



## Īsziņas

### Aicina uz tikšanos

12.janvārī plkst.16.00 Balvu Novada muzejā mīļi gaidīti 1991.gada Barikāžu dalībnieki, ģimenes un atbalstītāji, lai atcerētos, plānotu sadarbību ar skolām un kopīgu braucienu uz Rīgu. Līdzī jāņem labs noskaņojums un neliels "groziņš" (tel. uzziņām – 28352770, Iveta).

### Laukiem būt!

Līdz 17. janvārim ikviens jaunais lauku uzņēmējs aicināts pieteikties līdzdalībai konkursā "Laukiem būt!", ko jau sesto reizi organizē Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centrs un Valsts Lauku tīkls. Biznesa plānus var iesniegt trīs kategorijās: lauksaimniecība, nelauksaimnieciskā darbība laukos un lauksaimniecības produkcijas pievienotās vērtības radīšana. Kopējais balvu fonds ir 20 000 eiro.

### Var nobalsot par logo

Viļakas novada pašvaldības mājaslapā vēl līdz 15.janvārim ikviens interesents var nobalsot par atbilstošāko novada logo variantu.

### Vai rikojas korekti?

Rugāju novada pašvaldības mājaslapā lasāma informācija, ka izdots Rugāju novada kalendārs 2018.gadam. Jauki, ka pašvaldība rūpējas par prezentācijas materiāliem, tomēr pārsteidz un šokē, ka tas atdots brīvai tirdzniecībai. Kalendāru, kā liecina mājaslapā rakstītais, iespējams iegādāties gan Rugāju novada domē, gan Lazdukalna pagasta pārvaldē pie nodokļu administratorēm. Latvijā ik brīdi uzvirzīto kaislības un diskusijas, vai pašvaldības ir tiesīgas nodarboties ar uzņēmējdarbību? Acimredzot var, jo telefonsarunā administratore Ina Poiša paskaidroja, ka kalendāra cena ir EUR 2,55. Tiesa, "Vadugums", lai pārliecinātos, cik šī darbība konkrētajā gadījumā ir likumīga vai nelikumīga, lūgs paskaidrojumu valsts institūcijām.

### Seminārs par nodokļiem

26.janvārī no plkst. 10.00 līdz 13.00 Ziemeļlatgales biznesa un tūrisma centrā notiks informatīvais seminārs "Aktualitātes nodokļu normatīvajos aktos no 2018.gada". Uz semināru tiek aicināti visu nozaru uzņēmēji un grāmatveži, kā arī pašnodarbinātās personas (VID reģistrētie saimnieciskās darbības veicēji). Seminārs ir bezmaksas.

## Nākamajā vadugunī

- **Esi vesels, neesi atkarīgs!**  
*Bērnu nometne ziemas brīvlaikā*
- **Jauninājumi pabalstu saņemšanas nosacījumos**  
*Saruna pie apaļā galda Balvu Sociālajā dienestā*



## Svētki turpinās...

Viļakas Vissvētās Dievmātes Patvēruma pareizticīgo baznīcā. Draudzes vecākais Leonids Cvetkovs baznīcā jau uzstādījis eglītes (foto), bet to rotāšana, kā viņš paskaidroja, notiks nedēļas nogalē. L.Cvetkovs, tāpat kā tēvs Aleksandrs, uzskata, ka svētku rotājumus labāk noņemt tikai pēc Vecā Jaunā gada.

Edgars Gabranovs

**Sestdien sagaidīsim Zvaigznes dienu. Balvu Romas katoļu draudzes prāvests Mārtiņš Klušs, taujāts, ko nozīmē Zvaigznes diena, paskaidroja, ka 6.janvārī Baznīca svin Kunga parādīšanās svētkus: "Tie ir vieni no visnenākajiem kristīgajiem svētkiem - Austrumos tos svinēja jau 3.gadsimtā. Apmēram simts gadus vēlāk šos svētkus sāka svinēt arī Rietumos, kur tie tika atzīmēti kā Triju Kēniņu diena." Zīmīgi, ka naktī no 6. uz 7.janvārī Jēzus Kristus dzimšanu svinēs pareizticīgie, kuri to dara pēc Jūlija kalendāra.**

Zvaigznes jeb Triju Kēniņu dienu nereti uzskata par pēdējo Ziemassvētku dienu, kad daudzviet pasaulē pieņemts ar godu atvadīties no svētku rotājumiem mājās. Tāpat senas tradīcijas vēsta, ka jāatbrīvojas ne tikai no svētku rotājumiem un jāizviedina māja, bet arī jānodrošina mājoklis ar aizsardzības zīmi, kas jāatjauno katru gadu tieši Zvaigznes dienā. Prāvests M.Klušs atgādina, ka ar Kunga parādīšanās svētkiem tiek saistīta krita, vīraka un ūdens svētīšanas tradīcija: "Ar svētītu krītu uz dzīvokļa durvīm tiek uzrakstīti burti K+M+B, kā arī gads. Šie burti tiek skaidroti kā trīs kēniņu iniciāļi. Viduslaikos tos lasīja citādāk. Uzraksts "C+M+B" (Kaspers latīniski tiek rakstīts kā C) pauda svētību: lai Kristus svētī Tavu namu! (Christus mansionem benedicat!)".

Latvijas pareizticīgo baznīcas mājaslapā pareizticiba.lv lasāms Vissvētītā Rīgas un visas Latvijas Metropolita Aleksandra Kristus Piedzimšanas svētku vēstījums Augstsvētītajiem Virsganiem, Dievu mīlošajiem draudžu ganiem, dievbijīgajiem diakoniem, visgodājamajiem mūku kārtai un visiem uzticamajiem Latvijas Pareizticīgās Baznīcas bērniem. "Šodien pasaule attālinās no Kristus, slīgst neticības, patmīlības, naida un nesaskaņu tumsā. Baiss rezultāts, kuru radījusi Kristus zaudēšana. Bet Kungs mīl mūs, grēcīgos. Kristus saka: "Redzi, Es stāvu durvju priekšā un klausīšos. Ja kas dzird Manu balsi un durvis atdara, Es ieiešu pie viņa un turēšu ar viņu mielastu, un viņš ar Mani" (Atkl. 3:20). Tādēļ atvērsim mūsu sirdis Kungam Grēknožēlas sakramentā. Pievērsīsimies pastāvīgai lūgšanai, iemīlēsim Svēto Kristus Baznīcu un tās dievkalpojumus. Ja mēs ticam Kristum, tad mums jādzīvo pēc mūsu ticības. Tad mēs iegūsim mieru, garīgu prieku, gaismu un dvēseles mieru, un lielu cerību..." novēl metropolīts. Savukārt Viļakas pareizticīgo draudzes vecākais Leonids Cvetkovs mudina nākt uz baznīcu: "Tas ir ļoti svarīgi, lai 2018.gads būtu mierīgs un satīcīgs!"

\* Ja Zvaigznes dienas naktī debesis nosētas zvaigznēm, būs daudzu ogu un labs siena laiks.

\* Ar Zvaigznes dienā svētīto ūdeni jāmazgā visas vainas – kā cilvēku, tā lopu, lai labāk un ātrāk dzīst.



**Darbā  
izpaužas  
radoši.**

5. lpp.



**Trīspadsmito  
reizi sauca -  
rūgts!**

6. lpp.



Līdz LATVIJAS  
simtgadei  
**316 dienas!**

## Nedēļas jautājums

Zinaida Logina

**Kādas dāvanas aizvadītajos svētkos dāvinājāt vai saņēmat?**



**DŽULJETA no Liepnas:** -Svētkos agrāk saņēmu atklātnītes pa pastu, tagad ar roku rakstītu apsveikumu ir maz. Dāvanīgas man bija, pat vairākas - ļoti patika, uz veikalu atpakaļ nebūs jānes, kā citi raksta. Taču domāju, ka tuvu cilvēku klātbūtne ir vislabākā dāvana Ziemassvētku laikā. Šis brīdis vairāk piemērots arī dāvanu pasniegšanai, kuras gan ne

vienmēr vietu atrod zem eglītes, bet tiek dotas no rokas rokā. Jauno gadu sagaidījam septiņu cilvēku pulciņā, bija jauki.



**TATJANA, pavāre Tilžas internātpamatskolā:** -Man ļoti patik gan saņemt dāvanas, gan pasniegt citiem! Ziemassvētki tāds mierīgāks laiks, bet Jaunajā gadā var gan iztraktoties, gan iepriecināt ar dāvanām. Es dāvanu iegādei iztērēju apmēram 70 eiro - apsveiku vīru, meitu, bet pati darīju zināmu, ka dāvanas pašlaik nevēlos, man viss ir! Citādi uzdāvina to, ko nevajag, un ir vilšanās. Ja neiztaujā, nezina, ko dāvināt, ja iztaujā - pazūd noslēpums.



**ELIZABETE BREZINSKA no Rugāju novada Daudzenes, mācās 4. klasē:** -22.decembrī biju Rīgā uz kāzām. Dāvanu saņēmu daudz - no vecmamma, tēva, mamma, brāļa un citiem. Vislielākā dāvana bija sintezators, jo es mācos akordeona klasē mūzikas skolā, un sintezatoru spēlēt jau protu. Arī pati visus apsveicu, bet ģimene man ir vislabākā dāvana.



**MARINA RAGOVSKA no Balvu pagasta:** -Dāvanu laiks ir Ziemassvētkos. Piecgadīgā meita jau laikus brīdina, lai nekurinām kaminu, jo pa skursteni caur kaminu šajā naktī atnāk Ziemassvētku vecītis ar dāvanu maisu. Tās saliek zem eglītes un gaida isto pasniegšanas brīdi. Visas dāvanas ir mīļas, bet man patik pašu gatavotās, kurās ieliek savas labās domas. Kopīga dāvana ģimenei bija savs salūts. Lielāko dāvanu saņēma meita - slidas un slēpes no radiņiem, dēls - abonementu uz baseinu, un citas.



**INGA no Balviem:** -Svētki mums pagāja ģimenes lokā. Dāvanas vairāk saņēma meitas, kurām 7 un 14 gadi. Jaunākajai, Jūlijai, uzdāvinājām kārotās smaržas. Eņija saņēma austiņas un telefona lādētāju. Es no māsas un vecmamma saņēmu naudu, bet vēl neesmu izlēmusi, ko iegādāšos. Varbūt gaidīšu pavasari, jo ziemā neko nevajag. Dāvanas parasti slēpjam zem eglītes. Pati piecās minūtēs iemācījos dzejolīti, jo arī darbā man bija svētku eglīte.

## MANA NEDĒĻA

Šī nedēļa un jaunais gads man iesācies uz ļoti pozitīvas un optimistiskas nots. Manuprāt, ar tādu noskaņu gadu mija jāsagaida ikvienam, jo gaušanās un vaidēšana par to, cik slikta ir mūsu dzīve, situāciju labāku nepadarīs. Decembra vidū Latvijas Universitātes Alūksnes filiālē svinēju augstskolas izlaidumu, drīz pēc kura saņēmu darba piedāvājumu Rēzeknē, turklāt tieši tajā jomā, ko studēju - darba aizsardzībā. Tas ir mans pirmais lielais šīgada patīkamais notikums, bet noteikti, ka būs arī citi. Tagad priekšā apmācības, un tad jau varēšu ķerties klāt jaunajiem darba pienākumiem.

Vēl šī nedēļa īpaši ar to, ka trešdien nelielā ģimenes lokā svinēju savu dzimšanas dienu, kas arī atnesa vairākus patīkamus mirkļus. Jau no paša rīta saņēmu mīļus sveicienus un bučus no savām meitām, bet vislielāko pārsteigumu sarūpēja vīrs, kurš uzdāvināja trenāžieri. Jāteic, ka biju patīkami pārsteigta, jo ar sportu vienmēr esmu bijusi uz "tu". Man ļoti patik skriet, bet tagadējie laika apstākļi tādi nodarbei nav sevišķi pateicīgi, tāpēc labprāt pasportošu uz trenāžiera. Jubileju gan īpaši nesvinēju - pietika ar kūku un kafiju, jo divas dienas pēc jaungada svinībām pie klātiem galdiem sēsties vairs negribas. Tā arī gada pirmā nedēļa būs paskrējusi - brīvdienās vēl steigšu apdarīt kādus mājas darbus, un tad jau būs jāsāk domāt par darbu.



**VIKTORIJA BAIKOVA,**  
balveniete

## No vēstulēm

### Saku paldies...

*Ir katram jānostaigā mūža gājums savs,  
Pat tad, ja liekas tumsā tikai gals...*

Nevienam vien reizi mūžā esmu piedzīvojuši brīžus, kad likās, ka dzīves ceļam turpinājuma vairs nav. Pēkšņā veselības pasliktināšanās kārtējo reizi atgādināja to, cik trausla var būt dzīvības stīga, cik neprognozējams var būt katrs dzīves mirklis. Sevi uzskatu par cilvēku zem laimīgās zvaigznes dzimušu, jo katrā bezcerības gadījumā likten's vienmēr jāvis vēl acīm redzēt saules gaismu un sirdij baudīt dzimtās zemes dabas skaistumu.

Esmu jau gados, un mūža nogalē esmu sodīta ar bargāko soda mēru - vientulību, jo visi mani vistuvākie cilvēki jau sen mīt Aizsauls dārzos, tāpēc saku kvēlu paldies visiem cilvēkiem, kuri no manis nav novērsušies, bet nāk preti ar siltu, atvērtu sirdi, ar labu vārdu, palīdzīgu roku. Priecājos un pateicos par katru telefona zvanu, katru apciemojumu, katru Samariešu apvienības darbinieku pakalpojumu. Piedodiet, mani mīļie un labie cilvēki, ja šoreiz nenorādu Jūsu vārdus, jo Jūs jau paši labi zināt, kuriem domāts Paldies.

Šoreiz īpaši gribu pateikties tiem cilvēkiem, kuru darbam bija noteicošā loma manas dzīvības saglabāšanā un veselības uzlabošanā. Tie ir Neatliekamās medicīniskās palīdzības mediķi, kvēlu paldies saku ārstei Dinai Dzerkalei un Balvu slimnīcas visiem terapijas nodaļas mediķiem, Tilžas doktorāta ārstei Dacei Ivanovai, abām feldšerītēm un farmaceitei Indrai Studentei. Par manu ikdienu un veselību nepārtraukti rūpējās Vladimirs Timofejevs. Viņš un viņa ģimene ir manas dzīves drošākais balsts.

Pienācis Jaunais gads, tāpēc visiem vēlējumam izsaku ar K.Apškrūmas dzejas

rindām:

*Katru dienu sudrabā redzēt,  
Katru mirkli sudrabā vērt;  
Visas skumjas sudraba segā,  
Mīļu siržu noaustā, tērpt.  
Tumsā sudraba guntiņu atrast,  
Kura sudraba liesmiņām sprakst,  
Būt kā dūrainim, kuru silda  
Mātes ieadīts, sudraba raksts.  
Vēlu Jums visiem stipru, labu  
veselību un laimīgu Jauno gadu!  
JŪS VISUS CIENOT, A.SILIŅA Tilžā*

### Vēstule Izidorijam

Redzi, ka tagad valdība ir izdomājusi, kā tikt no pensionāriem vaļā - lielie ceļi būs valdības ziņā, mazākie - pašvaldību, bet tie, kas aiziet uz pensionāru mājām, jātira pašiem. Tas ar tādu domu, ka pie mums nevarēs iebraukt ne dakteri, ne paši varēsīm aizbraukt uz veikalu, lai iegādātos pārtiku. Tamdēļ, teikšu, - nepadodies, sarunā sābru Donatu, iejūdz savu klibo ķevīti un mēģiniet kaut kā tikt līdz pašvaldību ceļiem. Tu, Izidorij, gudrs politiķis būdams, dari kaut ko lietas labā. Lai viss izdodas!

*Gailīt, jaunā gadiņā,  
Mīļi lūdzam tevi tā:  
Atņem lieliem gaiļiem kāri  
Darīt mazākajiem pāri.  
Sargā zemeslodes saimi,  
Atnes visām tautām laimi.  
ĢERTRŪDE LIELVĀRDĒ*

### Baltās pasakas brīnums

*Ziemas rīts, paceltās plaukstās,  
Baltāko pasaku sveic.*

## Lasītāji!

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

*Eglītei maigajā klēpī  
Rīta vējš dziesmu jau beidz.*

*Ziemeļi ieklausās, sadzird,  
Sniegpārslas klusi ko čukst.  
Varbūt, ka, aizturot elpu,  
Pasakā sirds straujāk pukst?*

*Neliek vējš virpuļu dejā  
Sniegpārslu princesēm skriet.  
Skaistajai pasakai savai  
Nevēsim durvis mēs ciet.*

*Baltajam brīnumam lūgšim  
Kavēties, sirds lai var just,  
Izaulkēt sniegpārslu trauslo,  
Maigums lai nespētu zust.*

*Atļausim dvēselei dzīvot  
Baltajā brīnumā vēl.  
Glabās to gaišākie sapņi,  
Nebūs mums pasakas žēl.*

ANTONINA LUBEJA

**Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv**

**Automātiskais atbildētājs  
64520961**



# Hallo!

Kāda sieviete informēja laikraksta redakciju, ka Balvu autobuss, kurš kursē uz Kubuliem, nav pieturējies Druveniekos. Kad viņa nākamreiz runājusi ar šoferi, tas rādījis dokumentu, ka pietura nav obligāta. Kā skaidro SIA "Balvu autotransports" uzņēmuma direktors Valdis Ančs, šī pietura ir uz pieprasījuma, tādēļ apstāšanās tajā nav obligāta. Tāpēc cilvēkam, kurš gaida autobusu, jāpaceļ roka, lai šoferis zinātu, ka braucējs gaida nevis privāto automašīnu, bet konkrētu maršruta autobusu.

"Vēlos pastāstīt kādu gadījumu no tā saukto *simtņieku* dzīves. Nesaukšu pagastu, jo tas tikpat labi varēja būt arī vēl

kādā citā vietā. Runa ir par attieksmi. Pirms svētkiem bezdarbnieki brauca uz mežu pēc eglītēm skolām, hallēm, iestādēm, kultūras vai tautas namiem. Bija tāds gadījums - atvedām eglīti, atskrēja kultūras darbinieks, iedeva, kur to *iestutēt*, un pazuda savās darīšanās. Mēs, *simtņieciņi*, ceļam eglīti augšā, rotājam, cenšamies, lai būtu skaisti. Bet nav neviena, kas paskatās, vai tā ir labi, vai vajag taisnāk jeb citā vietā, kā noformēt... Gribējās, lai kultūras darbiniece atnāktu un novērtētu mūsu darbu, varbūt pateiktu labu vārdu, kaut īsu paldies," savu vecgada sāpi automātiskajā atbildētājā vēstīja kāda darba meklētāja. Viņu pārsteidza fakts, ka nevienam gar *simtlatnieku* darbu nebija nekādas daļas, pat

kultūras darba organizatorei. Zvanītāja teica, ka vēl ilgi domās, vai paldies vārds ir par brīvu, jeb mūsdienās arī par to ir jāsamaksā.

"Vaduguni" izlasījusi, ka jau no septembra pazudusi Anna nav atrasta, kāda lasītāja ieteica ģimenei izmēģināt pameklēt sievieti bērības vietās: "Bijuši gadījumi, kad veci cilvēki iet uz māju, kur dzīvoja kopā ar tēvu un māti. Ņemot vērā šīs sievietes vecumu, viņa zemapziņā gāja pie savas mātes un tēva, kaut kur aiz Balviem. Pameklējiet tur, kur viņa dzīvoja ar ģimeni bērībā vai jaunībā. Es ļoti ceru, ka ģimene viņu atradīs."



## Apgūst Eiropas naudu

# Šogad izbūvēs jaunus tīklus

Kopš pensijā aizvadīts Balvu novada pašvaldības aģentūras "San-Tex" teritorijā esošais pilsētas ūdenstornis un gadu mijā to vairs nerotā izgreznota eglīte, pilsētnieku acu skatiņi aizvien mazāk pievēršas torņa augšējai daļai, lai gan gailis - vēja rādītājs - joprojām pilda savu godpilno misiju. Šogad Balvos turpināsies arī jaunu ūdensvadu un kanalizācijas tīklu izbūve.

### Pērn mazāk ūdensvadu avāriju

Balvu novada pašvaldības aģentūras "San-Tex" komunāl-inženieris AIVARS PUGEJS atzīst, ka viņam nav informācijas par to, kas izvēlējās Balvu pilsētas ūdenstorni izrotāt ar gaiļa figūru kā gaiļa simbolu. "Varu tikai apliecināt, ka tas joprojām raugās uz pilsētu no augšas. Līdzīgi simboliski elementi tiek stiprināti uz būvēm, kas celtas gan kā kultūrvēsturiski objekti, gan kā sarežģītas inženierbūves. Metāla gailis torņa galā ir daļa no vēstures. Atceros, ka skolā mācījāties pasakas, kurās gailis modri sargā no visa ļauna un ar savu rīta dziesmu spēj aizbiedēt nelabo. Iespējams, ka mūsu ūdenstornā gailim ir uzdevums uzraudzīt, lai pilsētā būtu čaki un draudzīgi iedzīvotāji," secina komunāl-inženieris.

Balvu augstākais ūdenstornis atrodas tagadējās pašvaldības aģentūras "San-Tex" teritorijā, tā augstums ir 36 metri. Tas ir būvēts 1980.gadā. Ūdenstornim ir 500 kubikmetru liels ūdens rezervuārs, kas nodrošināja ar ūdeni apgādi Balvu pilsētas centru. Otrs lielākais ūdenstornis, ar 100 kubikmetru rezervuāru, atrodas Steķentavā. Pēc ūdenssaimniecības I un II kārtas būvprojektu realizācijas, tas ir, ūdensvadu rekonstrukcijas un atdzelžošanas stacijas izbūves, ūdenstornis pārstāja izmantot 2009.gadā. Ūdenstornis šobrīd turpina izmantot apsardzes un telekomunikāciju firmas.

Tagad Balvu pilsētas, tostarp arī Steķentavas iedzīvotāji, dzeramo ūdeni saņem no centralizētas ūdensvada sistēmas. Ūdeni iegūst no pazemes ūdeņu atradnes 250 metru dziļumā. Vispirms paceltais ūdens tiek virzīts caur atdzelžošanas staciju (ŪAS), kas pastāvīgi sagatavo un papildina divus pazemes rezervuārus, nodrošinot apmēram 600 kubikmetru ūdens rezervi. Balvu pilsētas ūdens patēriņš ir 660-720 kubikmetri dienā.

A.Pugejs turpina: "Aizgājušajā Gaiļa gadā ūdenssaimniecībai, salīdzinot ar iepriekšējo gadu, bija mazāk ūdensvada tīkla avāriju. Tas deva iespēju strādāt pie plānotiem remontiem, tīklu posmu uzlabojumiem un citiem pilsētas projektiem. Centāmies palīdzēt lielo lietavu periodā radīto plūdu apdraudētām teritorijām. Diemžēl daudzviet lietus notekūdeņu tīkli nav pietiekami izbūvēti.

2018.-2019.gadā tiks realizēts Balvu pilsētas ūdenssaimniecības attīstības III kārtas būvprojekts. Plānots savienot Steķentavas ūdensvada garākos atzarus un veikt vairāk nekā 4 kilometrus garu jaunu ūdensvadu tīkla izbūvi Balvos.

Jaunajā gadā novēlu vienam otru uz klausīt un sadzirdēt, meklēt risinājumus, kas vērsti uz attīstību visās jomās, realizēt plānotos darbus un ieceres pēc iespējas labāk. Lai tas izdotos, novēlu katram saules enerģiju, veselību, pozitīvismu, mundrumu un labu garastāvokli! Lai laimīgs Dzeltenā Zemes Suņa gads!" vēl A.Pugejs.

### Balvos atkal raks

Tagadējais pašvaldības aģentūras vadītājs ULDIS SPRUDZĀNS atceras, kā cēla ūdenstorni Balvos, kaut arī viņš šajā darbā nepiedalījās. Tornis būvēja celtnieki no Siguldas, kuri bija specializējušies šādu industriālo ēku būvniecībā. Tornis betonēja, bet bāku sametināja un ar diviem autoceltniem uzcēla augšā. "Torņa augšā uzstādīja arī vēja rādītāju. Kāpēc gaili? Droši vien tāpēc, ka tas bija vieglāk izgatavojams. Atceros to brīdi," viņš saka.

Kopš 2009.gada, kad pabeidza būvēt ūdens atdzelžošanas staciju, tornis nedarbojas. Līdz tam tornis nodrošināja pilsētu ar ūdeni, tagad tas nav vajadzīgs. Tagad ir sūkņu stacija, atdzelžošanas stacija, kas sagatavo ūdeni lietošanai, novadot to līdz pat Steķentavai.

Pašvaldības aģentūras direktors uzsver, ka vecais ūdenstornis ir labā stāvoklī, to var izmantot kā apskates objektu gan no ārpusē, gan uzrāpējoties tornī. Torņa vidū ir caurule, pa kuru ved metāla kāpnis. Lai tiktu augšā, jākāpj pa kāpnēm, atbalstoties ar kājām un pieķeroties ar rokām. Tas ir mazliet ekstrēmi!

Arī balvenietis MĀRIS VOICIŠS, kurš ir saistīts ar apsardzes darbu (tornī atrodas apsardzes firmas retranslatore jeb rai-



**Mazliet ekstrēmi.** Balvu ūdenstornis, kas atrodas pašvaldības aģentūras "San-Tex" teritorijā, ir Rīgas augstceltņu cienīgs. Būvums 36 metrus augsts, tas līdzinās Rīgas 12-stāvu ēkām, tikt tajā augšā ir mazliet ekstrēmi. Tornis ir cienīgs, lai nākotnē tas pārtaptu par interesantu skatu objektu. Pagaidām ūdensvadu izmanto apsardzes un telekomunikāciju firmas.

dītāji), atzīst, ka nokļūt tornī ir sarežģīti, bet apsardzes firmai tā nav ikdiena. Par ideju ierīkot tornī skatu laukumu un kafējnicu, viņš smejas un saka, ka tad ir jāierīko *nošļūcene* jeb truba, kā kafējnicas apmeklētājiem tikt lejā. Ja šo ideju par kafējnicu var attīstīt, ja pēc tās būtu pieprasījums, tad uz priekšu! "Balvos pietrūkst kafējnicas atpūtai, ko varētu apmeklēt kopā ar ģimeni," secina Māris.

U.Sprudzāns informē, ka šogad sāksies pilsētas ūdenssaimniecības izbūves trešā kārtā, kuras gaitā paredzēts izbūvēt jaunus ūdensvadus un kanalizācijas tīkla vadus. Līdzekļus piešķir Eiropas Savienības Kohēzijas fonds. Taču fonds piešķir līdzekļus tikai kanalizācijas izbūvei, bet ūdensvadu būvē pašvaldība par saviem līdzekļiem. Jaunus tīklus plānots izbūvēt Celtnieku, Ziedu, Zaļās, Dārza, Miera un Kooperatoru, Pļavu un Bērzu ielās. Novada pašvaldība izsludinājusi atklāto konkursu uz būvniecību par III kārtas tīklu izbūvi, kas noslēgsies šī gada janvāra beigās. Būvniecība varētu sākties šī gada aprīlī, maijā. Darbu apjoms ir liels, lielas ir arī apgūstamās summas.

- Balvos paredzēts izbūvēt jaunus ūdensvada un fekālās kanalizācijas tīklus Celtnieku, Ziedu, Bērzu, Pļavu, Zaļās, Dārza, Kooperatoru un Miera ielā. Visos jauno tīklu izbūves posmos paredzēti atzarojumi līdz dzīvojamā māju pieguļošās teritorijas sarkanajām līnijām.

- Paredzēts savienot Lauku ielas ūdensvadu ar ūdensvada atzaru no Vidzemes ielas. Izbūvi paredzēts veikt ar caurdures paņēmieni.

- Lai varētu nodrošināt kanalizācijas notekūdeņu novadišanu, tiks izbūvētas trīs notekūdeņu pārsūkņššanas stacijas.

#### Kopējie būvprojekta apjomi ir:

Ūdensvada tīklu kopgarums 4516,5m, ieskaitot pieslēgumu atzarus.

Kanalizācijas tīklu kopgarums 4542,0m, ieskaitot pieslēgumu atzarus.

Pieslēgumi 108 saimniecībām, kas sniegs ūdenssaimniecības pakalpojuma nodrošināšanu 256 cilvēkiem (pēc imigrācijas datiem uz 2017.gada 1.janvāri).

## Kur mācīties?

**STUDIJA LATVIJAS UNIVERSITĀTĒ -  
TAVU PANĀKUMU ATSLĒGA**

**ZIEMAS UZŅEMŠANA  
CĒSU UN ALŪKSNES FILIĀLĒS**

**LATVIJAS  
UNIVERSITĀTE**  
ASANO 1919

**STUDIJU  
PROGRAMMAS**

- PEDAGOĢIJA
- SKOLAS  
PEDAGOĢIJA
- PIRMSSKOLAS  
IZGLĪTĪBAS  
SKOLOTĀJS

**Pieteikšanās  
līdz 18.janvārim.**

Uzzini vairāk:  
[www.lu.lv/gribustudet](http://www.lu.lv/gribustudet)

Lappusi sagatavoja I.Zinkovska

Sāk darboties e- veselības sistēma

# Ārstiem jāstrādā ar datoru, pacientiem jābūt saprotošiem

E-veselības sistēmai Latvijā bija jāsāk darboties pirms gada. Projekts notiek jau deviņus gadus, šajā laikā ieguldīti vairāk nekā četrpadsmit miljoni eiro. Valsts kontrole vērtējusi, ka šī projekta ieviešana dzīvē bijusi neveiksmīga, kā arī norādījusi uz riskiem, ka iztērēto Eiropas naudu nāksies atmaksāt, ja finansējuma tērēšanu atzīs par neatbilstoši izlietotu. Ar šogadu ārstiem jāpāriet uz obligātu e-veselības sistēmu. Kā tas ietekmē viņu darbu, kādas problēmas var rasties, kas par jauno sistēmu jāzina arī pacientiem, - "Vaduguns" izvaicāja ģimenes ārsti Balvos LĪGU KOZLOVSKU.

**Acīmredzot Valsts kontroles argumenti piespieduši spert izšķirošos soļus, lai beidzot projekts Latvijā sāktu darboties un Latvijai neliktu atmaksāt Eiropas struktūrfondu miljonus.**

-Savā ziņā bija jātiec āra no šīs bezizejas, jo citādi Latvijai būtu jāatmaksā liela nauda. Klāt ir pēdējais termiņš, ko bija devusi Eiropa un arī mūsu valdība. Nav variantu – ar šigada janvāri jāstrādā e- veselības sistēmā. Iespējams, ka šo programmu vajadzēja palaist jau iepriekšējā gada decembrī, tad savlaikus būtu atklājušās tehniska rakstura problēmas un varētu tās novērst. Bija dots pārejas laiks, kas vilkāms gana mokoši.

**E-veselība taču ieviesta arī mūsu kaimiņvalstīs. Kā labu piemēru min Igauniju. Vai tiešām Latvija nespēja draudzēties ar kaimiņiem un pārņemt labāko pieredzi?**

-Kaimiņvalstīs šī sistēma darbojas jau ilgāku laiku. Grūti atbildēt, kādēļ Latvija negribēja draudzēties. Igauniju speciālisti bija piedāvājuši savu palīdzību, bet mūsu valdība toreiz atteicās, gribēja radīt paši savu programmu.

**Kas īsti jāsaprot ar e- veselības sistēmu, ko tā nozīmē?**

-Pagaidām Latvijā e-veselības sistēma paredz kā obligātus izmantot tikai divus pakalpojumu veidus. Tās ir e-receptes un e- darba nespējas lapas. Darba nespējas lapas turpmāk noteikti nedrīkstēs būt papīra formātā, bet receptes vēl kādu laiku ārsti paralēli varēs izrakstīt arī ar roku, bet aptiekā tās būs jāievada datorā. Papīra veidlapas izmantos arī gadījumos, kad pacients recepti izmantos citā ES dalībvalstī, kādā Eiropas ekonomikas zonas valstī vai Šveices konfederācijā, arī tad, ja recepte izrakstīta personai, kura nav reģistrējusies iedzīvotāju reģistrā, receptes izrakstīšana veselības informācijas sistēmā nav iespējama tehnisku iemeslu dēļ, kā arī tad, ja zāļu iegādi kompensē apdrošināšanas sabiedrība.

**Izstāstiet, lūdzu, saprotami, ko nozīmē e- receptes izrakstīšana ģimenes ārsta praksē?**

-Ārsts to dara pacienta klātbūtnē, uzklaušijis viņa sūdzības par veselību. Daudzi ģimenes ārsti izmanto pašu iegādātās lokālās datorprogrammas, ko paši arī uztur. Tās ir vienkāršas un labas. Taču ir arī bezmaksas valsts programma, ko es saucu par *invalidu programmu*, jo tā ir ļoti gausa, pieejama ārstam tikai caur viņa bankas autorizāciju. Ārsts datorā atver konkrētā pacienta vārdu un uzvārdu, aizpilda prasīto informāciju. Vienā lodziņā ieraksta apskates simptomus, diagnozes kodu, tālāk uzraksta vajadzīgās zāles, pamatojumu, nospiež podziņu. Ja recepte būs veiksmīgi iesūtīta e- vidē, tai automātiski piešķirsies e- veselības numurs un e- recepte aizies uz visām Latvijas aptiekām. Pacients var griezties jebkurā aptiekā gan Balvos, gan Rīgā, kur viņam atvērs šo recepti un viņš varēs iegādāties konkrētās zāles. Ja nepieciešams pacientam atvērt darba nespējas lapu, tad līdzīgi aizpilda attiecīgos lodziņus un lapu elektroniski aiziet. Šī informācija ir konfidenciāla, pacienta slimības diagnoze lapā neuzrādās. Protams, ja notikusi kļūdišanās, ārsts var atsaukt informāciju un darba nespējas lapu anulēt.

**Zāles pacients taču nopirks tikai vienu reizi un vienā aptiekā, vai ne?**

-Protams! Ja viņš aizies uz citu aptieku ar mērķi nopirkt vēlreiz, teiksim, miega līdzekļus, tad šī aptieka, atverot viņa personas kodu, redzēs, ka zāles jau ir nopirkas un otru reizi tās nepārdo. Tā ir arī sava veida uzskaitē, kas sniegs informāciju par konkrētajiem medikamentiem, ko iegādājas pacients. Ārsts ir informēti, ka ir medikamenti, ko nevar iesūtīt e- veselības vidē. Noteik izpēte, lai saprastu, vai tās ir klasifikatora nepilnības, vai jāveic korekcijas datu iesūtīšanā. Šādiem medikamentiem jāveic receptes izdruka, tāpat kā agrāk.

**Kas jāzina un jāievēro pacientiem?**

-Pacientam vai cilvēkam, kurš dosies viņa vārdā nopirkt zāles, uz aptieku līdz jāņem pacienta personību apliecinošs dokuments, nosaucot personas kodu. Diemžēl pagaidām e- veselības programma neparedz iespēju izrakstīt medicīniskās ierīces. Nevar izrakstīt, piemēram, autiņbikšītes pacientiem pēc insulta, nevar izrakstīt arī stripus diabēta pacientiem cukura līmeņa noteikšanai un vēl citas ierīces. Tādēļ šīs lietas ārsti joprojām rakstīs ar roku uz papīra receptēm. Samērā slikti strādā arī medikamentu saraksts, kas nepieciešams ar atlaidēm bērniem un grūtniecēm. Pilnībā elektroniski nav pieejamas arī īpašās receptes bez kompensācijas, piemēram, miega līdzekļu iegādei.

**Teorētiski e-veselības pamatojums skan ļoti iedvesmojoši – tā ir sistēma, kas paredz darbības veikt attālināti, lai taupītu laiku un finanses. Bet, dzirdot līdzšinējās atsauksmes, šādas ticamības tomēr nav.**

-Protams, var gadīties tehniska rakstura kļūdes. Ja sistēma nestrādās, tajā dienā receptes ārsti rakstīs ar roku. Var gadīties, ka ārsts recepti ir uzrakstījis, tā ir nosūtīta uz aptieku, bet pacients, turp aizgājis, saņem atbildi, ka receptes tomēr nav. Aptiekas darbinieks zvina ārstam un stāsta, ka recepte nav *atnākusi*. Labi, ja aptieka ir netālu. Ārsts tad izdrukās papīra formātā recepti. Protams, tas ir laika jautājums gan cilvēkam, gan ārstam. Ja pacientam pēc receptes būs jānāk

otru reizi, tas nebūs labi. Atliek cerēt, ka viss tomēr noregulēsies un sistēma nepievils. Taču būs jāreķinās ar reālās dzīves diktētu pārejas periodu. Pagaidām katru dienu notiek pa kādam problēmas gadījumam.

**Vai e- vide ir sasaistīta ar citām iestādēm? Piemēram, lai pacients varētu ērti saņemt viņam pienākošos kompensāciju par zāļu iegādi VSAA?**

-E- videi jābūt sasaistītai visā valstī, tā ir valsts mēroga lieta. VSAA vajadzētu redzēt arrodslimnieku zāļu receptes, jo tā taču redz arī darba nespējas lapas. Nepieļauju, ka varētu būt problēmas, jo iestādes ir saistītas e- vidē arī ar turpmāko obligāto veselības apdrošināšanu, un tām ir personificētie pacienta dati saistībā ar noteiktām operācijām. Mūsu darba nosacījumos nav teikts, ka ārstiem vēl papildus receptes jādrukā. Pagaidām tas notiek izņēmuma gadījumos datorsistēmas tehnisku iemeslu dēļ.

**Kāda ir pašu ārstu attieksme pret e-veselības sistēmu? Pirms laika Valsts kontrole vērtēja, ka pietiekami lielam procentam ārstu nav pieejams dators ar internetu, daļai medikū ir vājas datorprasmes.**

-Iepriekšējām mācībām, jāsaka atklāti, nebija lielas nozīmes. Tās vairāk saistījās ar citām programmām, bet tas, kā praktiski izrakstāma e- recepte vai darba nespējas lapa, nedeva cerēto rezultātu, jo gandrīz visās mācību grupās šī programma *uzkārs*, tāpēc neko nedeva. To man teica arī ģimenes ārsti sanāksmē Smiltēnē. Bijušā Balvu rajona teritorijā līgumus par darbu e- veselības programmā noslēguši visi strādājošie ģimenes ārsti. Taču līgumu noslēgšana nenozīmē, ka janvāri sistēma uzreiz pilnībā arī darbosies. Kļūmes gadsies un, ja pacienti uztrauksies, ārstam receptu izrakstīšanai vajadzēs 5-7 minūtes, veidosies rindas, tas, protams, nebūs labi. Bet – neko darīt! Piedevām ir noteikums, ka e- receptes, darba nespējas lapas vai kompensējamās zāles nedrīkst izrakstīt medmāsas un ārstu palīgi. Ģimenes ārsta palīgs drīkst izrakstīt darba nespējas lapu pacientam līdz desmit dienu ilgumam. Protams, ģimenes ārsta praksē ir vajadzīgs komandas darbs, bet pagaidām datorprogramma paredz savu pieeju, un tas būs zināms apgrūtinājums.

**Ziemas mēneši ir laiks, kad pacientu pieplūdums ģimenes ārstu praksēs parasti palielinās. Plosās vīrusi, uzbrūk gripa... Vai tas vien nepaildzinās gaidīšanu pie ārsta?**

-Pacientus bez komplikācijām, zinot problēmas risinājumu, varēs apskatīt arī ārsta palīgs, kurš varēs izrakstīt visas tā saucamās parastās receptes.



**Minimālais atalgojums ārstiem šogad palielināsies vidēji par 31%, medmāsām – 27%. Vislielākais tas būs stacionāros, kur ārsta alga varētu sasniegt 1500 eiro, bet medmāsas – 900 eiro. Dažādās ārstniecības iestādēs atalgojums ir atšķirīgs, tāpēc, kur tas jau ir salīdzinoši lielāks, pieaugums būs mazāks.**

(pēc veselības ministrijas informācijas)

## Kā veicas darbs elektroniskajā versijā?

Lūk, ko atklāja SIA "Zeltkalnes aptieka" vadītāja DZINTRA ZELTKALNE Balvos, balstoties uz jaunā gada pirmo darbdienu pieredzi.

Aptieka e-receptu apkalpošanu iesāka savlaikus – jau aizvadītajā vasarā, vairojot savu darba pieredzi. To sekmēja dakteri, kuri izrakstīja receptes elektroniskajā versijā, un visaktīvāk mūsupusē to darīja daktere Semjonova. Taču šonedēļ aptieku nepatīkami pārsteidza fakts, ka pacienti nāca ar uzkrītoši daudzām ar roku izrakstītām zāļu receptēm. Acīmredzot kaut kas sistēmā sagājis greizi un e- receptes nevarēja nosūtīt aptiekām. Bet tas savukārt apgrūtināja aptiekas darbu, jo visus datus no šīm receptēm datorā vajadzēja ievadīt pašiem. Tas radīja zināmu satraukumu aptiekas ikdienā. Aptiekas vadītāja atzīst, ka darbu pamanāmi apgrūtināja arī to ārstu prasme strādāt elektroniskajā versijā, kuri to sāka apgūt vēl – tikai aizvadītā gada decembrī. Decembrī aptiekai bijis daudz apmeklētāju, kuri vēlējušies iegādāties zāles vairākiem mēnešiem uz priekšu. Acīmredzot cilvēkus satraucis gaidāmais jauninājums par e-veselības sistēmas ieviešanu, viņi vēlējušies nodrošināties ar medikamentiem. Kopumā Dz.Zeltkalne vērtē, - ja recepte atnāk elektroniski, jaunā sistēma ir laba – darbs rit ātri un bez aizķeršanās. Klientiem gan jāreķinās, ka viņiem jāiegādājas viss receptē izrakstīto zāļu daudzums, to nevar dalīt. Tas var sagādāt zināmas problēmas.



**Ārste endokrinoloģe Balvos NATĀLIJA ZONDAKA** uzskata, ka būtisku problēmu darbam e- veselības sistēmā viņai nav. Pāreja uz šo sistēmu notikusi pakāpeniski, un pamatā viss ir apgūts. Viņa noskaņota pozitīvi, jo uzskata, ka jāiet līdzī laimam un jaunievedumiem. Jaunā gada pirmā darba nedēļa viņas praksē aizrit samērā mierīgi. Nedaudz problemātiska gan bijusi dažu kompensējamo medikamentu izrakstīšana, jo jaunā sistēma tos nav varējusi atrast, tādēļ nācies meklēt kompromisu šādu receptu izrakstīšanā.





Saruna ar radošu cilvēku

# Kad idejas plēš galvu pušu

Balvu Profesionālās un vispārizglītojošās vidusskolas (BPVV) profesionālās izglītības mācību priekšmetu skolotājas, Profesionālās izglītības, mākslas un mūzikas metodiskās komisijas vadītājas, 4.kvalifikācijas pakāpes pedagoģes ANITAS MATULES - BORDĀNES gada veikumu saraksts neietilptu vienā avīzes lapā, bet viņa pati smeļ, ka galva vienmēr pilna radošām idejām, kas atnāk ne vien dienā, bet arī naktī. Anitas vadībā tapušās tērpu kolekcijas regulāri saņēmušas pirmās godalgas Latgales un visas valsts mēroga konkursos, bet aizvadītā gada novembrī, pasniedzot Atzinības rakstu, viņas augsto pedagoģisko kompetenci un ieguldījumu Balvu novada popularizēšanā novērtējusi arī pašvaldība.

BPVV audzēkņu profesionālajai apmācībai Anita Matule - Bordāne veltī jau 19 – to gadu, kaut jaunībā nemaz nesapņoja kļūt par pedagoģi. Skolotāja priecājas, ka izdevies atrast darbu, kas sakrīt ar viņas hobiju un sagādā lielu morālo gandarījumu. Katra gada nogalē, atskatoties uz paveikto, Anita aizpilda vairākas lapas ar savas profesionālās darbības uzskaitījumu, pievienojot tam sarakstu ar pasākumu un konkursu nosaukumiem, kuros piedalījušās viņas veidotās tērpu kolekcijas vai arī kuros pati vērtējusi citu darbus žūrijas sastāvā. Anita kā augsta ranga speciāliste guvusi atzinību visas valsts mērogā, tādēļ aizvadītajā gadā viņas vārds bija lasāms žūrijas sastāvā, kas vērtēja skolēnu vizuālās un vizuāli plastiskās mākslas konkursa un tērpu skates "Latvijas toņi un pustoņi" finālskates labākās tērpu kolekcijas. Jau vairāk nekā 10 gadus BPVV skolotāja ir Latvijas Amatniecības kameras zeļļa kvalifikācijas eksāmena komisijas locekle un uzraudzības meistare. Aizvadītajā gadā viņa izstrādājusi daudzu pasākumu scenārijus un reģionālās modes skates nolikumu. Pilnveidojot savu profesionālo kvalifikāciju, Anita piedalījies vairākosursos, semināros un konferencēs, kā arī devusies mācību ekskursijās, piedalījies Balvos notikušajā starptautiskā bērnu un jauniešu modes festivāla "Modes Labirinti" žūrijā un daudzās citās aktivitātēs. Anita sniegusi savu artavu vairākos projektos un Latvijas – Lietuvas pārrobežu sadarbības programmā, pateicoties kurai, skola šogad krietni papildinājusi materiāli tehnisko bāzi.

**Vieniem patīk saņemt apbalvojumus, citi, nevēloties izcelties, no tiem atsakās. Cik svarīga Jums ir apkārtējo atzinība?**

-Kādu reizi jau nenāk par skādi, ja darbu novērtē. Man ir vienlīdz svarīgi, ja uzslavē kāda kolēģe vai pat pilnīgi svešs cilvēks.

**Kāda Jums bijusi aizvadītā gada nogale?**

-Visnozīmīgākā šogad bija dāvana, ko, pateicoties Latvijas – Lietuvas pārrobežu sadarbības programmai, nesen saņēma skola. Tās ir profesionālās iekārtas šūšanai. Tik lielu dāvanu līdz šim nebijām saņēmuši, un joprojām neticu, ka to piedzīvojam. Tagad mums ir profesionālās šujmašīnas, overloki, gludināšanas tvaika iekārtas, divdiegu šujmašīna, trikotāžas plakanšuves šujmašīna, datorkontroles pogcaurumu veidošanas šujmašīna, jauni manekeni, dublējamā prese, elektriskais piegriešanas nazis, profesionāli piegriešanas galdi, jo vecos mums skolotājs Ēriks Kanaviņš bija izgatavojis no tāfelēm. Esam paplašinājuši arī meistardarbnīcas telpas, pievienojot vēl dažas klases. Tagad visa otrā stāva ielas puse ir mūsu rīcībā. Man un kolēģei Aigai Jansonei tagad būs arī jauns kabinets, kā arī noliktava.

**Ar ko nozīmīgs Jūsu dzīvē bijis aizvadītais 2017. gads?**

-Tas bijis ļoti labs. Pāris gados, kopš skola ir jaunajā statusā, startējot profesionālo skolu konkursos, esam izcīnījuši 1. vietas. Ar šiem panākumiem ļoti lepojos. Tas nozīmē, ka esmu strādājusī pareizi un intuīcija mani nav pievilusi. Arī personīgajā dzīvē bija daudz patīkamu notikumu - apprecējās vecākā meita Alise, pēc desmit gadu kopdzīves par sievu kļuva arī es. Iepriekš domāju, ka oficiālais statuss neko daudz nenozīmē, taču nevaru nenoliegt, ka uzvārdam pievienotā otrā daļa mani raisa diezgan patīkamas emocijas.

**Kāds bijis Jūsu karjeras ceļš pirms kļuvāt par BPVV skolotāju?**

-Jaunībā pat nesapņoju, ka strādāšu skolā. Pabeigusi tagadējo Balvu Valsts ģimnāziju, Rīgas 6. Tehniskajā skolā, kas sagatavoja darbiniekus populārajam šūšanas ateljē "Rīgas modes", izmācījos par sieviešu apģērbu drēbnieku. Šo profesiju nolēmu apgūt tikai kā pagaidu variantu, lai vieglāk varētu iestāties politehniskajā institūtā, jo plānoju kļūt par arhitekti. Taču tolaik, stājoties prestižās augstskolās, pastāvēja blatu sistēma, tāpēc tas nebija viegli. Arī māsiņa, kura politehniskajā institūtā strādāja par pasniedzēju, ieteica mazliet nogaidīt. Tādēļ nolēmu pagaidām izmācīties par šuvēju, un tā tas aizgāja. Vēlāk cita māsiņa, kura strādāja "Rīgas Modēs" par dizaineri, aicināja strādāt pie viņas, bet neizvēlējos, jo gribēju atgriezties Balvos. Tagad pat nevaru atcerēties kādēļ, jo Rīgā man pavērs ļoti daudz iespēju...

**Kas notika tālāk?**

-Sākumā kļuva par tērpu mākslinieci Balvu tautas teātrī, vēlāk desmit gadus nostrādāju par šuvēju Balvu sadzīves pakalpojumu kombinātā. Pateicoties šuvējai Ninai Ļesovajai, kura, gatavojoties doties pensijā, piedāvāja man iemācīt mašīnizšūšanu, šos desmit gadus tur strādāju kā mašīnizšuvēja. Tikai vēlāk, kārtējot eksāmenus meistara kvalifikācijas iegūšanai, sapratu, ka pašmācības ceļā biju izkodusi gandrīz visas mašīnizšūšanas tehnikas. Tā pieredze, ko ieguvu ateljē, ir neaizvietoājama un ļoti palīdz, strādājot skolā.

**Kāpēc pametāt šo darbu? Lai mācītu bērnu?**

-Vienā brīdī sapratu, ka negribu izpildīt citu vēlmes, šujot to, kas, manuprāt, viņiem nemaz nepiestāv. Biju nobriedusi iet projām no šī darba. Tas ateljē bija smags gads ar daudziem pasūtījumiem. Neskatoties uz to, tovasar aizgāju atvaļinājumā, bet, kad atgriezos, jau pirmajā dienā ateljē ienāca Ināra Ņikuļina un Sarmīte Cunska, kuras aicināja mani strādāt Balvu Amatniecības vidusskolā. Tas savukārt notika, pateicoties Skaidrītei Veinai, kura, izrādās, mani pamanīja, kad vēl strādāju kultūras namā. Šiem trim cilvēkiem esmu ļoti pateicīga par man doto iespēju. Sākusi strādāt skolā, iestājos un pabeidzu Rēzeknes Augstskolu, kur ieguvu arodpedagoģa kvalifikāciju. Pēc tam Daugavpils Universitātē pabeidzu Pedagoģijas fakultāti, kā arī nokārtoju eksāmenus, kļūstot par Latvijas Amatniecības kameras dekoratīvās mašīnizšūšanas meistari. Vēlāk sekoja nebeidzamas apmācības dažādosursos – vērtīgos un mazāk vērtīgos. Jāteic, ka pēdējā laikā paveicies mācīties no ļoti pieredzējušiem savas nozares speciālistiem, bet, pateicoties projektam, smelties pieredzi arī ārzemēs un citās Latvijas pilsētās.

**Kā BPVV izskatās uz citu Latvijas un ārvalstu profesionālo skolu fona?**

-Neskatoties uz to, ka līdz šim strādājām parastās mājturības klasēs, varu apgalvot, ka



Foto - I.Tušinska

**Priecājas par lielisko dāvanu.** Gada nogalē BPVV kolektīvs saņēma lielisku dāvanu – profesionālās šūšanas iekārtas: desmit šujmašīnas, divus overlokus, divas gludināmās tvaika sistēmas, divdiegu šujmašīnu, trikotāžas plakanviļu šujmašīnu, pogcaurumu elektronisko šujmašīnu, manekenus, speciālus krēslus, apgaismojumu, spoguļus kabinetos. Gada nogalē uzstādīta daļa no šīm iekārtām, bet janvāra pirmajā pusē, kad pabeigs iekārtot kabinetus, sāksies apmācība darbam ar jaunajām iekārtām.

esam vienā līmenī ar citām profesionālajām skolām. Pagājušajā gadā BPVV notika arī Valsts Izglītības satura centra rīkotais seminārs Latgales skolām, kurā mūs pārējiem rādīja kā piemēru, no kā mācīties. Jāpiebilst, ka šādu līmeni sasniedzām bez profesionālajām iekārtām. Domāju, ka šajā ziņā nekas nemainīsies arī tagad, jo kvalitāte atkarīga ne tik daudz no iekārtām, cik no skolotājiem, kuri māca. Vienkārši to visu darīt būs ērtāk un ātrāk ar profesionālu iekārtu palīdzību.

**Kad pirmo reizi sajūtāt sevi radošu potenciālu?**

-Skolas laikā, arī joprojām, patika zīmēt. Pat runājot pa telefonu, ar pildspalvu uz lapas malām *skricelēju* kaut kādus ornamentus. Atceros, ka skolas laikā piedalījies valsts zīmēšanas olimpiādē, tur atkal neizmantoju vienu lielisku iespēju. Tajā konkursā balvas vietā septiņi labākie dalībnieki saņēma iespēju bez iestājpārbaudījumiem iestāties Latvijas Mākslas akadēmijā, un es biju šo septiņu skolēnu vidū. Joprojām nesaprotu, kādēļ to neizmantoju. Atskatoties atpakaļ, esmu ievērojusi, ka dzīvē vienmēr ir bijuši cilvēki, kuri mani virzījuši. Tajā brīdī acimredzot neatradās neviens, kurš būtu ieteicis izmantot šo iespēju. Taču esmu apmierināta ar savu tagadējo darbu, jo tas man ļauj izpausties radoši.

**Kas Jums savulaik ierādīja pirmās šūšanas prasmes?**

-To iemācījos patstāvīgi. Laikam zināma nozīme ir arī ģēniem, jo manai vecmāmiņai Annai Midziņai Latvijas laikos Balvos piederēja sava šūšanas darbnīca.

**Runājot par ģēniem, ko, Jūsaprāt, no Jums mantojušas abas meitas?**

-Gan jau kaut ko ir. Alise, strādājot intelektuāli, vienmēr meklē iespēju izpausties arī radoši. Arī jaunākā meita Agita, kura šogad absolvēs 12. klasi, šobrīd joprojām nespēj izvēlēties - apgūt kādu nopietnu vai tomēr radošu profesiju.

**Bieži palīdzat meitām ar padomu?**

-Dažkārt kaut ko iesaku, bet lēmumu vienmēr atstāju viņu pašu ziņā.

**Jūsu audzēkņu kolekcijas ne reizi vien augsti novērtētas ne tikai novadā un Latgalē, bet arī visas Latvijas mērogā. Nekad nav gribējies "iepeldēt" plašākos ūdeņos, piemēram, nodibinot savu šūšanas uzņēmumu?**

-Vairs jau nē. Ja šādas iespējas būtu bijušas manā jaunībā, tad jā. Patiesībā man patīk dalīties profesionālajos noslēpumos ar audzēknēm, kuras izvēlējušās apgūt šūšanu. Man ļoti patīk savs darbs, priecājos strādāt ar bērniem.

**Kādas ieceres vēlaties īstenot šogad?**

-Jaunas idejas spiež galvu, dažreiz pat traucējot dzīvot. Privātajā dzīvē - beidzot gribas pabeigt mājas remontu. Svarīgi, lai ģimenē viss ir labi – vīram un meitām. Lai viss izdodas Alisei, kura mācās par Valsts robežsardzes virsnieku. Gribu, lai jaunākā meita Agita izvēlas piemērotu profesiju. Ceru, ka viņai, tāpat kā man, izdosies atrast darbu, kurā nopietnais mijas ar radošo. Profesionālajā ziņā šobrīd galvenais apgūt jaunās iekārtas, lai pēc tam mācītu audzēknēm. Vēlos īstenot arī radošos mērķus – šobrīd top jauna tērpu kolekcija "Prominences" nedaudz vēsturiskās noskaņās. Tajā būs jūtamas jūgendstila un Anglijas karalienes Viktorijas laika tērpu iezīmes no 20. gadsimta sākuma.

**Varbūt esat pārdomājusi un šogad tomēr notiks tērpu skate skolā?**

-Nē, šogad pilnīgi noteikti nenotiks. Ja esmu ko izlēmusi, turu savu vārdu. Varbūt nākamgad rīkosim kaut ko pat vērienīgāku. Šogad nenotiks arī neviens VISC rīkotais konkurss, tādēļ mazliet skumji, ka nebūs kur piedalīties ar jauno kolekciju.

**Kur balvenieši varēs ieraudzīt jauno kolekciju?**

-Noteikti to rādīsim gan skolas, gan pilsētas pasākumos. Demonstrēsim šos tērpus arī pārrobežu programmas noslēgumā mūsu skolā.

**Cik kolekcijas šo 19 darba gadu laikā esat izveidojusi?**

-Varu pateikt tikai aptuveni – kādas 40. Taču izrādāmas - tādas, ko ļoti sargāju un uzturu kārtībā, ir kādas 25.

**Ko Jūs uzskatāt par labu atpūtu?**

-Man patīk daba. Sākoties atvaļinājumam, istabā gandrīz nesēžu. Labprāt daru visus āra darbus, patīk arī atpūta pie dabas, pie ūdens. Rušinos dārzā, stādu, audzēju, ravēju, konservēju, marinēju...Priecājos arī par iespēju ar projektu palīdzību kaut kur aizbraukt, jo ceļot patstāvīgi līdz šim nespēju sadūšoties.

**Ko saviem skolniekiem un visiem mīļajiem gribētu novēlēt jaunajā gadā?**

-Gribas, lai visiem ir savi mērķi, idejas un radošās ieceres, un lai tās visas īstenojas!

Lappusi sagatavoja I.Tušinska

## Ekspresintervija

### Savu vārdu nemainītu ne pret ko



**RUTTA JEROMĀNE,**  
Viļakas novada  
bibliotēkas vadītāja

**Nupat iesojām 2018.gadā. Ar kādām domām pavadījāt veco un sagaidījāt jauno gadu?**

-Pagājušais gads man bija bagāts ar dažādiem notikumiem. Gadu mijā biju kopā ar saviem bērniem un viņu draugu ģimenēm. Jauno gadu sagaidījām jautrā noskaņojumā un ar gaišām cerībām.

**Cikos un kā sākas Jūsu darbdienas rīti?**

-Ceļos agri. No rītiem klausos Latvijas Radio pirmo programmu, ieturu vieglas brokastis un kājām dodos uz darbu.

**Atceraties, par ko sapņojāt kļūt bērnībā?**

-Agrā bērnībā bija nenopietni sapņi, bet skolas laikā pavisam noteikti vēlējos kļūt par skolotāju.

**Ar pavārmākslu esat uz "tu" vai "jūs"?**

-Netipiski sievietei – uz "jūs". Man žēl virtuvē pavadītā laika.

**Cik patiesības ir visiem zināmajā teicienā, ka ceļš uz vīrieša sirdi iet caur vēderu?**

-Šim teicienam piekritu daļēji, jo daudzi vīrieši paši lieliski gatavo ēst.

**No kāda ēdiena nespētu atteikties pat vēlā vakara stundā?**

-Esmu absolūta saldo ēdienu cienītāja. Tie ir konditorejas izstrādājumi, augļi un noteikti – konfektes!

**Kas jāprot katrai sievietei?**

-Jebkurā dzīves situācijā palikt SIEVIETEI.

**Kādi ir Jūsu sievišķīgie priecīgi, ar ko sevi palutināt?**

-Ar labu teātra izrādi vai interesantu ceļojumu, kura laikā izmantoju iespēju nobaudīt melnu kafiju un kūciņu...

**Ko pēdējā laikā esat darījuši ar aizrautību?**

-Kopā ar kolēģēm veidojam svētku noformējumu bibliotēkas telpās.

**Omulīgāk jūtaties pie āra temperatūras +30 vai -20?**

-Noteikti + 30° temperatūrā. Man patīk karstas vasaras.

**Aprakstiet savu ideālo dienu!**

-Pirmkārt, saulains laiks. Darbā visas lietas risinās veiksmīgi. Satieku kādu interesantu cilvēku. Mājās gaida silta istaba un garšīgas vakariņas. Dienas beigās - spraiža sižeta grāmata.

**Kam labprātāk dodāt priekšroku - pastaigai dabā, atpūtai pie TV ekrāna vai lasīšanai?**

-Labprātāk pastaigātos dabā. Tur var priecāties par krāsu rotaļām, putnu balsim, sajūst neatkarīgas smaržas, vienlaikus nenoslogojot prātu ar svarīgām lietām.

**Spējat savu dzīvi iedomāties bez pulksteņa un mobilā telefona?**

-Bez pulksteņa varbūt iztiktu, bet bez mobilā telefona vairs ne. Man ir svarīga komunikācija.

**Kaut kas, kas vēl nav darīts, bet ko noteikti gribētu pamēģināt.**

-Neesmu azartiskas dabas cilvēks. Ceru, ka reiz iejutīšos vecmāmiņas lomā.

**Kam noteikti jābūt katras sievietes rokassomiņā?**

-Kosmētikas minimumam, kādam pretsāpju līdzeklim, naudas makam, mobilajam telefonam, atslēgām...

**Ar kuru no Latvijas pazīstamākajām personām labprāt kopā pavakarīnotu?**

-Ar dzejnieci/rakstnieci Māru Zālīti. Man tuva viņas daiļrade un viedoklis dažādos jautājumos.

**Kas pašreiz sagādā vislielāko prieku un raizes?**

-Prieku sagādā iespēja apmeklēt Gadumijas koncertu Nacionālajā teātrī Rīgā. Raizējos par to, ka ir ziema, bet nav tīra, balta sniega.

**Ko nemainītu ne pret kādu naudu?**

-Savu vārdu.

**Vai ir kas tāds, par ko teiktu: nekad dzīvē?**

-Neskrietu ar pieri sienā.

# Trīspadsmīto reizi

**P**ar skaistu tradīciju kļuvis gada nogalē, isi pirms Ziemassvētkiem, godināt Balvu novada Zelta pārus. Šogad Balvu novada Dzimtsarakstu nodaļā, pieņemšanā pie novada domes priekšsēdētāja Aigara Pušpura, pulcējās deviņas stiprās Zelta pāru ģimenes, kuru stūrakmens balstīts uz mīlestību, cieņu, iecietību, čaklumu un bērnu sirdssiltumu. Tās ir mūsu novada Zelta fonds un lepnums, kas svēto laulību solījumu sev turējušas jau 50 gadus! Priekšsēdētājs Aigars Pušpurs katram pārim pasniedza novada domes Atzinības rakstu par augstu morāli - ētisko un tikumisko vērtību uzturēšanu ģimenē un sadzīvē, par dzīves gudrības un pieredzes nodošanu Balvu novada jaunajām iedzīvotāju paaudzēm un sakarā ar kopdzīves 50 gadu jubileju.



**Pasniedz īpašu balvu.** Jau vairākus gadus pieņemšanā pie novada domes priekšsēdētāja reizē ar Atzinības rakstu pasniedz īpašu statuju, kuras pamatnē iegravēts Balvu novada ģerbonis, katra pāra vārds un uzvārds. Tādu saņēma arī Maija un Jānis Laicāni, kuri viens otram "jā" vārdu teica 4.februārī. Maija stāsta, ka viss sākās gaužām vienkārši un smieklīgi: "Viens otru pirmoreiz satikām Jura dienas svinībās. Sēdēja tāds jauns zēns, pametu uz viņu acis, šis uz mani, bet vēlāk piedāvāja pavadīt mājās. Gājām garām vietai, kur kolhoza govis ganos dzina, bet uz ziemeļiem nebija noņemtas drātiņi. Tā viņš tajās drātiņās sapinās un saplēsa seju - krenķis vien sanāca. Toties mūsu draudzība ar to nebeidzās." Maija priecājas, ka šogad 4.februārī jau būs 51 gads, kopš ar vīru pa dzīvi iet roku rokā, un nebeidz jūsmot par bērnu dāvanu – zelta kāzu svinībām Smiļģa muzejā. "Jūs paši zināt, ka nav vienas istas receptes, kā nodzīvot 50 gadus, bet kāzu dienā priesterā teiktie vārdi gan man palikuši atmiņā. Viņš uzsvēra, - dzīvē gadīsies visādi, bet ievērojiet vienu – varat būt dusmīgi un nikni, taču nekad neatstājiet uz otru dienu naida paliekas. Šo padomu visu dzīvi esam turējuši prātā, to novēlu arī visiem pārējiem."



**Pie visa vainīga Ziemassvētku balle.** Jau vairāk nekā 50 gadus Ziemassvētki ir īpašs laiks arī Zināras un Arvīda Balto ģimenei, kuri viens otram "jā" vārdu teica 16.martā Kubulos. Zināra Arvīdu satika Ziemassvētku ballē Viksnā, kur viņš muzicēja. Vārds pa vārdam, zīmīgi skatieni vienam uz otru, un jau pavisam drīz viņi kļuva pāris. Vēl pēc laiciņa pasaulē nāca Zināras un Arvīda vecākais dēls Guntis, kurš piedzima 7 mēnešos. "Puika nāca pasaulē ar svaru 750 gramu, no slimnīcas tikām mājās vien pēc diviem mēnešiem. Tad bija jāiet uz pagastu reģistrēt dēla dzimšana, kur pie reizes nolēmām arī "pa kluso" sarakstīties. Vakarā šo faktu paziņojām vīramātei un ciemiņiem, kuri neko pat nenojauta," atklāj Zināra. Viņa un vīrs Arvīds pamatoti var priecāties ar bagātīgi un skaisti nodzīvotiem 50 kopdzīves gadiem, jo abi izaudzinājuši sešus bērnus, bet tagad lepojas ar desmit mazbērniem un trīs mazmazbērniem.

**Saņem Balvu novada jauno kalendāru.** Vēl viena no dāvanām, ko pieņemšanā pie novada domes priekšsēdētāja Aigara Pušpura saņēma zelta pāri, bija jaunais kalendārs, kas veltīts pilsētas 90 gadu jubilejai. To saņēma un ar interesi aplūkoja arī Valentīna un Pāvels Nagļi, kuri gredzenus mija 1967.gada 1.novembrī Balvos.



**Viens otram dod zelta buču!** Pēc klātesošo lūguma un uzstājīgā sauciena, tāpat kā pirms 50 gadiem, līgavaiņi noskūpstīja līgavas. "Rūgts!" bija arī Tatjanai un Zintaram Kraukļiem, kuri par laulātajiem kļuva 4.martā Rīgā. Stāstot par satikšanos ar nākamo vīru, Tatjana smaidot atzina, - pie visa vainīgas viņas brāļa un Zintara māsas kāzas: "Kad viņi precējās, biju pavisam jauna – 9.klases skolniece. Šajās kāzās arī satiku savu izredzēto. Pēc tam Zintars aizgāja armijā, mēs citīgi sarakstījāmies ar vēstulēm un, kā solīju, viņu pacietīgi gaidīju mājās. Zintars pēc dienesta atgriezās mājās un 1967.gadā Rīgā kļuvām par vīru un sievu - toreiz strādāju "Baltijas modēs" par šuvēju-piegriezēju, bet viņš bija celtnieks. Vēl pēc gada pārcēlāmies uz dzīvi Balvos."



**Svinīgais paraksts.** Kā ierasts, uz pasākumu atnākušie gaviļnieki parakstījās arī Zelta pāru Goda grāmatā, vēlreiz apliecinot faktu, ka pirms 50 gadiem viens otram teica "jā" vārdu. Savus parakstus šajā īpašajā grāmatā atstāja arī Vera un Pēteris Sergejevi, kuri par sievu un vīru kļuva 1967.gada 4.februārī. Zelta pāris izaudzinājis divus bērnus un ir vecvecāki trīs jau pieaugušiem mazbērniem. Sergejevu ģimene skumst, ka visi mazbērni ir projām ārzemēs – mazmeita Londonā, mazdēli Kopenhāgenā, un klusībā cer atkal piedzīvot brīdi, kad visi būs kopā – kā kādreiz, jaunības dienās.



## LTV 1

5.30 "LTV - 60. Zelta arhivs. Parizēs Dievmātes katedrālē". Atk.  
Koncertfilma. Atk.  
6.00 "LR valsts himna".  
6.02 "Personība".

7.00 "Animācijas filmas".  
9.00 "Kas te? Es te!".  
9.30 "Reaktīvie draugi 2". Animācijas seriāls.  
10.00 "Zorro hronikas".  
10.25 "Neparastās profesijas".  
11.00 "Nīderlandes dārgumi". Dok. filma.  
12.00 "Dievkalpojums".  
13.00 "Saknes debesīs".  
13.30 "Aculiecieniņš". Atk.  
13.45 "Mēs no Lidumniekiem". Atk.

14.40 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.  
15.40 "Ķepa uz sirds". Atk.  
16.15 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras".  
17.00 "Grāntčestera 3".  
18.00 "Dienas ziņas".  
18.20 "Province".  
18.50 "Lēna Lorencia. Atgriešanās dzīvē".  
Drama.  
20.30 "Panorāma".  
20.46 "De facto".  
21.35 "Mēnessakmens".  
Seriāls.

22.30 "Huljeta". Drāma.  
0.25 "Straus - dzīve skrējienā". Dok. filma.  
1.25 "Nakts bez kroņa".  
3.10 "Kuldīgā - krodziņā pie Paula". Atk.

## LTV 7

5.30 "Adreses". Atk.  
6.00 "LR valsts himna".  
6.03 "Kas te? Es te!". Atk.  
7.00 "Dardarija". Atk.  
7.30 "Vides fakti". Atk.  
8.00 "Gvineja-Bisava". Dok. filma.

8.30 "Biznesa pasaule. Televeikala skatlogs".  
9.00 "Skats rītdienā. Televeikala skatlogs".  
9.30 "Senegāla".  
10.00 "Dokumentāla filma. Televeikala apskats. Televeikala skatlogs".  
10.30 "Hannija un Nannija". Ģimenes filma.  
12.10 "Brīnumu laboratorija". Atk.

Komēdija.  
16.55 "Ekstrasensu ciņas".  
17.50 "Ziņas sešos".  
18.00 "Hūberts un Štallers 4".  
20.00 "Detektīvseriāls".  
20.10 "LNT ziņas".  
20.10 "LNT ziņu Top 10".  
21.05 "Lieliskais gadsimts".  
Seriāls.  
23.15 "Dārgā Viola".  
Melodrama.  
1.00 "Pēdējie Grimmi 3".  
Seriāls.

1.40 "Melns kods". Seriāls.  
2.20 "Uta Danella. Eva".  
Vācijas drāma.  
3.50 "LNT brokastis 8".  
4.35 "Karamba!". Humora raid.  
**TV 3**  
5.00 "24 stundas: dzīvo citu dienu". Seriāls.  
5.55 "Amerikāņu nindzijas 2".  
ASV šovs.  
7.05 "Animācijas seriāli".  
8.55 "Šči dara trakas lietas".  
Amatiervideo raid.  
9.25 "Gatavo 3".  
10.00 "Superbingo". TV spēle.  
11.00 "Pasaules spožākie talanti 2". TV šovs.  
11.30 "Pasaules smieklīgāko videokuriozu "Top 10".  
12.00 "Pārvākšanās ar mīlestību". Melodrama.  
13.45 "Avatars". Fantastikas piedzīvojumu filma.  
17.00 "Turbo".  
Animācijas filma.  
19.00 "Nekā personīga".  
20.00 "Titānu dusmas".  
Sprauga sīzeta fantastikas filma.  
22.00 "Mītika: tumsas sēkla".  
Piedz. filma.

0.10 "Pārvākšanās ar mīlestību". Melodrama.  
1.50 "Dullās sacensības. Nesepjamā misija 6".  
2.55 "24 stundas: dzīvo citu dienu". Seriāls.  
3.40, 4.30 "Iespējams tikai Krievijā".  
**NTV MIR**  
7.00 "Šodien".  
7.20 "Un atkal - esiet sveicināti!".  
7.45 "Pirmās ātrums".  
8.25 "Ēdam mājās".  
9.00 "Šodien".  
9.20 "Ar bērnu muti...".  
10.00 "Brīnumtehnika".  
10.55 "Vasarņica".  
12.00 "Advokāts".

12.40 "Pasaules kausa posms bobslejā".  
1. brauciens četrimniekiem.  
13.45 "Pasaules kausa izcīņas posms biatlonā". 15km distance ar kopīgu startu virriešiem.  
14.30 "Pasaules kausa posms bobslejā". 2.brauciens četrimniekiem.  
15.15 "Nanotehnoloģijas acu un ausu reģenerēšana".  
Dok. filma.  
15.30 "Pasaules kausa izcīņas posms biatlonā".  
12,5km distance ar kopīgu startu sievietēm.  
16.20 "Aizmirstās garšas".  
Dok. seriāls.  
16.50 "Pasaules meistarsacīkšu atlases spēle rokasbumbā". Lietuva - Latvija.  
18.45 "Bezbaillīgie. Gadsimta izaicinājums". Dok. seriāls.  
19.15 "SOKO Štutgarte 3".  
Seriāls.  
21.00 "Mīgļas krasts 2". Seriāls.  
22.45 "Mamuts". Drāma.  
1.00 "Gvineja-Bisava". Dok. filma.  
1.30 "Raimonds Pauls. Otrā elpa". Atk.  
3.10 "LTV - 60. Zelta arhivs". Atk.  
4.15 "Aculiecieniņš". Atk.  
4.30 "Nedēļas apskats. Televeikala skatlogs". Atk.

5.00 "Karamba!". Humora raid.  
5.15 "Brikberija 3". Animācijas seriāls.  
5.55 "Aģente Kārtere". Seriāls.  
6.35 "Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju".  
7.05 "Dzimuši policisti 5".  
Seriāls.  
8.00 "Jauniņā 4". Seriāls.  
9.00 "LNT brokastis 8".  
10.00 "Dzīvīte" brīvdienās 2".  
10.30 "Atpēriens izaugsmei".  
11.05 "Viesulvētru mednieki".  
Dok. seriāls.  
11.35 "Mani virtuves noslēpumi 7". Šovs.  
14.05 "Nāvējošās dabas katastrofas". Dok. seriāls.  
15.05 "Pēdējie pieci gadi".

1.10 "Euronews".  
1.50 "Debesu bezdelīgus". Muzikāla filma.  
3.55 "Ekstrasensu ciņas".  
5.05 "Smieklīgi videoklipi".  
**ROSSIJA RTR**  
4.10 "Prieku un bēdu krustceļš".  
7.15 "Jevģenijs Petrosjans. Smiektu panorāma".  
7.45 "Vīetejais laiks. Vēstis no Maskavas. Nedēļas notikumi pilsētā".  
8.25 "Pats esmu režisors".  
10.00 "Vēstis".  
10.20 "Kad visi ir mājās".  
11.10 "Maša un lācis".  
11.25 "Atļauts smieties jaunajā gadā!".  
14.30 "Kā noslēpums visai pasaulei". Melodrama.  
16.30 "Liela opera".  
19.00 "Nedēļas vēstis".  
21.00 "Valāma".  
21.50 "Svētdienas vakars kopā ar Vladimiru Solovjovu".

Detektīvseriāls.  
15.00 "Šodien".  
15.25 "Vienkārši cirks".  
16.00 "Kaimiņi".  
Komēdijseriāls.  
18.00 "Šodien".  
18.30 "Kaimiņi". Seriāls.  
20.30 "Dzīve tikai sākās".  
Komēdija.  
0.30 "Urban".  
2.25 "Izmeklēšanu veica...".  
3.10 "Gluharjovs. Atgriešanās". Seriāls.  
**PBK**  
5.10 "Euronews".  
5.25 "Ziņas".  
5.35 "Spēlējiet, harmonikas!".  
6.10 "Sargs".  
6.40 "Trembita". Komēdija.  
8.20 "Bēnu klubs. Smieklīgās bumbiņas. Pinkods".  
8.35 "Veselība".  
9.45 "Dmitrija Krilova piezīmes".  
10.00 "Ziņas".  
10.15 "Anna Samohina. Atcerieties mani jaunu un skaistu". Dok. filma.  
11.30 "Mijā savrupmāja".  
12.00 "Ziņas".  
12.20 "Šovakar".  
15.05 "Mana māte - ligava".  
Komēdija.  
16.35 "Mats matā".  
19.30 "Vislabākie!".  
21.00 "Laiks".  
22.35 "Jautro un atjautīgo klubs".  
1.10 "Euronews".  
1.50 "Debesu bezdelīgus". Muzikāla filma.  
3.55 "Ekstrasensu ciņas".  
5.05 "Smieklīgi videoklipi".

0.30 "Urban".  
2.25 "Izmeklēšanu veica...".  
3.10 "Gluharjovs. Atgriešanās". Seriāls.  
**PBK**  
5.10 "Euronews".  
5.25 "Ziņas".  
5.35 "Spēlējiet, harmonikas!".  
6.10 "Sargs".  
6.40 "Trembita". Komēdija.  
8.20 "Bēnu klubs. Smieklīgās bumbiņas. Pinkods".  
8.35 "Veselība".  
9.45 "Dmitrija Krilova piezīmes".  
10.00 "Ziņas".  
10.15 "Anna Samohina. Atcerieties mani jaunu un skaistu". Dok. filma.  
11.30 "Mijā savrupmāja".  
12.00 "Ziņas".  
12.20 "Šovakar".  
15.05 "Mana māte - ligava".  
Komēdija.  
16.35 "Mats matā".  
19.30 "Vislabākie!".  
21.00 "Laiks".  
22.35 "Jautro un atjautīgo klubs".  
1.10 "Euronews".  
1.50 "Debesu bezdelīgus". Muzikāla filma.  
3.55 "Ekstrasensu ciņas".  
5.05 "Smieklīgi videoklipi".

0.30 "Urban".  
2.25 "Izmeklēšanu veica...".  
3.10 "Gluharjovs. Atgriešanās". Seriāls.  
**PBK**  
5.10 "Euronews".  
5.25 "Ziņas".  
5.35 "Spēlējiet, harmonikas!".  
6.10 "Sargs".  
6.40 "Trembita". Komēdija.  
8.20 "Bēnu klubs. Smieklīgās bumbiņas. Pinkods".  
8.35 "Veselība".  
9.45 "Dmitrija Krilova piezīmes".  
10.00 "Ziņas".  
10.15 "Anna Samohina. Atcerieties mani jaunu un skaistu". Dok. filma.  
11.30 "Mijā savrupmāja".  
12.00 "Ziņas".  
12.20 "Šovakar".  
15.05 "Mana māte - ligava".  
Komēdija.  
16.35 "Mats matā".  
19.30 "Vislabākie!".  
21.00 "Laiks".  
22.35 "Jautro un atjautīgo klubs".  
1.10 "Euronews".  
1.50 "Debesu bezdelīgus". Muzikāla filma.  
3.55 "Ekstrasensu ciņas".  
5.05 "Smieklīgi videoklipi".

0.30 "Urban".  
2.25 "Izmeklēšanu veica...".  
3.10 "Gluharjovs. Atgriešanās". Seriāls.  
**PBK**  
5.10 "Euronews".  
5.25 "Ziņas".  
5.35 "Spēlējiet, harmonikas!".  
6.10 "Sargs".  
6.40 "Trembita". Komēdija.  
8.20 "Bēnu klubs. Smieklīgās bumbiņas. Pinkods".  
8.35 "Veselība".  
9.45 "Dmitrija Krilova piezīmes".  
10.00 "Ziņas".  
10.15 "Anna Samohina. Atcerieties mani jaunu un skaistu". Dok. filma.  
11.30 "Mijā savrupmāja".  
12.00 "Ziņas".  
12.20 "Šovakar".  
15.05 "Mana māte - ligava".  
Komēdija.  
16.35 "Mats matā".  
19.30 "Vislabākie!".  
21.00 "Laiks".  
22.35 "Jautro un atjautīgo klubs".  
1.10 "Euronews".  
1.50 "Debesu bezdelīgus". Muzikāla filma.  
3.55 "Ekstrasensu ciņas".  
5.05 "Smieklīgi videoklipi".

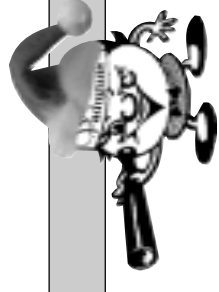
0.30 "Urban".  
2.25 "Izmeklēšanu veica...".  
3.10 "Gluharjovs. Atgriešanās". Seriāls.  
**PBK**  
5.10 "Euronews".  
5.25 "Ziņas".  
5.35 "Spēlējiet, harmonikas!".  
6.10 "Sargs".  
6.40 "Trembita". Komēdija.  
8.20 "Bēnu klubs. Smieklīgās bumbiņas. Pinkods".  
8.35 "Veselība".  
9.45 "Dmitrija Krilova piezīmes".  
10.00 "Ziņas".  
10.15 "Anna Samohina. Atcerieties mani jaunu un skaistu". Dok. filma.  
11.30 "Mijā savrupmāja".  
12.00 "Ziņas".  
12.20 "Šovakar".  
15.05 "Mana māte - ligava".  
Komēdija.  
16.35 "Mats matā".  
19.30 "Vislabākie!".  
21.00 "Laiks".  
22.35 "Jautro un atjautīgo klubs".  
1.10 "Euronews".  
1.50 "Debesu bezdelīgus". Muzikāla filma.  
3.55 "Ekstrasensu ciņas".  
5.05 "Smieklīgi videoklipi".

0.30 "Urban".  
2.25 "Izmeklēšanu veica...".  
3.10 "Gluharjovs. Atgriešanās". Seriāls.  
**PBK**  
5.10 "Euronews".  
5.25 "Ziņas".  
5.35 "Spēlējiet, harmonikas!".  
6.10 "Sargs".  
6.40 "Trembita". Komēdija.  
8.20 "Bēnu klubs. Smieklīgās bumbiņas. Pinkods".  
8.35 "Veselība".  
9.45 "Dmitrija Krilova piezīmes".  
10.00 "Ziņas".  
10.15 "Anna Samohina. Atcerieties mani jaunu un skaistu". Dok. filma.  
11.30 "Mijā savrupmāja".  
12.00 "Ziņas".  
12.20 "Šovakar".  
15.05 "Mana māte - ligava".  
Komēdija.  
16.35 "Mats matā".  
19.30 "Vislabākie!".  
21.00 "Laiks".  
22.35 "Jautro un atjautīgo klubs".  
1.10 "Euronews".  
1.50 "Debesu bezdelīgus". Muzikāla filma.  
3.55 "Ekstrasensu ciņas".  
5.05 "Smieklīgi videoklipi".

0.30 "Urban".  
2.25 "Izmeklēšanu veica...".  
3.10 "Gluharjovs. Atgriešanās". Seriāls.  
**PBK**  
5.10 "Euronews".  
5.25 "Ziņas".  
5.35 "Spēlējiet, harmonikas!".  
6.10 "Sargs".  
6.40 "Trembita". Komēdija.  
8.20 "Bēnu klubs. Smieklīgās bumbiņas. Pinkods".  
8.35 "Veselība".  
9.45 "Dmitrija Krilova piezīmes".  
10.00 "Ziņas".  
10.15 "Anna Samohina. Atcerieties mani jaunu un skaistu". Dok. filma.  
11.30 "Mijā savrupmāja".  
12.00 "Ziņas".  
12.20 "Šovakar".  
15.05 "Mana māte - ligava".  
Komēdija.  
16.35 "Mats matā".  
19.30 "Vislabākie!".  
21.00 "Laiks".  
22.35 "Jautro un atjautīgo klubs".  
1.10 "Euronews".  
1.50 "Debesu bezdelīgus". Muzikāla filma.  
3.55 "Ekstrasensu ciņas".  
5.05 "Smieklīgi videoklipi".

0.30 "Urban".  
2.25 "Izmeklēšanu veica...".  
3.10 "Gluharjovs. Atgriešanās". Seriāls.  
**PBK**  
5.10 "Euronews".  
5.25 "Ziņas".  
5.35 "Spēlējiet, harmonikas!".  
6.10 "Sargs".  
6.40 "Trembita". Komēdija.  
8.20 "Bēnu klubs. Smieklīgās bumbiņas. Pinkods".  
8.35 "Veselība".  
9.45 "Dmitrija Krilova piezīmes".  
10.00 "Ziņas".  
10.15 "Anna Samohina. Atcerieties mani jaunu un skaistu". Dok. filma.  
11.30 "Mijā savrupmāja".  
12.00 "Ziņas".  
12.20 "Šovakar".  
15.05 "Mana māte - ligava".  
Komēdija.  
16.35 "Mats matā".  
19.30 "Vislabākie!".  
21.00 "Laiks".  
22.35 "Jautro un atjautīgo klubs".  
1.10 "Euronews".  
1.50 "Debesu bezdelīgus". Muzikāla filma.  
3.55 "Ekstrasensu ciņas".  
5.05 "Smieklīgi videoklipi".

## AFIŠA



## Balvu Centrālajā bibliotēkā

## Veidosim kopā Brīvības ielas stāstu!

2018. gadā mēs esam iecerējuši simboliskā veidā atdzīvināt mūsu Brīvības ielu: ar stāstiem un fotogrāfijām par iestādēm, kuras uz tās atradušas un ražīgi strādājušas daudzus gadus desmitus, ar stāstiem par cilvēkiem, kuri kaut kādā veidā jūtas piederīgi tieši šai ielai.

Brīvības iela Balvos ir viena no pilsētas garākajām ielām. Laika ritumā tā mainījies un augusi, daudz zaudējuši un ieguvusi no jauna. Mūsu vidū ir ļaudis, kuri piedzīvojuši un bijuši līdzās notikumos, kas norisinājās uz Brīvības ielas. Balvu Centrālā bibliotēka atcina cilvēkus dalīties ar atmiņām un fotogrāfijām par Brīvības ielas dzīvi - par laiku, ko piedzīvojuši, par lietām, kas notikušas un par cilvēkiem, kuri tās radījuši. Grāmatnīca, autoosta, kultūras nams, universālveikals, gaļas kombināts un daudzas citas iestādes...

Ar saviem bižū albumiem un atmiņām un ierosinājumiem mēs gaidīsim jūs bibliotēkas novadpētniecības lasītavā vai bibliotēkas bibliotēkai.lv.

## Rugāju novadā

**6.janvārī plkst.15.00** Rugāju tautas namā Zvaigznes dienā koncertē U.Kokara vadītais jauktais koris "Mirklis", ieeja brīva.

**27.janvārī plkst. 11.00** Rugāju tautas nama mazajā zālē norisināties draudzības spēles dambretē. Tiek aicināti dambretes spēlētgrībētāji bez vecuma ierobežojuma. Piedalīšanās līdz 22.janvārim pie Rugāju kultūras pasākumu organizatoras Santas.

## Vjalkas Novada muzejā

Novadnieka, mākslinieka Valerijana Dadžāna mākslas darbu izstādes atklāšana (Klostera iela 1).

Vjalkas pilsētas un tās tuvās apkārtnes vēsture no 13.gs. līdz mūsdienām - nozīmīgākie notikumi, izcilākās personības un laikmeta liecības.

Novada kristīgo draudžu - katoļu, pareizticīgo un luterāņu - vēsture.

Katoļu biskapiem Kazimiram Duļbinskim un Valerianam Zonda-kam veltītajā piemiņas istabā aplūkojami garīdznieku amata piederumi un personīgās lietas.



Pārpublicēšanas gadījumā "Vaduguns" atsaucē obligāta

## TV PROGRAMMAS

no 8. līdz 14.janvārim







## LTV 1

5.00 "Ceturta studija". Atk.	6.00 "LR valsts himna".	6.02 "700 pasaules brīnumi. Ziemeļindija". Atk.	6.30 "Rīta Panorāma".	8.35 "Mīlas viesulis 12". Serāls.	9.35 "Pamosies līdzās". Serāls.	10.35 " <i>Top-Shop</i> piedāvā...".	10.50 "Ceturta studija". Atk.	11.15 "100g kultūras. Nacionālie dārgumi". Atk.	12.00 "Personība. 100 g kultūras". Atk.	13.00 " <i>Top-Shop</i> piedāvā...".	13.15 "Vides fakti". Atk.	13.50 "Animācijas seriāls".	14.20 "Kas te? Es tei". Atk.	14.50 " <i>Top-Shop</i> piedāvā...".	15.05 "Lēna, mana mūža mīlestība". Serāls.	16.00 "Pamosies līdzās". Serāls.	17.00 "Mīlas viesulis 12". Serāls.	18.00 "Dienas ziņas".	18.56 "Ceturta studija".	19.30 "Zemes stāsti".	20.00 "Pasaules panorāma".	20.30 "Panorāma".	21.13 "Latvijas <i>Loto</i> izlozes".	21.20 "Tieši runā".	22.30 "Latviešu jaunie režisori. Liene Linde. Septiņas neveikla seksa reizes".	23.00 "Nakts ziņas".	23.15 "Debesu vārda".	1.05 "Klborģi mūsu vidū". Dok. filma.
------------------------------	-------------------------	---	-----------------------	-----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	---	---	--------------------------------------	---------------------------	-----------------------------	------------------------------	--------------------------------------	--	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------------	-------------------	---------------------------------------	---------------------	--	----------------------	-----------------------	---------------------------------------

## LTV 7

5.00 "LTV - 60. Zelta arhivs". Atk.	5.30 "100 jūdzes Mjannā".	6.00 "LR valsts himna".	6.03 "1000 jūdzes Mjannā".	6.30 "Projekts <i>Nākotne. Deutsche Welle</i> žurnāls".	7.00 "Ceturta studija". Atk.	7.30 "Da facto". Atk.	8.05 "Province". Atk.	8.35 "Kā apturēt globālo sasīšanu? <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	9.10 "Bezbalstīgie. Gadsimta izaičņājums". Dok. seriāls.	10.10 "Lēna, mana mūža mīlestība". Serāls.	11.00 "Muhars atgriežas 2". Serāls.	11.55 "LV jaunatklāšanas raidījums "TEI". Atk.	13.05 "Automoto raidījums nr.2. Televēkala skatlogš". Atk.	13.35 "Personīgā lieta". Atk.
-------------------------------------	---------------------------	-------------------------	----------------------------	---	------------------------------	-----------------------	-----------------------	--	--	--	-------------------------------------	--	--	-------------------------------

## LTV 3

14.05 "Aktuālā reportāža. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	14.40 "Eiropa fokusā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	15.10 "Pasaules kausa izcīņas posms biatlonā". 20 km distance.	17.00 "Dzīve šodien".	18.05 "Muhars atgriežas 2". Serāls.	19.00 "Šovakar". Ziņas.	19.35 "Bezbalstīgie. Gadsimta izaičņājums 3". Dok. seriāls.	20.05 "Kosmosa iekarošana". Dok. filma.	21.05 "Lielais Gregs". Serāls.	22.00 "Senas civilizācijas". Dok. filmu cikls.	23.00 "Azija no putna lidotāju ma". Dok. daudzseriņu filma.	23.50 "Aktuālā reportāža. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	0.25 "Ar mugursomam pa Latīņameriku". Dok. seriāls.	0.55 "Bezbalstīgie. Gadsimta izaičņājums 3". Dok. seriāls.	1.25 "Eiropa fokusā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	5.00 "Karambal". Humora raid.	5.25 "Tīcīgo uzvaras balss".	5.55 "Animācijas seriāls".	6.00 "900 sekundes".	8.15 "Apsolītā". Serāls.	9.10 "Radiņi". Serāls.	10.25 "Televēkala skatlogš".	10.40 "Karambal". Humora raid.	11.00 "Sirds aicinājums". Serāls.	11.55 "Mīla tiešraidē". Melodrama.	13.45 "Televīzijas veikals".	14.20 "Mūsu Čarlijs 8". Serāls.	14.50 "LNT dienas ziņas".	15.25 "Daktere Kvīna". Serāls.	16.30 "Mīlestības vīns". Serāls.	17.35 "Mani virtuves noslēpumi 7". Kulinārijas šovs.	17.50 "Ziņas sesos".	18.00 "Mani virtuves noslēpumi 7". Kulinārijas šovs.	18.55 "Uz mūžu". Serāls.	20.00 "LNT ziņas". Serāls.	20.40 "Degpunktā 7".	21.10 "Zebra".	21.25 "Doktors Martins 4". Serāls.	22.35 "Blakspārītības".	0.40 "Kļegēlis". Detektīvfīlma.	2.20 "Degpunktā".	2.45 "900 sekundes".	4.35 "Karambal". Humora raid.
---	---	--	-----------------------	-------------------------------------	-------------------------	---	---	--------------------------------	--	---	---	---	--	--	-------------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------	--------------------------	------------------------	------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---------------------------	--------------------------------	----------------------------------	--	----------------------	--	--------------------------	----------------------------	----------------------	----------------	------------------------------------	-------------------------	---------------------------------	-------------------	----------------------	-------------------------------

## TV 3

5.00 "24 stundas: dzīvo citu dienu". Serāls.	5.55 "Draugi un mīļākie 2". Serāls.	7.00 "Animācijas seriāli".	8.10 "Kā es satiku jūsu mātī 8". Serāls.	9.10 "Īpašo uzdevumu vienība <i>Hawaii 5-0</i> " 2". Serāls.	10.05 "Zibšnis 2". Serāls.	11.10 "Televēkala skatlogš".	11.25 "Draugi un mīļākie 2". Serāls.	12.30 "Kā es satiku jūsu mātī 8". Komēdija.	13.25 "Zvaigzņu kari: dumpinieki". Animācijas seriāls.	13.55 "Animācijas seriāli".	15.25 "Otrā iespēja". Serāls.	16.25 "Viesnīca <i>Eleon</i> ". Serāls.	16.55 "Īpašo uzdevumu vienība <i>Hawaii 5-0</i> ". Serāls.	17.55 "Buve". Komēdijseriāls.	19.00 "TV3 ziņas".	19.35 "Bez tabu".	20.20 "Viesnīca <i>Eleon</i> ". Serāls.	21.00 "Ekstrasesu cīņas 17". Krievijas realitātes šovs.	22.05 "Iemāci sievieti stūrēt". Realitātes šovs.	23.10 "Karaliskie grieķi". Serāls.	0.10 "24 stundas: dzīvo citu dienu". Serāls.	1.05 "Otrā iespēja". Serāls.	1.55 "Ugunsgrēks 2". Serāls.	3.35 "TV3 ziņas".	4.05 "Bez tabu".	5.00 "Ārstu noslēpums". Serāls.	7.00 "Šodien".	7.15 "Izcilie vecāki".	8.00 "Muhars atgriežas 2". Detektīvsariāls.	9.00 "Šodien".	9.25 "Otrā iespēja". Serāls.	10.00 "Saisīto lukturu ielas 13". Detektīvsariāls.	12.00 "Šodien".	12.25 "Ārkārtējs notikums".	13.00 "Ādvokāts". Detektīvsariāls.	15.00 "Kaimiņi". Krievijas komēdijseriāls.	16.00 "Kaitmīņi". Serāls.	18.00 "Šodien".	18.25 "Šamanovs. Jauni draudi". Serāls.	20.30 "Suns 2". Detektīvsariāls.	22.40 "Bērnu "Jaunais vilnis 2017"".	0.50 "Cīņa ar ēnu 2. Revanšs". Špraiņa sīzeta filma.	3.25 "Gļemos pie Mārguļa".
--	-------------------------------------	----------------------------	--	--	----------------------------	------------------------------	--------------------------------------	---	--	-----------------------------	-------------------------------	---	--	-------------------------------	--------------------	-------------------	---	---	--	------------------------------------	--	------------------------------	------------------------------	-------------------	------------------	---------------------------------	----------------	------------------------	---	----------------	------------------------------	--	-----------------	-----------------------------	------------------------------------	--	---------------------------	-----------------	---	----------------------------------	--------------------------------------	--	----------------------------

## PBK

4.20 "Nomna un Slava. Cēsirdīgais romāns". Dok. filma.	5.55 "Euronews".	6.30 "Bērnu klubs".	7.00 "Labrit".	9.00 "Ziņas".	9.30 "Kontrolpirkums".	10.05 "Esi vesels!".	11.05 "Ziņas".	11.40 "Lai runā". Sarunu šovs.	12.50 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.	13.55 "Precamies!".	14.50 "Ziņas".	15.05 "Vīrišķi un sievietes". Sarunu šovs.	16.00 "Yakara ziņas".	16.40 "Patiesībā". Sarunu šovs.	17.45 "Lai runā". Sarunu šovs.	19.00 "Saisa". Daudzseriņu melodrama.	21.00 "Lalks".	22.10 "Pazemes pāreja". Melodrama.	0.15 "Saisa". Daudzseriņu	2.05 "Nakts ziņas".	2.20 "Euronews".	2.40 "Huzāra precības". Komēdija.	3.45 "Smieklīgi videoklipi".	4.10 "Lietussargs jaunlaulātajiem". Melodrama.	5.30 "Smieklīgi videoklipi".	4.00 "Krievijas tīts".	8.55 "Par pašu svarīgāko".	10.00 "Vestis".	10.40 "Vestis. Vietējais laiks".	11.00 "Člveika liktenis".	12.00 "60 minūtes".	13.00 "Vestis".	13.40 "Vestis. Vietējais laiks".	13.55 "Ģimenes detektīvs". Serāls.	16.00 "Vestis".	16.40 "Vestis. Vietējais laiks".	17.00 "Andrejs Malahovs. Tiešraidē".	18.00 "60 minūtes".	19.00 "Vestis".	19.45 "Vestis. Vietējais laiks".	20.00 "Divas dzīves". Serāls.	23.35 "Mīlestība nav kartupelis". Serāls.	1.55 "Vestis no Sanktpēterburgas".	2.10 "Noskūpstiet līgavui". Serāls.	3.00 "Andrejs Malahovs. Tiešraidē".
--	------------------	---------------------	----------------	---------------	------------------------	----------------------	----------------	--------------------------------	---	---------------------	----------------	--	-----------------------	---------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	----------------	------------------------------------	---------------------------	---------------------	------------------	-----------------------------------	------------------------------	--	------------------------------	------------------------	----------------------------	-----------------	----------------------------------	---------------------------	---------------------	-----------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------	----------------------------------	--------------------------------------	---------------------	-----------------	----------------------------------	-------------------------------	---	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

## LTV 1

5.00 "Ceturta studija". Atk.	5.30 "Vides fakti". Atk.	6.00 "LR valsts himna".	6.02 "700 pasaules brīnumi. Ziemeļindija". Atk.	6.30 "Rīta Panorāma".	8.35 "Mīlas viesulis 12". Serāls.	9.35 "Pamosies līdzās". Serāls.	10.35 " <i>Top-Shop</i> piedāvā...".	10.50 "Ceturta studija". Atk.	11.15 "Aizliegtais pārņemiens". Atk.	12.10 "1:1. Aktuālā intervija". Atk.	13.00 " <i>Top-Shop</i> piedāvā...".	13.15 "Pasaules panorāma".	13.50 "Animācijas seriāli".	14.20 "Kas te? Es tei". Atk.	14.50 " <i>Top-Shop</i> piedāvā...".	15.05 "Lēna, mana mūža mīlestība". Serāls.	16.00 "Pamosies līdzās". Serāls.	17.00 "Mīlas viesulis 12". Serāls.	18.00 "Dienas ziņas".	18.56 "Ceturta studija".	19.30 "12 elementi ainavā".	20.00 "Devjūdzesmitē".	20.30 "Panorāma".	21.15 "Dubutu svešinieki". Dok. filma.	22.15 "Nacionālais lepnums". Drama.	23.10 "Nakts ziņas".	23.25 "Raimonda Paula dziedāšanas svētki "Atrnā Rīga"". Atk.
------------------------------	--------------------------	-------------------------	---	-----------------------	-----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------	-----------------------------	------------------------------	--------------------------------------	--	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------	-------------------	--	-------------------------------------	----------------------	--

## LTV 7

5.00 "Nedēļas apskats. Televēkala skatlogš".	5.30 "1000 jūdzes Mjannā".	6.00 "LR valsts himna".	6.03 "1000 jūdzes Mjannā".	6.30 "Pie stīres. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	7.00 "Ceturta studija". Atk.	7.30 "Senegāla". Dok. filma.	8.00 "Vides fakti".	8.35 "Kā apturēt globālo sasīšanu? <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	9.10 "Bezbalstīgie. Gadsimta izaičņājums". Dok. seriāls.	10.10 "Lēna, mana mūža mīlestība". Serāls.	11.00 "Muhars atgriežas 2". Serāls.	11.55 "TV3 ziņas". Atk.	13.05 "Latvija man". Dok. filma.	13.35 "Nedēļas apskats. Televēkala skatlogš". Atk.	14.05 "Aktuālā reportāža. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
--	----------------------------	-------------------------	----------------------------	---	------------------------------	------------------------------	---------------------	--	--	--	-------------------------------------	-------------------------	----------------------------------	--	---

## LTV 3

14.40 "Projekts <i>Nākotne. Deutsche Welle</i> žurnāls".	15.10 "Pasaules kausa izcīņas posms biatlonā". 15 km distance sievietēm.	17.00 "Dzīve šodien".	18.05 "Muhars atgriežas 2". Serāls.	6.30 "Rīta Panorāma".	8.35 "Mīlas viesulis 12". Serāls.	9.35 "Pamosies līdzās". Serāls.	10.35 " <i>Top-Shop</i> piedāvā...".	10.50 "Ceturta studija". Atk.	11.15 "Aizliegtais pārņemiens". Atk.	12.10 "1:1. Aktuālā intervija". Atk.	13.00 " <i>Top-Shop</i> piedāvā...".	13.15 "Pasaules panorāma".	13.50 "Animācijas seriāli".	14.20 "Kas te? Es tei". Atk.	14.50 " <i>Top-Shop</i> piedāvā...".	15.05 "Lēna, mana mūža mīlestība". Serāls.	16.00 "Pamosies līdzās". Serāls.	17.00 "Mīlas viesulis 12". Serāls.	18.00 "Dienas ziņas".	18.56 "Ceturta studija".	19.30 "12 elementi ainavā".	20.00 "Devjūdzesmitē".	20.30 "Panorāma".	21.15 "Dubutu svešinieki". Dok. filma.	22.15 "Nacionālais lepnums". Drama.	23.10 "Nakts ziņas".	23.25 "Raimonda Paula dziedāšanas svētki "Atrnā Rīga"". Atk.	5.00 "Nedēļas apskats. Televēkala skatlogš".	5.30 "1000 jūdzes Mjannā".	6.00 "LR valsts himna".	6.03 "1000 jūdzes Mjannā".	6.30 "Pie stīres. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	7.00 "Ceturta studija". Atk.	7.30 "Senegāla". Dok. filma.	8.00 "Vides fakti".	8.35 "Kā apturēt globālo sasīšanu? <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	9.10 "Bezbalstīgie. Gadsimta izaičņājums". Dok. seriāls.	10.10 "Lēna, mana mūža mīlestība". Serāls.	11.00 "Muhars atgriežas 2". Serāls.	11.55 "TV3 ziņas". Atk.	13.05 "Latvija man". Dok. filma.	13.35 "Nedēļas apskats. Televēkala skatlogš". Atk.	14.05 "Aktuālā reportāža. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
--	--	-----------------------	-------------------------------------	-----------------------	-----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------	-----------------------------	------------------------------	--------------------------------------	--	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------	-------------------	--	-------------------------------------	----------------------	--	--	----------------------------	-------------------------	----------------------------	---	------------------------------	------------------------------	---------------------	--	--	--	-------------------------------------	-------------------------	----------------------------------	--	---

## LTV 3

5.00 "24 stundas: dzīvo citu dienu". Serāls.	5.55 "Draugi un mīļākie 2". Serāls.	7.00 "Animācijas seriāli".	8.10 "Kā es satiku jūsu mātī 8". Serāls.	9.10 "Īpašo uzdevumu vienība <i>Hawaii 5-0</i> " 2". Serāls.	10.05 "Zibšnis 2". Serāls.	11.10 "Televēkala skatlogš".	11.25 "Draugi un mīļākie 2". Serāls.	12.30 "Kā es satiku jūsu mātī 8". Komēdija.	13.25 "Animācijas seriāli".	15.25 "Otrā iespēja". Serāls.	16.25 "Viesnīca <i>Eleon</i> ". Serāls.	16.55 "Īpašo uzdevumu vienība <i>Hawaii 5-0</i> ". Serāls.	17.55 "Buve". Komēdijseriāls.	19.00 "TV3 ziņas".	19.35 "Bez tabu".	20.20 "Viesnīca <i>Eleon</i> ". Serāls.	21.00 "Ekstrasesu cīņas 17". Krievijas realitātes šovs.	22.00 "Nāvējošais terocis 2". Špraiņa sīzeta filma.	2.00 "Nakts ziņas".	2.15 "Euronews". Informatīvs raidījums.	2.40 "Ak, vodeviļa, vodeviļa..". Krievijas muzikāla komēdija.	3.40 "Smieklīgi videoklipi".	3.55 "Pec serkocņitem". Komēdija.	5.30 "Smieklīgi videoklipi".	6.30 "Bērnu klubs".	7.00 "Labrit".	9.00 "Ziņas".	9.30 "Kontrolpirkums".	11.05 "Ziņas".	11.40 "Lai runā". Sarunu šovs.	12.55 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.	14.00 "Precamies!".	14.55 "Ziņas".	15.10 "Vīrišķi un sievietes". Sarunu šovs.	16.00 "Yakara ziņas".	16.40 "Patiesībā". Sarunu šovs.	17.45 "Lai runā". Sarunu šovs.	19.00 "Saisa". Daudzseriņu melodrama.	21.00 "Lalks".	22.10 "Pazemes pāreja". Melodrama.	0.10 "Saisa". Krievijas melodrama.	2.00 "Nakts ziņas".	2.15 "Euronews". Informatīvs raidījums.	2.40 "Ak, vodeviļa, vodeviļa..". Krievijas muzikāla komēdija.	3.40 "Smieklīgi videoklipi".	3.55 "Pec serkocņitem". Komēdija.	5.30 "Smieklīgi videoklipi".
--	-------------------------------------	----------------------------	--	--	----------------------------	------------------------------	--------------------------------------	---	-----------------------------	-------------------------------	---	--	-------------------------------	--------------------	-------------------	---	---	---	---------------------	---	---	------------------------------	-----------------------------------	------------------------------	---------------------	----------------	---------------	------------------------	----------------	--------------------------------	---	---------------------	----------------	--	-----------------------	---------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	----------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------	---	---	------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

## NTV MIIR

5.15 "Ārstu noslēpums". Serāls.	7.00 "Šodien".	7.15 "Izcilie vecāki".	8.00 "Muhars atgriežas 2". Detektīvsariāls.	9.00 "Šodien".	9.20 "Otrā iespēja". Serāls.	10.00 "Saisīto lukturu ielas 13". Detektīvsariāls.	12.00 "Šodien".	12.25 "Ārkārtējs notikums".	13.00 "Ādvokāts". Detektīvsariāls.	15.00 "Šodien".	15.25 "Braucam un ēdami!".	16.00 "Kaimiņi". Serāls.	18.00 "Šodien".	18.40 "Šamanovs. Jauni draudi". Serāls.	20.30 "Suns 2". Detektīvsariāls.	22.45 "Leonida Derbenova jubilejas koncerts "Tr tikai mīklis..."".	1.05 "Cīņa ar ēnu 3D. Pēdējais raunds". Detektīvdrama.	3.30 "Dodo diena". Krievijas komēdija.	5.55 "Euronews". Informatīvs raidījums.	6.20 "Ziņas".	4.00 "Krievijas tīts".	8.55 "Par pašu svarīgāko".	10.00 "Vestis".	10.40 "Vestis. Vietējais laiks".	11.00 "Člveika liktenis".	12.00 "60 minūtes". Sarunu šovs.	13.00 "Vestis".	13.40 "Vestis. Vietējais laiks".	13.55 "Ģimenes detektīvs". Serāls.	16.00 "Vestis".	16.40 "Vestis. Vietējais laiks".	17.00 "Andrejs Malahovs. Tiešraidē". Krievijas sarunu šovs.	18.00 "60 minūtes". Sarunu šovs.	19.00 "Vestis".	19.45 "Vestis. Vietējais laiks".	20.00 "Divas dzīves". Krievijas seriāls.	23.35 "Mīlestība nav kartupelis". Serāls.	1.55 "Vestis no Sanktpēterburgas".	2.10 "Noskūpstiet līgavui". Serāls.	3.00 "Andrejs Malahovs. Tiešraidē". Sarunu šovs.
---------------------------------	----------------	------------------------	---	----------------	------------------------------	--	-----------------	-----------------------------	------------------------------------	-----------------	----------------------------	--------------------------	-----------------	---	----------------------------------	--	--	--	---	---------------	------------------------	----------------------------	-----------------	----------------------------------	---------------------------	----------------------------------	-----------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------	----------------------------------	---	----------------------------------	-----------------	----------------------------------	--	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

## ROSSIJA RTTR

4.00 "Krievijas tīts".	8.55 "Par pašu svarīgāko".	10.00 "Vestis".	10.40 "Vestis. Vietējais laiks".	11.00 "Člveika liktenis".	12.00 "60 minūtes". Sarunu šovs.	13.00 "Vestis".	13.40 "Vestis. Vietējais laiks".	13.55 "Ģimenes detektīvs". Serāls.	16.00 "Vestis".	16.40 "Vestis. Vietējais laiks".	17.00 "Andrejs Malahovs. Tiešraidē". Krievijas sarunu šovs.	18.00 "60 minūtes". Sarunu šovs.	19.00 "Vestis".	19.45 "Vestis. Vietējais laiks".	20.00 "Divas dzīves". Krievijas seriāls.	23.35 "Mīlestība nav kartupelis". Serāls.	1.55 "Vestis no Sanktpēterburgas".	2.10 "Noskūpstiet līgavui". Serāls.	3.00 "Andrejs Malahovs. Tiešraidē". Sarunu šovs.
------------------------	----------------------------	-----------------	----------------------------------	---------------------------	----------------------------------	-----------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------	----------------------------------	---	----------------------------------	-----------------	----------------------------------	--	---	------------------------------------	-------------------------------------	--

# sauca - rūgts!



**Novada prieks un lepnums.** Kopā ar novada domes priekšsēdētāju Aigaru Pušpuru un dzimtsarakstu nodaļas vadītāju Svetlanu Romanovsku nofotografējās visi uz pieņemšanu atnākušie pāri: (no kreisās) Elita un Aivars LIEPIŅI; Tatjana un Zintars KRAUKĻI; Anna un Pēteris ZLIDŅI; Vera un Pēteris SERGEJEVI; Silvija un Voldemārs DŽIGURI; Rita un Antons KIKUSTI; Valentīna un Pāvels NAGĻI; Maija un Jānis LAICĀNI, kā arī Zināra un Arvids BALTIE.



**No visām kandidātēm izvēlējās pašu labāko.** Pirms 50 gadiem 27.maijā Balvos gredzenus mija Silvija un Voldemārs Džiguri, kuri viens otrā ieskatījās kādā ballē Stacijā. "Toreiz biju jauns un apsviedīgs, strādāju meliorācijā uz ekskavatora, biju iegādājies motociklu "Jawa" un ļoti bieži muzicēju ballēs. Kādu dienu nolēmu, ka vajadzētu aizbraukt uz Staciju, kur skolā notika ballīte. Tur Silviju arī satiku – abi aprunājāmies, bet vēlāk viņu pavadīju uz mājām. Bet precēties es piespiedu sevi pats. Sāku celt māju, bet saimnieces taču nebija. Tad nu nācās izvēlēties pašu labāko no visām, jo, spēlējot balles, gandrīz katrā vietā bija sava draudzene. Tā es izvēlējos Silviju!" par iepazīšanos ar nākamo sievu stāsta Voldemārs. Pēc tam viņi abi daudzus gadus nostrādāja meliorācijā, gūstot vēra ņemamus panākumus - pirmās vietas rajonā un trešo vietu republikā. Voldemārs atzina: "Protams, kā visi, arī mēs šad tad pastrīdamies un bija arī brīži, kā vienā pantiņā, ka kādreiz puķu vietā nātres zied. Taču, neskatoties ne uz ko, joprojām kopā esam."



**Roku rokā un plecu pie pleca.** To, cik grūtā brīdī ļoti svarīgs vīra plecs un atbalsts, vislabāk zina Elita un Aivars Liepiņi, kuri par vīru un sievu kļuva 25.novembrī Viksnā. Pirms daudziem gadiem Liepiņu ģimenes dzīvi kājām gaisā sagrieza traģisks negadījums, taču viņi prata tam tikt pāri. Tagad Elita un Aivars saimnieko savā saimniecībā Viksnā, kur liels palīgs un atbalsts ir dēls, kā arī precējās par katru dienu, kas pavadīta kopā.



**Pāris ar krietnu vedēju stažu.** Vectilžēnieši Anna un Pēteris Zlidņi Balvu novada Dzimtsarakstu nodaļas ēku sauc gandrīz vai par savējo, jo abu kopdzīves laikā (ne vien Balvos, bet arī citur) dzīvē ievadijuši 16 jaunlaulāto pārus. Taču paši viens otrā ieskatījās laikā, kad Anna strādāja Vectilžas klubā, bet Pēteris bija zootehniķis, cēlies no Rogovkas puses. "Klubā arī iepazināmies, bet jau pēc gada svinējām kāzas. Esam izaudzinājuši divas meitas, no kurām viena šogad svinēja sudrabkāzas, ir trīs mazbērni, kuri visi, paldies Dievam, dzīvo Latvijā. Viņi ir mūsu lielākā bagātība," apliecināja Anna. Viņa klātesošajiem vēlēja mieru – ne vien tur, kur mēs dzīvojam, bet arī visā plašajā pasaulē.



**Kāzu otrajā dienā muzicēja paši.** Zelta pāra Ritā un Antona Kikustu jūtas uzplauka kādā celtniecības ballē lauku mājā, kur viņi pirmoreiz ieraudzīja viens otru. Antons izdzirdēja, cik labi spēlē Rita, un viņam kļuva neērti. Arī Rita jauno puisi bija pamanījusi. Drīz vien abu draudzība pārauga spēcīgākās jūtās un pēc trīs mēnešiem viņi jau dzēra kāzas. Tās izvērtās varen lustīgas, jo vienīgais grādīgais dzēriens, ko tolaik Balvos varēja nopirkt, bija 56 grādus stiprs šņabis. "To tad arī nopirkām, jo citu variantu nebija. Rezultātā jautrība sīta augstu vilni nākamajā dienā muzicēt nācās mums pašiem," ar smaidu uz lūpām savu kāzu dienu atcerējās Rita un Antons, kuri gredzenus mija 19.augustā Balvos. Šis pāris var lepoties arī ar faktu, ka savulaik abi kopā muzicēja zagsā, kas kādreiz atradās Balvu kultūras namā. Šajā ēkā viņi abi arī viens otram teica "jā" vārdu. Brīvbrīdi sagatavoja S.Karavoičika

## CILVĒK ZIŅAS

### Balvenieši izgaismo TV 3 šovu

Decembrī Latvijas lielākajās pilsētās - Rēzeknē, Rīgā, Valmierā, Jelgavā un Liepājā - notika TV3 Jaungada šovs, veltīts leģendārajam TV raidījumam "Savādi gan!". Trijos no pieciem šoviem par skatuves tehnisko noformējumu un gaismām atbildīgie bija SIA "Čivix".



U z ņ Ē m u m a vadītājs Ivars Saide neslēpj, ka bija patikami strādāt kopā ar labiem režisoriem un Latvijā populāriem māksliniekiem - Baibu Sipiņieci-Gavari, Valteru Krauzi, Jāni Skuteli un citiem. Gadu mijas TV 3 šova noslēguma titros bija patikami izlasīt Balvu gaismotāju vārdus - Ivars Saide, Edgars Keiselis, Aigars Kožuškevičs. Kopā ar viņiem kā tehniskie darbinieki strādāja Ritvars Lapss, Ilvars Buliga, Ziedonis Kolocāns, Gundars Puks, Dainis Bizuns, arī Ivara sieva Laila Saide. Laila neslēpj, ka no vīra iemācījusies daudzas tehniskas lietas un bez bailēm strādāja pat 14 metrus augstā pacelējā.

"Gaismotājiem uz skatuves jāredz bilde kopumā, īpaša atbildība ir tad, kad filmē televīzija. Strādājām vairākas nedēļas jau pirms koncertiem. Sadarbojāmies ar režisoru, scenogrāfu, veidojām gaismu režiju," saka Ivars. Viņš no Liepājas, no kurienes tiešraidē rādīja Jaungada šovu, 31. decembrī trijos no rīta devās uz Balviem, tad darba darišanās (aizveda pikseļbumbas Jaungada šovam), vēl izbraukāja Rēzekni, un tikai tad varēja domāt par gadu mijas salūtu savā pilsētā. "Koncerts televīzijā atšķiras no tā, ko redzi klātienē. Klātienē jūt cilvēku emocijas, jūt, kā viņi reaģē uz katru video rullīti, uz katru dzirdēto frāzi. Valmierā cilvēki cēlās kājās, virmoja ovācijas," atklāj Ivars. Viņu personīgi šovā uzrunāja Latvijas simtgades apspēlēšana, kā arī oligarhu sarunu atspoguļojums. Meitas, kamēr vecāki Ivars un Laila gada nogalē strādāja, dzīvoja ar vecmammu. Marta Stefānija, kura gadu mijā svinēja trešo dzimšanas dienu, arī piecgadīgā Enija Jasmīna šoreiz priekšroku deva nevis auklītei, bet vecmāmiņai.

### Konkursa balva aizceļo uz Baltinavu

Gada izskaņā "Vaduguns" sadarbībā ar Viduču skolas skolotāju Līgu Makšāni lappusē "Recepte" izsludināja konkursu, pareizās atbildes autoram dāvinot piparkūku mīklu. Pati pirmā zvanītāja - Marija Livzeniece no Baltinavas - arī izrādījās uzvarētāja. Kundze pastāstīja, ka gatavot viņai patīk, tāpat kā piedalīties konkursos: "Kā izlasīju avīzē, ka var laimēt piparkūku mīklu, nolēmu, ka jāzvana."



Marija atklāja, ka viņai otrdienas un piektdienas, kad iznāk "Vaduguns", ir svētku dienas. Avīzīti ļoti gaida, jo tad var uzzināt visu, kas mūspusē notiek. Pati uzvarētāja pēc balvas tikt nevarēja, bet šim uzdevumam pilnvaroja meitu Ivetu Ločmeli (foto), kura to izpildīja ar prieku.

## NEDEĻAS CITĀTS

**"Svētki izdevās! Izrādās, mans kaimiņš ir biežais piromāns!"**

(No ielās noklausītas sarunas)



Labai veselībai - sabalansēts uzturs

# Cilvēks mūžā apēd septiņus ziloņus

**Svētki pagājuši. Kādam tie paliks atmiņā arī ar bagātīgi klātajiem galdiem, tikai viens minuss - garšīgo un daudzo ēdienu baudīšanai ne vienmēr seko patikama pēcgarša. Un pirmā doma ir, tagad gan ēdišu citādi! Sākas žurnālu pārlapošana, diētu meklējumi interneta portālos, lai rastu atbildes uz tik aktuālo jautājumu, ko un kā ēst, lai produktīvi strādātu, varētu paskriet, pavingrot, lai justos viegli un labi.**

Uzturs ir mūsu ķermeņa dzīvības procesu pamats, tāpēc no tā, cik būs sabalansēts uzturs un kāda būs tā kvalitāte, arī ir atkarīgs, cik pilnvērtīgi strādās mūsu ķermenis. Tā uzskata trenere, profesionāla sportiste un uztura zinātniece ANITA KAŽEMĀKA, kuras lekcijā Latvijas Treneru tālākizglītības centra rīkotajā seminārā varēja smelties vērtīgas idejas.

## Jāēd tik, cik iztērē

Jau Hipokrāts ir teicis, ka "tavs uzturs lai ir tavas zāles, un tavas zāles lai ir tavs uzturs." Uzturs ir tas, kas nodrošina enerģijas plūsmas līdzsvaru, bet kāds gan līdzsvars var būt, ja mēs ēdam daudz par daudz? Ir aprēķināts, ka cilvēks savā mūžā apēd aptuveni 35 tonnas pārtikas produktu, kas līdzinās septiņu ziloņu svaram, tā savu unikālo orgānu - kuņģi, izstiepjot arvien lielāku. "Jāēd ir tikai tik, cik tu iztērē. Lai ir līdzsvars," uzsver uztura zinātniece. Viņa piebilst, ka gan pārāk liels, gan pārāk mazs uzņemtais uztura daudzums nav tas labākais risinājums. Sabalansēts uzturlīdzekļu kopums, kas nepieciešams normālām dzīvības norisēm cilvēka organismā, vajadzīgs augšanai un attīstībai, tas būtiski ietekmē spējas pretoties slimībām, sekmē organisma piemērošanos ārējās un iekšējās vides pārmaiņām, ietekmē radošo aktivitāti.

## Kur slēpjas un pazūd enerģija?

"Kas ir pirmais nogurumu izraisošais faktors? Ogļhidrātu trūkums. Mēs zinām, ka cukurs, kūkas, cepumi, bulciņas, tortes, visi saldumi, arī saldīnātie dzērieni ir tā sauktie ātrie ogļhidrāti jeb ātrā un nekvalitatīvā enerģija. Tos vajag ļoti reti un ļoti maz. Saliktie ogļhidrāti jeb lēnā un kvalitatīvā enerģija ir augļos, ogās, graudu produktos, dārzeņos, arī piena produktos," skaidro A. Kažemāka. Viņa stāsta, ka bieži jāsniedz atbildes, vai brūnais cukurs, brūnie rīsi, brūnie makaroni ir labāki par baltajiem? Izrādās, bieži vien tas ir tikai marketinga triks. "Pārāk liels ogļhidrātu daudzums organismā pārvēršas taukos un nogulsņējas mūsu organismā kā rezerves. Vislielākais aptaukošanās risks ir, ja lieto ogļhidrātus vakarā. Tāpēc ir tā, ka pēc apēstas šokolādes gabaliņa pēc pavisam īsa laiciņa prasās vēl un vēl. Cukurs ātri iešaujas asinīs, bet tikpat ātri tā iedarbība beidzas, un organisms prasa - dod vēl!" skaidro uztura zinātniece.

## Ēšanas paradumi sākas veikalā

Viņa skaidro arī olbaltumvielu nozīmi, kurām ir ļoti svarīga loma cilvēka organismā. Olbaltumvielas satur gaļa, zivis, piens, biezpiens, siers, olas, pākšaugi, rieksti, sēklas, soja. "Pati lietoju grieķu jogurtu, tas man garšo kopā ar augļiem, auzu pārslām. Ar sieru un riekstiem jābūt uzmanīgākiem, tur ir daudz tauku. Ir jādodomā, cik daudz un kurā brīdī tos

ēst. Ja olbaltumvielu ir par maz, muskuļi kļūst vāji un veidojas traumu risks, samazinās spēja pretoties infekcijām, vērojams muskuļu vājums un miegainība. Ja olbaltumvielu ir par daudz, tas negatīvi ietekmē aknu rādītājus, var veidoties palēnināta vēdera izeja, rodas aizcietējumi. Smeļos, ka imunitāte lejā, aukstumpumpa augšā, jo, piemēram, herpes vīruss liecina par zemu imunitāti," skaidro uztura zinātniece. Viņa stāsta, ka cilvēki gaļu ēd par maz tāpēc, ka baidās no aptaukošanās, bet tauki ir enerģijas avots. Zemādas tauki nodrošina siltumizolāciju, īpaši ap sevišķi jutīgiem orgāniem. Tauki nepieciešami, lai uzsūktos A, D, E, K un citi vitamīni. "Sliktie tauki ir karsēti tauki. Nepateikšu neko jaunu, bet nekarsējiet olīveļļu, karstumā izmainās tās ķīmiskais sastāvs. Cepts produkts bremzē ķermeņa darbību. Labāk ir sautēt, uzcept folijā, jo tad produktos saglabājas vērtīgās uzturvielas. Kāpēc bērni, arī pieaugušie, iecienījuši frī kartupeļus? Kolu? Čipsus? Bulciņas? Tāpēc, ka tie rada atkarību. Apēd, un gribas vēl. Ražotāji ar dažādiem garšas pastiprinātājiem izdara izvēli mūsu vietā," saka lektore. Viņa ieteic uz veikalu doties paēdušiem, nelikt groziņā produktus tikai tāpēc, ka tiem ir atlaide. Un, gatavojot ēdienu, izvairīties no tā sauktajiem slēptajiem taukiem - pilnpiena, saldā krējuma, sviesta, trekna siera, ļoti trekna gaļa, majonēzes, mērcēm, kūkām un sājām uzkodām. Lektorei nācās atbildēt uz jautājumu, kāda gaļa ir vislabākā. Atbilde bija - pīles. Jā, gaļa šķiet trekna, taču pīle ēd labu pārtiku. Vērts padomāt, kāpēc agrāk mājās audzētu vistu vārīja trīs stundas, bet tagad vistas gaļu gatava dažās minūtēs? Veikalā vēlamais izlasīt, kas ir produktu sastāvā, piemēram, cīsiņos "Extra" gaļas vispār nav. Labāk par kečupu, kuru bieži vien gatavo no nekvalitatīviem tomātiem, lietot tomātu mērci.

## Ūdens, ūdens un vēlreiz ūdens

Ļoti daudzi veikala produkti jau satur sāli, tāpēc organismam nepieciešamo sāls daudzumu - 5 gramus dienā, kas līdzinās tējkarotei, cilvēki uzņem ar pārtiku. Lai arī sāls ir nepieciešams daudzos būtiskos vielmaiņas produktos un ūdens līdzsvara regulēšanā, pārlietu liels tā daudzums noslogo nieres, sirds, asinsvadu sistēmu, vēnas. Cilvēks paēd, sāk žāvāties. Par ko tas liecina? 1,5 līdz 3 stundas pēc ēšanas cilvēka garīgās un fiziskās darba spējas ir samazinātas. Fizisko darbu traucē papildīts kuņģis, kas kavē diafragmas kustības un samazina plaušu ventilāciju. Arī par ūdens lietošanu vairs nav jāšaubās, jo apmēram 70% ūdens ir mūsu ķermeņa uzbūves elements. Ūdens šķīdina barības vielas, piedalās skābju- bāzu līdzsvara nodrošināšanā, izvada vielmaiņas galaproduktus, piedalās ķermeņa temperatūras regulācijā un veic citas organismam nepieciešamas funkcijas, tāpēc tam vienmēr jābūt mums līdzās. Kāpēc nedrīkst ātri ēst? Kuņģis tādām triecienam nav gatavs, kuņģa skābe iet pāri malām un nokļūst divpadsmitpirkstu zarnā, tad barības vadā un noēd gļotādu. Ātri ēdot, cilvēks no pārtikas neuzņem tam vajadzīgās vielas, tās uzsūcas tikai tik, cik caur mutes gļotādu. Tāpēc ēdienreizēs pārtiku nevajag atšķaidīt ar ūdeni vai kompotu glāzi, bet padzerties pirms un pēc ēšanas. Ja cilvēki strauji nomet svaru, ir jāseko pārmaiņām iekšējo orgānu pozīcijas maiņai, šeit bieži vien ir darbs fizioterapeitiem.



Foto - Z. Logina

**Recepte ogļhidrātu dzērienam.** Uztura zinātniece Anita Kažemāka pirms un pēc treniņa ieteica mājās gatavotu ogļhidrātu dzēriena recepti, kas dod gan tūlītēju, gan ilgstošu enerģiju. Tam nepieciešama svaigi spiesta apelsīnu sula 300 ml, ko var iegūt no apmēram 4 apelsīniem, viena citrona sula, 1 tējkarote medus, pus tējkarote jodētā vai Himalaju sāls un 120-150 gramu ūdens.

## Ēd ar prātu, ne vēderu!

Balveniete LINDA TOKAREVA- KUŠNERE treneres darbā aizvadījusi jau četrpadsmit gadus, divpadsmit no tiem strādā kā aerobikas un pilates trenere. Arī viņa interesējas par veselīgu un sabalansētu uzturu, jo šis zināšanas ir labas veselības pamatā. "Sievietes visbiežāk uzdod jautājumus, vai ēst, cik daudz pirms un pēc treniņa. Ja atnāk vingrot pēc sātīgas maltītes, vingrot ir grūti. Uz šiem jautājumiem atbildes jāsniedz individuāli. Ja es varu ieēst pusstundu pirms treniņa, citai šis laika intervāls būs līdz pat trīs stundām. Tas atkarīgs, ko cilvēks ceļ galdā, kas ir viņa pārtikas šķīvī. Piemēram, divas stundas pirms treniņa var apēst kuņģim viegli pārstrādājamus produktus, piemēram, dārzeņu salātus vai sautējumu, protams, ne treknu. Ātri pārstrādājamie makaronu ēdieni, bet tas nav veselībai labākais ēdiens," skaidro Linda. Viņa uzskata, ka uz treniņu nedrīkst nākt, ja visu dienu nav ēsts. Tad treniņa laikā var sareibt galva, pietrūkt spēka, bet pēc treniņa sekos pieēšanās, līdz ar to treniņš bijis veltīgs. Dažreiz kāda no dalībniecēm mundrumam pirms treniņa iemalko kafiju. Linda kafiju sauc par atkarību izraisošu dzērienu. Kafija noteikti nebūs tas dzēriens, kas treniņā dos labākus rezultātus. "Pēc treniņa, ja tas ir vakarā, vislabāk būtu neēst nemaz, tikai padzerties ūdeni. Es pēc nodarbību vadīšanas vakarā neēdu. Tā kā daudzas sievietes dodas uz vingrošanu ar mērķi notievēt, to rekomendēju arī viņām. Tās, kas nāk citu iemeslu pēc, var nobaudīt glāzi kefīra, vieglus dārzeņu salātus, kādu banānu, lai nav bada sajūta," saka trenere. Uzturam jābūt ļoti daudzveidīgam, sabalansētam, nevar ēst visu laiku vienu un to pašu. Nav tā, ka jāatsakās no saldumiem vai gaļas. Ir jāieklaušas sevī, ko organisms prasa. Jāskatās, kas ir produktu sastāvā. "Esmu pētījusi, cik daudz krāsvielu, aromatizētāju un konservantu ir vienā vai otrā produktā. Kāpēc par tādu jāizdod nauda?" jautā Linda. Par sevi viņa smeļ, ka ar gadiem ir izstrādājies bioloģiskais pulkstenis. Brokastis kopā ar 6 un 15 -gadīgajām meitām viņa bauda dažādas biežputras, pusdienas apmēram plkst. 13.00 ir galvenā ēdienreize, bet apmēram plkst. 17.30-18.00 ir Lindas pēdējā ēdienreize. Pēc treniņa - tikai ūdens. "Ja kāda vēlas audzēt muskuļu masu, tad jāievēro citi ēšanas kritēriji," piebilst trenere. Arī pati pēc svētku maltītēm izbaudījusi smagnēju sajūtu un cauru miegu, tādēļ vēlas ātrāk atgriezties organismam ierastajā ritmā. Viņa ievērojusi, ka pēc svētkiem arī citām sievietēm ir grūtāk izpildīt vingrojumu. "Jāēd ir ar prātu, nevis vēderu. Ēdienreizē nevajadzētu pāresties. Piemēram, bērnuudzā bērni prasa papildporciju. Kāpēc jādod? Nevajag! Esmu ievērojusi, ka pēc pusdienām sporta stundās skolēni neko nevar izpildīt, tāpēc šim stundām nav lielas atdeves. Priecājos, ka bērni mazāk skraida ar čipsu pakām, limonādēm. Varbūt vecāki kļūst izglītotāki, par ko prieks," saka Linda. Viņa bijusi pārsteigta, ka jaunākā meita pēc bumbiera apēšanas uzdevusi jautājumu, kādi vitamīni ir šajā auglī? Tad nu abas internetā meklējušas atbildi. "Šobrīd ir pieejama laba literatūra, ir daudz labu materiālu internetā, lasiet un mācieties," vēl trenere Linda Tokareva- Kušnere.



## Tiesu lietas

## Rēzeknes tiesas Balvos kalendārs janvārī

Laiks	Dalībnieki	Būtība	Tiesneši
3.janvārī 10.00		informācija nav izpaužama; slēgta tiesas sēde	Simona Gmireka
4.janvārī 14.00	AINARS ČURENS KL 185.p.1.d.	– par svešas mantas tišu iznīcināšanu vai bojāšanu	Arvis Garais
5.janvārī 11.00	VIKTORS JUSTS, IGORS IVANOVŠ, ARTJOMS POĻAKOVŠ KL 175.p.3.d.; KL 193.p.2.d.; 185.p.1.d.	– zādzība; par sveša finanšu instrumenta vai maksāšanas līdzekļa nolaupīšanu, iznīcināšanu, bojāšanu vai nelikumīgu izmantošanu; par svešas mantas tišu iznīcināšanu vai bojāšanu	Arvis Garais
5.janvārī 14.00		informācija nav izpaužama; slēgta tiesas sēde	Arvis Garais
8.janvārī 13.00	IGORS TAURIŅŠ KL 185.p.1.d.	– par svešas mantas tišu iznīcināšanu vai bojāšanu	Simona Gmireka
9.janvārī 10.00	KASPARS BUKOVSKIS	soda izpildes lieta	Arvis Garais
9.janvārī 11.00		informācija nav izpaužama; slēgta tiesas sēde	Arvis Garais
10.janvārī 10.00	ILMĀRS RUDUSĀNS, OĻEGS BORCOVS, OĻEGS KOVAĻENKO, VITĀLIJS SILAGAIŠS 190.p.3.d.; 318.p.2.d.; 329.p.	– kontrabanda; par valsts amatpersonas izdarītām tišām darbībām, ļaunprātīgi izmantojot dienesta stāvokli, ja tas izdarīts mantkārīgā nolūkā; par neizpaužamu ziņu, kas nav valsts noslēpums, izpaušanu, ja to izdarījis valsts amatpersona, kas par ziņu neizpaušanu bijusi brīdināta vai kas saskaņā ar likumu ir atbildīga par ziņu glabāšanu	Simona Gmireka
11.janvārī 11.00	DMITRIJS STARODUBCEVS KL 125.p.1.d.	– par smaga miesas bojājuma tišu nodarīšanu	Arvis Garais
12.janvārī 11.00	ARTŪRS HATUĻEVŠ, TOMS HENRIJS PURIŅŠ KL 175.p.3.d.; KL 185.p.1.d.	– zādzība; par svešas mantas tišu iznīcināšanu vai bojāšanu	Arvis Garais
16.janvārī 11.00	DAINIS NOVIKOVŠ, VITĀLIJS TARABASS, VIKTORS ŠAROVŠ 253.1.p.1.d.; 253.p.1.d.	– par narkotisko vai psihotropo vielu neatļautu izgatavošanu, iegādāšanos, glabāšanu, pārvadāšanu vai pārsūtīšanu realizācijas nolūkā vai par narkotisko vai psihotropo vielu neatļautu realizēšanu; par narkotisko vai psihotropo vielu neatļautu izgatavošanu, iegādāšanos, glabāšanu, pārvadāšanu vai pārsūtīšanu bez nolūka tās realizēt	Simona Gmireka
17.janvārī 10.00	HINA MEHRAN, RAJA MEHRAN, USMAN FEYAZ, SARFARAZ AHMED, MUHAMMAD ISHFAQ 284.p.2.d.	– valsts robežas nelikumīga šķērsošana	Simona Gmireka
17.janvārī 12.00	VALĒRIJS REINIKOVŠ KL 175.p.1.d.	– zādzība	Arvis Garais
18.janvārī 10.00	SERGEJS TRAHNOVS 221.p.1.d.	– par alkoholisko dzērienu vai tabakas izstrādājumu nelikumīgu uzglabāšanu, pārvietošanu (pārvadāšanu) vai realizāciju, ja tā izdarīta ievērojamā apmērā	Simona Gmireka
18.janvārī 10.00	JĀZEPS ČIŽEVSKIS KL 185.p.1.d.	– par svešas mantas tišu iznīcināšanu vai bojāšanu	Arvis Garais
23.janvārī 10.00	JEVGEŅIJS JERMAKOVŠ, ANDRIS IVANOVŠ KL 175.p.3.d.	– zādzība	Simona Gmireka
23.janvārī 11.00	MIHAILS PLAUNOVŠ, JURIS GRUZNOVS KL 231.p.1.d.	– huligānisms	Arvis Garais
24.janvārī 10.00	IVO DEMBOVSKIS, ALEKSANDRS MACŅEVŠ KL 218.p.2.d.	– par izvairīšanos no nodokļu vai tiem pielīdzināto maksājumu nomaksas vai par ienākumu, peļņas vai citu ar nodokli apliekamo objektu slēpšanu vai samazināšanu, ja ar to nodarīti zaudējumi valstij vai pašvaldībai lielā apmērā	Arvis Garais
24.janvārī 10.00		informācija nav izpaužama; slēgta tiesas sēde	Simona Gmireka
25.janvārī 10.00	RUSLANS AĻTS	soda izpildes lieta	Arvis Garais
25.janvārī 13.00	MĀRIS LUSTIKS, IVARS DZERKALIS KL 175.p.2.d.; KL 175.p.3.d.; KL 314.p.1.d.	– zādzība; par mantas, kuras vērtība nepārsniedz ievērojamu apmēru, iegādāšanos, glabāšanu vai realizēšanu, apzinoties, ka tā iegūta noziedzīgā kārtā	Arvis Garais
26.janvārī 11.00	ANITA DAUKŠTE KL 157.p.2.d.	– par neslavas celšanu masu saziņas līdzeklī	Arvis Garais
29.janvārī 10.00	ALEKSANDRS KOZLOVS KL 176.p.1.d.; KL 180.p.1.d.	– par svešas kustamas mantas nolaupīšanu, ja tā saistīta ar vardarbību vai vardarbības piedraudējumu (laupīšana); par zādzību, krāpšanu vai piesavināšanos nelielā apmērā	Simona Gmireka
30.janvārī 10.00	ARMANDS KOZLOVSKIS KL 126.p.1.d.; KL 176.p.1.d.; KL 183.p.2.d.; KL 180.p.1.d.	– par vidēja smaguma miesas bojājuma tišu nodarīšanu; par svešas kustamas mantas nolaupīšanu, ja tā saistīta ar vardarbību vai vardarbības piedraudējumu (laupīšana); par izspiešanu, ja to izdarījis personu grupa pēc iepriekšējas vienošanās vai ja tā izdarīta, lietojot vardarbību, ieročus vai sprāgstošas vielas; par zādzību, krāpšanu vai piesavināšanos nelielā apmērā	Simona Gmireka
30.janvārī 11.00	ARTJOMS SKRIPŅIKS, DMITRIJS JANOVSKIS KL 284.p.2.d.	– valsts robežas nelikumīga šķērsošana	Arvis Garais

**Civilprocesi.** Janvārī Rēzeknes tiesā Balvos plānots izskatīt civillietas par maza apmēra prasību par naudas piedziņu, pirkuma līguma atzīšanu par noslēgtu, īpašuma tiesību atzīšanu, tiesību atzīšanu saņemt pirkuma maksu, parāda piedziņu, zaudējuma piedziņu, fiziskās personas maksātnespējas pieteikumu, pieteikumu par tiesas nolēmuma nepildīšanu, prasības nodrošināšanu autortiesību pārkāpumu, zaudējuma atlīdzību un pienākuma uzlikšanu, par izlikšanu no dzīvojamās telpas un parāda piedziņu par īri, komunālajiem pakalpojumiem, nekustamā īpašuma nodokli un likumiskiem procentiem, īpašuma tiesību atzīšanu uz nekustamo īpašumu un īpašuma tiesību ierakstīšanu zemesgrāmatā. Vairākas civillietas izskatīs slēgtās tiesas sēdēs, par kurām informācija nav izpaužama.

## Ugunsdzēsējiem svētku brīvdienas aizvadītas mierīgi

## Deg pirts griestu pārsegums

**Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (VUGD) Balvu daļa informē, ka Ziemassvētku un Jaunā gada sagaidīšanas brīvdienas mūspusē kopumā pagājušas mierīgi.**

Savukārt gada sākumā - 1.janvārī pulksten 17.34 - ugunsdzēsēji glābēji saņēma izsaukumu uz Sporta ielu Balvos, kur pirti dega griestu pārsegums 2,5m<sup>2</sup> platībā. Ugunsgrēku likvidēja pulksten 19.05. Cietušo nav. Ugunsgrēka iespējams iemesls – nepareiza apkures iekārtas izbūve.

Jāpiebilst, ka šogad Latvijā gadu mijā nav reģistrēti ugunsgrēki, kas saistīti ar nepareizu pirotehnikas lietošanu. Tomēr ugunsdzēsēji glābēji dzēsa divus ugunsgrē-

kus, kas izcēlās bez uzraudzības atstātu sveču dēļ. Savukārt kopumā no 30.decembra līdz 2.janvārim VUGD saņēma 127 izsaukumus, no kuriem 51 bija uz ugunsgrēku dzēšanu, 50 - uz glābšanas darbiem, bet 26 izsaukumi bija maldinoši.

**Sākoties 2018.gadam, VUGD aicina iedzīvotājus īpaši piedomāt un parūpēties par savu un līdzcilvēku drošību – ikdienā ievērot ugunsdrošību un uzmanīgi apieties ar uguni. Piemēram, nepārkurināt krāsnis, uzmanīgi attiekties pret degošām svecēm, nerīkoties neapdomīgi ūdenstilpņu tuvumā un uzstādīt savos mājokļos dūmu detektorus!**

## Informē policija

**Svētku brīvdienās, laikā no 25. līdz 31.decembrim, Valsts policijas Balvu iecirkņa apkalpojamajā teritorijā (Balvu, Viļakas, Rugāju un Baltinavas novadi) sastādīti trīs administratīvā pārkāpuma protokoli par atrašanos alkohola reibumā sabiedriskā vietā un sodīts viens cilvēks par transportlīdzekļa vadīšanu alkoholisko dzērienu iespaidā. Savukārt 12 reizes policijas darbinieki izbrauca uz ģimenes vai sadzīves rakstura konfliktu gadījumiem.**

## Iebrauc aizsargbarjerā

21.decembrī Balvos 1946.gadā dzimusi sieviete vadīja automašīnu "Volkswagen" un iebrauca aizsargbarjerā. Cietušo nav. Sastādīts administratīvā pārkāpuma protokols.

## Notriec gājēju

22.decembrī Balvu pagastā 1968.gadā dzimusi sieviete vadīja automašīnu "Opel" un notrieca gājēju – 1937.gadā dzimušu sievieti. Gājēja, kuru pēc notikušā nogādāja medicīnas iestādē, ceļa braucamo daļu šķērsoja ārpus gājēju pārejas. Pēc ceļu satiksmes negadījuma policija uzsāka administratīvo lietvedību.

## Brauc dzērumā

22.decembrī Viļakas novada Šķilbēnu pagastā 1980.gadā dzimis vīrietis vadīja automašīnu 0,25 promiļu alkohola reibumā un bez transportlīdzekļa vadīšanas tiesībām. Sastādīts administratīvā pārkāpuma protokols.

23.decembrī Balvu novadā, autoceļa posmā Baltinava – Putrova, 1992.gadā dzimis vīrietis vadīja automašīnu 1,85 promiļu alkohola reibumā un bez transportlīdzekļa vadīšanas tiesībām. Sastādīts administratīvā pārkāpuma protokols.

27.decembrī Balvos 1983.gadā dzimis vīrietis vadīja automašīnu 0,75 promiļu alkohola reibumā. Uzsākts kriminālprocess.

## Pamatīgā reibumā ar gāzes pistoli

25.decembrī Balvos 1996.gadā dzimis vīrietis 4,14 promiļu alkohola reibumā nēsāja sev līdzīgu gāzes pistoli bez municijas. Sastādīts administratīvā pārkāpuma protokols.

## Veikalā aiztur garnadzi

28.decembrī veikalā Balvos aizturēja 1968.gadā dzimušu vīrieti, kurš no tirdzniecības vietas izdarīja preces zādzību. Notiek pārbaude.

## Nozog numura zīmi

30.decembrī Balvos no automašīnas "BMW" nozagta reģistrācijas numura zīme. Notiek pārbaude.

## Dzērumā sabiedriskā vietā

19.decembrī Balvos 1970.gadā dzimis vīrietis atradās sabiedriskā vietā 2,30 promiļu alkohola reibumā.

20.decembrī Balvos 1970.gadā dzimis vīrietis atkārtoti gada laikā atradās sabiedriskā vietā alkohola reibumā. Šoreiz - veikalā 2,49 promiļu alkohola reibumā.

22.decembrī Balvos 1963.gadā dzimis vīrietis atkārtoti gada laikā atradās sabiedriskā vietā alkohola reibumā. Šoreiz - medicīnas iestādes telpās 1,90 promiļu alkohola reibumā.

22.decembrī Balvos 1983.gadā dzimis vīrietis atkārtoti gada laikā atradās sabiedriskā vietā alkohola reibumā. Šoreiz – daudzdzīvokļu mājas pagalmā 3,40 promiļu reibumā.

23.decembrī Balvos 1970.gadā dzimis vīrietis atkārtoti gada laikā atradās sabiedriskā vietā alkohola reibumā. Šoreiz – veikalā 2,55 promiļu reibumā.

25.decembrī Balvos 1962.gadā dzimis vīrietis atkārtoti gada laikā atradās sabiedriskā vietā dzērumā – 2,30 promiļu alkohola reibumā.

26.decembrī Balvos 1989.gadā dzimis atradās sabiedriskā vietā 3,60 promiļu alkohola reibumā.

30.decembrī Balvos 1963.gadā dzimis vīrietis atkārtoti gada laikā atradās sabiedriskā vietā dzērumā – 2,34 promiļu alkohola reibumā.

No Gaiļa gada atvadoties

# Vēlas vairāk audzēt vistas

Ingrīda Zinkovska

**Īsi pirms Ziemassvētkiem kāds iedzīvotājs, publicējot sludinājumu "Vaduguni", piedāvāja pārdot gaiļšus. Kāpēc gaiļšus? Vai tāpēc, ka Gaiļa gads izdveš pēdējo ķercien, pirms saimnieks to nolūkojis zupas katlam. Uz šiem un citiem jautājumiem atbildes lūkojām, uzmeklējot VALDI LOGINU, Balvu novada iedzīvotāju, kurš avīzē bija ievietojis minēto sludinājumu.**

V. Logins dzīvo netālu no Balviem un apsaimnieko nelielu piemājas saimniecību, kurā audzē nedaudz lopus, kā arī mājputnus. Autobraucēji, kuri dodas uz Strazdiņu pusi, garām bijušajam Balvu gaļas kombinātam, tūlīt aiz māju pudura, kas atrodas ceļa malā, ievērojuši ceļmalā uzstādītu "policistu" - koka figūru, kas ietērpta vecos svārkos, cepurē un zābakos. Dziļāk sētā kāds līdzīgs vīrs sēž vecā traktorā. Valdis šīs figūras izveidojis bez īpaša nodoma - tā, lai dzīve interesantāka, kā mēdz teikt. Uz jautājumu, kāpēc viņš tirgo gaiļšus, nevis vistas vai cāļus, kā lasāms citu reklāmdevēju sludinājumos, arī atbilde bija vienkārša. Saimniece Valentīna pastāstīja, ka tā ir tikai sagadīšanās: "Vista vasarā izperēja cāļus, starp kuriem bija vairāk gaiļšu nekā visticpu. Visticpu paturēsim, bet gaiļšus izlēmām pārdot. Ja nu kādam vajag?" Valdis teikto papildināja: "Kad pašiem vajadzēja gaiļi, nācās gaidīt, līdz Balvos atbrauca vistu tirgotāji un varēja nopirkt tādu, kādu gribēju. Arī līdz šim cilvēki, kuri ir mums zvanījuši un interesējušies par putniem, katrs vēlas kaut ko citu. Vienam vajag tādu, otram šādu. Vienam vajag mazu, otram - tādu, kas izaug liels, broileru, kurā vairāk gaļas. Arī krāsas ziņā

pirceji ir izvēlīgi. Grib, piemēram, lai gaiļis būtu kā pupu zieds - raibs."

Vistu saimniekiem ir divi desmiti, to skaitu viņi plāno palielināt, jo attīstīt zemkopību un lopkopību nav iespēju, bet kaut kas taču jādara - rokas klēpi salicis, nesēdēsi. Saimnieki spriež, ka veikalā olas maksā teju pusotru eiro, bet māju vistu dētās ir daudz veselīgākas. Par noieta trūkumu olām viņi nesūdzas. Uz tirgu nest nav ko. Kāda kliente, kura cep tortes, olas iegādājas regulāri, nopērkot visas. Te vietā joks, ko Valdis pastāsta. "Ir tāda anekdote par cisiņiem. Kāpēc sīvētiņi uz cisiņu iepakojuma smaida? Tāpēc, ka zina, ka cisiņos viņu nav," viņš saka. Valdis atzīst, ka viņš savā saimniecībā cūku kaušanai var nobarot tikai deviņos mēnešos, turpretī citi savus barokļus kauj jau pusgada vecumā. Kvalitāte atšķiras!

Vistu audzēšanā ir arī riski. Ir gadījies, ka lapsa aiznes gan deviņas vistas, gan gaiļi - viss pa tīro! Netālu no mājām atrodas pilsētas notekūdeņu attīrīšanas iekārtas, kur lapsas izrakušas alas un mitinās. Dažreiz kūmiņi pat sēž uz siena ruļļiem māju tuvumā. Nepatīkams pārdzīvojums bija arī aizliegums laist vistas ārā no kūts sakarā ar putnu gripu. Turklāt vēl nepārtrauktās bažas sakarā ar Āfrikas cūku mēri. Un, kas zina, kādai sērgai vēl jāgataojas.

Jautāti, kāds bija Gaiļa gads, saimnieki neslēpj, ka nekāds labais tas nebija. "Tik lietainu un slapju vasaru neatceras pat veci cilvēki. Tagad uzkrīta sniegs, bet zeme nav sasalusi. Arī Balvu ezerā ūdens līmenis tāds pats kā pavasarī - stāv un nekrītas. Tomēr ir cerības, ka laika apstākļi uzlabosies. Kaut kā izvīlksim. Galvenais, lai nekļūtu sliktāk," sprieda Valdis un Valentīna.



**Vai dziesma nodziedāta?** Valdis no kūts iznesa vienu no gaiļiem, ko vēlējas pārdot. Ja neviens no pircējiem nepieņems, zināma lieta, ka gaiļis nonāks tur, kur nonāks.

Balvu Valsts ģimnāzija izsaka pateicību ģimnāzijas padomes priekšsēdētājam Aijai Mežalei par finansējuma piesaisti un Ivaram Saidem par Gaismas alejas ierīkošanu.

Krišjāņu filiāles kolektīvs saka lielu paldies viesu nama "Noras" īpašniekiem Annai un Valdim Lūzeniekiem par sagādātajiem Ziemassvētku saldumiem un jautrajām atrakcijām.

Pateicamies Tēvam Sergejam, apbedīšanas birojam "Ritums", "Senda Dz", "SAN-TEX" kolektīviem, radiem, kaimiņiem, draugiem, visiem labajiem cilvēkiem, kuri bija kopā, pavadot Ņinu Kopāni mūžībā. Dēla ģimene

**Pateicības vārdi**

**Ikvienam ir iespēja īsi un konkrēti pateikt paldies kādam labvēlim, sponsoram, atbalstītājam, palīgam. Dārgi tas nemaksās - tikai 3 eiro par 25 vārdiem. Jo šie ir "Pateicības vārdi".**

## Paziņojums

**Pamatojoties uz Paziņošanas likuma 11.panta pirmo daļu, BALVU NOVADA PAŠVALDĪBA INFORMĒ, ka Balvu novada dome 2017.gada 14.decembrī ir pieņēmusi lēmumu "Par nekustamā īpašuma nodokļa parāda piedziņu no Pētera Supes" (protokols Nr.16, 55.š):**

Piedzīt no PĒTERA SUPES, personas kods 290754-11963 (dzīvesvieta nav deklarēta), nekustamā īpašuma nodokļa parādu EUR 160,52 (pamatparāds - EUR 115,43, nokavējuma nauda - EUR 45,09), apmērā par nekustamo īpašumu, kura adrese ir Vēja, Bērzkālnes pagasts, Balvu novads, ar kadastra numuru 3848 005 0004, piedziņu vērst uz nodokļa parādnieka naudas līdzekļiem un tam piederošo kustamo un nekustamo īpašumu.

## Izsole

### PAZIŅOJUMS

Viļakas novada dome rīko **otro atklāto mutisko izsoli ar augšupejošu soli nekustamajam īpašumam Abrenes ielā 38B, Viļakā**, kadastra numurs 3815 004 0088, kas sastāv no zemes vienības ar kadastra apzīmējumu 3815 004 0088, 0,4029 ha platībā.

Izolāmā nekustamā īpašuma nosacītā cena ir EUR 1696,80, nodrošinājums ir 10 % no nekustamā īpašuma kadastrālās vērtības, kas ir EUR 169,68.

**Izsole notiks 2018.gada 9. februārī plkst. 10.00 Viļakas novada domē**, Abrenes ielā 26, Viļakā, 106.kabinetā.

Piedāvātā augstākā summa, atrēķinot naudā iemaksāto nodrošinājumu, jāsamaksā par OBJEKTU divu nedēļu laikā no izsoles dienas, ieskaitot to Viļakas novada domes norādītajā kontā.

Iepazīties ar izsoles noteikumiem un iesniegt pieteikumus par piedalīšanos izsolē kopā ar izsoles noteikumos nosauktajiem dokumentiem var Viļakas novada domē, Abrenes ielā 26, Viļakā, 106.kabinetā, katru dienu no plkst. 8.30 līdz 17.00, sākot ar sludinājuma publicēšanas dienu Viļakas novada mājaslapā līdz 2018.gada 8.februāra plkst. 15.00. Šajā laikā ir apskatāms izsolāmais OBJEKTS.

Nodrošinājums ieskaitāms Viļakas novada domes, reģistrācijas Nr. 90009115618, kontā LV60UNLA0050017178471, AS "SEB banka", pirms pieteikuma iesniegšanas par piedalīšanos izsolē.

## Veiksmes prognoze

**5.janvāris.** Jau sen ir vajadzība apmeklēt ģimenes ārstu vai citu mediķi, bet Tu tikai atliec un atliec. Tad šodien tas beidzot ir jāzieda. Tāpat arī ar liekā svara likvidēšanu. Tu taču gribēji no jaunā gada sākt jaunu dzīvi. Ahoi! Nu jau tas pienācis. Laiks ķerties pie mērenības ēšanā, atslodzes dienām un veselīgas ēdienkartes. Negribas?! Bet labu figūru gribas? Diemžēl nav vēl izdomāta diēta, kur ar satriecošu ēšanu (piedodiet, rišanu) var tikt pie satriecošas figūras.

**6.janvāris.** Nesteidzīgajā sestdienā risināsim nesteidzīgas sarunas, vienalga, klātienē vai neklātienē. Atradīsim laiku parunāt no sirds gan ar spuraino pusaudzi, gan ar neveselo pensionāri, gan ar pusmūža krīzes nomāktu otro pusīti. Galvenais - neuzšvirkstēsīm kā sērkokciņš par kādu neizdevušos joku, kaprīzi vai lūgumu no līdzcilvēku puses. Vakars piemērots arī tusiņiem un romantiskiem randiņiem. Un kāds var pat noriskēt un piedāvāt savu roku un sirdi savai mīļotajai: vienalga, vai viņai ir 18, vai 80.

**7.janvāris.** Ja šodien negribi savārt ziepes un iemantot kādu ienaidnieku, turi mēli aiz zobiem un izvairies no tenkotāju kompānijām. Pat visnevainīgākā klačiņa par kādu personu kā tauriņu spārnu vēdas var izsaukt otrā pilsētas vai Latvijas malā īstu viesuļvētru, kurā var tikt ierauta (-s) arī Tu, ja būsi piedalījies (-ies) šinī procesā. Tā vietā labāk izvēlies pastaigu un sarunu ar Bobi. Viņš jau nu noteikti neizplāpās ne Tavus, ne firmas noslēpumus. Diena piemērota arī nopietnu jautājumu kārtošanai (izņemot tukšās stundas no plkst. 4.51 līdz 14.15).




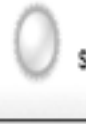




**Pareģe Ilga**

\* Veiksmes un laika ziņu prognozi lasiet arī vaduguns.lv, tālr. 29365609



Nakts

Diena

S 6.01	 Aptācies, lens	+2	 Aptācies	+2
Sv 7.01	 Mākoņains, neliels sniegs	-1	 Skaidrs	-1
P 8.01	 Aptācies, sniegs	-2	 Aptācies	-3
O 9.01	 Aptācies	-5	 Mākoņains	-1

Gismeteo.Jaunumi.



## Pārdod

Pārdod 2-istabu dzīvokli Steķentavā.  
Tālr. 26558719.

Pārdod 3-istabu dzīvokli Semenovā, Viļakas novadā.  
Tālr. 26312495.

Pārdod lopbarības miltus.  
Tālr. 27847897.

Pārdod satelīta antenu (komplektā).  
Tālr. 25463287.

Pārdod automašīnu  
*Opel Vectra Caravan*, 2.0DTI,  
2001.g., jauna TA.  
Tālr. 28812091.

Pārdod bioloģiskos sivēnus.  
Tālr. 26617620.

## Pērk

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

**IEPĒRK MAJLOPUS**  
-AUGSTAS CENAS  
-SAMAKSA TŪLĪTĒJA  
-ELEKTRONISKIE SVARI  
tel. 27777733  
www.galaspasrade.lv

*Senlejas*  
**IEPĒRKAM**  
liellopus, teļus, jērus.  
Samaksa tūlītēja.  
BIOkalniecībām - piemaksas  
tālr.: 62003939

**SIA "AIBI"**  
iepērk  
liellopus,  
jaunlopus,  
teļus, jērus.  
Augstas cenas.  
Tūlītēja samaksa. Svari.  
Tālr. 20238990.

**Z/S "Madera" iepērk MĀJLOPUS.**  
Labas cenas. Tālr. 26563019.  
Samaksa tūlītēja.

**SIA "Cēsu gaļas kombināts" PAR AUGSTĀM CENĀM IEPĒRK JAUNLOPUS UN LIELLOPUS.**  
IEPĒKAM ARĪ NOMEDĪTUS BRIEŽUS UN AĻŅUS.  
Samaksa pēc vienošanās.  
Tālr. 25573447, 26185703.

**SIA "Lauku Miesnieks" iepērk mājlopus.**  
Augstas cenas. Samaksa tūlītēja. Svari.  
Tālr. 20207132.

SIA AĻŅI AS  
IEPĒRK ZĀGBĀĻĶUS EUR/m<sup>3</sup>

		Egle				
Ganums		3,7	4,3	4,9	5,5	6,1
Diametrs	14-17	45	45	45	45	45
	18-24	66	64	73	66	70
	25+	66	64	73	66	70
		Priede				
Ganums		3,7	4,3	4,9	5,5	6,1
Diametrs	14-17	45	45	45	45	45
	18-24	60	58	64	58	62
	25+	60	58	64	58	62

Garumus iepriekš saskaņot!  
Piegādes vieta: Varakļāni. Ir transports!  
www.alnias.lv  
SAMAKSA VIENAS DIENAS LAIKĀ!  
Tālr. 29806775, 25916403, 64866070

**SIA "LATVIJAS GAĻA" iepērk liellopus, jaunlopus, aitas, zīrgus.** Samaksa tūlītēja. Svari. Tālr. 28761515.

## Dažādi

5.janvārī plkst. 10.15 Bērzpils ielā 17b (bijušajās sēkļu veikala telpās)  
**SĀKSIM STRĀDĀT!** *Vladimirs Mirza*

**DZIRDĒS APARĀTI**  
**Remonts, pielaiķošana, pārdošana.**  
12.janvārī plkst. 10.00-13.00  
Balvos, Bērzpils 50, veikalā "Optika".

**PALĪDZĒSIM! JA VĒLATIES.**  
Alkoholisms ir grūti ārstējama gēnu slimība. Tomēr varam ierobežot tās kaitīgo ietekmi uz veselību, ja cilvēks pats to vēlas. Pielietojam A.Dovženko - stresa-psihoģenitāras tautas dziedniecības labāko metodi. Bezmaksas konsultācijas Rīgā, tālr. 26535817; 67282832, Balvos - 29386443. (Esam internetā: [www.ladza.lv](http://www.ladza.lv) latviešu un krievu valodā)

Dziednieks **ARTŪRS TILTIŅŠ** trešdien, 10. un 24.janvārī no plkst. 13.00 pieņems **BALVOS**, Tautas ielā 14, viesnīcā "Balvi".  
Diagnostika. Bioenerģētiska dažādu slimību dziedāšana, galvas, locītavu, muguras u.c. sāpju novēršana.  
Atkarību likvidēšana (alkoholisms, smēķēšana, azartspēles).  
Negatīvās enerģētiskās iedarbības neitralizācija (lāsts, skaudība, ļaunā acs, bezlaulības vainags).  
Iespējama palīdzība pēc foto.  
Pieteikties pa tālruni: **22460309**.

SIA "BALVI AUTO" uzņem kursus B kategorijā 8.janvārī plkst.17.00.  
[www.balviautoskola.lv](http://www.balviautoskola.lv)

Autoskolā "BARONS R" 95.koda kurss no 09.01.2018. līdz 13.01.2018., plkst. 14.30.  
Tālr. 29336212, [www.baronsr.lv](http://www.baronsr.lv)

Auto stiklu tonēšana Balvos.  
Tālr. 26690839.

Bistamo koku zāģēšana.  
Tālr. 20208277.

Veic vannu atjaunošanu ar šķidro akrilu.  
Tālr. 27633166, [vannumeistars.lv](http://vannumeistars.lv)

## Piedāvā darbu

Vajadzīgs TRAKTORISTS uz meža izvedējtraktora.  
Tālr. 26287511.

## Pazudis



Pazudis KAĶIS Sakrālā centra tuvumā. Īpaša pazīme - laužts astes gals.  
Tālr. 26174580.

## Apsveikumi



Šogad Jūsu laimes izkaltais pakavs Spīd zelta spožumā, un tas ir pierādījis - Nav mila tukša liesmodama, Bet gaisma, kurā atmirz mūžs.

Sirsnīgi sveicam **Agnesi** un **Ēvaldu Mičuļus** Zelta kāzu jubilejā! Lai Jūsu turpmākajā kopdzīvē joprojām nepietrūktu Dieva svētības, pavasara plaukstošo pumpuru prieka, vasaras krāsainības un siltuma, rudens dānuma un ziemas miera.  
Aloizs, Nora, Anna, Valentīna, Elita, Antons, Mičuļu un Bundžu ģimenes

Šī diena lai tev skaistāka par citām,  
Šī diena tikai viena gadā aust,  
Lai spēka pietiek katram dienas rītam,  
Lai katrs rīts kā skaisti ziedi plaukst.

(V.Kokle-Līviņa)

Mīļi sveicam **Pēteri Kokoreviču** skaistajā dzīves jubilejā! Vēlam veselību un neizsīkstošu enerģiju.  
Anita, Andrejs



Lai gadi rit, tā tam ir jābūt,  
Un lai par tiem nekad nav žēl.  
Tik jautru prātu, sauli sirdī  
Un daudzus skaistus gadus vēl.

Mīļi sveicam **Pēteri Kokoreviču** jubilejā! Vēlam veselību, dzīvei - smaidu, darbam - spēku un izturību.  
Petrovu ģimene



Caur katru Tavas dzīves dienu  
Lai saules dzīpariņš ir vīts.  
Lai laime, veselība, veiksmē, labi draugi  
Un prieks iet visās dzīves gaitās līdz.

Vismīļākie sveiciens krusttēvam **Pēterim** skaistajā dzīves jubilejā! Dzīvē - smaidu, darbam - spēku, veselību un izturību turpmākajos gados.  
Indra, Aigars ar ģimenēm, Anele



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

Mīļi sveicam **Pēteri Kokoreviču** skaistajā dzīves jubilejā! Vēlam veselību, dzīvesprieku un laimi katrai dienai.  
Meita Māriete ar ģimeni, dēls Jānis, Olga



Cik Tava zvaigzne tāla,  
Tik augstu debess augs,  
Un nepazudis malā  
Tavs labo rūpju lauks.

Mīļi sveicam **Pēteri Kokoreviču** 60 gadu jubilejā! Vēlam veselību, spēku, izturību turpmākajos gados.  
Lidija, Daina, Eduards



Ar vēlējumu draudzīgu un gaišu  
Mēs nākam Tevi jubilejā sveikt,  
Lai Tavas dienas nākamās  
Ar jauniem sapņiem nāk,  
Ar nebijušām takām, ceļiem,  
Kas rītos Tev būs jāuzsāk.

Sirsnīgi sveiciens un labi novēlējumi **Jānim Ivanovam** 25. dzimšanas dienā!  
Sarmīte un Rubeņu ciema amatiertheātris



Atļauj šodien saviem gadiem ziedēt  
Kā ziedlapiņām, kuras saulē plaukst,  
Atļauj šodien saviem gadiem skanēt  
Kā melodijai, kura sirdī šalc.

Atļauj kādam sapnim šodien zvaigznēs mirdzēt,  
Lai dienu skrejā tie pie Tevis trauc!  
Viskaistākās rozes, vismīļākos novēlējumus sūtam  
**Aivītai Rakstiņai** skaistajā dzīves jubilejā!  
Folkloras kopa "Saivenis"



