



Foto - E.Gabranovs

## Sula, kas dziedē

Ir īstais laiks! Rugājiete Ludmila Logina uzskata, ka šobrīd ir īstais bērzu sulas tecināšanas laiks, kas, kā viņa prognozē, ilgs vēl vismaz divas nedēļas. Tāpat viņa zina teikt, ka sulas atšķiras atkarībā no bērza, kur tas aug un kāds tas ir: "Sula garšīgāka, ja tecināta no bērza ar nokareniem zariem, nevis taisniem." Viņa spriež, ka dzīvi nevajag sarežģīt. Piemēram, bērza tecināšanai lieliski noder arī detaļa no veca putekļsūcēja. Bērzu un kļavu sulu nereti salīdzina ar brīnumdari, kas labvēlīgi ietekmē organismu, to attīrot, uzlabojot imunitāti un vielmaiņu. Rugāju pensionāru biedrības vadītāju Ludmilu Loginu vietējie ļaudis pazīst kā aktīvu sievu labākajos gados, kura gan sporto, gan rūpējas par kārtību daudzdzīvokļu namā Skolas ielā 8 un pareizticīgo baznīcā. Šonedēļ viņa bija sastopama uz savas mājas jumta. "Sulas tek tikpat labi kā jumts," viņa jokojā. Loginu ģimenē galvenais sulas tecināšanas speciālists ir Donats. Ludmila taujāta, cik ilgi vīra kungs ar brīnumdzēriena iegūšanu nodarbojas, atzina, ka katru gadu: "Sulu piedāvājam visiem – gan kaimiņiem, gan tepat strādājošajiem darbnīcā." Sulas uzglabāšanai L.Logina izmanto vienkāršu, tautā sen zināmu metodi – tai pievieno cukuru, citrona mizu, upeņu zariņus un trauku hermētiski noslēdz. "Pa nakti pietiek desmit litri un vēl vairāk," viņa piebilda.

Nākamajā  
adugunī

- **Dzīve kā teātris**  
*Kolektīvu un teātra cienītāju tikšanās Tilžā*
- **Dzīmtas dārgums**  
*Vēstules uz Sibīriju*

### Slēgs maršrutu Rīga-Balvi

Mūspuses pašvaldības ir saņēmušas Latgales plānošanas reģiona vēstuli, kurā tiek informēts par Valsts SIA "Autoceļu direkcija" pieņemto lēmumu, sākot ar 1.maiju, slēgt autobusa maršrutu Nr.7910 RĪGA-BALVI reisu nr.05 (iziet no Rīgas pulksten 15.35, pienāk Balvos pulksten 19.50) un nr.26 (iziet no Balviem pulksten 4.10, pienāk Rīgā pulksten 8.15).

### Piedalīsies projektos

Vakar Balvu novada domes ārkārtas sēdē deputāti akceptēja lēmumu piedalīties Latvijas Lauku attīstības programmas 2014. – 2020.gadam izsludinātā atklātā projektu konkursā, iesniedzot divus projekta iesniegumus - "Kultūras objektu atjaunošana Balvu novada pagastos" (kopējās izmaksas EUR 16 561,12; projekta apstiprināšanas gadījumā nodrošinās līdzfinansējumu 10% apmērā (EUR 1 656,11)

### Īsziņas



un priekšfinansējumu EUR 11 924,01 apmērā) un "Bērnu rotaļu laukumu labiekārtošana Balvu novada Viksnas, Lazdulejas un Tilžas pagastos" (projekta kopējās izmaksas EUR 19 886,35; projekta apstiprināšanas gadījumā nodrošinās līdzfinansējumu 10% apmērā (EUR 1 988,64) un priekšfinansējumu EUR 14 318,17 apmērā).

### Kandidātu sarakstos mūsējo nav

21.marts bija pēdējā diena, kad varēja iesniegt kandidātu sarakstus kārtējām Eiropas Parlamenta (EP) vēlēšanām, kas notiks 25.maijā. Latvija šajās vēlēšanās ir viens vēlēšanu apgabals, un EP no Latvijas būs jāievēl astoņi deputāti. Vakar rīta pusē CVK bija iesniegti 15 politisko spēku saraksti. No pieteiktajiem 230 kandidātiem neviens nedzīvo Ziemeļlatgalē.

## Nedēļas jautājums

Maruta Sprudzāne

**Vai atbalstīt lēmumu turpmāk nepubliskot amatpersonām un darbiniekiem izmaksāto atalgojumu?**



**INA, dzīvo Balvos:** Jociņš lēmums. Mēs visi taču maksājam nodokļus, un kuriem pašvaldības rēķina un piešķir sev atalgojumus. Vai šis lēmums nozīmē, ka turpmāk šādu informāciju nezināsim? Uzskatu, ka tas nav pareizi. Acimredzot vienai otrai amatpersonai ir pārāk liela alga, tāpēc viņi nav ieinteresēti, lai tauta zinātu. Gan jau vēlas šos skaitļus noslēpt. Pašvaldību darbinieki taču nesaņem tikai minimālā līmeņa atalgojumu.



**LARISA, dzīvo Balvos:** Noteikti nepareizs lēmums. Kur tad paliek un kā izlieto mūsu budžeta līdzekļus? Tā ir visas tautas nopelnīta nauda, kāds tad ir pamats slēpt šo informāciju? Ja kādi nevēlas un ir ieinteresēti nepubliskot ziņas, tad uzreiz rodas aizdomas un ir pamats domāt, ka viņi vēlas noslēpt faktus. Laikam jau saņem ļoti daudz naudas, salīdzinot ar parastajiem cilvēkiem. Varbūt arī labāk, ka

nezinām to, neradīsies lieks stress, bet, no otras puses, esmu pret atalgojuma slēpšanu.



**NINA, dzīvo Balvos:** Tāds interesants jautājums. Domāju, ka tur nevajadzētu neko slēpt. Kāda viņiem nauda ir, tādu lai arī uzrāda. Man gan nav priekšstats, kāds tad ir amatpersonu un darbinieku atalgojums pašvaldībās. Par naudas lietām nav pieņemts atklāti runāt, un svešu naudu parasti neskaita. Man grūti atbildēt, gribētu zināt vai nē. Ja tāda informācija būtu, tad jau palasītu.



**ENIJA, dzīvo Balvos:** Mums noteikti ir jāzina viņu atalgojums. Tas ir pašsaprotams jautājums. Bet amatpersonas kā valsts puse sevi nostāda augstākā līmenī un noraugās uz mums kā uz zemākajiem. Valsī iet arvien trakāk. Bet mums ir jāzina, kas un kā te izrikojas. Esmu skatījusies atalgojumu Rīgas puses amatpersonām. Tās summas ir daudz par traku – gan deputātiem,

gan skolotājiem, un nav salīdzināmas ar mūspuses iedzīvotāju ienākumiem. Šķirot cilvēkus nav godīgi. Pret to ir stingri jānostājas.



**IVANS, dzīvo laukos:** Viss ir jāpublicē, lai zinātu, kādas algas saņem kungji. Tagad visu tikai slēpj. Nepatik tiem, kuri daudz saņem. Visu cieņu Poikānam, kurš atvēra datus un parādīja faktus. Pensionāri skaita santīmu pie santīma, bet kungji tagad gatavi visu tikai noslēpt. Atceros, "Vaduguns" rakstīja par vadītāju atalgojumu, un summiņas viņiem bija pieklājīgas. Pensionāriem vajadzētu krāt 3-4 mēnešu pensijas, lai sanāktu

tikpat daudz, cik kungjiem vienā mēnesī. Vai tad tas ir pareizi?

## MANA NEDĒĻA

Sācies mans mīļākais gadalaiks, un tas ir pavasaris. Var teikt, ka pavasaris kārtu manu ikdienas un svētku laiku. Tā kā lielākoties dienas paiet, gatavojoties dārzenkopības sezonai, daudz brīva laika atpūtai vairs nesanāk. Esmu lauksaimniece, tas ir darbs un arī mans hobijs. Nelielās platībās siltumnīcās audzējam dārzenus, ogas, ko vasarā realizējam Balvu tirgū. Uz vietas visu var iegādāties Lazdukalna pagasta Rūbānos.

Nedēļa iesākās ar priecīgu ziņu, jo manam tētim Aigaram Brezinskim tika izteikta pateicība no Latvijas valsts Aizsardzības fonda "Lāčplēsis".

Nedēļas vidū, 21.martā, bija mana dzimšanas diena, kuru svinēju ar pašiem mīļākajiem un tuvākajiem cilvēkiem - manu ģimeni, kas ir mans dārgākais zelts un lielākais atbalsts. Šodien plānoju apmeklēt Balvu Novada muzeju, kur notiks izstādes atklāšana "Atmiņas par Sibīriju", jo arī mans vectēvs Dainis Avotiņš ir piedzīvojis šo skaudro laiku.



**INESE BREZINSKA,**  
dzīvo un strādā Rugāju novadā

## No vēstulēm

### Lielveikalu sāga

Lasot "Autoostas romāni", radās iedvesma, un tapa "Lielveikalu sāga". Kaut gan uz sirds šādi tādi fakti krājas jau sen, bet uz *āru* tie nāk tieši tagad, kad jau sen ir pēcsvētku atelpa, pagājuši Ziemassvētku un Jaungada jandāliņi, nu jau arī modīgie Valentīndienas prieki un Sieviešu diena it kā padomju stilā, bet ar piedauzīgu mūsdienu akcentu. Mazāk gribas runāt par pašu drudzi... tas bijis un būs, nekur mēs no tā nespruksim, bet vairāk urda tas, kā mēs to darām (iet, steigzas, ņem, ķer, stiepj, baksta... kā nu kurš). Veikali, mūsdienās – lielveikali, ir tā neatņemamā dzīves sastāvdaļa, tāpat kā dažiem krogs, dažiem kultūras nams, citam baznīca vai skola. Un šeit rodas jautājums - vai labi, vai pareizi izprotam šo visu minēto vietu nozīmi un protam atbilstoši tai sevi nest un uzturēties atbilstoši etiķetei.

Savulaik esmu strādājusi tirdzniecībā, nu, jau esot pelnītā atpūtā, ir laiks mierīgi pāieties pa ielu, nesteidzīgi ieiet veikalos un pavērot pircējus, pārdevējus. Kā vienmēr, tie ir dažādi – steidzīgi, lēnīgi, izlēmīgi un ne tik izlēmīgi, un arī ekskursanti, kuri vai tik ne kļūdas dēļ ir iegriezušies veikalā. Taisni šie krit acis visvairāk! Viņi staigā šurpu turpu, vicinādami groziņus kā mamzeles savas rokassomiņas, aizņemdami vai visu veikala eju starp plauktiem. Viņi var precīzi paņemt, paspaidīt, aiznest uz citu plauktu, tur arī atstāt, nomest. Cienījamie, vai tas jums ir jādara, vai gribat ieviest jaunu, sev vien zināmu kārtību?

Otrie ir tie, kas varbūt, aukstuma dzīti, meklējot veikalā patvērumu, aizvēju, ir it kā nejausi iemaldījušies un runājas pa telefonu, izstāsta vai visus šīs ziemas piedzīvojumus, un, protams, pārējiem līdzcīvēkiem tas ir jānoklausās, jo šīs sarunas nav nemaz pieklusinātā tonī. Viņi stāsta, kurš, uz kuriem un ar ko brauks, ko pa ceļam aizvedīs, kad gaidāms nākamais pasūtījums, kad būs algas diena, vai priekšnieks esot solījis izmaksāt visu vai pusi... Un, lūk, viņai vēl AVON prece neesot izņemta, jo vēl alga neesot bijusi. Citam atkal bērnam tādas un tādas zāles jānopērk, te atkal kādam mašīnai bremžu kluči tā klabot, ka bail! Un tā šie ļautiņi runādami apiet apkārt visam veikalam krustu šķersu, noliek groziņu un aiziet, kas zina kurp... Varbūt uz nākamo veikalu?

Jaunieši atkal telefonus izmanto pēc saviem ieskatiem – viņi nevis zvana, bet kaut ko skatās, degunu iebāzuši, iet uz priekšu, pat neskatoties kurp, laikam pēc taustes. Un lai cik interesanti, tiešām nepaklūp, vienīgi kādam citam ceļu aizsprosto. Viņi iet bariem, vairumā. Tad vēl ir mūsu cienījamās tantiņas, kas

satiekas ar sveicienu: "Simts gadus neredzēta!", un tad pa divām, pa trijām nelielos bariņos nostājas kaut kur, protams, pa vidu visai *satiksmei*, kur intensīvākā kustība... Un sākas tēršanās minūtes 10 vai 20, zūd laika sajūta, un ir tik labi, silti un omulīgi, ka aizmirstas, kas jāpērk, kur palicis iepirkumu saraksts. Vēl nenoliedzami uzmanību pievērš smukas meitenes, it kā modernas, gariem matiņiem. Tie tagad modē, redzams, izlaisti, nesavākti, ar ko arī izceļas. Un nelaime tā, ka meitenēm patik matus uzkrītoši papurināt, pārmet no viena pleca uz otru, paglāstīt pirkstos, aizmest pāri apkaklei, tai pašā laikā aizmirstot, kur atrodas. Meitenes mīļās, jūs esat veikalā, kur ir pārtika, preces, kur mati, garām ejot, var iekrist pat nejausi, negribot.

Ir tik daudz dažādu kuriozu situāciju, nesakarīgu darbību no cilvēku puses, ka, dziļi aizdomājoties, pat nevar saprast, ko cilvēks gribēja darīt, veikt un vai vispār pats jūta līdzīgu, ko dara – vai kontrolē savu rīcību? Un galvenais – pa vidu šim pūlim, šai burzmai, plūstošām vai mākslīgi radītām cilvēku masām ir parastais cilvēciņš, pircējs, kuram makā ir dažī eiro šodienas pirkumam. Viņš zina, ko grib, labprāt mierīgi pieietu pie sev zināmā plaukta, paņemtu precī un nesteidzīgi aizietu samaksāt. Bet tas nav tik viegli izdarāms, jo jātiek garām tam onkulim, kurš iet pa priekšu, runādams pa telefonu, turklāt otrā rokā vicinot groziņu (ka tik netrāpa!). Jātiek garām tiem jauniešiem, kuri iet rindā viens pēc otra ar telefoniem rokās, daži vēl pačaukstina košļeņu kārbīņas un noliek atpakaļ. Tad vēl jāapiet apkārt tam tantiņu baram un tad vēl priekšā māmiņa ar bērnu ratiņiem, un otrs iepirkuma ratos sēž otrs bērns ar dubļainiem zābaciņiem. Viņš nevis sēž, bet ir izgāzies kā runcis pavasara saulītē. Vēlāk māmiņa turpat blakus noteikti ieliks maizes kukulīti, arī mandarīnus un *Kellogsu* paciņu, arī jogurtiņu un vēl kādu kārumiņu. Turpat blakus iekritis tās blondīnes mats, kura tos stalti aizmeta pār plecu nepaskatoties, kas viņai ir aiz muguras. Un vai māmiņa, aizgājusi mājās, iedomāsies nomazgāt ar ūdeni šo jogurta pudelīti? Kā ar *Kellogsu* paciņu? Tai taču pielīpa dubļi no pašas bērna zābaciņa. Nu nekas! Vēl ne tādas lietas ir redzētas, vai ne?!

Līdzīgas lietas un darbības notiek arī uz ielām, tikai tur ir salīdzinoši bīstamāk! Jo tur ir mašīnas, gājēju pārejas un *pārskrietojus*. Tur ir ejoši cilvēki ar telefoniem rokās, austiņām ausis, kapucēm galvās. Ziemas laikā bez zeķēm un plikiem stilbiem. Tur ir bīstamāk! Bet par to varbūt citreiz...

Vienkārši ANNA

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

Automātiskais atbildētājs  
64520961



# Hallo!

"Rakstījāt par beigtu lapsu uz ceļa un kam jānovāc dzīvnieks. Vai tad nevarētu paņemt vienkārši kādu segu, ievītīt tajā dzīvnieku un nonest no ceļa?! Tā būtu cilvēciņa rīcība," uzklusījām lasītājas komentāru.

"Gribu runāt par ceļu uz pansionātu, sākot no pilsētas robežas un tālāk. Gar "Holmu" tas nav ne greiderēts, ne tīrīts, sniegainajā laikā tur vispār nevarēja paiet, pati redzēju, ka cilvēki gāja pa pašu vidu. Ceļu uz pansionātu vispār nekad netīra un nekopj, tas ir

tikpat kā Dievam nolemts. Tur nav arī apgaismojuma, nav iespējams pabraukt ar ratiņiem. Vai tad tas gals ir nolemts izmiršanai? Es to zinu un redzu, jo pati ļoti bieži eju uz pansionātu. Vai Balvu novada pašvaldība vispār to redz un kaut ko domā iedzīvotāju labā, vai arī nospļaujas, lai cilvēki ātrāk nomirst. Gribu, lai to nopublicējat avīzē un lai arī Balvu novada deputāti atbild, cik ilgi var cinīties par šo ceļu uz pansionātu?" bija lasītājas viedoklis.

"Mans priekšlikums un, domāju, tas varētu būt visas

Latvijas maznodrošināto cilvēku priekšlikums, lai ievieš skaidras naudas norēķinus valdībai, ministriem, deputātiem un tā tālāk. Lai ievieš vismaz uz pieciem gadiem, un tad redzēsīm, kā tas darbojas. Mirstīgajiem, kuri iztiek tikai ar minimumu, vēl jāpierāda kaut kāda sava skaidrā nauda, bet deputātiem, kā redzams deklarācijās, nekāda skaidrā nauda vispār nav bijusi, un viņi tiek cauri, bet nabagi nodedrēja savus piecus simtus bērēm," uzklusījām zvanu redakcijai.

Viļakā atrastās cilvēku mirstīgās atliekas jau apbedītas

## Vai beidzot lietai pielikts punkts?

Sanita Karavoičika

Pagājuši seši ar pusi gadi kopš dienas, kad iepreti Viļakas bibliotēkas ēkai SIA "Alūksnes Energoceltņi" darbinieki rakšanas darbu laikā vairākās vietās uzgāja cilvēku mirstīgās atliekas. Toreiz pat bez ekspertīzes uzreiz bija skaidrs, ka cilvēki nav miruši dabīgā nāvē - par to liecināja galvaskauss ar, iespējams, ložu radītu caurumu. Uzreiz pēc svarīgā atraduma Latgales RP Balvu iecirkņa Kriminālpolīcijas nodaļā tika uzsākts kriminālprocess, kura uzraudzību veica Ģenerālprokuratūras Krimināltiesiskā departamenta Sevišķi svarīgu lietu izmeklēšanas nodaļa. "Liels laika sprādis pagājis, bet informācijas nav. Kas šajā svarīgajā lietā pavirzījies uz priekšu? Vai izdevies noskaidrot vēsturisko patiesību?" jautā joprojām neziņā esošie viļacēni.

Atgādinām, ka 2012.gada 31.jūlijā iepreti Viļakas bibliotēkas ēkai būvnieki rakšanas darbu laikā vairākās vietās uzgāja cilvēku mirstīgās atliekas. Apbedījuma vietās neatrada ne zārku fragmentus, ne apģērba gabalus, kas vedinātu domāt, ka cilvēki nogalināti kara laikā. Notikušais rosināja sabiedrības interesi par novada vēsturi. Izskanēja dažādas vairākas vai mazāk ticamas versijas par notikušo. Taču viens bija skaidrs, - vēsturiskā patiesība jānoskaidro.

### Minējumu daudz un dažādi, bet ticami

Viļakas bibliotēkas informācijas speciālists VILIS BUKŠS, kurš bija notikuma aculiecinieks, toreiz stāstīja, ka tieši tajā vietā atrastie kauli nevienu Viļakas puses cilvēku neizbrīnīja. Cilvēku mirstīgās atliekas uzkalniņā, kurā bez poliklīnikas un bibliotēkas atrodas arī veca koka dzīvojamā māja, šķūnīši, siltumnīcas, kādreizējās pienotavas, noliktavas pamati un klostera ēka, atrastas visos laikos. Uzreiz pēc vēsturiskā atraduma Vilim atsaucās vairāk nekā 30 cilvēki gan no Viļakas puses, gan no dažādām Latvijas vietām. Protams, viņu vidū nebija neviena tiešā aculiecinieka. Viņi izteica dažādas versijas, kas dzirdētas, taču viena no reālākajām saistās ar bijušo piena pārstrādes punktu. "Vācu okupācijas laikā uzkalniņā bijusi krejotava, kurā, iespējams, strādājuši padomju armijas gūstekņi un arī vietējie cilvēki. Daži vietējie iedzīvotāji, kuriem tajos laikos bija apmēram 14 vai 15 gadi, stāstījuši, ka, ienākot padomju armijai, krejotava esot nolīdzināta līdz ar zemi, bet seši tās darbinieki pazuduši. Pēc stāstītāju versijām, krejotavas darbinieki esot nošauti un turpat aprakti. Viļakā bijusi arī padomju gūstekņu tranzīta nometne. Iespējams, vācieši atkāpjoties nošāvuši gūstekņus. Vēl pastāv versija, ka tie varētu būt čekistu nomocītie latviešu patrioti vai kaujās kritušie vācu karavīri," stāstīja V.Bukšs.

### Eksperta atzinums krimināllietā bija

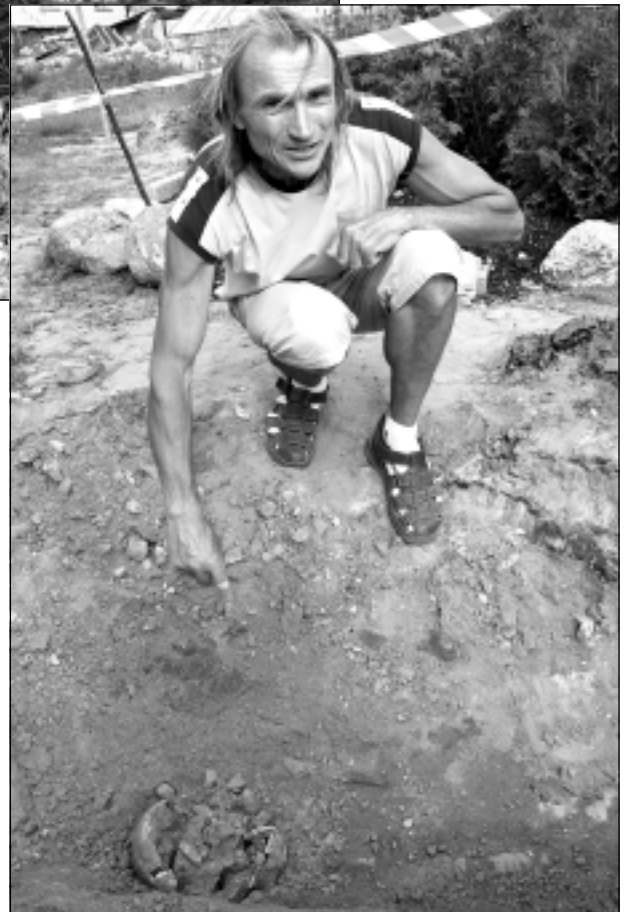
Uzreiz pēc svarīgā atraduma tika uzsākts kriminālprocess, bet jau pēc diviem mēnešiem Ģenerālprokuratūras Krimināltiesiskā departamenta Sevišķi svarīgu lietu izmeklēšanas nodaļas prokurore ILZE GAILĪTE laikrakstam atklāja, ka viena no svarīgākajām ekspertu atzinuma ziņām liecina par to, ka Viļakā atrastās cilvēku mirstīgās atliekas zem zemes atradušas vairāk nekā 50 gadu. "Līdz ar to ir diezgan ticami, ka tie ir Otrā pasaules kara vai tūlīt pēc tā sekojošo gadu apbedījumi. Diemžēl neko vairāk pagaidām atklāt nevaru, jo notiek pirmstiesas izmeklēšana. Izmeklētājiem priekšā apjomīgs darbs - dots uzdevums sameklēt cilvēkus, kuri var kaut ko liecināt par tā laika notikumiem, izpētīt arhīva krimināllietas par attiecīgajā laika posmā notikušajiem kriminālnoziedzumiem, lietas izpētē iesaistīti arī vēsturnieki," teica I.Gailīte.

### Soli tuvāk patiesībai?

Kopš baidā atraduma pagājuši seši ar pusi gadi, taču sabiedrībai par notikušo joprojām nav nekādas informācijas. Vai krimināllietā ir izbeigta? Ko likumsargiem izdevies noskaidrot? Vai noskaidrota cilvēku identitāte, kuru mirstīgās atliekas atrastas? "Klusums, informācijas nav. Viss ir apstājies. Saprotu, ka līdz patiesības noskaidrošanai bija tāls ceļš ejams, taču interesē, vai izdevies noskaidrot vismaz kaut ko? Vēl divus gadus pēc notikušā "Alūksnes energoceltņi" puiši garāmbraucot iegriezās ciemos, lai apjautātos, vai šajā lietā ir kādi jaunumi, bet man nebija un joprojām nav nekādas informācijas, ar kuru viņus iepriecināt. Vienīgi nesen baumu līmeni sadzirdēju, ka kaulu fragmenti esot atvesti uz Viļaku. Vai tā



**Apbedījuma vieta.** 31.janvārī Viļakas Miera kapos ar priesteru Guntaru Skutela svētību tika guldītas 2012.gada 31.jūlijā iepreti Viļakas bibliotēkai atrastās sešu cilvēku mirstīgās atliekas, kuru identitāti diemžēl tā arī nav izdevies noskaidrot. Kapu pārzine Biruta Bebina pastāstīja, ka cilvēku kaulus no Rīgas atsūtīja trīs kartona kastītēs, kurus pēc tam pārlika pašvaldības speciāli pasūtītājam koka šķirstā.



tiešām ir?" jautā baidā atraduma aculiecinieks, viļacēnietis Vilis Bukšs.

Viņš vēlreiz apliecinā, ka sabiedrību šis jautājums patiešām ieinteresējis. Cilvēki brauca un dalījās atmiņu stāstos gan no Rekas un Šķilbēniem, gan no Rīgas ieradās LV Vēstures fakultātes pētnieki. "Sākumā viss rādījās cerīgi. Taču, laikam ejot, sapratu, ka tik drīz neko nenoskaidrosim. Daudzi no cilvēkiem, piemēram, Vitauts Andersons, Valerjans Rundzāns un Bruno Logins, pa šo laiku jau aizgājuši viņšaulē. Bet viņi bija mūsu dzīvā atmiņa... Nav svarīgi, vai tie bija *baltie, sarkanie* vai *brūnie*, bet gan fakts, ka tās bija cilvēku dzīves. Protams, mūsu nākotnes dēļ bija jānoskaidro šis notikums, un nevar būt tā - bez vēsts pazudušais... Cilvēku kauli nevar būt bez pēdām, tāpat kā vēstures pēdas - bez cilvēkiem. Šķita, ka izdosies kaut ko noskaidrot un būs vēl vienu soli tuvāk patiesībai. Elementāri, vienkārši, cilvēciski... Lai zinām, ka beidzot tai lietai kaut kādā posmā pielikts punkts," teica Vilis Bukšs.

### Cilvēku mirstīgās atliekas jau apglabātas

Punkts atrasto cilvēku mirstīgo atlieku lietā patiešām ir pielikts, - to apliecinā Viļakas novada domes vadītājs SERGEJS MAKSIMOVŠ. Pavisam nesen no policijas saņemta informācija, ka krimināllietā šajā lietā izbeigta sakarā ar to, ka nav noziedzīga nodarījuma sastāva. "Vārdu sakot, nav atrasti pierādījumi, ka notikusi slepkavība un tie varētu būt kara upuri. Izmeklēšanas gaitā neapstiprinājās aizdomas par cilvēkiem, kuri, iespējams, varētu būt tajā vietā apbedīti, līdz ar to šobrīd bojā gājušās personas nav identificētas. Bet, ja nevar identificēt cilvēku, nevar turpināt lietu," informē novada domes priekšsēdētājs.

Šogad janvāra beigās pirms vairāk nekā sešiem gadiem atrastās cilvēku mirstīgās atliekas atgriezās pašvaldībai. Bija skaidrs, ka tās savos arhīvos nevar glabāt ne policija, ne pašvaldība, tādēļ mirstīgās atliekas ar godu un cieņu apglabāja Viļakas Miera kapos. "Pašvaldība pasūtīja pakalpojumu apbedīšanas birojam, un tas kopā ar priesteri Guntaru Skuteli šīs atrastās sešu personu mirstīgās atliekas apglabāja vienā kapavietā. Pasūtījam speciālu koka šķirstu, uzlikām krustu. Pašvaldībai tas viss izmaksāja 115 eiro," stāsta S.Maksimovs. Novada vadītājs piebilda, - ja perspektīvā atklājas vēl kāda papildus informācija vai materiāli un cilvēki varētu liecināt, ka tie ir viņu iespējamie paziņas vai radnieki, ir iespējams veikt turpmākās procesuālās darbības. Taču līdz šim neviens šāds cilvēks nav atradies vai arī pieteicies. "Šobrīd, mūsaprāt, visu, ko varējām darīt, esam izdarījuši. Cilvēku mirstīgās atliekas ir apbedītas ar cieņu un godu," vēlreiz apliecināja Viļakas novada vadītājs.

**Ieinteresēts vēsturiskās patiesības noskaidrošanā.** Viļacēns Vilis Bukšs, kurš bija aculiecinieks vēsturiskajam atradumam, ir pārsteigts par faktu, ka pašvaldība cilvēku mirstīgās atliekas apbedījusi, neinformējot par to sabiedrību. "Manuprāt, šādā brīdī vajadzēja paaicināt gan sabiedrību, gan vēsturniekus, kas ar šo lietu saistīti, jo viņi noteikti vēlētos vismaz noliekt galvu un izrādīt cieņu aizgājējiem. Taču tas diemžēl netika izdarīts. Bet visvairāk skumdina tas, ka šeit nesaskata noziedzīga rakstura pazīmes.... Lai vai kā, manuprāt, punkts šai lietai vēl nav pielikts," secina V.Bukšs.



**Labi saglabāties atradums.** Strādnieki pret to izturējušies rūpīgi. Lai saglabātu iespējami vairāk liecību, attīrījuši mirstīgo atlieku fragmentus un vēsturisko apbedījumu paglābuši, par ko vietējie iedzīvotāji viņiem ir pateicīgi.

Skola 2030

# Pirmsskolnieks mācību procesā

Pirmsskola ir pirmais posms vispārējā izglītībā, kurā šī gada 1.septembrī ieviesīs jaunās vadlīnijas, kas paredz pilnveidotā satura un pieejas īstenošanu, tādēļ pirmsskolas pedagogi nepārtraukti mācās. Ar rosinājumu pārmaiņu ceļā vienmēr pašiem atcerēties un atkal no jauna piedzīvot sajūtu, ko nozīmē apgūt ko jaunu un gūt no tā prieku, 14.martā Valmierā noslēdzās konference “Darbojos, izzinu - mācos ar prieku!”. Konferenci apmeklēja ap 600 pirmsskolas pedagogu no visas Latvijas, tostarp arī Ziemeļlatgales.

## “Darbojos, izzinu - mācos ar prieku!”

Šī bija jau piektā konference ar mērķi izstrādāt, apobēt un pēctecīgi ieviest Latvijā pilnveidotu vispārējās izglītības saturu un mācīšanās pieeju no pirmsskolas līdz vidusskolai, lai bērni iegūtu mūsdienās vajadzīgās zināšanas, prasmes un attieksmes. Informācija par konferences norises gaitu, ko medijiem sniegusi projekta pārstāve Inese Leitāne, ļauj ielūkoties vairāku pirmsskolas izglītības speciālistu pieredzē, kas var interesēt gan citus pedagogus, gan bērnu vecākus.

Piemēram, Patrīcija Herberta no Lielbritānijas, skolotāja praktiķe, skolas vadītāja un izglītības konsultante, izglītības centra “Ceļš uz nākotnes izglītību” dibinātāja savā prezentācijā “Mācīšanās mainīgajai nākotnei, attīstot aktīvas un patstāvīgas rīcības spēju” dalījās pieredzē, kāpēc bērniem jau no ļoti agrā vecuma ir svarīgi mācīt uzņemties atbildību par savu mācīšanos. Ikviens cilvēks vissekmīgāk mācās tad, kad viņš labi jūtas, kad viņš pats izvēlēties, ko mācīties, un viņam tas sagādā prieku. Tam aizsākumi meklējami mazotnē, kad bērni rotaļājas un viņiem ļauj justies kā autoriem un saimniekiem savās nodarbēs. Kad bērni paši izvēlas darbošanos un kad viņi piedalās reālās dzīves situācijās, ir noteicēji pār to, kas notiek mācīšanās vidē, viņos aug atbildības izjūta. Skolotājam jābūt līdzās kā gudram virzītājam un padomdevējam. “Mums nevajag, lai bērni labi uzvedas tāpēc, ka tiek kontrolēti. Mums vajag, lai bērni paši kontrolē savu uzvedību,” viņa uzsvēra. No pieaugušā šāda pieeja prasa laiku un pacietību, bet, ejot šo ceļu, mācīšanās ir daudz efektīvāka.

Vai atkal - Dina Gaide “Skola 2030” pirmsskolas pedagogu profesionālās pilnveides eksperte un pirmsskolas izglītības iestādes “Viršu dārzs” vadītāja diskusijā “Kam svētki pirmsskolā?” bija pulcējusi pirmsskolas izglītības iestāžu, pašvaldību un vecāku pārstāvjus, lai spriestu par jautājumu: kā pirmsskolā svinēt svētkus - kāds ir dažādu svētku svinēšanas mērķis? Kāda ir skolotāju, bērnu un vecāku loma svētkos? Kā zināt, vai svētki ir izdevušies? Runātāji bija vienprātīgi, ka ļoti svarīgs priekšnoteikums labiem svētkiem ir rūpīga gatavošanās, bērnu iesaistīšana plānošanā, skolotāju sadarbība, visu bērnu un arī vecāku iesaiste pasākumā.

## Sasmēlušies pilnas kabatas ar gudrībām

“Mēs zinām, ka konferences tiešraidi visas dienas garumā varēs skatīties Facebook mājaslapā, tomēr pieteicāmies dalībai, lai piedalītos konferencē klātienē,” saka Bērzkalnes pirmsskolas izglītības iestādes skolotāja DACE BRATUŠKINA. No Bērzkalnes pirmsskolas izglītības iestādes uz konferenci devās iestādes vadītāja Inta Korlaša un trīs pirmsskolas skolotājas (Iluta Akmene, Evija Logina un Dace Bratuškina), kur katra piedalījās divās no divdesmit sešām piedāvātajām darba sesijām, kas notika pieredzes piemēru, darbnīcu, lekciju veidā.

“Pirmajā darba sesijā man bija iespēja gūt pieredzi no Zaķmuižas pamatskolas pirmsskolas grupas un Talsu PII “Sprīdītis” par tēmu “Vecāku iesaiste un informēšana”. Prezentācijās redzēju, ka vecāki ir ļoti brīnišķīgu ideju autori, kuras īsteno kopā ar pirmsskolas izglītības iestādi. Mums ir ļoti cieši jāsadarbības ar vecākiem, bet diemžēl piekritu dzirdētājam, ka aiz rokas vecāku mēs nevaram ievilkt šajā sadarbībā. Vecāki, kuri aktīvi iesaistās pirmsskolā, zina, ka katra kopā darbošanās ir ļoti svarīga un nozīmīga katram bērnam. Priecājos un esmu pateicīga tiem mūsu iestādes vecākiem, kas ir atsaucīgi un sadarbojas ar mums.

Otrajā darba sesijā man bija “Jaunrade un pašvadīta mācī-



Foto - no personīgā arhīva

**Darbojas ar prieku.** Kurš no mums bērniībā nav jauties krāsas, pētījis, kas iznāk, nosmērējies līdz ausīm un jūties laimīgs?! Darbošanās prieks netiek liegts arī Bērzkalnes pirmsskolas izglītības iestādes bērniem. Sajaucot guaša krāsas plastmasas pudelē, kuras korķi ir caurums, bērni ziemā dodas zīmēt sniegā.

šanās vizuālajā mākslā pirmsskolā”, ko vadīja “Skola 2030” ekspertes mācību līdzekļu izstrādē. Tikām aicinātas ļaut bērniem brīvi izpausties, darboties ar krāsām, arī ieklausoties mūzikas ritmā vai melodijā. Nerādīt bērniem gatavu paraugu, kas ir jāuzzīmē, bet mācīt bērnus zīmēt skatoties, lai pamanītu redzamajā sev zināmo un kaut ko jaunu. Mēs varam bērniem palīdzēt mācīties un radoši darboties, “pieliekot viņu kabatas pilnas ar gudrībām, piemēram, kā strādāt ar zīmuli vai otu”. Ļoti patika pasniedzēja teiktais, ka pieaugušajam cilvēkam nav jānolaižas līdz bērna līmenim, bet ir jānoturas kalna augšgalā, kur atrodas bērns,” par konferencē dzirdēto un gūtajām zināšanām pastāstīja Bērzkalnes pirmsskolas izglītības iestādes skolotāja D.Bratuškina.

Jaunais pirmsskolas mācību programmas mērķis būs: zinātkārs, radošs un dzīvespriecīgs bērns, kurš dzīvo veselīgi un aktīvi, darbojas un mācās ieinteresēti un ar prieku, gūstot pieredzi par sevi, citiem, apkārtējo pasauli un savstarpējo mijiedarbību tajā. D.Bratuškina turpina: “Domājot par savu darbu, esmu pārliecināta, ka mēs savā pirmsskolas izglītības iestādē jau realizējam kompetenču pieeju mācību saturā - darboties ārā, vērojam izmaiņas dabā un fiziski izkustamies svaigā gaisā. Veselības projektā izmantojam iespēju apgūt peldēšanas prasmes iemaņas trenera vadībā Balvu peldbaseinā. Audzējam sīpolus un katru pavasari sējam puķes, kas rotā mūsu iestādes puķudobes līdz vēlam rudenim. Darbojamies ar sadzīves priekšmetiem, piemēram, svāriem, lai, sverot cukuru, zinātu, cik veselīgi vai neveselīgi ir mūsu našķi. Skatāmies video par planētām un modelējam Saules sistēmu, izmantojot rokdarbos apgūtas prasmes. Veicam dažādus eksperimentus, rosinot bērnus interesē, zinātkāri un atklāšanas

prieku. Lasītprasmes un skaitītprasmes apgūšanai izmantojam gan interaktīvo tāfeli, gan dažādas sadzīves lietas, no kurām gatavojam spēles. Ar katru dienu ir lielāks prieks, kad redzu, ka bērni bez atgādinājuma paši ņem burtnīcas, lai darbotos tajās, jo tagad tās viņiem ir pieejamas visu laiku. Tā mēs tagad mācāmies rakstīt. Lai papildinātu savas zināšanas un gūtu jaunas idejas turpmākam darbam, apmeklēsim arī PII “Sienāzītis” organizēto metodisko apvienību, kas notiks 27.martā Balvos.”

## “Es daru un man izdodas!”

Cītīgi jaunā mācību satura apgūvē iesaistās Balvu pirms-

skolas izglītības iestādes “Pīlādītis” pedagogi, visa mācību gada garumā apmeklējot metodiskās apvienības kursus, seminārus, konferences. 14.martā trīs pedagogi - Ilona Ločmele, Inese Svelpe, Iveta Larka - devās uz Valmieru, kur notika konference “Darbojos, izzinu - mācos ar prieku”. Pēc rīta runām ar “Skola 2030” konsultantiem un ekspertiem Valmieras Kultūras centra Lielajā zālē pedagoģes apmeklēja meistardarbnīcas.

“Personīgi konferencē Valmierā apmeklēju divas meistardarbnīcas “Sociāli emocionālā mācīšanās pirmsskolā” un “Kā skolotājam plānot mācības gada griezumā”. Valmieras 5.vidusskolas gaitenpos bija iespēja iepazīties ar pilotskolu EXPO pieredzes stāstiem izstāžu stendos, kur liela uzmanība bija veltīta tieši bērna labsajūtai iestādē, viņa emocionālajai pasaulei. Konferences noslēgumā varēja noklausīties pieredzes stāstus, kā viens no visinteresantākajiem bija Jāņa Iklāva stāstījums, kā viņš kļuva par pirmsskolas skolotāju. Varu teikt, ka arī mēs savā pirmsskolas izglītības iestādē daudz darām, lai ieviestu jaunās vadlīnijas, gan mācāmies no citiem, gan dalāmies pieredzē. Mums, piemēram, jau sen notiek arī izglītība, vasaras nometnes, esam ekoskola. Mums ir dabas klase un dabas sajūtu taka. Ieviešot jaunās vadlīnijas, manuprāt, grūtākais būs nevis strādāt, bet plānot mācības gada griezumā. Strādājot pa jaunam, skolotājs tāpat būs galvenais mācību procesa organizētājs un vadītājs, nevis bērns pats gūs zināšanas, kas ir pārprasts jēdziens, - ir izskanējusi arī šāda atziņa,” pārdomās dalījās ILONA LOČMELE, pirmsskolas izglītības iestādes “Pīlādītis” vadītājas vietniece izglītības jomā.

15.martā kaimiņu novadā Viļakā notika Latvijas Universitātes Alūksnes filiāles, LU Rīgas Medicīnas koledžas un Viļakas Valsts ģimnāzijas izglītības darbinieku konference “Pedagogs un veselīga dzīvesveida sociāli psiholoģiskie aspekti”. To pārstāvēja Alūksnes, Apes, Baltinavas, Balvu, Gulbenes, Kārsavas, Rugāju un Viļakas novadi. Balvu pirmsskolas izglītības iestādi “Pīlādītis” pārstāvēja pieci pedagogi: Lolita Aleksejeva, Aija Jaundžeikare, Jautrīte Bistere, Ilona Kazāka un Irēna Supe-Brokāne. Novadu metodiskās apvienības tikšanās - pieredzes apmaiņas “Es daru un man izdodas” laikā uzstājās ar savu prezentāciju “Esmu laimīgs - esmu drošs” skolotājas I.Kazāka un I.Supe-Brokāne. Pēc darbošanās meistarklasēs dalībnieki noklausījās lekcijas “Fiziskā aktivitāte un atpūta - patiesība un realitāte” un “Stresa bio-psiho-sociālais modelis”. “Savukārt 27.martā piedalīsimies pirmsskolas izglītības iestādes “Sienāzītis” organizētajā metodiskajā dienā,” pastāstīja I.Ločmele.

Lappusi sagatavoja I.Zinkovska

Gatavo mājās un ēd ar prieku!

# Arī vīrieši var iztikt bez gaļas

Pavasaris vienmēr ir pārmaiņu laiks, un uz tām tiecas arī cilvēki. Sevišķi, ja ir veselības problēmas un pieņemts lēmums ieviest korekcijas līdzšinējās dzīves režīmā. Ciemojoties Tilžā, klātesošos pārmaiņām centās iedrošināt veselīga dzīvesveida piekritēja RUDĪTE TRUCE, pastāstīdama ne vien grāmatās izlasītas zinības, bet pārbaudītas arī uz pašas ādas un saviem ģimenes locekļiem. Pirms lekcijas viņa atbildēja uz laikraksta "Vaduguns" jautājumiem.

## Pastāstiet, kāpēc Jūsu interese pievērsta tieši šādai dzīves jomai?

-Veselības joma un veselīgs dzīvesveids mani interesējuši jau ļoti sen, kopš vien sevi atceros. Esmu cēlusies no laukiem, un manā bērnībā azaida galds bija ļoti vienkāršs. Kāds prieks bija pavasarī, kad dārzā parādījās pirmie zaļumi - skābenes, lociņi, salāti, pēc tam gurķi. Kad man pašai piedzima bērni, es jau ļoti nopietni pievērsos tam, ko un kā ēdam, ko ēd bērni, kāpēc rodas alerģijas. Vēl viens svarīgs vērrojums ir, kāpēc mēs, pieaugušie, dažkārt jutāmies saguruši jau kopš rīta, jutāmies it kā bez spēka, dažkārt arī mums uz ādas parādās izsitumi. Tad man radās jautājums, vai tādām jābūt cilvēkam 25 gados, ja kaimiņu tante 75 gados ir daudz spraunāka?

## Jūs atradāt atbildi uz sev svarīgo jautājumu?

-Es meklēju atbildes, ko darām nepareizi, vai tiešām galvenais risinājums slēpjas zālēs un medikamentos un vai tie spēj cilvēkam atgriezt veselību? Es atklāju, ka atbildes atrodamas dabā, tikai jāprot tās saskatīt. Teikšu tā, - jo vienkāršāku uzturu ēdam, jo tas ir veselīgāks un cilvēkam labāks.

## Tad var jautāt, kādēļ izdomāti un iekārtoti milzīgie lielveikali ar krāsainajiem un skaistajiem pārtikas un citu preču plauktiem, kas nebūt nav tie piemērotākie veselīgam uzturam?

-Pilnīgi piekritu! To apstiprina arī dažādu valstu un dažādu līmeņu pētījuma dati. Bet, lūk, lai dzīvotu, katram ir jāatrod sava niša un ar to jānopelna. Un pārtika ir pirmā lielākā dzīves nepieciešamība, bez kā nevar iztikt. Un ražotāji labi zina, ka, ieejot veikalā, cilvēks pirmo pamanis krāsainu un pievilcīgu ražojumu plauktu. Mēs, cilvēki, esam iekrituši gan acu, gan arī garšas kārpiņu kārumā. Ja pēkšņi izvērtu putru bez sāls, mums tā noteikti negaršotu, taču ar laiku tomēr pierastu pie samazinātā sāls pielietojuma ēdienam. Bet vai pārtikas industrija ir ieinteresēta samazināt cilvēka garšas kārpiņām ierastās garšas vai arī atteikties no ķīmiskajām vielām, lai ātri izaudzētu skaistus broilerus ar pievilcīgiem stilbiņiem, ko pircēji pieraduši redzēt un pirkt veikalos? Ražotāji jau nerunā un neraksta, kāda ķīmija pielietota un kādu iespaidu tā atstāj uz veselību.

## Jūs tiekaties ar dažādu novadu iedzīvotājiem. Vai informācija, ko sniedzat sabiedrībai, spēj kaut ko mainīt par labu cilvēku uztverei un dzīvesveidam?

-Ir tā, ka uztaisīt revolūciju cilvēks nevar, bet savā dzīvē viņš var tiekties pretī evolūcijai. Tas nozīmē, ka pārmaiņas var ieviest pamazām, pakāpeniski pa kādam nelielam kritērijam. Taču vispirms ir vajadzīga motivācija. No pieredzes zinu, ka ļauties izaicinājumam un mainīt paradumus ir ļoti grūti. Mēs ģimenē esam seši cilvēki, no kuriem četri ir vīrieši. Ko gan varētu gatavot pusdienās, ja ne katru reizi gaļu, jo vīrieši bez tās taču nevar iztikt, vai ne?! Taču mēs jau gandrīz piecus gadus esam veģetārieši. Divi dēli ir pilnībā pārliecināti veģetārieši, viens darbavietā ēd gaļu. Taču visu mūsu kopējā praksē pārbaudītā atziņa ir, ka veģetārais uzturs tomēr ir tas labākais. Bet saskarsmē ar sabiedrību un no cilvēkiem dzirdētās pieredzes zinu, ka ēst gatavošana un uzturs ir ļoti jūtīgs jautājums, ko nebūt nav viegli skaidrot. Cilvēkam ir grūti apzināties un sev pateikt, ka viņš rīkojas nepareizi un pat apzināti dara pāri savai veselībai, jo kurš gan to vēlas?

## Kāda ir jūsu ģimenes slimošanas pieredze?

-Jā, arī mūs reizēm saķer vīrusi un mēs slimojam. Taču tas notiek reti. Vecākā dēla pieredze ir tāda, ka pirms kāda laika viņš saskārās ar nopietniem gremošanas traucējumiem. Dēlam patika baudīt ātrās uzkodas un to, ko piedāvā šāda veida ēstuve. Taču tagad viņš ir pārliecināts veģetārietis, lai arī nedēļas brīvdienās atļaujas nobaudīt kādu gaļas ēdienu. Teicu jau, ka mainīt paradumus ir ļoti grūti.



Foto - A.Krisanovs

**Nobauda digstus.** Lasot lekcijas, Rudite stāstījumu uzskatāmi papildina ar praktiskas dabas lietām. Tilžā viņa piedāvāja nogaršot sadiedzētus zirņus pastāstot, kur un kā pielietot pirmos pavasara zaļumus.



**Kas tas ir?** Stāstot par dārzeņu un augļu pielietojumu, Rudite arī nodemonstrēja tos, un vairāki klātesošie pirmo reizi uzzināja, kā izskatās un garšo salda kartupelis.

## Esat izjutusi gandarījumu stāstot un mācot, ko un kā varētu mainīt dzīvesveidā un uztura pielietojumā?

-Lasu lekcijas ne tikai Balvu pusē, bet arī Saldū. Auditorija ir ne tikai pieaugušie, bet arī bērni un cilvēki ar īpašām vajadzībām. Novēroju, - jo lielākas kādam ir veselības problēmas, jo viņš vairāk un aktīvāk interesējas, ko varētu izmainīt savā dzīvesveidā. Tas patiešām rada gandarījumu, lai gan es labi apzinos, ka lielā revolūcija viņu dzīvē nenotiks, jo tas vienkārši nav iespējams. Lekcijas lasu tādēļ, ka apzinos, ka par šo tēmu var runāt bez gala, un jo vairāk un biežāk cilvēkiem atgādina it kā jau vispār zināmas lietas, jo tas ir noderīgāk. Ja auditorijā kaut viens vai pāris cilvēku uzzinās ko jaunu, aizies mājās, atcerēsies runāto un gribēs izmēģināt, tas būs liels panākums viņiem pašiem, un arī mana lekcija būs sasniegusi mērķi. Lauku cilvēki ir vienkāršāki, atvērtāki, sirsnīgāki, un man viņi ļoti patīk. Pilsētnieki atkal - noslēgtāki, piesardzīgāki, dažreiz runā to, ko vajadzētu, nevis ko viņi patiesībā domā. Lai vai kā, man vienmēr prieks tikties ar sabiedrību, dzirdēt citu viedokļus un uzskatus. Arī es joprojām mācos un uzzinu ko jaunu.



Foto - A.Krisanovs

**Brauc, lai tiktos un mācītu.** Tilžā Rudite Truce stāstīja par veselīga uztura pamatprincipiem un to, kā dzīvot pilnvērtīgāk un veselīgāk, lai pagarinātu sava mūža ilgumu.

## No stāstītā lekcijā

- Brokoļi, kartupeļi, āboli un redīsi satur vielas, kas iedarbojas līdzīgi medikamentiem, kas paredzēti Alcheimera slimības ārstēšanai. Tādēļ lielāks šo augļu un dārzeņu patēriņš var samazināt šīs slimības attīstības risku. Pasaulē ar demenci slimo gandrīz 18 miljoni cilvēku, un tieši Alcheimera ir biežākais demences iemesls. Slimības izplatības iemesli ir novecojošā populācija un aptaukošanās.
- Dienā apēdot vismaz 400g augļu un dārzeņu, var samazināt tādu hronisku slimību kā sirds un asinsvadu, arī atsevišķu ļaundabīgo audzēju risku.
- Jāizvēlas vietējie un sezonas dārzeņi un augļi, jo tiem ir visaugstākā uzturvērtība. Ēdienu gatavošanai var izmantot arī saldētus dārzeņus, lai gan tad būs nelieli uzturvērtību zudumi.
- Ēdiet dārzeņus un augļus katru dienu! Nolieciet tos redzamā vietā. Katru dienu brokastīs var apēst kādu augli vai izdzert glāzi sulas. Brokastu omletei pievienojiet sasmalcinātus zaļumus, tomātu, sīpolus. Nevajadzētu aizrauties ar konservētiem dārzeņiem, jo tie var saturēt daudz sāls.
- Cilvēkiem, kuriem grūti sakošļāt, jālieto dārzeņi sarīvētā, vārtītā vai sautētā veidā. Augļus var nomizot, sagriezt mazos gabaliņos vai sablenderēt.

Lappusi sagatavoja M.Sprudzāne

## Ekspresintervija Nav viegli būt jaunam



**Kristīne Antonova,**  
Komunikācijas  
zinātnes  
maģistrantūras  
studente

**Kas šobrīd ir vis-svarīgākais Tavā dzīvē?**

-Miegs, mācīšanās process un īstie cilvēki manā ceļā.

**Kāds bija lielākais ieguvums ceļojumos ar autostopiem pavadītajā laikā?**

-Stopējot pa Eiropu no 2014. gada septembra līdz 2015. gada augustam, ieguvu vērtīgu apziņu, ka

izeja iespējama no jebkuras situācijas. Ieguvums bija arī satiktie cilvēki un stāsti, kuros dalījies.

**Ceļojumos kādreiz esi nokļuvusi situācijā, kurā nobijies ne pa jokam?**

-Mazliet baiss bija apzagšanas brīdis Atēnās, kad garāmgājējs ar nazi palūdza atdot mums piederošās lietas. To arī paklausīgi izdarījām. Tā bija vienīgā reize, kad saskārāmies ar zādzību visā ceļojuma laikā.

**Kādi ir Tavi plāni tuvākajiem pāris gadiem?**

-Labprāt turpināšu strādāt un pilnveidot sevi pašreizējā darbavietā "INTEA", kur izstrādāju mācību dizainu e-kursiem. Tāpat šobrīd strādāju kā zinātnieka asistente pētniecības projektā Latvijas Universitātē. Mēģināšu turpināt darboties akadēmiskajā jomā. Šobrīd apsveru domu par doktorantūru ārvalstīs, bet tas ir tikai viens no iespējamajiem ceļiem. Vairāk viss apņiks un braukšu uz Indiju barot ziloņus.

**Ko, Tavuprāt, nozīmē būt mūsdienīgam cilvēkam?**

-Es ļoti naivi vēlētos, lai mūsdienīgs cilvēks spētu pieņemt atšķirīgus uzskatus un dzīvesveidus, rūpēties par sevi un apkārtējiem, kā arī raudzīties ar entuziasmu uz nākotnes iespējām, tajā pašā laikā apzinoties potenciālās sekas.

**Kāds bijis līdz šim visgrūtāk pārvaramais šķērslis Tavā dzīvē?**

-Nogurums, bezjēdzības un tukšuma sajūta. Katram šis šķērslis mēdz nostāties ceļā un katram jāatrod savs veids, kā to pārvarēt. Mana recepte ir piedziņojumi un jauni projekti.

**Kuras rakstura īpašības sevi vēlē visaugstāk?**

-Neatmaidību, atvērtību jaunajam, kapacitāti darīt lietas.

**Kuru notikumu šobrīd visvairāk gaidi?**

-Darba ceļojumu uz Franciju, kur satikšu Nīderlandē iepazīto draugu.

**Apraksti savu ideālo svētdienu.**

-Pamostos vēlu. Pagatavoju kafiju, brokastis ar svaigām ogām un veselīgām *lietiņām*. Ārā spīd saule. Man beidzot ir laiks paņemt rokās sen iesāktu grāmatu. Pēcpusdienā dodos uz parku, kur pavado pāris stundas, skatoties uz cilvēkiem un rakstot. Tad lēnām atgriežos mājās. Vakars noslēdzas, sēžot uz palodzes un klausoties mūziku.

**Kādu padomu varētu sniegt vidusskolēniem eksāmenu laikā?**

-Iemācieties sabalansēt mācīšanās stresu un atpūtu.

**Cik ilgi spētu iztikt bez viedtālruna un interneta?**

-Ja blakus būtu interesanti cilvēki, tad varētu arī mēnesi vai vairāk. Ja nē, iespējams, nedēļu. Šovasar ir plāns izmēģināt nedēļu bez abām šīm lietām – varēšu dot ziņu, kā veicās.

**Kas Tevi spēj iepriecināt skumjā brīdī?**

-Mans kaķis vai ziņas no kādiem pagātnes cilvēkiem. Bet skumjus brīžus ne vienmēr vajag gaināt prom.

**Kurš bijis 2018. gada priecīgākais notikums Tavā dzīvē?**

-2018. gada otro pusi pavadīju Nīderlandē. Man šķiet, ka pirmās divas nedēļas jaunajā vietā bija ļoti, ļoti priecīgas. Satiku vecus draugus un ieguvu jaunus. Tiku ierauta piedziņojumos, motivējošā mācību vidē, bija daudz enerģijas un vēlmes darīt un izmēģināt jaunas lietas.

**Kāds ir Tavs dzīves moto?**

-Nekad īsti neesmu izmantojusi frāzes vai teicienus, lai sevi motivētu, bet, ja jāizvēlas, citēšu vienu ļoti tuvu spāņu draugu teikto: "Spēja pieņemt un saprast nepartrauktu plūsmas stāvokli ir vienīgais patiesais veids kā būt."

**Vai mūsdienās viegli būt jaunam?**

-Nekad nav viegli būt jaunam.

# Baltinavā deju mūsdienīgi

**Lielu un mazu pilsētu jaunieši brīvā laika pavadīšanai nereti izvēlas mūsdienu deju nodarbības. Kādas iespējas sekot līdzi jaunākajām deju modes tendencēm ir lauku bērniem? Izrādās, arī teritorijas ziņā mazākajā Latvijas novadā Baltinavā jaunieši vēlas būt moderni. To pierāda vietējās mūzikas un mākslas skolas mūsdienu deju pulciņa dalībnieces, kuras kopā ar horeogrāfi un studijas "Di – Dancers" vadītāju Ditu Niperi apgūst tādus deju stilus kā *hip hop*, *house*, *vogue*, *waacking* un citus. Pavisam nesen, 8. martā, pulciņa dalībnieces kopā ar vēl 20 Krievijas un Latvijas pierobežas kolektīviem demonstrēja savas prasmes deju festivālā "Deju svētki 2019" "Beloruskoje" kultūras namā Krievijas pilsētā Pitalovā.**

## Pateicīgas par iespēju deļot

Pirms diviem ar pusi gadiem Baltinavas jaunieši ieguva iespēju apgūt arī no latviešu tautas dejām atšķirīgus deju stilus, iesaistoties mūsdienu deju pulciņā. Šobrīd kolektīvā aktīvi darbojas septiņas Baltinavas meitenes: Māra, Kitija, Zane, Egija, Agrita Luīze, Gunta un Dace. Laikam ejot, viņu vēlme deļot nav mazinājusies - reizi nedēļā meitenes joprojām ar prieku steidz uz mēģinājumiem, ko vada radošā mūsdienu deļas meistare Dita Niperē. Baltinavietes ne tikai labprāt izmēģina deļu soļus viņas vadībā, bet arī izmanto katru izdevību sanākt kopā, lai darītu to patstāvīgi.

Baltinavas vidusskolas 12. klases skolniece MĀRA LAGANOVSKA jau krietnu laiciņu pirms pulciņa dibināšanas vēlējās apgūt *hip hop* un citu mūsdienu deļu stilu kustības. Tiklīdz radās šāda iespēja, viņa to nekavējās izmantot. Meitenei patīk, ka mūsdienu deļas, atšķirībā no tautiskajām deļām, kur visi kustas pāros, ļauj daudzveidīgāk izpausties individuāli, kā arī liek izjust īpašu komandas garu.

Viņas pulciņa domubiedre, Baltinavas vidusskolas 11. klases audzēkne AGRITA LUĪZE KUŠNIRE, uz pirmo mēģinājumu atnāca uzreiz pēc tā dibināšanas, jo deļot viņai patīcis vienmēr: "Šāda vēlme radās jau bērnībā, taču Baltinavā nebija iespējas to realizēt. Izvēli iestāties mūsdienu deļu grupā ietekmēja arī fakts, ka Baltinavā vairs nav vidusskolēnu tautu deļu kolektīva."

Tāpat kā pārējās meitenes, Baltinavas vidusskolas 10. klases audzēkne ZANE TABORE ar mūsdienu deļām nodarbojas jau trešo gadu. Arī viņai kustēties mūzikas ritmā tik kopš mazotnes: "Deļoju tautiskās deļas gan bērnudārzā, gan sākumskolā, cik vien sevi atceros. Protams, tās nebija modernās deļas, bet man patika."

Arī KITIJA KEIŠA, kura 23. martā svinēs savu 17. dzimšanas dienu, deļo kopš pašiem pulciņa pirmsākumiem: "Tas ir kaut kas citādāks, turklāt mums ir izveidojusies forša meiteņu kompānija. Tas vienkārši ir interesanti, un deļošana ir lielisks brīvā laika pavadīšanas veids."

12-klasniece EGIJA LOČMELE mūsdienu deļas izvēlējās, atsaucoties uz mūzikas un mākslas skolas jauno piedāvājumu: "Gribēju pamēģināt, kā tas ir, jo tas bija kaut kas jauns."

## Uztraucas par nākotni

Vidusskolās jau nokārtots svešvalodu eksāmens, bet drīzumā gaidāmi citi noslēguma pārbaudījumi. Vairākas kolektīva dalībnieces šajā pavasarī nonāks nozīmīgas izvēles priekšā, jo tuvāko mēnešu laikā viņām būs jāizvēlas nākamā studiju vieta. Savukārt palicējas nobažījušās par deļu pulciņa nākotni. Agrita Luīze uzskata, ka perspektīva nav iepriecinoša: "Jau šogad daļa no mūsu kolektīva dosies prom, jo pabeigs vidusskolu. Es labprāt turpinātu deļot, bet tādas iespējas visdrīzāk nebūs mūsu mazā skaita deļ. Balvu deļotājiem ir pašiem savi mērķi, ietplānotie pasākumi, notiek gatavošanās Dziesmu svētkiem. Taču pēc vidusskolas pabeļšanas noteikti vēlos turpināt deļot - ja ne modernās deļas, tad vismaz piedalīties *karsējos* vai tautu deļās."

## Dita Niperē:

- Ja neliela pagasta bērniem ir interese par mūsdienu deļām, uzskatu, ka šādam pulciņam ir vērts pastāvēt. Baltinavā un Upīlē ir ļoti attīstīts viss, kas saistīts ar tradicionālo tautas kultūru, etnogrāfiju. Uzskatu, ka mūsdienu un tradicionālie mākslas veidi viens otram netraucē.
- Ideja izveidot Baltinavā mūsdienu deļu kolektīvu man radās līdzi ar deļu mācību programmas dibināšanu Baltinavas Mūzikas un mākslas skolā. Šī mācību programma domāta jaunākiem bērniem, taču arī pusaudzes vēlējās deļot. Tā kā novada pašvaldība iedalīja naudu, varējām nodibināt šo interešu izglītības pulciņu. Sākumā tajā iesaistījās desmit meitenes. Taču tā kā visi aktīvie jaunieši ir aktīvi visās jomās, ne visām meitenēm izdevās savienot savas nodarbes, un ar laiku dalībnieku skaits saruka.
- Visi deļotāji ir aktīvi un radoši. Tomēr vidusskolas posmā, uzsākot deļot, ir grūtāk atrasties, rodas zināmas bailes no skatuves, salīdzinot ar bērniem, kuri uzstājas kopš mazotnes. Šo gadu laikā meitenes ir uzlabojušas sniegumu, lai gan nākt uz mēģinājumu reizi nedēļā deļotājiem ir daudz par maz. Neskatoties uz to, mani priecē, ka meitenes ir apguvušas pat vairākus deļu stilus - ne tikai *hip hop*, bet arī *house*, *vogue* un *waacking* kustības.
- Salīdzinot ar Balvu bērniem, Baltinavas deļotājas uzstājas retāk. Taču viņu priekšnesumus var vērot visos mūzikas un mākslas skolas pasākumos. Nereti viņas aicina arī uzstāties kultūras nama un skolas pasākumos. Pērn piedalījāmies deļu festivālā Alūksnes novadā, bet šī gada martā viņas rādīja savas prasmes Krievijā.
- Uzskatu, ka deļu grupā jābūt vismaz 8 deļotājiem. Pagaidām man nav skaidras atbildes, kas ar šo pulciņu notiks nākamgad. Meitenes jau būs nodeļojušas trīs gadus, un paņemt klāt pilnīgi jaunus dalībniekus bez pieredzes būs grūti. Grupas meitenes varētu pievienoties studijas "Di – Dancers" dalībniekiem, taču mērot garo ceļu līdzi Balviem būs laikietilpīgi un dārgi. Zinu, ka Baltinavā ir meitenes, kuras grib iesaistīties kolektīvā, bet viņas ir daudz jaunākas. Iespējams, vajadzētu izveidot vēl vienu grupu. Visdrīzāk to izlemsim nākamajā mācību gadā.

Arī Zane nešaubās, ka pēc vidusskolas absolvēšanas turpinās iesāktu: "Deļojot var *izlaist* savas emocijas, un man tas iet pie sirds."

Savukārt desmitklasniece Kitija ir pārliecināta, ka arī mazā novadā vai pagastā vienmēr var atrast iespēju izpausties radoši un realizēt savus plānus. Viņaspriekš, Baltinavā jauniešiem ir pietiekami daudz iespēju pilnveidoties, strādāt un izklaidēties: "Viss atkarīgs no paša cilvēka - ja grib, vienmēr var atrast, ko darīt. Nav svarīgi, kur cilvēks dzīvo."

Tam, ka Baltinavā jauniešiem nav garlaicīgi, piekriņ arī Egija: "Novadā darbojas arī jaunsargu vienība, var dziedāt kori, trenēties volejbolā, apmeklēt kreatīvo centru, kur gandrīz katru nedēļu notiek aktivitātes - filmu vakari, picas cepšana. Galvenais, lai paši jaunieši vēlas to visu darīt."

## Kļūdas arī vairo pieredzi

Katra uzstāšanās Baltinavas jauniešiem šķiet īpaša, taču sevišķi savijlojoša bija nesenā dalība festivālā Krievijā, Pitalovā. "Tā bija jauna pieredze citā valstī, neapraķstāmas sajūtas," uzsver Zane. Arī atrādot savas prasmes dzimtajā novadā, Zane vienmēr jūt savijlojumu. Tā tas noticis, piemēram, pasākumā "Taurus skan Baltinavā", kad meitenes pirmo reizi deļoja plašas auditorijas priekšā. Savukārt Agritai Luīzei prātā visspilgtāk palikusi pagājušā gada uzstāšanās amatieru deļotāju konkursā kaimiņnovadā: "Bija neierasti un patīkami atrasties uz svešas skatuves, parādīt savas spējas citiem un izpausties."

Ikviena atrašanās skatītāju priekšā meitenēm ir diezgan liels stress. Sevišķi, ja kaut kas noiet greizi. Tādus mirkļus pārdzīvojuši arī Zane, kaut vai nesen uzstājosies Pitalovā: "Deļojot šķīta, ka krīt vējjaka, kas apsieta pa vidukli. Tā tomēr nenokrita, bet tās sajūtas deļ mazliet sajauca soļus." Savukārt Agrita Luīze uzsver, ka deļojot pārdomātas tēra detaļas ir ļoti svarīgas, un reizēm ir jāatsakās no dažādiem aksesuāriem, lai tie netraucētu kustībām: "Mēģinājumos bijām iecerējušas papildus aksesuāru - ap kaklu apliekamu ziedu virteni. Taču uzstājosies, tā apgrūtināja deļošānu. Lai gan no malas problēmas nebija manāmas, kustēties kļuva mazliet sarežģītāk."

Tā kā publiskas uzstāšanās deļu grupai nav pārāk biežas, meitenes pagaidām nav izveidojušas īpašus rituālus stresa noņemšanai pirms kāpšanas uz skatuves. Zane apgalvo, ka viņai ir paveicies, jo neļūt *lampu drudzi*: "Esmu iemācījusies neņemt galvā, ko domā citi, galvenais, lai pašam patīk." Taču svešā valstī bija citādāk. "Tā tomēr bija cita valsts, cita sabiedrība. Pirmajā deļā jutos uztraukusies, bet otrajā vairs nebija tik trakī. Turpretim uzstājosies Baltinavā, vienmēr zinu, kādi būs skatītāji, tādēļ bailu nav," skaidro Zane.

Lai gan Agrita Luīze vienmēr priecājas par iespēju kāpt uz skatuves, to darot, vienmēr pārņem patīkams satraukums: "Vēlos sevi parādīt par visiem 100%. Tā kā uzstājamies reti, izbaudu katru priekšnesumu." Jaunietei ir mazliet žēl, ka neizdevās piedalīties festivālā Pitalovā, jo tobrīd viņa atradās ārpus Latvijas.

## LTV 1

- 5.15 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras". Atk.  
6.00 "LR valsts himna".  
6.03 "Personība".  
7.00 "100g kultūras". Atk.  
7.00 "Animācijas filmas".  
9.00 "Kas te? Es te!".  
9.30 "Animācijas filmas".  
10.35 "Drosmīgais skroderītis". Pasaku filma.  
11.45 "Mēs ar brāli - kolosāli!".  
12.00 "Dievkalpojums Rīgas Sv. Antona Romas katoļu draudzē". Atk.  
13.00 "Saknes debesis".  
13.30 "Uzvelc tautstēpu!". Atk.  
14.00 "Liktneņa lūdmnieki 4. Mantiņieki".  
15.05 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.  
16.00 "Ķepa uz sirds". Atk.  
16.30 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras".  
17.15 "Daudz laimes, jubilār!".  
18.00 "Dienas ziņas".  
18.20 "Province".  
18.50 "Barabas Vudas kolekcija. Sirds trīsas". Romantiska drāma.  
20.30 "Panorāma".  
20.46 "De facto".  
21.35 "Brexī - kaš bez notiekumiem". Drāma.  
23.30 "Slepka va uz mūžu". Krimināldrāma.  
1.15 "Miegs savvaļā". Dok. filma.  
2.15 "Dzimuši Rīgā". Atk.  
3.50 "LTV - 60. Zelta arhīvs".  
4.30 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras". Atk.

## LTV 7

- 5.00 "Province". Atk.  
5.30 "LTV - 60. Zelta arhīvs". Atk.  
6.00 "LR valsts himna".  
6.03 "Kas te? Es te!". Atk.  
7.00 "Zemes stāsti". Atk.  
7.30 "Vides fakti". Atk.  
8.00 "Sajūti Latgali!". Atk.  
8.30 "Biznesa pasaule. Televēlka skatlogs".  
9.00 "Izziņas impulss". Atk.  
9.30 "Neparastās profesijas". Dok. seriāls.  
10.00 "Nedēļas apskats. Televeikala skatlogs".  
10.30 "Mājas, kur atgriezies". Seriāls.  
13.05 "Veļa valdnieki". Dok. filma.  
14.45 "Jetijs Joko un draugi".

## TV 3

- 5.00 "Kā izbēgt no soda par slepkavību 3". Seriāls.  
5.55 "Impērija 2". Seriāls.  
6.50 "Muļķību zinātne 2". Realitātes šovs.  
7.25 "Animācijas seriāli".  
9.25 "Dullā recepte". Seriāls.  
10.00 "Superbingo".  
11.00 "Gatava pārvērtībām 3". Realitātes šovs.  
11.50 "Mazā lielā zvaigzne". TV šovs.  
13.00 "Zoodārza slepenā dzīve".  
14.00 "Harijs Poters un jautasīpu princis". Fantāzijas piedz. filma.  
17.00 "Princese un varde". Animācijas filma.  
19.00 "Nēka personiņa".  
20.00 "Es milu tevi, Latvija! 5". TV šovs.  
22.25 "Titānu dusmas". Sprauga sīzeta fantastikas filma.  
0.25 "Māja ar kājam gaisā". Komēdija.  
2.30 "Muļķību zinātne 2". Realitātes seriāls.  
2.55 "UgunsGrēks". Seriāls.

## NIV MIIR

- 5.30 "Dembeļi. Stāsti par karavīru dzīvi".  
6.20 "Centrālā televīzija".  
8.00 "Šodien".  
8.20 "Tu tam neticēsi!".  
9.25 "Ēdam mājas".  
10.00 "Šodien".  
10.20 "Un atkal - esiet sveicināti".  
10.40 "Pirmais ātrums".  
11.20 "Kurš mājas ir saimnieks?".  
12.05 "Brīnumtehnika".  
13.00 "Vasarņica".  
14.05 "Mūsu patērētāju aizsardzības dienests".  
15.05 "Sava spēle". TV spēle.  
16.00 "Šodien".  
16.25 "Kriminālā Krievija".  
17.00 "Izmeklēšanu veica...".  
17.55 "Krievijas jaunās sensācijas".  
18.58 "Nedēļas kopsavilkums".  
20.15 "Tu esi super!".  
22.45 "Čiņa ar ēnu 2. Revanšs". Sprauga sīzeta filma.  
1.30 "Brain Ring".  
2.30 "Večuki. Afēriste". Krimināldrāma.  
4.20 "Večuki. Nesagraujamā savienība".

Krimināldrāma.

## PBK

- 5.50 "Zīņas".  
6.00 "Sodītāis". Seriāls.  
7.50 "Animācijas seriāls".  
9.25 "600 sekundes".  
9.40 "Dmitrija Krilova piezīmes".  
10.00 "Zīņas".  
10.20 "Citu dzīve".  
11.25 "Sazvērestības teorija".  
12.25 "Galvenā loma".  
14.05 "Krievu ķērlings".  
15.05 "Vislabākie!".  
16.40 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.10 "Trīs akordi".  
21.00 "Tolstojs. Svētdiena".  
22.35 "Jautro un atjautīgo klubs".  
0.50 "Maskava nekad negul". Komēdija.  
2.20 "Euronews". Informatīvs raidījums.  
2.40 "Romance par mīlētājiem". Muzikāla melodrāma.  
4.50 "Smieklīgi videoklipi".  
5.10 "Moderns spridums". Realitātes šovs.  
8.20 "Esi gardēdis 3". Kulinārijas šovs.  
8.55 "Gandrīz ideālas vakariņas 2". Kulinārijas raidījums.  
12.55 "Stils tuvplānā". Seriāls.  
13.20 "X faktors Liepbrītanijā 12". Muzikāls šovs.  
16.55 "Viss pa jaunam". Seriāls.  
19.10 "Amulets 2".  
21.00 "Sekss un helpilsēta 6". Seriāls.  
22.10 "Lucifers 2". Seriāls.



## Sarunājas divas draudzenes:

-Tu zini, es tagad vairst neesmu tik prasīga pret vīriešiem, kā agrāk. Galvenais, lai viņi būtu labi, pretimnākoši, cilvēcīgi. Kā tu domā, vai uz pasaules vēl ir palikuši tādi banķieri? \*

Ja ienaidsnieks ir bruņojies līdz zobiem, jātēme pierē. \*

## Balvu Novada muzejā

- 22.martā plkst. 11.00 izstādes "Atmiņas par Sibīriju" atklāšana.  
□ Piecās muzeja ekspozīciju zālēs mūsdienīgi atspoguļotas Ziemeļlatgalei raksturīgās tēmas un vietējās vērtības.  
□ Novadniekam - generālim Valdim Matīsam velīta ekspozīcija.  
□ Ekspozīcija "Balvi senajās fotogrāfijās".  
□ Izstāde "Karoga stāsts".

## Balvu Sakrālās kultūras centrā

- Darbnīcas "Eleusa" mākslinieku un audzēkņu ikonu izstāde.  
23.-24.marts - Alfa kursa nedēļas nodale.  
26.martā plkst. 19.00 itāļu valodas nodarbība, ko vada pr.Gūntars Skutelis.  
31.martā plkst. 12.30 Alfa kurss. Domāts ikvienam, kurš vēlas izzināt kristietības pamatajautājumus.

## Balvos

24.martā plkst. 15.00 Balvu muižā Baltinavas amatier-teātra izrāde "Apsolītā zeme" pēc V.Sandera stāsta "Divainā dzīve" motīviem. Ieeja - EUR 1.

25.martā plkst. 13.00 Komunistiskā genocīda upuru piemiņas dienas pasākums pie pieminekļa Abrenes apriņķa komunistiskā genocīda upuru piemiņai - 70 gadi - 25.marta represijām.

30.martā plkst. 15.00 Latgales un Sēlijas mazākumtautību ansambļu svētki "Vienā dziesmas valodā" Balvu muižā. Koncertā piedalās krievu, poļu, baltkrievu un ukraiņu biedrību tautas mākslas kolektīvi no Daugavpils, Jēkabpils, Rēzeknes un Balviem. Ieejas maksa - EUR 2. Biļešu iepriekšpārdošana Balvu muižā. Vietu skaits ierobežots.

## Balvu pagastā

27.martā plkst. 10.00 garīgie dziedājumi tautas namā.

## Bērzkalnē

25.martā represēto iedzīvotāju tikšanās pagasta pārvaldes telpās.

## Kubulos

23.martā plkst. 13.00 kultūras namā tautas deju kolektīvu repertuāra apguves skate, gatavojoties XII Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētku deju lielkoncertam.

25.martā plkst. 13.45 svinīgs brīdis Balvu stacijā pie piemiņas akmens represētajiem - 70 gadi - 25.marta represijām 1949.gadā.

25.martā plkst. 15.00 kultūras namā Noras Vētras-Muižnīces izrāde "Māsa" Balvu pagasta dramatiskā kolektīva izpildījumā.

## AFIŠA



## Tilzā

23.martā plkst. 19.00 kultūras namā dramatisko kolektīvu un teātra cienītāju tikšanās sarīkojumā "Dzīve kā teātris - teātris kā dzīve". Ieejas biļetes cena - EUR 2, skolēniem, senioriem un cilvēkiem ar īpašām vajadzībām - EUR 1. Ieejas biļetes piedalās loterijā.

25.martā plkst. 19.00 kultūras namā dokumentāla filma "Esības vējos". Ieeja brīva.

Iespēja apgūt klūdžu pišanu maksas nodarbības kultūras namā. Mēnesī 4 nodarbības, ja grupā 20 cilvēki, tad mēneša maksa katram - EUR 20. *Pieteikties kultūras namā pie Daigas līdz 28.martam.*

## Vīksnā

Visu mēnesi skatāma Olgas Rečes personālizstāde "Daba te un tur".

## Rugāju novadā

Rugāju Novada muzejā skatāma izstāde "Vladimirs Ladu-sāns - Rugāju novada ģerboņa autors".

25.martā plkst. 11.00 Komunistiskā genocīda upuru piemiņas dienas pasākums Rugāju skvērā.

## Vīlākā

23.martā plkst. 18.00 Vīlākas kultūras namā Baltinavas teātra "Palādas" izrāde "Apsolītā zeme" (pēc Vitālija Sandera romāna). Ieeja brīva.

25.martā Komunistiskā genocīda upuru piemiņas diena: plkst. 10.15 ziedu nolikšana Vecumu stacijā; plkst. 11.00 atceres pasākums Vīlākas kultūras namā.

30.martā notiks auto tūrisma sacensības "Ekspedīcija 2019". Sacensību nolikums - www.vilaka.lv.

## Vīlākas Novada muzejā

\* Vīlākas pilsētas un tās tuvākās apkārtnes vēsture no 13.gs. līdz mūsdienām - nozīmīgākie notikumi, izcilākās personības un laikmēta licības.

\* Katoļu bīskapiem Kazimiram Dujbinskim un Valerianam Zondakam velītajā piemiņas istabā aplūkojami garīdznieku amata piederumi un personīgās lietas.

\* Novadā kristīgo draudžu - katoļu, pareizticīgo un luterāņu - vēsture.

## Upītē

29.martā Nemateriālās kultūras mantojuma centrā "Upītē" Kūkavas novada bērnu un jauniešu folkloras svētki "Pulkā eimu, pulkā taku". Plkst. 9.30 meistardarbnīcas, plkst. 10.30 dziedāšanas konkurss, plkst. 11.00 svētku koncerts, dancošanas un muzicēšanas konkurss.

29.martā plkst. 20.00 tautas namā krimināldrāma "1906". Ieejas maksa - EUR 1,50.

## Baltinavas Novada muzejā

\* Starptautiskā plenēra "Valdis Bušs 2018" mākslas darbu izstāde.

Pārpublicēšanas gadījumā "Vaduguns" atsauc obligāti

# TV PROGRAMMAS

no 25. līdz 31.martam





5.00 "Ceturtd studija". Atk.	14.55 "Spiegs savvalā". Dok. filmu cikls.	5.55 "Ikdienas ainiņas 2". Komēdijseriāls.	11.05 "Devīpdesmitie". Atk.
5.30 "Saknes debesis". Atk.	16.05 "SOKO Štutgarte". Seriāls.	6.30 "Animācijas seriāli".	12.50 "Bērnu un jauniešu mūsdienīgu dziesmu izpildītāju konkurss <i>Balss pavēlnieks</i> ".
6.00 "LR valsts himna".	17.00 "Dzīve šodien".	8.05 "Divarpus viru 5". Komēdijseriāls.	14.25 "Vienmēr formā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
6.02 "12 elementi ainavā". Atk.	18.05 "Muhtars. Pa jaunām pēdām". Seriāls.	9.00 "Maģiņas 7". Spraiga sīzeta seriāls.	14.55 "6.spēlētājs". Dok. filma.
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	19.00 "Šovakar. Zīpas".	10.00 "Maģiņas 7". Spraiga sīzeta seriāls.	16.25 "Tas vari būt tu". Dok. filma.
8.35 "Mīlas viesulis 14". Seriāls.	19.30 "Latvijas meistarsacīkšu fināls hokejā". Tiešr.	11.05 "Televeikala skatlogs".	17.00 "Dzīve šodien".
9.35 "Atmaksa". Seriāls.	22.05 "Personīgā lieta". Informatīvi analītisks informatīvs seriāls.	11.25 "Simpsoni 26". Animācijas seriāls.	18.05 "Muhtars. Pa jaunām pēdām". Seriāls.
10.35 "Televeikala skatlogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā".	22.35 "Fantastiskā sievietē". Drāma.	11.55 "Mazas telpas - lielas idejas!". Realitātes šovs.	19.00 "Šovakar. Zīpas".
10.50 "Dzeguze". Seriāls.	0.35 "Eiropa koncertos. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	12.50 "Viņas melo labāk 6". Seriāls.	19.35 "Drosmīgie: laimīgā upe". Dok. filma.
11.55 "V.I.P. - Veiksmē. Intuīcija. Prāts". Atk.	1.25 "Pasaules meistarsacīkstes U-18". Atk.	13.55 "Tētika meitijas 9". Seriāls.	20.05 "Āzijas dabas atklājumi". Dok. filma.
12.45 "Televeikala skatlogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā".	3.25 "Džihāda bērni". Dok. filma.	15.00 "Draugi 8". Seriāls.	21.05 "SOKO Štutgarte". Seriāls.
13.05 "Saknes debesis". Atk.	4.20 "LTV - 60. Zelta arhīvs".	16.05 "Amerikāņu nindzijas 3". Realitātes šovs.	22.00 "Dzīve pie Polārā loka". Dok. dautzseriju filma.
13.35 "Momentuzņēmums". Atk.		17.05 "Mazas telpas - lielas idejas!". Realitātes šovs.	22.55 "Pasaules meistarsacīkstes hokejā U-18". Atk.
13.50 "Lēna, mana mūža mīlestība". Seriāls.		18.00 "Divarpus viru 5". Seriāls.	0.55 "Drosmīgie: laimīgā upe". Dok. filma.
14.40 "Televeikala skatlogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā".		19.00 "TV3 zīpas".	1.25 "Vienmēr formā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
15.00 "Krustpunktā".		19.35 "Bez tabu".	
16.05 "Atmaksa". Seriāls.		20.20 "Mīlas viesulis 14". Seriāls.	
17.00 "Mīlas viesulis 14". Seriāls.		20.35 "Rīga.TV. Galvaspilsētas jaunumi".	
18.55 "Kultūršoks. 100 g kultūras".		20.45 "Laika zīpas".	
19.10 "Gudrs, vēl gudrāks".		20.50 "Vīslabākie".	
20.30 "Panorāma".		22.30 "Vakars kopā ar Ivanu Urgantu".	
21.15 "Nāve paradīzē 7". Seriāls.		23.20 "Kā vilku piemin... Fantastiskas komēdija.	
22.15 "Pusnakts šovs septiņos ar Jāni Skuteļi".		0.50 " <i>Euronews</i> ". Informatīvs raidījums.	
23.15 "Nakts zīpas".		1.10 "Diena līdz... Komēdija.	
23.30 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.		2.40 "Smieklīgi videoklipi".	
		2.55 "Bumbarašs". Komēdija.	
		5.00 "Smieklīgi videoklipi".	
		5.10 " <i>Euronews</i> ". Informatīvs raidījums.	
		8.30 "Mani remonta noteikumi". Realitātes šovs.	
		9.45 "Stils tuvplānā". Seriāls.	
		11.40 "Mīlestības vīns". Seriāls.	
		12.40 "Lieliskais gadsimts. Kosema". Seriāls.	
		13.45 "Puķu veikala mistērija. Gimenes noslēpums". Detektīvfilma.	
		15.40 "Mūzika".	
		16.00 "Intrigante". Seriāls.	
		17.00 "Solī pa solim".	
		18.00 "Gatava pārvertībām 3". Komēdijseriāls.	
		18.50 "Mani remonta noteikumi". Realitātes šovs.	
		20.10 "Intrigante". Seriāls.	
		21.00 "X faktors Liebritānijā 12". Muzikāls šovs.	
		0.35 "Sekss un lielpilsēta 6". Seriāls.	
		2.50 "Mūzika".	

5.00 "Ceturtd studija". Atk.	11.55 "Devīpdesmitie". Atk.	17.00 "Dzīve šodien".	23.05 "Ticīgo uzvaras bals".
5.30 "Citiādi latviskais". Atk.	12.50 "Bērnu un jauniešu mūsdienīgu dziesmu izpildītāju konkurss <i>Balss pavēlnieks</i> ".	18.05 "Muhtars. Pa jaunām pēdām". Seriāls.	5.50 "Animācijas seriāli".
6.00 "LR valsts himna".	14.25 "Vienmēr formā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	19.00 "Šovakar. Zīpas".	6.00 "900 sekundes".
6.02 "12 elementi ainavā". Atk.	14.55 "6.spēlētājs". Dok. filma.	19.35 "Drosmīgie: laimīgā upe". Dok. filma.	8.10 "Daktere Kvīna". Seriāls.
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	16.25 "Tas vari būt tu". Dok. filma.	20.05 "Āzijas dabas atklājumi". Dok. filma.	9.20 "Lieliskais gadsimts". Seriāls.
8.35 "Mīlas viesulis 14". Seriāls.	17.00 "Dzīve šodien".	21.05 "SOKO Štutgarte". Seriāls.	10.25 "Televizijas veikals".
9.35 "Atmaksa". Seriāls.	18.05 "Muhtars. Pa jaunām pēdām". Seriāls.	22.00 "Dzīve pie Polārā loka". Dok. dautzseriju filma.	10.40 "Doktors Mārtins". Seriāls.
10.35 "Televeikala skatlogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā".	19.00 "Šovakar. Zīpas".	22.55 "Pasaules meistarsacīkstes hokejā U-18". Atk.	11.40 "Zem baltajām burām". Melodrama.
10.50 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	19.35 "Drosmīgie: laimīgā upe". Dok. filma.	0.55 "Drosmīgie: laimīgā upe". Dok. filma.	13.45 "Televizijas veikals".
11.45 "Sporta studija". Atk.	20.05 "Āzijas dabas atklājumi". Dok. filma.	1.25 "Vienmēr formā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	14.00 "Degpunktā".
12.30 "Kultūršoks.	21.05 "SOKO Štutgarte". Seriāls.		14.30 "Mūsu Čārlijs 14". Seriāls.
12.45 "Televeikala skatlogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā".	22.00 "Dzīve pie Polārā loka". Dok. dautzseriju filma.		15.30 "Doktors Mārtins". Seriāls.
13.05 "Citiādi latviskais". Atk.	22.55 "Pasaules meistarsacīkstes hokejā U-18". Atk.		16.35 "Krist kardinājumā". Seriāls.
13.35 "Momentuzņēmums".	0.55 "Drosmīgie: laimīgā upe". Dok. filma.		17.40 "Mani virtuves noslēpumi 8". Kulīnārijas šovs.
13.50 "Lēna, mana mūža mīlestība". Seriāls.	1.25 "Vienmēr formā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".		18.00 "Mani virtuves noslēpumi 8". Kulīnārijas šovs.
14.40 "Televeikala skatlogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā".			19.00 "Sievšķīgās atreibības". Seriāls.
15.00 "Krustpunktā".			20.00 "LNT zīpas".
16.05 "Atmaksa". Seriāls.			20.40 "Degpunktā".
17.00 "Mīlas viesulis 14". Seriāls.			21.10 "Atrgriezies mājās pavasarī". Romantiska drāma.
18.00 "Dienas zīpas".			23.05 "Tie esam mēs 2". Seriāls.
18.56 "Ceturtd studija".			23.55 " <i>Dzīvīte</i> brīvdienās 4".
19.30 "Tālā zeme Sibīrijā. Tāle Austrumi 1949".			0.25 "Transports šodien, rīt".
Blagoveščenska, Zeja un Kamčatka".			0.30 "Sievšķīgās atreibības". Seriāls.
20.00 "Divi vienā 2". Seriāls.			1.20 "Daktere Kvīna". Seriāls.
20.30 "Panorāma".			2.05 "NCIS: Losandželosa 3". Seriāls.
21.15 "1:1. Aktuālā intervija".			2.50 "Degpunktā". Atk.
22.05 "48 procenti pret <i>Brexit</i> : aizkulises". Dok. filma.			3.10 "900 sekundes". Atk.
23.55 "Agata Reizina 2". Seriāls.			
1.45 "Gausie Rietumi". Vesterns.			

5.00 "Ceturtd studija". Atk.	11.55 "Devīpdesmitie". Atk.	17.00 "Dzīve šodien".	23.05 "Ticīgo uzvaras bals".
5.30 "Citiādi latviskais". Atk.	12.50 "Bērnu un jauniešu mūsdienīgu dziesmu izpildītāju konkurss <i>Balss pavēlnieks</i> ".	18.05 "Muhtars. Pa jaunām pēdām". Seriāls.	5.50 "Animācijas seriāli".
6.00 "LR valsts himna".	14.25 "Vienmēr formā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	19.00 "Šovakar. Zīpas".	6.00 "900 sekundes".
6.02 "12 elementi ainavā". Atk.	14.55 "6.spēlētājs". Dok. filma.	19.35 "Drosmīgie: laimīgā upe". Dok. filma.	8.10 "Daktere Kvīna". Seriāls.
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	16.25 "Tas vari būt tu". Dok. filma.	20.05 "Āzijas dabas atklājumi". Dok. filma.	9.20 "Lieliskais gadsimts". Seriāls.
8.35 "Mīlas viesulis 14". Seriāls.	17.00 "Dzīve šodien".	21.05 "SOKO Štutgarte". Seriāls.	10.25 "Televizijas veikals".
9.35 "Atmaksa". Seriāls.	18.05 "Muhtars. Pa jaunām pēdām". Seriāls.	22.00 "Dzīve pie Polārā loka". Dok. dautzseriju filma.	10.40 "Doktors Mārtins". Seriāls.
10.35 "Televeikala skatlogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā".	19.00 "Šovakar. Zīpas".	22.55 "Pasaules meistarsacīkstes hokejā U-18". Atk.	11.40 "Zem baltajām burām". Melodrama.
10.50 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	19.35 "Drosmīgie: laimīgā upe". Dok. filma.	0.55 "Drosmīgie: laimīgā upe". Dok. filma.	13.45 "Televizijas veikals".
11.45 "Sporta studija". Atk.	20.05 "Āzijas dabas atklājumi". Dok. filma.	1.25 "Vienmēr formā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	14.00 "Degpunktā".
12.30 "Kultūršoks.	21.05 "SOKO Štutgarte". Seriāls.		14.30 "Mūsu Čārlijs 14". Seriāls.
12.45 "Televeikala skatlogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā".	22.00 "Dzīve pie Polārā loka". Dok. dautzseriju filma.		15.30 "Doktors Mārtins". Seriāls.
13.05 "Citiādi latviskais". Atk.	22.55 "Pasaules meistarsacīkstes hokejā U-18". Atk.		16.35 "Krist kardinājumā". Seriāls.
13.35 "Momentuzņēmums".	0.55 "Drosmīgie: laimīgā upe". Dok. filma.		17.40 "Mani virtuves noslēpumi 8". Kulīnārijas šovs.
13.50 "Lēna, mana mūža mīlestība". Seriāls.	1.25 "Vienmēr formā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".		18.00 "Mani virtuves noslēpumi 8". Kulīnārijas šovs.
14.40 "Televeikala skatlogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā".			19.00 "Sievšķīgās atreibības". Seriāls.
15.00 "Krustpunktā".			20.00 "LNT zīpas".
16.05 "Atmaksa". Seriāls.			20.40 "Degpunktā".
17.00 "Mīlas viesulis 14". Seriāls.			21.10 "Atrgriezies mājās pavasarī". Romantiska drāma.
18.00 "Dienas zīpas".			23.05 "Tie esam mēs 2". Seriāls.
18.56 "Ceturtd studija".			23.55 " <i>Dzīvīte</i> brīvdienās 4".
19.30 "Tālā zeme Sibīrijā. Tāle Austrumi 1949".			0.25 "Transports šodien, rīt".
Blagoveščenska, Zeja un Kamčatka".			0.30 "Sievšķīgās atreibības". Seriāls.
20.00 "Divi vienā 2". Seriāls.			1.20 "Daktere Kvīna". Seriāls.
20.30 "Panorāma".			2.05 "NCIS: Losandželosa 3". Seriāls.
21.15 "1:1. Aktuālā intervija".			2.50 "Degpunktā". Atk.
22.05 "48 procenti pret <i>Brexit</i> : aizkulises". Dok. filma.			3.10 "900 sekundes". Atk.
23.55 "Agata Reizina 2". Seriāls.			
1.45 "Gausie Rietumi". Vesterns.			

5.00 "Ceturtd studija". Atk.	11.55 "Devīpdesmitie". Atk.	17.00 "Dzīve šodien".	23.05 "Ticīgo uzvaras bals".
5.30 "Citiādi latviskais". Atk.	12.50 "Bērnu un jauniešu mūsdienīgu dziesmu izpildītāju konkurss <i>Balss pavēlnieks</i> ".	18.05 "Muhtars. Pa jaunām pēdām". Seriāls.	5.50 "Animācijas seriāli".
6.00 "LR valsts himna".	14.25 "Vienmēr formā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	19.00 "Šovakar. Zīpas".	6.00 "900 sekundes".
6.02 "12 elementi ainavā". Atk.	14.55 "6.spēlētājs". Dok. filma.	19.35 "Drosmīgie: laimīgā upe". Dok. filma.	8.10 "Daktere Kvīna". Seriāls.
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	16.25 "Tas vari būt tu". Dok. filma.	20.05 "Āzijas dabas atklājumi". Dok. filma.	9.20 "Lieliskais gadsimts". Seriāls.
8.35 "Mīlas viesulis 14". Seriāls.	17.00 "Dzīve šodien".	21.05 "SOKO Štutgarte". Seriāls.	10.25 "Televizijas veikals".
9.35 "Atmaksa". Seriāls.	18.05 "Muhtars. Pa jaunām pēdām". Seriāls.	22.00 "Dzīve pie Polārā loka". Dok. dautzseriju filma.	10.40 "Doktors Mārtins". Seriāls.
10.35 "Televeikala skatlogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā".	19.00 "Šovakar. Zīpas".	22.55 "Pasaules meistarsacīkstes hokejā U-18". Atk.	11.40 "Zem baltajām burām". Melodrama.
10.50 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	19.35 "Drosmīgie: laimīgā upe". Dok. filma.	0.55 "Drosmīgie: laimīgā upe". Dok. filma.	13.45 "Televizijas veikals".
11.45 "Sporta studija". Atk.	20.05 "Āzijas dabas atklājumi". Dok. filma.	1.25 "Vienmēr formā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	14.00 "Degpunktā".
12.30 "Kultūršoks.	21.05 "SOKO Štutgarte". Seriāls.		14.30 "Mūsu Čārlijs 14". Seriāls.
12.45 "Televeikala skatlogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā".	22.00 "Dzīve pie Polārā loka". Dok. dautzseriju filma.		15.30 "Doktors Mārtins". Seriāls.
13.05 "Citiādi latviskais". Atk.	22.55 "Pasaules meistarsacīkstes hokejā U-18". Atk.		16.35 "Krist kardinājumā". Seriāls.
13.35 "Momentuzņēmums".	0.55 "Drosmīgie: laimīgā upe". Dok. filma.		17.40 "Mani virtuves noslēpumi 8". Kulīnārijas šovs.
13.50 "Lēna, mana mūža mīlestība". Seriāls.	1.25 "Vienmēr formā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".		18.00 "Mani virtuves noslēpumi 8". Kulīnārijas šovs.
14.40 "Televeikala skatlogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā".			19.00 "Sievšķīgās atreibības". Seriāls.
15.00 "Krustpunktā".			20.00 "LNT zīpas".
16.05 "Atmaksa". Seriāls.			20.40 "Degpunktā".
17.00 "Mīlas viesulis 14". Seriāls.			21.10 "Atrgriezies mājās pavasarī". Romantiska drāma.
18.00 "Dienas zīpas".			23.05 "Tie esam mēs 2". Seriāls.
18.56 "Ceturtd studija".			23.55 " <i>Dzīvīte</i> brīvdienās 4".
19.30 "Tālā zeme Sibīrijā. Tāle Austrumi 1949".			0.25 "Transports šodien, rīt".
Blagoveščenska, Zeja un Kamčatka".			0.30 "Sievšķīgās atreibības". Seriāls.
20.00 "Divi vienā 2". Seriāls.			1.20 "Daktere Kvīna". Seriāls.
20.30 "Panorāma".			2.05 "NCIS: Losandželosa 3". Seriāls.
21.15 "1:1. Aktuālā intervija".			2.50 "Degpunktā". Atk.
22.05 "48 procenti pret <i>Brexit</i> : aizkulises". Dok. filma.			3.10 "900 sekundes". Atk.
23.55 "Agata Reizina 2". Seriāls.			
1.45 "Gausie Rietumi". Vesterns.			

5.00 "Ceturtd studija". Atk.	11.55 "Devīpdesmitie". Atk.	17.00 "Dzīve šodien".	23.05 "Ticīgo uzvaras bals".
5.30 "Citiādi latviskais". Atk.	12.50 "Bērnu un jauniešu mūsdienīgu dziesmu izpildītāju konkurss <i>Balss pavēlnieks</i> ".	18.05 "Muhtars. Pa jaunām pēdām". Seriāls.	5.50 "Animācijas seriāli".
6.00 "LR valsts himna".	14.25 "Vienmēr formā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	19.00 "Šovakar. Zīpas".	6.00 "900 sekundes".
6.02 "12 elementi ainavā". Atk.	14.55 "6.spēlētājs". Dok. filma.	19.35 "Drosmīgie: laimīgā upe". Dok. filma.	8.10 "Daktere Kvīna". Seriāls.
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	16.25 "Tas vari būt tu". Dok. filma.	20.05 "Āzijas dabas atklājumi". Dok. filma.	9.20 "Lieliskais gadsimts". Seriāls.
8.35 "Mīlas viesulis 14". Seriāls.	17.00 "Dzīve šodien".	21.05 "SOKO Štutgarte". Seriāls.	10.25 "Televizijas veikals".
9.35 "Atmaksa". Seriāls.	18.05 "Muhtars. Pa jaunām pēdām". Seriāls.	22.00 "Dzīve pie Polārā loka". Dok. dautzseriju filma.	10.40 "Doktors Mārtins". Seriāls.
10.35 "Televeikala skatlogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā".	19.00 "Šovakar. Zīpas".	22.55 "Pasaules meistarsacīkstes hokejā U-18". Atk.	11.40 "Zem baltajām burām". Melodrama.
10.50 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	19.35 "Drosmīgie: laimīgā upe". Dok. filma.	0.55 "Drosmīgie: laimīgā upe". Dok. filma.	13.45 "Televizijas veikals".
11.45 "Sporta studija". Atk.	20.05 "Āzijas dabas atklājumi". Dok. filma.	1.25 "Vienmēr formā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	14.00 "Degpunktā".
12.30 "Kultūršoks.	21.05 "SOKO Štutgarte". Seriāls.		14.30 "Mūsu Čārlijs 14". Seriāls.
12.45 "Televeikala skatlogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā".	22.00 "Dzīve pie Polārā loka". Dok. dautzseriju filma.		15.30 "Doktors Mārtins". Seriāls.
13.05 "Citiādi latviskais". Atk.	22.55 "Pasaules meistarsacīkstes hokejā U-18". Atk.		16.35 "Krist kardinājumā". Seriāls.
13.35 "Momentuzņēmums".	0.55 "Drosmīgie: laimīgā upe". Dok. filma.		17.40 "Mani virtuves noslēpumi 8". Kulīnārijas šovs.
13.50 "Lēna, mana mūža mīlestība". Seriāls.	1.25 "Vienmēr formā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".		18.00 "Mani virtuves noslēpumi 8". Kulīnārijas šovs.
14.40 "Televeikala skatlogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā".			19.00 "Sievšķīgās atreibības". Seriāls.
15.00 "Krustpunktā".			20.00 "LNT zīpas".
16.05 "Atmaksa". Seriāls.			20.40 "Degpunktā".
17.00 "Mīlas viesulis 14". Seriāls.			21.10 "Atrgriezies mājās pavasarī". Romantiska drāma.
18.00 "Dienas zīpas".			23.05 "Tie esam mēs 2". Seriāls.
18.56 "Ceturtd studija".			23.55 " <i>Dzīvīte</i> brīvdienās 4".
19.30 "Tālā zeme Sibīrijā. Tāle Austrumi 1949".			0.25 "Transports šodien, rīt".
Blagoveščenska, Zeja un Kamčatka".			0.30 "Sievšķīgās atreibības". Seriāls.
20.00 "Divi vienā 2". Seriāls.			1.20 "Daktere Kvīna". Seriāls.
20.30 "Panorāma".			2.05 "NCIS: Losandželosa 3". Seriāls.
21.15 "1:1. Aktuālā intervija".			2.5

## LTV 1

5.00 "Ceturta studija". Atk.	13.35 "Momentuzņēmums". Atk.
5.30 "Cīnādi latviskais". Atk.	13.50 "Ēna, mana mūža mīlestība". Serāls.
6.00 "LR valsts himna".	14.40 "Televēkala skatogs <i>Top-Shop</i> piedāvā".
6.02 "12 elementi ainavā". Atk.	15.00 "Krustpunktā".
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	16.05 "Atmaksa". Serāls.
8.35 "Mīļās viesulis 14". Serāls.	17.00 "Mīļās viesulis 14". Serāls.
9.35 "Atmaksa". Serāls.	18.00 "Dienas ziņas".
10.35 "Televēkala skatogs <i>Top-Shop</i> piedāvā".	18.56 "Ceturta studija".
10.50 "Engļu iela 9. Pelnrušķītes mantojums". Serāls.	19.30 "Pasauls panorāmā".
11.50 "Personība. 100g kultūras". Atk.	20.00 "Divi vienā 2". Serāls.
12.45 "Televēkala skatogs <i>Top-Shop</i> piedāvā".	20.30 "Panorāma".
13.05 "Vides fakti". Atk.	21.13 "Latvijas <i>Lolo</i> izlozes".
13.35 "Momentuzņēmums". Atk.	21.20 "Tēša runa".

## LNT

5.00 "Karamba!" Humora raid.	13.45 "Televēkala skatogs".
5.25 "Tieģo uzvaras balss". Kristīgā programma.	14.00 "Dēgpunktā".
5.55 "Bernards". Anim. seriāls.	14.30 "Ekvadora". Atk.
6.00 "900 sekundes".	15.30 "Doktors Martins". Serāls.
8.10 "Daktre Kirnna". Serāls.	16.35 "Izmeklētāja Lanca". Serāls.
9.20 "Lieliskais gadsimts". Serāls.	17.40 "Mani virtuves noslēpumi 8". Kulinārijas šovs.
10.25 "Televēkala skatogs".	17.50 "Ziņas sešos".
10.40 "Doktors Martins". Serāls.	18.00 "Mani virtuves noslēpumi 8". Kulinārijas šovs.
11.40 "Agniezties mājās pavasari". Romantiska drāma.	19.00 "Sievīšķīgās atrieības". Serāls.
13.45 "Televēkala skatogs".	20.00 "LNT ziņas".
14.00 "Dēgpunktā".	20.40 "Dēgpunktā".
14.30 "Ekvadora". Atk.	21.10 "Zebra 3".
15.30 "Doktors Martins". Serāls.	21.25 "Sirds dakters". Serāls.
16.35 "Krist kārdinājumā". Serāls.	22.35 "Pazuļus". Trillers.
17.40 "Mani virtuves noslēpumi 8". Kulinārijas šovs.	0.20 "Sievīšķīgās atrieības". Serāls.
17.50 "Ziņas sešos".	1.10 "Negaidīts pavēsiens". Melodrama.
18.00 "Mani virtuves noslēpumi 8". Kulinārijas šovs.	2.40 "Dēgpunktā". Atk.
19.00 "Sievīšķīgās atrieības". Serāls.	3.05 "900 sekundes". Atk.

## TV 3

5.00 "Kā izbēgt no soda par slepkavību 3". Serāls.	9.00 "Ipašo uzdevumu vienība <i>Hawaii 5-0</i> ". Serāls.
5.55 "Ikdienas ainiņas". Komēdijseriāls.	
6.30 "Animācijas seriāli".	
8.05 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.	
9.00 "Ipašo uzdevumu vienība <i>Hawaii 5-0</i> ". Serāls.	

Dok. filmu cikls.  
14.55 "Kuku čempions 7". Kulinārijas šovs.

16.05 "SOKO Štutgarte". Serāls.  
17.00 "Dzīve šodien".  
18.05 "Mūhars. Pa jaunām pedām". Serāls.  
19.00 "Šovakar. Ziņas".  
19.30 "Latvijas meistarsacīkšu fināls hokejā". Tiešr.  
22.05 "Hokeja laukumā".  
22.35 "Džihāda bērni". Dok. filma.

23.35 "Pasauls meistarsacīkstes hokejā U-18". Atk.  
1.35 "Eiropa fokusa. *Deutsche Welle* žurnāls".  
5.00 "Karamba!" Humora raid.  
5.25 "Tieģo uzvaras balss". Kristīgā programma.  
5.55 "Bernards". Anim. seriāls.  
6.00 "900 sekundes".  
8.10 "Daktre Kirnna". Serāls.  
9.20 "Lieliskais gadsimts". Serāls.  
10.25 "Televēkala skatogs".  
10.40 "Doktors Martins". Serāls.  
11.40 "Agniezties mājās pavasari". Romantiska drāma.

## NTV MĪR

13.45 "Televēkala skatogs".  
14.00 "Dēgpunktā".  
14.30 "Ekvadora". Atk.  
15.30 "Doktors Martins". Serāls.  
16.35 "Krist kārdinājumā". Serāls.  
17.40 "Mani virtuves noslēpumi 8". Kulinārijas šovs.  
17.50 "Ziņas sešos".  
18.00 "Mani virtuves noslēpumi 8". Kulinārijas šovs.  
19.00 "Sievīšķīgās atrieības". Serāls.  
20.00 "LNT ziņas".  
20.40 "Dēgpunktā".  
21.10 "Zebra 3".  
21.25 "Sirds dakters". Serāls.  
22.35 "Pazuļus". Trillers.  
0.20 "Sievīšķīgās atrieības". Serāls.  
1.10 "Negaidīts pavēsiens". Melodrama.  
2.40 "Dēgpunktā". Atk.  
3.05 "900 sekundes". Atk.

10.00 "Makgaivers 6". Spraiņa sīzeta seriāls.  
11.05 "Televēkala skatogs".  
11.25 "Simpsoni". Anim. filma.  
11.55 "Mazas telpas - lielas idejas!". Realitātes šovs.

## PBK

5.55 "Euronews". Informatīvs raidījums.  
6.20 "Ziņas".  
6.30 "Animācijas filmas".  
7.00 "Labriti".  
9.00 "Ziņas".  
9.35 "Šodien - 27. marts. Diena sākas".  
10.15 "Esi veselā!".  
11.25 "Ziņas".  
11.55 "Nāvējošais spēks". Serāls.  
14.05 "Ziņas".  
14.25 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.  
15.30 "Pecamies!".  
16.30 "Vīriši un sievietes". Sarunu šovs.  
17.25 "Vakara ziņas".  
17.55 "Patešībā". Sarunu šovs.  
18.55 "Lai runā!". Sarunu šovs.  
20.00 "Latvijas laiks".  
20.30 "Latvijas laiks".  
21.00 "Bet pie mums, pagalmā". Serāls.  
23.15 "Vakars kopā ar Ivanu Urganu".  
23.50 "Nāvējošais spēks". Serāls.  
1.40 "Euronews". Informatīvs raidījums.  
2.20 "Šifrs". Serāls.  
3.55 "Smieklīgi videoklipi".  
4.10 "Kurjers". Melodrama.  
5.35 "Smieklīgi videoklipi".  
6.05 "Rīts. Vislabākais".  
6.30 "Šodien".  
6.35 "Rīts. Vislabākais".  
7.00 "Šodien".  
7.13 "Maļceva".  
8.00 "Mūhars. Pa jaunām pedām". Detektīvseriāls.  
9.00 "Šodien".  
9.20 "Jūras velni. Viesulis". Serāls.  
12.00 "Šodien".  
12.25 "Ārkārtējs notikums".  
13.00 "Tīksnās vieta". Sarunu šovs.  
15.00 "Šodien".  
15.30 "Tīksnās vieta". Sarunu šovs.  
16.20 "DNS".  
17.25 "Ārkārtējs notikums".  
18.00 "Šodien".  
18.55 "Raidījuma pamatā - reāli notikumi".  
19.40 "Realizācija". Detektīvseriāls.  
21.50 "Likumīgais skolotājs. Čiņa". Spraiņa sīzeta seriāls.  
22.50 "Maņit nevar...".  
23.50 "Šodien".  
24.00 "Likumīgais skolotājs. Čiņa". Spraiņa sīzeta seriāls.  
0.55 "Neatklātas lietas". Detektīvseriāls.



**-Tev rokas maciņa grāmata par varbūtības teoriju? Iespejams.**

## LTV 1

5.00 "Ceturta studija". Atk.	13.50 "Ēna, mana mūža mīlestība". Serāls.
5.30 "Vides fakti". Atk.	14.40 "Televēkala skatogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā...".
6.00 "LR valsts himna".	15.00 "Krustpunktā".
6.02 "12 elementi ainavā". Atk.	16.05 "Atmaksa". Serāls.
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	17.00 "Mīļās viesulis 14". Serāls.
8.35 "Mīļās viesulis 14". Serāls.	18.00 "Dienas ziņas".
9.35 "Atmaksa". Serāls.	18.56 "Ceturta studija".
10.35 "Televēkala skatogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā...".	19.30 "Izziņas impulsi".
10.50 "Aizliegtais pagēmiens". Atk.	20.00 "Divi vienā 2". Serāls.
11.50 "1:1. Aktuālā interviņa". Atk.	20.30 "Panorāma".
12.45 "Televēkala skatogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā...".	21.15 "Adrešes".
13.05 "Pasauls panorāmā". Atk.	21.45 "Aciltehnika". Atk.
13.35 "Momentuzņēmums". Atk.	22.00 "Maifjās gūstā". Serāls.
13.50 "Ēna, mana mūža mīlestība". Serāls.	23.05 "Nakts ziņas".
14.40 "Televēkala skatogs. <i>Top-Shop</i> piedāvā...".	23.20 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras". Atk.
15.00 "Krustpunktā".	0.05 "Daudz laimes, jubiliār!". Atk.
16.05 "Atmaksa". Serāls.	0.45 "Ekvadora". Atk.
17.00 "Mīļās viesulis 14". Serāls.	1.15 "Tēša runa". Atk.
18.00 "Dienas ziņas".	
18.56 "Ceturta studija".	
19.30 "Izziņas impulsi".	
20.00 "Divi vienā 2". Serāls.	
20.30 "Panorāma".	
21.15 "Adrešes".	
21.45 "Aciltehnika". Atk.	
22.00 "Maifjās gūstā". Serāls.	
23.05 "Nakts ziņas".	
23.20 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras". Atk.	
0.05 "Daudz laimes, jubiliār!". Atk.	
0.45 "Ekvadora". Atk.	
1.15 "Tēša runa". Atk.	

## LTV 7

5.05 "2018. Latvijas hronika". Atk.	17.40 "Mani virtuves noslēpumi 8". Kulinārijas šovs.
5.15 "Dzīve pie Polārā loka". Dok. dandzseriņu filma.	17.50 "Ziņas sešos".
6.00 "LR valsts himna".	18.00 "Mani virtuves noslēpumi 8". Kulinārijas šovs.
6.03 "1000 jūdzes līdz Engļļu pilsetai".	19.00 "Sievīšķīgās atrieības". Serāls.
6.30 "Animācijas seriāli".	20.00 "LNT ziņas".
7.00 "Kas te? Es te!". Atk.	20.40 "Dēgpunktā".
7.30 "Pie stūres. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	21.10 "700 pasauļes brīnumi. Indija".
8.00 "Ceturta studija". Atk.	21.40 "Izdziņotāji 34". Realitātes šovs.
8.30 "Sajūti Latgāļi!". Atk.	22.40 "No tupekles par lediju 2". Realitātes šovs.
9.00 "Vides fakti". Atk.	0.40 "Hūberts un Šallers 2". Detektīvseriāls.
9.30 "Pasauls panorāmā". Atk.	1.35 "Sievīšķīgās atrieības". Serāls.
10.00 "Engļu māja". Serāls.	1.50 "Šodien".
11.00 "Mūhars. Pa jaunām pedām". Serāls.	7.10 "Maļceva".
11.55 "Devirdesmitē". Atk.	8.00 "Mūhars. Pa jaunām pedām". Detektīvseriāls.
12.50 "Mākslas puiss". Dok. filmu cikls.	9.00 "Šodien".
13.20 "Projekts <i>Nākohne. Deutsche Welle</i> žurnāls".	9.20 "Jūras velni. Viesulis 2". Spraiņa sīzeta seriāls.

## TV 3

5.00 "Kā izbēgt no soda par slepkavību 3". Serāls.	9.00 "Ipašo uzdevumu vienība <i>Hawaii 5-0</i> ". Serāls.
5.55 "Ikdienas ainiņas". Komēdijseriāls.	
6.30 "Animācijas seriāli".	
8.05 "Divarpus vīru 4". Komēdijseriāls.	
9.00 "Ipašo uzdevumu vienība <i>Hawaii 5-0</i> ". Serāls.	

13.50 "Akonkagva: jauna iespēja". Dok. filma.  
14.45 "Tēša runa". Atk.  
15.55 "Spiegs savvaļā". Dok. filmu cikls.  
17.00 "Dzīve šodien".  
18.05 "Mūhars. Pa jaunām pedām". Serāls.  
19.00 "Šovakar. Ziņas".  
19.35 "Punkti uz ī!". Diskusiju raidījums.

21.10 "SOKO Štutgarte". Serāls.  
22.00 "Sporta studija". Atk.  
22.50 "Pasauls meistarsacīkstes hokejā U-18". Atk.  
0.50 "LTV - 60. Zelta arhīvs".  
1.20 "Projekts *Nākohne. Deutsche Welle* žurnāls".  
18.00 "Divarpus vīru 5". Komēdijseriāls.  
19.00 "TV3 ziņas".  
19.35 "Bez tabu".  
20.20 "Visi pa jaunam!". Serāls.  
21.00 "Nāvējošais ierocis 2". Spraiņa sīzeta seriāls.  
22.00 "Profesionālis". Spraiņa sīzeta filma.  
23.50 "Koba 11-23". Serāls.  
0.55 "Simpsoni". Anim. seriāls.  
1.20 "Kā izbēgt no soda par slepkavību 3". Serāls.  
10.40 "Doktors Martins". Serāls.  
2.10 "UgunsGrēks 17". Serāls.  
3.50 "TV3 ziņas". Atk.  
4.20 "Bez tabu". Atk.

## LNT

5.00 "Karamba!" Humora raid.  
5.25 "Tieģo uzvaras balss". Kristīgā programma.  
5.55 "Bernards". Anim. seriāls.  
6.00 "900 sekundes".  
8.10 "Daktre Kirnna". Serāls.  
9.20 "Lieliskais gadsimts". Serāls.  
10.25 "Televēkala skatogs".  
10.40 "Doktors Martins". Serāls.  
11.40 "Pašpuika". Ģimenes filma.  
13.45 "Televīzijas veikals".  
14.00 "Dēgpunktā".  
14.30 "Mūsu Čarlijs 15". Serāls.  
15.30 "Doktors Martins". Serāls.  
16.35 "Krist kārdinājumā". Serāls.  
17.40 "Mani virtuves noslēpumi 8". Kulinārijas šovs.  
17.50 "Ziņas sešos".  
18.00 "Mani virtuves noslēpumi 8". Kulinārijas šovs.  
19.00 "Sievīšķīgās atrieības". Serāls.  
20.00 "LNT ziņas".  
20.40 "Dēgpunktā".  
21.10 "Ziņas sešos".  
21.45 "Aciltehnika". Atk.  
22.00 "Maifjās gūstā". Serāls.  
23.05 "Nakts ziņas".  
23.20 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras". Atk.

## NTV MĪR

5.00 "Šodien".  
5.05 "Rīts. Vislabākais".  
5.30 "Šodien".  
5.35 "Rīts. Vislabākais".  
6.00 "Šodien".  
6.05 "Rīts. Vislabākais".  
6.30 "Šodien".  
6.35 "Rīts. Vislabākais".  
7.00 "Šodien".  
7.10 "Maļceva".  
8.00 "Mūhars. Pa jaunām pedām". Detektīvseriāls.  
9.00 "Šodien".  
9.20 "Jūras velni. Viesulis 2". Spraiņa sīzeta seriāls.  
12.00 "Šodien".  
12.25 "Ārkārtējs notikums".  
13.00 "Tīksnās vieta". Sarunu šovs.  
15.00 "Šodien".  
15.30 "Tīksnās vieta". Sarunu šovs.  
16.20 "DNS".  
17.25 "Ārkārtējs notikums".  
18.00 "Šodien".  
18.55 "Raidījuma pamatā - reāli notikumi".  
19.40 "Realizācija". Detektīvseriāls.  
21.50 "Likumīgais skolotājs. Čiņa". Spraiņa sīzeta seriāls.

22.50 "Maņit nevar...".  
23.50 "Šodien".  
24.00 "Likumīgais skolotājs. Čiņa". Spraiņa sīzeta seriāls.  
0.55 "Neatklātas lietas". Detektīvseriāls.  
4.25 "Aleksandrs Zurbins. Melodijas piemīnā!".

## PBK

5.55 "Euronews". Informatīvs raidījums.  
6.20 "Ziņas".  
6.25 "Animācijas seriāli".  
7.00 "Labriti".  
9.00 "Ziņas".  
9.35 "Šodien - 28. marts. Diena sākas".  
10.15 "Esi veselā!".  
11.25 "Ziņas".  
11.55 "Nāvējošais spēks". Serāls.  
14.05 "Ziņas".  
14.25 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.  
15.35 "Pecamies!".  
16.30 "Vīriši un sievietes". Sarunu šovs.  
17.25 "Vakara ziņas".  
17.55 "Patešībā". Sarunu šovs.  
18.55 "Lai runā!". Sarunu šovs.  
20.00 "Latvijas laiks".  
20.30 "Latvijas laiks".  
21.00 "Bet pie mums, pagalmā". Serāls.  
23.15 "Vakars kopā ar Ivanu Urganu".  
23.50 "Nāvējošais spēks". Serāls.  
1.40 "Euronews". Informatīvs raidījums.  
2.15 "Šifrs". Detektīvseriāls.  
3.50 "Smieklīgi videoklipi".  
4.10 "Kriminālizmeklēšanas inspektors". Detektīvfīlma.  
5.35 "Smieklīgi videoklipi".

## Kanāls 2

8.25 "Mani remonta noteikumi". Realitātes šovs.  
9.40 "Skatīstule un jefiņš 5". Realitātes šovs.  
11.40 "Mīlestības vīns". Serāls.  
12.40 "Lieliskais gadsimts. Kosema". Serāls.  
13.45 "Viegtāis varonis". Melodrama.  
15.40 "Mūzika".  
16.00 "Intrigante". Serāls.  
17.00 "Soli pa solim". Komēdijseriāls.  
18.00 "Gandriņz ideālas vakariņas". Kulinārijas raidījums.  
19.00 "Mani remonta noteikumi". Realitātes šovs.  
20.10 "Intrigante". Serāls.  
21.00 "Puku veikala mistērija. Ģimenes noslēpums". Detektīvfīlma.  
22.50 "Melnais kods 3". Serāls.  
0.45 "Mūzika".



Foto - no personīgā arhīva

**Krievijā viss ir citādāks.** 8.martā pulciņa dalībnieces devās uz bērnu un jauniešu deju festivālu Krievijā. Gan dejotājas, gan viņu skolotāja pauda prieku par sirsniģo uzņemšanu. Mājinieki bija parūpējušies ne tikai par dažādām organizatoriskām niansēm, kas ļāva deju festivālam ritēt raiti, bet uzciēnāja viesus gan ar brokastīm, gan pusdienām. Arī pats koncerts bijis krāšņs un daudzveidīgs. Kitiju, kura pirmo reizi viesojās Krievijā, pārsteidza apkārtējā vide un iedzīvotāji: "Pamanīju, ka tur cilvēkiem ir citi dzīves uzskati. Piemēram, ceļus viņi tik ļoti neremontē kā mēs, Latvijā. Arī ēkas ir vecmodīgas. Viņiem laikam svarīgākas ir cilvēka iekšējās vērtības. Kā jau krievi, viņi ir ļoti jautri un atraisīti. Mēs laikam visam pieejam nopietnāk. Taču festivāls bija ļoti labi izplānots." Baltinavas jauniētes iepriecināja arī iespēja iegādāties kaimiņzemes gardās konfektes. Kitija un citas Baltinavas dejotājas paguva novērtēt arī Krievijas mūsdienu deju dejotāju atšķirīgo meistarības līmeni: "Bija dejotāji, no kuriem mums būtu jāmācās, bija arī tādi, kas dejoja aptuveni tā kā mēs. Vispār mums ir kur augt."

**Kitija.** Jauniēte ir aktīva dažādās dzīves jomās, bet sevišķi mīļa viņai ir dziedāšana. Kitija ne tikai dejo, bet arī regulāri izvingrina balsi Aijas Nagles vadītajā vokālajā ansambli, kā arī skolas un pagasta koros. Kopā ar citiem jauniešiem viņa iesaistās skolas, kā arī Jauniešu kreatīvā centra aktivitātēs.



**Agrita Luīze.** Jauniēte piedalās ģitāristu pulciņā, spēlē volejbolu, dzied skolas un pagasta koros un nodarbojas ar mākslu. Šobrīd Agrita Luīze mācās, lai iegūtu autovadītāja apliecību. Viņa ir jaunsargu, Eiropas skautu un gaidu organizāciju dalībniece, kā arī nereti piedalās dažādos kultūras un izglītojošos pasākumos, projektos un programmās.



**Zane.** Jauniēte aizraujas ne tikai ar dejušanu, kas viņai ļauj izpaust savas emocijas, bet labprāt arī zīmē un jā ar zirgiem. Tiklīdz iestājas nedaudz siltāks laiks, viņa dodas uz Tilžu pie Larisas Klitončikas, lai atkal kāptu zirga mugurā.



**Māra.** Tāpat kā pārējās dejotājas, Māra ir muzikāla. Viņas vaļasprieki saistīti galvenokārt ar šo mākslas veidu. Turklāt jauniēte veiksmīgi apvieno tradicionālo un mūsdienu. Pirms vairākiem gadiem pabeigusi mūzikas skolu, Māra spēlē akordeonu folkloras kopā "Upīte", bet jaunākajās klasēs viņa aizrāvās arī ar tautiskajām dejām.

**Egija.** Jauniēte ir Jaunsardzes dalībniece, darbojas Baltinavas vidusskolas skolēnu pašpārvaldē, kā arī iesaistījusies projektā "Esi Līderis". Egija sporto un kopā ar draudzeni mācās Debašu līderu skolā. Viņa dzied vokālajā ansambli "Vērmelīte", apgūst ģitārspēli un pirms vairākiem gadiem absolvēja mākslas skolu.



### Dejotājas par skolotāju:

Zane apgalvo, ka horeogrāfe Dita Nipere ir saprotoša, turklāt ar viņu var parunāt par dažādām tēmām. "Skolotāja ir ļoti jautra un laba. Tomēr dažreiz viņa arī dusmojas, kad nokavēju mēģinājumus aizgulēšanās dēļ," piebilst Zane. Arī Agrita Luīze uzskaita skolotājas labās īpašības: "Dita ir saprotoša, pacietīga, atvērta, moderna, ļoti profesionāla savā jomā un talantīga. Viņa spēj iedvesmot un uzmundrināt."

## CILVĒK ZIŅAS

### Pavasariģi ziedu pušķi un raits dejas solis

Aizvadītajā svētdienā Balvu pamatskolas sporta zālē valdīja isti pavasarīģa gaisotne. Vairāk nekā divu stundu garumā skanēja mūzika un dimdēja dejas soļi deviņu deju kolektīvu kopkoncertā. Skatītāju tribīnēs nebija brīvu vietu, un viņi ar aplausiem aktīvi atbalstīja dejotājus. Ne velti Balvu Kultūras un atpūtas centra direktore Anita Stapcāne, atklājot pasākumu, *gaiši* uzrunāja gan skatītājus, gan koncerta dalībniekus, veltot visiem sirsniģus pateicības vārdus. Viņa akcentēja, ka Balvu pilsētā ir ļoti attīstīta un daudzveidīga pašdarbības kolektīvu kustība. Kultūras un atpūtas centrā dejo no 3 līdz pat 77 gadu vecumam un ir aptvertas visas paaudzes, kopā 210 cilvēki, kuri prot sadzīvot vienā ritmā. Viņi, braucot koncertēt uz citiem novadiem, popularizē mūsu pilsētas vārdu, un tas ir ļoti svarīgi, lai zinātu par mums un arī brauktu šurp ciemos. "Paldies deju kolektīvu vadītājiem. Viņi ir isti speciālisti savā jomā, mīl gan sevi, gan darbu un dejotājus," uzskata Anita. Tāpēc pavasarīģu ziedu pušķi un aplausi, uzsākot koncertu, izskanēja tieši vadītājiem - Zanei Meierei, Inesei Maslovskai, Agrim Veismanim, Intai Sležai un Lūcijai Jermacānei.

Koncerts labas emocijas radījis arī skatītājiem, kā var spriest pēc saņemtajām atsauksmēm. Arī senioru deju kopas "Luste" vadītāja Inta Sleža sarunā laikrakstam apstiprināja, ka kolektīva dalībnieki saņēmuši uzslavu par šo koncertu kopumā, patikusi tā sastādītā programma ar dažādu deju raksturu. "Luste" uzstājās ar četrām dejām, un skatītāji viņu snieģumu uzņēma sirsniģi. Inta saka: "Arī mums pašiem patika koncerts, lai gan, gaidot savu uzstāšanos, nevarējām redzēt pārējo kolektīvu snieģumu. Taču uzstājoties, jutām skatītāju atvērto klātbūtni, dzirdējām skaļos aplausus, un tas mūs uzmundrināja. Mūsu priekšnesumā bija iekļautas dažāda rakstura dejas, un skatītājiem ļoti patika "Vabulaģu marģšs" - skanoģā deģa ar koka karotēm."



Foto - M.Sprudzāne

**Koncerts ir sācies.** Kā pirmie, uzsākot koncertu, lielajā sporta zālē iedeģoja mazie dejotāģi. Var jautāt, ar ko gan mēs atģķiramies no slavenajiem Rīģas kolektīviem? Mums ir tērpi, cēlums, kvantitāte, kvalitāte... "Tās ir mums pazistamās seģas - bērni, mazbērni, radi, kolēģi, kaimiņi. Paldies dejotāģiem, ka jūs esat atraduģi savu prieka riekģšavu, dzivoģot tepat, Balvos!" teica kultūras un atpūtas centra direktore. Atliek piebilst, ka arī skatītāģiem bija ne mazāks gandariģjums, redzot dejotāģu vidū savus miģos un priecāģoties par viņu snieģumu.

## NEDĒĻAS CITĀTS

**"Mūsdienās cilvēki spēģ izdomāt ģaru runu, lai sevi attaisnotu. Toties nevar pateikt vienkārģu frāģi: piedod, man nebija taisnība!"**

(No lasģtā internetā)

**Redakģija atvainoģas visiem, kuruģ "Cģlvģkģziņas" aizvainoģuģas vai aizvainoģs**

## Sociālā uzņēmējdarbība Latvijā

# Aicina risināt sociālās problēmas un radīt labumu sabiedrībai

Balvos notikuši jau divi semināri par sociālo uzņēmējdarbību, kuros aicināja veidot jaunus uzņēmumus, kuri ražos preces vai sniegs pakalpojumus ar mērķi risināt kādu sociālu problēmu un radīt labumu sabiedrībai, nevis gūt maksimālu peļņu uzņēmuma īpašniekiem. Uzņēmumi, kas būs reģistrēti Labklājības ministrijas sociālo uzņēmumu reģistrā, varēs pretendēt uz ES grantu finansējumu.

Balvu Novada muzeja konferenču zālē notika mācību centra "Azote" rīkots seminārs, kuru vadīja Latvijas Sociālās uzņēmējdarbības asociācijas direktore LIENE REINE-MITEVA.

## Kāpēc vajadzīgi šādi uzņēmumi?

Klātesošie uzzināja, ka sociālās uzņēmējdarbības veidi, biznesa modeļi, preces, pakalpojumi var būt ļoti dažādi. Uzņēmumi var būt gan lieli, gan mazi, tikai tiem jābūt vienotai vēlmei, izmantojot biznesa metodes, radīt augstu sociālo pievienoto vērtību. "Viens no semināra mērķiem ir savest kopā līdzīgi domājošus cilvēkus, kādam varbūt atrast pirmos klientus vai darbiniekus savam uzņēmumam," semināra ievadā uzsvēra Liene Reine-Miteva. Viņa pastāstīja, ka arī Sociālās uzņēmējdarbības asociācijā rīko tikšanās, kur cilvēki var pārrunāt un izdiskutēt savas idejas dzīvotspēju. "Sociālā uzņēmējdarbība Latvijā vēl ir jauns jēdziens. Līdz šim ar to nodarbojas nevalstiskās organizācijas, rakstot projektus un piesaistot finansējumu. Taču pēc projekta un finansējuma beigām turpinājums bija reti, tāpēc radās ideja par sociālajiem uzņēmumiem, kuri ļautu darbu turpināt ilgstošāk," skaidroja lektore. Par sociālo uzņēmējdarbību klejo dažādi mīti, piemēram, ka tas ir biznes, kurā nav naudas, ka nedrīkst maksāt sev algas, ka tajā tikai vecmāmiņas ada zeķes, ka kaut kas kādam jādod bez maksas. Lektore tos atspēkoja, minot konkrētus piemērus. Viņa sniedza arī atbildi uz jautājumu, kāpēc vajadzīgi sociālie uzņēmumi. Tie parasti risina problēmas, ko citi nerisina, problēmu risināšanā iesaista sabiedrību, tās risina ātrāk un efektīvāk, un tas var būt normāls bizness.

## Darbs grupās liek meklēt atbildes

Viņa minēja kādu piemēru no Lielbritānijas, kur uzņēmums "Real Junk Food" uzsāka cīņu par pārtikas atkritumu samazināšanu lielveikalos. Uzņēmuma radītāji uzskatīja, ka veikalu noliktavās iet bojā prātam neaptverams daudzums produktu, kuriem it kā beidzies derīguma termiņš. Projekta dalībniekiem jau bija kafejnīcu tīkls, kur pārstrādāja un izmantoja šos it kā neēdamos produktus. Lai arī bija sūdzības par pārtikas nekaitīguma un higiēnas noteikumu pārkāpumiem, tomēr skaitļi liecināja, ka tika pabaroti miljoni cilvēku, un neviens līdz šim nebija saslimis. "Sociālie uzņēmēji ir mobilāki, tie rodas tur, kur valsts nav spējīga atbalstīt kādu nozari. Piemēram, tāda ir biedrība "Latvijas Samariešu apvienība", "Humusa komanda", kura darbojas sabiedriskajā ēdināšanā un strādā ar cilvēkiem, kas ieguvuši bēgļa vai alternatīvo statusu, lai palīdzētu viņiem iedzīvoties Latvijā," skaidroja lektore. Viņa aicināja semināra dalībniekus pastrādāt grupās. Vajadzēja izlozēt kādu jau darbojošos sociālo uzņēmumu,

atrast tā mājaslapu un atbildēt uz jautājumiem, piemēram, kādu sociālo problēmu viņi risina, kāda ir pievienotā vērtība, kas ir uzņēmuma klients, labuma guvējs, kādi ir uzņēmuma resursi un kā tie pelna naudu. Prezentācijās to vajadzēja darīt zināmu citiem semināra dalībniekiem. Semināra noslēgumā tika sniegta informācija par šobrīd aktuālajām atbalsta iespējām un ES grantu finansējumu.

## Tiesiskais regulējums un statusa iegūšana

Otrs seminārs "Sociālo uzņēmumu regulējums un finanšu atbalsta iespējas" notika Ziemeļlatgales biznesa un tūrisma centra konferenču zālē. To atklājot, Balvu novada domes priekšsēdētāja vietniece Anita Petrova vispirms pasniedza ziedus biedrības "Latvijas Samariešu apvienība" vadītājam Viesturam Kleinbergam, kurš uz Balviem pastāstīt par savu uzņēmumu bija atbraucis tieši savā dzimšanas dienā. "Pasaule ir mainīga. Kad agrāk pabeidza izglītības iestādi, cilvēks ieguva profesiju uz mūžu. Tagad mainās uzņēmējdarbības formas, un visam jāseko līdzī, jābūt gatavam mainīties. Darba mūža ilgums kļuvis daudz garāks, un visiem ir jātiek līdzī laikam, ātros tempos jāprot rīkoties ar jaunākajām tehnoloģijām. Nedrīkst izkrist no aprites, nedrīkst būt par apgrūtinājumu kolēģiem, tāpēc ir jāmācās visu mūžu, jāaug līdzī visām iespējām. Jābūt tikai lielām darba spējām, lielam gribasspēkam un atbildībai par savu dzīvi," teica ANITA PETROVA.

Labklājības ministrijas ESF projekta "Atbalsts sociālajai uzņēmējdarbībai" vadītājs JURIS CEBULIS pastāstīja par sociālā uzņēmuma tiesisko regulējumu. "Vienmēr būs uzņēmēji un cilvēki, kuri tieksies pēc lieliem ienākumiem, un vienmēr būs cilvēki, kuri darbosies idejas vārdā. Kad cilvēki redz problēmu un saprot, ka to nerisina nedz valsts, nedz pašvaldības, viņi caur biedrību vai sociālo uzņēmumu sāk to risināt," uzsvēra lektors. Viņš pastāstīja, ka 2018.gada 1.aprīlī stājās spēkā Sociālā uzņēmuma likums, kura mērķis ir radīt labvēlīgu vidi sociālajai uzņēmējdarbībai. Sociālā uzņēmuma statusu var iegūt sabiedrības ar ierobežotu atbildību, kas īsteno radošu saimniecisko darbību ar labvēlīgu sociālo ietekmi, piemēram, sniedz sociālos pakalpojumus, veido iekļaujošu pilsonisko sabiedrību, veicina izglītību, atbalsta zinātni, strādā pie vides aizsardzības un saglabāšanas, nodrošina dzīvnieku aizsardzību vai veicina kultūras daudzveidību. Semināra dalībnieki uzzināja, ka sociālais uzņēmums var piesaistīt brīvprātīgā darba veicējus darbībām, kas nav saistītas ar uzņēmuma pārvaldi, grāmatvedību, kā arī uzņēmuma pamatfunkcijām.

Valsts sociālajiem uzņēmumiem sniegs noteiktu atbalstu, bet tiem būs aizliegts sadalīt peļņu starp uzņēmuma īpašniekiem. Juris Cebulis skaidroja, ka tā ir jāiegulda statūtos noteikto mērķu sasniegšanai – sabiedriskā labuma radīšanā. Noteiktas jomas, kurās sociālais uzņēmums nav tiesīgs darboties, piemēram, ieroču un municijas, alkoholo dzērienu, tabakas izstrādājumu ražošanā un tirdzniecībā, azartspēļu un derību organizēšanā, kā arī finanšu un apdrošināšanas nozarē. Sociālā uzņēmuma statusu piešķir Labklājības ministrija, balstoties uz īpaši izveidotas Sociālo uzņēmumu komisijas izvērtējumu. Par to, kā iegūt šo statusu, vairāk



**Apmeklē abus seminārus.** Kopā ar uzņēmējiem Balvu Profesionālās un vispārīgglītojošās vidusskolas un Rīgas Valsts tehnikuma Balvu filiāles audzēkņi un viņu skolotājas apmeklēja abus seminārus. Skolotāja Kristīne Pušpūre stāsta, ka viņa ar audzēkņiem jau iepriekš pārrunājusi par sociālo uzņēmējdarbību. Audzēkņiem patikuši praktiskie piemēri un radošā līdzdarbošanās.

pastāstīja Labklājības ministrijas vecākā eksperte Elina Heidere.

## Piemērs, kas iedvesmo

Interesants bija biedrības "Latvijas Samariešu apvienība" vadītāja VIESTURA KLEINBERGA pieredzes stāsts, kā no idejas nonākt līdz sociālās uzņēmējdarbības projektu realizācijas uzsākšanai. "Mēs veidojam aprūpi cilvēkiem laukos. Uzņēmumam ir svarīgi apzināt riskus, tāpēc mēs darbojamies četrās nozarēs, un vislielākais no tiem ir sociālie pakalpojumi, kuri nav orientēti uz peļņu. Pirms pieciem gadiem tikai atsevišķās pašvaldībās varēja nodrošināt cilvēkiem aprūpi mājās. Piemēram, pirms pieciem gadiem Balvu pilsētā aprūpe mājās bija, bet tās nebija pagastos," pastāstīja Viesturs Kleinbergs. Viņš neslēpa, cik ļoti šāda palīdzība vajadzīga laukos, īpaši tālu no ceļa dzīvojošajiem cilvēkiem, kuriem nav, kas palīdz sanest ūdeni, malku, atvest zāles vai pārtiku. Viesturs samariešos sāka līdzdarboties 2013.gadā, kad projektā jau bija atrasta nauda no ASV un Šveices, apmēram divi miljoni ASV dolāru. "Runājot par Balviem, ilgi diskutējām, kā ieviest savu pakalpojumu, jo no pašvaldības bija daudzi pretargumenti - slikti ceļi utt. Bet Anita Petrova, kura tobrīd vadīja Sociālo dienestu, ļoti centās, lai samarieši te ienāktu, un viņas centieni vainagojās panākumiem. Tas nozīmē, ka ikvienam, kurš vēlas uzsākt sociālo uzņēmējdarbību, pašvaldībā jāatrod cilvēks, kurš būs ieinteresēts, *degs* par jūsu ideju un cīnīsies kopā," uzskata Viesturs Kleinbergs. Samarieši uzsāka būvēt īpašas mašīnas, kurās bija veļas mašīna, silts ūdens dušai, un šī mašīna varēja piebraukt klāt pie vecā cilvēka laukos un sniegt viņam nepieciešamo palīdzību. Šobrīd biedrībai "Latvijas Samariešu apvienība" ir jau 37 šādi aprīkotas mašīnas, ar kurām brauc pa Latviju un sniedz palīdzību gados veciem cilvēkiem.

Par biedrības sniegto sociālo pakalpojumu daudzveidību pastāstīja Vidzemes nodaļas vadītāja Karīna Vecā. Viņa nodemonstrēja Drošības poga darbību, kas ir palīdzības sistēma ar modernu tehniku, bet vienkāršu lietojumu. Ja cilvēkam ir šī Drošības poga, viņš var iegūt savienojumu ar zvanu centru 24 stundas diennakti septiņas dienas nedēļā, ja nepieciešama palīdzība. Tā ļauj cilvēkam dzīvot savās mājās un būt drošībā.



**Skaidro tiesisko regulējumu.** Labklājības ministrijas ESF projekta "Atbalsts sociālajai uzņēmējdarbībai" vadītājs Juris Cebulis semināra dalībniekiem izskaidroja sociālā uzņēmuma tiesisko regulējumu.



**Balvos ierodas dzimšanas dienā.** Biedrības "Latvijas Samariešu apvienība" vadītājam Viesturam Kleinbergam semināra dienā bija dzimšanas diena, tomēr viņš atbrauca, lai ar apmeklētājiem dalītos pieredzē.

Lappusi sagatavoja Z.Logina

Policija nekomentē, vai noķēra pārkāpēju

# Ar automašīnu bēg no policijas



Pagājušās sestdienas vakarā Balvu pilsētā notika pakaļdzišanās kādam autovadītājam, kā rezultātā Valsts policijai nācās pielietot arī dienesta ieroci.

“Minētajā dienā policija saņēma informāciju, ka, iespējams, kāds vīrietis vada transportlīdzekli bez transportlīdzekļa vadītāja tiesībām, kas ir atņemtas vai nav iegūtas likumā noteiktā kārtībā. Pārbaudot šo informāciju, policijas darbinieki pieņēma lēmumu apturēt automašīnas vadītāju, lai veiktu saņemtās informācijas pārbaudi. Tomēr vīrietis nereaģēja uz policistu likumīgajām prasībām un ar automašīnu uzsāka

bēgšanu. Likumsargi izdarīja brīdinājuma šāvienu. Arī pēc tā vīrietis turpināja bēgt, tādēļ policisti raidīja vairākus mērķtiecīgus šāvienus pārkāpēja vadītās automašīnas riepu virzienā. Par notikušo uzsāka administratīvā lietvedība un notiek pārbaude,” informē Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes vecākā speciāliste KSENIJA BELOVA.

Jāpiebilst, ka par tamlīdzīgiem gadījumiem (pakaļdzišanos, tajā skaitā dienesta šaujamo ieroci pielietošanu) iepriekš esam rakstījuši vairākkārt. Tolaik policija arī informēja, ka rezultātā pārkāpēji tika aizturēti. Šajā gadījumā jautāta, vai policistiem izdevās bēguļojošo autovadītāju aizturēt, K.Belova, pamatojoties uz izmeklēšanas interesēm, neko plašāk nekomentēja.

Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodeksa 149.5.pants paredz, ka par nepakļaušanos tādas personas atkārtotai vai vairākkārtējai prasībai apturēt transportlīdzekli (par bēgšanu), kura pilnvarota pārbaudīt transportlīdzekļa vadītāja dokumentus, uzliet naudas sodu mopēda vadītājam 170 eiro apmērā, bet cita transportlīdzekļa vadītājam (izņemot velosipēda vadītāju) piemēro administratīvo arestu no 10 līdz 15 diennaktīm, uzliet naudas sodu no 1200 līdz 1400 eiro un atņemt transportlīdzekļu vadītāja tiesības uz četriem gadiem.

Piedāvāja naudas atmazgāšanas pakalpojumus

## Kratīšanas arī Viļakā

Šo pirmdien Latvijas Televīzija (LTV) ziņoja, ka Valsts policija atklājusi noziedzīgu grupējumu, kas piedāvāja naudas atmazgāšanas pakalpojumus. Kā apgalvo likumsargi, grupējums bijis ļoti pazīstams un savas darbības laikā legalizējis 625 tūkstošus eiro. Turklāt šajā lietā kratīšanas veiktas arī Viļakā.

“Policija pieciem naudas atmazgātājiem uz pēdām nonāca pagājušā gada decembra beigās, sākot izmeklēšanu par nelikumīgu svešu cilvēku maksājumu datu izmantošanu.

Pamazām kļuva skaidrs, ka darīšana ir ar naudas atmazgātājiem. Kopumā pieci aizdomās turamie ar šo rūpalu nodarbojušies vairākus gadus. Viņu pakalpojumus izmantojuši arī likumīgi strādājošie uzņēmumi, kuru darbības jomas bijušas no atkritumu apsaimniekošanas līdz pat apkalpojošajai sfērai. Naudas atmazgāšana notikusi, veicot fiktīvus darījumus ar kopumā 18 uzņēmumiem ne tikai Latvijā, bet arī Lietuvā, Igaunijā un Polijā. Pēc tam nauda pārskaitīta uz bezpajumtnieku vārdiem atvērtiem bankas kontiem, bet vēlāk tā no kontiem noņemta. Izmeklēšanas laikā veiktas 33 kratīšanas ne tikai Rīgā, bet arī Daugavpilī un Viļakā. Rezultātā izņemti

ne tikai svešu cilvēku maksājumu līdzekļi, melnās grāmatvedības dokumenti un nauda, bet arī divi ieroči ar munīciju, pulverveida narkotiskās vielas, liels skaits tabakas izstrādājumu un alkoholisko dzērienu bez akcizes markām un piecas tonnas dīzeldegvielas. Četriem aizturētajiem piemērots apcietinājums, bet vienam – ar brīvības atņemšanu nesaistīts drošības līdzeklis. Ja aizdomās turēto vainu pierādīs, viņiem draud līdz pat 12 gadus ilgs ieslodzījums ar mantas konfiskāciju,” ziņo LTV.

Šobrīd šī ir vienīgā publiski pieejamā informācija par notikumu, tajā skaitā informācija, kas ir laikraksta “Vaduguns” rīcībā.

Brīvdienas pavada nometnē

# Jaunsargi nokārto trešā līmeņa testus



Pēc veiksmīgi nokārtotiem testiem. “Neskatoties uz lielo noslogojumu, intensīvu treniņu un testu grafiku, jaunsargi lieliski tika galā ar uzdevumiem un visi nokārtoja uzdevotā pārbaudījumus. Jaunsargi nometnes noslēgumā kopā ar piemiņas balvām saņēma arī apliecinājumus par 3.līmeņa testu nokārtošanu. Nometne jauniešiem bija kā atskaites punkts, kas lika aizdomāties par savu nākotni un vietu sabiedrībā. Daži no jaunsargiem izteica vēlmi iestāties Nacionālajos bruņotajos spēkos, zemessardzē, bet vēl citi sapņo par dienestu Valsts Robežsardzē. Lai kādi arī būtu nākotnes nodomi, galvenais, lai jaunieši atrod savu vietu dzīvē un darbu, kas sniedz prieku un drošību rītdienā,” jauniešiem vēl jaunsargu instruktori V.Keišs un J.Rakstiņš.

Marta brīvdienas vidusskolēniem ir sprāgs laiks, kad 12.klašu skolēni kārto svešvalodu eksāmenus. Savukārt 11.klašu uzņēmīgākie jaunsargi no visas Latgales devās uz Rēzekni, lai trīs dienās parādītu visu to, ko līdz šim apguvuši jaunsargu apmācību programmā, nometnēs, pārgājienos un citos pasākumos.

13.marta rītā uz nometni devās pieci Viļakas novada jaunsargi – AGNESE RAZMINOVIČA, SANDIS LEITENS,

KRISTIĀNS ŠAICĀNS, RAIVO ORLOVSKIS un DANIELS ŠAICĀNS instruktora VALENTĪNA KEIŠA vadībā, kā arī Balvu novada Bērzpils vidusskolas jaunsargs EMĪLS PUGAČS un Rugāju novada jaunsardze ARNITA GARĀ instruktora JĀŅA RAKSTIŅA vadībā. Jau pirmajā dienā uzreiz pēc nometnes atklāšanas jaunsargi kārtoja testus pirmās palīdzības sniegšanā cietašajam, ierindas mācībā un darbības ar ieročiem, kā arī notika treniņi lauka kaujas apmācībās. Savukārt nometnes otrās dienas aktivitātes notika Valsts Robežsardzes mācību poligonā Janapolē, kur visas dienas laikā notika testu

kārtošana. Tajā bija iekļauta praktiskā šaušana ar mazkalibra ieročiem, granātas mešana mērķi, orientēšanās apvidū, individuālās lauka kaujas iemaņas ar maskēšanu un roku signāliem, ekipējuma sagatavošana un naktsmītnes uzliešana, kolektīvās lauka kaujas iemaņas ar taktisko pārvietošanos un ar manevru “uguns un kustība”, kā laikā tika lietoti Air – Soft ieroči, padarot šo testu īpaši aizraujošu. Neizpalika arī teorētiskais tests ar karti, kur jāprot noteikt gan ģeodēziskos apzīmējumus, azimutu un direkcijas leņķi, un daudz ko citu.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

# Sociālā darba loma sabiedrības pārmaiņu procesā

Marts pasaulē tiek atzīmēts kā sociālā darba mēnesis, savukārt marta trešajā otrdienā tiek svinēta Starptautiskā sociālā darba diena.

## Kāda pasaule būtu bez sociālajiem darbiniekiem?

Tūkstošiem jauno ģimeņu nesatiktos ar bērniem, kurus tās varētu adoptēt. Cilvēki ar garīgām vai nopietnām cita veida saslimšanām, kā arī seniori būtu izolētāki, daudz vairāk bērnu būtu pakļauti nolaidībai no vecāku puses, vardarbībai ģimenē vai skolā. Ja nebūtu sociālo darbinieku, daudz vairāk cilvēku pasaulē ciestu badu. Cilvēki ar atkarībām grimtu dziļāk savās problēmās, iespējams, pat nespējot no tām izkļūt. Vārdu sakot, cilvēki, nonākot sarežģītās dzīves situācijās, kuras paši saviem spēkiem nespēj atrisināt, apdraudētu savu veselību un emocionālo funkcionēšanu. Tā visa rezultātā cilvēki nevarētu saņemt atbilstošus pakalpojumus, atbalstu un resursus, kuri viņiem ir tik ļoti vajadzīgi.

Sociālā darba pamatvērtība ir cilvēks, kurš pelnījis cieņpilnu attieksmi. Tieši sociālā taisnīguma principi, neatkarīgi no tautības, sociālā statusa, seksuālās orientācijas, reliģiskās piederības vai citiem aspektiem, pasaulē tiek izmantoti par pamatu arī normatīvo aktu, pakalpojumu un atbalsta sistēmu veidošanai.

Lai gan sociālais darbs Latvijā ir salīdzinoši jauna profesija, kas pērn atzīmēja 25 gadu pastāvēšanu, katru dienu vairāk nekā 2000 sociālo darbinieku visā Latvijā strādā, lai uzlabotu

sabiedrības dzīvi. Te jāuzsver, ka vairumā gadījumu runa ir par darbu ar pašiem neaizsargātākajiem un atstumtākajiem. Lielākā daļa sociālo darbinieku strādā pašvaldību sociālajos dienestos. Pārējie nodrošina atbalstu cilvēkiem krīžu centros, ieslodzījuma vietās, slimnīcās, kā arī sniedz dažādus sociālos pakalpojumus vardarbībā cietušām personām, cilvēktirdzniecības upuriem, tiem, kuri nonākuši atkarībās, un daudziem citiem.

## Kāda ir sociālā darba profesijas nākotne?

Futurologu prognozes par nākotnes profesijām digitalizācijas laikmetā turpmākajos gados arī atzīst sociālā darba nozīmīgo lomu. Neskatoties uz tehnoloģiju straujo ienākšanu mūsu dzīvēs, cilvēks visos laikos paliks cilvēks ar savām iespējām, pienākumiem, atbildību, attiecībām un arī sarežģījumiem katrā no šiem aspektiem. Sociālās problēmas prasa individuālu pieeju, komunikāciju, ieklausīšanos un sadzirdēšanu, ko mākslīgais intelekts atrisināt nevarēs. Turklāt saistībā ar dažādiem globāliem procesiem, piemēram, sabiedrības novecošanos, sociālā darba nozīmība nākotnē tikai pieaugs.

Pašlaik sociālais darbs globāli tiek novērtēts kā viena no straujāk augošajām profesijām. Starptautiskā sociālo darbinieku asociācija (NASW) prognozē, ka tuvākajos 10 gados pasaulē papildus būs nepieciešams pat miljons sociālo darbinieku. Miljons! Šobrīd sociālie darbinieki ir pieprasīti jebkurā valstī - ne tikai publiskajā un nevalstiskajā sektorā, bet arī

iesaistoties tādu globālu problēmu risināšanā kā migrācija, sociālā nevienlīdzība, klimata izmaiņas, karadarbības un dabas katastrofu seku likvidēšana.

Tomēr, neskatoties uz lielo pieprasījumu pēc sociālā darba profesionāļiem, Latvijā trūkst sociālo darbinieku. Darbs ir grūts un nemitīgiem izaicinājumiem piesātināts. Nepietiekamā darbinieku skaita dēļ veidojas pārslodze, tādēļ paši sociālie darbinieki ir bieži pakļauti profesionālai izdegšanai un pat nomāktībai.

Sociālais darbs Latvijā šobrīd diemžēl nav pienācīgi atalgota profesija, tāpēc gribas ticēt, ka pašvaldības kā darba devēji arvien vairāk apzināsies šīs profesijas nozīmīgumu. Sociālo darbinieku atalgojums būtu jātuvina valsts un pašvaldību institūciju amatpersonu un darbinieku atlīdzības likumā noteiktajai profesijas maksimālajai vērtībai. Turklāt ir lietas, kuras var izdarīt jau tagad - nodrošināt pienācīgu, atbilstošu darba vidi, infrastruktūru un citu papildus atbalstu kā, piemēram, veselības apdrošināšanu.

Sociālais darbs ir profesija, kuras priekšplānā ir sociālo pārmaiņu radīšana - cilvēka, kopienas un pat pasaules līmenī! Tā ir profesija, kas padara pasauli labāku un arī mums kā sabiedrībai ir aktīvāk jādomā par atbalstu sociālā darba profesionāļiem. To varam sākt ar pārdomām par iespējām, ko ikkatrs no mums var darīt citu labā, kā arī par sociālā darba jau minētajām pamatvērtībām - cieņa pret cilvēku, vienlīdzība, pašnoteikšanās atbalstīšana un taisnīgums.

ILZE KURME

# Izaicini savas pelēkās šūnas!

Jo lielāks skaits cilvēku dalās ar ziņu, jo tā ir ticamāka. Cilvēkam var uzticēties, ja viņš saka, ka ir labs draugs. Dažas reizes zagti internetā ir pieļaujami. Kritiskā domāšana ir sinonīms kritikai. Šie ir tikai daži no aplamiem apgalvojumiem, kuriem, daudz nedomājot, piekrit liela daļa Latvijas Drošāka interneta centra *Drossinternets.lv* organizētā skolēnu zināšanu konkursa "Izaicini savas pelēkās šūnas!" dalībnieku – dažādu vecuma grupu skolēnu.

Lai pārliecinātos, kā Latvijas skolēni orientējas interneta pasaulē, *Drossinternets.lv* februārī organizēja konkursu "Izaicini savas pelēkās šūnas!" tiešsaistes testa formā. Konkursa jautājumi bija atšķirīgi dažādām klašu grupām: 1.-4.klasēm, 5.-7.klasēm, 8.-9.klasēm, kā arī 10.-12.klasēm. Tie ietvēra nozīmīgākās ikdienā pielietojamas digitālās prasmes: kritisko domāšanu, influenceru darbības analīzi, reklāmu atpazīšanu, ziņas ticamības izvērtēšanu, informācijas meklēšanu, faktu un viedokļu nošķiršanu, apdomīgu iepirkšanos internetā. Skolēni apliecināja arī savas tehniskās prasmes, piemēram, kā deaktivizēt sociālā tīkla kontu. Mēneša laikā tiešsaistes testu izpildīja 16 284 skolēni. Visaktīvākie bija 5.-7.klašu skolēni, bet viskūtrākie – vidusskolnieki.

"Internets ir kļuvis par vidi, kurā skolēni izklaidējas, sazinās savā starpā, mācās un radoši izpaužas, ikdienā saskaroties ar nepieciešamību pārzināt gan drošības jautājumus, gan autoritātes, pilnveidot prasmi atrast un kritiski izvērtēt informāciju, izturēties pieklājīgi un izmantot interneta iespējas savu mērķu sasniegšanā. Visas šīs zināšanas, prasmes un attieksmes veido skolēna digitālo pratību. Sakām lielu paldies pedagogiem, kas apzinās, ka digitālā pratība ir starpdisciplināra un pilnveidojama praktiskos ikdienas uzdevumos. Apkopotie konkursa rezultāti ir vienlaikus kopīgiem spēkiem sasniegtā braukšanas ātruma mērītājs un ceļazīme turpmākajam darbam," uzsver *Drossinternets.lv* izglītības darba vadītāja Liene Valdmāne.

8% 1.-4.klašu grupas skolēnu uzķertos uz internetā izliktiem slazdiem un, ieraugot internetā reklāmas baneri ar tekstu "Tu esi laimējies...", spiestu uz tā, norādot savu mājas adresi. 20% teicās būt piesardzīgāki – ar mājas adresi nedalītos, bet uz banera gan uzspiestu intereses pēc. Tas apliecina, ka bērni neapzinās risku lejupielādēt vīrusu savā ierīcē, ja tiek klikšķināts uz *uzrunājošiem* reklāmas baneriem. Turpat 30% šīs vecuma grupas bērnu atbild apstiprināja uz apgalvojumu, ka "privāta saruna internetā vienmēr nozīmē, ka rakstītais un sūtītais paliek tikai starp jums, tāpēc var pilnībā uzticēties otram un sūtīt jebko, pat tādas lietas, ko negribētu, lai vēl kāds uzzina". 20% gan savu apstiprināto atbildi pastiprina ar to, ka tas atkarīgs no otra cilvēka, vai viņš saka, ka ir patiešām labs draugs. "Vieglprātīgo bērnu attieksmi pret privātas informācijas sūtīšanu apliecina *Drossinternets.lv* ziņojumu līnijā saņemtie problēmu gadījumi, kad bērns tiek pazemots, jo viņa privāta informācija, fotogrāfijas un video ir nonākuši publiskai apskatei," skaidro L.Valdmāne.

5.-7.klašu grupas uzdevumā, ievietojot attēlu ar reālu vīrusa izsūtīšanas piemēru *WhatsApp* platformā, tikai nepilni 70% bērnu saprata, ka spiežot uz saites, visticamāk lejupielādēs vīrusu savā telefonā. Pārējie 30% ticēja solījumam, ka varēs nomainīt krāsu savai *WhatsApp* lietotnei, vai arī uzskatīja, ka nekāds jaunums nevar notikt, uzspiežot uz saites, jo tā ir tikai reklāma. Uzmanību jāpievērš skolēnu zināšanām par autoritātes – 10% saka, ka ir atļauts dažas reizes nokopēt mūzikas CD, DVD, filmas, ja to dara tikai dažas reizes un nepārdod citiem, bet vienkārši uzdāvina. Influenceru jeb iedvesmotāju ietekmes spēku jauniešu vidū apliecina fakts, ka vairāk nekā 800 11-14 gadus vecu bērnu jeb 12% no šīs vecuma grupas testa dalībniekiem atzina, ka viņi noteikti prasītu vecākiem iegādāties un būtu ļoti bēdīgi, ja vecāki nepirktu tās preces un produktus, ko influenceri ir ieteikuši kā ļoti labus.

Satraukumu raisa 8.-9.klašu skolēnu reakcija saistībā ar kiber-

mobingu jeb emocionālo pazemošanu. 21% jauniešu paši nepiedalītos apceļšanā, bet neko nedarītu lietas labā, lai pārtrauktu klasesbiedra pazemošanu. Neapmierinošas ir arī vecāko pamatskolas klašu skolēnu atbildes par internetā publicētas ziņas patiesumu. Proti, 20% atzīmēja, ka jāpārbauda ir tikai ziņas autors: ja internetā ir publicēti vairāki viņa raksti, var pieņemt, ka tas ir profesionāls žurnālists un viņa rakstītajam var uzticēties. Savukārt 10% jauniešu uzskata, ka par ziņas patiesumu var spriest pēc tās popularitātes, aplami ticot – jo vairāk cilvēki ir dalījušies ar ziņu, jo ticamākai ziņai jābūt.

Arī 10.-12.klašu skolēni uzrāda nepilnīgas zināšanas par interneta informācijas patiesumu. Turpat 25% jauniešu uzskata: ja internetā rakstīts, ka kāds zinātnieks ir publicējis jaunus atklājumus un pierādījumus, tam var pilnībā ticēt. Gandrīz 30% jauniešu nezina, ko nozīmē jēdziens "kritiskā domāšana", viņu atbildes bija, ka tā ir domāšana kritiskās situācijās vai negatīvu spriedumu un kritikas izteikšana publiski. Kritiskā domāšana patiesībā ir informācijas un datu analīze ar mērķi pārliecināties par tās objektivitāti un patiesumu.

Konkurss "Izaicini savas pelēkās šūnas!" ir jau otrā plaša mēroga skolēnu zināšanu pārbaude, kas balstīta praktiskos uzdevumos, nevis skolēnu pašvērtējumā, ko organizē *Drossinternets.lv*. 2018.gadā kopā ar Valsts izglītības satura centru norisinājās diagnostikas darbs, kas aptvēra 420 skolas visā Latvijā. Darbu pildīja vairāk nekā 18 tūkstoši 3. un 6.klašu skolēnu.

*Drossinternets.lv* aicina skolas un to audzēkņus, kuri nav pildījuši testu "Izaicini savas pelēkās šūnas!", to izpildīt, lai pārbaudītu skolēnu zināšanas.

- 1.-4. KLAŠEI [ej.uz/peleko\\_konkurss\\_1-4](http://ej.uz/peleko_konkurss_1-4)
- 5.-7. KLAŠEI [ej.uz/peleko\\_konkurss\\_5-7](http://ej.uz/peleko_konkurss_5-7)
- 8.-9. KLAŠEI [ej.uz/peleko\\_konkurss\\_8-9](http://ej.uz/peleko_konkurss_8-9)
- 10.-12. KLAŠEI [ej.uz/peleko\\_konkurss\\_10-12](http://ej.uz/peleko_konkurss_10-12)

KASPARS LĪCĪTIS

## Veiksmes prognoze

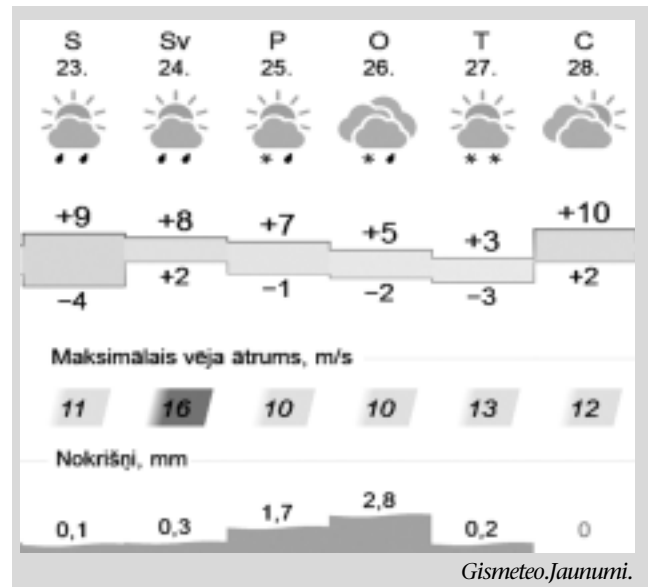
**23.marts.** Šis sestdienas lozungs – mana māja, mana pils. Tad nu darīsim kaut ko lietas labā, lai māja (dzīvoklis) kaut drusciņ līdzinātos pilij, nevis noplukušai suņu būdai. Pačukstēšu, ka ne tapešu līmēšanai, ne krāsošanai šī diena nav piemērota. Bet viss, kas saistīts ar ūdens padevi, piemēram, santehnikas darbi ļoti pat ieteicami. Izlemj pats, kas tev šodien vairāk vajadzīgs: krāna remonts, jauna duškabīne vai tualetes poda nomaiņa. Atroti tik piedurknes! Un pēc kārtīgi padarīta darba kas var būt labāks par lauku pirtīņu! Ja tu dod priekšroku saunai vai baseinam, arī tā ir laba relaksācija. Lai tev viss izdodas!

**24.marts.** Stipri šaubos, vai šī svētdiena ir domāta pavadišanai barā. Drīzāk – lai atpūstos, pafilozofētu, pārdomātu dzīvi, palasītu gudras grāmatas, palaiskotos aromātiskā vannā vai vienkārši izgūļotos. Jo šodienas skraidīšana apkārt var beigties ar saskriešanos ar traku suni vai cilvēku. Un diez vai Tev rīt gribēsies doties uz darbu vai skolu ar zilu aci, lauztu degunu vai smadzeņu satricinājumu (tpu, tpu). Ja šodien rodas kāda problēma, tad turies pie pārbaudītām vērtībām. Un lūdz palīdzību cilvēkam, ar kuru kopā esat apēduši pus pudu sāls.

**25.marts.** Kurš ir teicis, ka pirmā diena grūta diena? Šodien šis apgalvojums, paldies Dievam, nedarbosies. Būs tīri sakarīga pirmā diena sakarīgiem cilvēkiem. Katram tikai jādara savs darbs un jāpilda pienākumi. Ja tev jādodas ceļā kārtot ģimenes vai darba lietas, tad dubults nepļīst. Tāpēc vēlreiz pārliedzies, vai rezerves riepa, trose un lūpsta ir līdzī. Ja vari atlikt šo braucienu, tad drošāk pagaidīt līdz rītdienai.

Pareģe Ilga

\* Veiksmes un laika ziņu prognozi lasiet arī [vaduguns.lv](http://vaduguns.lv), tālr. 29365609



## Pērk



**SIA "CĒSU GAĻAS KOMBINĀTS"**  
par augstām cenām iepērk  
**JAUNLOPUS un LIELLOPUS**  
26185703 ● 25573447 ● 29172343

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

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

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

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

**IEPĒRKAM**  
liellopus, telus  
BIO liellopiem  
augstas cenas!  
Samaksa  
tūlītēja.  
T: 62003939

**SIA "LATVIJAS GAĻA"** iepērk  
**liellopus, jaunlopus, aitas, zirgus.** Samaksa tūlītēja.  
Svāri. Tālr. 28761515.

## PĒRKAM

\* Augošu koku cirsma  
un sortimentus pie ceļa;

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

Meža īpašniekiem:

- Veicam bezmaksas konsultācijas;
- Palīdzam meža taksācijas sagatavošanā, cirsma iestigošanā;
- Palīdzam iesniegt ciršanas pieprasījumu VMD.



Telefoni informācijai: 26115369; 67804343  
www.metsaforest.com.lv

**SIA "SENDIJA"** pastāvīgi iepērk  
lapu, skuju koku taru, malku.  
**ZARUS ŠKELDOŠANAI (svaigi  
grieztus, ar lapām, zaļām  
skujām).**

Tālr. 29495199, 29183884.

Pērk mežu ar zemi un cirsma.  
Tālr. 27876697.

**LATVIEŠU UZŅĒMUMS SIA  
"MEŽA APSAIMNIEKOTĀJS"**  
PĒRK MEŽA ĪPAŠUMUS UN  
CIRSMAS.  
Tālr. 26 106 212.

Pērk bites. Tālr. 20600557.

Pērk medaļas, vecu naudu,  
fotogrāfijas. Tālr. 26233662.

Pērk mežu, jaunaudzi, izcirtumu ar  
zemi. Tālr. 26630249.

**Pērkam cirsma izstrādei,  
apaugumus, veicam pilnu  
mežizstrādes pakalpojuma ciklu.**  
Samaksa tūlītēja. Tālr. 26191989.

## Pārdod

**ZS "Riekstiņi"** Baltinavas novadā  
pārdod vasarāju sēklu.  
**PIEDĀVĀJUMĀ:**  
vasaras kvieši 'Hamlet' un  
'Taifun' C2 (sertificēts);  
vasaras mieži 'Quench';  
auzas 'Laima';  
griķi 'Anita Belorusskaja'.  
Tālr. 26574384.

Pārdod BRILLES, PARŪKAS,  
telefonu MACIŅUS, lādētājus,  
AKUMULATORUS. Balvu tirgū,  
2. stāvā.

Pārdod metāla jumtus un  
notek sistēmas no ražotāja.  
Cena no 4,95 EUR/m<sup>2</sup>.  
Tālr. 28382940.

Pārdod skaldītu malku (ir sausa),  
23 EUR/berkubs.  
Piegādes apjoms 7 berkubi.  
Tālr. 25543700.

Pārdod dažāda vecuma dējējvistas.  
Tālr. 26386960.

Pārdod dējējvistas, jaunputnus.  
Tālr. 29424509.

Pārdod sivēnus. Tālr. 28774747.

Pārdod 4.laktācijas gotiņu,  
atnesisies martā.  
Tālr. 20247571.

Pārdod mēnesi vecu HM šķirnes  
teliti. Tālr. 29341738.

Pārdod siena rulonus no šķūņa,  
skābsienu, auzas, kviešus Bērzpili.  
Tālr. 28678390.

Pārdod sēklas un lopbarības  
kartupeļus ar piegādi (liela izvēle).  
Tālr. 26087990.

Pārdod kartupeļus. Tālr. 26344035.

Pārdod sieviešu velosipēdu.  
Tālr. 25642024.

Pārdod T-40 priekšējā tilta piedziņas  
kardanu ar krustiņiem; mazā fīskara  
sadalītāju, rotatoru. Tālr. 28323584.

## Apsveikumi

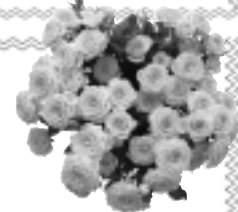
*Lai - lai tā vienmēr soļo blakus,  
Saule - lai tā vienmēr sirdī spīd.  
Veselība - kas ir visam ķīla,  
Dzīvesprieks lai garām neaizslīd.*



**Elmāram Kutkam** daudz laimes jubilejā!

Balvenieši

*Mums šodien, jubilāru sveicot,  
Ir siltu jūtu pilna sirds,  
Jo viņa nodzīvotie gadi  
Par svētku svecēm spožāk mirdz.*



Sveicam **Aldi Leišavnieku** skaistajā dzīves jubilejā!  
Vēlam: no saules - spēku, veselību, no zemes - ziedus,  
bagātību, no radiem, draugiem - mīlestību.

Māsa, brāji ar ģimenēm

*Vēlam: saujiņu prieka, saujiņu laimes,  
Veselu pūriņu veselības.  
Lai ir dzīvē vienmēr saules gana,  
Lai ir silts, kad vēji brāznot sāk.  
Dzīves ciņās - izturību, bēdu dienās - pacietību.  
Vienmēr visur mīlestību.*



Miļi sveicam **Andri Voicišu** skaistajā dzīves jubilejā!  
Ina, Guntis un Iveta ar ģimenēm

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



Miļi sveicam skaistajā dzīves jubilejā  
**Dzintaru Bisenieku!**  
Vēlam veselību un Dieva svētību turpmākajiem gadiem.  
Pauļa, Aigara, Kaspars, Sanitas ģimenes

## Dažādi

**DURVIS LOGI  
TENTA GARĀŽAS**  
T. 26343039  
Apgāde A

Gatera pakalpojumi (benzīns-  
elektrība). Braucam pa visu Latviju.  
Tālr. 26189956.

SIA "Balvi Auto" uzņem B kategorijas  
kursos 25.martā un 9.aprīlī plkst.  
17.00. www.balviautoskola.lv.  
Tālr. 28700807.

Dūmvadu, ventilāciju, apkures  
ierīču, dūmeju apsekošana, tīrīšana,  
remonts, izgatavošana,  
mūrēšana, oderēšana, uzstādišana.  
Materiālu piegāde.  
Tālr. 22363236.

**Uzņēmums BEZ MAKSAS izkopj  
no krūmiem un kokiem  
aizaugušas lauksaimniecības  
platības, tīrumus, meliorācijas  
grāvjus, mežmalas, kā arī  
dažādas citas teritorijas.**  
Tālr. 26191989.

Attīra aizaugušas pļavas un grāvjus.  
Pērk zaru kaudzes pie ceļa.  
Tālr. 2922663.

VEIC ĒKU SILTINĀŠANU AR  
EKOVATI (horizontālas, slīpas,  
vertikālas virsmas).  
Aizpilda gaisa spraugas ar  
granulām aiz ķieģeļiem.  
Darbu veicam 1 dienas laikā!  
Tālr. 29436296, Balvos.

Piedāvā dažādus celtniecības  
darbus. Tālr. 28620146.

## Atrasts

Bērzpils ielā, pretī puķu veikalam,  
atrastas BRILLES. Interesēties  
redakcijā.



**Pagājuši abonēšanas**  
**trīs mēneši, pārliecinies -**  
**vai abonēji** **Paduguni**  
**aprīlim un turpmākajiem mēnešiem?!**



## Atvadu vārdi

Mūzs noslēdzies –  
Tāds liels un varens mūzs,  
Ar darbiem apaudzis  
Kā varens ozols zilēm.



**STANISLAVS KURTIŠS**  
25.02.1929. – 18.03.2019.

Kad dzērvēs uz spārnēm jau pavasari nes, ir pārtrūcis ilggadējā pašvaldības darbinieka un vadītāja Staņislava Kurtiša mūža gājums.

Staņislavs dzimis 1929.gada 25.februārī Krāslavas rajona Izvaltas pagastā, Upes-Kudiņos, zemnieku ģimenē, kur uzauguši 4 bērni.

Pirmo izglītību ieguvis Peipiņu 7-gadīgajā skolā. Pēc tās beigšanas 1946.gadā mācības uzsācis Aglonas vidusskolā. Tālāk studējis Rīgas kooperācijas-tirdzniecības skolā grāmatvedības nodaļā, kuru pabeidzis 1952.gadā, iegūdam grāmatveža specialitāti.

No 1952. līdz 1953.gadam strādājis par grāmatvedi patērētāju biedrībā Daugavpils rajonā. Pēc gada uzsācis Lauksaimniecības bankas pārvaldnieka darbu Elejas rajonā.

Sakarā ar Elejas rajona likvidēšanu 1957.gada janvārī ticis pārcelts strādāt uz Abrenes rajonu, kur turpinājis Lauksaimniecības bankas pārvaldnieka darbu, tikai Viļakas nodaļā.

Uz Balviem pārcēlies 1960.gadā, kad uzsācis darbu CSP kā rajona inspektors. Jau 1961.gadā ieņēmis ekonomista amatu Balvu gaļas kombinātā.

No 1962. līdz 1963.gadam bijis direktors Balvu komunālo uzņēmumu kombinātā.

Visilgākie mūža gadi veltīti darbam Balvu rajona izpildkomitejā, kur no 1963.gada janvāra līdz 1984.gada nogalei ieņēmis Balvu rajona izpildkomitejas priekšsēdētāja vietnieka un Plānu komisijas priekšsēdētāja amatu.

Šajos darba gados kolēģi iepazīši Staņislavu kā inteliģentu, saprotošu un labestīgu cilvēku ar lielu darba mīlestību. Viņam piemētusi spēja ar visiem saprasties, rast kopīgu valodu.

Neraugoties uz augsto ieņemamo amatu, viņš spēja atrast laiku ģimenei, audzinot divas meitas – Irēnu un Dzintru, vēlāk arī veltot laiku 5 mazbērniem un 7 mazmazbērniem.

BALVU NOVADA PAŠVALDĪBAS vārdā apliecinām cieņu **STANISLAVA KURTIŠA** mūža gājumam un ieguldītajam darbam rajona attīstībā. **Patiesa līdzjūtība ģimenei un tuviniekiem.**

**Atvadišanās no Staņislava notiks 22.martā plkst. 9.00 Dārza ielas 8 mājas iekšpagalmā. Pēdējā gaitā tiks pavadīts un guldīts Aglonas novada Kudiņu kapos.**

Mūžības pēdējais pieskāriens  
Liek apsnigt tēva ābelēm baltām,  
Krit viena zvaigzne pie debesīm,  
Un mūžs jau vakarā zūd. (V.Zelča)  
Izsakām līdzjūtību un skumju brīdi  
esam kopā ar **tuviniekiem**, pavadot  
**STANISLAVU KURTIŠU** smilšu  
kalniņā.  
"Ezermala-1" dārza kaimiņi

Lai tēva mīlestība visos ceļos vada,  
Lai tēva miers jums spēku dod.  
Lai labā, apklususi sirds vēl ilgi  
Teic padomus un ceļamaizi dod.  
Skumju un atvadu brīdi izsakām  
patiesu līdzjūtību **Irēnai un Dzintrai**,  
**viņu ģimenēm**, pavadot **TĒVU**  
mūžības ceļā.  
Dzintra, Imanta, Aija, Andris, Kārlis,  
Ivars, Zīta

Tēt, klusē taka, kur tu gāji,  
Putni velti tevi dārzā sauc.  
Tik šodien miji atmiņziedi  
Pār tālo bērību un tevi sauks.  
Kad bēdas un smagums dara tumšu  
pavasara rītu, mūsu klusa un  
patiesa līdzjūtība **meitām un viņu**  
**ģimenēm**, tēvu  
**STANISLAVU KURTIŠU** mūžībā  
pavadot.  
Dārza 8.mājas kaimiņi

Dvēselīte dodas dusēt,  
Sāpēs nogurusi... (R.Luginska)  
Mūsu patiesa līdzjūtība **Dzintrai un**  
**Irēnai**, pavadot **TĒVU** smilšu  
kalniņā.  
Tamara un Daumants

Kā putni aiziet dusēt  
Gar vakara debess malu,  
Tā aiziet mūsu mīļe  
Uz kluso mūžības sauli.  
(K.Skalbe)  
Mūsu patiesa līdzjūtība **Leonīdam**  
**Lobačevam, MĀMIŅU** zemes klēpi  
guldot.  
SIA "Balvu un Gulbenes slimnīcu  
apvienība" kolektīvs

Vai tie mākoņi piekusuši,  
Vai tu aiz mākoņiem, māt,  
Varbūt dievkoka tumšajā zarā  
Vēl ar tevi var parunāt...  
(Sk.Kaldupe)  
Kad pa pavasara vizbuļu taku  
mūžībā aizgājusi mīļā **MĀMULĪTE**,  
esam kopā bēdās ar kolēģi  
**Mariju Voiku un piederīgajiem**.  
Viļakas PII kolektīvs

Cik tukšs un kluss nu kaktiņš, māt,  
Kurš varēs tavā vietā stāt,  
Kurš grūtā brīdī pienāks klāt?  
Neviens tik tuvs vairs nebūs, māt.  
Lai mūsu klusa un patiesa  
līdzjūtību mūsu **logopēdei Marijai**  
**Voikai**, pavadot **MĀMIŅU** pēdējā  
gaitā.  
Medņevas PII "Pasaciņa" kolektīvs

Vairs tikšanās gaišuma nebūs,  
Ir atdots un paņemts viss.  
(Ā.Elksne)  
Mūsu patiesa līdzjūtība **Marijai**  
**Voikai un tuviniekiem, MĀMIŅU**  
pavadot mūžības ceļā.  
Žiguru pamatskolas kolektīvs

Teiksim ardievas māmuļai sirmai,  
Kas soļiem tik gaišiem gāja,  
Kas bērniem un mazbērniem klusi  
Mīļus vārdus kā dimantus krāja.

Mūsu vissiltākie mierinājuma un  
līdzjūtības vārdi **Marijai Voikai ar**  
**ģimeni**, pavadot **MĀMUĻU** pēdējā  
ceļā.  
Viļakas pensionāru biedrība

Skumji galvas noliec priedes klusās,  
Nolist viršos rieta mirdzums silts,  
Nošalc vēsma, mierīga lai dusa,  
Lai tev viegla dzimtās zemes smilts.  
Kad uz kapu kopiņas slīgst pēdējie  
atvadu ziedi, izsakām dziļu līdzjūtību  
**Jānim un Janinai**, pavadot mūžībā  
**MĀTI** un **VĪRAMĀTI**.  
Valsts ieņēmumu dienesta kolēģi

Nu pilna krūze, pilna dvēsele  
Ar gadiem ilgi sakrāto.  
Nu es jums nestu, es jums dotu,  
Bet nevaru vairs pacelt to.  
Skumju brīdī esam kopā ar **Mariju**  
**Voiku un viņas mīļajiem**,  
**SIRMMĀMIŅU** mūžībā pavadot.  
Ingrīda, Edgars

Klusiem soļiem māmuļiņa,  
Mūžam durvis aizvērusi,  
Ne vārdu nebildusi,  
Skumjas sirdi atstājusi.  
(V.Kokle-Liviņa)  
Skumju brīdī esam kopā ar **Mariju**  
**Voiku, MĀMULĪTI** mūžībā pavadot.  
Rekavas vidusskolas kolektīvs

Kaut mēs spētu māmuļītei  
Mūža miegu sasildīt,  
Klājot siltu villainīti,  
Sedzot baltu paladziņu.  
(V.Kokle-Liviņa)  
Klusa un patiesa līdzjūtība sāpju brīdī  
**Jānim Morozovam un**  
**tuviniekiem, MĀMUĻU** pavadot  
smilšu kalniņā.  
Bijušie kolēģi Lazdulejas pagastā

Tu aizej prom pa krāšņo ziedu ceļu,  
Uz mūžību! Šalc egle, priede, bērzs.  
Tik kādā mājā, kādā istabiņā  
Gan tavas balss, gan tavu soļu  
trūks.  
Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Tālim**  
**Korlašam un viņa tuviniekiem**,  
pavadot **TĒVU** mūžības ceļā.  
Putniņu un Noviku ģimenes

Tā aiziet mūsu mīļe, aiziet no  
ikdienas rūpēm  
mierā un klusumā prom, paliek vien  
dvēseles gaisma.  
Lai klusa un patiesa līdzjūtība palīdz  
pārvarēt atvadu sāpes **Martai un**  
**pārējiem tuviniekiem**, mīļoto vīru,  
tēvu un vectētiņu **LAIMONI**  
mūžības ceļā pavadot.  
Zaiga, Andris, Dzintars un Selīta

Lai tēva mīlestība visos ceļos vada,  
Lai tēva miers jums spēku dod.  
Lai labā, apklususi sirds vēl ilgi  
Teic padomus un ceļamaizi dod.  
(L.Vāczemnieks)  
Visdziļākā līdzjūtība **Alda un Tāja**  
**Korlašu ģimenēm, TĒTI** mūžībā  
pavadot.  
Ilze un Olafs Liepiņi

## Līdzjūtības



Ak, spožā saule, pasniedz staru,  
Pie kura pieķerties mazliet,  
Kad tēva sirds pa miglas taku  
Uz kluso bezgalību iet.

Izsakām dziļu līdzjūtību sāpju  
brīdī **Aldim, Tālim Korlašiem**  
**un pārējiem tuviniekiem**, kad  
zemes klēpi guldīts mīļais **TĒVS**.  
Andris, Igors, Aigars,  
Māris, Rolands

Krustu krustām zemes ceļi,  
Tavs celiņš izstaigāts,  
Dod, Dieviņ, dvēselei  
Viegļu ceļu viņšaulē.  
Izsakām līdzjūtību **Aldim un Tālim**  
**Korlašiem**, mīļo **TĒVU** pavadot  
mūžības ceļā.  
Z/S "Saulītes"

Cik grūti ticēt, ka nekad vairs dzīvē  
Mums neiznāks ar tevi parunāt.  
Un tavu smaiku - vienkāršu un siltu,  
Mums vajadzēs tik sirdi saglabāt.  
(G.Selga)

Skumju brīdī izsakām visdziļāko  
līdzjūtību **Martai Korlašai un**  
**tuviniekiem, VĪRU, TĒTI UN**  
**VECTĒTIŅU** mūžībā pavadot.  
Klimoviču ģimene

Cilvēka mūžs ir tik līdzīgs koklei -  
Pārtrūkst stīgas, un viss paliek  
kluss...  
(Ā.Elksne)  
Izsakām patiesu līdzjūtību **Aldim un**  
**Tālim Korlašiem**, aizvadot **TĒVU**  
mūžībā.  
Māra, Ieva, Kazimirs ar ģimenēm

Vakara vēji nopūta  
Vectēva mūžības sveci,  
Nodzisa liesma, kura  
Vēl varēja liesmot un degt.  
Lai mūsu līdzjūtība ir atbalsts  
**Santim Korlašam un Tālim ar**  
**ģimeni**, mīļo **VECTĒVU, TĒVU**  
pavadot Mūžības ceļā.  
Kaspars un Santa

Tie savādie skumju mirkļi...  
Tad palīdzēt var tikai viens,  
Ja kādu atmiņu gaišu  
Tu savā dvēselē sien.  
Izsakām patiesu līdzjūtību  
**Golubevu ģimenei, JURI** mūžības  
ceļā pavadot.  
Balvu novada mājturības un  
tehnoloģiju metodiskā apvienība

Zeme deva, zeme ņēma,  
Zeme visu nepaņēma.  
Lābie darbi, lābie vārdi  
Tie palika šai saulē.  
Klusa, patiesa līdzjūtība **Marijai**  
**Duļbinskai un tuviniekiem**, no  
tēva, vectēva **ALEKSANDRA**  
**JAKUŠEVA** uz mūžu atvadoties.  
Tamāra, Veronika, Vera, Lucija,  
Velta, Ligita, Valentīna, Virginija, Inta,  
Māriete, Iveta, Terese, Larisa,  
Sarmīte, Zigrīda, Ingrīda P.

Uz mūžu mūžiem  
Kāda dziesma irst.  
(H.Heislērs)  
Izsakām visdziļāko līdzjūtību  
**tuviniekiem**, mūžības ceļā pavadot  
kaimiņu **ALEKSANDRU**  
**JAKUŠEVA**.  
Nikolajevi

Mūža vakars krēslas spārnēm  
Tumsu auž un zvaigznes dedz,  
Un pār gadiem aizgājušiem  
Lielais miers nu sagšu auž.  
(Z.Purvs)  
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība  
**Marijai Duļbinskai, TĒVU** mūžībā  
pavadot.  
Vecāku ATB grupa

Mīļo tēti, lai tev labi  
Pie Dieviņa debesis.  
Mēs paliekam šai saulē,  
Par tevīm lūdzoties.  
Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Marijai**  
**Duļbinskai un pārējiem**  
**tuviniekiem**, tēti, vectēvu  
**ALEKSANDRU JAKUŠEVA**  
pavadot pēdējā gaitā.  
BTIB valde

Tu aizgāji to celiņu,  
Skujiņām(i) nokaisītu;  
Sēd Laimiņa gaidīdama  
Pašā skuju galīņā.  
(Latv.t.dz.)  
Izsakām līdzjūtību **Marijai**  
**Duļbinskai un piederīgajiem**, tēvu  
**ALEKSANDRU JAKUŠEVA** zemes  
klēpi guldot.  
J.Bodrovs, U.Gorbāns,  
G.Amantovs, J.Sprudzāns,  
U.Pozdņaks

Vakarzvaigzne mirgo klusi,  
Sirds nu mieru atradusi...  
Izsakām līdzjūtību **piederīgajiem**,  
**RUSLANU VASENKOVU** mūžībā  
pavadot.  
Autoskola "Vairogs 21" un  
grupas biedri

Paņem līdz saules glāstu,  
Ko tev draugu rokas liek.  
Lai tev, smilšu klēpi dusot,  
Mazu brīdi siltāk tiek.  
Skumju brīdī esam kopā un izsakām  
visdziļāko līdzjūtību **tuviniekiem**,  
kad pāragri kapu kalnā jāgulda  
**RUSLANS VASENKOVS**.  
Klasesbiedri Upītes pamatskolā

## Paziņojums

**ĀRSTĒJAM ALKOHOLISMU**  
**TO VEIC TIKAI**  
**MŪSU CENTRĀ**  
A.Dovženko individuālās vārdo-  
šanas - kodēšanas metode ir labākā  
pasaulē, tā palīdz atbrīvoties no  
alkohola atkarības vienas dienas  
laikā (ja pacients to vēlas). Aicinām  
uz konsultācijām Rīgā, tālr.26535817;  
67282832, Balvos - 29386443. (Esam  
internetā: [www.ladza.lv](http://www.ladza.lv), latviešu un  
krievu valodā).

 **aduguns**  
INDEXSS 3004  
IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS  
**IZDEVĒJS**  
**SIA "BALVU VADUGUNS"**  
Nodokļu maksātāju apliecības Nr.  
LV43203002982

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

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

REDAKTORS **E.GABRANOVŠ** - T.64522534, 29360850  
ŽURNĀLISTI: **S.KARAVOIČIKA** - T.64522126  
**Z.LOGINA, IZINKOVSKA** - T.64520962  
**M.SPRUDZĀNE, I.TUŠINSKA** - T.64522260  
**A.LOČMELIS** - T.64520961  
**KOREKTORE S.GUGĀNE** - T.64522126  
**GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA** - T. 64507019  
**ŠOFERIS A.KIRSANOVŠ** - T. 27870730  
**Tālrunis-autoatbildētājs - 64520961**

e-pasts: [vaduguns@apollo.lv](mailto:vaduguns@apollo.lv)  
mājaslapa: [vaduguns.lv](http://vaduguns.lv)  
**Datorsalikums-**  
**SIA "Balvu Vaduguns",**  
**G.LIELMANIS**  
**Iespiests SIA "Latgales**  
**Druka", Rēzeknē,**  
**Baznīcas 28**  
**TIRĀŽA - 3225**