus. “Nolikumā skaidri atrunāts, kādās jomās iedzīvotāju padome var kaut ko ieteikt vai norādīt. Jau tuvākajā laikā notiks iedzīvotāju kopsapulce, kurā, iespējams, ievēlēs padomi. Tad šiem cilvēkiem būs oficiāls statuss, pienākums rīkot, protokolēt sanāksmes un darboties,” norāda pagasta pārvaldniece.

Izmanto iespēju darboties

Viļakas pilsētā, rēķinot pēc iedzīvotāju skaita, iedzīvotāju padomē būtu nepieciešami deviņi cilvēki, taču šobrīd pieteikušies vien divi. Viena no tām ir viņācēniete ANITA KAMPER-NOVA, kura savu izvēli pamato, sakot: “Dzīvot rimti, bez pārdzīvojumiem un stresa 65+ gados ir patīkami, bet diezgan garlaicīgi. Un tad rodas doma, ka ir taču dota iespēja kustināt lietas sev apkārt, radīt papildus vērtību ikdienai. Aiziet un pieteikt savu vārdu dalībai pilsētas iedzīvotāju padomē. Bet vai vajag? Jā, tā ir brīvprātīga vēlme, ja ir skatiens nākotnē, kur ir vieta arī izmaiņām, uzmundrinājumam un atbalstam savai pilsētai, pagastam.” Arī viņa dzirdējusi par zemo iedzīvotāju atsaucību, taču teic, ka tas nav nekāds brīnumš, ja cilvēki ilgu laiku stostēti par brīvdomāšanu, sava viedokļa iestarpināšanu starp valdības un pašvaldības instrukcijām. “Rūpes par vietu, kur tu dzīvo! Priekš tam ir pieteikami daudz cilvēki, kuriem tas ir pienākums, kas tiek atzīmēts ar atbilstošu ierēdņa vai amatpersonas algu. Bet izrādās, ka vēl radusies iespēja pilnvērtīgi atbalstīt savu pilsētu, pagastu ar savu līdzdarbību, darbojoties iedzīvotāju padomēs. Brīvprātīgi, bez atalgojuma laiku veltīt savai labsajūtai, vietai, līdzcilvēkiem. Un izrādās, ka te var būt iespējas mainīt darbu un attieksmes stilu pret savu dzīvesvietu. Mums ir dota iespēja darboties,” teic A.Kampernova.

Līdzīgi domā arī krišjāniete ILONA STEPĀNE, kura pieteikusies darbam iedzīvotāju padomē, pagasta pārvaldes vadītājas mudināta. Ilona uzskata, ka padome drīzāk ir kā palīgs un atbalsts. “Tā drīzāk ir pleca sajūta pārvaldniekam, ka mēs esam, ka līdzīgi domājam, līdz ar to drošāk varam pārstāvēt savu teritoriju. Vai šīm padomēm būs nozīme? Grūti pateikt. Tad, kad būs kāds laiciņš nostrādāts, arī redzēsīm. Savukārt par zemo iedzīvotāju līdzdalību varu teikt, – ja mani neuzrunātu pārvaldes vadītāja, diezgan vai es pati pieteiktos. Varbūt kādam trūkst informācijas, varbūt cits domā, ka vajadzīgais skaits jau pieteicies. Domāju, ka katrs pārvaldnieks zina savus cilvēkus, kuri varētu dot savu pienesumu pagasta attīstībai – viņi vienkārši ir jāuzrunā. Ne velti ir tāds teiciens, – ja nepajautāsi, atbilde vienmēr būs nē. Tā tas laikam arī ir.”

Vai iedzīvotāju padomēm ir nākotne?

ALDIS BUKŠS, Balvu novada domes deputāts: – Iedzīvotāju padomes ir ļoti laba iespēja iesaistīties sava pagasta, pilsētas uzlabošanā, taču to, vai padomes dos reālu rezultātu, rādīs laiks. Prognozēju, ka padomju rezultāti atšķirsies no pagasta uz pagastu, no pilsētas uz pilsētu. Lielā mērā atkarībā no padomēs ievēlēto cilvēku un apkārtējās sabiedrības aktivitātes. Novada vadība, pagastu pārvaldnieki un domes administrācija iedzīvotāju padomes var uztvert gan kā liekas galvassāpes, gan arī kā labu ieteikumu un konsultāciju avotu. Viss ir atkarīgs no perspektīvas, kā uz to palūkojas, un arī no darba kultūras, kāda veidosies padomēs. Manuprāt, iedzīvotāju padomju potenciāls mūsu novadā ir pieaudzis. Lielā mērā, pateicoties domes lēmumam gada sākumā, par to, ka daļu no summām, ko pašvaldība iekasē, pārdodot tās īpašumā esošu zemi vai mežu, jānovirza konkrētajam pagastam, kurā šis īpašums atrodas. Piemēram, pārdodot cirstu pašvaldības īpašumā esošā mežā un saņemot par to 50 000 eiro, konkrētajam pagastam, kura teritorijā šis mežs atrodas, pienāktos novirzīt 25 000 eiro pagasta vajadzību apmierināšanai. Neesmu drošs, ka šobrīd tas tiešām tā notiek, cik saprotu nenotiek (vairākās sēdēs esmu lūdzis noziņot par situāciju, taču līdz šim info no vadības vēl nav saņemta), taču esmu pārliecināts, ka tad, kad pagasti varēs rēķināties ar šīm summām, arī iedzīvotāju padomēm būs iespēja ietekmēt, kādām tieši iniciatīvām šī nauda tiek novirzīta. Piemēram, skvēra labiekārtošanai vai bērnu laukuma izveidei. Ņemot vērā to, ka neesmu domes vadībā, varu izteikt tikai minējumus par to, kā tā strādās ar padomēm, taču pieļauju, ka ieklausīsies. Iedzīvotāju padomju viedoklis ir labs veids, kā leģitimizēt vienu vai otru lēmumu. Tur gan ir arī zināma deva riska, ka to var uztvert vai pasniegt kā vienīgu un patieso iedzīvotāju viedokļa paudzi. Zināmā mērā tā arī būs, jo iespēja piedalīties padomju izveidē tika dota visiem. Vienlaikus ir svarīgi saglabāt apziņu, ka būtiskos jautājumos var nepietikt tikai ar iedzīvotāju padomes viedokli. Tas, ko pavisam droši varu teikt jau tagad – cilvēki, kuri ir iesaistījušies šo padomju darbā, ir pelnījuši atzinību. Kvalitatīvs brīvprātīgais darbs prasa daudz laika, taču bez sabiedriskās iesaistes kvalitatīva attīstība nav iespējama. Lai izdodas!

SANDRA KINDZULE, Balvu novada domes deputāte: – Lai gan padomju izveidi nosaka Pašvaldību likums, to darbošanās ir absolūti brīvprātīga. Nav mērķis šo padomju izveidošanu uzspiest kādam ar varu, taču uzskatu, ka tas ir labs veids, kā iedzīvotājiem iesaistīties pašvaldības lēmumu pieņemšanas procesā. Tādēļ kopš pirmajām šī deputātu sasaukuma dienām esmu aicinājusi pašvaldību strādāt pie padomes nolikuma izveides un iedzīvotājus aktīvi tajās iesaistīties. Mēs apzināmies, ka, piemēram, Balviem 5% skaitliski ir liels iedzīvotāju daudzums, kam jāpiedalās sapulcē, lai tā būtu lemttiesīga, taču ar šo vēlamies aktivizēt iedzīvotājus un pateikt, ka tomēr padomēm ir vai būtu jāpārstāv noteikta (lielāka) iedzīvotāju daļa. Šķiet, nebūtu isti loģiski, ka pilsētā sanāk 30 cilvēki un ievēl 11 padomes locekļus. Cik plašas tad tās intereses tiktu pārstāvētas? Mazajiem pagastiem padomes nokomplektēt un sapulces lemttiesīgumu nodrošināt, izskatās, būs vieglāk. Kāpēc iedzīvotāji nepiesakās? Zinu, ka ikvienā pagastā un pilsētās ir ļoti daudz sabiedriski aktīvu un darboties gribošu cilvēku, bet diemžēl daudzi no viņiem atsakās no piedāvājuma strādāt padomēs, jo nav pārliecības, ka viņu viedoklis tiks uzklauts un ņemts vērā. Ir zudusi uzticība vietējai varai. Lai skaidrotu sabiedrībai dažādus pašvaldībā notiekošos procesus un aktivizētu iedzīvotājus uz iesaisti tajos, liels darbs būtu jāiegulda pagastu un pilsētu pārvaldniekiem, kā arī pašvaldības lēmējvarai.

AIJA MEŽALE, Balvu novada domes deputāte: – Teikšu godīgi, – šobrīd nekādu īpašu pienesumu sabiedrībai no šādām iedzīvotāju padomēm neredzu. Mēs, novada domes deputāti, arī esam tautas vēlēti cilvēki. Ja mums daudzus jautājumus nav izdevies sakārtot un virzīt pozitīvam rezultātam, tad ko varēs iedzīvotājs? Viņam tādu iespēju nebūs. Un tas ir arī viens no iemesliem, kādēļ iedzīvotāju padomes neveidojas. Līdz pagarinājuma izsludināšanai tikai četros pagastos pieteicies vajadzīgais pretendentu skaits, un tas ir ļoti slikts rādītājs. Tātad cilvēkiem nav ticības, viņi saprot, ka iedzīvotāju padomju veidošanai nebūs pēctecības. Manuprāt, mums jāmainās un jāatgriežam jautājumi jāsaskatās kopumā – visa novada, nevis katra pagasta interesēs. Cilvēkiem jābūt uzstājīgākiem, jāzvana deputātiem un jāizmanto iespējas viņus satikt, tikai tad iespējama jautājumu virzība. Pārlasīju eksprezidenta Egila Levita teikto un pilnīgi piekrītu viņa paustajam, – lai iedzīvotāju padomes kļūtu par reālu instrumentu vietējo kopienu iedzīvotāju interešu pārstāvībai, ir nepieciešams pašvaldības atbalsts, tostarp padomes darbības finansiālais un materiālais nodrošinājums. Bez tā nekā nenotiks.

Baltās pilsētas Apūlijā –



Apūlija ir reģions Itālijas dienvidaustrumos, kura administratīvais centrs ir Bari. Reģionu dienvidos apskalo Taranto līcis, dienvidaustrumos – Jonijas jūra, bet ziemeļos un austrumos – Adrijas jūra. Otranto šaurums to atdala no Grieķijas un Albānijas, kas atrodas otrpus Adrijas jūrai uz austrumiem.



Arkas ar skatu uz jūru. Kūrortpilsēta Polignano a Mare ir gleznaina piejūras pilsēta, kurā katra ieliņa beidzas ar balkonu klints malā virs jūras. Balkoni, arkas, ziediem rotātas ieliņas rada neaizmirstamu ainavu. Pilsētas vecākā daļa atrodas it kā uz klints smailes. Šajā pilsētiņā drosmīgākie varēja nopeldēties akmeņainajā un klinšu ieskautajā pludmalē, ja vien nebaidījās no Adrijas jūras tobrīd lielās viļņošānās.



Tūristus piesaista visbaltākā pilsētiņa Ostuni. Šī ir viena no skaistākajām dienvidu Itālijas pilsētiņām ar baltu namu puduriem, šauru ielu labirintiem, kalna galā – krāšņa gotiskā katedrāle. Vēsturiski pilsētas ēku mazgāšana ar kaļķi kalpoja kā līdzeklis tumšo viduslaiku ielu izgaismošanai, bet 17.gs. tas kļuva par dzīvības un nāves jautājumu – kaļķi izmantoja, lai ierobežotu mēri. No augšas paveras brīnišķīga panorāma uz olivkoku, vinogulāju laukiem un Adrijas jūru.

Torre a Mare – bijušais zvejnieku ciemats. No mūsu četrzvaigžņu hotela “Regina” uz šo 2 km attālo piejūras pilsētiņu ik stundu varēja par velti aizbraukt un atbraukt ar viesnīcas *busiņu*, ko īpaši izmantojām vakaros. Ievēroju, ka daudzi krogos un bāriņos iedzer aperitīvus, bauda ēdienus – picas vai jūras veltes. Šauras ielas, kurās rindojas pastelkrāsas mājas, ved uz galveno laukumu, kurā dižojas 16.gadsimta tornis. Ostmalā piemineklis simbolizē, cik smagi reiz bija jācinās, lai aizsargātu piekrasti no pirātu un marodieru uzbrukumiem.

Ar “airBaltic” lidojām uz Neapoli, kur “Remiro Travel” ceļotājus pārsteidza pērcons un zibens. Turklāt tāds lietus, ka isajā ceļā līdz mūsu autobusam, kas piedzīvojumu meklētājus pa Apūlijas reģionu Dienviditālijā vizināja visas astoņas dienas, bijām caur un cauri slapji. Lai arī daudzi jau pirmajā apstāšanās vietā uzreiz iegādājās lietusmēteļus, tie nebija vajadzīgi, jo visas turpmākās dienas bija saulainas – mūs lutināja un sildīja karsta saule.

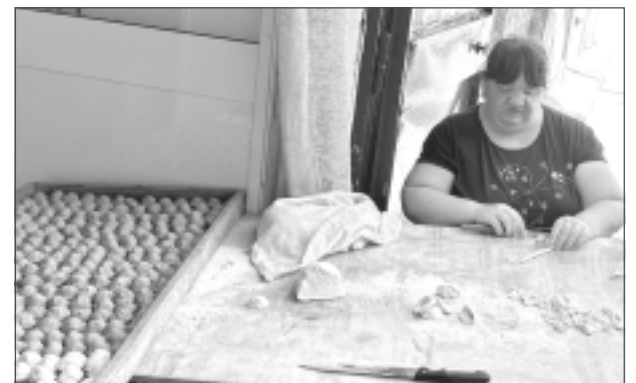
Redzēto un piedzīvoto nevar aprakstīt, bet apskatīt, uzzināt, sajust un izgaršot izdevās. Sapņaini liči, akmens ciemati, olīvu birzis, vīnogu lauki, unikāla arhitektūra un četras UNESCO vietas, viena aizraujošāka par otru. Apūlija ir nepārspējama, tāpēc nav brīnums, ka pasaules prestižie žurnāli šai vietai savulaik piešķirūši pasaules skaistākā reģiona titulu. Vēsture te *runā* ik uz soļa, gadsimti piemirstas, bet kolorītie stāsti paliek atmiņā.



Balti namiņi ar konusveida cepurītēm – Alberobello. Unikālās trulli celtnes no 14.gadsimta – savdabīgie kupolveida vai konusveida jumti veidoti senā tehnikā no kaļķakmens plāksnēm. 1996.gadā šo pilsētiņu iekļāva UNESCO Pasaules mantojuma sarakstā. Šādas celtnes var redzēt daudzviet Itālijā, tomēr šajā pilsētiņā to ir visvairāk – aptuveni 1500 ēkas.



Itāļu gardumgardais saldējums. Ja nu kas te jāizbauda, tad tas ir īsts itāļu saldējums. Turklāt izvēle ir liela, atliek vien mieloties, naudu nežēlojot.



Makaronus gatavo ar rokām. Itālijā ar rokām gatavota pasta tradicionāli ir vecmāmiņu pārziņā, – to gatavo mājās. Ja domā par biznesu, tad vecmāmiņām nākas vien iziet ielās un ar savām prasmēm pircēt tūristu acis. Turklāt daudzkrāsainu pastu var arī iegādāties, lai mājiniem paleptos – šis ir itāliešu roku darbs.



Virtuve un delikateses. Šeit jānobauda svaigās zivis, kuras te ir ļoti pagatavotas. Nebaidieties no kalmāriem, jūras ežiem un citām delikatesēm! Protams, pesto, “Mozzarella” siers, ciabatta, olīves un tomāti. Klāt vietējais baltvīns. Auksts un spirdzinošs. Ne velti vairākiem restorāniem šeit ir plāksnītes ar augstāko kvalitātes rādītāju – “Michelin”. Kā Mārtiņš Rītiņš teiktu, – kas var būt labāks par šo?!

Itālijas zābaka papēdī



Altāris Santa Groce bazilikā, rozā marmora pilsētā Leči. Itālijas baznīcas, arī šī, ir greznas un apbrīnas vērtas. Šī bazilikas pilsētas vēsturiskajā centrā ir arī katoļu pielūgsmes vieta. Greznie 12 altāri baroka stilā liecina par gadsimtu senām grebšanas tradīcijām un amatnieku unikālajām prasmēm.



Pastaiga pa olīvkoku audzi un pusdienas ģimenes uzņēmumā. Pēc 13.gs. cietokšņa Castel del Monte apmeklējuma viesojāmie ģimenes uzņēmumā "Coppicelle Farm", kur saimnieks izrādīja olīvkoku audzi, parādīja, kā novāc olīvas, un visus aicināja pie galda uz vietējo produktu degustāciju un pusdienām.



Ielās – grozi un citi dekorī. Itālijas vecpilsētu ieliņas jāizpēta gan no lejas, gan augšas un sāniem. Uz kāpnēm, sienām ir uzraksti, zīmējumi, uz bruģa – salikti ziedi, bet, paceļot acis augšup, sakārti grozi vai citi interesanti dekorī. Acu augstumā, protams, izlikti suvenīri, jo tūrisms šeit ir viens no lielākajiem ienākumu avotiem.



Miniatūrs iekšpagalms. Tos katrs saimnieks izrotā pēc savas gaumes, izliekot soliņus vai ziedus. Šajā kā interesants akcents ir pie sienas pielikts krāsots krēsls, zils divritenis un liela stikla kolba.



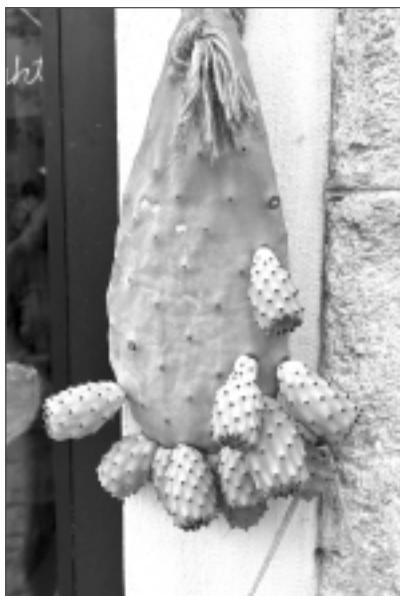
Pacel acis – laternas! Tās it kā sacenšas savā skaistumā, turklāt šādu un daudz krāšņāku gaismeķļu ir ļoti daudz. Tumsai iestājoties, tās priecē gan vietējo iedzīvotāju, gan ceļotāju acis.



Klinšu un alu pilsētiņa Matera. Pirms trīs miljoniem gadu – laikā, kas šodien zināms kā pirmais cilvēces vēstures periods, mūdienu Itālijas dienvidu reģiona pilsētā Materā apmetušies tās pirmie iedzīvotāji. Taču par dzīvi pilsētiņā, kas iegūlusi Gravinas upes kanjona klēpī, un tās pārsteidzošo izcelsmi joprojām liecina vecpilsēta Sassi. Kā tās pirmsākumos ļaudis uzsāka savu dzīvi tufa kaļķakmens klinšu alās, tā daudzi savas dienas tur vada vēl šodien. Ne velti šī vieta vairākkārt kalpojusi kā senās Jeruzalemes dekorācijas filmās par Jēzu Kristu, tostarp slavenajā Mela Gibsona drāmā "Kristus ciešanas". Uzskatīta par vienu no pasaules brīnumiem, tā dokumentēta arī UNESCO mantojuma sarakstā.



Suņi uz ielām, klēpjos un fotosesijās. Tos sastapām daudz, jo suņi ir klātesoši visur – ielu malās, kafejnīcās zem galdiem un palmu paēnā. Izskatījās, ka daudziem šķirnes suņi ir sava statusa izrādīšana, jo tie iet saimniekiem līdzī dārgās ķēdēs un pavadās, kā arī tiek nesti somās un turēti klēpjos.



Kaktusi it visur! Ne tikai pie klīntīm un kalnos, ielu malās un apstādījumos, bet arī nokrāsoti veikalu dekorīem un suvenīriem kaktusi ir visur. Nezinu, kā tos attīra no adatām, bet ir arī ēdamie kaktusi, – bija nopērkami to izstrādājumi.



Paldies, Ligita! Gide Ligita (otrā no labās) visā ceļojuma laikā bija savu uzdevumu augstumos, pārzinot ne tikai senu un ne tik senu valsts un konkrētu vietu vēsturi, notikumus un piedzīvojumus, bet arī sazinoties ar vietējiem itāļu valodā.

Ekspresintervija

Sava māja ir jāmīl



SILVIJA BUKLOVSKA, baltinaviete

Kā jūtaties pēc ceļojuma uz Krētu – savu sapņu zemi?

– Ir jāpierod atkal pie Latvijas rudens un aukstuma. Ceļojums uz Krētu bija kā septiņas dienas paradīzē. Saule, kalni, olīvkoku ielejas, palmas, pludmales, siltums un jūra... Visā manā dzīvē šis bija pirmais atvaļinājums, kad varēju atpūsties no visa un ne par vienu nebija jā rūpējas, rūpējās par mani.

Kas ir nepieciešams, lai ceļojums izdotos un sirds gaviļētu priekā?

– Man ir ļoti neliela ceļotājas pieredze. Droši vien – laba plānošana, pirms ceļojums sākas. Un, protams, otrs cilvēks, ar kuru būt kopā ir patīkami un kurš tev ir dārgs. Jo priecāties par dzīvi vienatnē, šķiet, ir garlaicīgi. Prieks, ja to daļa, tikai vairojas.

Plānojot nākamo atpūtas braucienu, priekšroku dotu jūrai, kalniem vai abiem vienlaikus?

– Kalni un jūra kopā – tas ir ideāls tandēms, bet nav noteicošais faktors. Katrai valstij un vietai ir savs šarms, tikai jāprot saskatīt.

Iepazīstot sengrieķu mītus un leģendas, bija svarīgi zināt, kur ir patiesība un kur – izdomājums?

– Nikolaja Kūna "Zelta aunāda" skolas gados bija mana mīļākā grāmata. Visus sengrieķu dievus zināju nosaukt no galvas. Tādēļ, kad draugs piedāvāja aizbraukt ceļojumā uz Krētu, biju laimīga. Braucot pa Krētas kalnu serpentīniem, bija sajūta, ka dievi turpat vien ir, noslēpušies augstu kalnos un vēro mūs, mirstīgos, kā mēs parasti vērojam skudras skudru pūzni. Mīts un leģenda tādēļ jau arī ir kā mazliet pasaka, kur nav robežšķirtnes starp realitāti un izdomājumiem.

Esat vairāk mājas cilvēks vai ceļotāja?

– Vairāk mājas cilvēks. Man nepatīk būt lielos pasākumos. Patīk klusums un vientulība. Māju sajūtu rada atmosfēra, kuru pats radi. Siltums, bērni, kuri tevi gaida, ēst gatavošana, sveces, ziedi no dārza, ēdiena smarža, murrājošs kaķis... Sava māja ir jāmīl, tad arī māja tevi mīlēs. Esmu pārliecināta, ka māja savā ziņā ir dzīva būtne. Ja rūpējies par māju, arī māja tevi sargā...

Vai vārdi "Nenāciet klāt man rudenī, man rudenī jābūt vienai..." ir par jums?

– Jā, šī Laimas Vaikules dziesma ir par mani. Man tā ļoti patīk. Rudens ir tas gadalaiks, kad pasaule it kā ieraujas sevī, gatavojas ziemai, un tad kā lācim gribas ielīst migā, lai kaut kā pārdzīvotu aukstumu. Ziemas pārdzīvošanai vajag kārtīgu kaudzi labu grāmatu, siltas čības, pilnu šķūni ar malku un labas garšvielas vakariņu gatavošanai.

Labāk izvēlētos tikšanos ar mierīgu vai temperamentīgu sarunu biedru?

– Man patīk mierīgi cilvēki. Temperamentīgu cilvēku klātbūtnē ātri jūtos nogurusi un izsmelta. Patīk miers un klusums.

Kādā laikmetā labprāt izvēlētos dzīvot?

– Patīk laikmets, kurā dzīvoju pašlaik. Negribētu ne viduslaikus, ne kaut kādas karaļu, princešu un bruņinieku laikus. Tie gadsimti ir bijuši nežēlīgi. 21. gadsimts ir spožu tehnoloģiju un vismaz kaut kādas demokrātijas laiks.

"Cienu un novērtēju"

Reizēm, domājot par to, kāpēc iztukšojas lauki un kāpēc ar katru gadu skolās klases kļūst mazākas un mazākas, nonākam pie domas, ka jaunieši, kuri dzimuši un auguši laukos, ir izvēlējušies aizbraukt. Bieži vien ne jau prieka pēc, bet tādēļ, lai dzīvotu, strādātu, veidotu ģimenes... Savulaik uz Angliju devās visi četri Kaļvu ģimenes jaunieši no Bērzpils pagasta. Jauni, centīgi un darbīgi cilvēki. Viņu bērni apmeklēja Anglijas izglītības iestādes, uz dzimto pusi trīs māsas un brālis atbrauc vien apciemot mammu, kura ik pa laikam arī brauc dzīvot pie bērniem. Sarunā ar vecāko no meitām – VALDU EIZĀNI – runājam par dzīvi svešumā, māju sajūtu un atmiņām.



No Latvijas Valda aizbrauca 2010. gada augustā un joprojām spilgti atceras to dienu: "Atceros gan to, kā braucām uz lidostu, gan to, kā ieradāmies Anglijā. Iepriekš jau tur ciemojos, bet braukt strādāt tomēr bija citādāk. Braucu vairāk, tā teikt, lai pamainītu kaut ko dzīvē. Pēc studijām nevarēju atrast darbu, un māsas vīrs ierunājās, ka varbūt jābrauc uz Angliju. Sākumā bija doma mazliet palīdzēt mātai ar meitiņas pieskatīšanu, kura ir mana vecākā krustmeita, mazliet pastrādāt un tad jau atpakaļ uz Latviju. Nebija domas palikt uz dzīvi Anglijā, bet viss izvērtās mazliet citādāk." Plānotie daži mēneši jau ir izvērtušies par vairākiem gadiem – Valda dzīvo Anglijas Ziemeļrietumos, nelielā pilsētā netālu no Liverpūles. Aizbraukt nebija grūti, jo Anglijā jau dzīvoja vidējā māsa, viņa braucienu uztvēra vairāk kā piedzīvojumu, nevis pārcelšanos uz dzīvi ārzemēs. Tagad jau Anglijā, turklāt vienā pilsētā, dzīvo visas trīs māsas un brālis – vecākajai mātai pa pēdām brauca jaunākā māsa un tad jau arī brālis: "Parasti smejos, ka vidējā māsa vainīga pie tā, ka es nokļuvu Anglijā. Patiesībā jau vairāki uz mūsu mazo Skemu (tā mēs ikdienā saucam vietu, kur dzīvojam) atbrauca, pateicoties viņai. Vieglāk, ja ir kāds pazīstams un nav jābrauc uz pilnīgi svešu vietu," pārliecināta novadniece. Svešumā vajadzēja angļu valodas zināšanas, ko savulaik skolā it kā mācīja, bet, skolotājiem bieži mainoties, kad katrs māca citādāk, Valda patiesībā maz ko iemācījās. Domāja, ka gan jau to angļu valodu nevajadzēs, skolā šajā mācību priekšmetā parasti bija arī sliktākās atzīmes. Universitātē angļu valodu vajadzēja lielākoties, lai tulkotu mācību materiālus. Aizbraucot uz Angliju ciemos, Valda saprata, ka tā īsti nav skolā mācītā angļu valoda. Tomēr iedzīvoties tas netraucēja, cilvēki bija ļoti pretimnākoši. Protams, bija visādi dokumenti jāpilda, tad gan bija mazliet bail, lai nesarakstītu muļķības, bet, ja ko nevarēja saprast, vienmēr pastāvēja iespēja "zvans draugam". Gandrīz uzreiz pēc ierašanās viņa uzsāka apmeklēt angļu valodas kursus, bija īpaša programma, kas palīdzēja iebraucējiem mācīties valodu, turklāt bez maksas.

Studēja vides zinātnes

Latvijā Valda pabeidza Daugavpils Universitāti, ar interesi un patiku studēja vides zinātnes, ieguva maģistra grādu. Pēc augstskolas absolvēšanas jaunieši gribējās palikt Latgalē un atrast darbu tuvāk mājām: "Biju stingri nolēmusi, ka pēc tik daudziem studiju gadiem noteikti strādāšu jomā, ko studēju, bet togad vairākas iestādes aizslēdza. Biju praksē mežniecībā, ko pēc prakses beigām likvidēja,

atceros arī praksi Rēzeknes reģionālajā vides pārvaldē, kur arī ik dienas kāds ieminējās par darbavietu samazināšanu. Tad, kad biļete jau bija nopirkta, vēl ik pa laikam pārskatīju darba sludinājumus, zināju, ka braukšu pastrādāt un tad ar jaunu enerģiju ķēršos klāt darba meklējumiem Latvijā." Tagad uz dzimto zemi Valda ar savējiem brauc ciemos vismaz reizi gadā. "Sanāca izlaist braucienu vienīgi pandēmijas laikā, kad bija liegumi lidot, kas bija ļoti smags laiks. Esot Latvijā, daudz laika pavadām pie mammas laukos – tur ir miera osta, bērniņas atmiņas un daba visapkārt. Protams, ir arī skumji par visu notiekošo. Īpaši sāpīgi, ka nav vairs manas vidusskolas, bet tikai pamatskola, laukos tik daudz tukšu māju, cilvēku maz... Ikdienā varbūt pie tā visa pierod, bet, kad esi tur uz dažām nedēļām un atmiņās ir citi laiki, pārņem tādas divainas sajūtas. Tomēr tas viss ir tikai likumsakarīgi, daudzi jaunieši aizbrauc uz lielākām vai mazākām pilsētām un ārvalstīm. Man jau vienmēr gribas teikt, ka laukos ir ļoti forši, bet ne vienmēr viegli. Mēs mammu aicinām pie sevis ik pa laikam padzīvot. Viņai pie mums patīk, un mums, īpaši mazajiem, ļoti patīk, ka baba ir blakus," atklāj Valda.

Dzīvo mājās ar jaunāko bērnu

"Visi esam te iekārtojušies. Pa šiem gadiem, protams, ir pastrādāts dažādos darbos, kādu brīdi mēs – divas māsas un brālis – pat vienā darbavietā strādājām. Smējāties, ka viens bez otra nekur. Es gan vēl neesmu atsākusi darba gaitas, jo dzīvoju mājās ar jaunāko bērnu, bet kurš drīz jau ies dārziņā, tad arī es došos uz darbu. Reizēm tas ir liels izaicinājums – apvienot darbu un bērnu skolas gaitas. Kādu laiku strādāju nedēļas nogalēs, bet tas atņēma tik daudz laika ģimenei, ka priecājos par apstākļiem, kas piespieda aiziet no iepriekšējā darba. Ikdienā jau šķiet, – ja ir darbs, ej un strādā, bet tad apstājies un saproti, ka pa nedēļu bērns skolā, bet brīvdienās mammas nav blakus. Par laimi, ir iespējams atrast darbus ar dažādiem darbalaikiem," atzīst Valda, piebilstot, ka ar darbiem gājis visādi. Sākumā, kā jau daudziem atbraukušajiem, galvenais bija, lai ir darbs, bet vēlāk sāka skatīties un izvēlēties nodarbošanos, kas vairāk patīk. No ģimenes lielā pulka ir bijuši gan lauka strādnieki, gan maīņas menedžeri, apzinoties, ka ir jāstrādā, jo bez darba nebūs naudas un brīvdienu Latvijā. "Kad atbraucu, trīs mēnešus strādāju uzņēmumā, kas pakoja dāvanu kartes un Ziemassvētkus kartītes. Ļoti vienkāršs, bet garlaicīgs darbs. Kastītēs pēc kārtas jāsaliek kartiņas, jāieliek sistēma, un viss. Uz Ziemassvētkiem tur

Svin kopā svētkus.


Fotogrāfija tapusi Evitas meitas Gabrielas, kura ir arī Valdas krustmeita, dzimšanas dienā. Pirmajā rindā no kreisās: Valda ar mazo puiku Kevinu un meitu Nikolu, Līgas dēls Ričards, Evitas dēli Raivis un Oskars, uz krēsla – Evita ar meitiņu Gabrielu. Otrajā rindā no kreisās: Gatis ar draudzeni Gunitu, Līga ar meitu Megiju, Evitas vīrs Zigmunds. Pārējie, kuru nav bildē, tobrīd vēl strādāja un viesībās ieradās vēl vakarā.



LTV 1

9. "Dok. daudzseriju filma."
 11.50 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.
 6.00 "Latvijas valsts himna".
 6.03 "Kas te? Es te!" Raidījums bērniem.
 6.30 "Animācijas seriāli".
 9.00 "Tutas lietās 12". Raid. bērniem.
 9.10 "Ukulele". Raidījums bērniem.
 9.20 "Supervaropu akadēmija". Seriāls bērniem.
 9.35 "Animācijas filma".
 10.00 "Princese uz zirņa". Pasaku filma.
 11.05 "Virs manis ir debesis. Lasma Kugrena".
 22.00 "Paraugprāva". Seriāls.
 23.00 "Sporta studija. Aizkulises". Atk.
 24.00 "Mēža stāsti". Atk.
 0.30 "Ekvadora". Atk.
 1.30 "Devīņdesmitie". Atk.
 2.25 "Citādi latviskais". Atk.
 3.20 "Ielas garumā". Atk.
 4.20 "Sporta studija". Atk.
TV 3
 5.00 "Bondi vērtāts 9". Dokumentāls seriāls.
 6.00 "Animācijas seriāli".
 7.35 "Ķepu patruļa 5". Animācijas seriāls.
 9.25 "Ģimenes recepte". Kulinārijas raid.
 10.00 "Superbingo".
 11.30 "Nu, nopietni?". Atk.
 Baibas Špēnieces šovs.
 12.05 "Mīni pa trim! 5". TV spēle.
 13.55 "Šreks 2". Anim. filma.
 15.50 "Aitunas un pingvīni". Piedz. filma ģimenei.
 17.45 "Pēdas. Kas paliek pēc tevis? 3".
 18.20 "Izgaršo Latviju! 9".
 18.55 "Ģatavo, ietaupi, neiznieko!" Kulinārijas raid.
 19.30 "TV3 zīnas svētdienā".
 19.40 "Nekā personīga".
 20.30 "X faktors 5". Muzikāls šovs.
 23.15 "Neatkarības diena". Fantastikas filma.
 2.20 "Aukstasinīga atbēriba". Sprauga sīzeta trilleris.
 3.45 "UgunsGrēks 13". Seriāls.
TV3 Life
 5.00 "Ko neteikt 2". Izklaidējošs raid.
 5.15 "Projekts Bloks 12". Realitātes seriāls.
 6.30 "Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju

- 2".
 7.00 "Projekts Bloks 12". Realitātes seriāls.
 8.00 "Ģatavo savannā kopā ar Kelliju Annu! 2". Kulinārijas raid.
 9.00 "Pirkt vai uztaisīt? 2". Realitātes seriāls.
 9.30 "Dzīvīte brīvdienās 9". Televeikala skatlogš.
 10.00 "Biznesa attīstība 3". Informatīvs raid.
 10.35 "Māsa korpēs". Komiska drāma.
 13.20 "Rozamunde Pilčere. Mīla un dārgumi". Melodrama.
 15.25 "Mīklainās misterijas. Nāvējošs bīdinājums". Detektīvfilma.
 17.15 "Manu kavalieri suni". Romantiska komēdija.
 19.00 "Pazudis un atrasts Romā". Melodrama.
 21.00 "Pirmāis randiņš 9". Realitātes šovs.
 22.10 "Baltazars 3". Seriāls.
 0.25 "Nonāvēti ziemēļos. Ziverris un zelta zivtiņa". Detektīvfilma.
 2.20 "Pirmāis randiņš 9". Realitātes šovs.
TV24
 6.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk.
 7.00 "Preses klubs". Atk.
 8.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk.
 9.30 "Pieci novadi Latvijā".
 10.00 "DigiTuvi". Atk.
 11.00 "Ģramātu kods".
 11.30 "Laimīgs un vesels".
 12.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk.
 13.00 "Preses klubs". Atk.
 14.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
 15.00 "Uz līnijas". Atk.
 15.30 "Žiki" Raid. bērniem.
 16.00 "Latvijas labums". Atk.
 17.00 "Naudas cena". Atk.
 18.00 "Dr. Apinis". Atk.
 19.00 "Stopkadri kopā ar Armandu Puči".
 19.30 "Radio Svoboda: par svarīgo Krievijā un pasaulē".
 20.30 "Mēli un fakti".
 21.00 "Nacionālo interešu klubs".
 22.00 "Kārtības nullis". Atk.
 23.30 "Uz līnijas". Atk.
 24.00 "Dienas personība". Atk.
 0.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk.
 1.30 "Globuss". Atk.

- 2.30 "Preses klubs". Atk.
 4.00 "Uz līnijas". Atk.
 4.30 "Ziņu Top". Atk.
 5.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk.
ReTV
 5.10 "Gaidām ciemos!"
 6.00 "Latvijas stāsti".
 7.00 "Maksķerē kopā ar Olti!"
 8.00 "Latvijas sakrālais mantojums".
 8.30 "Mēs varam – mēs darām!"
 9.00 "Dabas speks".
 9.30 "Māja un sētā".
 10.00 "Azija 360".
 11.00 "Zīpkārtīgais Čiekurs 2".
 11.30 "Personības kods".
 12.30 "Balva cilvēka izauģsmei 2023".
 14.00 "Gaidām ciemos!"
 15.00 "Autodroms".
 15.30 "Tīkšanās vieta. Valmieras novads".
 16.00 "Manas jaunās mājas – Latgale".
 16.30 "Izstāsti Latvijai!"
 17.00 "Sveicināti Viduskurzemē!"
 17.30 "Nedēļa Jēkabpilī".
 18.00 "Runā Latgale".
 18.30 "Limbažu novads rada un dara".
 19.00 "Trīs kvadrātā 2".
 20.00 "Rezervēts 2". Izklaidējošs raidījums.
 21.00 "Tiksimies stacijā! 2".
 21.30 "Uz meža takas".
 22.00 "Meklējot Tīse". Dok. filma.
 23.45 "Aizmugure". Atk.
 23.50 "Tavs mūzikas avots".
 0.30 "Tīkšanās vieta. Valmieras novads".
 1.00 "Vērtīgi zināt".
 1.30 "Zajā gaisma".
 2.00 "Skats no Ventspils".
 2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
 3.00 "Kāpec?".
 3.55 "Latvijas stāsti".
 4.15 "Azija 360".
 4.35 "Māksla LV".

Narkomāns pienāk pie taksometra un prasa vadītājam: – Brūs?
T a k s o m e t r a vadītājs: – Jā.
Narkomāns: – Uzdejosim?

Balvu Novada muzejā

- Kaspara Teilāna fotoizstāde "Ceļojuma piezīmes Islandē".
- Muzejpedagoģiskās programmas, kas pieejamas visu gadu, iepriekš piesakoties. *Balvu novada skolēniem muzejs ir bezmaksas.*

Balvos

- 14.oktobrī plkst. 10.00** notiks "Skrējienis un nūjošana apkārt Balvu ezeram". Starts pilsētas parkā pie estrādes. Reģistrācija un numuru izsniegšana sacensību dienā 30 min. pirms attiecīgās grupas starta minētājā sacensību starta vietā.
- 14.oktobrī plkst. 17.00** Balvu Kultūras un atpūtas centrā bērnu vokālā studijas "Notīņas" 15 gadu jubilejas koncerts "Dārgākā dāvana".
- 20.oktobrī plkst. 18.00** Balvu Mūzikas skolā notiks koncerts "Sauls koks". Pie klavierēm – Anastasija Rasopova. Programmā: J.Ivanovs, J.Brāms, E.Villa-Lobušs. Koncertā ieeja bezmaksas.
- 27.oktobrī plkst. 11.30** Balvu Centrālajā bibliotēkā Katrīnas Kūkojas lekcijas par latgaliešu literatūru.
- 27.oktobrī plkst. 18.00** Balvu Kultūras un atpūtas centrā KINO. Animācijas filma "Lauma: Meža dziesma".
- 29.oktobrī plkst. 14.00** Balvu Kultūras un atpūtas centrā muzikāli spraiga komēdija "Precies, māsīņ". (*Ģuntis Veīts, Raimonda Vazdika un Jānis Jarāns*).
- Baltinavā**
- 13.oktobrī plkst. 16.00** kultūras namā norisināsies sarunas par un ap latgaliešu dzeju – tiksimies ar Anneli Slišāni un Māriti Slišāni pasākumā "Muosas, muosīnes".
- 21.oktobrī plkst. 14.00** kultūras namā etnogrāfiskā ansambļa 45 gadu jubilejas pasākums "Padzīdam I mes muosīnes".
- No 23. oktobra līdz 13.novembrim** kultūras namā no cikla "Dzīmtas stāsti" izstāde "Pa dzimtas atmiņu takām". Reģinas un Ojāra Lāču ģimenes atmiņu stāstījumi.
- 28.oktobrī no plkst. 9.00 līdz 3.00** kultūras namā "OTTO" jubilejas ballīte. Mūzika, dejas, atrakcijas. Darbosies kafējnicā. Viesi: "Vēja Runa", "Putukvass", Rassell & Sabīne Berežina, DJ INGARS. Ieejas maksa – EUR 10.
- 14.oktobrī plkst. 13.00** saietu namā atpūtas vakars senioriem. Līdzīgi nemit groziņus un labu garastāvokli!
- Bērzpili**
- 14.oktobrī plkst. 13.00** saietu namā atpūtas vakars senioriem. Līdzīgi nemit groziņus un labu garastāvokli!
- Bērzkalnē**
- 20.oktobrī plkst. 18.00** Rubeņu tautas namā RUDENS RAŽAS SVĒTKI.
- Krišjānos**
- 14.oktobrī** Krišjāņu pagasta senioriem ekskursija uz Viļaku – Šķilbēniem un Kārsavu.
- Kubulos**
- 20.oktobrī plkst. 18.00** kultūras namā bērnu kino vakars. Filmu studijas "Animācijas brigāde" īsfilmu cikls – "Zīļuks", "Kājām gaisā", "Bites". Pirms seansa iespējams

AFIŠA



iegādāties popkornu. Ieejas maksa – EUR 3.

Kuprava

- 21.oktobrī plkst. 17.00** Kupravas kultūras pasākumu sniegšanas vietā atpūtas vakars senioriem. Piedalās Viksnas un Kupravas amatiermākslas kolektīvi.
- Lazdukalnā**
- 14.oktobrī plkst. 22.00** saietu namā balle kopā ar Aināru Lipski. *Ieejas maksa līdz plkst. 23.00 – EUR 5, vēlāk – EUR 7.*
- 21.oktobrī plkst. 14.00** saietu namā "Adītājam un teicējam Andrejam Alfrēdam Čakānam – 80!" atceres pēcpusdienu izstāde. *Laipni aicināts ikviens dalīties atmiņās!*
- 28.oktobrī plkst. 19.00** saietu namā amatierteātra "Zibšņu" diena – amatierteātru salidojums "Jo dziļāk meža, jo vairāk...". *Ieeja brīva.*
- Lazdulejā**
- No 15. oktobra** saietu namā gleznu izstāde.
- 21.oktobrī plkst. 14.00** saietu namā RUDENS RAŽAS DIENA. *Dizošanās ar ražu, mainīšanās ar pieredzi, saimnieču radošā pieeja ražas glabāšanai ziemā, marinējumu, ievārījumu degustācija, dalīšanās ar receptēm un pieredzi. Ja ir izaudzis liels ķirbis vai kāds cits dārzeņis, ar kuru nezinā, ko iesākt, droši ņem līdzi, uzdāvinā vai tematī! Rudens kompozīciju izstāde.*
- Rugājos**
- Līdz 17.oktobrim** Rugāju muzejā Lazdukalna bibliotēkas ceļošā izstāde "Lazdukalna pagasts".
- Medņevā**
- 21.oktobrī plkst. 18.00** tautas namā svinēsim sieviešu vokālā ansambļa "Melodija" 20 gadu jubileju pasākumā "Vai Tu atceries to dienu".
- 21.oktobrī plkst. 21.00** tautas namā balle. Muzicēs Juris Ķirsons. *Ieejas maksa – EUR 5. Var pieteikt galdziņus.*
- Tilžā**
- 14.oktobrī** ekskursija uz Ludzu. **Plkst. 8.30** izbraukšana no Tilžas KVN.
- Viļakā**
- 15.oktobrī plkst. 13.00** Viļakas Vissvētās Jēzus Sirds Romas katoļu baznīcā neapņests notikums – šaha turnīrs.
- 28.oktobrī plkst. 19.00** Viļakas kultūras namā jautra vakarēšana ar humora piegašu "Rudens – arī precību laiks" kopā ar Viļakas, Kupravas un Susāju amatiermākslas kolektīviem. Driekš ņemt līdz groziņus!
- Viķsnā**
- Tautas namā skatāma Rudītes Kašas karikatūru izstāde. Izstādē būs iespējams apskatīt **līdz 31.oktobrim**.
- Vectilžā**
- 20.oktobrī plkst. 18.00** sporta un atpūtas centrā kapelu saspēles saiets "... Un dziesmu džeidiēt sacī".
- Vecumos**
- 14.oktobrī plkst. 16.00** Borisovas tautas namā Isnaudas tautas nama amatierteātra "Isnauda" A.Rancānes izrāde "Meklējiet sievieti".

Pārpublicēšanas gadījumā "Vaduguns" aisaucē obligāta

TV PROGRAMMAS

no 16. līdz 22.oktobrim

Pirmdiena, 16. oktobris

5.20 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.	16.55 "Dosimies ceļojumā Kambodža". Dok. filmu cikls.	21.45 "Saimnieks mekle sievieti 7". Reālītes šovs.	19.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
6.00 "Latvijas valsts himna".	17.10 "Savvaļas sunī". Dok. filmu cikls.	22.50 "Drosmīgie". Sēriāls.	20.00 "Vēlās ar Streipu".
6.03 "Vīdēs fakti". Atk.	18.05 "Polīcijas iecirknis 31 2".	23.50 "Autoziņas 14". Latvijas raidījums.	20.30 "Dzīvīte".
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	Detektīvsēriāls.	0.20 "Neķa personīga". Atk.	21.00 "Kārtības nullis".
8.35 "Mīlas viesulis 18". Sēriāls.	19.00 "Sovakar. RUS.LSM.LV ziņas".	1.05 "Nodēvējs". Sēriāls.	22.30 "Vēlās ar Streipu".
9.30 "Sēsas māsas". Sēriāls.	19.30 "Dosimies ceļojumā Sicīlija". Dok. filmu cikls.	2.15 "Bondi vētaris 7". Dok. sēriāls.	23.00 "Prešes klubs". Atk.
11.25 "Lemnebergas Emīļa jaunnie nedarbī". Ģimenes filma.	19.45 "Dosimies ceļojumā Melīija". Dok. filmu cikls.	4.10 "UgunsGrēks 13". Sēriāls.	23.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
13.00 "Pasauls panorāmā". Raid. par ārpolitiku. Atk.	20.00 "Dosimies ceļojumā Spānijas baltie ciemati". Dok. filmu cikls.	5.00 "Vīņas melo labāk 4". Sēriāls.	1.30 "Radio <i>Svoboda</i> : par svarīgo Krievija un pasaule". Atk.
13.35 "Daudz laimes, jubiliārī". Atk.	20.15 "Dzīve pie Polārā loka 9". Dok. daudzseriju filma.	5.30 "Tīcīgo uzvaras bals". Kristīgā programma.	2.30 "Prešes klubs". Atk.
14.15 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	17.10 "Mīlas viesulis 18". Sēriāls.	6.00 "Dzādas svētku rokasgrāmatā 3". Kulnārijas raidījums.	4.00 "Uz līnijas". Atk.
15.15 "Krustpunktā".	18.00 "Dienas ziņas".	6.30 "Salauzta". Sēriāls.	4.30 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.
15.15 "Krustpunktā".	18.55 "Aizlēgtais paņēmiens".	7.30 "Mani mīlie meli". Sēriāls.	5.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
16.10 "Sēsas māsas". Sēriāls.	20.00 "Panorāma".	8.30 "Mani remonta nolikumi 8". Reālītes šovs.	6.00 "Labdien! Mēs no Ukrainas".
17.10 "Mīlas viesulis 18". Sēriāls.	20.37 "Šodienas jāūtājums".	10.00 "UgunsGrēks 7". Sēriāls.	7.00 "Ceļot bez robežām 3".
18.00 "Dienas ziņas".	21.10 "V.I.P. – Veiksme: Intuīcija. Prāts".	11.50 "Nākamā pietura – mlcīstība 3". Reālītes šovs.	7.30 "Tīkšanās vieta. Valmieras novads".
18.55 "Aizlēgtais paņēmiens".	21.55 "Sporta studija".	12.55 "Ēdi Kusītei! Baudī! 2". Izklaidējošs raid.	8.00 "Kāpēc?". Atk.
20.00 "Panorāma".	22.40 "Nāks ziņas".	14.00 "Ģeijas anatomija 15". Sēriāls.	8.00 "Kāpēc?". Atk.
20.37 "Šodienas jāūtājums".	23.50 "Viens otram".	16.00 "Sievietes spēks". Sēriāls.	9.00 "Skats no Ventspils".
21.10 "V.I.P. – Veiksme: Intuīcija. Prāts".	0.30 "1.1. Aktuāla intervija". Atk.	17.00 "Līkterna skartie". Sēriāls.	9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
21.55 "Sporta studija".	1.20 " <i>De facto</i> ". Atk.	17.00 "Mēs ar brāļi – kolosāli!".	10.00 "Mēs ar brāļi – kolosāli!".
22.40 "Nāks ziņas".	1.55 "Melu laboratorija". Atk.	19.00 "Doktors Hauss 8". Sēriāls.	11.00 "Limbžu novads rada daru".
22.55 "Kultūrdēva". Atk.	2.50 "Kas notiek Latvijā?". Atk.	21.00 "Limbižu novads rada daru".	11.30 "Zajā gaisma".
23.50 "Viens otram".	4.20 "Sporta studija". Atk.	21.00 "Animācijas seriāls".	12.00 "Ta dzīvotajī 39".
22.50 "Kultūrdēva". Atk.		5.30 "Goldberģi 3". Komēdijseriāls.	13.00 "Meīna/balta dzīve". Sēriāls.
23.50 "Viens otram".		6.25 "900 sekundes".	1.25 "Līkterna skartie". Sēriāls.
0.30 "1.1. Aktuāla intervija". Atk.		8.45 "Teta nedēļa 5". Reālītes šovs.	3.25 "Vīņas melo labāk 4". Sēriāls.
1.20 " <i>De facto</i> ". Atk.		9.45 "Izgaršo Latvijū! 9". Kulnārijas raidījums.	6.00 "Prešes klubs". Atk.
1.55 "Melu laboratorija". Atk.		10.20 "Komisārs Aleks 3". Sēriāls.	7.30 "Dzīvīte". Atk.
2.50 "Kas notiek Latvijā?". Atk.		11.20 "Mani virtuves noslēpumi 5". Reālītes šovs.	8.00 "Laimīgs un vesels". Atk.
4.20 "Sporta studija". Atk.		13.05 "Dzeimījs turpina gatavot". Kulnārijas raid.	8.30 "Radio <i>Svoboda</i> : par svarīgo Krievija un pasaule". Atk.
		13.45 "Izdzīvotajī 39". Reālītes šovs.	9.30 "Dienas personība".
		14.50 "Izgudrotajū pilsēta 5". Sēriāls.	10.00 "Nedēļa P.S.". Atk.
		15.50 "Pīlīgi pretstatī 2". Sēriāls.	11.00 "Nacionālo interešu klubs". Atk.
		17.00 "Zīliotis studija 3". Sarunu šovs.	12.00 "Zīki" Raid. bērniem.
		18.10 "Šētu gaidījāt? 2". Kulnārijas raidījums.	12.30 "Dienas personība". Atk.
		19.10 "Bez tabu".	13.00 "Dr. Apīnīs".
		20.05 "TV3 ziņas".	14.00 "Radio <i>Svoboda</i> : par svarīgo Krievija un pasaule". Atk.
		20.45 "Degpunktā 13".	15.00 "Melī un fakti". Atk.
		21.10 "Nemīēte: Nolemīte 6". Sēriāls.	15.30 "Stopkardi kopā ar Armandu Pučē". Atk.

Vārdadienu svin: Daiga, Dinija, Dinārs

5.00 "Prešes klubs". Atk.	2.30 "Prešes klubs". Atk.	6.00 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.	19.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
6.00 "Latvijas valsts himna".	4.30 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.	6.03 "Kas te? Es te!". Raid.	20.00 "Vēlās ar Streipu".
6.03 "Kas te? Es te!". Raid. bērniem.	5.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.	6.30 "Animācijas seriāli".	20.30 "Dzīvīte".
6.30 "Animācijas seriāli".	6.00 "Latvijas valsts himna".	6.30 "Animācijas seriāli".	21.00 "Kārtības nullis".
9.15 "Bardaks bēniņos 5". Raid. bērniem.	6.03 "Kas te? Es te!". Raid. bērniem.	9.15 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.	22.30 "Vēlās ar Streipu".
9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	6.30 "Animācijas seriāli".	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	23.00 "Prešes klubs". Atk.
9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	9.15 "Bardaks bēniņos 5". Raid. bērniem.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	23.00 "Prešes klubs". Atk.
9.55 "Lemnebergas Emīļa sīvens". Ģimenes filma.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	12.55 "Ēdi Kusītei! Baudī! 2". Izklaidējošs raid.	0.30 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
11.30 "Kepa uz sirds".	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	14.00 "Ģeijas anatomija 15". Sēriāls.	1.30 "Radio <i>Svoboda</i> : par svarīgo Krievija un pasaule". Atk.
11.30 "Kepa uz sirds".	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	16.00 "Sievietes spēks". Sēriāls.	2.30 "Prešes klubs". Atk.
12.25 "Zīnātes noslēpumi". Dok. filmu cikls.	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	17.00 "Līkterna skartie". Sēriāls.	4.00 "Uz līnijas". Atk.
13.55 "Ištas latvijū saimniecēs 8". Atk.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	17.00 "Mēs ar brāļi – kolosāli!".	4.30 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.
14.55 "Uz sapni ar mazo". Atk.	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	18.15 "Sprīed ar <i>Deifī</i> ".	5.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
15.25 "Gudrs, vēl gudrāks". Atk.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	18.15 "Sprīed ar <i>Deifī</i> ".	6.00 "Latvijas valsts himna".
16.35 "Savvaļas sunī". Dok. filmu cikls.	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	19.15 "Mājā un sētā".	6.03 "Kas te? Es te!". Raid.
17.30 "Iekodēs!".	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	20.25 "Āzija 360".	6.30 "Animācijas seriāli".
18.00 "Dienas ziņas".	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	21.00 "KetV ziņas deviņos".	9.15 "Bardaks bēniņos 5". Raid. bērniem.
18.15 "Acutiecinieks".	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	21.00 "KetV ziņas deviņos".	9.15 "Bardaks bēniņos 5". Raid. bērniem.
18.30 "Vīdēs fakti".	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	21.30 "Meklēlot Tīse".	9.15 "Bardaks bēniņos 5". Raid. bērniem.
19.00 "Latvijas sirdsdziesma".	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	22.55 "Ēdi Kusītei! Baudī! 2". Izklaidējošs raid.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
20.00 "Panorāma".	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	23.25 "Sprīed ar <i>Deifī</i> ".	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
20.55 " <i>Latvijas Loto</i> izlozes".	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
21.10 "Grupās <i>Zodiaks</i> arvadū turnejas koncerts".	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
23.15 "Patieša". Drame.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
23.15 "Patieša". Drame.	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
1.20 "Dzīnarta puse". Atk.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
1.50 "Kultūrdēva". Atk.	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
2.45 "Latvijas jaunatklāšanas raidījums <i>Te!</i> ". Atk.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
3.40 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
4.40 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
		24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
		24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
		24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.

LTV 1

5.00 "Prešes klubs". Atk.	2.30 "Prešes klubs". Atk.	6.00 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.	19.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
6.00 "Latvijas valsts himna".	4.30 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.	6.03 "Kas te? Es te!". Raid.	20.00 "Vēlās ar Streipu".
6.03 "Kas te? Es te!". Raid. bērniem.	5.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.	6.30 "Animācijas seriāli".	20.30 "Dzīvīte".
6.30 "Animācijas seriāli".	6.00 "Latvijas valsts himna".	6.30 "Animācijas seriāli".	21.00 "Kārtības nullis".
9.15 "Bardaks bēniņos 5". Raid. bērniem.	6.03 "Kas te? Es te!". Raid. bērniem.	9.15 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.	22.30 "Vēlās ar Streipu".
9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	6.30 "Animācijas seriāli".	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	23.00 "Prešes klubs". Atk.
9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	9.15 "Bardaks bēniņos 5". Raid. bērniem.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	23.00 "Prešes klubs". Atk.
9.55 "Lemnebergas Emīļa sīvens". Ģimenes filma.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	12.55 "Ēdi Kusītei! Baudī! 2". Izklaidējošs raid.	0.30 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
11.30 "Kepa uz sirds".	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	14.00 "Ģeijas anatomija 15". Sēriāls.	1.30 "Radio <i>Svoboda</i> : par svarīgo Krievija un pasaule". Atk.
11.30 "Kepa uz sirds".	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	16.00 "Sievietes spēks". Sēriāls.	2.30 "Prešes klubs". Atk.
12.25 "Zīnātes noslēpumi". Dok. filmu cikls.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	17.00 "Līkterna skartie". Sēriāls.	4.00 "Uz līnijas". Atk.
13.55 "Ištas latvijū saimniecēs 8". Atk.	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	17.00 "Mēs ar brāļi – kolosāli!".	4.30 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.
14.55 "Uz sapni ar mazo". Atk.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	18.15 "Sprīed ar <i>Deifī</i> ".	5.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
15.25 "Gudrs, vēl gudrāks". Atk.	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	18.15 "Sprīed ar <i>Deifī</i> ".	6.00 "Latvijas valsts himna".
16.35 "Savvaļas sunī". Dok. filmu cikls.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	19.15 "Mājā un sētā".	6.03 "Kas te? Es te!". Raid.
17.30 "Iekodēs!".	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	20.25 "Āzija 360".	6.30 "Animācijas seriāli".
18.00 "Dienas ziņas".	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	21.00 "KetV ziņas deviņos".	9.15 "Bardaks bēniņos 5". Raid. bērniem.
18.15 "Acutiecinieks".	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	21.00 "KetV ziņas deviņos".	9.15 "Bardaks bēniņos 5". Raid. bērniem.
18.30 "Vīdēs fakti".	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	21.30 "Meklēlot Tīse".	9.15 "Bardaks bēniņos 5". Raid. bērniem.
19.00 "Latvijas sirdsdziesma".	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	22.55 "Ēdi Kusītei! Baudī! 2". Izklaidējošs raid.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
20.00 "Panorāma".	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	23.25 "Sprīed ar <i>Deifī</i> ".	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
20.55 " <i>Latvijas Loto</i> izlozes".	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
21.10 "Grupās <i>Zodiaks</i> arvadū turnejas koncerts".	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
23.15 "Patieša". Drame.	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
23.15 "Patieša". Drame.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
1.20 "Dzīnarta puse". Atk.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
1.50 "Kultūrdēva". Atk.	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
2.45 "Latvijas jaunatklāšanas raidījums <i>Te!</i> ". Atk.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
3.40 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
4.40 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
		24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
		24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
		24.00 "KetV ziņas". Atk.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.

TV3 Life

5.00 "Prešes klubs". Atk.	2.30 "Prešes klubs". Atk.	6.00 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.	19.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
6.00 "Latvijas valsts himna".	4.30 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.	6.03 "Kas te? Es te!". Raid.	20.00 "Vēlās ar Streipu".
6.03 "Kas te? Es te!". Raid. bērniem.	5.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.	6.30 "Animācijas seriāli".	20.30 "Dzīvīte".
6.30 "Animācijas seriāli".	6.00 "Latvijas valsts himna".	6.30 "Animācijas seriāli".	21.00 "Kārtības nullis".
9.15 "Bardaks bēniņos 5". Raid. bērniem.	6.03 "Kas te? Es te!". Raid. bērniem.	9.15 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.	22.30 "Vēlās ar Streipu".
9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	6.30 "Animācijas seriāli".	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	23.00 "Prešes klubs". Atk.
9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	9.15 "Bardaks bēniņos 5". Raid. bērniem.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	23.00 "Prešes klubs". Atk.
9.55 "Lemnebergas Emīļa sīvens". Ģimenes filma.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	12.55 "Ēdi Kusītei! Baudī! 2". Izklaidējošs raid.	0.30 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
11.30 "Kepa uz sirds".	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	14.00 "Ģeijas anatomija 15". Sēriāls.	1.30 "Radio <i>Svoboda</i> : par svarīgo Krievija un pasaule". Atk.
11.30 "Kepa uz sirds".	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	16.00 "Sievietes spēks". Sēriāls.	2.30 "Prešes klubs". Atk.
12.25 "Zīnātes noslēpumi". Dok. filmu cikls.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	17.00 "Līkterna skartie". Sēriāls.	4.00 "Uz līnijas". Atk.
13.55 "Ištas latvijū saimniecēs 8". Atk.	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	17.00 "Mēs ar brāļi – kolosāli!".	4.30 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.
14.55 "Uz sapni ar mazo". Atk.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	18.15 "Sprīed ar <i>Deifī</i> ".	5.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
15.25 "Gudrs, vēl gudrāks". Atk.	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	18.15 "Sprīed ar <i>Deifī</i> ".	6.00 "Latvijas valsts himna".
16.35 "Savvaļas sunī". Dok. filmu cikls.	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	19.15 "Mājā un sētā".	6.03 "Kas te? Es te!". Raid.
17.30 "Iekodēs!".	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	20.25 "Āzija 360".	6.30 "Animācijas seriāli".
18.00 "Dienas ziņas".	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	21.00 "KetV ziņas deviņos".	9.15 "Bardaks bēniņos 5". Raid. bērniem.
18.15 "Acutiecinieks".	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	21.00 "KetV ziņas deviņos".	9.15 "Bardaks bēniņos 5". Raid. bērniem.
18.30 "Vīdēs fakti".	9.45 "Tīkši Tīkši 2". Raidījums bērniem.	21.30 "Meklēlot Tīse".	9.15 "Bardaks bēniņos 5". Raid. bērniem.
19.00 "Latvijas sirdsdziesma".	10.00 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.	22.55 "Ēdi Kusītei! Baudī! 2". Izklaidējošs raid.	9.30 "Rais gatavo 7". Kulnārijas raidījums.
20.00 "			

LTV 1

- 5.05 "Kultūrdeva". Atk.
- 6.00 "Latvijas valsts himna".
- 6.02 "Ceturtdā studija". Atk.
- 6.30 "Rīta Panorāma".
- 8.35 "Divi vienā". Serāls.
- 9.30 "Sešas māsas". Serāls.
- 10.30 "Mīna Setembre 2". Serāls.
- 11.25 "Kultūrdeva". Atk.
- 12.20 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
- 13.05 "Kas notiek Latvijā?". Atk.
- 14.35 "Aculiecinieks". Atk.
- 14.50 "Šodienas jautājums". Atk.
- 15.10 "Krustpunktā".
- 16.05 "Sešas māsas". Serāls.
- 17.05 "Divi vienā". Serāls.
- 18.00 "Dienas ziņas".
- 18.50 "Gudrs, vēl gudrāks".
- 20.00 "Panorāma".
- 20.50 "Kultūršoks".
- 21.05 "Daudz laimes, jubilār!"
- 21.45 "Nāve paradīzē 12".
- 22.40 "Viens otram".
- 23.05 "Nakts ziņas".
- 23.20 "Midsomeras slepkavības 22". Detektīvseriāls.
- 0.50 "Neprātā cena". Serāls.
- 3.05 "Pasaules panorāma". Raidījums par ārpolitiku. Atk.
- 3.35 "Spēks pateikt Nē!". Īsfilmu cikls.
- 4.05 "Daudz laimes, jubilār!"
- 4.45 "Kultūršoks". Atk.

LTV 7

- 5.00 "Zemes stāsti". Atk.
- 5.30 "Ceturtdā studija". Atk.
- 6.00 "Latvijas valsts himna".
- 6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
- 6.30 "Labākais no *Euromaxx*. *Deutsche Welle* žurnāls".
- 7.00 "Liktneša lūdmnieki. Zem Marsa debesīm".
- 7.55 "LV jaunatklāšanas raidījums *Tē!*". Atk.
- 8.50 "Ceturtdā studija". Atk.
- 9.20 "Ķepa uz sirds". Atk.
- 9.50 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
- 10.35 "Pasta kariete". Atk.
- 12.00 "Personība. 100g kultūras". Atk.
- 12.40 "Mīna Setembre". Serāls.
- 13.35 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
- 13.45 "2023.gada FIFA Pasaules kausa izcīņa futbolā sievietēm". Atk.

- 14.55 "Izmeklētājs Magnūms". Serāls.
- 15.55 "Iesācēji". Serāls.
- 18.00 "TV3 ziņas isumā".
- 18.10 "Ed! Kusties! Baudi! 2". Izklaidējošs raidījums.
- 19.10 "Bez tabu".
- 20.00 "TV3 ziņas".
- 20.45 "Degpunktā 13".
- 21.15 "Mīni patrim: 5". TV spēle.
- 23.15 "Krokodils Dandijs 2".
- 1.20 "Lemāna '66. Lielais izaicinājums".
- 4.15 "UgunsGrēks 13". Serāls.

TV3 Life

- 5.00 "Viņas melo labāk 4". Serāls.
- 5.30 "Tīcīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.
- 6.00 "Džadas svētku rokasgrāmatā 4". Kulinārijas raidījums.
- 6.30 "Salauzta". Serāls.
- 7.30 "Mani mīļie meli". Serāls.
- 8.30 "Mani remonta noteikumi 8". Realitātes šovs.
- 10.00 "UgunsGrēks 8". Serāls.
- 11.50 "Nākamā pietura – mīlestība 3". Realitātes šovs.
- 12.55 "Gandrīz ideālas vakariņas 12". Izklaidējošs raidījums.
- 14.00 "Grejas anatomija 15". Serāls.
- 16.00 "Sievietes spēks". Serāls.
- 17.00 "Liktneša skartie". Serāls.
- 19.00 "Nonāvēti ziemeļos. Zverss un zelta zivtiņa". Detektīvfilma.
- 21.00 "Māsas korpūs". Komiska drāma.
- 23.55 "Saimnieks meklē sievu 7". Realitātes šovs.
- 0.50 "Melna/balta dzīve". Serāls.
- 1.50 "Liktneša skartie". Serāls.
- 3.55 "Viņas melo labāk 4". Serāls.

TV24

- 6.00 "Preses klubs". Atk.
- 7.30 "Izstāsti Latvijai!". Atk.
- 8.00 "Ziņu Top". Atk.
- 8.30 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
- 9.30 "Dienas personība".
- 10.00 "Uz līnijas". Atk.
- 10.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
- 11.00 "Globuss". Atk.
- 12.00 "Dienas personība". Atk.
- 12.30 "Uz līnijas". Atk.
- 13.00 "Preses klubs". Atk.

LTV 1

- 5.05 "Aizliegtais papēmiens". Atk.
- 6.00 "Latvijas valsts himna".
- 6.02 "Ķepa uz sirds". Atk.
- 6.30 "Rīta Panorāma".
- 8.35 "Mīlas viesulis 18". Serāls.
- 9.30 "Sešas māsas". Serāls.
- 10.30 "Mīna Setembre". Serāls.
- 11.25 "Vēlns ar trim zelta matiem". Pasaku filma.
- 12.25 "Lielās patiesības". Atk.
- 12.55 "Aculiecinieks". Atk.
- 13.15 "Sporta studija". Atk.
- 14.00 "Kultūrdeva". Atk.
- 14.55 "Šodienas jautājums". Atk.
- 15.15 "Krustpunktā".
- 16.10 "Sešas māsas". Serāls.
- 17.10 "Mīlas viesulis 18". Serāls.
- 18.00 "Dienas ziņas".
- 18.56 "Ceturtdā studija".
- 19.30 "Province".
- 20.00 "Panorāma".
- 20.37 "Šodienas jautājums".
- 21.10 "1:1". Aktuālā intervija.
- 22.00 "Elektroauto. Ko nesīs nākotnē?". Dok. filma.
- 22.55 "Nakts ziņas".
- 23.10 "Tumšie ūdeņi". Drāma.
- 1.15 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
- 2.00 "Vidzemes koncertzāles atklāšana Cēsis". Atk.
- 3.50 "Mans zeltais dārs". Atk.
- 4.20 "1:1". Aktuālā intervija. Atk.

LTV 7

- 5.30 "Province". Atk.
- 6.00 "Latvijas valsts himna".
- 6.03 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
- 6.30 "Eiropa fokusā. *Deutsche Welle* žurnāls".
- 7.00 "Liktneša lūdmnieki. Zem Marsa debesīm". 20.sērija.
- 7.55 "LV jaunatklāšanas raidījums *Tē!*". Atk.
- 8.50 "Aizliegtais papēmiens". Atk.
- 9.50 "Aculiecinieks". Atk.
- 10.10 "Pasta kariete". Atk.
- 12.20 "Personība. 100g kultūras".
- 13.00 "Mīna Setembre". Serāls.
- 13.55 "Vienmēr formā. *Deutsche Welle* žurnāls".
- 14.25 "Dosimies ceļojumā Sicīlijā". Dok. filmu cikls.
- 14.45 "U-21 Eiropas meistarsacīkšu atlases spēle futbolā". Tiešr.
- 17.05 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
- 17.15 "Luīze Vudvorda – slepkavā vai upurē?" Dok.

filmu cikls.

- 18.05 "Policijas iecirknis 31 2". Detektīvseriāls.
- 19.00 "Šovakar. RUS.LSM.LV ziņas".
- 19.30 "Dosimies ceļojumā! Honkonga, Moems". Dok. filmu cikls.
- 19.45 "Dosimies ceļojumā! Kolumbija, kumbija". Dok. filmu cikls.
- 20.00 "Dosimies ceļojumā! Madagaskara, Sentmarī". Dok. filmu cikls.
- 20.15 "Dzīve pie Polārā loka 9". Dok. daudzseriju filma.
- 21.00 "Mērdoka noslēpumi 10". Detektīvseriāls.
- 21.45 "Zajais pieskāriens". Dok. filmu cikls.
- 22.00 "Vikingi 5". Serāls.
- 22.45 "Pārdaugava". Serāls.
- 23.45 "FIFA U-21 Pasaules kausa izcīņa futbolā". Atk.
- 1.50 "Vienmēr formā. *Deutsche Welle* žurnāls".
- 2.20 "LV jaunatklāšanas raidījums *Tē!*". Atk.
- 3.15 "LTV – 60. Zelta arhīvs".
- 4.00 "Sporta studija. Aizkulises". Atk.

TV 3

- 5.00 "Animācijas seriāls".
- 5.30 "Goldbergi 3". Komēdijseriāls.
- 6.25 "900 sekundes".
- 8.45 "Šefu gaidījāt? 2". Kulinārijas raidījums.
- 9.45 "Nemilēte. Nolemte 6". Serāls.
- 10.20 "Komisārs Aleks 4". Serāls.
- 11.20 "Mani virtuves noslēpumi 5". Realitātes seriāls.
- 12.45 "Mīlestība bez receptes". Iepazīšanās šovs.
- 13.45 "Izdzīvotāji 39". Realitātes šovs.
- 14.50 "Izgudrotāju pilseta 5". Serāls.
- 15.50 "Pīlīgi pretstati 2". Serāls.
- 17.00 "Zilonis studijā 3". Sarunu šovs.
- 18.00 "TV3 ziņas isumā".
- 18.10 "Šefu gaidījāt? 2". Kulinārijas raidījums.
- 19.10 "Bez tabu".
- 20.00 "TV3 ziņas".
- 20.45 "Degpunktā 13".
- 21.10 "Nemilēte. Nolemte 6". Serāls.
- 21.45 "Apsūdzēti mīlestībā". Serāls.
- 22.50 "Spēžie prāti 2". Detektīvseriāls.
- 0.05 "Ellespuika". Spraiga sižeta

- 1.30 "Kur tas suns aprakts?". Atk.
- 2.20 "Elenas spēle 2". TV šovs.
- 3.20 "Zilonis studijā 3". Sarunu šovs.
- 4.15 "UgunsGrēks 13". Serāls.

TV3 Life

- 5.00 "Viņas melo labāk 4". Serāls.
- 5.30 "Tīcīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.
- 6.00 "Džadas svētku rokasgrāmatā 3". Kulinārijas raidījums.
- 6.30 "Salauzta". Serāls.
- 7.30 "Mani mīļie meli". Serāls.
- 8.30 "Mani remonta noteikumi 8". Realitātes šovs.
- 10.00 "UgunsGrēks". Serāls.
- 11.50 "Nākamā pietura – mīlestība 3". Realitātes šovs.
- 12.55 "Gandrīz ideālas vakariņas 12". Izklaidējošs raidījums.
- 14.00 "Grejas anatomija 15". Serāls.
- 16.00 "Sievietes spēks". Serāls.
- 17.00 "Liktneša skartie". Serāls.
- 19.00 "Doktors Haus 8". Serāls.
- 21.00 "Gardā mīlestība". Melodrama.
- 23.00 "Svešzemniece 4". Serāls.
- 0.10 "Melna/balta dzīve". Serāls.
- 1.25 "Dzīvīte brīvdienās 9".
- 2.00 "Liktneša skartie". Serāls.
- 4.00 "Viņas melo labāk 4". Serāls.

TV24

- 6.00 "Preses klubs". Atk.
- 7.30 "Dzīvīte". Atk.
- 8.00 "Ziņu Top". Atk.
- 8.30 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
- 9.30 "Dienas personība".
- 10.00 "Uz līnijas". Atk.
- 10.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
- 11.00 "Kārtības rullis". Atk.
- 12.30 "Uz līnijas". Atk.
- 13.00 "Preses klubs". Atk.
- 14.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
- 15.00 "DigiTuvi". Atk.
- 16.00 "Dienas personība". Atk.
- 16.30 "Ziņu Top".
- 17.00 "Preses klubs".
- 18.30 "Uz līnijas".
- 19.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
- 20.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
- 20.30 "Pēcīci novadi Latvijā".
- 21.00 "Kur tas suns aprakts?".
- 22.00 "Uz līnijas". Atk.
- 22.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.
- 23.00 "Preses klubs". Atk.
- 0.30 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.

- 1.30 "Kur tas suns aprakts?". Atk.
- 2.30 "Preses klubs". Atk.
- 4.00 "Uz līnijas". Atk.
- 4.30 "Ziņu Top". Atk.
- 5.00 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.

ReTV

- 5.00 "ReTV ziņas". Atk.
- 5.30 "Tā dzīvojam".
- 6.25 "Āzija 360".
- 6.50 "Rezervēts 2". Izklaidējošs raidījums.
- 7.45 "Māja un sētā".
- 8.15 "Sprīd ar *Delfi*". Atk.
- 9.00 "Skats no Ventspils".
- 9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
- 10.15 "Mākla LV".
- 10.50 "Skats no Ventspils".
- 11.25 "Āzija 360".
- 12.00 "Tā dzīvojam".
- 13.00 "Dzīve pēc bērnunama".
- 13.30 "Māja un sētā".
- 14.00 "Rezervēts 2". Izklaidējošs raidījums.
- 15.00 "ReTV ziņas trijos".
- 15.30 "Laimīgs no vesels".
- 16.00 "Āzija 360".
- 16.30 "Skats no Ventspils".
- 17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
- 18.15 "Sprīd ar *Delfi*".
- 19.00 "ReTV ziņas septiņos".
- 19.15 "Manas jaunās mājas – Latgale".
- 19.50 "Būt Ogres novadā".
- 20.25 "Dabas spēks".
- 21.00 "ReTV ziņas deviņos".
- 21.30 "Latvijas stāsti".
- 22.05 "Zīnkariņš Čekurs 2".
- 22.40 "Pāreja".
- 23.15 "Vertīgi zināt".
- 23.45 "Sprīd ar *Delfi*". Atk.
- 0.30 "Būt Ogres novadā".
- 1.00 "Manas jaunās mājas – Latgale".
- 1.30 "Dabas spēks".
- 2.00 "Skats no Ventspils".
- 2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
- 3.15 "Sprīd ar *Delfi*". Atk.
- 3.55 "Āzija 360".
- 4.15 "Māja un sētā".
- 4.35 "Dzīve pēc bērnunama".



8-gadīgu liek gultā un stāsta pasaku, 18-gadīgajai pastāsta pasaku, lai iegādātos gultā, 28-gadīgajai ir pasaka gultā, bet 38-gadīgā saka: – Nestāsti pasakas, nāc gultā!

zemi, kurā dzīvoju”

Brālis un māšas. Šo fotogrāfiju Valda sauc par īpašu. Viņi – Valda (no kreisās), Līga, Gatis un Evita – ir saglabājuši prasmī būt labās un draudzīgās attiecībās, uzklausot un palīdzot cits citam.



Atpūtas brīdis. Izklaides, baudot dabu un kopā būšanu, priecē gan lielos, gan mazos.

Foto - no personīgā arhīva



Foto - no personīgā arhīva

Ar savējiem. Kreisajā stūrī redzama Valda ar vīru un bērniem, viņu mammai Valentīnai blakus ir Gata draudzene, priekšā – Gatis. Aiz mammas ir Evitas vīrs, bet viņam blakus Līga, ar meitiņu klēpī ir Evita.

Pašcepta kūka.

Ar tādiem gardumiem, kā stāsta Valda, lutina brālis Gatis. Tortes viņam sanākot ļoti garšīgas, īpaši medus kūkas.



darba bija maz, aizgāju uz lielu uzņēmumu, kas galvenokārt nodarbojas ar apģērbu tirdzniecību gan veikalos, gan internetā. Darbs bija daudzveidīgāks, vajadzēja savākt un izsūtīt pasūtījumus gan veikaliem, gan individuālajiem klientiem. Uzņēmums strauji auga, pārcēlās pat uz blakus pilsētu. Kopumā tur gan vairākās nodaļās, gan dažādos amatos nostrādāju gandrīz 10 gadus. Beigās strādāju par maiņas vadītāju, un tad viņi izdomāja, ka laiks pārmaiņām, un pārveidoja visu darba grafiku sistēmu, bet man nederēja tāds darbalaiks,” atklāj novadniece. Aizejot bērna kopšanas atvaļinājumā, viņa aizgāja prom no darba. Sākumā bija ļoti grūti, jo tajā uzņēmumā aizvadīts ilgs laiks un daudz piedzīvots, bet dzīvē pienāca laiks kaut ko mainīt. Janvārī puika sāks iet bērnudārzā, arī mammai sāksies jauns posms dzīvē ar citu darbu.

Bērni runā latviski

Valdas ģimenē ikdienā runā latviski, arī bērniem māca latviešu valodu, regulāri apmeklē Latviešu valodas skoliņu. Meita runā latviski, protams, dažreiz pieļauj kļūdas un sarunājoties izskan kāds vārds angļiski. Mazais puika pagaidām runā tikai latviski. Arī māsu bērni zina latviešu valodu, kāds runā vairāk, kāds mazāk, bet, kad atbrauc baba, tad visi zina, – pareizi vai nepareizi, bet ir jārūnā latviski. Neskatoties uz to, ka apkaimē ir daudz latviešu, lielākā daļa bērnu savā starpā runā angļiski. Atbraucējiem, kā atklāj novadniece, ir dažādi uzskati par to, vai jāsaglabā ģimenē latviešu valoda, vai nē, un katram ir sava taisnība: “Mums meita nekad nav sūdzējusies par to, ka jārūnā latviski. Ja viņai grūti ko izstāstīt, tad sākuma angļiski, un mēs pastāstām, kā skanētu latviski. Manuprāt, vairāku valodu zināšana tikai bagātina cilvēku. Nevar jau zināt, kas dzīvē var noderēt. Vai domājam atgriezties? Uz to ir tik grūti atbildēt. Jāsaka, ka ik pa laikam ‘jā’, ik pa laikam ‘nē’. Reizēm jau gribas salikt somas un braukt atpakaļ, bet ir tik daudz ‘bet’. Ja par šo tēmu sāksu izteikties, tad nezinu, vai mācēšu apstāties. Pašreiz ir tā, ka tuvākajā laikā noteikti nesanāks atgriezties Latvijā, bet nekad neko nevar zināt. Patiesībā ļoti uztrauc izglītības un medicīnas pieejamība Latvijā. Šeit dzīvojot, esmu pieradusi, ka skolas ir visapkārt un arī tuvākā medicīnas iestāde ar mašīnu ir

sasniedzama dažu minūšu laikā. Latvijā tik daudz ko likvidē, šķiet, tas mani baida visvairāk. Šeit ir manas māšas, brālis, arī vīram brālis dzīvo dažu stundu braucienā. Grūti būtu atgriezties.”

Sapņoja strādāt bibliotēkā

Anglijā, kā stāsta Valda, ir ļoti skaista daba, stundas brauciena attālumā var baudīt gan kalnus, gan ezerus un jūru. Ļoti skaisti ir Velsā, Skotijā viņai asociējas ar Latviju. Atpūta pie dabas māsu un brāļa ģimenēm patīk, viņi dodas pārgājienos, brauc atpūsties pie dabas ar teltīm, pastaigājas. Ja sanāk, brauc visi kopā, šovasar, piemēram, atpūtās ar teltīm. “Cenšamies kopā sanākt pēc iespējas biežāk. Ik pa laikam uzrikojam māsu un brāļa vakaru bez bērniem un otrajām pusītēm. Katram ir hobijs, kas sagādā prieku. Mans vaļasprieks, iespējams, ir pats garlaicīgākais no visiem, jo vienmēr patīcis lasīt grāmatas, pat, aizbraucot no Latvijas, man puse čemodāna bija ar grāmatām, tagad gan sanāk lasīt retāk, bet grāmatas ļoti patīk, īstenībā kādreiz sapņoja strādāt bibliotēkā. Vīriešiem, protams, interesē zveja, kur tad bez tās, viņi mums kūpina gaļu un zivis. Māšas vīrs pats uzmeistaroja kūpinātavu. Manam vīram ļoti patīk koka darbi. Mums pagalmā ir vīra izgatavoti galdi un krēsli, viņš ik pa laikam kaut ko uzmeistaro. Jaunākās māšas vīrs spēlē ģitāru, reizēm kopējās ballītēs uzspēlē, un visi kopā uzdziedam. Brālis sācis cept gardas kūkas, jaunākā māsa mums, visām meitenēm, sapucē nagus, izgatavo skaistas matu rotas. Vidējās māšas meita labprāt uzliek smuku *make-up*, ja kādai no mums kur jādodas. Citam padodas dekorī un māju rotāšana, cits regulāri uzņemas šoferu lomu un izvīzina tos, kuri paši nestūrē. Katram, kā saka, savs, un ikreiz zinu, kurš ar ko var izpalīdzēt. Reizēm jau visi vaļasprieki jānoliek pie malas un jāsežas pie galda, lai uzspēlētu galda spēles ar bērniem,” stāsta Valda.

Ziemā gribas sniegu

Svešumā novadniecei pietrūkst tuvo cilvēku, draugu un paziņu, arī izteiktas gadalaiku maiņas, sniega un miljons mazu sīkumu: “Sākumā pietrūka visa, bet ar laiku pieradu. Kad atbraucu, man tik ļoti pietrūka Latvijas rupjmaizes, ka naktis par to vien sapņoju, līdz māsa teica, ka jākāpj autobusā un jābrauc

pēc maizes uz blakus pilsētu. Tad vēl nebija tik plaši pieejami Latvijas pārtikas produkti, kā tagad, kad, ja kaut kā ļoti pietrūkst, cenšamies atrast alternatīvu. Šeit aizvien nevaru pierast pie lietuse, īpaši ziemā, kad gribas sniegu. Citādi jau viss kārtībā. Esmu šeit iedzīvojusies un, šķiet, aizbraucot pietrūktu gan ēdienu, gan cilvēku. Ļoti patīk tas, ka bērniem skolās ir skolēnu formas,” teic Valda. Par dzimto zemi viņai atgādina neliels plauktiņš ar suvenīriem un Latvijas karodziņš. Vēl ir ļoti skaists latviešu keramiķa svečturis un pagalmā no Latvijas atceļojis pēc pasūtījuma izgatavots grils. Ir puķes pagalmā un telpaugi, kas atceļojuši no Latvijas, kas šķiet īpaši. Priecē apjaušana, ka pagalmā zied tās pašas puķes, kas mammai Latvijā. Šogad, piemēram, Anglijā iestādīja jaunu telpauga stādiņu, ko noplūca no mammas puķes. Kādam tie varbūt ir sīkumi, bet novadniecei tas dod īpašu blakus būšanas sajūtu. Valdai patīk pavasara puķes – tulpes un narcises, rudenī – gladiolas. Ļoti mīļas ir asteres, tās atgādina skolas laikus Bērzpils vidusskolā. Arī samtenes katru gadu zied pie mājām. Pagājušajā gadā mājās bija saulespuķu sacensības – katrs iesēja savu saulespuķi un gaidīja rezultātus, – visgarākā izauga Valdas meitai. Ģimenē lielākoties gatavo latviskus ēdienus, turklāt gatavo tā, kā mamma bērnībā mācīja. “Mājās visos svētkos gandrīz vienmēr ir rasols, lai gan man pašai jau sen ne īpaši garšo, bet tik un tā gatavoju, jo daudziem garšo. Šis laikam ir viens no tiem ēdieniem, ko daudzi vietējie nesaprot, kā to vispār var ēst. Arī aukstā zupa viņiem šķiet kas divains.

Bet tas jau atkarīgs no cilvēka, – kāds labprāt pamēģina ko jaunu, cits uz visu skatās ar aizdomām. “Pēdējos gados man ļoti patīk gatavot gaļas ruletes, esmu cepusi arī maizi, pat desas esam mēģinājuši gatavot. Jāņos vienmēr sienu sieru. Ai, kas tik nav izmēģināts! Kad atbrauc mamma, tad ir lielais eksperimentu laiks – meklējam ko jaunu, pārveidojam pa savam un gatavojam. Cepjam bērnībā iecienītos cepumus un gatavojam saldus ēdienus. Vēl mums pēdējos gados ir tāda tradīcija – kopā cepjam piparkūkas. Sākumā gatavojām piparkūku mājiņas, bet sapratām, ka tas par traku, jo bērniem beigās apnik un pieaugušie paši mokās, tagad tik cepjam un rotājam, lai gan bērni prasa taisīt piparkūku mājiņas. Nezinu, varbūt šogad atkal pamēģināsim,” saka Valda. Vai zemi, kur pašlaik dzīvo, viņa sauc par mājām? “Es laikam nesauktu Angliju par mājām, pagaidām to tā neizjūtu. Esot Latvijā, esmu teikusi, ka braukšim uz mājām, bet tas vairāk domāts uz mūsu māju Anglijā – vietu, kur dzīvojam. Cienu un novērtēju zemi, kurā dzīvoju. Reizēm domāju, varbūt es vienkārši kaut kur dziļi sevī nespēju samierināties ar to, ka aizbraucu no Latvijas. Ilgus gadus pēc pārceļšanās uz Angliju par mājām sauca tikai un vienīgi Latviju, bet jau ilgs laiks pagājis. Nezinu, šķiet, uz šo jautājumu es vēl neesmu sevī atradusi īsto atbildi,” secina novadniece.

Lai ir veselība un mīļie apkārt

Ja kāds Valdai jautā, vai ir laimīga, viņai vienmēr gribas pajautāt, – kas tad ir Laime? “Vakar mans dēliņš, kurš parasti mostas pulksten 5 vai 6 no rīta, pamodās ap 7, un pirmais, kas man ienāca prātā, – cik es esmu laimīga, ka varēju pagulēt līdz pulksten 7. Šodien bijām ciemos, jo māšas puikam dzimšanas diena, nodomāju, – kāda laime, ka mēs varam tā visi kopā satikties. Viss atkarīgs, kad jautājums par laimi uzdots. Ja pēc satikšanās, tad, jā, esmu laimīga. Kādreiz ļoti daudz lasīju grāmatas, meklēju sevi, analizēju, kas ir un kas nav pareizi. Tagad man šķiet, ka katru rītu jāievelk dziļi elpa, jāpasaka paldies par to, kas ir, un jāiet uz priekšu. Būs labās dienas, būs sliktās, galvenais – saglabāt sevi. Un lielākā laime ir tad, kad mana ģimene un tuvinieki jūtas laimīgi un ir veseli. Galvenais – lai ir veselība un mīļie apkārt,” pārliecināta Valda.

Brīvbrīdi sagatavoja A.Socka

Eiropas brīvprātīgie jaunieši Balvos

Vēlas gan iegūt, gan ieguldīt

Eiropas brīvprātīgie, 18-gadīgā ŠARLOTA un 19-gadīgais ERIKS, kuri Balvos ieradās rudens sākumā, mazliet apraduši ar jaunajiem darba un dzīves apstākļiem, cer ne vien gūt šeit jaunu pieredzi un zināšanas, bet sniegt arī savu artavu vietējās jaunatnes izglītošanā. Viņi plāno rīkot dažādas radošas, izzinošas un sportiskas aktivitātes bērniem, kā arī apgūt latviešu valodu un mūsu tradīcijas.

Kur dzīvojāt, pirms ieradāties Latvijā?

ŠARLOTA: – Nāku no neliela ciemata Vācijas austrumos Boiruichenim Eizgebirge, kas atrodas netālu no Čehijas robežas – bijušās Vācijas Demokrātiskās republikas teritorijā. Ciemā dzīvo aptuveni tūkstošis iedzīvotāju. Man ir viena jaunākā – 15 gadus veca – māsa.

ERIKS: – Esmu dzimis nelielā pilsētiņā Moinheimā ar trīs tūkstošiem iedzīvotāju. Tā atrodas Vācijas Dienvidrietumu daļā, netālu no robežas ar Franciju un Šveici. Tuvākā lielā pilsēta ir Štutgarte. Man ir 21 gadu veca māsa, kura šobrīd studē Spānijā.

Ko jūs darījāt pirms ierašanās Balvos?

ŠARLOTA: – Jūlijā nokārtoju noslēguma eksāmenus, absolvēju vidusskolu. Pēc nelielas vasaras atpūtas devos uz Latviju.

ERIKS: – Es arī tikko pabeidzu vidusskolu. Projekta ietvaros mācījos nevis 12 gadus, kā citās Vācijas skolās, bet 13. Šī projekta mērķis bija pagarināt apmācību laiku, lai veicinātu bērnu attīstību. Taču šobrīd tas ir atcelts. Uzskatu, ka šis projekts bija ļoti vērtīgs.

Kādi bija pirmie iespaidi par Latviju?

ŠARLOTA: – Latvijā ieradāties kopā ar krustmāti un vienu dienu pavadījām Jūrmalā. Tādēļ pirmos iespaidus guvu par brīnišķīgo pludmali un skaisto Jūrmalas pilsētu jaukā, saulainā dienā. Atmiņā palikusi tur valdošā draudzīgā atmosfēra. Pēc tam, kad mani ļoti laipni sagaidīja jauniešu centra darbinieces Gunita un Agnese, uzreiz sajutos pieņemta un aprūpēta.

ERIKS: – Biju vēl diezgan jauns – kādus 12 gadus vecs, kad kopā ar vecākiem pāris dienas viesojāties Rīgā. Neko daudz gan neatceros, bet atmiņā saglabājušies pirmie iespaidi par šo pilsētu kā ļoti patīkami. Šoreiz Latvijā ierados dienu vēlāk nekā Šarlote, un mani sagaidīja jauniešu centra darbiniece Alīna. Paguvu mazliet apskatīt Rīgu, kas atstāja patīkamu iespaidu. Pēc tam devāmies dziļāk valstī. Pirmais, ko ievēroju – te ir ļoti skaista daba, daudz mežu, krietni vairāk nekā Vācijā. Vakarpusē jauniešu centrā mani laipni sagaidīja centra darbinieces. Visi šeit, īpaši jaunieši, bija pretimnākoši un jauki. Ar vecākās paaudzes cilvēkiem komunicēt ir mazliet grūtāk, jo daudzi nepārvalda svešvalodas. Iespējams, pēc dažiem mēnešiem mēs varēsim ar viņiem parunāties latviski.

Plānojat mācīties latviešu valodu?

ŠARLOTA: – Pirms ierašanās Latvijā sākām mācīties valodu, izmantojot internetu. Taču tas bija diezgan grūti, jo šī programma darbojās ļoti lēni.

ERIKS: – Vieglāk mācīties, kad dzirdi valodu. Problēma ir tāda – ja nelieto apgūtos vārdus, tos aizmirsti. Tāpēc mums apsolīja, ka šeit reizi nedēļā latviešu valodu mācīsimes kopā ar skolotāju.

ŠARLOTA: – Ceru, ka mums iemācīs valodas pamatus, bet pārējo apgūsim patstāvīgi, klausoties un runājot. Nepieciešamība runāt latviski ir liela, it īpaši darbojoties ar maziem bērniem, piemēram, Rugājos, jo viņi vēl neprot angļu valodu. Pagaidām nesaprotu neko no tā, ko viņi saka, tādēļ iztiekam ar zīmju valodu.

Kādas līdzības esat pamanījuši starp Latviju un Vāciju?

ŠARLOTA: – Līdzību ir ļoti daudz. Veikalos nopērkamie produkti ir samērā līdzīgi, taču to garša mazliet atšķiras. Jūs ēdat daudz kartupeļu, mēs Vācijā arī. Tāpat arī desiņas un citus produktus.

ERIKS: – Tāpat kā te, makaronus ēd arī Vācijā. Ēdieni ir līdzīgi, taču produktu garša nedaudz atšķiras. Savukārt bērni visur ir līdzīgi. Jūsu veikali daudz neatšķiras no mūsējiem. Lai gan te ir vairāk nelielu, vietējo bodiņu, turpretim Vācijā tie pārsvarā ir milzīgi lielveikali. Taču mums te ir viss nepieciešamais. Nevaram sūdzēties. Jums ir labs sabiedriskais transports – autobusi.

ŠARLOTA: – Salīdzinot ar vietu, no kuras nāku, sabiedriskais transports šeit ir lielisks. Autobusi kursē daudz biežāk un daudz vairākos virzienos. Uz tiem var paļauties, turklāt biļetes ir lētākas. Patīkami apzināties, ka vari nokļūt gandrīz jebkur un tam nav jātērē ļoti daudz naudas. Tas ir jauki.



Būs jautri un aizraujoši. Eriks un Šarlota pagaidām iejūtas jaunajā vidē un plāno nākotnē veicamos darbus. Abi jaunieši tikko absolvējuši vidusskolu, un šī viņiem ir pirmā patstāvīga dzīves pieredze tālu no mājām.

Ko jau esat paguvuši apskatīt Latvijā?

ERIKS: – Esam bijuši Viļakā, Rugājos. Katru trešdienu strādājam Semenovā, katru ceturtdienu – Rugājos. Esam apskatījuši Rekovu. Domāju, ka nākotnē, brīvājos nedēļu nogalēs, izpētīsim daudz vairāk vietu. Esam šeit tikai pāris nedēļas. Pagaidām vēl iejūtamies un plānojam darbus. Es ļoti gribētu apskatīt vietas pie Baltijas jūras.

ŠARLOTA: – Kolēģi apsolīja mums parādīt arī citas Latvijas vietas. Viļakā mūs aizvedīs uz salu ezerā. Tāpat ceram aizbraukt uz otro lielāko Latvijas pilsētu – Daugavpili. Varbūt radīsies izdevība apskatīt arī Igauniju un Lietuvu.

Kādi būs jūsu darba pienākumi un grafiks?

ERIKS: – Pirmdienās un piektdienās būsīm jauniešu centrā Balvos. Pirmdienās pārsvarā plānosim nākamās darbus, bet piektdienās rīkosim dažādas aktivitātes. Šo piektdien organizēsim Vācijai veltītu pasākumu, kurā stāstīsim par sevi, par Vāciju, gatavosim mūsu tradicionālos ēdienus.

ŠARLOTA: – Stāstīsim par mūsu kultūru. Parādīšu koka suvenīrus, ar kuri izgatavošanu slavens mans reģions.

ERIKS: – Visu gadu rīkosim dažādas aktivitātes, arī sportiskas. Otrdienās, trešdienās, ceturtdienās strādāsim mazliet citādāk, rīkojot aktivitātes arī skolās un jauniešu centra filiālēs. Piemēram, Helovīna ballītes, radošās darbnīcas utt. Ziemassvētkos arī būs pasākumi. Pagaidām vēl plānojam un domājam.

Varbūt mācīsiet arī vācu valodu vietējiem bērniem?

ERIKS: – Tas ir iespējams. Atkarīgs no bērnu intereses. Ja tāda būs, mācīsim vācu valodu, bet apmaiņā no viņiem paši mācīsimes runāt latviešu valodā.

ŠARLOTA: – Esmu jau parunājusi ar jauniešiem, kuri skolā apgūst vācu valodu. Iespējams, varēsim palīdzēt viņiem mācībās. Varbūt Viļakā palīdzēsīm vācu valodas skolotājam viņas stundās. Domāju, ka varēsim līdzēt vietējiem bērniem apgūt arī angļu valodu.

Ar ko nodarbojaties no darba brīvājos laikā?

ERIKS: – Apmeklēju futbola treniņus, jo šo spēli spēlēju kopš četrus gadus vecuma. Futbols ir daļa no manas dzīves, tāpēc mēģinu to darīt arī šeit, lai uzturētu sevi labā fiziskā formā. Regulāri peldu Balvu peldbaseinā un nodarbojos ar citām sportiskām aktivitātēm, jo nepatīk vienkārši sēdēt istabā un neko nedarīt. Kopā ar Šarloti esam sākuši apmeklēt arī tautu deju kolektīva mēģinājumus.

ŠARLOTA: – Katru otrdienu un ceturtdienu apmeklējam deju mēģinājumus Balvu kultūras centrā. Tas mums ir izaicinājums, jo neesam raduši pie tautu dejām. Vācijā var apgūt tikai sporta dejas, tādas kā "Ča-ča-ča", vāsi un tamlīdzīgi. Tas viss mums ir kas jauns, bet ir jautri un mums ļoti patīk. Lai gan pagaidām nesaprotam, ko saka vadītājs, vērojām, ko dara citi, un sekojam.

ERIKS: – Domāju, ka mums izdodas diezgan labi, un ceram, ka tuvāko mēnešu laikā vēl vairāk uzlabosim savas prasmes.

ŠARLOTA: – Brīvājos laikā labprāt gatavoju visdažādākos ēdienus – gan vācu, gan indiešu, gan itāļu. Izmēģinu arī jaunas receptes. Tāpat patīk adīt. Labprāt pavadu laiku pie

dabas. Katru piektdienu dodos garākās pastaigās. Cenšos būt fiziski aktīva.

Kuras vietas Balvos ir visskaistākās?

ŠARLOTA: – Ļoti patīk jūsu ezeri, peldvieta ir skaista. Kultūras centra apkārtnē ir ļoti glīta. Prieks, ka tur var dabūt arī kafiju.

ERIKS: – Mani iepriecina sporta aktivitātēm domātās vietas Balvu Valsts ģimnāzijas apkārtnē – stadions, sporta laukumi, peldbaseins. Protams, skaists ir arī parks un ezers. Ir patīkami pasēdēt un pavērot ūdeni un dabasskatus.

Kā jums visvairāk pietrūkst, dzīvojot ārzemēs?

ERIKS: – Draugu un ģimenes. Šobrīd gūstu tik daudz jaunu iespaidu, iepazīstu jaunus cilvēkus, ka pagaidām skumt un ilgoties nav laika. Ļoti palīdz sociālie tīkli, kur ar draugiem varam sazināties jebkurā brīdī. Vienkārši pietrūkst būšanas viņiem blakus un kaut kā kopīga darišana. Mazliet ilgojos pēc kopīgas laika pavadīšanas ar draugiem, savas istabas, savas automašīnas – pēc savas komforta zonas. Tomēr pagaidām nevaru teikt, ka ļoti skumstu pēc tā visa. Varbūt vēlāk.

ŠARLOTA: – Man ir tieši tāpat. Mazliet pietrūkst arī dažu produktu, ko šeit nevar dabūt. Piemēram, nevaru nopirkt vienu no saviem iecienītākajiem kofeīnu saturošajiem dzērieniem, kas man ļoti garšo. Bet tie ir sīkumi. Pārsvarā pietrūkst draugu un ģimenes. Žēl, ka nevarēju piedalīties savas draudzenes dzimšanas dienas svinībās pagājušajā nedēļā. Vēl man pietrūkst pastaigu kalnos, skaisto kalnu dabasskatu.

Ko plānojat iesākt nākamgad šinī laikā, kad atgriezīsieties mājās?

ŠARLOTA: – Vācijā ceru studēt ģeoloģiju. Pagaidām gan vēl neesmu izlēmusi, kurā universitātē to darišu. Izdomāšu pavasarī.

ERIKS: – Es arī gribētu studēt, bet varbūt mācīties kādā profesionālajā skolā, apgūt kādu praktisku profesiju. Otra iespēja ir studēt augstskolā, apgūstot bioloģiju vai varbūt psiholoģiju. Noteikti zinu tikai to, ka gribētu studēt tuvu mājām. Tas man ir svarīgi. Bet visu kārtīgi apdomāšu ziemas mēnešos.

Kāds ir jūsu galvenais mērķis, ko vēlaties sasniegt brīvprātīgā darba gadā?

ERIKS: – Šis gads būs izaicinājums, jo esmu pametis savu komforta zonu. Tas ir citādāk, nekā katru dienu darīt gandrīz vienu un to pašu. Tagad izaicinu sevi, atrodoties tālu no ģimenes un draugiem, satiekot jaunus cilvēkus. Ceru iegūt jaunus draugus. Labprāt krāju nebijušus iespaidus un pieredzi. Tas palīdz attīstīt personību, izmaina tevi. Turklāt šeit man atliek vairāk laika sev, savām domām. Varu koncentrēties uz savām vēlmēm, iekšējo pasauli. Apgūstu jaunas iemaņas un varbūt iedvesmošu to darīt arī citus. Tas ir abpusējs ieguldījums gan sevī, gan citos.

ŠARLOTA: – Tā man ir pilnīgi jauna pieredze, jo nekad neesmu darījusi neko līdzīgu. Labprāt satieku jaunus cilvēkus un mācos jaunas valodas. Ceru iegūt lielāku pašpārlicinātību. Redzēs, kur tas mani aizvedīs.

Iebraukšana maksā vienu dolāru, izbraukšana – divus

Pagājušajā nedēļā Balvos ciemojās žurnālists un fotogrāfs ATIS KLIMOVĪČS. Karsto punktu reportieris ar 30 gadu stāžu, grāmatu “Personiskā Latvija” un “Kara reportieris ceļā” autors, uzrunājot Balvu Valsts ģimnāzijas audzēkņus, mudināja uzdot jautājumus, “lai tas nav tikai monologs”.



Atis Klimovičs. Kara reportieris atklāja, ka pēdējoreiz Ukrainā pabijis aprīlī, uz kuriem 22 bērniem aizvedis gan datorus, gan velosipēdus, gan citas mantas: “Godīgi teikšu, ka ukraiņi izdara lielu darbu. Viņi karo arī par mums. Nepieļauju domu, ka kaut kas tamlīdzīgs var atnākt pie mums, bet tieši tāpēc mēs palīdzam un palīdzēsim. Arī šobrīd, pateicoties ziedotājiem, ir sarūpēts pilnpiedziņas mikroautobuss, ko 24.oktobrī vedīsim nodot konkrētai ukraiņu rotai. Jums ir cits vecums, citas domas, tomēr aicinu bišķiņ arī tam nopietnajam atstāt vietu. Tāpat aicinu aizbraukt uz Stompakiem. Jāteic, man šī vieta ir ļoti nozīmīga, jo Stompaku kaujā atradās arī mans vecaistēvs ar diviem brāļiem. Viņi laimīgi izlauzās, tomēr ģimenei gāja smagi. Meklējot vectēvu, krievu karavīri piekāva vecmammu, kura pēc pusgada aizgāja citā saulē...”

“Ar to tie joki nebeidzas!”

Atis Klimovičs atgādināja, ka katrs cilvēks ir unikāls: “Katrs cilvēks, ja ir vērigs un uzmanīgs klausītājs, var ļoti daudz ko izstāstīt. Gatavojot grāmatu “Personiskā Latvija. Divdesmitā gadsimta stāsti”, izvēlējos varoņus – vecmammās un vectēvus, kuri ir pieredzējuši Latvijas Valsts dibināšanu un tās attīstību, pēc tam okupācijas un partizānu laikus. Susāju pagastā devos pie vienkārša vīra, zinot tikai to, ka viņš karojis vācu armijā. Aizejot pie viņa, skatos, uz galda atrodas apsveikuma kartiņa krievu valodā. 9.maija kartiņa, kādas saņem Sarkanajā armijā karojošie. Jautāju, vai drīkst to apskatīties? “Var,” sirmgalvis apliecināja. Aplūkojot kartiņas otro pusi, izrādījās, ka tas ir apsveikums no Putina 9.maijā kā bijušajam sarkanarmijas karavīram. Biju patiesi pārsteigts, tāpēc neizpalika jautājums, vai viņš arī krievu armijā karojis? Saņēmu apstiprināšanu atbildi un uzzināju, ka, ienākot vāciešiem, viņu iesauca vācu armijā. Karojot, nonāca kādā Krievijas pilsētā, kur ievainoja kājā. Viņš nokļuva mājās, kur arī palika. Frontei, veļoties atpakaļ, atnāca Sarkanā armija. Nezinot, ka karojis vācu armijā, viņu iesauca krievu armijā. Nonācis Kurzemes frontē, tika ievainots otrā kājā. Ar to tie joki nebeidzas! Vecais vīrs atklāja, ka katru gadu no Putina saņem apsveikumu un 20 dolārus, piebilstot: “Savukārt no Daugavas Vanagiem – 40 dolārus.””

Diemžēl prognozē nekļūdās

Kara reportieris secina, ka vēsture piespēlē daudz ko negaidītu: “Atceros gadījumu, kad 2016. vai 2017.gadā, esot Ukrainā kopā ar diviem jauniem latviešiem kinematogrāfistiem, viens no viņiem prasīja: “Kā tu domā, kas varētu notikt tuvākajā nākotnē? Ko Krievija grib?” Tolaik atbildēju, ka Krievija vēlas iekarot visu Ukrainu, padarīt daudzus miljonus par bēgļiem, vienu daļu iznīcināt, pārējos padarīt par vergiem. Protams, jaunie kolēģi neticēja. Diemžēl tā izrādījās taisnība.”

A.Klimovičs, uzdodot dažādus jautājumus, noskaidroja, ka arī mūspuses ļaudis baida neprognozējamās lielvalsts tuvums. Tiesa, tikai viens no ģimnāzistiem pacēla roku, izsakot vēlmi iestāties Zemessardzē. “Kā jums liekas, ar ko Krievija atšķiras no Latvijas? 2000.gadā, kad strādāju laikrakstā “Diena”, devos darba komandējumā uz Baltkrieviju. Tolaik Minskā atradās ilgstošs “Dienas” korespondents, ar kuru kopā gatavojām reportāžas. Nolēmām izveidot stāstu no sovhoza, kuru savulaik vadījis toreizējais un arī tagadējais prezidents Lukašenko. Bija pļaujas laiks. Piebraucām pie liela lauka, kur atradās 5-6 kombaini. Laiks brīnišķīgs, ar darba rūķiem aprunājos, un pēc kāda laika atveda pusdienas. Viņi uzaicināja arī mūs piebiedroties. Pēc kādām 10-15 minūtēm izkāpa vīrs melnā uzvalkā, paziņojot, ka jābrauc projām.

Izzinoša tikšanās. Guntra Gibala (foto) skolasbiedriem nolasīja grāmatas “Kara reportieris ceļā” fragmentus. Atis Klimovičs neslēpa, ka viņam patika, ka no šīs grāmatas izvēlēts citāts par to, ka iebraukšana maksā vienu dolāru, izbraukšana – divus: “Tas ir vecs teiciens. Loģiski, ka iebraukšana kādā nemieru pārņemtā valstī ir vienkāršāka nekā izbraukšana. 1994.gada novembrī atrados Gruzijā. Interneta nebija, tomēr uzzināju, kādas aktualitātes noris Čečenijā. Devos uz Krievijas vēstniecību, lai saņemtu vīzu, bet tur man paskaidroja, ka jānopērk aviobiļete, kas arī būs kā vīzas apliecinājums. Teicu: “Labi, nopirkšu, kaut gan nebiju plānojis lidot uz Maskavu, jo Gruzija robežojas ar Čečeniju.” Rīta agrumā devos uz autoostu, kur privātās mašīnās uzņēma pasažierus. Braucu bez vīzas. Nokļuvu uz robežas, iznāca robežsardzes apakšpulkvedis, kuram parādīju žurnālista akreditācijas karti. Tad viņš bez liekām aizdomām pārjautāja, vai pase man ir? Es zināju, ka vīzas nav, tāpēc aši pajautāju, kāda uz robežas situācija? “Labi, labi, brauciet,” noteica virsnieks. Man ļoti veicās, jo uz Grozņiju brauca “Radio Svoboda” korespondents. Izrādījās, ka tajā dienā tā saucamā Čečenijas opozīcija *ienākusi* ar tankiem. Mēs vēl paspējām kļūt par kaujas beigu aculieciniekiem. Nedēļu tur nostrādāju, bija interesanti. Izdevās pat satikt un nointervēt Čečenijas pirmo prezidentu Džoharu Dudajevu, kuru pēc tam nogalināja. Ko darīt tālāk? Latvijā taču bija jāatgriežas. Ar iekšējo reisu aizbraucu uz Maskavu, ar vēstniecības palīdzību savu pasi aizsūtīju uz mājām, lai sieva Latvijā iegādātos tūrisma vīzu. Vīzu man atsūtīja, bet ar to jau stāsts nebeidzās. Tolaik vīzas pasē nevis līmēja, bet bija papīra lapele, kas sastāvēja no divām daļām – iebraucot, kuru noplēš, un izbraucot. Iebraukšanas daļu pats noplēsu un izmetu. Kāpu vilcienā... No rīta robežsardze, apskatot pasi, izbrīnīti jautāja, kāpēc nav iebraukšanas zīmoga? Atbildēju, ka nezinu, kur jūsu kolēģi to ir iespieduši. “Šķiet, ir,” nosprieda virsniece. Tiku sveikā cauri.”



Paskaidrojām, ka esam žurnālisti, mums ir visas atļaujas. “Ko jūs gribat, lai izsauca miliciju?” viņš draudēja. Devāmiens projām un pietājām ciematā, kur dzīvoja prezidenta sieva. Varbūt izdosies satikt? Piebraucām pie vārtiņiem, piezvanījām, nepamano, ka netālu atrodas milicijas būdiņa. Mūs aizveda uz pilsētu, izmeklētājs noskaidroja, kas esam. Pēc brīža pavērs durvis, būdīgs milicis prasīja: “Ar viņiem viss kārtībā?” “Kārtībā, kārtībā,” izmeklētājs atbildēja. Es nezinu, kas notiktu, ja ar mums kaut kas nebūtu ‘kārtībā’. Vai mēs varam iedomāties, ka franču, beļģu vai citas Eiropas valsts policists liegtu bildēt skaistu lauku ainavu, liedzot ar vietējiem ļaudīm aprunāties? Tas ir piemērs, kad nekas nav jāsadzejo. Un vēl viens piemērs par demokrātisku valstu atšķirību no nedemokrātiskām... Jūs varat pateikt, ka nepatik Rinkēvičs. Jūs varat pikētēt, un nekas nenotiks. Pamēģiniet to Baltkrievijā! 2003.gadā kopā ar kolēģiem atgriezās no komandējuma Dienvidkaukāzā, braucot caur Baltkrieviju. Mūsu operators vēlāk pastāstīja, ka brīdī, kad pie kontroles punkta piegāju es, kaut kas datorā sācis mirgot. Mani aizturēja, kaut gan paguvu piezvanīt gan uz mājām, gan uz mūsu vēstniecību Kijevā. Baltkrievu robežsargs mani ievietoja aiz restēm un pēc 40-60 minūtēm izlaida ārā. Acimredzot bija pastrādājis mūsu konsulārais dienests. Vedot uz autobusu, robežsargs jautāja: “Kur tu strādā? Par žurnālistu... Par ko raksti? Aizbrauci uz sovhozu, bet vai mūsu prezidentam tas patīk? Vispār tādus, kā tevi, vajag nošaut.” Arī tā gadījās,” par darba specifiku pastāstīja kara reportieris.

‘Paldies’ pelnījuši daudzi

A.Klimovičs grāmatā rakstījis, ka viens nav karotājs. To viņš apstiprināja arī sarunā ar ģimnāzistiem: “Ir tik daudz cilvēku, kuriem jāsaņem liels ‘paldies’. Žurnālistiem, kuri daudz laika pavada ārzemēs, pirmkārt, jāsaņem ‘paldies’ savām ģimenēm. Otrkārt, ‘paldies’ kolēģiem, arī ilggadējai laikraksta

“Diena” redaktorei Sarmītei Ēlertei. Tagad tehniskas lietas atvieglo žurnālistu darbu. Atliek uzrakstīt rakstu, un tas *pa vadiem* tiek nosūtīts uz redakciju. Savulaik televīzijas žurnālisti un operatori nofilmēja, piemēram, sižetu Afganistānā vai Balkānos. Tad bija jāatrod iespēja sižetu samontēt, tostarp to, izmantojot satelītus, uz redakciju pārsūtīt. Tas bija traki dārgs pasākums, šķiet, 600-800 latu. Mīnēšu vienu piemēru, kā savu rakstu nosūtīju uz redakciju. Tas bija laiks, kad no Kosovas serbi dzina ārā albāņus. Nokļuvu tieši pie robežas, kur bija milzīga bēgļu apmetne. Izskatījās bēdīgi, jo bērni nakšņoja pat automašīnu bagāžniekos. Agri no rīta biju uzrakstījis reportāžu. Kaut arī Albānijā mobilais telefons nedarbojās, piektajā stāvā signālu kaut kā varēja *noķert*. Pakāpos uz taburetes un tekstu nolasīju, ko redakcijā ierakstīja audio formātā. Tagad, protams, par to var pasmaidīt.”

Vienlaikus biedējoši un aizraujoši

Grāmatu autors atzina, ka kara reportierus mēdz dēvēt par cilvēkiem-orķestriem: “Tas nozīmē, ka neviens tavā vietā neizdomās, kur tu brauksi, kā tu brauksi, ar ko tu brauksi, kur tu nakšņosi utt. Sporta žurnālistam ir vienkāršāk. Viņš brauc, piemēram, uz Eiropas čempionātu – viņš ir akreditēts, viņam ir sava vieta un galds sporta arēnā, viņam pienes protokolus, kafiju... 2001.gadā, kad amerikāņi kopā ar sabiedrotajiem gāja iekšā Afganistānā, žurnālisti varēja iebraukt tikai no Tadžikistānas puses. Visu dienu liels žurnālistu konvojs brauca līdz robežai. Iebraucot atradāmies tuksnesī – nakts, auksts vējš. Pienāca daži afgāņi. Pirmkārt, tobrīd bija jāsaprot, kur tu nakšņosi. Otrkārt, tev vajag šoferi, tev vajag tulkus. No otras puses, tas ir ļoti aizraujoši. Redzot daudzās bēgļus, nereti domā, ka tu jau nekā nevari palīdzēt. Tomēr tā ir iespēja paust savu solidaritāti, akcentējot, ka mēs gribam palīdzēt. Šāda situācija šobrīd ir Ukrainā.”



Dara, ko var. Balvu Valsts ģimnāzijas direktore Kristīne Lele (foto – priekšplānā trešā no labās) pastāstīja, ka ģimnāzijā izveidota atbalsta siena, uz kuras audzēkņi uzrakstījuši savus vārdus, iestājoties par mieru Ukrainā un visā pasaulē: “Tāpat esam vākuši dārzenus un augļus, tos nosūtot bēgļu ģimenēm Tiltā.”

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Saruna ar apbalvojuma saņēmēju

Darba gadi kā grāmata ar saulainām ilustrācijām

“Balvu saņemot, jutos ļoti gandarīta. Esmu pelnījusi!” teic Viļakas pirmsskolas izglītības iestādes “Namiņš” vadītāja LILITA ŠNEPERE. Viņa Skolotāju dienai veltītajā pasākumā saņēma apbalvojumu “Gada skolotājs 2023” par mūsdienīgu izglītības darba organizāciju un vadību.

Vairāk nekā trīs gadu desmitus vadāt pirmsskolas izglītības iestādes. Vispirms Žiguros, tagad – Viļakā. Ja par šiem gadiem vajadzētu uzrakstīt grāmata, kā tā sauktos, kādi būtu nodaļu nosaukumi, saturs un ilustrācijas?

–Tieši 33 gadus un mazliet vairāk esmu vadītāja, bet pirmsskolā strādāju kopš 1979.gada. Savu dzīves grāmatu nosauku par “Kaleidoskopu”. Katrai dienai un nedēļai būtu savs krāsainu stikliņu salikums. Savā mīļākajā krāsā – oranžajā – rakstītu nodaļu par saviem mīļajiem. Balto nodaļu rakstītu par saviem saulainajiem priekā brīžiem ikdienā. Melnajai sadaļai atstātu savas skumjas un nebūšanas. Zilajai nodaļai piederētu mani lielie un mazie sapniši. Rakstītu grāmatu ļoti skaistā šriftā un iekļautu saulainākās un krāsainākās ilustrācijas. “Justies mūžīgi nelaimīgam ir pārlietu liela, neatļauta greznība”, saka rakstnieks un dzejnieks Paulu Koelju, un es viņam piekritu. Kas lasīs manu skumjo grāmatu? Es pati tādu nelasītu. Tāpēc – lai dzīvo viss košais!

Kas rosināja darba mūžu veltīt pirmsskolai? Varbūt bērnības gadi un pieredze, apmeklējot bērnudārzu?

–Viena vienīga nejausība, jo pirmsskolas izglītības iestādi bērnībā neesmu apmeklējusi. Mani, meža bērnu, aizveda uz bērnudārzu, kur nedēļu noraudāju un atkarājos auklītei svārkos. Tad mamma apžēlojās par mani, un nokļuva atkal mājās pie vecākiem. Jau desmitajā klasē zināju, ka būšu zobu daktere. Pēc neveiksmīgas vasaras prakses “Lotos Mediķis” nometnē savam sapnim pārvilku svītru. Kad laikus bija jāpasaka, kur došos mācīties, izklāju uz galda tajos gados populāru avīzi “Padomju Jaunatne”, tās pēdējā lappusē bija dažādu mācību iestāžu saraksts, aizvēru acis, pagriezu gaisā dažus aplūks ar rādītājpirkstu, un izvēle krita uz Rīgas 19.profesionāli tehnisko skolu, kur apguvu ģeodēzista amatu. *Profeniti* beidzu ar izcilām atzīmēm un kā teicamniece varēju stāties pa tiešo Rīgas Tehniskajā institūtā (tagad – universitātē, RTU) neklātienē. Atgriezies savos dzimtajos Žiguros, kur pieteicos darbā par audzinātāju Žiguru MRS bērnudārzā. Tad manā dzīvē straujas izmaiņas viesā satikšanās ar nākamo vīru Igoru, viņam ģimenē visi ir pedagogi. Pabeidzu trīs kursus RTU un aizbraucu stāties Liepājas Pedagoģiskajā institūtā. Tā kļuva par pedagoģi.

Strādāt par vadītāju, šķiet, ir uzņemties atbildību ne tikai par savu, bet arī citu darbu. Kā un vai vienmēr izdodas panākt vēlamu rezultātu?

–Jā, tā ir atbildība. Vadītājam jāpārzina viss, viņš atbild par visu. Vienmēr esmu uzticējies un paļāvies uz cilvēkiem sev blakus. Es pat neatceros, ka kādreiz mani kāds būtu pievilis. “Reizēm ir jāsāk skriet, lai redzētu, kurš tev patiešām klausās. Reizēm ir jārunā klusāk, lai redzētu, kurš tevi patiešām klausās. Reizēm ir jāpakāpj soli atpakaļ, lai redzētu, kurš vēl ir tavā pusē. Reizēm ir jāpieņem nepareizs lēmums, lai redzētu, kurš tevi atbalsta, kad viss brūk.” (P.Koelju.)

Cik liels ir bērnudārza darbinieku kolektīvs un kā izdodas to saliedēt? Kādu ideju varat ieteikt citu kolektīvu vadītājiem?

–Mēs esam deviņpadsmit darbinieki, tas ir ļoti labs skaits.



Krētā. Mirklis kopā ar vīru Igoru no šī gada ceļojuma.

Tā ir kā liela ģimene. Katrai ģimenei ir mājas sirds jeb kopīga telpa, mūsu gadījumā tas ir metodiskais kabinets ar apaļu galdu, pie kura visiem apsēsties. Mums ir kopā dzimšanas dienas un vārdadienas, mazbērnu dzimšanas svinības un vēl citi brīži. Braucam ekskursijās un apmeklējam teātra izrādes. Tā, šķiet, dara visi. Septembra nogalē pie mums ciemojās Preiļu PII “Pasaciņa” kolektīvs, un ciemiņi teica, ka pie mums jūt ģimeniskumu.

Kā iestādē veicas ar kompetenču pieejas īstenošanu mācību procesā?

–Pirmsskolai nav nekādu problēmu ar kompetencēm, mēs sen tā strādājam. Bērnudārzam ir iekārtotas telpas āra nodarbībām, kur var darīt visu: organizēt nodarbības, skatīties kino, rīkot ballītes. Šobrīd lielu uzsvāru liekam uz lasītprasmi un matemātiku. Dusmojos, ka tā vietā, lai meitenes gatavotos kādai atraktīvai nodarbei, viņām nākas rakstīt informāciju elektroniskajā saziņas līdzeklī (e-klasē). Tā ir nevērtīga programmas pārrakstīšana dažiem aktīviem vecākiem.

Kā bērnudārzā izveidojusies sadarbība ar audzētāju mammām un tēviem?

–Jau 2010.gadā dibināju biedrību “Vecāku klubiņš”, lai sanāktu kopā ar vecākiem, interesanti pavadītu laiku, piesaistītu projektu līdzekļus. Iestādes padomē aicināju darboties aktīvus vecākus. Pandēmijas laiks sabremzēja tikšanos, bet šogad darbu atsāksim, jau sarunāta tikšanās ar zinošu cilvēku, lai kopā runātu par dažādām iekļaujošās izglītības metodēm. Izglītības iestādes padome ir mans balsts un padomdevējs. Vecāki ir paši labākie tāpēc, ka viņi ir mūsu audzētāju vecāki.

Bērni, kā zināms, ir ģimenes, arī sabiedrības, spoguļis. Vai ir novērotas kādas pazīmes bērnu uzvedībā, par ko vajadzētu nopietni aizdomāties?

–Jā, piekritu. Bieži vecākiem saku: “Jūs zināt par mums visu, un arī mēs zinām par jums visu. Ģimenes ir dažādas, katrā no tām – citādas audzināšanas metodes.” Šokē tas, ka ik pa laikam jaunās, turīgās ģimenēs mēģina bērnu nogrūst iestādei, atpērkas ar telefoniem un rotaļlietām. Parādās necieņa pret vecvecākiem, bet bērns ir pa vidu. Tad man gribas teikt jaunajiem vecākiem: “Bērns jums būs tikai neilgi, tikai līdz pilngadībai, un tad jūs viņam nebūsiet vajadzīgi. Kā jūs

veidojat attiecības ģimenē, tā viņš veidos attiecības savā ģimenē! Bet es esmu tikai omīte savā skaistajā vecumā un kādas man tiesības jūs mācīt.”

Kas ir svarīgākais darbā ar pirmsskolas vecuma bērniem?

–Milēt bērnus un darīt savu darbu ar mīlestību, ja nē, tad – garām, nevajag mocīt sevi un citus.

Kas palīdz un kas traucē ikdienas darbā? Vai mēdzat, kā saka, ‘nest’ darbu uz mājām?

–Nē, darbu uz mājām nenesu. Atbraucot mājās, lasu, skatos televīzijas pārraides, pastaigājos ar vīru vai draudzeni.

Kādu principu ievērojāt, audzinot savus bērnus? Vai vēltijāt viņiem pietiekami daudz laika un uzmanības?

–Biju slikta mamma un tagad par to saviem trim pieaugušiem bērniem prasu piedošanu, ļoti to pārdzīvoju. Iedomājieties mammu, kura ir skolotāja. Grupā bija 28 bērni, atnācu no darba pulksten 19.30 un dažreiz vīram teicu, lai paņem bērnus pie sevis, ka es nevaru. Cik labi, ka man ir tāda otra pusīte, viņš saprata, palīdzēja, pagatavoja vakariņas. Pateicos savai mammītei un vīra vecākiem, kuri atvieglāja vasaras, padzīvojot ar bērniem. Es toreiz vēl nepratu sadalīt prioritātes.

Kad un no kā iemācījāties cept kūkas? Kāda ir iecienītākā kūkas recepte un vai bieži cepat?

–Cepu dažādas un katrā dzīves periodā savas. Kad auga bērni, uz dzimšanas dienām cepu lielās kūkas ar sviestīgu un pilnpienu, tagad esmu kļuvusi slinkāka, mazbērniem cepu Pavlovas kūku un nelielu biskvītu ar putukrējumu un augļiem, želejkūkas ar ogām, ābolmaizes, picas utt. Kas mācīja? Mācījos no gudrām tantēm, no interneta un draudzenes. Man patīk sagādāt prieku saviem mīļajiem.

Kuri ir tie brīži, kad gribas teikt Fausta vārdus: “Mirklī, apstājies, tu esi skaists!”

–Kad atbrauc bērni un mazbērni. Mums ar vīru ir četri brīnumaini mazbērni. Šovasar baudījām kopā būšanu, aktīvi darbojamies. Ar vīru esam orientieristi, arī mazbērnus iesaistījām Balkanu kalnu orientēšanās sacensībās. Patīk ceļot, katru gadu ceļoju kaut kur tālāk, kopā ar māsām ir viens ceļojums, ar vīru – otrs. Katrs labs teātra izrādes un koncerta apmeklējums ir mirkļa apturēšanas vērts.

Lasa Gaismas pilī

Piedalās lasīšanas sacensībās

30. septembrī Latvijas Nacionālās bibliotēkas (LNB) Ziedoņa zālē notika Nacionālo skaļās lasīšanas sacensību fināls, kurā piedalījās 30 labākie grāmatu lasītāji no visas Latvijas.

Balvu novadu godam pārstāvēja reģionālā konkursa finālists – Balvu sākumskolas 6.b klases skolēns Jānis Zaks ar Ilzes Skrastiņas grāmatas “Kā iet pa skolu? Normāli” fragmenta lasījumu. Jāni atbalstīja devās arī ģimene, klasesbiedri, skolas direktore un bibliotekāre. LNB Skaļās lasīšanas reģionālā kuratore Līgita Pušpure atzīst, ka starp visiem 30 lasītājiem Jānis turējās godam un prata atbildēt arī uz visiem

pasākuma vadītāja Anša Bogustova jautājumiem: “Pirms sacensību sākuma visi kopā pastaigājām pa Gaismas pili, iegriežoties arī LNB Bērnu literatūras centra telpās. Gatavoties pasākumam Jānim palīdzēja literatūras skolotāja Gunta Bokta,” teic L.Pušpure.

Skaļās lasīšanas sacensības ir brīvas no didaktikas, jo bērni izvēlas sev tīkamus un aizraujošus tekstus: humoristiskus, traģiskus, romantiskus u.c. Sacensību mērķis ir pilnveidot bērnu prasmes izvēlēties piemērotu un interesantu literatūru skaļai lasīšanai, sekmēt interesi par lasīšanu un grāmatām, saliedēt bērnus kopīgām lasīšanas aktivitātēm, kā arī veicināt lasīt-prieku.



Foto - no personīgā arhīva

Uz skatuves. Atbildīgajā pasākumā Jāni klātienē atbalstīja līdzjutēji. Fināla sacensībās starp visiem 30 reģionālajiem lasīšanas čempioniem puse bija zēni.

Lappusi sagatavoja A.Socka

Pārdod

Z/S "Užgava" pārdod pārtikas, lopbarības KARTUPEĻUS, graudus. Tālr. 29432655.

Skaldīta malka. Cena 40 EUR/berkubā. Piegādes apjoms līdz 7 berkubiem. Ir sausā. Tālr. 25543700.

Pārdod grieztu, skaldītu malku. Tālr. 29196108.

Pārdod malku. Tālr. 26643974.

Pārdod kūstmēslus. Tālr. 26431999.

Pārdod jaunas, lietotas M+S riepas. Tālr. 28333993.

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

Pārdod VW Passat Variant, 1.8, 1990.g.; VW Passat Variant, 2.0, 2003.g., nesen izietas TA. Tālr. 26539799.

Latvijā audzētu cūkgaļu. Ar piegādi. Tālr. 26326705.

Pārdod K 701 riepas 28,1R26 {720-665}, kameras 28, 1-26, 30,5-32 u.c., diskus.

Pārdod arī cita izmēra riepas, kameras un diskus! Zvaniet, jautājiet! Iespējama piegāde! Pārdod arī jaunas kravas auto riepas par ļoti pievilcīgām cenām! Pārdod meža tehnikas riepas 700/45-22,5, 710/45-26,5, kameras! Pārdod Belarus jaunas riepas 15,5R38 un citos izmēros lauksaimniecības tehnikas riepas! Tālr. +371 29236135.

Apsveikumi

Ej, kad iedams – vienmēr kaut kas paliek,
Kaut kas neizdarīts, neizdomāts, nepateikts.
Un nekad, nekad nav vēlmēm gala,
Tādas vietas nav, kur gribas beigt.
Ej, kad iedams, vienmēr kaut kas paliks,
Ko vēl gribas sajust, sacīt, veikt.

Miļi sveicam **Zentu Andersoni** skaistajā dzīves jubilejā!

Lai turas veselība, pavada prieks un dzīvotgriba, sirdi piepilda mīlestība.
Ceļinieku ielas kaimiņi



Skrien gadi prom, Tev dodot gadu skaitu,
Ir viņos dzīvots, strādāts, smiets.
Vien gadiem netici un sevi jaunu jūti,
Vēl jāveic daudz, kas dzīves kausā liets.

Sirsniņi sveicam **Jāni Ņukšu** jubilejā!

Novēlam stipru veselību, iedvesmu un neizsīkstošu enerģiju.

Imants, Ilona, Taņa S.



Abonē Vaduguni redakcijā!

Radās neskaidrības, zvani – tālr. 26161959.



Pamainīsim ēšanas paradumus

Pākšaugi ir produkts ar pievienoto vērtību

Pākšaugu grupai pieder ne tikai mums tik zināmās pupas un zirņi, bet arī, piemēram, lēcas un zemesrieksti," stāsta sertificētā uztura speciāliste Veselības centru apvienībā ANITA BAUMANE un kopā ar farmaceiti ĒRIKU PĒTERSONI sīkāk atklāj pākšaugu raksturojošo pievienoto vērtību.

Kāpēc lietot?

"Uzturā ieteicams iekļaut dažādus pākšaugus: zirņus (turku zirņus, pelēkos zirņus), pupas (raibās, baltās, sarkanās, Mung jeb Ķīnas pupas) un lēcas (brūnās, zaļās, sarkanās, dzeltenās), jo pākšaugi ir lielisks B grupas vitamīnu, antioksidantu un minerālvielu avots. Pākšaugi satur divu veidu šķiedrvielas – nešķīstošās, kas samazina kolorektālā jeb resnās zarnas vēža attīstību, un šķīstošās šķiedrvielas, kas organismā ir ļoti svarīgas, lai kontrolētu holesterīna līmeni asinīs. Pētījums liecina, ka, uzņemot dienā piecus līdz desmit gramus šķīstošās šķiedrvielas, zemā blīvuma holesterīns (ZBL) jeb sliktais holesterīna līmenis samazinās aptuveni par 5%, piemēram, apēdot ½ tases jeb 75 g vārītu sarkano pupu, tiek uzņemti 3g šķīstošo šķiedrvielu," skaidro VCA uztura un sporta speciāliste Anita Baumanē.

Pākšaugu svars

Pākšaugi satur ogļhidrātus vairāk nekā rieksti un sēklas, bet olbaltumvielas – aptuveni līdzīgi. Pustase vārītu pupiņu satur no 115 līdz 125 kalorijām un 7–9 g olbaltumvielu. Turklāt pākšaugi satur maz tauku – 2%. Izņēmums ir sojas pupas – 100 g produkta satur 19,6 g nepiesātināto tauku. Tas ir arī vienīgais augu valsts produkts, kura sastāvā ir visas astoņas neaizvietojamās aminoskābes. "Sojas pupas bagātas arī B grupas vitamīniem, minerālvielām un fitoestrogēniem. Soja ir spēcīgs alergēns, tāpēc tās lietošana jāsaņem piesardzīgi. Sojas produkti ir, piemēram, tofu, sojas dzēriens, diedzētas sojas pupiņas. Uzturā ieteicams iekļaut soju, kas nav ģenētiski modificēta," papildina farmaceite Ērika Pētersone. Tiesa, ne visi pākšaugi satur visas nepieciešamās aminoskābes. Pākšaugos ir nedaudz metionīna, kas lielākā daudzumā atrodams graudos. Lai iegūtu labu aminoskābju līdzsvaru, kas īpaši nepieciešams bērniem augšanas procesā, un lai organisms atjaunotos pēc fiziskām aktivitātēm, pākšaugus vajadzētu kombinēt ar graudaugiem. Pākšaugi sader ar griķiem, grūbām, pilngraudu risiem. Par 50% mazāka ietekme uz glikēmiju ir tad, ja pilngraudu risus sautē kopā ar melnajām vai sarkanajām pupiņām.

Veģetāriešiem

Pākšaugi ir nozīmīgi ikdienas veģetārajā uzturā, jo ir labs olbaltumvielu avots, alternatīva gaļai. Tomēr tie satur arī fitīnskābi, kas traucē minerālvielām pilnvērtīgi uzsūkties. Lai veicinātu dzelzs uzsūkšanos no pupām, ieteicams tās diedzēt

vai pirms pagatavošanas izmērcēt. Pākšu pupiņas un zaļos zirņi nevar uzskatīt par olbaltumvielu avotu, jo 100 g produkta ir vidēji 5 g olbaltumvielu.

▲ Cukura diabēta pacientiem

Pākšaugiem ir zems glikēmiskais indekss, kas nodrošina lēnu un nepārtrauktu glikozes piegādi. Tos rekomendē uzņemt ikdienas uzturā cukura diabēta pacientiem, kā arī tiem, kam ir diagnosticēta celiakija, jo pākšaugi nesatur glutēnu.

▲ Podagras pacientiem

Nereti viņiem iesaka atturēties no pākšaugiem lielā purīna daudzuma dēļ, tomēr nav pietiekamu pierādījumu, ka pākšaugu lietošana uzturā var veicināt podagras attīstību vai radīt paasinājuma risku. Lēcas, zirņus un pupas drīkst lietot droši, bet – ievērojot mērenību: vienu porciju (75 g) vārītu pākšaugu. Tāpat mērenība pākšaugu lietošanā būtu jāievēro cilvēkiem ar kairināto zarnu sindromu, lai mazinātu sāpju sajūtu un neprovocētu zarnu ātrāku peristaltiku.

Kā ēst pākšaugus?

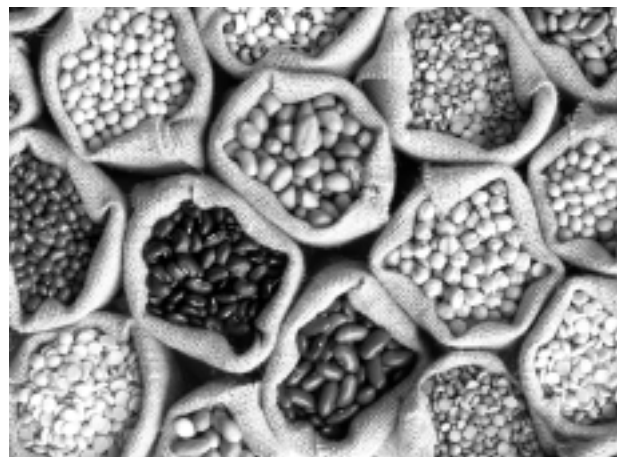
Uztura speciāliste atzīst, ka viens no biežākajiem iemesliem, kāpēc pākšaugus neiekļauj ikdienas uzturā, ir gāzu veidošanās zarnās jeb meteorisms. Lielākā daļa pākšaugu to patiešām veicina. "Pākšaugu mērcēšana un ilgāka vārīšana, kā arī to kombinēšana ar tādiem garšaugiem kā ķimenes, fenheļa sēklas vai majorāns samazina gāzu veidošanos un diskomforta sajūtu gremošanas traktā. Pākšaugus jāsaņem nelielā daudzumā, lai zarnās nonāk mazāk nesagremojamo ogļhidrātu. Pākšaugu sagremošanu atvieglos pienskābi saturoši produkti, piemēram, raudzēts piens – kefirs vai rūgšpiens," stāsta speciāliste Anita Baumanē.

Lielveikalos ir pieejami lietošanai gatavi, vakuumā iesaiņoti, izvārīti pākšaugi un to maisījumi, arī konservētas pupiņas. Tiesa, tās satur sāli, tāpēc pirms lietošanas būtu jānoskalo – tā sāls daudzumu var samazināt līdz pat 40%.

"Dažādu valstu uzturvielu rekomendācijās var atrast, ka būtu jāuzņem 75 g pākšaugu (vārīti), savukārt, ja pākšaugus patērē kā gaļas alternatīvu, porcijas ieteicamais lielums vārītā veidā būtu 150 g katru dienu. Arī Latvijas Veselības ministrijas izstrādātajos veselīga uztura ieteikumos veģetāriešiem un grūtniecēm ieteikts uzņemt 150 g vārītu pākšaugu. Senioriem un pieaugušajiem rekomendē ēdienkartē regulāri iekļaut olbaltumvielas saturošus produktus, tostarp pākšaugus. Savukārt Amerikas Kardioloģijas asociācija katru dienu iesaka apēst pustasi vārītu pākšaugu," stāsta Anita Baumanē.

▲ Adžuku jeb sarkanās pupas

Atšķirībā no citiem pākšaugiem, sarkanās pupas satur antioksidantus (izoflavonoīdus) – 0,59 mg/100 g. Pierādīts, ka izoflavonoīdi samazina krūts vēža attīstību pēc menopauzes iestāšanās. Šīs pupiņas ir mazas, tāpēc ātri izvārās. Vislabāk garšos novārītas un saceptas ar timiānu, sīpolu un



ķiploku. Pupiņas var pievienot jau gatavai zupai.

▲ Mung pupas jeb zaļās Ķīnas pupas

Tāpat kā adžuku pupas, Mung pupas ir mazas, tāpēc ātri izvārās un zupā pievienojamas jau tad, kad zupa ir gatava. Pētījumos pierādīts, ka Mung pupiņas novērš hiperglikēmiju, hiperlipidēmiju un hipertensiju.

▲ Baltās pupas

Baltajām pupām ir neliels izoflavonoīdu daudzums – 0,27mg/100g, taču tās satur pietiekami daudz kalcija – 106mg/100g. Arī cūku pupās kalcija daudzums ir pietiekams – 197mg/100 g. Baltās pupas labi iederas zupās, salātos vai sautējumos.

▲ Turku jeb aunu zirņi

Tie satur B grupas vitamīnus, īpaši B6 – 41%, B1 – 40%, pantotēnskābi – 32%, riboflavinu – 16%, niacīnu – 10%. No turku zirņiem gatavo Tuvo Austrumu virtuvi raksturīgo pastu – humosu, ko ziež uz maizītes un ēd ar sieru, papildinot ar svaigiem dārzeņiem. Lielveikalos piedāvā turku zirņu miltus. Ar tiem var daļēji vai pilnībā aizstāt kviešu miltus, jo to garša ir neitrāla, bet tekstūra – maiga. Miltos var malt arī pelēkos zirņus, kā darijuši senči. Par to liecina latgaliešu ēdiens *struļčs* – klimpas vai stingra zirņu miltu putra, ko siltu vai atdzesētu ēda talkās un citos pasākumos.

▲ Gaišās pupiņas ar melno actiņu

Šīs pupas satur ievērojami daudz folijskābes – 633 ģg/100g. Farmaceite atgādina, ka pietiekams tās daudzums uzturā ir nepieciešams grūtniecības laikā. Folijskābe vajadzīga mātes eritropoēzei, DNS sintēzei, augļa, placentas augšanai, augļa muguras smadzeņu attīstībai grūtniecības pirmajā mēnesī, lai novērstu nervu caurules defektus zīdaiņiem.

▲ Lēcas

Viens no senāk kultivētajiem pākšaugiem, kura izcelsme ir Vidusāzija un Turcija. Lēcās ir mazāk šķiedrvielu (10,2 g/100g), kas atvieglo gremošanu. Labi der tiem, kuri cieš no meteorisma un iekaisīgām zarnu slimībām. Lēcās ir vairāk B grupas vitamīnu nekā pupiņās un zirņos.

Pērk

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

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

 Iepērkam **LIELLOPUS!**
62003939
info@senlejas.lv

PĒRKAM
Augošu koku cirmsas un sortimentus pie ceļa
Meža īpašniekiem:
• Veicam bezmaksas konsultācijas;
• Palīdzam meža taksācijas sagatavošanā, cirsma iestīgošanā;
• Palīdzam iesniegt ciršanas pieteikumu VMD.
 **Metsä**
Telefoni informācijai: 26115369; 67804343
www.metsaforest.com.lv

TROVENT
Pērk mežu un lauksaimniecības zemi.
www.trovent.lv
e-pasts: info@trovent.lv
☎ 29429555

"LIGNUM LATVIJA"
Uzticama mežu iegāde.
Pērk meža īpašumus, cirmsas, lauksaimniecības zemes.
Tūlītēja un godīga samaksa par mežu.
Ātra un precīza novērtēšana.
Vienkāršs pārdošanas process.
Cilvēcīga sadarbība.
Pārdod mežu profesionāļiem, liec mežu savā lietā!
Tāl. 29289878.

Pērk mežus, cirmsas.
Tāl. 29419597.

Pērk ābolus sulai Kubulos.
Tāl. 27004732.

Iepērk ābolus Stacijas ielā 32, WELL AGRO (preti Viadaij).
Tāl. 25643339.

Pērk traktor T-40, MTZ-52/80,82, kā arī piekabi un agregātus.
Tāl. 22499148.

Augstākā cena par mežu īpašumu izcirtumiem, jaunaudzēm, sākot no 3000 eiro par ha. Tāl. 29246569; 20260678.

Craftwood pērk meža īpašumus, cena no 1500-10000 EUR/ha.
Tāl. 26360308.

Dažādi

Spiež, karsē, iepakoj abolu sulu Kubulos. Tāl. 27004732.

Bioloģiskais lauksaimnieks vēlas nomāt zemi. Tāl. 22048966.

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

Sniedz 1,7 un 2,5t miniekskavatora rakšanas pakalpojumus. Veicam ūdensvada, drenāžu un kanalizācijas izbūvi. Tāl. 25858936.

Iznomā 13 ha zemi Balvu pagasta "Āžudambī". Tāl. 29165355.

Līdzjūtības



Pierimst soļi, klusē doma, Neskan mīļās mātes balss. Tikai klusa sāpe sirdī Ilgi vēl pēc viņas sauks. (E.Zālīte)
Patiesa līdzjūtība **Ārijai Dokānei ar ģimeni, MĀMIŅU** smilšu kalniņā pavadot.
Vidomsku ģimene

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.

Mūsu patiesa un klusa līdzjūtība **Ārijai Dokānei ar ģimeni un pārējiem tuviniekiem**, mīļo māmiņu, vecmāmiņu, vecvecmāmiņu **ELVĪRU GRIESTIŅU** kapu kalniņā pavadot.
Nelliņa B., Vanda, Pēteris, Nikolajs M., Saulišu ģimene

Dvēselīte dodas dusēt nogurusi klusi, Gaismu apkārt starojusi, aizslīd prom uz saules pusi Krusta zīmi pārmetusi – pasaulei un bērnu bērniem – Aiziet dvēselīte klusi, klusi.
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **meitai Ārijai, Andrejam, mazmeitu ģimenēm**, māmuļļu, sievasmāti, vecmāmiņu, vecvecmāmiņu **ELVĪRU GRIESTIŅU** mūžības ceļos pavadot.
Lūcija, Anda, Anitas, Aivara Šmitu ģimenes

Saņem silti, Zemes māte, Manu mīļu māmuliņu, Ieliec viegli savā klēpī Sagurušo augumiņu. (Latv.t.dz.)
Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Ārijai Dokānei ar ģimeni un viņas mīļajiem**, pavadot māmiņu **ELVĪRU GRIESTIŅU** kapu kalniņā.
Ivars, Gunta, Zina, Daiga, Dzintars, Silvija, Vitālijs

*Rokas, kas milēja darbu, gurušas, Sirds, kas vēlēja labu, nu atdusas. Brižos, kad šķiet nepanesami smagi, svāriģi sajūst, ka kopā dzīvotais laiks paliek un ir mūžīgs. Lai mūsu klusa un patiesa līdzjūtība dod spēku **Ārijai, Solvītai, Agrītai** ģimenēm, **ELVĪRU GRIESTIŅU** mūžības ceļā pavadot.
E.Konivales, D.Medīniece, D.Poiša, G.Putniņa, I.Jansona, U.Bērziņa, A.Rizena ģimenes, V.Ločmele, A.Poišs, A.Stepāns, A.Smironovs, D.Avoitiņš*

Klusiem soļiem māmuliņa, Mūžam durvis aizvērusi, Ne vārđina neteikusi, Skumjas sirdi atstājusi. (V.Kokle-Liviņa)
Izsakām patiesu līdzjūtību **Ārijai Dokānei ar ģimeni**, pavadot **MĀMIŅU** mūžības ceļā.
Šķesteru ģimene

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.
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **TeV, Ārijai, un pārējiem tuviniekiem**, pavadot mīļo māmiņu **ELVĪRU GRIESTIŅU** mūžības ceļā.
Paula, Aigara, Kaspara Žugu ģimenes, Sanītas Keišas ģimene

Veļu laikā veļu ceļu saltu Nolēmusi māmuliņe iet, Atstājot kā mežābeli baltu Mūžu, lai tas bēmos tālāk zied. (K.Apškrūma)
Rudens lieti sūrst sirdī un acīs... Klusa līdzjūtība **Ārijai ar ģimeni, MĀMIŅU** smiltājā pavadot.
Kolēģe Dace

Cik tukšs un kluss nu kaktiņš, māt, Kurš varēs tavā vietā stāt? Kurš grūtā brīdī pienāks klāt? Neviens tik tuvs vairs nebūs, māt. (Z.Purvs)
Skumstam kopā ar **Mariannas un Līvijas ģimenēm**, māti, vecmāmiņu, vecvecmāmiņu **STEFĀNIJU** mūžībā pavadot.
Līdzjūtība arī **pārējiem tuviniekiem**.
Briežuciema etnogrāfiskais ansamblis un Zita

Ar bērniem, mazbērniem un padarītiem darbiem Tu paliec šai saulē un mūžībā. Pār tevi nu būs smilšu klusums klāts, Vien paliek atmiņas un tava mūža stāsts.
Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Valentinam Langovskim un pārējiem tuviniekiem**, mīļo māmiņu, vecmāmiņu, vecvecmāmiņu **STEFĀNIJU** zemes klēpī guldot.
Mārīte ar ģimeni, Aina, Velta

*Tā gaisma, ko izstaro svece, Tas gaišums, kas liesmiņā plīvo, Tas izplēn un pazūd, un gais, Bet gaisma, kas cilvēkā dzīvo, Un siltums, ko izstaro sirds, Tas nezūd – tas paliek un mirdz. Skumju un atvadu brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Burku ģimenei**, vīru, tēvu, vectēvu, vecvectēvu **ARVĪDU BURKU** mūžībā pavadot.
Voite Valentina, Dzintars Voits, Ivara Voita ģimene, Kokoreviču ģimene, Ločmeļu ģimene*

SIA "Mi Ko Wood" piedāvā: kokmateriālus celtniecībai un remontam.
Dēļi, brusas, jumta latas, līstes.
Labākā klientu apkalpošana!
Žiguri, Parka iela 1.
mob. 28607733 – Artis
info@mikowood.com

Līdzjūtības
Te es nācu, te es gāju, Te ar bēdām mīļās prieks. Mājas, mājas, dzimtais mājas, Jums bez manis jāpaliek.
Visdziļākā līdzjūtība **Mudītei un visai lielajai Burku saimei, tuviniekiem**, vīru, tēvu, vīratēvu, vectēvu, vecvectēvu **ARVĪDU** mūžības ceļā pavadot.
Aija un Dzintra

Es aizsūtīšu miglas vālus Uz citām rīta plāvām dusēt Un visas takas platas vērsu, Kad tu pa saules staru gaišu Pie manis kādreiz nāksi ciemot. (I.Magone)
Kad ar rudens lapu virpuli viņsaules ceļos aiziet **ARVĪDA BURKAS** dvēselīte, dalām sāpju smagumu ar **sievu Mudīti, dēlu Jāni ar ģimeni, mazbērniem ar ģimenēm un mazmazbērniem.**
Agris un Juris ar ģimenēm

Paliks tavš darbigais gājums – Tik auglīgu mūžu neizdzēs riets. Caur kokiem, bērniem un mazbērniem būs turpinājums Tai saulainai gaitai, ko beidzi tu iet. (K.Apškrūma)
Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Burku ģimenei un pārējiem tuviniekiem**, vīru, tēvu, vecotēvu, vecvectēvu **ARVĪDU BURKU** mūžībā pavadot.
Eglaines pamatskolas kolektīvs

Mīļo tēt, cik ļoti grūti Tevi zemes klēpim dot, Atvadoties sveikas sūti, Dziedāt dziesmu pēdējo. (Z.Purvs)
Dalām bēdu smagumu ar **Jāni Burku un viņa tuviniekiem**, tēvu **ARVĪDU BURKU** mūžības ceļā pavadot.
Ikstenu ģimene

Dieviņš deva, zeme ņēma, Zeme visu nepaņēma, Mīļi vārdi, labi darbi, Tie palika šai saulē. (Latv.t.dz.)
Skumju un atvadu brīdī esam kopā ar **Evelīnu, VECTĒTIŅU** mūžībā pavadot.
Eglaines pamatskolas 6.klases skolēni, vecāki, audzinātāja

Vairs manis neesot, Ak, neticiet, es esmu Ar jums, starp jums Ar maigo ziedu dvesmu, Ik rasas piliēnā, kas saulē lās, Gan jūsu sirdis, domās, atmiņās... (I.Rudene)
Kad mūžības ceļā devies **ARVĪDS BURKA**, mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Burku ģimenei un tuviniekiem.**
Petuku ģim.

LOGI DURVIS Tāl. 26343039.

21.oktobrī plkst. 15.00 SVECĪŠU VAKARS PLEŠOVAS KĀPOS (Šķilbēnu pagastā).
20.oktobrī plkst. 9.00 kapu sakopšanas talka.

Līdzjūtības
Ir sāpes, ko nevar dalīt uz pusēm, Nav tādu vārdu, kas mierināt spētu...
Nostājas blakus tev draugi un klusē Kaut vai tā, lai tev palīdzētu.
Izsakām līdzjūtību **Mudītei un pārējiem piederīgajiem, ARVĪDU BURKU** mūžīgā mierā pavadot.
Gabranovu, Stepānu, Pokrotnieku ģimenes, Anita Pasikova, Genovefa un Auseklis

Reiz pienāk diena nelūgta un skarba, Kad dziļi, dziļi daudziem sirdis sāp. (O.Skuja)
Izsakām līdzjūtību **Burku ģimenei, pavadot MIĻU CILVĒKU** mūžībā.
I.Svilāne

*Tavi darbi citās mājās dzīvos, Tava labsirdība citos logos degs. Tevi pašu dzimtās puses zeme Silti, silti koku saknēm segs. Kad rudens zelta lapkriti, gājputnu atvadu klaiņu pavadīts, mūžības ceļā ir devies darbigais un labestīgais kaimiņš **ARVĪDS BURKA**, izsakām patiesu līdzjūtību **Burku ģimenei.**
Irēna, Sanda, Sanītas, Sergu ģimenes*

Lai tēva mīlestība visos ceļos vada, Lai tēva miers tev spēku dod. Lai labā, apklususi sirds vēl ilgi Teic padomu un ceļa maizi dod. (J.Silazars)
Izsakām klusu un patiesu līdzjūtību **Jānim Burkam ar ģimeni, TĒVU** pavadot Mūžības ceļā.
Intars Stablenieks ar ģimeni

*Cik kluss un tukšs nu kaktiņš, māt, Kurš varēs tavā vietā stāt, Kurš grūtā brīdī pienāks klāt? Neviens tik tuvs vairs nebūs, māt. Klusa un patiesa līdzjūtība **Arnim, Aijai, bērniem, mazbērniem**, māmiņu, vecmāmiņu, vecvecmāmiņu **VENERANDU VIŠŅEKOVU** mūžības ceļā pavadot.
Irēna, Imants, Arnītas, Andas ģimenes*

Klusiem soļiem māmuliņa, Mūžam durvis aizvērusi, Ne vārđina nebīludusi, Skumjas sirdi atstājusi. (V.Kokle-Liviņa)
Izsakām patiesu līdzjūtību **Arnim, Aijai un tuviniekiem**, no māmiņas **VENERANDAS VIŠŅEKOVAS** uz mūžu atvadoties.
Mājas Tilžas ielā 15, Baltinavā, kaimiņi

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

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

REKLĀMA, SLUDINĀJUMI
D.Dimitrijeva
T. 64507018
26161959

REDAKTORS E.GABRANOVŠ - T. 29360850
ŽURNĀLISTI: S.KARAVOIČIKA - T. 26707934;
IZINKOVSKA - 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
mājaslapa: vaduguns.lv
Datorsalikums-
SIA "Balvu Vaduguns", R.KACĒNS
Iespēts SIA "Latgales Druka", Rēzeknē, Baznīcas 28
TIRĀŽA - 2240