



## Otrā vieta Latvijā... par sapņu brillēm

Edgars Gabranovs

No 12.februāra līdz 17.martam bērniem un jauniešiem līdz 18 gadu vecumam bija iespēja piedalīties optikas veikalu tīkla "OptiO" organizētajā radošo zīmējumu konkursā "Manas sapņu brilles". Zīmīgi, ka uzvarētāju vidū ir 12 gadus jaunais balvenietis Deivis Putniņš, kurš izcīnīja godpilno 2.vietu un par dalību konkursā, kurā tika iesūtīti vairāk nekā 400 darbi no visas Latvijas, saņēma dāvanu karti 100 eiro vērtībā.

Konkursa "Manas sapņu brilles" mērķis bija pievērst īpašu uzmanību bērnu un jauniešu redzes aprūpei Latvijā, kā arī veicināt radošumu. Lai izcīnītu balvas, bērniem un jauniešiem zīmējumā bija jāatklāj savs redzējums par to, kādas varētu izskatīties viņu sapņu brilles. Diemžēl "OptiO" statistikas dati liecina, ka jau 25% skolas vecuma bērnu ir nepieciešamas brilles, turklāt šim skaitam ir tendence pieaugt.

Deivis taujāts, kas viņu mudināja piedalīties savdabīgajā zīmējumu konkursā, kurā jāakcentē brilles, neslēpa, ka to darīt aicinājusi mamma Anita Putniņa. Un patiesi, viņa māmiņa, Balvu Mākslas skolas pedagoģe, atzina, ka portālos seko līdz, kur un kādi konkursi notiek: "Tiesa, šoreiz tas bija nejausības princips. Deivis katru gadu piedalās vizuālās mākslas olimpiādēs, tomēr pēdējā laikā aizņemtības dēļ zīmējumus nekur nesūtīja. Kopā apspriedāmies un nolēmām, - vajadzētu pamēģināt!" A.Putniņa nepiekrīt tam, ka bērniem un jauniešiem jāpiedalās it visos konkursos, - jo vairāk, jo labāk. "Katrs darbiņš ir jāizvērtē un, ja to dara, jādara no sirds," uzskata mākslas skolas pedagoģe. Savukārt pats Deivis priecājas par augsto novērtējumu. "Ļoti priecājos, kad mamma piezvanīja uz skolu un pateica par izcīnīto vietu. Arī blakussēdētāja mani apsveica. Mājup pārņācu ļoti, ļoti priecīgs," atceras Balvu pamatskolas 6.klases skolēns. Lūgts atklāt, kā radās zīmējuma sižets, pusaudzis atklāja, ka Balvu Mūzikas skolā apgūst bungu spēli: "Vēlos kļūt par profesionālu bundzinieku, tāpēc arī brillēs attēloju savu mīļāko mūzikas instrumentu." Par dāvanā saņemtajiem 100 eiro pusaudzis plāno iegādāties brilles. "Iespējams, tās būs modernas," viņš piebilda. Zīmīgi, ka Deivis augstu atzinību saņēma jau 4 gadu vecumā, kad ar pašvaldības atbalstu izdeva divas viņa krāsojamās grāmatiņas "Braucamriki" un "Dzīvas radībiņas", kuras prezentēja 2011.gadā Pēterdienā Balvu Centrālajā bibliotēkā, turklāt grāmatiņas kā dāvanu saņēma Balvu pilsētas piecgadnieki Bērniības svētkos.



**Bundzinieks.** Zīmējuma autors Deivis Putniņš neslēpj, ka vēlas kļūt par profesionālu bundzinieku. Tiesa, viņa intereses ir plašas. Piemēram, labprāt spēlē futbolu, kā arī darbojas animācijas pulciņā.

Nākamajā  
vadugunī

● **Bistami gan mantai, gan dzīvībai**  
*Kūlas ugunsgrēki mūspusē*

● **Sirds nav akmens**  
*Ostrovskā lugas iestudējums Balvos*

### Medaļas izcīnā cikstoņi

6.aprīlī Rīgā norisinājās Latvijas meistaršakīkstes grieķu-romiešu cīņā jauniešiem līdz 15 gadu vecumam. Tas bija galvenais un atbildīgākais startš šosezon arī četriem Balvu Sporta skolas cikstoņiem. Nopietni startam gatavojās Ralfs Žogota un savā svara kategorijā (44 kg) kļuva par bronzas medaļas ieguvēju. Arvis Začš (sv.kat. 48 kg) iekļuva meistaršakīkšu finālā un kļuva par sudraba medaļas ieguvēju. Tā ir viņa pirmā Latvijas čempionātā iegūtā medaļa. Kristaps Cielavs un Daniels Miķelsons startēja svara kategorijā līdz 68 kg. Abi cīnījās par bronzu, bet piekāpās pretiniekiem un rezultātā kļuva par piekto vietu ieguvējiem.

### Sakops baznīcas apkārtni

13.aprīlī plkst. 9.00 Balvu katoļu draudze organizē talku baznīcas,

Īsziņas



Sakrālā kultūras centra apkārtnes sakopšanai Lieldienu svētkiem. Plānota pr.J.Bārtuļa kapa vietas izveide, uzliekot akmens apmali.  
**Sludinājumus 16.aprīlī Viļakā nepieņems**

16.aprīlī Ziemeļlatgales laikraksta "Vadugums" darbinieks Viļakā, Tautas ielā 6, nestrādās. 23.aprīlī sludinājumus pieņems ierastajā darba laikā: no plkst. 10.00 līdz 14.00.

**Nākamais laikraksta numurs  
iznāks ceturtdien, 19.aprīlī.**

## Nedēļas jautājums

Ingrīda Zinkovska

**Ko domājat par Rīgas mēra Nila Ušakova atstādināšanu no amata?**



**INGA KRĒMERE no Balviem:** -Tie, kas atbrīvoja, taču zina, ko dara. Varbūt ar kādu mazāk padalījās, jo visi vienā ķēdē saistīti. Lai gan ir, kas viņu arī atbalsta, īpaši vecāka gadagājuma cilvēki. Viņš rīdzinieku labā ir arī daudz ko izdarījis. Mēs visi sūdzamies par kaut ko, bet viens jau nav arājs. Latviešiem Rīgā paliek mazāka teikšana, jo ārzemnieki visu nopērk. Personīgi Rīgu apmeklēju maz. Ja braucu, tad ciemos pie bērniem.

Par pilsētu neko sliktu teikt nevar. Bet kopumā dzīve, manuprāt, mainīsies tikai tad, kad valsts un pašvaldību vadības grožus pārņems manu mazbērnu paaudze.

**GUNĀRS MARŠAVS no Rugājiem:**

Televīzijā jau par Ušakovu runā katru dienu, bet man ar viņu nekādu darīšanu nav bijis. Nezinu, ar ko viņš tur nodarbojas. Tas tikai skaitās, ka Rīgu vada, bet kas notiek īstenībā, kas to lai zina. Kaut kādas pārmaiņas jau Rīgā notiek. Par Rīgas sabiedrisko transportu sūdzēties nevar - trolejbusi, tramvaji un mikroautobusi kursē daudz un bieži. Ielas ir bedrainas, tāpat kā ceļi. Gan vieni, gan otri sabojāti ar sāli. Sāls saēd visu. Mazāk mašīnu vajag uz ceļiem, un būs kārtība. Agrāk brauca ar zirdziņu, gāja kājām, un bija kārtība.



visu. Mazāk mašīnu vajag uz ceļiem, un būs kārtība. Agrāk brauca ar zirdziņu, gāja kājām, un bija kārtība.

**VITĀLIJS PAIDERS no Balviem:**

Domāju, ka vajadzēja atstādināt no amata tāpēc, ka riktīgi iegrābības parādos. Protams, ne jau viņš viens visu dara, bet viņš taču vada Rīgas pašvaldību, domi, ir atbildīgs par galvaspilsētas dzīvi kopumā. Par pilsētu neko sliktu teikt nevar, vienīgi ielas bedrainas. To jau arī televīzijā rāda, kas notiek ielās. Pats uz Rīgu braucu gan ciemos, gan pie dakteriem. Izmantoju Rīgas sabiedrisko transportu, sūdzēties nevar.



Rīgas sabiedrisko transportu, sūdzēties nevar.

**GUNTIS no Lazdukalna pagasta Rugāju novada:**

Vajadzēja atstādināt, jo šajā amatā atradās jau par ilgu. Pārmaiņas vajag, jo dzīve plūst un mainās. Pie varas raujas jauni un tautai apgalvo, ka viss notiek uz labu. Bet nekas nenotiek uz labu. Vismaz Latgalē to nejut. Labi būtu, ja cilvēkiem lielākas pensijas, pabalsti, algas būtu. Tagad par pieciem eiro veikalā var tikai maizi, sāli un cukuru nopirkt. Rīgā neesmu bijis gadus četrus, piecus.



gadus četrus, piecus.

**ELGA no Kubuliem:** -Man tie Rīgas kungi diez ko neinteresē - ne Rīgas, ne valstsvīri. Latgalei tāpat jau neviens neko nepalīdz. Viņiem Latvija beidzas Siguldā. Iespējams, rīdziniekiem Ušakovs arī labs bija. Lai gan pēdējā laikā varēja redzēt, ka darbi nevedas. Autoostu jau ilgi remontē, tāpat ielas nolaistas, bedrainas, kā visur citur. Lai nāk kāds cits vietā, varbūt darbi ātrāk virzīsies uz priekšu.



## MANA NEDĒĻA

Šī nedēļa iesākās ar dārza darbiem, jo iestādīju ķiplokus, ko biju aizmirsusi izdarīt rudenī. Gan jau izaugs. Bet skaistākā un emocionālākā bija vārdadiena, jo saņēmu daudz apsveikumu, ziedu un sirsnīgu dāvanīņu. Ļoti patika krustmeitiņas Ilzes no Rīgas apsveikuma vārdi elektroniskā versijā. Tā kā esmu uzņēmēja, priecājos par labiem jaunumiem. Nupat NVA seminārā prezentēju savu uzņēmumu un aicināju darbā jaunus cilvēkus. Mēs noorganizējam darbiniekiem arī apmācības Rīgā, lai viņi papildinātu zināšanas un varētu sekmīgi strādāt ar tehniku. Drīz saņemsim jaunu traktoru. Lai arī skolā vairs nestrādāju, ļoti patik saskarsme ar jauniem cilvēkiem. Joprojām jūtos pacīlāta pēc Balvu Tautas teātra izrādes noskatīšanās, jo tai līdzdarbojos kā kostīmu māksliniece. Priecājos, ka man nav laika garlaikoties, jo visu laiku ir ko darīt. Audzēju tomātu stādīņus, kopju puķes un dārzus.



**ANITA ŠMITE, uzņēmēja**

## No vēstulēm

### Nav pētījumu par reformu

3.aprīlī Latvijas Pašvaldību savienības (LPS) Reģionālās attīstības komitejas sēdē, kas nebija skatāma tiešraidē, Agroresursu un ekonomikas institūta Lauksaimniecības attīstības un ekonomisko attiecību daļas Ekonomikas nodaļas vadošais pētnieks Andris Miglavs kopā ar kolēģi Armandu Pužuli un pašvaldību vadītājiem diskutēja par administratīvi teritoriālās reformas (ATR) gaitu no pētniecības un Latvijas ilgtspējīgas attīstības viedokļa. "Jau kopš Saeimas priekšvēlēšanu laika reformas nepieciešamība tiek pamatota ar to, ka tās rezultātā radīsies ekonomiski dzīvotspējīgas un patstāvīgas teritorijas, tomēr administratīvi teritoriālā reforma šādus mērķus var nesasniegt, jo tajā nav paredzēti teritoriju attīstības pārmaiņu vadības procesi," skaidroja A.Miglavs.

Kopš 1990.gada mūsu valstī aizvien sarūk iedzīvotāju skaits. Kopš 1990.gada tas sarucis par 27%, kopš 2000.gada – par 19%, bet kopš 2010.gada – par 9%. Vājš, tomēr mierinājums ir fakts, ka Latvija šajā ziņā nav unikāla. Šādas krīzes piedzīvojušas arī citas valstis, piemēram, Lietuva, tomēr kaimiņvalsts attīstības perspektīvas ir pozitīvākas, jo apdzīvotības blīvums ir 1,5 reizes lielāks. Arī Bulgārijā un Rumānijā iedzīvotāju skaits samazinās. Jāsaka gan – ne tik lielā apmērā. Šodienas situācija ir skaidra, tomēr aktuāls jautājums: kas Latviju gaida nākotnē? "Prognozē, ka līdz 2030.gadam iedzīvotāju skaits turpinās sarukt, neliels pieaugums gaidāms Rīgā, bet tas notiks, pateicoties perifēriskai migrācijai, nevis iedzīvotāju skaita pieaugumam. Tātad cilvēku skaits ārpus galvaspilsētas saruks arvien straujāk," teica pētnieks. Ņemot vērā minētās negatīvās tendences, ir labi, ka politiskajā dienas kārtībā jautājums par teritoriju pārvaldību ir parādījies. "Slikti ir tas, ka šo jautājumu apskata tikai no administratīvi teritoriālās reformas aspekta. Šobrīd ir tapis Saeimas lēmums par ATR turpināšanu, kas būtībā pasaka tikai vienu – ka līdz gada beigām jābūt gatavai jaunajai kartei. VARAM runā tikai par procesu, kā līdz kartei nonākt. Bet neviens nerunā ne par vienu teritoriju attīstības pārmaiņu vadības procesu. Tas mūs kā pētniekus un šīs valsts pilsoņus satrauc visvairāk," secina A.Miglavs.

Pētnieki uzsver, ka valdības definētais reformas mērķis ir izveidot ekonomiski attīstīties spējīgas administratīvās teritorijas un uzlabot pakalpojumu kvalitāti un pieejamību. "Satrauc, ka šo mērķu sasniegšanai ir izvirzīts tikai viens instruments, ATR, kas paredzēts kā robežu grozīšana. Pārvaldāmo teritoriju lieluma izmaiņas nevedīs uz mērķa sasniegšanu. Iespējams, ka ar ATR palīdzību tiks samazinātas teritoriju pārvaldīšanas adminis-

trātīvās izmaksas, bet tas nekādā veidā un formā nemainīs teritoriju ekonomiskās attīstības stimulu sistēmu," skaidroja A.Miglavs piebilstot, ka nav neviena zinātniska pētījuma, kas apstiprinātu šobrīd reformas kontekstā tik populāro viedokli, ka lielākās teritorijās attīstība notiek labāk un spēcīgāk; to neparāda arī vēsture. Tas, ka teritoriju ekonomiskā attīstība un pakalpojumu kvalitāte būtu saistāma ar teritorijas lielumu, neatspoguļojas arī citu valstu pētījumos. Tāpēc pētnieki analizējuši vairākus datus, lai mēģinātu rast apstiprinājumu valdības uzstādījumam: reformas ietekmē izveidosies ekonomiski attīstīties spējīgākas teritorijas.

Kā uzskata pētnieki, teritorijas attīstības politikas reformas galvenie uzdevumi būtu:

1. Vispārreģionālās attīstības vīzija – pārstrukturizēšanās no monocentriskas uz policentrisku izaugsmi;
2. Izstrādāt teritoriju attīstības pārvaldības modeli – cik līmeņos teritorija tiks pārvaldīta, pašvaldību loma teritorijas attīstības pārvaldībā, teritoriju attīstības finansēšanas modelis utt.;
3. Teritoriju attīstības stimulu sistēma – nodokļu režīmu maiņa, piemēram, iedzīvotāju ienākuma nodokļa pārdale ne tikai pēc dzīvesvietas, bet arī pēc darbavietas, uzņēmumu ienākuma nodokļa pārdale maiņa, biznesa attīstības investīciju fonds utt.

Šāda pieeja gan ļautu, gan liktu teritorijā dzīvojošajiem ļaudīm domāt par savas teritorijas attīstības perspektīvu. Otrs aspekts, ko apskatījuši pētnieki, ir valdības liktais uzsvars uz to, ka ATR uzlabos arī pakalpojumu kvalitāti. "Valdības likumprojekts to nerisina. Galvenā problēma šajā aspektā ir nevis robežu esamība, bet mazs un sarūkošs apdzīvotības ekonomiskais blīvums," uzsvēra A.Miglavs.

"Ar visiem šiem jautājumiem līdz šim tā isti neviens nav nodarbojies. Lai veiktu reformu, jāpieņem ļoti dziļi lēmumi. Ja ar reformu ir vēlme mainīt robežas, rodas jautājums: kāds tad vispār ir reformas mērķis? Ja ir plāns iegūt ekonomiski dzīvotspējīgas teritorijas, ir skaidrs, ka ATR to neatrisinās. Ja ar reformu mēģina optimizēt pārvaldības izdevumus, tad ieguvums būs mazs, jo, kā liecina pašvaldību kopbudžeta struktūra 2017.gadā, vispārīgās valdības dienestu izmaksas ir tikai 13% no visa budžeta. Lielākā budžeta daļa tiek sadalīta starp sociālo aizsardzību (9%) un izglītību (41%). Kā minēju iepriekš, ATR rezultātā nesamazināsies ne vienas, ne otras izmaksas. Joprojām aktuāls jautājums: ko ir plānots atrisināt ar šo reformu?" skaidroja pētnieks.

JANA BUNKUS, LPS Komunikācijas nodaļas vadītāja, padomniece sabiedrisko attiecību jautājumos

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

**Automātiskais atbildētājs**  
64520961



# Hallo!

Laiku pa laikam redakcijai piezvana kāds vīrietis no laukiem, lai izteiktu savas domas par valsti un pasaulē notiekošajiem procesiem. Šoreiz vērotāja redzeslokā nonākuši pašmāju politiķi un futbolists Porziņģis: "Zaļzemnieki lielījās, ka viņi atkal valstī būs vadībā, bet re, nav vis. Lielība naudu nemaksā. Nav arī tie jaunie, kas pienākuši, daudz labāki. Tauta apšmaukta un ceļos nospiesta. Derētu tos kungus jūras malā sadzīt, bet pa jūru var uz Zviedriju aizpeldēt. Labāk Lubāna ezerā, tur gar malām krūmi, tur ārā netiks. Un kas ar Porziņģi?! Tik

populārs, tik slavens, un tāda šmuce. Nu nauda jāpelna, lai atdotu dāmai par vienu kopā pavadītu nakti."

Redakcijai piezvanīja vīrietis saistībā ar avīzes 9.aprīļa numurā publicēto ziņu, ka Balvu pašvaldība ņems kredītu kultūras nama remonta pabeigšanai. Vīrietis uzskatīja, ka kredītu pašvaldība ņem apkures katla uzstādīšanai, turklāt tik lielu. "Kāpēc nevar uzstādīt malkas katlu, ja uz 30 gadiem jāņem kredīts kaut kādu gāzu emisiju samazināšanai? Agrāk paši kurinājām kultūras namu un bija silti," viņš

secināja.

Paskaidrojam, ka "gāzu emisiju samazināšana" nenozīmē modernas apkures sistēmas izveidošanu, turklāt siltumu kultūras nams jau sen saņem no Centrālās Balvu katlu mājas.

"Beidzot Balvu rajons atkal savā vietā. Pavināja savus karogus tie citi novadi, un pietiek," pēc raidījuma "Tieša runa" noskatīšanās Latvijas Televīzijā un ziņām masu informācijas līdzekļos savu prieku redakcijai pauda kāda lasītāja.

Mācāmie dzīvot veselīgi

# Vīriešus uz pareizā ceļa *noliek* spoguļattēls

Aprīlis Rugāju novadā ir aktīvs veselības aktivitāšu mēnesis. Viens no akcentiem – ēšanas paradumu maiņa savas veselības labad. Tēmas akcentus salika uztura speciāliste. Tā bija saruna un reizē arī veselīgu uzskatu pagatavošanas meistarklase ar iespēju pārliecināties, ka ir vērts pamēģināt atsvaidzināt savu ikdienu ar kaut ko iepriekš nebijušu. Rugājos ciemojās uztura speciāliste LĀSMA BREŅČA.

**Vai uztura speciālists ir medicīnas darbinieks?**

-Esmu ieguvusi bakalaura grādu Rīgas Stradiņa universitātē, esmu ārstniecības persona un tagad turpinu studijas uztura zinātnes specialitātē, padziļinot akadēmiskās jomas zināšanas. Esmu Rīgas meitene un Rugājos ciemojos pirmo reizi.

**Kāpēc, Jūsprāt, ir svarīgi apciemot arī visai patālus lauku pagastus un runāt par šo uztura tēmu?**

-Tas ir mans darbs. Bez tam ļoti interesanti apceļot līdz šim nezināmu pusi, sastapt jaunus cilvēkus un stāstīt viņiem par aktuālu tēmu. Uzturs ir svarīgs jebkura cilvēka dzīvē un tam ir arī profilaktiska nozīme, lai izvairītos no visai nopietnām saslimšanām. Daudziem noteikti būs pārsteigums mūsu piedāvātā iespēja veikt sava ķermeņa analīzi ar īpašu svaru palīdzību. Svāri sniegs atbildes, cik daudz jūsu ķermenī ir tauku, kāda ir muskuļu masa, kā jūtas ķermenis, un varēsiet salīdzināt arī pasē datus ar savu bioloģisko vecumu. Būs arī uzskatu gatavošanas meistarklase ar klātesošo līdzdarbību.

**Ko liecina Jūsu darbos – vai iedzīvotāji zina, kādēļ būtu vajadzīga šāda speciālista palīdzība?**

-Latvijā šai profesijai ir aptuveni padesmit gadu, un tā kļūst arvien atpazīstamāka un aktuālāka. Pati šo specialitāti ieguvu pirms sešiem gadiem. Pērn Stradiņa universitātē uz to bija pats lielākais jauno studētāju konkurss. Manuprāt, sabiedrība sāk novērtēt šos speciālistus. Mana pieredze veidojas saskarsmē ar ļoti dažādu paaudžu cilvēkiem, sākot jau ar divgadniekiem. Var jau teikt, ka mēs visi savā ziņā esam kaut kādi uztura eksperti. Man ir liels prieks, ka pēc katra šāda semināra kāds no klausītājiem atzīst, ka ir uzzinājis ko pilnīgi jaunu un grasās to pārbaudīt. Ir vajadzīga arī teorija, bet man patīk ar cilvēkiem runāt vienkārši ar praktiskas dabas piemēriem. Pieaugušie daudz ko paši ir izlasījuši interneta portālos, bet tur ir arī pretrunīga informācija, tādēļ viņiem patīk jautāt un noskaidrot sev svarīgas lietas.

**Šķiet, labi zinām, ka brokastīs vajadzētu apēst kādu putras karoti, bet vieglāk taču pagatavot sviestmaizi ar desu.**

-Cilvēks ir slinks pēc dabas. Taču šādas kursu veidu nodarbības, manuprāt, dod stimulu izmainīt kaut vai elementāras ikdienas lietas, un pamazām sevi pie tām var pieradināt.

**Jums ir padoms, kā lieliekalos cilvēkiem vajadzētu pareizi rīkoties, izvēloties savus pirkumus?**

-Tieši par to runāsim nodarbībā. Mēs palasīsim produktu etiķetes un mācīsimies saprast, ko nozīmē uz tām rakstītais. Jāzina konkrēti lielumi, pēc kuriem var spriest, teiksim, kurš no diviem it kā vienādiem produktiem (maize, piens, biezpiens, jogurts...) ir vērtīgāks. Etiķetes bieži vien ir grūti salasāmas, taču ir trīs pamatlīmeņi, ko var iemācīties ātri atrast un saprast to nozīmi. Tie ir cukurs, sāls, piesātinātie tauki, kuru rādījumi ļauj atlasīt veselīgākos produktus no kopējā lielā produktu klāsta. Sākumā būs pagrūti, bet aci var ļoti ātri ietrenēt.

**Vai pati veikalos iepērkaties pareizi?**

-Man daudzreiz ir jautāts, vai ir mainījies mana produktu izvēle, kopš esmu kļuvusi par uztura speciālisti? Es neatsakos, ja man kādu vakaru gribas pagatavot plati ar žāvējumiem un gaļu, gaidot ciemiņus, taču es izvēlos iespējami labāko veikalā piedāvājumu. Man patīk izvēlēties sezonai atbilstošus produktus. Tagad patīk arī pašai gatavot. To rosināja tas, ka man nākas izdomāt konkrētas ēdienkartes saviem klientiem. Nevaru izdomāt neko radošu, ja pati neesmu izmēģinājusi un pārliecinājusies. Bet šie ēdieni nav sarežģīti, jo arī cilvēki vēlas taupīt laiku un pārsvarā visiem patīk ātri un viegli pagatavojamas receptes. Gatavoju ar aprēķinu, lai ir ievērots pareizais šķīvja princips – ir ogļhidrāti, olbaltumvielas un, protams,



**Aktīva līdzdarbošanās.** Lāsma klātesošo auditoriju sadalīja vairākās grupās un katrai deva uzdevumu no konkrētiem produktiem pēc receptes pagatavot vienu ēdienu. Aktīvi šajā procesā līdzdarbojās Sandra Kapteine un Daina Tutiņa.



**Uztura speciāliste.** Tikšanās reizē Rugājos Lāsma Brenča bija noskaņojusies ieraudzīt aktīvus un zinātrībošus klausītājus. Pati teica: "Lai viņiem ir atsaucīgas acis, savs viedoklis un netrūkst arī jautājumu. Vienmēr ceru, ka kopā ar konkrēto auditoriju jūtišos ļoti un arī viņiem patīks šī diena."



**Izskatās skaisti un ļoti garšo.** Receptes bija interesantas: gatavoja šokolādes trifeles, smūtiņu ar mandeļu pienu un zaļumiem un arī humusu ar dārzeņu stieniņiem. Parasti pārsteigumu sagādā iepazīšanās ar turku zirņu izmantošanu, no kuriem, kopā ar citām sastāvdaļām sablendējot, sanāk sārtīgs humuss.

dārzeņi. Šādas receptes ļauj iepazīties arī ar produktiem, ko dažkārt, kā esmu novērojusi, cilvēki nepazīst un neizmanto. Nepērk un neizmanto, piemēram, turku zirņus, zemesriekstu sviestu, kas ir olbaltumvielu un labo tauku avots. Man patīk, ka pēc šādām meistarklasēm atrodas cilvēki, kuri piesaka vizīti pie uztura speciālista. Var noklausīties un zināt vispārīgus uztura principus un receptes, taču visiem viss nekad nederēs. Labāk būtu katram izvēlēties tieši viņam noderīgus vajadzīgos produktus.

**Kā notiek pacienta saruna ar uztura speciālistu?**

-Viss atkarīgs no paša klienta, -cik daudz viņš vēlas runāt. Produktīva konsultācija, kad varam izrunāties abas puses, aizņem no 40 minūtēm līdz pat stundai. Man, protams, nav burvju nūjiņas vai tabletes, kas veicinās vielmaiņu un viss notiks ātri. Galvenais - lai cilvēkam pašam ir motivācija rīkoties. Pēc savas pieredzes, esot saskarsmē ar dažāda vecuma un abu dzimumu cilvēkiem, esmu novērojusi, ka sievietei lielāko motivāciju dod bērns, kas viņu uzliek uz pareizā ceļa, bet vīrietim - savs spoguļattēls. Tie ir mani novērojumi. Gribētos, lai arī ģimenes ārsti pacientiem iesaka vizīti pie uztura speciālista, jo pareizam



**Kas tas par šķīvi?** Varētu teikt – šķīveris ēdienreizēm, kā būtu pareizi veidot savas maltītes. Tas ir veselīga uztura šķīvis OnPlate, izstrādāts pēc uztura pamatnostādņiem. Šķīvis ir ar speciāliem iedalījumiem, kas atspoguļo atsevišķas uzturvielu grupas, turklāt nodrošina optimālu porcijas lielumu. Produkta komplektā ietilpst šķīvis OnPlate, ēdienkartes piemērs, ko var izmantot kā paraugu, un ieteicamo produktu saraksts šķīvja lietošanai ilgtermiņā. Uztura speciāliste saka, ka šķīvis palīdzēs iekļauties dienā ieteicamo kaloriju daudzumā, pareizi izvēlēties no katras produktu grupas, līdz ar to ēst pilnvērtīgi un saglabāt veselīgu svaru. Puse šķīvja jāpiepilda ar dārzeņiem un augļiem, ceturtdaļa - ar ogļhidrātu avotu un atlikusi ceturtdaļa - ar olbaltumvielu avotu.

**Humuss ar dārzeņu stieniņiem**

**Nepieciešams:** 200 g turku zirņu, 2 ēdamkarotes saulē kaltētu tomātu, 1 tējkarote pētersīļu, pa ēdamkarotei olīveļļas un citronu sulas, ķiploka daiviņa, 40 ml ūdens. Sastāvdaļas sablendē, masu liek trauciņā un pasniedz ar dārzeņu salmiņiem (gurķi, paprika, burkāni...).

uzturam ir fiziskai aktivitātei ir ļoti liela nozīme veselības uzturēšanā un stiprināšanā. Nākas tikties ar sievietēm, kuras ir eksperimentējušas ar dažādām diētām, mocījušas un raustiņģu organismu, un pēc tam, protams, atrast un nostāties uz *pareizā ceļa* ir daudz grūtāk. Tāpēc neiesaku uzsākt šādus eksperimentus, bet vispirms atrākt pie speciālista un izrunāties.

Lappusi sagatavoja M.Sprudzāne

**✓ Ļauj sev panaškēties, bet saproti mēru!**



**Pašizaugsme – atslēga uz panākumiem**

# Mēs esam tik stipri, cik mūsu gribasspēks

**Valsts ģimnāziju un kaimiņu skolu pašpārvalžu sadraudzības un personības pilnveides pasākuma "Pārvarot sevi", kas 4.aprīli jau otro reizi notika Balvu Valsts ģimnāzijā (BVĢ), mērķis bija sekmēt jauniešu sadarbību, kā arī nodrošināt iespēju paplašināt redzesloku un personīgo pieredzi, tiekoties ar sabiedrībā pazīstamiem cilvēkiem.**

Pēc deju studijas "Di-Dancers" deju priekšnesuma BVĢ skolēnu pašpārvaldes prezidents Ernests Mežals iepazīstināja klātesošos ar pasākuma dalībniekiem – Madonas Valsts ģimnāzijas, Gulbenes Valsts ģimnāzijas, Preiļu Valsts ģimnāzijas, Bērzpils vidusskolas, Balvu Profesionālās un vispārīgizglītojošās vidusskolas, Rugāju novada vidusskolas, Stacijas pamatskolas un Balvu Valsts ģimnāzijas (BVĢ) skolēnu pašpārvalžu pārstāvjiem. Sācis ar stāstu par BVĢ skolēnu pašpārvaldes ministriem un tās ministru darba pienākumiem, Ernests īsumā informēja arī par pašpārvaldes rīkotajiem pasākumiem un aktivitātēm.

Kā, sadraudzības pasākumu atklājot, uzsvēra BVĢ direktore Inese Paidere, jaunībai piederas mīlestība un draudzība. Viņa puda prieku par jauniešu iespēju satikties, sadraudzēties un pie viena pilnveidot sevi. Lielu paldies par ģimnāzijas skolēnu pašpārvaldes rīkotajā pasākumā ieguldīto darbu direktore teica skolotājai Dainai Medinieci. Savukārt abiem vieslektoriem - aktierim Kristapam Rasimam un sporta žurnālistam Armandam Tripānam - I.Paidere pasniedza BVĢ simbolu – pūcīti. "Mēģiniet šodien paņemt no šiem cilvēkiem visu, ko vien varat," pirms pašizaugsmes nodarbībām aicināja direktore.

## Ikvienam jāprot sevi prezentēt

Aktieris Kristaps Rasims savu stāstījumu padarīja atraktīvāku, aktīvi iesaistot klātesošos sarunā. Sastājušies aplī, skolēni pildīja dažādus uzdevumus, atbildēja uz aktiera uzdotajiem jautājumiem un uzdeva savus, tūlīt saņemot izsmiejošas, humora caurstrāvotas atbildes un padomus. Ar interesi skolēni uzklāusīja K.Rasima pieredzes stāstu, kā viņš, vienkāršs provinces zēns no Kārsavas, pildīja savu mērķi – kļūt par aktieri. Jaunieši uzzināja, kā bērnībā ārkārtīgi kautrīgais puisis vienā brīdī sajūts prieku no tā, ko dara, sāka aktīvi darboties visdažādākajos interešu pulciņos un kļuva par skolēnu pašpārvaldes prezidentu. Pabeidzis skolu, Kristaps nolēma apgūt aktiermākslu, neraugoties uz to, ka uz 20 vietām Dailies teātra aktieru kursā togad pretendēja 600 cilvēki, tas ir, 30 cilvēki – uz vienu vietu. Un Kristapam tas izdevās.

Aktieris uzsvēra, lai kaut ko dzīvē sasniegtu, ļoti būtiski ir prast sevi pareizi pasniegt: "Lai kādu profesiju vēlaties apgūt, dzīvē būs jāmaksā sevi prezentēt." K.Rasima nodarbība bija vērsta uz to, lai ar aktiermākslas palīdzību iemācītu skolēniem spēju parādīt sevi no vislabākās puses.

## Ir jāpatīk tam, ko dara

Televīzijas sporta žurnālists Armands Tripāns sarunas sākumā uzsvēra: "Labākie un skaistākie stāsti, kas ar jums dzīvē notiks, nebūs ne par Mailiju Sairosu, ne Džastinu Biberu. Tie būs jūsu pašu stāsti." Nav būtiski, kāda ir pašreizējā materiālā bāze, svarīgāka ir paša cilvēka personība un neatlaidība, ar

kādu viņš tiecas uz savu mērķi. Sasniegt iespējams pat visneieedomājamākos augstumus. "Tas ir ne tikai ļoti, ļoti jāgrib, bet arī daudz jādara. Ja, ejot uz darbu, jums nepatīk, ko darāt, jūs jau būsiet zaudētāji," pārliecību puda lektors.

A.Tripāns atgādināja, ka vērtīgākais dzīvē nav vis nauda, bet laiks. Tādēļ jauniešiem jau šobrīd lietderīgi jāizmanto katrs brīvais brīdis: "Tikai mācoties un piespiežot sevi izdarīt vēl vairāk, jūs nokļūsit tādās vietās un tiksieties ar tādiem cilvēkiem, par ko jūs nekad nebūtu sapņojuši." Kā piemēru tam, ka, pat darot it kā mazsvarīgu darbu, ir jāvēro un jāmacās, TV žurnālists minēja savu pirmo darba gadu televīzijā, kad viņa uzdevums bija nēsāt papirus no viena galda uz otru. Sācis ar šo nenozīmīgo pienākumu, vēlāk darot arī citus darbus, jaunais televīzijas darbinieks uzmanīgi vēroja, kā strādā pieredzējušie kolēģi, un jau pēc trīs gadiem bija tiktāl apguvis profesijas smalkumus, ka saņēma uzaicinājumu strādāt olimpiskajās spēlēs. "Negaidiet naudu, gaidiet darbu!" nākotnes panākumu atslēgu, ko daudzi jaunieši nevēlas atzīt, atklāja lektors. "Ja būs darbs, būs arī nauda. Ja vēl arī patīk tas, ko darīsiet, un ar to varēsiet nopelnīt, tas jau būs liels sasniegums," apgalvoja TV žurnālists piebilstot, ka, nostrādājis televīzijā 14 gadus un pabijis piecās olimpiskajās spēlēs, viņš joprojām nevienu dienu nav strādājis, jo katru dienu dara to, kas viņam patīk. "Tas viens mazais darbiņš, kārtojot papirus, mani ir aizvedis uz tik daudzām vietām un lietām, par ko nevarēju pat sapņot," ar savas dzīves piemēru šo apgalvojumu pamatoja sporta žurnālists.

A.Tripāna panākumu kontā ir viņa uzņemtie reklāmas rullīši, filmas par Helmutu Balderi, par Latvijas pludmales volejbolistiem olimpiskajās spēlēs, par slavenāko Latvijas supermodeli Katrīni Cauni, dažādi videoklipi, arī konkursam "Super Nova" veidotie, Latvijas gada balvas video noformējums un daudzi citi veikumi. TV žurnālists uzskata, ka visu to paveikt viņam izdevies, jo katru darbu viņš dara ar prieku un pa īstam nedomājot, cik par to maksās. Turklāt visas profesionālās zināšanas viņš apguvis pašmācības ceļā.

Viena no panākumu atslēgām, viņaprāt, ir lepnums par vietu, no kuras cilvēks nācis. Nav nozīmes, cik tā maza vai necila. "Jums ir jāsaprot, no kurienes nākat. No kurienes nāk Oskars Melbārdis vai Daumants Dreiškis? No Valmieras un Gulbenes. Kur viņi izcīnījuši medaļas? Olimpiskajās spēlēs. Ja jūs neleposieties ar saviem Balviem, Gulbeni vai kaut vai savu sētu, jūs arī dzīvē neko daudz nesasniesiet. To es garantēju. Mēs neesam maziņi, mēs esam tik lieli, cik liels ir mūsu gribasspēks. Jūs katrs varat būt izcils tajā, ko darāt," pārliecību puda lektors. Demonstrējot videofilmu, A.Tripāns skolēniem atklāja, kā, strādājot olimpiskajās spēlēs, plecu pie pleca ar lielu un varenu valstu žurnālistiem, 14 cilvēku nelielā Latvijas žurnālistu komanda, pateicoties savai izdomai un apņēmībai, filmēja pat interesantākus videomateriālus, nekā lielie un vareni ar visām viņiem pieejamajām iespējām. A.Tripāns aicināja jauniešus ne tikai ik brīdī pilnveidot sevi, piespiežot sevi darīt vairāk nekā no viņiem prasa, bet arī nebaidīties kļūdīties, jo kļūdās visi.

Pēc iedvesmojošajām nodarbībām salidojuma dalībnieki ar aizrautību pārrunāja gūtos iespaidus, kā arī izdancojās vakara noslēguma ballītē.



Foto - I.Tušinska

**Motivē izvirzīt un sasniegt mērķus.** "Nav neizdarāmu lietu. Nekad dzīvē nedomāju, ka strādāšu televīzijā, ka nebūšu treneris, jo gribēju tāds būt, ka aizbraukšu uz olimpiskajām spēlēm. Aizdomājoties, kāpēc tā notika, sapratu, - jo man blakus bija izcili skolotāji. Nevis skolotāji, kuri mācīja ķīmiju, algebru vai latviešu valodu, bet tie, kuri mani piespieda būt labākam nekā biju," skanēja viena no žurnālista A.Tripāna atziņām.



Foto - I.Tušinska

**Iesildās.** Pirms izglītojošajām nodarbībām pašpārvalžu dalībnieki iesildījās ar iepazīšanās spēļu palīdzību, kurās ar prieku iesaistījās arī lektori, tostarp aktieris Kristaps Rasims.

## Kādas trīs galvenās atziņas guvāt no abām lekcijām?

**ERNESTS MEŽALS (BVĢ pašpārvaldes prezidents):** -No A.Tripāna lekcijas sapratu, ka dzīvē nekas nenāk viegli. Ja vēlies kaut ko sasniegt, jau tagad lietderīgi jāizmanto savs brīvais laiks. Jābūt savas vietas patriotam un jālepojas ar vietu, no kuras esi cēlies. Savukārt K.Rasims atgādināja, ka ļoti reti dzīvē viss notiek, kā plānots, tāpēc jābūt gatavam improvizēt un kustēties līdz negaidītajiem pavērsieniem.

**ANDRIJA REINFELDE (BPVV skolēnu pašpārvaldes dalībniece):** -Armands Tripāns iesaka izmantot visu, ko dzīvē piedāvā, atvērt visas durvis, kuras vien var atvērt. Viņš atzīst, ka vienmēr var kļūdīties, bet ir jāprot iztaisnot muguru un teikt: "Es esmu."

Ir jādara tas darbs, kas patīk. Ja mēs darīsim to, kas nepatīk, būsime zaudētāji. Šajā dzīvē viss ir iespējams, ir tikai jānotic. Savukārt Kristaps Rasims apgalvoja, ka nevajag baidīties.

## Kas visvairāk patika salidojumā?

**ERNESTS MEŽALS:** -Lekcijas, jo tajās iemācījos daudz jauna. Vienmēr ir interesanti ieklausīties citu cilvēku dzīves pieredzē un viņu sniegtajos padomos, kā efektīvāk sasniegt savus mērķus un sapņus.

**ANDRIJA REINFELDE:** -Ļoti patika Kristapa Rasima lekcija. Viņa nodarbībā spēlējām komunikācijas spēles un mācījāmies iesildīties pirms runāšanas publikas priekšā.

## Tavs vislielākais ieguvums, darbojoties pašpārvaldē?

**ERNESTS MEŽALS:** -Darbojoties pašpārvaldē, mācos sadarboties ar cilvēkiem un saprast, kā tas ir - strādāt lielākā kolektīvā, jo, tikai sadarbojoties, iespējams sasniegt iecerētās vēlmes un mērķus. Būdam pašpārvaldes prezidents, uzlaboju arī savas līdera prasmes un ļoti novērtēju šo iespēju.

**ANDRIJA REINFELDE:** -Darbojoties pašpārvaldē, paplašinu komunikācijas iespējas, varu piedalīties izbraucienos ārpus skolas. Pēc laba darba pārņem forša sajūta, gandarījums un prieks par paveikto. Manuprāt, tas ir labākais, ko iegūstam skolas gaitās.

“Satiec savu meistarību 2019!”

# Tautas muzikantu Andreju Rancānu pieminot

Dzirdot polkas skaņas, sirdi ielīst prieks un kājas pašas cilājas, - par aizvadīto 6.aprīļa pasākumu Baltinavā, kurā godināja novadnieku, tautas muzikantu Andreju Rancānu, noteikti varēja teikt ne viens vien tā apmeklētājs. Akcijas “Satiec savu meistarību 2019!” noslēguma pasākums Baltinavā, kura idejas autore bija vidusskolas skolotāja un aušanas pulciņa vadītāja Iveta Gabrāne, ļāva satikties dažādām paaudzēm, lai reizē ar atmiņām par unikālu personību nodotu tālāk ne vien amata prasmes, bet arī tradīcijas un latgaliešu valodu.

“Prieks skanēdams salīst mālā krūzē kopā ar bērzu sulām, sirds palecas, pavasari sasaukusi. Šī diena ir īpaša, lai domās aizsūtītu pateicības vārdus mūsu izcilajam novadniekam, cilvēkam ar lielajiem burtiem, kurš daudz dzīvēm ir cauri, nevis garām gājis. Mēs viņu pazinām kā daudzpusīgu personību, kurš pēc savas dzīves satvara un dvēseles lidojuma bija pavasara cilvēks, kaut arī dzimis izteiktā ziemas spelgonī - 1929.gada 9.februārī. Rakstīsim mutisku atmiņu grāmatu vienīgajam cilvēkam Latvijā, kas muzicēja tautai raksturīgā vijolspēles manierē,” uzrunājot klātesošos, aicināja vidusskolas skolotāja un šī pasākuma vadītāja TATJANA ZAČESTE.

Godinot novadnieku, baltinavieši atcerējās dažādus notikumus, epizodes vijolnieka un skolotāja dzīvē, saistītus gan ar mūziku, gan sadzīvi. Baltinavas vidusskolas direktors IMANTS SLIŠĀNS pieskārs atmiņu šķautnei, kas mazāk pieminēta. Proti, pagājušā gadsimta 80.gadu beigās, kad bija liela gan folkloras kopu, gan tautas Atmoda, visā Latvijā dibinājās arī latgaliešu kultūras biedrības. Baltinavā biedrību dibināja un vadīja A.Rancāns. Viņš arī piedalījās latgaliešu kultūras biedrību savienības kongresā, kas notika Zaķusalā, televīzijas ēkā. Tani pašā dienā Rīgas centrā notika arī Interfrontes kongress. Kongress Zaķusalā spilgti parādīja, - kas ir par Latvijas neatkarību, tie arī ir par Latgales kultūras stiprināšanu. “Man prieks, ka Latgales kultūras druvas stiprināšanā darbojas arī Andreja Rancāna ģimene - meita Aīda, znots Andris Kapusts, mazmeitas Asnāte un Aurēlija. Aīdu var dzirdēt latgaliski uzstājamies kongresos, satikt “Boņuka” balvas pasniegšanas pasākumos “Gorā”. Nebūdami uz vietas Latgalē, viņi izdara vairāk nekā viens otrs, uz vietas dzīvodams,” secināja I.Slišāns. Vairāki runātāji uzsvēra novadnieka labsirdību, lēnprātību, iecietību.

A.Rancāns savulaik polkas iemācīja baltinavietei AIJAI KEIŠAI, kura tagad tās māca citiem. Aija spēlē akordeonu un dzied Baltinavas etnogrāfiskajam ansambli: “Andrejs Rancāns notis nepazīna, bet viņš uz lapiņas uzzīmēja punktiņus, ko atkal nesapratu es. Tik vien nojautu, kur uz augšu, kur uz leju. Ja man kaut kas nesana, viņš mierināja un iedrošināja: tu vari, tu nospēsi. No viņa pārmantotās un saglabātās polkas ir liela vērtība. To ir daudz: “Adamovas polka”, “Baltinavas polka”, “Trakā polka”, “Triļļika polka” un citas. Starp citu, Andrejs Rancāns bija arī liels ogotājs. Nereti satikāmies purvā ogojot, stundu runājāmies, - nu, protams, par spēlēšanu, tad devāmies katrs uz savu pusi.” Lidzīga muzicēšanas pieredze arī LIGITAI SPRIDZĀNEI no Upītes. Arī viņu, spēlētājiem, tautas muzikants iedrošinājis ar vārdiem: “Tu tikai spēlē, es piespēlēšu!”

Etnogrāfiskā ansambļa vadītāja ANTOŅINA KRAKOPE kādreizējā kolēģa raksturojumam bija izvēlējusies citātus: ja cilvēks bezgala mīl danču mūziku, tad viņš ir ļoti daudzpusīgs. Un otru: ja cilvēkiem patīk viens mūzikas žanrs, tad viņi ir kaut kur līdzīgi. To viņa secinājusi vienā folkloras festivālā “Baltica”, kad Andrejs ilgi sarunājies ar kādu folkloras festivāla dalībnieku

**A**NDREJS RANCĀNS dzimis Nautrēnu pagasta “Buzdu” mājās, kur mūzika un dziesmas bija lauku ikdiena. Kā pirmos mūzikas instrumentus tēva mājās iepazinis balalaiku un mandolinu, bet vijoli nopircis par pirmo skolotāja algu, jo, viņa uztverē, vijole ir instruments, kas aizskar cilvēka dvēseles trauklās stīgas gan skumjos, gan prieka brīžos. Vijolspēli apguvis pašmācības ceļā. Krājis mūzikas instrumentus un melodijas. Strādājis vairākās pamatskolās, bet mūža lielāko daļu - kā fizikas, matemātikas un rasešanas skolotājs Baltinavas vidusskolā. Muzicējis Baltinavas un Upītes etnogrāfiskajos ansambļos, kā arī Rīgas folkloras grupā “Grodi”, ko vada meita Aīda un znots Andris Kapusts. Ar “Grodiem” pabijis tālās zemēs - Turcijā, Polijā, Vācijā, Somijā, Portugālē, Japānā un citur. Sadarbībā ar “Grodiem” un Baltinavas muzikantiem izdota kasete un kompaktdisks “Andrejs Rancāns. Latgales vijolnieks”. A.Rancāns ir viens no trim Kultūrkapitāla fonda mūža stipendiātiem Baltinavas novadā. Pirmais. Miris 2014.gada 25.novembrī.



**Aizdedz piemiņas svečītes.** Tautas muzikanta Andreja Rancāna 90.mūža gada piemiņai deviņas baltas sveces aizdedza abas viņa meitas Aīda un Alvine, mazmeitas Aurēlija un Asnāte un znots Andris Kapusts.



**Idejas autore un pasākuma vadītāja.** Andreja Rancāna piemiņas pasākumu Baltinavas kultūras namā vadīja Tatjana Začeste (no labās), bet pasākuma idejas autore bija Iveta Gabrāne. Iveta pastāstīja, ka skolotājs Andrejs Rancāns viņu pievērsis marku krāšanai, jo arī pats bijis aizrautīgs filatēlists.

no Lietuvas. Smieklus raisīja Antoņinas atmiņas par laiku, kad pedagogiem nācies kārtot GDA (“Gatavs darbam un aizsardzībai”) normas, kur bija jāskrien 400 metrus. Andreju Rancānu skrējienā pavadījusi viņa klase, krievu tautības bērni. Kad skolotājs, skrienot pa celiņu, piekusis, audzēkņi, kas viņam skrējuši līdzī pa pļaviņu, viņu uzmundrinājuši ar vārdiem: “Derzītes, Boļeslavovič, derzītes! (Turietes, Boļeslavovič (Andreja tēva vārds))!”

HENRIKS LOGINS-SLIŠĀNS atcerējās laikus, kad Baltinavā un aiz tās robežām muzicēja ansamblis “Neskumsti, meitenīti!”, ko organizēja un vadīja kādreizējais saimniecības direktors Dzintars Meščanovs. Tajā ar savu vijoli iesaistījās ar Andrejs Rancāns. Sākumā muzikantus saaicināja ar mērķi, lai apsveiktu sievietes Sieviešu dienā, bet rezultātā izveidojās koncertansamblis, kas spēlēja arī ballītēs, ar ko neapmierinātas bija muzikantu sievas. Ansamblis piedalījās arī sabiedriskajos kapusvētkos, kur vijole aizkustināja daudz cilvēku dvēseles stīgas. Ar A.Rancānu H.Logins-Slišāns bieži spēlēja dambreti, bet šahā viņš bija nepārspējams meistars. Arī mednieks viņš bija. OJĀRS LĀCIS pasākumā pastāstīja mednieku stāstus, kuros kā viens no galvenajiem varoņiem figurēja arī vijolspēles meistars.

Kultūras darbiniece un Balvu Centrālās bibliotēkas vadītāja RUTA CIBULE klātesošo atmiņas par ikdienišķiem notikumiem A.Rancāna dzīvē ievirzīja citā gultnē - proti, par tautas muzicēšanas cienīgu līdzpāspāvēšanu profesionālai mūzikai, vispārātzītai un augstu novērtētai. Viņa teica: “Tie, kas ir saistīti ar oficiālo mūzikas apgušanu un oficiālo mūzikas mācīšanu skolās, uz tautas muzicēšanu skatās... nu tā... no augšas. Andrejs Rancāns ar savu fantastisko muzicēšanu bija unikāla personība. Tauta par viņu bija sajūsmā. Un viņš pamazām ar tautas mūziku inficēja arī atsevišķus mūzikas skolotājus. Ja notiek tā, tad tas kļūst par varenu spēku! Ilona Bukša bija pirmā mūzikas skolotāja, kas saprata šo lietu, redzot tajā lielu vērtību. To tagad apliecina Baltinavas un Viļakas Mūzikas skolu fantastiskās



**Salīdzina ar operdziedātājas devumu.** Pērn, gada nogalē, Valsts Kultūrkapitāla fonda padome mūža stipendiju piešķīra patlaban vienīgajai Latvijā dziedātājai dziedāšanā ar pusbalsi Helēnai Slišānei. Vietējie viņas devumu salīdzina ar operdziedātājas Žermēnas Heines-Vāgneres sniegumu.



**Muzicē trīs paaudzes.** Tautas mūziku pārmanto no paaudzes paaudzē. To pierādīja Andreja Rancāna mazmeitas Asnātes (no labās), Aijas Keišas un Lucijas Keišas kopīgā muzicēšana.

kapelas. To redzu kā garantiju, ka Andreja Rancāna muzicēšanas maniere ir dzīva Baltinavā, Upītē, Viļakā. Mūzikas skolotāja Liene Logina spēlēja tādā manierē. Ja folkloras kopu kapelas vada mūzikas skolotāji, tad tas ir liels trumpis. Man prieks, ka Rīgā to dara Aīda un Andris, bet vēl lielāks prieks, ka arī uz vietas tautas muzicēšanas linija ir stipra un pārliecinoša, un tajā iesaistās jauni cilvēki.”

Pieminot tautas muzikantu, starp runām un uzrunām izskanēja arī dziesmas, mūzika, novada domes Pateicības rakstus saņēma tie, kas akcijā “Satiec savu meistarību 2019!” vadīja meistarklases un palīdzēja tapt šiem tautas svētkiem. Pasākuma godināja vēl divas Latvijas Kultūrkapitāla fonda mūža stipendijas, kas dzīvo Baltinavas novadā - Luciju Keišu un Helēnu Slišāni. Pasākuma noslēgumā A.Rancāna tuvinieki klātesošos iepriecināja arī ar Baltinavas polku no tautas muzikanta repertuāra.

Lappusi sagatavoja I.Zinkovska

## Ekspresintervija

## Bērnībā sapņoja kļūt par aktrisi



**KARĪNA VECĀ**, balveniete, biedrības "Latvijas Samariešu apvienība" Vidzemes nodaļas vadītājas vietniece

**Ritūāls, bez kura nevar iesākties diena?**

-Sejas mazgāšana ar vēsu ūdeni, silta kafija ar pienu un brokastu putras vārīšana bērniem.

**Ir kas tāds, par ko teiktu: nekad dzīvē!**

-Ir tādas lietas, kas ir pretrunā ar manām vērtībām - tām noteikti saku 'nē', bet cenšos nelietot vārdu 'nekad', jo mēs nezinām, ko dzīve mums ielāņojusi. Tā ir pilna izaicinājumu, un visbiežāk mums piespēlē to, par ko sakām 'nekad'.

**Atceries, par ko sapņoji kļūt bērnībā?**

-Bērnībā sapņoju kļūt par aktrisi. Vecāki apgalvo, ka man tas arī paveicās, jo skatījos seriālus un varēju izjusti atkārtot visu redzēto un dzirdēto sižetu no galvas.

**Kāds būtu pirmais pirkums, ja loterijā laimētu iespaidīgu naudas summu?**

-Neesmu domājusi par šādu iespēju, jo loterijās piedalos ļoti reti, bet visticamāk vispirms gribētu iepriecināt tuvākos un tos, kuriem patiesi nepieciešama palīdzība.

**Vai, skatoties filmas, mēdz nobirdināt pa asariņai?**

-Ir gadījies, bet pašlaik filmas sanāk skatīties ļoti reti. Ko skatīties pa televizoru, diktē bērni - tās ir multenes, tāpēc nesānāk būt sentimentālai.

**Kādas īpašības vīriešos vērtē visaugstāk?**

-Tādas kā manam vīram. Ideāls vīrietis manā izpratnē ir tāds, kuram ir savs viedoklis, kurš ir iejūtīgs, saimniecisks, rūpējas par ģimenes labklājību un, pats svarīgākais, aktīvi iesaistās bērnu audzināšanā.

**Kādas varētu būt ideālās brīvdienas?**

-Ideālās brīvdienas būs tad, kad varēšu izgulties vai pavadīt laiku kopā ar ģimeni. Nav svarīgi, mēs atpūšamies mājā vai dodamies kopā kādā izbraucienā. Svarīga ir kopabūšanas sajūta.

**Vai tiešām sievietes skaistuma ideāls ir 90-60-90?**

-Laimīga sieviete ir skaista sieviete. Jebkura sieviete, kura mīl, kopj un māk palutināt sevi, ir skaista. Jo, kas laimīgs, tam staro arī dvēsele.

**Kurš ēdiens nespēj atstāt vienaldzīgu?**

-Mani favorīti ir zivis un zivju ēdieni.

**Ar tehniku esi uz 'tu' vai 'jūs'?**

-Aktīvi lietoju dažādu tehniku un tehnoloģijas, bet, ja runa par remontu - to gan nedaru.

**Nedēļas mīļākā diena ir...**

-Nebūšu oriģināla - viennozīmīgi sestdiena, jo tad ir laiks sev, ģimenei - bērniem, pastaigām, mājas uzkopšanai. Arī mājokļa uzkopšana man ir labs un patīkams relaksācijas veids.

**Vai piederī pie sievietēm, kuras, pieejot pie pilna drēbju skapja, nopūšas, - man atkal nav ko vilkt?**

-Jā, gadās arī tā. Man ir svarīgi, lai no rīta jau būtu ielāņojusi, ko vilkšu mugurā, nevis spontāni paņemšu pirmo apģērba gabalu, kas pagadās. Tāpēc cenšos šķirot apģērbus, skapī atstājot tikai to, ko patiešām nēsāju.

**Kad un kur pēdējo reizi ballējies no visas sirds?**

-Balles apmeklēju reti, jo brīvo laiku pavadu ar bērniem. Pēdējais lielais pasākums, kurā piedalījos, bija februārī, Žetonu vakarā. Pēc 10 gadu neredzēšanās atkal satikos ar klasesbiedriem.

**Kur un kad jūties kā zivs ūdenī?**

-Darbā. Daru to, kas man padodas un patīk, ikdienā dodos arī uz citiem novadiem, iepazīstos ar daudz jaukiem cilvēkiem, kolēģiem, iegūstu dažādas atziņas. Tā kā ikdiena man ir aktīva gan mājās, gan darbā, ir pierasts pie šāda dzīves ritma.

# Apaļa un laimīga!

**Vēlies sagaidīt vasaru slaida un skaista? Ielīst savā iemīļotajā kleitā un nekautrējoties iziet pludmalē? Teju visos sievietes žurnālos atrodami padomi, kā notievēt, drastiskas un ne tik drastiskas diētas un dažādi citādi notievēšanas brīnumlīdzekļi, vasarai tuvojoties. Šķiet, slaiduma kults ar ideālajiem parametriem 90-60-90 pieņēmis apgriezianus un šādas auguma aprises ir vienīgā pareizā laimīgas, skaistas sievietes formula. Bet vai tiešām skaistums slēpjas ārienē? Šoreiz "Brīvbrīdi" par divām skaistām sievietēm, kuras spējušas sevi pieņemt un iemīlēt tādas, kādas ir. Cepuri nost viņām par uzdrīkstēšanos!**

## Skaistums nav izmērs!

**"Ikviena sieviete, neatkarīgi no vecuma, matu krāsas, figūras vai apģērba izmēra, ir skaista. Bet, pieņemot sevi, savu ķermeni, kāds tas ir, viņa var kļūt vēl simpātiskāka, seksīgāka un iekārojamāka. To es tagad zinu pavisam noteikti," teic balveniete AIJA MISIŅA.**

Pavisam drīz TV ekrānos parādīsies jauns realitātes šovs pilnīga auguma sievietēm "Pati pilnība", kurā viena no dalībniecēm ir viņa - 24 gadus jaunā sieviete no Balviem. Šovs tendēts nevis uz notievēšanu, bet gan uz to, lai katra sieviete sajūt, ka ir pati pilnība, lai iemīlētu sevi. Tā ideja ir parādīt, ka skaistums nav izmērs! Aija stāsta, ka pieteikties šovam pamudināja draudzenes, kuras informāciju par atlasī pamanīja sociālajos tīklos un televīzijā: "Viņas teica, - Aija, tev jāpiesakās, tu vari uzvarēt! Bet es nedomāju, - nu nē, kā es visas Latvijas priekšā runāšu par savu svaru! Taču tomēr nolēmu piekrist izaicinājumam."

### Sākumā šķita - neizdosies

Lai pieteiktos šovam, vajadzēja aizpildīt anketu par sevi. Aija rakstīja: "Vēlos mainīt savu ikdienu, noticēt sev, pilnveidoties un sasniegt jaunus mērķus. Noslogotajā darba režīmā nav laika par sevi parūpēties, attīstīties. Esmu 154 cm gara un sveru 86 kilogramus. Esmu arī māmiņa un man ir svarīgi, lai meitiņa sekotu manam piemēram - vairāk rūpēties par sevi, svaru un savu izskatu. Vēlos noticēt sev un iemīlēt sevi."

Februāra sākumā jaunā sieviete saņēma uzaicinājumu doties uz "Pati pilnība" atlasī Rīgā, kur notika pārrunas ar šova vadītāju, stilisti Indru Salceviču un viņas radošo komandu. Balveniete atklāj, ka pēc pārrunām pirmā doma bija, - viss, tālāk netikšu, jo ar pārējām dalībniecēm žūrija runāja daudz ilgāk. "Man jautāja par personisko dzīvi, attiecībām, bērnu, bet es sakautrējos, atbildēju, ka nav ko teikt, un aizgāju. Pēc laika piezvanīja vēlreiz. Un tad jau sākās filmēšana. Pavisam bijām 30 meitenes, kurās kopā ar profesionāļiem strādājām pie sevis pilnveidošanas, atklājāmies citiem un stāstījām to, par ko daudzi izvairās runāt. Domāju, ikvienam būs interesanti paskatīties šovu un iespaidoties gan no Indras, gan citiem Latvijā pazīstamiem cilvēkiem," teic Aija.

### Biežāk aizrāda apkārtējie

Daudzas formīgas sievietes gadiem mocījušas sevi ar drastiskām diētām, samierinājušas ar apkārtējo nosodījumu un cietušas no mazvērtības kompleksiem. Arī Aija nav izņēmums. Kaut gan jaunā sieviete apgalvo, ka pati sev viņa patīk: "Man pašai savs svars netraucē. Ja būtu kādas veselības problēmas, es ar to cīnītos, bet savādāk nav vajadzības. Visbiežāk mani kaut kas nepatīk apkārtējiem - radiem, draugiem, paziņām. Interesanti, bet pavisam nepazīstami cilvēki ir tie, kuri vairāk atļaujas par kaut ko aizrādīt, parādot savu nesmalkjūtību. Piemēram, reiz iepirkos apģērbu veikalā un noskatīju skaistu 38.izmēra kleitu savai māsai. To ieraugot, pie manis pienāca pārdevēja un laipni norādīja, ka tas nav MANS izmērs. Nereti nācies piedzīvot arī situāciju, kad, pusdienojot kādā no ēstuvēm, svešs cilvēks, paskatoties uz porciju, pajautā, - nebūs par daudz?! Vai arī - uzvelku košu apģērbu un saņem komentāru, - košas drēbes domātas slaidiem cilvēkiem! Tās visas ir situācijas no dzīves," stāsta Aija.

### Sevi jāmīl!

Jaunās sievietes dzīvē netrūkst arī padomdevēju. Vieni iesaka aiziet uz trenāžieru zāli, draudzenes ik pa laikam atsūta kādu populāru un efektīvu diētu. "Daudz ko esmu mēģinājusi, iespaidojoties no citiem - gan drastiskas diētas, gan medikamentus. Esmu trenējusies trenāžieru zālē līdz tam, ka asins pa degunu tek un nelabi metas. Panākumi bijuši, bet visi īslaicīgi. Katram cilvēkam diētas iedarbojas savādāk - esmu izmēģinājusi visu, bet tikai tāpēc, ka visi kliež ausīs, ka tas ir jādara, nevis tādēļ, ka pati to gribētu," atklāj Aija. Visvairāk viņai palikusi atmiņā kādas draudzenes atsūtītā īpaša diēta. Lai notievētu, kailai bija jāšēž pie spoguļa un jāēd. Tas vajadzīgs, lai redzētu, kur viss apēstais pēc tam paliek.



"Es to pamēģināju un atzišos, ka pēc tam ilgi ēst negribēju - goda vārds. Tas bija diezgan slimī. Tas lika sevi nemīlēt. Bet sevi ir jāmīl. Es uzskatu, ka dzīve ir ļoti īsa, tādēļ nav visu laiku jāšēž sporta zālē un jātievē!" ir pārliecināta balveniete.

### Sams nekad nebūs brētliņa!

Pēc šova Aijas dzīvē īpaši mainījies domāšana, kas tagad kļuvusi daudz pozitīvāka: "Kādreiz, pieejot pie spoguļa, nedomāju, - šausmas, cik es esmu resna! Tagad viss ir otrādi. Paskatos uz sevi un nopriecājos, - o, cik man skaista kleita! Jāiet ārā!" Jaunā sieviete stāsta, ka viņas draudzenes lokā ir gan slaidas, gan apaļākas meitenes, bet interesanti, ka tieši slaidās čīkst par saviem liekajiem kilogramiem. "Un tur jau ir tā sāls - vienalga, tu esi tievs vai resns, garš vai īss, tev jāpieņem sevi tādu, kāds esi. Tas nekas, ka tevi kāds sauc par bumbulīti vai begemotiņu," ir pārliecināta balveniete. Runājot par tievumu un apaļumu, Aijai palikusi prātā šova vadītājas Indras Salcevičas spilgta atziņa. Proti, dabā vienas sugas dzīvnieki ir dažādi. Tiem ir dažādas un atšķirīgas šķirnes. Pieņemsim, ka dzīve ir Daugava, un Daugavā *tusē* dažādas zivis. Ir brētliņas un ir sami... Ir lidakas un citas zivis. Visas dzīvo un viena otrai neaiztiek, ja nu vienīgi barības ķēdē tā paredzēts. Arī cilvēki no zivīm daudz neatšķiras. Starp viņiem ir gan brētliņas, gan sami. Kāpēc nevar pieņemt un akceptēt, ka visi nav vienādi? Sams nekad nebūs brētliņa, un otrādi. Ir taču feini, ka ir dažādas zivis? Kāpēc nevar būt feini, ka ir dažādi cilvēki?

### Arī apaļas meitenes ir skaistas

Un patiešām? Kādēļ gan cilvēki nevarētu būt dažādi? Aija ir pārliecināta, - mēs esam pieraduši skatīties uz vizuālo tēlu, bet aizmirstam par iekšējo pasauli. "Domāju, pēc šova noskatīšanās daudzas sievietes pie ekrāna sasparosies. Ja esi apaļa, tas nenozīmē, ka nevari uzvilkt skaistu kleitu un augstpapēžu kurpes. Šova uzvarētājas foto būs uz žurnāla "Pastaiga" vāka, lai parādītu, ka arī apaļas meitenes ir skaistas. Jā, dalība šovā bija ļoti liels izaicinājums. Viens ir parunāties draugu lokā, bet pavisam kas cits - atklāt visai Latvijai, cik tev ir lieko kilogramu un ko tu ar to visu domā darīt. Taču, neskatoties uz to, esmu ļoti priecīga par doto iespēju. Pateicoties Indraī un profesionāļu komandai, esmu iemācījusies mīlēt sevi un izbaudīt dzīvi visā tās krāšņumā. Tas patiešām bija tā vērts!" apliecina šova "Pati pilnība" dalībiece.



## LTV 1

5.30 "Saknes debesīs". Atk.  
6.00 "LR valsts himna".  
6.03 "Personība.

7.00 "Animācijas filmas".  
9.00 "Kas te? Es te!".  
9.30 "Animācijas filmas".  
10.50 "Randiņš ar manu tēti".  
Komēdijseriāls.

11.45 "Mēs ar brāli - kolosāli!".  
12.00 "Lieldienu dievkalpojums Rīgas Doma baznīcā". Tiešraide.  
13.00 "Biskapa apsveikumi Lieldienās".

13.20 "Saknes debesīs".  
13.50 "Atslēgas". Atk.  
14.05 "Izsauciet vecmāti! 6".  
Seriāls.

15.05 "Personība.  
100g kultūras". Atk.  
16.00 "Ķepa uz sirds". Atk.  
16.30 "Nacionālie dārgumi.  
100g kultūras".

17.15 "Daudz laimes, jubiļāri!".  
18.00 "Dienas ziņas".  
18.35 "Province".  
19.05 "Kurts Fridrihsons".  
Dok. filma.

20.30 "Panorāma".  
21.05 "Put, vējipi!". Drāma.  
22.55 "Nacionālie dārgumi.  
100g kultūras". Atk.  
23.40 "Pacietības mērs".  
Drāma.

1.20 "Dzīvnieku dinastijas".  
Dok. daudzseriju filma.  
2.25 "Starptautiskais Eiropvizijas dziesmu konkurss".  
Fināls. Atk.

## LTV 7

5.00 "Province". Atk.  
5.30 "Garšu skola 2".  
Kulinārijas raidījums.  
6.00 "LR valsts himna".  
6.03 "Kas te? Es te!". Atk.  
7.00 "Latvietis. Paralelās pasaules". Atk.

7.30 "Vides fakti". Atk.  
8.00 "Telas garumā". Atk.  
8.30 "Reiņa pasaule. Parize: franču akcents". Dok. seriāls.

9.00 "Izziņas impulsi". Atk.  
9.30 "Neparastās profesijas".  
Dok. seriāls.  
10.05 "Spiegs savajā". Dok. filmu cikls.

11.15 "Dzīvības ūdens".  
Ģimenes filma.  
12.25 "Aijas Vitoliņas un Tango Sin Quinto koncerts Klusums". Atk.  
13.50 "Kaspars Zemīša

9.25 "Dullā recepte". Seriāls.  
10.00 "Superbingo".  
11.00 "Gatava pārvērtībām 3".  
Realitātes šovs.  
11.50 "Mazā lielā zvaigzne".  
TV šovs.  
13.05 "Spēju šovs *Canady Crush*".  
14.05 "Pamestais".  
Piedzīvojumu drāma.  
17.05 "Bēbis - boss".  
Animācijas filma.  
19.00 "Nekā personīga".  
20.00 "Es mīlu tevi, Latvija! 5".  
TV šovs.  
22.20 "Brupnieka stāsts".  
Piedzīvojumu filma.

1.05 "Pieci draugi Dinozauru ielejā". Piedzīvojumu filma ģimenei.  
3.00 "UgunsGrēks 2". Seriāls.

6.20 "Centrālā televīzija".  
8.00 "Šodien".  
8.20 "Tu tam neticēsi!".  
9.25 "Ēdam mājās".  
10.00 "Šodien".  
10.20 "Un atkal - esiet sveicināti!".  
10.40 "Pirmais ātrums".  
11.20 "Kurš mājās ir saimnieks?".  
12.05 "Brimu tehnika".  
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 "Duelants". Mistikas filma.  
0.55 "*Brain Ring*".  
1.55 "Draņnieks".  
5.15 "Braucam un ēdam!".  
Detektīvseriāls.

5.45 "Ziņas".  
5.55 "Traktieris Pjatkicka ielā".  
Detektīvfilma.  
7.30 "Kandīsas tēcinātāji".  
Komēdija.  
7.50 "Animācijas seriāls".  
8.20 "Veselība".  
9.25 "600 sekundes".  
9.40 "Dmitrija Krilova piezīmes".  
10.00 "Ziņas".  
10.20 "Citu dzīve".

1.05 "Sporta studija". Atk.  
2.40 "LTV - 60. Zelta arhīvs".  
4.00 "Latvietis. Paralelās pasaules". Atk.  
4.30 "*Mikrofona dziesmas*".  
Atk.

5.00 "Karamba". Humora raid.  
5.05 "Mijonāru svedēja 4".  
Realitātes šovs.  
6.30 "Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju 2".  
7.00 "Hūberts un Štallers 2".  
Detektīvseriāls.  
8.05 "Sirdsmijā Monika".  
Komēdijseriāls.

9.45 "Zebra 3".  
10.00 "*Dzīvīte* brīvdienās 4".  
10.30 "Atpēriens izaugsmei".  
11.00 "700 pasaules brīnumi.  
Indija". Izklaidējošs raidījums.  
11.35 "Dzīvnieku dakteri".  
Seriāls.  
12.05 "Kandīsa Renuāra 2".  
Detektīvseriāls.  
17.50 "Ziņas sešos".  
18.00 "Salas ārste. Noslēpums". Romantiska drāma.  
20.00 "LNT ziņas".  
20.10 "LNT ziņu *Top 10*".  
21.05 "Ievainotā mīlestība".  
Seriāls.  
22.55 "Brimšņais prāts".  
Drāma.  
1.25 "Pēdējie Grimmi 4".  
Seriāls.  
2.05 "Kandīsa Renuāra".  
Detektīvseriāls.

## NTV MIR

6.20 "Centrālā televīzija".  
8.00 "Šodien".  
8.20 "Tu tam neticēsi!".  
9.25 "Ēdam mājās".  
10.00 "Šodien".  
10.20 "Un atkal - esiet sveicināti!".  
10.40 "Pirmais ātrums".  
11.20 "Kurš mājās ir saimnieks?".  
12.05 "Brimu tehnika".  
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 "Duelants". Mistikas filma.  
0.55 "*Brain Ring*".  
1.55 "Draņnieks".  
5.15 "Braucam un ēdam!".  
Detektīvseriāls.

5.45 "Ziņas".  
5.55 "Traktieris Pjatkicka ielā".  
Detektīvfilma.  
7.30 "Kandīsas tēcinātāji".  
Komēdija.  
7.50 "Animācijas seriāls".  
8.20 "Veselība".  
9.25 "600 sekundes".  
9.40 "Dmitrija Krilova piezīmes".  
10.00 "Ziņas".  
10.20 "Citu dzīve".

1.05 "Sporta studija". Atk.  
2.40 "LTV - 60. Zelta arhīvs".  
4.00 "Latvietis. Paralelās pasaules". Atk.  
4.30 "*Mikrofona dziesmas*".  
Atk.

5.00 "Karamba". Humora raid.  
5.05 "Mijonāru svedēja 4".  
Realitātes šovs.  
6.30 "Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju 2".  
7.00 "Hūberts un Štallers 2".  
Detektīvseriāls.  
8.05 "Sirdsmijā Monika".  
Komēdijseriāls.

9.45 "Zebra 3".  
10.00 "*Dzīvīte* brīvdienās 4".  
10.30 "Atpēriens izaugsmei".  
11.00 "700 pasaules brīnumi.  
Indija". Izklaidējošs raidījums.  
11.35 "Dzīvnieku dakteri".  
Seriāls.  
12.05 "Kandīsa Renuāra 2".  
Detektīvseriāls.  
17.50 "Ziņas sešos".  
18.00 "Salas ārste. Noslēpums". Romantiska drāma.  
20.00 "LNT ziņas".  
20.10 "LNT ziņu *Top 10*".  
21.05 "Ievainotā mīlestība".  
Seriāls.  
22.55 "Brimšņais prāts".  
Drāma.  
1.25 "Pēdējie Grimmi 4".  
Seriāls.  
2.05 "Kandīsa Renuāra".  
Detektīvseriāls.

5.45 "Ziņas".  
5.55 "Traktieris Pjatkicka ielā".  
Detektīvfilma.  
7.30 "Kandīsas tēcinātāji".  
Komēdija.  
7.50 "Animācijas seriāls".  
8.20 "Veselība".  
9.25 "600 sekundes".  
9.40 "Dmitrija Krilova piezīmes".  
10.00 "Ziņas".  
10.20 "Citu dzīve".

1.05 "Sporta studija". Atk.  
2.40 "LTV - 60. Zelta arhīvs".  
4.00 "Latvietis. Paralelās pasaules". Atk.  
4.30 "*Mikrofona dziesmas*".  
Atk.

5.00 "Karamba". Humora raid.  
5.05 "Mijonāru svedēja 4".  
Realitātes šovs.  
6.30 "Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju 2".  
7.00 "Hūberts un Štallers 2".  
Detektīvseriāls.  
8.05 "Sirdsmijā Monika".  
Komēdijseriāls.

9.45 "Zebra 3".  
10.00 "*Dzīvīte* brīvdienās 4".  
10.30 "Atpēriens izaugsmei".  
11.00 "700 pasaules brīnumi.  
Indija". Izklaidējošs raidījums.  
11.35 "Dzīvnieku dakteri".  
Seriāls.  
12.05 "Kandīsa Renuāra 2".  
Detektīvseriāls.  
17.50 "Ziņas sešos".  
18.00 "Salas ārste. Noslēpums". Romantiska drāma.  
20.00 "LNT ziņas".  
20.10 "LNT ziņu *Top 10*".  
21.05 "Ievainotā mīlestība".  
Seriāls.  
22.55 "Brimšņais prāts".  
Drāma.  
1.25 "Pēdējie Grimmi 4".  
Seriāls.  
2.05 "Kandīsa Renuāra".  
Detektīvseriāls.

5.45 "Ziņas".  
5.55 "Traktieris Pjatkicka ielā".  
Detektīvfilma.  
7.30 "Kandīsas tēcinātāji".  
Komēdija.  
7.50 "Animācijas seriāls".  
8.20 "Veselība".  
9.25 "600 sekundes".  
9.40 "Dmitrija Krilova piezīmes".  
10.00 "Ziņas".  
10.20 "Citu dzīve".

## PBK

1.25 "Pēdējie Grimmi 4".  
Seriāls.  
2.05 "Kandīsa Renuāra".  
Detektīvseriāls.

5.00 "Zibsnis 2". Seriāls.  
5.55 "Impērija 2". Seriāls.  
7.00 "Mulkību zinātne 2".  
Realitātes šovs.  
7.25 "Animācijas seriāli".

## TV 3

5.00 "Zibsnis 2". Seriāls.  
5.55 "Impērija 2". Seriāls.  
7.00 "Mulkību zinātne 2".  
Realitātes šovs.  
7.25 "Animācijas seriāli".

11.25 "Nikolajs Ribņikovs.  
Puisis no Pārupes ielas". Dok. filma.  
12.35 "Ziņas".  
12.55 "Pioniera godavārds 2".  
Komēdija.  
14.55 "Meitene bez adreses".  
Komēdija.  
16.40 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.10 "Trīs akordi".  
21.00 "Tolstojs. Svētdiena".  
22.30 "Kas? Kur? Kad?".  
24.00 "Ledlauzis". Katastrofu filma.  
2.05 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
2.25 "Apdzīvotā sala.  
Sadursme". Spraiga sižeta filma.  
4.05 "Smiekliņi videoklipi".  
4.25 "Traktieris Pjatkicka ielā". Detektīvfilma.

7.35 "Stils tuvplānā". Seriāls.  
8.05 "Esi gardēdis 3".  
Kulinārijas šovs.  
8.40 "Vakariņas četratā".  
Seriāls.  
16.55 "Viss pa jaunam!".  
Seriāls.  
19.10 "Amulets 2".  
21.00 "Reiss uz Vegasu".  
Komēdijseriāls.  
22.00 "Lucifers 2". Seriāls.

11.25 "Nikolajs Ribņikovs.  
Puisis no Pārupes ielas". Dok. filma.  
12.35 "Ziņas".  
12.55 "Pioniera godavārds 2".  
Komēdija.  
14.55 "Meitene bez adreses".  
Komēdija.  
16.40 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.10 "Trīs akordi".  
21.00 "Tolstojs. Svētdiena".  
22.30 "Kas? Kur? Kad?".  
24.00 "Ledlauzis". Katastrofu filma.  
2.05 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
2.25 "Apdzīvotā sala.  
Sadursme". Spraiga sižeta filma.  
4.05 "Smiekliņi videoklipi".  
4.25 "Traktieris Pjatkicka ielā". Detektīvfilma.

7.35 "Stils tuvplānā". Seriāls.  
8.05 "Esi gardēdis 3".  
Kulinārijas šovs.  
8.40 "Vakariņas četratā".  
Seriāls.  
16.55 "Viss pa jaunam!".  
Seriāls.  
19.10 "Amulets 2".  
21.00 "Reiss uz Vegasu".  
Komēdijseriāls.  
22.00 "Lucifers 2". Seriāls.

11.25 "Nikolajs Ribņikovs.  
Puisis no Pārupes ielas". Dok. filma.  
12.35 "Ziņas".  
12.55 "Pioniera godavārds 2".  
Komēdija.  
14.55 "Meitene bez adreses".  
Komēdija.  
16.40 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.10 "Trīs akordi".  
21.00 "Tolstojs. Svētdiena".  
22.30 "Kas? Kur? Kad?".  
24.00 "Ledlauzis". Katastrofu filma.  
2.05 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
2.25 "Apdzīvotā sala.  
Sadursme". Spraiga sižeta filma.  
4.05 "Smiekliņi videoklipi".  
4.25 "Traktieris Pjatkicka ielā". Detektīvfilma.

7.35 "Stils tuvplānā". Seriāls.  
8.05 "Esi gardēdis 3".  
Kulinārijas šovs.  
8.40 "Vakariņas četratā".  
Seriāls.  
16.55 "Viss pa jaunam!".  
Seriāls.  
19.10 "Amulets 2".  
21.00 "Reiss uz Vegasu".  
Komēdijseriāls.  
22.00 "Lucifers 2". Seriāls.

11.25 "Nikolajs Ribņikovs.  
Puisis no Pārupes ielas". Dok. filma.  
12.35 "Ziņas".  
12.55 "Pioniera godavārds 2".  
Komēdija.  
14.55 "Meitene bez adreses".  
Komēdija.  
16.40 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.10 "Trīs akordi".  
21.00 "Tolstojs. Svētdiena".  
22.30 "Kas? Kur? Kad?".  
24.00 "Ledlauzis". Katastrofu filma.  
2.05 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
2.25 "Apdzīvotā sala.  
Sadursme". Spraiga sižeta filma.  
4.05 "Smiekliņi videoklipi".  
4.25 "Traktieris Pjatkicka ielā". Detektīvfilma.

## Kanāls 2

7.35 "Stils tuvplānā". Seriāls.  
8.05 "Esi gardēdis 3".  
Kulinārijas šovs.  
8.40 "Vakariņas četratā".  
Seriāls.  
16.55 "Viss pa jaunam!".  
Seriāls.  
19.10 "Amulets 2".  
21.00 "Reiss uz Vegasu".  
Komēdijseriāls.  
22.00 "Lucifers 2". Seriāls.

11.25 "Nikolajs Ribņikovs.  
Puisis no Pārupes ielas". Dok. filma.  
12.35 "Ziņas".  
12.55 "Pioniera godavārds 2".  
Komēdija.  
14.55 "Meitene bez adreses".  
Komēdija.  
16.40 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.10 "Trīs akordi".  
21.00 "Tolstojs. Svētdiena".  
22.30 "Kas? Kur? Kad?".  
24.00 "Ledlauzis". Katastrofu filma.  
2.05 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
2.25 "Apdzīvotā sala.  
Sadursme". Spraiga sižeta filma.  
4.05 "Smiekliņi videoklipi".  
4.25 "Traktieris Pjatkicka ielā". Detektīvfilma.

7.35 "Stils tuvplānā". Seriāls.  
8.05 "Esi gardēdis 3".  
Kulinārijas šovs.  
8.40 "Vakariņas četratā".  
Seriāls.  
16.55 "Viss pa jaunam!".  
Seriāls.  
19.10 "Amulets 2".  
21.00 "Reiss uz Vegasu".  
Komēdijseriāls.  
22.00 "Lucifers 2". Seriāls.

11.25 "Nikolajs Ribņikovs.  
Puisis no Pārupes ielas". Dok. filma.  
12.35 "Ziņas".  
12.55 "Pioniera godavārds 2".  
Komēdija.  
14.55 "Meitene bez adreses".  
Komēdija.  
16.40 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.10 "Trīs akordi".  
21.00 "Tolstojs. Svētdiena".  
22.30 "Kas? Kur? Kad?".  
24.00 "Ledlauzis". Katastrofu filma.  
2.05 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
2.25 "Apdzīvotā sala.  
Sadursme". Spraiga sižeta filma.  
4.05 "Smiekliņi videoklipi".  
4.25 "Traktieris Pjatkicka ielā". Detektīvfilma.

7.35 "Stils tuvplānā". Seriāls.  
8.05 "Esi gardēdis 3".  
Kulinārijas šovs.  
8.40 "Vakariņas četratā".  
Seriāls.  
16.55 "Viss pa jaunam!".  
Seriāls.  
19.10 "Amulets 2".  
21.00 "Reiss uz Vegasu".  
Komēdijseriāls.  
22.00 "Lucifers 2". Seriāls.

11.25 "Nikolajs Ribņikovs.  
Puisis no Pārupes ielas". Dok. filma.  
12.35 "Ziņas".  
12.55 "Pioniera godavārds 2".  
Komēdija.  
14.55 "Meitene bez adreses".  
Komēdija.  
16.40 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.10 "Trīs akordi".  
21.00 "Tolstojs. Svētdiena".  
22.30 "Kas? Kur? Kad?".  
24.00 "Ledlauzis". Katastrofu filma.  
2.05 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
2.25 "Apdzīvotā sala.  
Sadursme". Spraiga sižeta filma.  
4.05 "Smiekliņi videoklipi".  
4.25 "Traktieris Pjatkicka ielā". Detektīvfilma.

11.25 "Nikolajs Ribņikovs.  
Puisis no Pārupes ielas". Dok. filma.  
12.35 "Ziņas".  
12.55 "Pioniera godavārds 2".  
Komēdija.  
14.55 "Meitene bez adreses".  
Komēdija.  
16.40 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.10 "Trīs akordi".  
21.00 "Tolstojs. Svētdiena".  
22.30 "Kas? Kur? Kad?".  
24.00 "Ledlauzis". Katastrofu filma.  
2.05 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
2.25 "Apdzīvotā sala.  
Sadursme". Spraiga sižeta filma.  
4.05 "Smiekliņi videoklipi".  
4.25 "Traktieris Pjatkicka ielā". Detektīvfilma.

11.25 "Nikolajs Ribņikovs.  
Puisis no Pārupes ielas". Dok. filma.  
12.35 "Ziņas".  
12.55 "Pioniera godavārds 2".  
Komēdija.  
14.55 "Meitene bez adreses".  
Komēdija.  
16.40 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.10 "Trīs akordi".  
21.00 "Tolstojs. Svētdiena".  
22.30 "Kas? Kur? Kad?".  
24.00 "Ledlauzis". Katastrofu filma.  
2.05 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
2.25 "Apdzīvotā sala.  
Sadursme". Spraiga sižeta filma.  
4.05 "Smiekliņi videoklipi".  
4.25 "Traktieris Pjatkicka ielā". Detektīvfilma.

11.25 "Nikolajs Ribņikovs.  
Puisis no Pārupes ielas". Dok. filma.  
12.35 "Ziņas".  
12.55 "Pioniera godavārds 2".  
Komēdija.  
14.55 "Meitene bez adreses".  
Komēdija.  
16.40 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.10 "Trīs akordi".  
21.00 "Tolstojs. Svētdiena".  
22.30 "Kas? Kur? Kad?".  
24.00 "Ledlauzis". Katastrofu filma.  
2.05 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
2.25 "Apdzīvotā sala.  
Sadursme". Spraiga sižeta filma.  
4.05 "Smiekliņi videoklipi".  
4.25 "Traktieris Pjatkicka ielā". Detektīvfilma.

11.25 "Nikolajs Ribņikovs.  
Puisis no Pārupes ielas". Dok. filma.  
12.35 "Ziņas".  
12.55 "Pioniera godavārds 2".  
Komēdija.  
14.55 "Meitene bez adreses".  
Komēdija.  
16.40 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.10 "Trīs akordi".  
21.00 "Tolstojs. Svētdiena".  
22.30 "Kas? Kur? Kad?".  
24.00 "Ledlauzis". Katastrofu filma.  
2.05 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
2.25 "Apdzīvotā sala.  
Sadursme". Spraiga sižeta filma.  
4.05 "Smiekliņi videoklipi".  
4.25 "Traktieris Pjatkicka ielā". Detektīvfilma.

11.25 "Nikolajs Ribņikovs.  
Puisis no Pārupes ielas". Dok. filma.  
12.35 "Ziņas".  
12.55 "Pioniera godavārds 2".  
Komēdija.  
14.55 "Meitene bez adreses".  
Komēdija.  
16.40 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.10 "Trīs akordi".  
21.00 "Tolstojs. Svētdiena".  
22.30 "Kas? Kur? Kad?".  
24.00 "Ledlauzis". Katastrofu filma.  
2.05 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
2.25 "Apdzīvotā sala.  
Sadursme". Spraiga sižeta filma.  
4.05 "Smiekliņi videoklipi".  
4.25 "Traktieris Pjatkicka ielā". Detektīvfilma.

11.25 "Nikolajs Ribņikovs.  
Puisis no Pārupes ielas". Dok. filma.  
12.35 "Ziņas".  
12.55 "Pioniera godavārds 2".  
Komēdija.  
14.55 "Meitene bez adreses".  
Komēdija.  
16.40 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.10 "Trīs akordi".  
21.00 "Tolstojs. Svētdiena".  
22.30 "Kas? Kur? Kad?".  
24.00 "Ledlauzis". Katastrofu filma.  
2.05 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
2.25 "Apdzīvotā sala.  
Sadursme". Spraiga sižeta filma.  
4.05 "Smiekliņi videoklipi".  
4.25 "Traktieris Pjatkicka ielā". Detektīvfilma.

11.25 "Nikolajs Ribņikovs.  
Puisis no Pārupes ielas". Dok. filma.  
12.35 "Ziņas".  
12.55 "Pioniera godavārds 2".  
Komēdija.  
14.55 "Meitene bez adreses".  
Komēdija.  
16.40 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.10 "Trīs akordi".  
21.00 "Tolstojs. Svētdiena".  
22.30 "Kas? Kur? Kad?".  
24.00 "Ledlauzis". Katastrofu filma.  
2.05 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
2.25 "Apdzīvotā sala.  
Sadursme". Spraiga sižeta filma.  
4.05 "Smiekliņi videoklipi".  
4.25 "Traktieris Pjatkicka ielā". Detektīvfilma.

11.25 "Nikolajs Ribņikovs.  
Puisis no Pārupes ielas". Dok. filma.  
12.35 "Ziņas".  
12.55 "Pioniera godavārds 2".  
Komēdija.  
14.55 "Meitene bez adreses".  
Komēdija.  
16.40 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.10 "Trīs akordi".  
21.00 "Tolstojs. Svētdiena".  
22.30 "Kas? Kur? Kad?".  
24.00 "Ledlauzis". Katastrofu filma.  
2.05 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
2.25 "Apdzīvotā sala.  
Sadursme". Spraiga sižeta filma.  
4.05 "Smiekliņi videoklipi".  
4.25 "Traktieris Pjatkicka ielā". Detektīvfilma.

11.25 "Nikolajs Ribņikovs.  
Puisis no Pārupes ielas". Dok. filma.  
12.35 "Ziņas".  
12.55 "Pioniera godavārds 2".  
Komēdija.  
14.55 "Meitene bez adreses".  
Komēdija.  
16.40 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.10 "Trīs akordi".  
21.00 "Tolstojs. Svētdiena".  
22.30 "Kas? Kur? Kad?".  
24.00 "Ledlauzis". Katastrofu filma.  
2.05 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
2.25 "Apdzīvotā sala.  
Sadursme". Spraiga sižeta filma.  
4.05 "Smiekliņi videoklipi".  
4.25 "Traktieris Pjatkicka ielā". Detektīvfilma.

11.25 "Nikolajs Ribņikovs.  
Puisis no Pārupes ielas". Dok. filma.  
12.35 "Ziņas".  
12.55 "Pioniera godavārds 2".  
Komēdija.  
14.55 "Meitene bez adreses".  
Komēdija.  
16.40 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.10 "Trīs akordi".  
21.00 "Tolstojs. Svētdiena".  
22.30 "Kas? Kur? Kad?".  
24.00 "Ledlauzis". Katastrofu filma.  
2.05 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
2.25 "Apdzīvotā sala.  
Sadursme". Spraiga sižeta filma.  
4.05 "Smiekliņi videoklipi".  
4.25 "Traktieris Pjatkicka ielā". Detektīvfilma.

## Balvu Novada muzejā

- Izstāde "Atmiņas par Sibīriju".
- Piecās muzeja ekspozīciju zālēs mūsdienīgi atspoguļojotasi Ziemeļlatgalei raksturīgas tēmas un vietējās vērtības.
- Novadniekam - ģenerālim Valdim Matīsam veltīta ekspozīcija.
- Ekspozīcija "Balvi senajās fotogrāfijās".
- Izstāde "Karoga stāsts".

## Balvu Sakrālās kultūras centrā

- Darbnīcas "Eleusa" mākslinieku un audzēkņu

## LTV1

- 5.15 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.  
6.00 "LR valsts himna".  
6.02 "700 pasaules brīnumi. Kuba". Atk.  
6.30 "Rīta *Panorāma*".  
8.35 "Mīlas viesulis 14". Seriāls.  
9.35 "Amakasa". Seriāls.  
10.35 "Televeikala skatlogs. *Top-Shop* piedāvā".  
10.55 "Ugunīgā Marija. Mūžīgi mūžos". Drāma.  
12.45 "Televeikala skatlogs. *Top-Shop* piedāvā".  
13.05 "Kēpa uz sirds". Atk.  
13.35 "Mēs ar brālī - kolosāli!". Atk.  
13.50 "Lena, mana mūža mīlestība". Seriāls.  
14.40 "Televeikala skatlogs. *Top-Shop* piedāvā".  
15.00 "Krustpuņķī".  
16.05 "Amakasa". Seriāls.  
17.00 "Mīlas viesulis 14". Seriāls.  
18.00 "Dienas ziņas".  
18.56 "Ceturtnā studija".  
19.30 "Aizliegtais pamēlens".  
20.30 "Panorāma".  
21.15 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts".

- 14.00 "Beceļu tūrisms. Kolas pussala". Dok. filma.  
14.30 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.  
15.25 "Igaunija ar Mariju Vīri". Dok. seriāls.  
16.05 "No Krievijas līdz ģimnāziņmežoniģā robežai". Dok. filmu cikls.  
17.00 "Dzīve šodien".  
18.05 "Mūltars atgriežas 2". Seriāls.  
19.00 "Sovakar. Ziņas".  
19.35 "Bez aizraiojuma. Aktuālas intervijas".  
20.10 "Tohoku reģiona atdzimšana. Ceļojums pa dzelzceļu". Dok. daudzseriņu filma.  
21.10 "OKO Štutgarte". Seriāls.  
22.00 "Midsomeras slepkavības 15". Detektīvseriāls.  
23.45 "Pasaules meistarsacīkstes hokejā 2018". Atk.  
2.05 "Labākais no *Euron maxx*. *Deutsche Welle* žurnāls".

## LNTV

- 5.00 "Karamba!" Humora raid.  
5.25 "Tīcīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.  
5.50 "Bernards". Anim. seriāls.  
6.00 "900 sekundes".  
8.10 "Daktere Kvīna". Seriāls.  
9.20 "Lieliskais gadsimts". Seriāls.  
10.25 "Televīzijas veikals".  
10.40 "Doktors Mārtins 7". Seriāls.  
11.40 "Emma uz mužu". Melodijāma.  
13.45 "Televīzijas veikals".  
14.00 "Degpunktā".  
14.30 "Mūsu Čarlijs 15". Seriāls.  
15.30 "Doktors Mārtins 7". Seriāls.  
16.35 "Krist kārdinājumā". Seriāls.  
17.40 "Mani virtuves noslēpumi 9". Kulnārijas šovs.  
17.50 "Ziņas sesos".  
18.00 "Mani virtuves noslēpumi 9". Kulnārijas šovs.  
19.00 "Sievšķīgās atrieības". Seriāls.  
20.00 "LNT ziņas".  
20.35 "Transports šodien, rīt 10".  
20.40 "Degpunktā".  
21.10 "Ekstrasensī - detektīvi. Stīprāko cīņa".  
22.50 "Visu laiku skaļākie notikumi". Dok. seriāls.  
23.55 "LNT ziņu *Top 10*". Atk.  
0.50 "Dzīvīte brīvtenas 4".

- 1.15 "Laimīgs un veselis 11".  
1.40 "Atpēriens izaugsmei 3".  
2.00 "Attīstības kods 5".  
2.25 "900 sekundes". Atk.  
5.00 "Zibsnis 2". Seriāls.  
5.55 "Kdienas ainiņas 2". Komēdijseriāls.  
6.25 "Animācijas seriāli".  
8.00 "Divarpus viru 6". Komēdijseriāls.  
8.55 "Ipraso uzdevumu vienība *Hawaii 5-0*". Seriāls.  
9.55 "Makgaivers 7". Sprauga sižeta seriāls.  
10.55 "Televeikala skatlogs".  
11.10 "Simpsoni 27". Anim. seriāls.  
11.40 "Mazas telpas - lielas idejas 3". Realitātes šovs.  
12.40 "Viras melo labāk 6". Seriāls.  
13.50 "Tētuka meitīnas: super-īlgavas". Seriāls.  
14.55 "Draugi". Komēdijseriāls.  
15.55 "Viss pa jaunam!" Seriāls.  
17.05 "Mazas telpas - lielas idejas!" Realitātes šovs.  
18.00 "Divarpus viru 6". Komēdijseriāls.  
19.00 "TV3 ziņas".  
19.35 "Bez tabu".  
20.20 "Viss pa jaunam!" Seriāls.  
21.00 "Rādīji". Seriāls.  
22.00 "Izūzija". Seriāls.  
23.00 "Kvantiko 3". Seriāls.  
23.55 "Veķa personīga". Atk.  
1.00 "Sveķa, Rīgā!" Atk.  
1.30 "UgunsGrēks". Seriāls.  
3.40 "TV 3 ziņas". Atk.  
4.10 "Bez tabu". Atk.

## NTV MIIR

- 6.00 "Šodien".  
6.05 "Rīts. Vislabākais".  
6.30 "Šodien".  
6.35 "Rīts. Vislabākais".  
7.00 "Šodien".  
7.05 "Rīts. Vislabākais".  
7.30 "Šodien".  
7.35 "Rīts. Vislabākais".  
8.00 "Šodien".  
8.10 "Maļceva".  
9.00 "Mūltars. Pa jaunām pedām".  
10.00 "Šodien".  
10.20 "Jūras velni. Viesulis 3". Sprauga sižeta seriāls.  
13.00 "Šodien".  
13.25 "Arkārtējs notikums".  
14.00 "Tīkšanās vieta". Sarunu šovs.  
16.00 "Šodien".  
16.25 "Jūras velni 5". Seriāls.  
17.20 "DINS".  
18.25 "Arkārtējs notikums".  
19.00 "Šodien".  
19.55 "Raidījuma pamatā - reāli notikumi".  
20.40 "Vokāli kriminālais ansamblis". Seriāls.  
23.50 "Ziemeļu jūras ceļš".  
2.25 "900 sekundes". Atk.

- 20.40 "Vokāli kriminālais ansamblis". Seriāls.  
23.50 "Ziemeļu jūras ceļš".  
0.50 "Šodien".  
1.00 "Pozdnakovs".  
1.20 "Advokāts".  
2.20 "Detektīvseriāls. *Dravnieks*".  
5.35 "Ekskluzīvi".  
5.55 "Euronews". Informatīvs raidījums.  
6.20 "Ziņas".  
6.30 "Animācijas seriāli".  
7.00 "Labrīt".  
9.00 "Ziņas".  
9.30 "Šodien - 15. aprīlis. Diena sākas".  
10.10 "Esi veselis!".  
11.25 "Ziņas".  
11.55 "Brokastis pie tēta". Komēdija.  
14.05 "Ziņas".  
14.25 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.  
15.30 "Precamies!".  
16.25 "Vīriņi un sievietes". Sarunu šovs.  
17.25 "Vakara ziņas".  
17.50 "Patešanās". Sarunu šovs.  
18.55 "Lai runā!" Sarunu šovs.  
20.00 "Laiķis".  
20.30 "Latvijas laiks".  
21.00 "Zorge". Seriāls.  
23.10 "Nacionālais drošības aģents". Seriāls.  
1.05 "Pozners".  
1.55 "Euronews". Informatīvs raidījums.  
2.20 "Sodfāts". Seriāls.  
4.05 "Smekliģi videoklipi".  
4.20 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.

## Kanāls 2

- 8.35 "Mani remonta noteikumi 2". Realitātes šovs.  
9.40 "Vai tu esi īstais? 2". Realitātes šovs.  
11.35 "Mežonīgās zemes". Seriāls.  
12.40 "Lieliskais gadsimts. Kosma". Seriāls.  
13.45 "Citas svarīgākas lietas. Melodijāma.  
15.45 "Mūzika".  
16.00 "Intrigante". Seriāls.  
17.00 "Soļi pa solim 2".  
18.00 "Gandrīz ideālas vakariņas 2". Kulnārijas raid.  
19.00 "Mani remonta noteikumi 2". Realitātes šovs.  
20.10 "Intrigante". Seriāls.  
21.00 "Iepazīsties - Fakeri!". Komēdija.  
23.25 "Ranđiņi pa pilko 3". Realitātes šovs.  
0.25 "Mūzika".

- 6.00 "Šodien".  
6.05 "Rīts. Vislabākais".  
6.30 "Šodien".  
6.35 "Rīts. Vislabākais".  
7.00 "Šodien".  
7.05 "Rīts. Vislabākais".  
7.30 "Šodien".  
7.35 "Rīts. Vislabākais".  
8.00 "Šodien".  
8.10 "Maļceva".  
9.00 "Mūltars. Pa jaunām pedām".  
10.00 "Šodien".  
10.20 "Jūras velni. Viesulis 3". Sprauga sižeta seriāls.  
13.00 "Šodien".  
13.25 "Arkārtējs notikums".  
14.00 "Tīkšanās vieta". Sarunu šovs.  
16.00 "Šodien".  
16.25 "Jūras velni 5". Seriāls.  
17.20 "DINS".  
18.25 "Arkārtējs notikums".  
19.00 "Šodien".  
19.55 "Raidījuma pamatā - reāli notikumi".  
20.40 "Vokāli kriminālais ansamblis". Seriāls.  
23.50 "Ziemeļu jūras ceļš".  
2.25 "900 sekundes". Atk.

## LTV1

- 5.15 "Momentuzņēmums". Atk.  
5.30 "Province". Atk.  
6.00 "LR valsts himna".  
6.03 "Personība. 100g kultūras". Atk.  
7.00 "Animācijas seriāli".  
9.00 "Kas te! Es te!". Atk.  
9.30 "Animācijas filmas".  
10.00 "Kēpa uz sirds".  
10.30 "Dzīvības ūdens". Ģimenes filma.  
11.40 "Animācijas filmas".  
12.05 "Ja es būtu dzīvnieks". Dok. seriāls.  
12.30 "Gatavo dabā 2". Atk.  
13.00 "Adreeses". Atk.  
13.30 "Izziņas impulsi". Atk.  
14.00 "Divi viena 2". Seriāls.  
15.35 "Gudrs, vēl gudrāks". Atk.  
17.00 "Dzīvnieku dinastijas". Dok. daudzseriņu filma.  
18.00 "Dienas ziņas".  
18.20 "Aculiecinieks".  
18.35 "Lābdarības akcija *Nepaņģarāni*". Tiesrāide.  
20.30 "Panorāma".  
21.13 "Latvijas Loto izlozes".  
21.25 "Sarkanais mežs". Daudzseriņu filma.  
22.20 "Puika". Ģimenes filma.  
0.05 "Puķa. Filmas arheoloģija". Dok. filma.  
1.05 "Laiķa tīti". Dok. filma.  
2.30 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.  
3.25 "Cīnādi latviskais". Atk.  
3.55 "Laimas maize". Dok. filma.  
4.35 "Aculiecinieks". Atk.  
4.50 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras". Atk.

## LTV 7

- 5.10 "Pie stīres. *Deutsche Welle* žurnāls".  
5.35 "Uzvelc tautastēpu!" Atk.  
6.00 "LR valsts himna".  
6.03 "Kas te? Es te!". Atk.  
7.00 "Latviešis. Paralēlas pasaules". Atk.  
7.30 "Province". Atk.  
8.00 "Dzīmtas detektīvs". Atk.  
9.00 "Veiksmīgs uzņēmējs Latvijā".  
9.30 "700 pasaules brīnumi. Vēlhamma". Atk.  
10.00 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts".  
10.45 "Sporta studija". Atk.  
11.35 "Hokeja laukums". Atk.  
12.05 "Viens ciems. Visa Latvija". Atk.  
12.45 "XXVI Vispārējie latviešu dziesmu un XVI deju svētki". Atk.  
14.35 "Spiegs savvajā". Dok.

- filmu cikls.  
15.40 "Aizliegtais pamēlens". Atk.  
16.45 "Eiropa koncertos. *Deutsche Welle* žurnāls".  
17.30 "Dieva putniņi". Dok. filma.  
19.15 "Beceļu tūrisms. Ar Burlaku uz Beļiju". Dok. filmu cikls.  
20.15 "Koncerts *Dod, Dievīņi!*". Atk.  
22.10 "Visas taisnības". Atk.  
23.40 "XXVI Vispārējie latviešu dziesmu un XVI deju svētki". Atk.  
3.15 "Viens ciems. Visa Latvija". Atk.  
4.00 "Latvietis. Paralēlas pasaules". Atk.  
4.30 "12 elementī ahavā". Atk.

## LNTV

- 5.00 "Karamba!" Humora raid.  
5.20 "Mūļonāru saveldeja 4". Realitātes šovs.  
7.00 "Sagratīte 2".  
8.00 "Sirdsmīļa Monika".  
9.00 "15 minūtes virtuvē ar Džeimiju Oliveru".  
9.30 "Rīta pietuva 2".  
10.00 "Laimīgs un veselis 11".  
10.30 "Dzīvīte brīvtenas 4".  
11.00 "Attīstības kods 5".  
11.35 "Dzīvnieku dakteri". Seriāls.  
12.05 "Kandisa Renuāra". Detektīvseriāls.  
17.50 "Ziņas sesos".  
18.00 "Salas ārste. Negadījums Parīzē". Romantiska drāma.  
20.00 "LNT ziņas".  
20.40 "*Degpunktā* sestdienā".  
21.05 "Ievainotā mīlestība". Seriāls.  
23.05 "Oušena velna ducijs". Kriminālkomēdija.  
1.20 "Kandisa Renuāra". Detektīvseriāls.

## TV 3

- 5.00 "Zibsnis 2". Seriāls.  
5.55 "Imperiņa 2". Seriāls.  
7.00 "Muļķību zināme 2". Realitātes seriāls.  
7.30 "Animācijas seriāli".  
8.40 "Zoodārza slēpenā dzīve 4". Dok. seriāls.  
9.45 "Televeikala skatlogs".  
10.00 "Sveķa, Rīgā!".  
10.35 "Esi gardedīsl 3". Kulnārijas šovs.

- 11.10 "Autoziņas 8".  
11.40 "Rādīji". Seriāls.  
12.50 "Es mīlu tevi, Latvijai 5". TV šovs.  
15.05 "Komandas gars". Fantāzijas komēdija.  
16.50 "Pīters Pens". Piedz. filma ģimenei.  
19.00 "TV3 ziņas".  
19.35 "Bēbīs - boss". Animācijas filma.  
21.30 "Brimmsieviete". Fantāstiskas filma.  
0.20 "Neiznīcināmie 3". Sprauga sižeta filma.  
2.40 "UgunsGrēks 2". Seriāls.  
4.10 "TV3 ziņas". Atk.

## NTV MIIR

- 7.20 "Aleksandrs Žurbins. Melodijas piemurpar".  
8.00 "Šodien".  
8.25 "Skate".  
9.00 "Viņu parāžas".  
9.25 "Gatavojam kopā ar Alekseju Ziminu". Raid. par kulnāriju.  
10.00 "Šodien".  
10.25 "Galvenais ceļš".  
11.05 "Braucam un ēdam!"  
12.00 "Dzīvā un nedzīvā pārtika".  
13.00 "Dzīvokļa jautājums".  
14.05 "Iprās stāsts".  
15.05 "Sava spēle". TV spēle.  
16.00 "Šodien".  
16.20 "Reiz".  
17.00 "Mīļjonu vērtais noslēpums".  
19.00 "Centrālā televīzija".  
20.45 "Zvaigžņu satrīšanās".  
22.20 "Tu tam netiešī!".  
23.25 "Starptautiskais gateris".  
0.20 "Cīemos pie Marguļa".  
1.30 "Fomenko".  
2.00 "Dravnieks". Detektīvseriāls.  
5.25 "Grēksūdze".

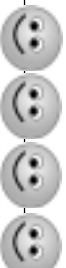
## PBK

- 5.45 "Ziņas".  
5.55 "Kontroļpirkums".  
6.20 "Pēc diviem zaķiem dzenoities". Komēdija.  
7.40 "Animācijas seriāls".  
8.00 "Gudrīnietis un gudrīnietī".  
8.40 "Brimmu lauks".  
9.40 "Mācītāja vārds".  
10.00 "Ziņas".  
10.20 "Rihards Zorge. Izlūka varoņdarbs". Dok. filma.  
11.15 "Savvestības teorija".  
12.20 "Ziņas".

- 12.35 "Ideāls remonts".  
13.35 "Dzīvā dzīve".  
15.00 "Koncerts vēltis Finanšu universitātes simtgadei".  
16.40 "Ekskluzīvi".  
18.25 "Grībi būt mīļjonārs?".  
20.00 "Laiķis".  
20.20 "Šovakar".  
23.35 "Sākums". Melodijāma.  
1.10 "Euronews". Informatīvs raidījums.  
1.35 "Rīts pēc ballītes". Komēdija.  
3.05 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.  
4.10 "Pēc diviem zaķiem dzenoities". Muzikāla komēdija.  
5.20 "Euronews". Informatīvs raidījums.

## Kanāls 2

- 7.10 "Stils tuvplānā". Seriāls.  
7.55 "Gatava pārveītibām 3". Realitātes šovs.  
8.40 "Vakarīgas četartā". Seriāls.  
16.40 "Virtuve 2. Fīnāls". Komēdija.  
19.00 "Izģērbie". Seriāls.  
21.00 "Reiss uz Vegasu". Komēdijseriāls.  
22.00 "Mežone". Biogrāfiska drāma.  
0.15 "Mūzika".



**Ģimenes ārstam pieņemšanu, bet steigzami jāizskrien uz stumtāju. Viņš atstāj savā vietā sanārtāru. Ārsts pēc stumdas atnāk apakaj un prasa kā gājīs.**

**-Bija trīs pacienti. Pirmā bija tantija ar krikumagurā.**

**-Un ko tu?**

**-Iedevu caurejas zāles... tā aizgāja, ka par kriku parīsom aizmūnsa.**

**-Un otrais pacients? dzējās par sāpēm kājā.**

**-Un ko tu?**

**-Iedevu caurejas zāles... aizskrēja kā sprinteris.**

**-Un trešais pacients? -Sūdzējās par garo klepu.**

**-Un?**

**-Iedevu caurejas zāles... Re, ānā stā pie staba -baidās tēklepoties.**



17.00 "Paspēt izglābt". Dok. filma par Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta 100 gadu vēsturi.  
18.05 "Muhtars atgriežas 2". Seriāls.  
19.00 "Šovakar. Ziņas".  
19.20 "2018. Latvijas hronika". Atk.  
19.35 "Ivāns". Dok. filma.  
21.05 "Euro Hockey Challenge". Tiešraide.  
23.35 "Eiropa koncertos. *Deutsche Welle* žurnāls".  
0.30 "Pasaules meistarsacīkstes hokejā 2018". Atk.  
2.35 "XXVI Vispārējie latviešu dziesmu un XVI deju svētki". Atk.  
4.40 "Reiva pasaule. Sanfrancisko: nākotnes mūzika". Dok. seriāls.

## LNT

5.00 "Karamba!". Humora raid.  
5.10 "Bernards". Anim. seriāls.  
5.20 "Ticīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.  
5.45 "Nokauts". Melodrama.  
7.15 "Spiegti nesкупstās". Romantiska drāma.  
9.00 "Mekleju supumil". Romantiska komēdija.  
11.00 "Kandisa Renuāra". Detektīvseriāls.  
17.50 "Ziņas sešos".  
18.00 "Salas ārste. Jauns sākums Maurīcijā". Romantiska drāma.  
20.00 "LNT ziņas".  
20.40 "Segvārds Šmiti". Detektīvseriāls.  
21.40 "Dieva dēls". Vēsturiska drāma.

## LTV 7

5.00 "Telas garumā". Atk.  
5.30 "Mākslas pulss". Dok. filmu cikls.  
6.00 "Latvijas valsts himna".  
6.03 "Piedzīvojums dabā". Atk.  
6.30 "Animācijas seriāls".  
7.25 "Euromaxx. *Deutsche Welle* žurnāls".  
8.00 "Ceturā studija". Atk.  
8.25 "Aculicīnēks". Atk.  
8.40 "700 pasaules brīnumi. Malaizija". Atk.  
9.10 "1:1. Aktuālā intervija". Atk.  
10.00 "Engēļu māja". Seriāls.  
11.00 "Muhtars atgriežas 2". Seriāls.

## TV 3

5.00 "Zībsnis 2". Seriāls.  
5.55 "Ikdienas ainiņas 2". Komēdijseriāls.  
6.25 "Animācijas seriāli".  
8.55 "T.S.Spiveta neticamie piedzīvojumi". Piedz. filma.  
11.00 "Pēc draugi. Dinozauru ielejā". Piedz. filma ģimenei.  
13.05 "Neredzamā masa".

Komēdija.  
14.45 "Delfina stāsts". Piedz. filma.  
16.55 "Noburtā". Komēdija.  
19.00 "TV3 ziņas".  
19.35 "Bez tabu".  
20.20 "Mazā lielā zvaigzne".  
21.35 "Pamestais". Piedz. drāma.  
0.35 "Ateries mani!". Romantiska drāma.  
2.40 "UgunsGrēks 2". Seriāls.  
3.45 "TV3 ziņas". Atk.  
4.15 "Bez tabu". Atk.

## NTV MIR

6.00 "Šodien".  
6.05 "Rīts. Vislabākais".  
6.30 "Šodien".  
6.35 "Rīts. Vislabākais".  
7.00 "Šodien".  
7.05 "Rīts. Vislabākais".  
7.30 "Šodien".  
8.00 "Šodien".  
8.13 "Arsts".  
9.00 "Muhtars. Pa jaunām pēdām". Detektīvseriāls.  
10.00 "Šodien".  
10.20 "Juras velni. Viesulis 3". Spraiga šizeta seriāls.  
13.00 "Šodien".  
13.25 "Arkārtējs notikums".  
14.00 "Tikšanās vieta". Sarunu šovs.

16.00 "Šodien".  
16.25 "Juras velni 5". Seriāls.  
17.25 "DNS".  
18.25 "Arkārtējs notikums".  
19.00 "Šodien".  
19.55 "Gaidi mani!".  
20.50 "Vokāli kriminālais ansamblis". Seriāls.  
0.45 "Arkārtējs notikums. Izmeklēšana".  
1.15 "Zahara Prijeppina analītisks raidījums".  
1.45 "Sevastopoles valsis".  
2.55 "Mēs un zinātne. Zinātne un mēs".  
3.55 "Dzīvokļa jautājums".  
4.50 "Vasarņica".  
5.45 "Zvaigžņu satikšanās".

## PBK

5.55 "Euromaxx". Informatīvs raidījums.  
6.20 "Ziņas".  
6.30 "Animācijas seriāli".  
7.00 "Labrīt!".  
9.00 "Ziņas".  
9.30 "Šodien - 19.aprīlis. Diena sākas".  
10.15 "Esi vesels!".  
11.25 "Ziņas".  
11.55 "Zorge". Seriāls.

14.05 "Ziņas".  
14.25 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.  
15.30 "Precamies!".  
16.30 "Vīriši un sievietes". Sarunu šovs.  
17.30 "Vakara ziņas".  
17.55 "Cilvēks un likums".  
18.55 "Brīnumu lauks".  
20.00 "Laiks".  
20.35 "Rīga.TV. Galvaspilsētas jaunumi".  
20.50 "Laika ziņas".  
20.55 "Noilguma laiks".  
0.30 "Vakars kopā ar Ivanu Detektīvfilma.  
Urgantu".  
1.15 "Euromaxx". Informatīvs raidījums.  
1.55 "Mīti". Komēdija.  
3.35 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.  
5.05 "Euromaxx". Informatīvs raidījums.

## Kanāls 2

7.00 "Citas svarīgākas lietas". Melodrama.  
8.55 "Vakariņas četratā". Seriāls.  
16.55 "Virtuve Parīzē". Komēdija.  
19.05 "Mani remonta noteikumi 2". Realitātes šovs.  
20.10 "Intrigante 2". Seriāls.  
21.00 "X faktors Liepbitānijā 12". Muzikāls šovs.  
23.45 "Mūzika".



**-Mammu, kāpēc tētim plūks pauris?**

**-Tāpēc, ka tētis ir ļoti gudrs - galva nogurst, un noiet mati.**

**-Bet kāpēc tev matu tīk daudzi?**

**-Sēdi kšusu un ēd!**

**Vēlcs pasūta četras glāzes šņabja, tad trīs, pēc tam divas un visbeidzot vienu. Vīps dzer un saka:**

**-Kā tas iespējams? Jo mazak es dzeru, jo vairāk reibstu.**

**-Saka, ka šokolāde palīdz pārvarēt stresu!**

**-Es labāk dodu priekšroku vīnogai!... Vecām... pudelē ar korķi!...**

raidījums. Atk.  
14.30 "Vienmēr formā. *Deutsche Welle* žurnāls".  
15.05 "Tohoku reģiona atdzimšana. Ceļojums pa dzelzceļu". Dok. daudzseriju filma.  
16.05 "SOKO šūtgarte". Seriāls.  
17.00 "Dzīve šodien".  
18.05 "Muhtars atgriežas 2". Seriāls.  
19.00 "Šovakar. Ziņas".  
19.35 "Drosmīgie: svētā tinte". Dokumentāla filma.  
20.05 "Ekvatora perle Kolumbijā". Dok. daudzseriju filma.  
21.05 "SOKO šūtgarte". Seriāls.  
22.00 "Pa neierastiem ceļiem". Dok. seriāls.  
23.00 "Pasaules meistarsacīkstes hokejā 2018". Atk.  
1.20 "Drosmīgie: svētā tinte". Dokumentāla filma.  
1.50 "Vienmēr formā. *Deutsche Welle* žurnāls".

## LNT

5.00 "Karamba!". Humora raid.  
5.25 "Ticīgo uzvaras balss".  
5.50 "Animācijas seriāls".  
6.00 "900 sekundes".  
8.10 "Daktere Kvinna 2". Seriāls.  
9.20 "Lieliskais gadsimts".  
10.25 "Televīzijas veikals".  
10.40 "Doktors Mārtins". Seriāls.  
11.40 "Nokauts". Melodrama.  
13.45 "Televīzijas veikals".  
14.00 "Degpunktā".  
14.30 "Mūsai Čarlijs 15". Seriāls.  
15.30 "Doktors Mārtins". Seriāls.  
16.35 "Krist kārdinājumā". Seriāls.  
17.40 "Mani virtuves noslēpumi 9". Kulinārijas šovs.  
17.50 "Ziņas sešos".  
18.00 "Mani virtuves noslēpumi 9". Kulinārijas šovs.  
19.00 "Sievšķīgās atbēdības". Seriāls.  
20.00 "LNT ziņas".  
20.40 "Degpunktā".  
21.10 "Sapņi piepildās". Melodrama.  
23.05 "Amerikāņi 3". Seriāls.  
24.00 "*Dzīvīte* brīvdienās 4".  
0.30 "Transportis šodien, rīt".  
0.35 "Sievšķīgās atbēdības". Seriāls.

1.30 "Daktere Kvinna 2". Seriāls.  
2.15 "Degpunktā". Atk.  
2.35 "900 sekundes". Atk.  
5.00 "Zībsnis 2". Seriāls.  
5.55 "Ildienas ainiņas 2". Komēdijseriāls.

## TV 3

5.00 "Zībsnis 2". Seriāls.  
5.55 "Ildienas ainiņas 2". Komēdijseriāls.

6.25 "Animācijas seriāli".  
8.00 "Divarpus viru 6". Komēdijseriāls.  
8.55 "Ipašo uzdevumu vienība *Hawaii 5-0*". Seriāls.  
9.55 "Makgaivers 7". Spraiga šizeta seriāls.  
10.55 "Televēkala skatlogš".  
11.10 "Simpsoni 27". Anim. seriāls.  
11.40 "Mazas telpas - lielas idejas!" Realitātes šovs.  
12.40 "Viņas melo labāk 6". Seriāls.  
13.50 "Tētuka meitapas: superlīgavas". Seriāls.  
14.55 "Draugi 9". Seriāls.  
15.55 "Viss pa jaunam!" Seriāls.  
17.05 "Mazas telpas - lielas idejas!" Realitātes šovs.  
18.00 "Divarpus viru 6". Komēdijseriāls.  
19.00 "TV3 ziņas".  
19.35 "Bez tabu".  
20.20 "Viss pa jaunam!" Seriāls.  
21.00 "Kobra 11-23". Seriāls.  
22.05 "Speciālo uzdevumu vienība *SWAT*". Seriāls.  
23.05 "Zībsnis 3". Seriāls.  
24.00 "Tumšais bruņinieks". Spraiga šizeta filma.  
2.45 "UgunsGrēks 2". Seriāls.  
3.45 "TV3 ziņas".  
4.15 "Bez tabu". Atk.

## NTV MIR

6.00 "Šodien".  
6.05 "Rīts. Vislabākais".  
6.30 "Šodien".  
6.35 "Rīts. Vislabākais".  
7.00 "Šodien".  
7.05 "Rīts. Vislabākais".  
7.30 "Šodien".  
7.35 "Rīts. Vislabākais".  
8.00 "Šodien".  
8.10 "Maļceva".  
9.00 "Muhtars. Pa jaunām pēdām". Detektīvseriāls.  
10.00 "Šodien".  
10.20 "Juras velni. Viesulis 3". Spraiga šizeta seriāls.  
13.00 "Šodien".  
13.25 "Arkārtējs notikums".  
14.00 "Tikšanās vieta". Sarunu šovs.  
16.00 "Šodien".  
16.25 "Juras velni 5". Seriāls.  
17.20 "DNS".  
18.25 "Arkārtējs notikums".  
19.00 "Šodien".  
19.55 "Raidījuma pamatā - reāli notikumi".  
20.40 "Vokāli kriminālais ansamblis". Seriāls.  
23.50 "Ziemeļu jūras ceļš".

8.40 "Mani remonta noteikumi 2". Realitātes šovs.  
9.40 "Vai tu esi istais? 2". Realitātes šovs.  
10.35 "Randiņš - katastrofa 2". Realitātes šovs.  
11.35 "Mežonīgās zemes". Seriāls.  
12.40 "Lieliskais gadsimts. Kosema". Seriāls.  
13.45 "Iepazīsties - Fakeri!". Komēdija.  
16.10 "Mūzika".  
16.25 "Intrigante". Seriāls.  
17.25 "Gandrīz ideālas vakariņas 2". Kulinārijas raidījums.  
18.25 "Mani remonta noteikumi 2". Realitātes šovs.  
20.10 "Intrigante". Seriāls.  
21.00 "Princese pret pašas grību". Romantiska komēdija.  
23.15 "Randiņš pa plīko 3". Realitātes šovs.  
0.20 "Mūzika".

## LTV 1

5.00 "1000 jūdzes Ķīnā". Atk.  
5.30 "100 līdz 100". Atk.  
6.00 "LR valsts himna".  
6.02 "Ceturā studija". Atk.  
6.30 "Rīta *Panorāma*".  
8.35 "Mīlas viesulis 14". Seriāls.  
9.35 "Atmaksa". Seriāls.  
10.35 "Televēkala skatlogš. *Top-Shop* piedāvā".  
10.50 "Laika ziņas".  
11.45 "Sporta studija". Atk.  
12.30 "Kultūrsoks".  
12.45 "Televēkala skatlogš. *Top-Shop* piedāvā".  
13.05 "Ielas garumā". Atk.  
13.35 "Momentuzņēmums". Atk.

13.50 "Lēna, mana mūža mīlestība". Seriāls.  
14.40 "Televēkala skatlogš. *Top-Shop* piedāvā".  
15.00 "Krustpunktā".  
16.05 "Atmaksa". Seriāls.  
17.00 "Mīlas viesulis 14". Seriāls.  
18.00 "Dienas ziņas".  
18.56 "Ceturā studija".  
19.30 "Gatavo dabā 2".  
20.00 "Divi vienā 2". Seriāls.  
20.30 "Panorāma".  
21.15 "1:1. Aktuālā intervija".  
22.05 "Apokalipse. Nebeidzamais karš". Dok. daudzseriju filma.  
23.00 "Nakts ziņas".  
23.15 "Inspektors Lūiss 9". Seriāls.  
1.00 "Huijeta". Drāma.

## LTV 7

5.00 "Igaunija ar Mariju VII". Dok. seriāls.  
5.30 "Veiksmīgs uzņēmējs Latvija". Atk.  
6.00 "LR valsts himna".  
6.03 "Piedzīvojums dabā". Atk.  
6.30 "Animācijas seriāli".  
7.25 "Eiropa fokusā. *Deutsche Welle* žurnāls".  
7.55 "Ceturā studija". Atk.  
8.20 "Aizliegtais papāmiens". Atk.  
9.20 "Vladivostoka". Dokumentāls seriāls.  
9.45 "2018. Latvijas hronika". Atk.  
10.00 "Engēļu māja". Seriāls.  
11.00 "Muhtars atgriežas 2". Seriāls.  
11.55 "Divi vienā". Seriāls.  
12.55 "Punkti uz i". Diskusiju



# Spēj palaist vējā kompleksus

**“Apaļums, skaistums, kilogrami... Šī tēma man bijusi aktuāla vienmēr. Sākšu ar to, ka ikvienai sievietei sevi jāmīl. Tas, protams, nav viegli, bet var iemācīties. Nav jēga meklēt attaisnojumus, vienkārši sevi jāmīl tādu, kāda esi,” ir pārliecināta bērzpiliete ARNITA RAKSTIŅA.**

Ja runā par apaļumiem, tad Arnita sevi apaļu atceras vienmēr. Iespējams, viņas gadījumā pie vainas ir dzeltenā slimība, ko izslimoja, maza būdama. Bet tagad par to runāt vairs nav jēgas, jo jādzīvo tālāk.

## Izmēģinājusi visu – gan brīnumtabletes, gan diētas, gan jostas

Ko tikai savas dzīves laikā Arnita nav darījusi, lai būtu tievāka. Skaitījusi kalorijas, izmēģinājusi “Svara vērotāju” programmu, dzērusi brīnumtabletes, tējas, lietojusi jostas, sportojusi, ēdusi veselīgi, gājusi uz limfodrenāžām, skrējusi speciālajos trenāžieros, apmeklējusi sporta klubus. “Esmu bijusi pie dietologiem, tievējusi pēc Stokholmas diētas, asinsgrupu, griķu, rīsu un kādām tik vēl nē diētām, bet, ja teiktu, ka esmu atradusi savu svara zaudēšanas metodi, tad melotu. Melotu arī, ja teiktu, ka liekā svara dēļ neesmu raudājusi,” godīgi atklāj bērzpiliete.

Jūs jautāsiet, kādēļ jāraud? Arnita skaidro, - tas ir pavisam vienkārši. Tiņu vecumā viņai ļoti patika pucēties, bet drēbes sev varēja nopirkt tikai omiņu veikalos, jo viņa ir gan apaļa, gan gara. “Man būtu jāprasa piedošana savai mammai, jo viņai nav bijis viegli. Vēl šodien atceros, kā kopā meklējām tērpu 9.klases izlaidumam. Krāsa bija noteikta sarkana, un, protams, es klasē biju visjaunākā un vislielākā. Man nederēja nekas no tā, kas derēja citām klasesbiedrenēm. Tā nopirkām omes kostīmu, jo tik liela izvēle kā tagad, mūsdienās, apaļiem cilvēkiem noteikti nebija. Atceros, ka naktī pirms izlaiduma raudāju, ka man jāvelk omiņu plīsiņus svārkus un sarkana blūze. Taču kaut kā to sevi pārcietu,” stāsta Arnita. Gāja laiks, un, jau vidusskolas klasēs mācoties, nāca atskārsmes, ka viņu mīl ne jau auguma dēļ, bet attiecības pret līdzcilvēkiem un aizrautības dēļ. “Tad arī pamazām sāku sevi mīlēt tādu, kāda esmu. Jo cilvēka patiesais skaistums slēpjas dvēselē un viņa attiecībās, ne jau tajā, ko rāda svāri,” ir pārliecināta jaunā sieviete.

Toties mūsdienās apaļam cilvēkam vairs nav problēmu apģērbties skaisti un stilīgi, jo veikala plaukti lūst no stilīgām drēbēm. Arnitai ir pašai sava modes stiliste, kura dzīvo Īrijā. Tā ir viņas labākā draudzene Agnese, kura Arnitu ietērpj skaistās kleitās. “Ja manā drēbju skapī ielaistu profesionālu stilistu, viņš noteikti teiktu, - āprāts, cik daudz kleitu! Reizēm pat aizmirstu, kādas kleitas ir manā skapī, tādēļ bieži mēdzu uztaisīt revīziju un kleitas nodot labdarībai,” stāsta bērzpiliete.

## Ne apaļumos ir laime

Vidusskolas gados viņai bieži iesāpējās sirds, kad kāda tieva meitene apgalvoja, ka ir dūšīga. Tādos brīžos Arnita pie sevis nodomāja, - ja vien viņa zinātu, cik grūti ir tad, kad uzkāp uz svāriem un gribas ticēt, ka tie salūzuši vai baterijas nosēdušās. Ka tas, ko cipari rāda, nav taisnība. “Vairākas reizes domāju, - nu kādēļ es? Ko tādu esmu nodarījusi, ka man jābūt apaļai? Protams, pieaugot nebeidzu domāt par saviem apaļumiem, bet noteikti domāšana ir mainījies. Jā, šobrīd es esmu laimīga, bet ne jau apaļumos ir laime. Laime ir tajā, ko es esmu sasniegusi. Man ir mana ģimene, lieliski draugi, forši kolēģi. Esmu iemācījies sevi mīlēt un turpinu to darīt joprojām,” atklāj Arnita.

## Reizēm traka un neprātīga

Par spīti apaļumiem, viņa vienmēr bijusi aktīva un atraktīva. Un, kā pati smeļ, reizēm savus liekos kilogramus izmanto pat kā bonusu. Piemēram, studenti izlaidumā pasniedza studiju daļai lielu konfekšu daudzumu un Arnitu aicināja priekšā saņemt dāvanu. Uz to viņa atbildēja, ka viņa nav apaļa, bet salda, bet nu būs pavisam salda. “Reizēm, kad jāuzstājas kādā pasākumā, man, sievietei būdamai, nesagādā problēmas uz skatuves aiznest vīrieti un nolikt viņu tur, kur gribu. Ja nevar pacelt mani, es paceļu viņu,” smaidot teic Arnita. Vēl viņa spēlē teātri, reizēm volejbolu, un kopā ar Latvijas Kultūras koledžas studentiem un kolēģiem piedalās dažādās aktivitātēs. “Nejūtos tā, ka netieku līdzī. Esmu mazliet traka, mani viegli var pierunāt uz dažādām neprātīgām idejām. Šajā zemē katram no mums ir sava vieta un uzdevums. Mans laikam ir būt izpalīdzīgai, radošai, atvērtai un smaidīgai, kaut reizēm varbūt arī gribas raudāt. Un



vēl man ļoti patik peldēt. Tas ir tas, kā Rīgas steigā visvairāk pietrūkst,” secina jaunā sieviete.

## Izcieš salduma gavēni

Nav arī tā, ka Arnita neseko līdzī savai ēdienkartei, viņa cenšas iepauzēt ar saldumiem, bet diemžēl par riekstiņiem melnajā šokolādē viņa var izdarīt daudz ko. Tas ir našķis, no kura ļoti grūti atteikties. “Šobrīd mums ar kolēģi ir saldumu gavēnis – NEVIENA bulciņa, šokolāde, kūka netiek mūsu vēderos. Es nevaru kā citas sievietes, apēst bulciņu un neaizdomāties par to, kas būs. Zinu, ka svāri atkal rādīs nepareizi, tāpēc mēģinu ar tādām lietām iepauzēt un neaizrauties. Noteikti pagaršošu kūku, bet tikai mazu, mazu gabaliņu. Vēl mēģinu daudz staigāt kājām un iemācīties daudz dzert ūdeni,” apgalvo Arnita. Viņa īsti nepiekrīt apgalvojumam, ka apaļas sievietes ir laimīgas. Laimīga ir tā sieviete, kura jūt, ka viņa ir pārliecināta, radoša, mīlta, vesela, atraktīva, drosmīga, nebaidās izteikt savu viedokli. Jo nepareizu viedokļu nav, ir dažādas domas. Laimīga sieviete ir arī tāda, kura spēj palaist vējā savus kompleksus un spēj iedrošināt citus būt laimīgiem. Arnita ir pārliecināta, - laime neslēpjas apaļumā, jo apaļums ir tikai daļa no cilvēka ķermeņa, ar kuru jāsadzīvo. Viņai pagaidām tas izdodas. “No visa, ko nosaucu, man mazliet pietrūkst drosmes, jo līdz galam drosmīga tomēr neesmu. Pie tā vēl jāstrādā. Bet to es jau daru!”

Mīļās sievietes, nav svarīgi kā jūs izskatāties, bet kā jūtaties. Tad, kad sāksiet iemīlēt sevi, jūs jutīsieties fantastiski un būsiet laimīgas. Bet to izdarīt nav viegli, to varu apgalvot pavisam droši. Novēlu drosmīgu pavasari, un nebaidieties būt drosmīgas. Mīliet sevi. Lai jūs iedvesmo viss jaunais, un pieņemiet izaicinājumus!

Brīvbrīdi sagatavoja S.Karavoičika

# CILVĒK ZIŅAS

## Stāsta mednieku piedzīvojumus

Mednieku kolektīva “Vien-  
tuļie vilki” vadītājs Ojārs Lācis,  
atceroties savu labu kaimiņu  
un kolēģi Andreju Rancānu,  
izstāstīja arī abu kopīgus med-  
nieku piedzīvojumus. Andrejs  
staigāja ne tikai ar vijoli padusē,  
kā medz teikt, bet reizēm arī  
plinti plecā. Vienreiz gadījies,  
ka, ejot pāri Supenkas upītei,  
Andrejam stiprs vējš nopūtis no  
galvas un iepūtis upīte pižiku,  
tolaik tā sauca ādas cepures ar  
spalvām. Pavasara straume cepuri sagrieza un aiznesa, ka  
tās īpašnieks nespēja pat aci pamirkšķināt. Pāris dienas  
vēlāk cepures īpašnieks izlēmis doties bebru medībās. Redz,  
upes likumā, pie akmeņiem, bebrs tup. Mednieks nomērķē  
un izšauj. Spalvu kamols nepakustas. Izšauj vēlreiz, arī  
nekā. Pieiet tuvāk medījumam, skatās, paša pižiks starp  
akmeņiem iesprūdis.



## Bauda svētku torti



Kas gan būtu jubileja bez  
tortes! Tāda bija arī Balti-  
navā, akcijas “Satiec savu  
meistaru 2019!” pasāku-  
mā, kurā, pieminot un  
daloties atmiņās, godināja  
tautas muzikantu Andreju  
Rancānu. Viņam šogad, ja  
muzikants atrastos starp  
mums, būtu svinējuši apaļu 90 gadu jubileju. Viņš uz mums  
noraugās no mākoņa maliņas. Bet torte bija, un to rotāja  
vijole. Kā gan citādi, ja vijole bija mīļākais tautas muzikanta  
instruments. Viņa dzīves simbols. Torti, ko rotāja brūna  
šokolādes vijole, pasākumam cepa Baltinavas novada  
iedzīvotāja Veneranda Keiša. Pasākuma noslēgumā to  
nogaršoja visi klātesošie.

## Drosmīgi izpilda puīšu dziesmu



Andreja Rancāna piemiņas pasākuma idejas autore Iveta  
Gabrāne negaidīti aicināja uzstāties Baltinavas puīšus.  
Pietiecās vairāki drosminieki: Jānis Bubnovs, Lars Mītkes,  
Imants Slišāns, Andris Kapusts, Māris Keišs, Eduards  
Buravcs. Viņiem izdalīja lapiņas ar nepazīstamas jeb reti  
dzirdētas dziesmas vārdiem, kas bija jādzied ekspromtom,  
bez izmēģināšanas. Dziesma “Ko, putniņ, šurp atskrēji?”  
ir talkas dziesma, ko dzied tikai puīši. Dziesmā stāstīts par  
puīsi, kuram putniņš atnes ziņu, ka svētdien baznīcā laulās  
viņa brūti. Pūsis savam sāncensim dziesmā novēl nomirt,  
tad viņš savu līgaviņu vedis mājās spēlēdam, dziedādam.

# NEDĒĻAS CITĀTS

**“Tiem apakšējiem nav nekādas daļas gar  
augšējiem, tāpat kā augšējiem - gar apakšējiem.”**  
(No divu laucinieku sarunas)

**Redakcija atvairinās visiem, kurus “Cilvēkziņas”  
aizvainojušas vai aizvainos**



# Brīvdienas ir manas laimīgās dienas



**Daudzi noteikti ir dzirdējuši “Prāta vētras” dziesmu “Brīvdienas nav manas laimīgās dienas”:** *“Un tā tu biji,/ Un tā tu uzklusīji/ Brīvdienas daudzas vai viena,/ Brīvdienas nav manas laimīgās dienas, nav laimīgās/ Kaut gan, ko vainot pirmo,/ Dienas nedzīvo mūs, mēs dzīvojam dienas...”* Ar vārdu ‘brīvdiena’ mēs saprotam dienu, kad nav jādodas uz darbu vai skolu. Parasti tā ir sestdiena un svētdiena, kā arī, protams, valstī noteiktās brīvdienas. Tās ir dienas, ko gaida gan liels, gan mazs. Kā brīvdienas pavada jaunieši un vai viņiem tās ir laimīgās dienas, stāsta viņi paši.



**KRISTIĀNA KRAVALE, Balvu Valsts ģimnāzijas 7.klases skolniece:** - Protams, brīvdienas ir manas laimīgās dienas, jo tajās var darīt visu, ko esi vēlējies darīt skolas dienās, bet neesi spējies. Šīs dienas es varu izmantot lietderīgi un baudīt laiku, kas man ir atvēlēts.

Brīvdienas es izbaudu, galvenokārt pavadot laiku kopā ar savu ģimeni, dažreiz kaut kur dodamies ārpus Balviem. Tāpat brīvlaikus un brīvdienas man patīk pavadīt kopā ar saviem vismīļākajiem draugiem un, protams, mīlu veltīt laiku arī sev un savām izklaidēm.

**LINDA KUBAKA, komunikāciju zinātņu speciāliste:** -

Strādāju pilnu slodzes darbu no pirmdienas līdz piektdienai. Darba nedēļa paskrien ļoti ātri, tāpēc katras brīvdienas cenšos saplānot laicīgi, atvēlu laiku tam, kam ikdienā tā nesanāk. Priecājos, ka ir iespēja izrauties no Rīgas un aizbraukt uz savām mājām Bērzpīli, satikt



savus draugus, pavadīt laiku ar mīļajiem. Brīvdienas piepildu ar dažādām aktivitātēm, labprāt dodos izbraukumos un atklāju jaunas apskates vietas, tādā veidā gūstu pozitīvu enerģiju jaunai darba nedēļai. Tāpēc varu teikt, - jā, brīvdienas ir manas laimīgās dienas!

**SINDIJA RAIBEKAZE,**

**Balvu pamatskolas 6.klases skolniece:** -

Brīvdienas pilnīgi noteikti ir manas mīļākās un laimīgākās dienas, jo ir iespēja atpūsties no ierastā ritma skolā, nekur nav jāsteidzas. Brīvdienas man vislabāk patīk pavadīt ārā, brīvā dabā. Man ļoti patīk kopā ar vecākiem un

ģimenes mīļajiem - suņiem Larko un Taileru - doties garās pastaigās pa mežu, īpaši pavasarī... Ir tik skaisti dzirdēt putnu dziesmas un strautu čalas!

**ELVITA KRAVALE, Latvijas Universitātes 2.kursa studente:** -

Brīvdienas vienmēr ir bijušas manas mīļākās dienas, jo tas ir laiks, ko es veltu tikai sev, aizmirstot par ikdienas rūpēm un steigu. Brīvdienas lielākoties cenšos izmantot pēc iespējas aktīvāk un produktīvāk, lai pagūtu izdarīt visu, kam ikdienā laika neatliek. Viss, kas man vajadzīgs, lai brīvdienās gūtu pozitīvas emocijas, ir draugu un ģimenes klātbūtne, mūzika, svaigs gaiss un patīkama atmosfēra. Taču dažkārt ir noderīgi arī vienkārši piebremzēt, neko neieplānot un pavadīt brīvdienas mājās ar sirsnīgām sarunām, tējas krūzi un labu filmu.



**TATJANA ZAHARĀNE, strādā apkalpojošajā sfērā:** -

Jā, brīvdienas noteikti ir manas laimīgās dienas. Tās ir dienas, kad izrauties no ikdienas darbiem un rutīnas. Man brīvdienas saistās ar laiku, ko var pavadīt kopā ar ģimeni vai arī lai dotos ārpus mājas. Tās ir dienas, kad jāizmirst neizdarītie darbi un jāvelta laiks sev un

saviem mīļajiem. Manuprāt, mums katram ik pa laikam ir jāpaņem brīvdiena no visām apkārtējām negācijām, no darbiem, problēmām, lai atjaunotu spēkus un pēc tam varētu strādāt ar pilnu atdevi.

**BAIBA VĪKSNĪŅA, Balvu Valsts ģimnāzijas 11.klases skolniece:** -

Viennozīmīgi, brīvdienas ir dienas, kurās ir jājūtas laimīgam ikkatram. Tās noteikti ir jāpavada produktīvi, protams, tā, lai atšķirtos no parastajām ikdienas dienām, kuras pavadām darbā vai skolā. Neatkarīgi no tā, vai brīvdienas ir tikai divas dienas, vai visu



vasaru garas, es jūtos laimīga, priecīga par to, ka varu ilgāk pagulēt, jo kuram gan nepatīk pagulēt ilgāk nekā parasti!? Visbiežāk brīvdienas cenšos pavadīt ģimenes vai draugu lokā, izbraucot ar *riteni* vai ļaujoties spontānām idejām. Reizēm pagadās kāds deju mēģinājums vai basketbola spēle, vai pat kāds koncerts. Tas mani priecē, jo esmu no tiem aktīvajiem cilvēkiem, kuriem patīk visu laiku darīt kaut ko, nevis sēdēt bezdarbībā.

Katram ir sava ‘laimes formula’, tāpēc novēlu citiem lasītājiem nekad nepazaudēt savu laimes formulu. Ja vēl šķiet, ka tai nav istās receptes, tad nebaidies riskēt, uzdrošinies!



**KRISTA MAČA, Balvu Valsts ģimnāzijas 10.klases skolniece:** -

Brīvdienas ir manas laimīgās dienas, jo pirmā lieta, par ko iedomājos, ir kārtīgi izgulēties. Noteikti varu pavadīt vairāk laika ar draugiem un ģimeni, aizbraukt kaut kur atpūsties, it īpaši pavasarī, kad ārā jau ir labāks laiks. Bet ne vienmēr man viņas ir tik laimīgas kā gribētos, jo jādara dažādi darbi, kurus brīvdienās ne

vienmēr gribētos darīt. Bet kopumā tās ir laimīgas tādā ziņā, ka man ir vairāk laika sev.

**PAULA PORIETE, Balvu Valsts ģimnāzijas 11.klases skolniece:** -

Uzskatu, ka brīvdienas ir manas laimīgās dienas. Tās ir dienas, ko var pavadīt ar ģimeni, draugiem, turklāt pavadīt laiku tā, kā pats vēlies. Brīvdienas dod iespēju atpūsties no ikdienas rutīnas un kārtīgi izgulēties. Man brīvdienas nozīmē arī sava veida svētkus, ko vienmēr gaidu visu nedēļu.



**VANDA KONOVĀLE, Rēzeknes Mākslas un dizaina vidusskolas studente:** -

Brīvdienas viennozīmīgi var uzskatīt par manām laimīgajām dienām, jo tās ir dienas, kad varu nodoties saviem hobijiem - dzejai, zīmēšanai, foto un braukšanai. Tās ir arī dienas, kad var mazliet paceļot, iepazīt jaunas

vietas. Tāpat arī izpausties kulinārijas jomā un palutināt mīļos ar ko garšīgu. Un, protams, laiskie svētdienas rīti, kad var izgulēties vai palasīt kādu grāmatu.

**DEBORA ŠNITKINA,**

**Banku augstskolas**

**1.kursa studente:** -Manas laimīgākās dienas nav obligāti brīvdienas, bet tās tādas var būt. Tās var būt arī dienas, kad ir pabeigti kādi svarīgi darbi, projekti u.tml.

Lai mana diena būtu laimīga, tajā jābūt man tuviem cilvēkiem, jāizdara kaut kas produktīvs, jāatstāj laiks, lai izgulētos, kas reti sanāk, un jāatpūšas kaut nedaudz. Man brīvdienas drīzāk ir dienas, kad es

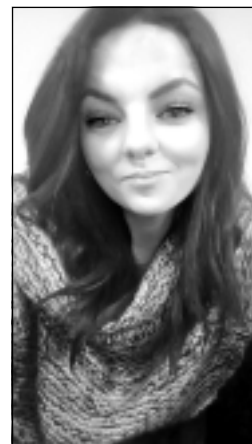


atskatos uz izdarīto, bet īstenībā neko īpašu nedaru.

**IVANDA ADATA, Rīgas**

**Tehniskās universitātes studente, apgūst “Finanšu inženieriju”:** -

Neskatoties uz to, ka brīvdienas man ir maz, tās pavisam noteikti ir manas laimīgās dienas. Tajās paspēju gan izpildīt studiju darbus, gan apciemot ģimeni, gan veltīt laiku nelielai atpūtai, lai uzkrātu spēkus nākamajām darba dienām. Jūtos slikti, ja brīvdienas aizrit nepilnvērtīgi, tādēļ vienmēr izdomāju, kā tās pavadīt. Aprija brīvdienās esmu ieplānojusi doties uz Balviem, lai Lieldienas varētu



pavadīt kopā ar ģimeni, kā arī pabeigtu lasīt grāmatu, ko iesāku jau sen, taču laika trūkuma dēļ to neizlasīju. Uzskatu, ka savas brīvdienas, it īpaši nedēļas nogales, ir jāplāno, lai nepārņemtu neizpratne par to, kur tās pazuda.

**ALĪNA FJODOROVA,**

**Latvijas Universitātes P.Stradiņa medicīnas koledžas studente:** -

Brīvdienas viennozīmīgi ir manas laimīgās dienas! Sakarā ar studijām darba dienas pavadu Rēzeknē, taču tieši brīvdienās braucu uz savām mājām – Balviem. Tas man sagādā ļoti daudz prieka, jo varu satikt savus mīļos cilvēkus un aizbraukt ciemos pie sava nu jau 11 gadus vecā runča Cēzara. Jāpiemin arī tas, ka studēju medicīnu. Zinu, ka citi medicīnas studenti mani noteikti sapratīs – darbdienas pavadu, ļoti citīgi mācoties, taču brīvdienās varu izbaudīt pelnītu atpūtu, kas sagādā ļoti daudz prieka un gadarijuma.



“Jauno žurnālistu skolas” lappusi sagatavoja S.Gugāne

Problēma, kas joprojām gaida risinājumu

# Vai mazdārziņu celiņus beidzot sakārtos?

Turpinām rakstu sēriju par mūspuses mazdārziņiem. Ja Verpuļevas mazdārziņos, par kuriem rakstījām iepriekšējā publikācijā, joprojām aktuāla elektroenerģijas problēma (pusei mazdārziņu īpašnieku elektrība ir, pusei - nav), tad mazdārziņu "Ezermalā 1" īpašnieki jau vairākus gadus cīnās, lai vietējā vara sakārtotu pašvaldības īpašumā esošos mazdārziņu celiņus, kas nav tajā labākajā tehniskajā stāvoklī. Vai ir panākumi un kāda šajā jautājumā ir pašvaldības nostāja? Par to un citām aktualitātēm saruna ar Balvu dārkopības biedrības "Ezermalā 1" valdes priekšsēdētāju MODRI ŽVARTU.

## Kāda šobrīd ir situācija ar mazdārziņu celiņiem? Vai gaisma tuneļa galā redzama?

-Mazdārziņu teritorijā ir desmit celiņi, kas ir Balvu novada pašvaldības īpašumā. Katrs no tiem ir aptuveni 200 metrus garš. Savulaik biju aizgājis uz pašvaldību, lai atrisinātu šo jautājumu, proti, lūgtu, lai pašvaldība parūpējas par savā īpašumā esošajiem celiņiem. Ir reizes, kad pa atsevišķiem celiņiem ar vieglo automašīnu nav iespējams normāli pabraukt. Tas tādēļ, jo izveidojušās rīses jeb iebrauktas slīdes, kā rezultātā ar mašīnu uz ceļa var viegli, kā saka, uzstēties virsū. Diemžēl pašvaldībā atsaucību neguvu. Devos uz Valsts zemes dienestu, lai noskaidrotu, kā tad isti ir – celiņi pieder pašvaldībai vai nē? Mani informēja, ka celiņi ir pašvaldības īpašumā. Devos atpakaļ uz pašvaldību un uzrakstīju iesniegumu. Pēc pirmā iesnieguma uzrakstīšanas lielāku skaidrību neguvu. Rakstīju vēl vienu iesniegumu. Rezultātā pagājušajā rudenī uz mazdārziņiem atbrauca pārstāvji no pašvaldības. Liela jēga no tā gan nebija. Celiņus apskatījās, konstatēja, ka to stāvoklis nav tajā labākajā tehniskajā stāvoklī, un aizbrauca prom. Vēl arī ieteica, ka mazdārziņu īpašniekiem vajadzētu savīst kopā naudiņu un tad pašvaldība celiņus salabos. Bet vai tad celiņi nav pašvaldības īpašumā? Vai tad pašai pašvaldībai par tiem nebūtu jāparūpējas? Pirms vairākiem gadiem pašvaldība mazdārziņu celiņu sakārtošanai gan iedalīja tā dēvēto otrreizējo asfaltu, kas bija palicis pāri no citu ceļu remontdarbiem. Tomēr izmaksas, kas saistītas ar visu pārējo, piemēram, transportu, kas šo materiālu nogādātu mazdārziņos, pašvaldība nenodrošināja. Biedrības budžetā nav tik daudz naudas, lai varētu atrisināt visas problēmas, tajā skaitā labiekārtot celiņus. Turklāt daļa no mazdārziņu īpašniekiem ir vecāka gadagājuma cilvēki, kuriem nav spoža finansiāla situācija.

## Nobraucot gar mazdārziņiem, redzams, ka daļa celiņu jau pašā to sākumā aiztaisīti ciet ar vārtiem. Vai pašvaldībai piederšie celiņi nav paredzēti koplietošanai?

-Šādas situācijas var paskaidrot ar vienkāršu piemēru. Kāds mazdārziņa saimnieks uz blakus savam īpašumam esošā celiņa uzbēra smiltis. To izdara par saviem līdzekļiem, celiņu sveda kārtībā un uzlika aizsargbarjeru, lai pa to nevarētu braukt citi. Savukārt pārējie bija neapmierināti un teica: "Tas taču ir koplietošanas ceļš, kas pieder pašvaldībai. Pa to jāļauj pārvietoties ikvienam!" Jā, tie ir celiņi, kas paredzēti koplietošanai. No vienas puses nobloķēt iebraukšanu celiņos nedrīkst, jo tie nav privātipašums, bet pieder pašvaldībai. Tas ir tāpat, ja kāds iedzīvotājs izdomās uzlikt šlagbaumu pilsētas centrālajā ielā. Tomēr tādā gadījumā celiņus vajag uzturēt pašvaldībai, kas tai pieder. Tad arī neradīsies situācijas, kad celiņi aizvērti ciet ar vārtiem vai uz tā novietoti citi šķēršļi. Pretējā gadījumā celiņus izdangā, pašvaldība tos nelabo, bet tas par savu naudu jādara mazdārziņu īpašniekiem. Mazdārziņu īpašnieku rīcību var ļoti labi saprast. Lai pašvaldība sakārtotu savā īpašumā esošos celiņus, tad arī ar vārtiem neviens tos neslēgs ciet. Šobrīd izveidojusies situācija ir kā apburtais loks. Tā ir problēma, kas joprojām karājas gaisā un gaida risinājumu. Mēs neprasām, lai celiņus nobruģētu, bet lai tos savestu kārtībā viselementārākajā veidā. Galu galā ar mazdārziņos izaudzēto, vienkārši runājot, barojas vairāk nekā simts ģimeņu. Tomēr slikto celiņu

dēļ cilvēki saskaras ar grūtībām piekļūt saviem īpašumiem.

## Mazdārziņos Verpuļevā ir problēmas ar elektrības pieslēgumu. Kāda situācija ar elektrifikāciju ir "Ezermalā 1"?

-"Ezermalā 1" kopumā ir 114 mazdārziņi ar kopējo elektrības skaitītāju. Tiklīdz saņemam rēķinu par elektrību, samaksu par to sadalām katram mazdārziņu īpašniekam - cik nu katrs patērējis. Visu darām kopā. Katrs mazdārziņa īpašnieks reizi gadā maksā biedra naudu 20 eiro apmērā. Kopējais gada budžets ir apmēram 2000 eiro. Vasarā par elektrību maksājam vairāk nekā 200 eiro. Ziemā, protams, tēriņi ir mazāki. Savukārt gadā par elektrību maksājam vairāk nekā tūkstoši eiro. Pāri paliek 700 - 800 eiro. Šo naudu novirzām dažādiem remontdarbiem. Parasti dārgākie remontdarbi saistīti ar ūdenssaimniecības uzlabošanu. Piemēram, pirms četriem gadiem nopirkām ūdenssūkni, kas izmaksāja ap 600 eiro. Protams, ir arī nelieli uzkrājumi, lai varētu norēķināties par neatliekamiem darbiem.

## Runājot par ūdenssistēmu, - vai nav problēmu ar ūdens izmantošanu mazdārziņu vajadzībām no Balvu ezera?

-Nē. Netālu no ezera krasta jau pirms daudziem gadiem izrakts diķis, kur uzstādīts ūdens sūknis. Savukārt ūdensvads, kā saka, aiziet tālāk uz mazdārziņiem. Jāpiebilst, ka vasarā diķi mēdz piesārņot aļģes. Šādās reizēs ūdens sūkni nogādājam tālāk ezerā. Pretējā gadījumā šādu ūdeni izmantot mazdārziņu vajadzībām nav iespējams - viss gluži vienkārši smird. Protams, būtu priecīgi, ja, piemēram, ūdenssistēmas uzlabošanai varētu piesaistīt Eiropas naudu, jo šobrīd to nākas bieži remontēt. Tas viss rada papildus izmaksas, jo par velti nekas nenotiek. Cik esmu interesējies, diemžēl piesaistīt Eiropas finansējumu nav iespējams.

## Kāda ir situācija ar parādniekiem?

-Starp parādniekiem nav cilvēku, kuri savus mazdārziņus apsaimnieko regulāri - ikdienā lieto ūdeni, patērē elektrību, un līdz ar to arī samaksā biedra naudu. Savukārt starp parādniekiem ir daļa to cilvēku, kuri savus īpašumus apmeklē neregulāri. Jāpiebilst, ka agrāk biedrības naudas lietas kārtēja grāmatvede. Tagad gan grāmatvedis nealgojam, jo tas veido papildus izmaksas. Šobrīd esam noslēguši līgumu ar pašvaldības aģentūru "SAN - TEX". Tādējādi mazdārziņu īpašnieki ikgadējo biedra naudu var samaksāt aģentūras norēķinu centrā Balvos klātienē vai arī, izmantojot internetbanku, naudu pārskaitīt pa tiešo uz biedrības bankas kontu. Kas attiecas par maksāšanu "SAN - TEX" norēķinu centrā, aģentūra par šo pakalpojumu, ja nemaldos, atskaita trīs procentus no samaksātās summas. Jebkurā gadījumā pašreizējā norēķinu sistēma biedrībai ir finansiāli izdevīgāka nekā algot grāmatvedi.

## Vai dažkārt mazdārziņu īpašnieki negrib pavilkt dekāti uz savu pusi un par kopējo biedrības naudu atrisināt savas privātās mazdārziņa problēmas?

-Nē, šādu gadījumu nav. Ja kādam nepieciešami finansiāli ieguldījumi viņa personīgajā īpašumā, tas jādara par paša līdzekļiem. Naudu ieguldām tad, kad paveiktais sniedz kopēju labumu. Tas ir normāli un tā tam arī jābūt. Jāpiebilst, ka "Ezermalā 1" praktiski nav mazdārziņu, kas pārbūvēti par dzīvojamām mājām, kurās pastāvīgi dzīvotu ģimenes. Tajā pašā laikā ir mazdārziņi, kas nav tik ļoti sakopti kā pārējie. Tas raksturīgi mazdārziņiem, kuru īpašnieki savu mazdārziņu neapmeklē regulāri. Tiesa, ik pa laikam kāds savu mazdārziņu pārdod. Ja tas nav bijis sakopts, jaunais saimnieks īpašumu sved kārtībā. Kopumā nesakoptu mazdārziņu nav daudz.

## Mazdārziņu "Ezermalā 1" teritorijā ik pa laikam izzogas garnadži. Kā cīnāties ar šādiem cilvēkiem?

-Patiesām šādi gadījumi ir. Redziet, piemēram, Verpuļevas mazdārziņos ir dzīvojamās mājas, kuros to īpašnieki dzīvo



Foto - A.Ločmelis

Modris Žvarts. "Pirms kļuva par biedrības valdes priekšsēdētāju, mazdārziņos "Ezermalā 1" atbildēju par ūdenssaimniecību un elektroenerģijas lietām. Vēlāk mazdārziņu īpašnieki man uzticēja valdes priekšsēdētāja pienākumus. Šajā amatā darbojos jau teju desmit gadus. Jāteic, pienākumu netrūkst. Dažkārt smejos, ka mazdārziņiem esmu kā piesiets. Īpaši daudz darba ir pavasarī un rudenī," atzīst M.Žvarts.

pastāvīgi. Līdz ar to cilvēki vairāk var kontrolēt, vai mazdārziņu teritorijā neapgrozās aizdomīgi cilvēki. Savukārt "Ezermalā 1", kā jau minēju, cilvēki pastāvīgi nedzīvo - tik vien, kā vakarā pēc darba atbrauc uz savu īpašumu, pastrādā un dodas atpakaļ mājup. Lai vai kā, pārsvarā visvairāk dabū ciet mazdārziņi, kas ir labāk iekārtoti. Līdz ar to garnadziem tie šķiet vērtīgāki. Piemēram, bijuši gadījumi, kad īpašumā esošajai mājiņai izsit logus, iekļūst tajā un kaut ko nozog. Citkārt mājiņā iekļūst bezpajumtnieki, lai pārnakšņotu. Savukārt kādā citā reizē pa daļām tika sasistas vairākas čuguna vannas un guvums aizņests prom, lai to nodotu metāllūžņos. Kā šādu gadījumus novērst? Ir mazdārziņu īpašnieki, kuri uzstādījuši videonovērošanas kameras. Tādēļ ikvienu cilvēku, kurš mazdārziņu teritorijā ieradies ļaunprātīgos nolūkos, aicinu lieki neriskēt un nepārkāpt likumu, bet cienīt cita īpašumu.

## Atbild pašvaldība Neatbilst prasībām, bet ieinteresēti sadarboties

"Zeme zem celiņiem ir pašvaldības īpašums, taču tie neatbilst prasībām, lai tos varētu iekļaut Balvu novada pašvaldības ceļu un ielu sarakstā. Šī iemesla dēļ celiņi netiek uzturēti (greiderēšana, bedru aizbēršana un citi labiekārtošanas darbi) reizē ar pārējām pilsētas ielām. Valsts autoceļu fonda piešķirtās mērķdotācijas pašvaldības autoceļiem, kas tiek izmantota autoceļu uzturēšanai, izlietošanas kārtība ir noteikta Ministru kabineta noteikumos Nr.173. "Valsts pamatbudžeta valsts autoceļu fonda programmai piešķirto līdzekļu izlietošanas kārtība", kuros nav paredzēts, ka mērķdotācijas līdzekļi tiek tērēti šāda veida celiņiem. Jebkurā gadījumā pašvaldība ir ieinteresēta sadarboties ar Balvu dārkopības biedrību "Ezermalā 1" un uzlabot šo celiņu stāvokli. Tāpēc pašvaldība lūdz biedrības pārstāvjus ierasties pašvaldībā, lai kopīgi sāktu risināt šo problēmu," informē Balvu novada pašvaldība.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

## Apsveikumi



Ar tālēm tāles sarunājas,  
Aiz gada nāk un aiziet gads.  
Var nogurt kājas, nogurt rokas,  
Bet sirds lai nenogurst nekad.

Sveicam mammu, vecmammu, vecvecmammu  
**Malvīni Višņevu** 85 gadu jubilejā un novēlam veselu  
gadu pilnu ar smaidu, laimi, veselību un brīnumainiem mirkliem!  
Mazdēli no Anglijas: Jānis, Atis; mazmazbērni Patriks, Oliveris,  
meita Ina, znots Jānis

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

No sirds sveicam **Zofiju Salmani** skaistajā jubilejā! Vēlam  
prieku sirdī, veselību un Dieva svētību turpmākajos gados!  
Ezera ielas 18.mājas 3. ieejas kaimiņi

Daudz baltu dieniņu, Laimiņa dodī,  
**Agrim Apšeniekam!**  
Veiksmi un panākumus  
arī turpmākajos gados.

Valda

## Afiša

\*Sākums 7.lpp.

### Viļakā

**21.aprīlī plkst. 14.30** kultūras namā Lieldienu ZAĶA SVEICIENS un olu kaujas, un Salnavas amatiereteātra A.Dančas komēdija "Divi čorti pūra molā".

### Viļakas Novada muzejā

\* Viļakas pilsētas un tās tuvākās apkārtnes vēsture no 13.gs. līdz mūsdienām - nozīmīgākie notikumi, izcilākās personības un laikmeta liecības.

\* Katoļu biskapiem Kazimiram Duļbinskim un Valerianam Zondakam veltītajā piemiņas istabā aplūkojami garīdznieku amata piederumi un personīgās lietas.

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

### Šķilbēnos

**18.aprīlī plkst. 10.00** pie kultūras centra "REKOVA" "Zaķu ģeponis 2019" (skrējieni), ciemosies z/s "Robežmala" trušu ģimene, līdz var ņemt burkāniņus, kāpostiņus, ieeja brīva.

**21.aprīlī plkst. 18.00** kultūras centrā "Rekova" Šķilbēnu pagasta bērnu un jauniešu koncerts "Lieldienu jampadracis", ieeja brīva.

**21.aprīlī plkst. 21.00** atpūtas vakars ar muzikantu Māri un Dj M&M, darbosies bufete un pieejami galdiņi. Ieejas makas - EUR 2.

### Upītē

**13.aprīlī** Upītes tradicionāli dziduojoji ar draugim ilyudz iz koncertu "Gaviņa laika katuoļu tradicionāluos dīva dzīsmes".

**Plkst. 10.00** BAĻTINOVAS KUNGA JĒZUS KRISTUS PAŠĻUDYNUOŠONAS KATUOĻU BAZNĪCĀ.

**Plkst. 12.00** ŠĶILBANU SUOPJU DĪVMUOTES KATUOĻU BAZNĪCĀ.

**Plkst. 14.00** VIĻAKAS VYSSVĀTUOS JĒZUS SIRDS KATUOĻU BAZNĪCĀ. ĪEJA PAR BREIVU.

### Vecumos

**21. aprīlī plkst. 17.00** Borisovas tautas namā Lieldienu pasākums "Nu atnāca Liela diena, nu saulīte agri lec...". Piedalās Viļakas KN etnogrāfiskais ansamblis "Abrenīte", Borisovas TN vokālais ansamblis "Atvasara" un literāri muzikālā kopa ar A.Zūzena viencēlienu "Rūķu Lieldienas".

### Baltinavas Novada muzejā

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

### Baltinavā

**21.aprīlī "Lieldienu" svinēšana Baltinavā.**

**Plkst. 12.00** Amatnieku centrā notiks vietējo mājražotāju, rokdarbnieku un amatnieku darbu izstādes/pārdošanas atklāšana. Amatnieku tirdziņš.

Liieldienu aktivitātes bērniem - šūpoles, olu ripināšana, olu krāsošana u.c.izdarības. Būs tēja, kafija un maize, ar ko apēst tikko nokrāsotu olu.  
**Plkst. 14.30** kultūras namā mūzikas un mākslas skolas un Baltinavas etnogrāfiskā ansambļa koncerts. **Plkst. 15.00** Tilžas amatiereteātra "SPOGULIS", Vectilžas amatiereteātra "MELNAIS KAĶIS" iestudējums "TUODI ESAM". **Plkst. 22.00** Liieldienu diskoballe visām gaumēm. Spēlē Medņevas muzikanti. Būs galdiņi. Ieejas maksa -EUR 2.

**26.aprīlī plkst. 17.00** kultūras namā muzikāls pasākums "Dažādo mūzikas stilu pasaule". Organizē Baltinavas vidusskola. Īpašie viesi - "Latgališu reps".

**27.aprīlī plkst. 11.00** Ontana un Annes parka sakopšanas talka. Ugunsкура zupa.

**Līdz 7.maijam** Baltinavas vidusskolā, 3.stāvā, Paaudžu centrā, skatāma A.Kronenberga interaktīvā izstāde "Zimē&Rimē".

## Pārdod

SĒKLAS KARTUPEĻUS RANOMI, IMPALA, BELLAROSA, VINETA DIPLOMAT AR PIEGĀDI. Tālr. 26519894.

Pārdod sēklas kartupeļus 'Brasla' un dzeltenos zirņus 'Clara'. Tālr. 26545029.

Pārdod metāla jumtus un noteksisstēmas no ražotāja. Cena no 4,95 EUR/m². Tālr. 28382940.

Pārdod metāla jumtu un sienu segumus. Ūdens noteksisstēmas. Cena, sākot no 4,75 EUR/m². Bazmaksas piegāde visā Latvijā! Tālr. 26033033, 28620654.

Metāla jumta segumi par labām cenām. Piegāde, uzstādīšana. Tālr. 26360938.

Pārdod svaigi skaldītu malku pēc izmēriem. Tālr. 26314341.

Pārdod skaldītu malku. Tālr. 26211223.

Pārdod sēklas kartupeļus ar piegādi (liela izvēle). Tālr. 20478394.

Pārdod kūtsmēslus. Tālr. 26431999.

Piedāvā kūtsmēslus. Tālr. 26589404.

Zirgu mēsli ar piegādi. Tālr. 28759616.

Pārdod otrās laktācijas govī (brūna ar baltu), atnesīsies jūnijā. Tālr. 26116169.

Pārdod siena rulonus no šķūņa. Tālr. 22418669.

Pārdod siena rulonus no šķūņa. Tālr. 26386442.

Pārdod automašīnas Volkswagen B4, 1995.g., gāze-benzīns, EUR 500; Audi A6, 1998.g., gāze-benzīns, EUR 1500; 1,5-istabu dzīvokli, EUR 8000. Tālr. 25975554.

Pārdod Toyota Corolla, 1.3, benzīns, jauna TA, 1996.g.; elektriskos ganus (lietotus mietņus). Tālr. 26473389.

Pārdod motorlaivas motoru Johnson 6, 2-taktu, EUR 100; PVC laivu Quick Silver, garums - 4,30m, EUR 400; traktora vienasīgo piekabi (jauni borti, jauna grīda0), EUR 400; Audi B4 TDI, Avant, 1995.g. (līdzī jaunās ziemas riepas ar radzēm, alumīnija diskiem), jauna TA, EUR 900. Tālr. 29493759.

## 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 MAJLOPUS**  
-AUGSTAS CENAS  
-SAMAKSA TŪLĪTĒJA  
-ELEKTRONISKIE SVARI  
tel. 27777733  
www.galasparstrade.lv

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

**Par augstāko cenu pērk**  
**īpašumus ar**  
**apgrūtinājumiem**  
(palienu un aizaugušas pļavas,  
aizliegta mežizstrāde,  
nesakārtotas īpašuma tiesības,  
mantojums, domājamās daļas,  
parādsaistības u.c.).  
Tālr. 26556253.



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

## PĒRKAM

\* Augošu koku cirsmas  
un sortimentus pie ceļa;  
\* Papīrmaļu ostās:  
(Rīgā, Mērsragā, Liepājā)

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



Telefona informācija: 26115369; 67804343  
www.metsaforest.com.lv

Pērk mežu ar zemi un cirsmas.  
Tālr. 27876697.

Pērk bites.  
Tālr. 20600557.

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

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

"Craftwood" PĒRK MEŽA  
ĪPAŠUMUS visā Latvijā, cena no  
1000-10000 EUR/ha. Samaksa  
darījuma dienā. Tālr. 26360308.

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

Pērk mazdārziņu Steķentavā.  
Tālr. 26632727.

Balvu Valsts ģimnāzijas jaunieši no sirds pateicas par dāsnumu IU "Valdogs", kafējnicai "Velves", Balvu picērijai, SIA "Senda Dz", "Nāc un ēd" un veikala "Preiļis" kolektīviem.

Miļū paldies sakām BBJC un BCB bērnu nodaļas darbiniekiem par Filipam veltīto laiku. Lai pietiek izturības, radošuma un sirsniņas. Krustvecāki

Liels un sirsniņš paldies Annas kundzei, kura atrada un atgriezta pazaudēto mantu.

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



## Veiksmes prognoze

**13.aprīlis.** Rutīnas sestdienā nekur nepaliksi un būs vien jādara ikdienas darbi pa savu māju, kūti vai garāžu, vai arī pa savu darbavietu. Šodien ieteicams izvairīties no kontaktiem ar mazpazīstamiem ļaudīm. Labāk komunicēt ar savējiem. No viņiem vismaz tu zini, ko var sagaidīt. Lai izvairītos no stresa, labāk tos lielos darbus uzsākt pēc plkst. 10.50, jo rīta stundas vajās tukšo stundu ķibeles, kuras var negatīvi iedarboties gan uz tavu sirdi, gan asinsspiedienu. Tāpēc sarunāsim, ka tu visas dienas garumā netēlosi varoni, nepārstrādāsies un čakli dzersi ģimenes ārsta izrakstītās zāles.

**14.aprīlis.** Aktivajā svētdienā ralaksēties, normalizēt asinsspiedienu un sirds darbību palīdzēs ne tikai medikamenti, bet arī atpūta pie dabas krūts. Makšķerniekus iepriecinās un noteikti uzlabos veselības stāvokli zivju lomī. Ja piederat pie darījumu cilvēkiem, kuriem zeme deg zem kājām un negribas gaidīt pirmdienu, tad uz priekšu. Arī šodien var uzsākt ko jaunu. Taču obligāti tam nav jābūt kādam darbam, tas var būt arī kāds jauns atpūtas un sporta veids. Piemēram, kāpēc lai nūjošanu nenomainītu pret laivošanu, kamēr upēs vēl daudz ūdens (neizmirsti tikai par glābšanas vestī). Pačukstēšu, ka šopingu gan labāk atstāsim rītdienai. Tev taču mājās nav vajadzīga kaķa būdiņa (jo nav kaķa) vai kurmjū slazdi (ja nav piemājas dārziņa). Bet šodien tu tos vari nopirkt, pats (-i) nesaprazdama, kāpēc.

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





## Līdzjūtības



*Kā spītīgs akmens plaisā dzini saknes,  
Par dzīvi labāku tu cinījies.  
Bet šodien tevis nav, jo Mūžībā jau gājis,  
Nu tikai piemiņa par to, kas padarīts,*

*Un vārdi smagi,-  
Paldies, Anton, ka tu mūsu vidū bij!*

Esam kopā ar **tuviniekiem**, no **ANTONA LOČMEĻA** uz mūžu atvadoties. Mēs ticam, ka pēc tevis paliks vārdi, ko teicī, un darbi, ko padarīji. Lai viegla dusa dzimtās zemes smiltājā!

Latgales reģionālā pensionāru apvienība

*Tajās lapās,  
Ko mūžības vēji nu šķirsta,  
Paliek cilvēka mūžs...*  
Izsakām līdzjūtību mūsu ilggadējā kolēģa un pensionāru tiesību aizstāvja **ANTONA LOČMEĻA** **tuviniekiem**.

Latvijas Pensionāru federācija

*Ir dzīve pārtrūkusi,  
Tik daudz vēl alka sirds un prāts.  
Mūsu patiesa līdzjūtība **Anastasijai Ločmelei un pārējiem tuviniekiem**, pavadot **ANTONU LOČMELI** mūžības ceļā.*

Ausma, Jānis, Ņina, Valentina, Anna, Larisa, Aina S., Aina P., Antoņina N., Jevgenija, Inna, Pēteris, Dzintars, Viktors, Antoņina L., Māra, Nikolajs, Vladimirs

*Mūsu laiks ir tik īss -  
Mūža vējš šalc apkār un pāri,  
Kas gan zina to brīdi,  
Kad atskanēs likteņa balss.*  
Izsakām patiesu līdzjūtību **sievai Anastasijai, meitām un pārējiem piederīgajiem, ANTONU LOČMELI** pēdējā gaitā pavadot. Dārznieku ģimene

*Cik grūti šobrīd ticēt,  
Ka nevarēs vairs rīt  
Tev labu dienu sacīt  
Un mīļi parunāt.*  
Mūsu patiesa līdzjūtība **Anastasijai Ločmelei**, vīru **ANTONU** mūžībā pavadot.

Studiju biedrenes Rasma, Austrā

*Parasti pavasar's atnāk ar sauli un ziediem,  
Prieku un laimi, kas ģimenes pavardā kvēl.  
Jums šīs pavasar's atnesa skumjas un smeldzošas sāpes,  
Ziedus ar asarām rūgtām, ko kapā dot līdz.*

Kad pāri aplukušai dzīves takai klājas smilšu un ziedu sega, mūsu vissiltākie līdzjūtības vārdi **sievai Anastasijai un meitām ar ģimenēm**, pavadot vīru, tēvu, vectētiņu **ANTONU LOČMELI** Dieva valstībā.

Pēteris ar ģimeni Briēzuciemā

*Šie pavasara vēji brāzmojošie  
Ir tavu elpu pārvāvuši pušu.  
Un zilās debesis, un stari spožie  
No tavām acīm gaismu aiznesuši...*  
Lai mūsu patiesi mierinājuma vārdi palīdz pārvarēt sāpju smagumu, vīru, tēvu, vectētiņu **ANTONU LOČMELI** mūžībā pavadot.

Māsa Antoņina un bērni ar ģimenēm

*Ņem mūsu mīlestību, lai tev nesalst,  
Ņem siltus vārdus aukstā ceļā līdz.*  
Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Antoņinai Dubrovai**, brāli **ANTONU LOČMELI** mūžībā pavadot.

Vīļakas krievu dziesmu ansamblis "Sudaruška"

*Klusi aiziet mūsu mīļie,  
Aiziet no ikdienas rūpēm -  
Mierā un klusumā prom,  
Paliek vien dvēseles gaisma un atmiņas.*  
Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Jānim Ločmelim, BRĀLI** pavadot mūžības ceļā.

Eržepoles ielas 62 pirmās ieejas kaimiņi

*Uz spārniem dzēves nes jau pavasari,  
Un saulē sniegpulksteņi zied,  
Un ir tik skumji..., ir tik smagi,  
Ka tieši tagad tev bij' jāaiziet.*  
Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Ninai un viņas ģimenei**, brāli **ANTONU** pavadot mūžības ceļā.

Baznīcas ielas 14 3. ieejas iedzīvotāji Ausma, Ļena, Taņa, Lonija

*Ziemas un vasaras, laimi un asaras  
Dzimtenes smiltis nu paglabās.  
Kad mūžībā jāpavada brālis, sakām mierinājuma vārdus **Jānim Ločmelim un pārējiem tuviniekiem**, guldot zemes klēpī **ANTONU LOČMELI**.*

Zenta, Zigfrīds, Māra, Maruta, Taņa, Igors, Laima, Irmina

*Ir sāpes, ko nespējam dalīt uz pusēm,  
Nav tādu vārdu, kas mierināt spētu...*  
*Nostājas blakus tev draugi un klusē,  
Kaut vai tā, lai tev palīdzētu.*

(O.Lisovska)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Anastasijai Ločmelei, meitām Dignai un Jolantai, mazbērniem**, pavadot **VĪRU, TĒVU, VECTĒVU** kapu kalniņā.

I. Nikuļina, G. Aleksejeva, L. Baune, S. Aleksejeva, T. Galiniene, T. Smirnova

*Tie, kurus esam mīļējuši, neaiziet,  
Viņi atgriežas un dzīvo mūsu atmiņās.* (K. Skalbe)  
Vissiltākie līdzjūtības vārdi **Anastasijai un viņas ģimenei**, vīru, tēvu, vectētiņu **ANTONU LOČMELI** mūžībā pavadot.

1955. gada izlaiduma audzinātāja Helēna Rancāne-Valaine un meitenes no klases - Anastasija, Lucija, Genovefa

*Noriet saule vakarā,  
Sidrabiņu sijādama.  
Aiziet dusēt māmuliņa  
Baltā smilšu kalniņā.*  
Patiesa līdzjūtība **Dainai un Antonam, māmuliņu** mūžībā pavadot.

Vija un Vilis

*Tajās lapās,  
Ko mūžības vēji nu šķirsta,  
Paliek cilvēka mūžs.* (Z. Purvs)  
Lai mūsu līdzjūtība ir atbalsts **Dāvidam Zelčam**, no vectētiņa uz mūžu atvadoties.

Klasesbiedri, viņu vecāki un audzinātāja Rekasas vidusskolā

*Man nogura dvēselīte,  
Ilgu mūžu dzīvojojot,  
Dod, Dieviņ, vieglu dusu  
Baltā smilšu kalniņā.*  
Mūsu klusa līdzjūtība **Mārites Zušas ģimenei**, mīļo tanti **MARCIJANNU DREDŽELI** mūžībā pavadot.

Kolēģi Bērzpils pagasta pārvaldē

*Kas bijis reiz,  
Tas nebūs vairs nekad,  
Tas pavasars...  
Tas brūklenzieds...  
Tas cilvēks.* (J. Sirmbārdis)  
Mūsu patiesa līdzjūtība **Māritei ar ģimeni**, no mīļās **MARCIJANNAS** atvadoties.

Inta un Jānis

*Pāri sirmām kapu priedēm  
Pāršalc tavas dzīves stāsts.  
Pāri darbam, sāpēm, ilgām  
Baltu, vieglu smilšu klāsts.*  
Izsakām patiesu līdzjūtību **Māritei un pārējiem piederīgajiem**, pavadot tanti **MARCIJANNU DREDŽELI** mūžībā.

Raiņa ielas 54. mājas iedzīvotāji

*Kur vārdus rast, kas būtu mierinājums,  
Kad cilvēks zemes klēpī dusēt steidz,  
Kad negaidot ir pārrauts mūža gājums*  
*Un ardievas tik daudz kam jāpateic.*  
Izsakām patiesu līdzjūtību **tuviniekiem, SERGEJU IVANOVU** pāragri kapu kalnā pavadot.

Briežuciema pagasta pārvaldes kolektīvs

*Tavai piemiņai, māt, es plaucēju vārdus -  
Tos mīļos, bet nepateiktos, sevi glabātos.*

*Tavai piemiņai, māt, pie katra vārda  
Tev likšu savu mīlestību klāt.* (V. Kokle-Liviņa)  
Lai klusa un patiesa līdzjūtība **meitai Viktorijai un pārējiem tuviniekiem**, māmiņu, mūsu skolas ilggadējo darbinieci **VERU BEREZOVU** mūžībā pavadot.

Balvu Profesionālās un vispārīgglītojošās vidusskolas kolektīvs

*Pierims solī, klusē domas,  
Neskan mīļās mātes balss,  
Tikai klusa sāpe sirdī  
Ilgi vēl pēc viņas skums.*  
Dalām bēdu smagumu un izsakām visdziļāko līdzjūtību **Viktorijai Berezovai, MAMMU** mūžības ceļā pavadot.

"Mini Rimi" kolektīvs

*Tavu māju puķes, koki skumst,  
Nebeidzamās darbu dienu takas  
Līdz ar mīļām sirdīm sāpēs tumst...  
Un tev neskaitāmus labus vārdus saka.*  
Izsakām dziļu līdzjūtību **piederīgajiem, VERU BEREZOVU** pavadot pēdējā gaitā.

BPVV tehniskie darbinieki, Edīte, Tatjana

*Baltie bērzi, šalciet klusi,  
Sveiciet tālos apvāršņus.  
Tēva sirds ir aprimusi,  
Čaklās rokas mierā dus.*  
Mūsu patiesā līdzjūtība **Mārim, Maijai un pārējiem tuviniekiem**, no tēva, vectēva, viratēva, **JĀŅA ZUŠA** uz mūžu atvadoties.

Stefana, Pētera, Aivja, Jāņa Rakstiņu ģimenes

*Tuvs cilvēks neaiziet,  
Viņš tikai pārstāj līdzās būt,  
Viņš paliek dziļi sirdī  
Par avotu, kur mūžam spēku smelt.*  
Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Mārim Zušam, TĒVU** pavadot mūžības ceļā.

Aldis Odumiņš, Andris Ikstens

*Kā senāk ziedēs cerīnkrūms aiz loga,  
Kā senāk ziedēs baltais āboliņš,  
Bet sētas vārtos sagaidīt vairs nenāks  
Un savu roku nesniegs mīļais tēvs.*  
Skumju brīdī izsakām līdzjūtību **Kasparam Cielavam un tuviniekiem, TĒVU** pavadot Dieva valstībā.

"Balvu Ritums" kolektīvs un Ruta

*Cik salts šis rīts -  
Klau, vēji staigā,  
Un kaut kur izgaisusi  
Tēva balss.* (S. Sīle)  
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Dzintaram Cielavam, TĒVU** mūžības ceļā pavadot.

AS "Sadales tikls" kolektīvs

*Tumsa diena, migla krita,  
Egļu zaros vēji elš,  
Tava dzīves saule dzīsa,  
Satrūka tavs mūža ceļš.*  
Izsakām līdzjūtību **Dzintaram un Kasparam Cielavam, un viņu tuviniekiem, TĒVU, VĪRU** mūžības ceļā pavadot.

Gints, Andis ar ģimeni, Aija

*Jel neraudiet - mans sāpju ceļš ir galā,*

*Es upei melnajai nu pāri jau.  
Drīz dusēšu es kalnā, aizmigušo salā,  
Kur ciešanu un sāpju vairāk nav.* (K. Skalbe)  
Izsakām patiesu līdzjūtību **Kasparam Cielavam un viņa tuviniekiem**, pavadot **TĒVU** un **VĪRU** kapu kalniņā.

"Joker" Kalna ielas kolektīvs

*Mani mīļie, es pie jums vēl būšu  
Sniega pārslē, čukstā, rasas lāsē,  
Saulē, vējos, dziesmās, jūsu mūžos  
Dzīve beidzas, mīlestība nē.*  
Izsakām patiesu līdzjūtību **Kristapam Cielavam ar ģimeni, TĒTI** mūžībā pavadot.

BVĢ 7.b klases skolēni un audzinātāja

*Ak, spožā saule, pasniedz staru,  
Pie kura pieķerties mazliet,  
Kad tēva sirds pa miglas taku  
Uz kluso bezgalību iet.*  
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Kristapam, Dzintaram, Kasparam un Natālijai**, pavadot tēvu, vīru **ULDI CIELAVU** mūžības ceļā.

SIA "Senda Dz" kolektīvs

*Uz lūgšanu spārniem gars steidzas,  
Kur mūžīgā skaidrība mirdz.  
Tur vētras un negaisi beidzas,  
Tur mieru gūst cilvēka sirds.*  
Skumju un atvadu brīdī esam kopā ar **meitu Ruditi, mazbērniem, māsām Annu, Zentu, Līviju un brāli Ludvigu ar ģimenēm, un visiem pārējiem tuviem cilvēkiem**, mūžības ceļā pavadot tēvu, vectētiņu un brāli **LEONARDU PUŽULI**.

Brālēna Staņislava ģimene Viļakā, māsiņas Lucijas ģimene Jūrmalā

*Reiz pienāk diena,  
Nelūgta un skarba,  
Kad dziļi, dziļi daudzmiem  
Sirdis sāp.*  
Skumju brīdī esam kopā ar **Katerīnu un tuviniekiem**, māmiņu **VALU KOVAĻOVU** mūžības ceļā pavadot.

Eglaines pamatskolas bijušie klasesbiedri un audzinātāja

*Lai tēva mīlestība paliek sirdī  
Par avotu, kur mūžam spēku smelt.*  
Sāpju un skumju brīdī mūsu līdzjūtība **Teiv, Maijiņ, un Taviem mīļajiem**, pavadot **TĒTI, VECTĒTIŅU** un **VECVECTĒTIŅU** mūžībā.

Līga, Marija, Augusts

*Ir sāpes, ko nevar dalīt uz pusēm,  
Nav tādu vārdu, kas mierināt spētu...*  
Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Maijai Putnai, TĒVU** mūžībā pavadot.

Velta, Zina, Rita

## Dažādi

**DURVIS LOGI TENTA GARĀŽAS**  
Klientiem ar bērniem- dāvanā mikstā rotālieta.  
Apgāde A T. 26343039

**LAFIKO.LV AIZDEVUMI**  
**pensionāriem un strādājošajiem.**  
**BALVOS, TAUTAS IELĀ 1**  
**2. stāvā - katru darbdienu.**  
Tālr. 64521873/ 26402362.

Autoskola "BARONS R"  
95.kodas kursi 26.04. plkst. 14.00.  
Tālr. 29336212,  
www.barons.lv.

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

Apsardzes kursi. Tālr. 26336910.

APAVI, APĢĒRBI. 100 gr -10 centi. Mazlieto apģērbu veikals, Tautas 1.

Vajadzīgs speciālists, kurš spēj noregulēt žigūļa karburatoru. Tālr. 26343039.

Gatavo augsni meža stādīšanai. Tālr. 29429390.

IZGATAVO koka logus, durvis, ārdurvi. Mēra un uzstāda. Tālr. 29169697.

Rok dīķus, grāvjus, akas, pamatus, līdzina krastus. ZĀĢĒ, izved cirsmas un apaugumus. Tālr. 28608343.

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

Pieņemam smilti, granti, šķembas un citus būvmateriālus, remontējam piebraucamos celiņus. Tālr. 25685918.

Bez maksas attīra lauksaimniecības zemes no krūmiem. Tālr. 26211223.

Ierīko un pieslēdz ūdensvadus, kanalizāciju, elektrokabeļus. Rok pamatus. Tālr. 28646598.

Pastāvīgi pārvadā mājlopus. Specpiekabe. Tālr. 29230080.

Piegādā smilti, granti betonēšanai, dažādu frakciju šķembas. Tālr. 29208179.

Atdod par velti kūtmēslus. Tālr. 26586679.

**Piedāvā darbu**  
SIA "INVIK" aicina darbā EKSKAVATORĀ OPERATORU.  
Tālr. 29164132.  
Vajadzīgs MALKAS SKALDĪTĀJS Balvos. Tālr. 29208179.

**Atvadu vārdi**



**ANNA PUŽULE (Donga)**  
24.02.1932. – 07.04. 2019.

Skatot pavasara putnu balsim un plaukstot pirmajām vizbulītēm, šīs zemes gājumu beigusi Rekavas vidusskolas bijusi ilggadēja skolotāja Anna Pužule.

Dzimusi Zilupes rajona Pasienes pagasta Meikšānos. Divu gadu vecumā zaudēja mammu, auga tēva un tantes aprūpē. Pēc pamatskolas beigšanas mācījās 25 km attāļajā Ludzas vidusskolā. Meitenei bija liela vēlme mācīties, tāpēc iestājās Rēzeknes pedagoģiskajā skolā, kuru absolvēja 1951.gadā. Tajā pašā gadā devās strādāt uz toreizējo Abrenes rajona Kangaru septiņgadīgo skolu, kur nostrādāja līdz 1962.gadam.

1957.gadā nodibināja ģimeni ar vietējo puisi Antonu. Ģimenē piedzima dēls un meita. Diemžēl vīra dzīves pavadēns aprāvās agrī (1975.gadā), un Annai vienai nācās audzināt un izskolot savus bērnus.

No 1962.gada skolotājas darbavieta bija Rekavas vidusskola, kur viņa mācīja dažādus mācību priekšmetus sākumskolas klasēs. Bija stingra un prasīga, bet reizē arī saprotoša un sirsnīga skolotāja.

1999.gadā Anna Pužule pārtrauca darba gaitas skolā, bet tāpat bija ļoti darbīga un saimnieciska. Viņai patika strādāt gan dārzā, gan kopt puķu dobes, gan adīt neskaitāmus zeķu pārus un tamborēt lupatiņu paklājus. Brīvajos brīžos lasīja daiļliteratūru un izglītojošo literatūru. Interesējās par notikumiem politikā un sabiedriskajā dzīvē. Aktīvi apmeklēja dažādus pašvaldībā un novadā organizētos senioru pasākumus. Bieži un labprāt palīdzēja auklēt savus piecus mazbērnus un paspēja paauglēt arī četrus mazmazbērnus.

2019.gada 7.aprīlī pārtrūka skolotājas Anna Pužules darbīgais mūžs. **Atvadišanās 13.aprīlī plkst. 13.00 Šķīlbēnu Sāpju Dievmātes baznīcā. Izvadišana uz Vilkovas kapiem.**

REKAVAS VIDUSSKOLAS KOLEKTĪVS

Vai tie mākoņi piekusuši,  
Vai tu aiz mākoņiem, māt,  
Varbūt dievkoka tumšajā zarā  
Vēl ar tevi var parunāt...  
(S.Kaldupe)

Kad dzimtās zemes smilšu palags  
apklāj skolotājas **ANNAS PUŽULES**  
darbīgo mūžu, lai mūsu līdzjūtība ir  
atbalsts kolēģei **Dainai un pārējiem**  
**tuviniekiem.**

Rekavas vidusskolas kolektīvs

Kad vakaram tavam neaust vairs  
rīts,

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

Kad mātes **ANNAS PUŽULES**  
raženais zemes ceļš ir noslēdzies,  
esam kopā ar **Antonam un citiem**  
**piederīgajiem.**

Atis un Aldis

Paldies tev, māt, par mūža gadiem,  
Par tavu mīlestību, kurā sildīties bij'   
ļauts,

Caur naktīm zvaigžņotām un raras  
rītiem zilgiem  
Pie tevis steigties sirds vēl nemitīgi  
sauks.

Kad klusajā mūžības ceļā devusies  
māmiņa, vīramāte, vecmāmiņa,  
vecvecmāmiņa **ANNA PUŽULE,**  
izsakām visdziļāko līdzjūtību **Dainai,**  
**Antonam, Māritei, Janai,**  
**Viktoram, Jānim un pārējiem**  
**tuviniekiem.**

Ingrīda, Jānis, Madara, Gatis, Ilze,  
Santis, Evija, Rimants

Katram dziļi, dziļi sirdī  
Sāpju rēta sūri smeldz.  
Vēji, šalciet, vēji, dziediet,  
Mūžs ir bijis goda vērts. (A.Krūklis)

Mēs izsakām vissirsnīgāko līdzjūtību  
**Dainai Pužulei**  
**un tuviniekiem, MĀMIŅU,**  
**VECMĀMIŅU un VECVECMĀMIŅU**  
zemes klēpī guldot.

Rekavas vidusskolas pirmsskolas  
kolektīvs un audzēkņu vecāki

Kas teicis – mana dzīve galā,  
Tā zvaigznēs savu dziesmu dzied,  
Tā skolas ceļos arvien tālāk iet...  
Skumstam par mūsu pirmās  
audzinātājas **ANNAS PUŽULES**  
aiziešanu mūžībā un izsakām  
līdzjūtību **tuviniekiem.**

Rekavas vidusskolas 2007.gada  
absolventi un audzinātāja Klavdija  
absolventi un audzinātāja Klavdija

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

Skumju brīdī esam kopā ar **Antonam**  
**un Mārites ģimeni un pārējiem**  
**tuviniekiem,** māti, vīramāti un  
vecmammu **ANNU PUŽULI**  
smilšu kalniņā pavadot.  
Žiguru pagastmājas bijušie  
darbinieki

No Jums tik daudz bija ko gūt,  
Jūsu pēdas ir dziļas, tās nepazūd...  
Sērās noliecam galvu,  
pavadot pēdējā ceļā savu pirmo  
skolotāju **ANNU PUŽULI.** Izsakām  
patiesu līdzjūtību **tuviniekiem.**  
Rekavas vidusskolas 1980.g.  
izlaiduma klases kolektīvs

Norimst sāpes, izskan dziesma,  
Apklust mātes valodiņa.  
Dvēselīte aizgājusi,  
Saules stariem apburusi.

Izsakām dziļu līdzjūtību **Antonam**  
**Pužulim, viņa ģimenei un**  
**piederīgajiem,** māti **ANNU** zemes  
klēpī guldot.  
Purviņu un Macānu ģimenes

Tu - saules ceļš un labā avots bijī,  
Kam, rimstot tecēt, mūsu sirdis  
paliel

Joprojām mīlestības vilnis balts.  
Izsakām patiesu līdzjūtību **Antonam**  
**un Māritei Pužulei un pārējiem**  
**tuviniekiem,** kad pa pavasara  
ziedu taku Mūžības ceļā jāpavada  
**MĀMULĪTE.**

Ainis, Maruta, Jānis, Ingrīda



Kur vārdus var rast, kas būtu  
mierinājums,  
Kad cilvēks zemes klēpī dusēt  
steidz,  
Kad negaidot ir pārrauts mūža  
gājums  
Un ardievas tik daudz kam  
jāpateic.

Mūsu visdziļākā līdzjūtība un  
atbalsta vārdi **tuviniekiem,**  
**ANTONU LOČMELI** mūžības  
ceļā pavadot.  
Bijušie Valsts ieņēmumu dienesta  
Balvu nodaļas kolēģi

Gribēju tālajās pļavās vēl iet,  
Klausīties dziesmas, ko ciruļi dzied,  
Bet pēkšņi - satumsa nakts...

Izsakām līdzjūtību un dalām sāpju  
smagumu kopā ar **Dainas un**  
**Antona ģimenēm** sakarā ar  
māmiņas, vecmāmiņas,  
vecvecmāmiņas **ANNAS PUŽULES**  
aiziešanu pa ziedošo vizbuli taku.  
Šķīlbēnu SAM iemītnieces -  
Ausma un Lucija

Aiz katra paliek dzīve  
Un pasacītais vārds,  
Bet atmiņas tik dārgās  
Sirds ilgi saglabās.

Izsakām līdzjūtību **Dainas un**  
**Antona ģimenēm,** māti un  
vecmāmiņu **ANNU PUŽULI**  
mūžības ceļā pavadot.  
Semjonovu ģimene

Nu iet mana dvēselīte,  
Pie Dieviņa dziedādama.  
Mīļš Dieviņš trepes cēla,  
Dvēselīti gaidīdams.

(Latv.t.dz.)

Izsakām līdzjūtību klases  
audzinātājai **Dainai Pužulei ar**  
**ģimeni, MĀMUĻU** mūžībā pavadot.  
Rekavas vidusskolas 3.klases  
audzēkņi un vecāki

Cik tukšs un kluss nu kaktiņš, māt,  
Kurš varēs tavā vietā stāt,  
Kurš grūtā brīdī pienāks klāt,  
Neviens tik tuvs vairs nebūs, māt.

Skumju un atvadu brīdī esam klāt un  
izsakām līdzjūtību **visiem**  
**tuviniekiem,** pavadot māmiņu,  
vecmāmiņu, vecvecmāmiņu  
**ANNU PUŽULI** mūžības ceļā.

Kaimiņi: A.Slišāne, Toņa, Ž.Logina,  
N.Mihailova, M.Šakina, A.Vancāne,  
V.Maksimova, F.Ločmelis,  
I.Jevstignejeva, L.Miča, L.Trešutina,  
I.Terentjevs, J.Šakins, I.Gorohova  
ar ģimenēm

Uz spāriem dzērves nes jau  
pavasari,

Un saulē vizbulītes zied,  
Un ir tik skumji..., ir tik skumji,  
Ka tieši tad tev bij' jāaiziet.

(J.Ziemeļnieks)

Patiesi līdzjūtības vārdi lai ir atbalsts  
**sievai Anastasijai, meitām Dignai**  
**un Jolantai ar ģimenēm un**  
**pārējiem tuviniekiem,** kad uz  
**ANTONA LOČMEĻA** kapu kopīgas  
gulst atvadu ziedi.

Brīvības ielas 70.mājas iedzīvotāji

**Sēru ziņa**

Dziļās sērās paziņojam, ka šī gada 8.aprīlī mūžībā  
devies mūsu mīlais tētis, vīrs un vectētiņš  
**ANTONS LOČMELIS**  
(dzim. 21.10.1939.)



Atvadišanās Balvu Romas katoļu baznīcā šī gada  
13.aprīlī plkst. 12.00. Zemes klēpī guldisim  
Breksenes kapos plkst. 14.00.  
MEITAS UN SIEVA



Par to, ka blakus bijām,  
Kopā kādu gabalu gājām,  
Paldies par to sakām  
Un klusi vēlam brīdī šajā -  
Saldu dusu mūža mājā.

BALVU PENSIONĀRU  
BIEDRĪBA sēro par mūsu biedra,  
Latvijas Pensionāru federācijas  
valdes locekļa **ANTONA**  
**LOČMEĻA** aiziešanu mūžībā.  
Prāts negrib noticēt, sirds  
nesaprot, ka pēkšņi apdzisusi  
tava diena. Lai mūsu līdzjūtība un  
patiesi mierinājuma vārdi ir  
atbalsts **sievai, meitām un**  
**mazbērniem** sāpju brīdī.

Gaisma, kas cilvēkā dzīvo,  
Un siltums, ko izstaro sirds,  
Tas nezūd, tas paliek un mirdz.

(V.Egle)

Izsakām mūsu visdziļāko līdzjūtību  
**Anastasijai Ločmelei un meitām**  
**ar ģimenēm, tuviniekiem,** vīru un  
tēvu **ANTONU LOČMELI** mūžības  
ceļā pavadot.

Lai viegla dzimtās zemes smilts.  
Jānis un Valda Vancāni

Lai tēva mīlestība paliek dziļi sirdī  
Par avotu, kur mūžam spēku smelt.

(Z.Vijupe)

Kad mūžības ceļos devusies mīļā  
vīra, tēva, sievastēva, vectētiņa  
**ANTONA LOČMEĻA** dvēselīte,  
izsakām vispatiesāko līdzjūtību  
**mīļajai sievai Anastasijai, meitu**  
**Dignai, Jolantai ar ģimenēm un**  
**visiem tuviniekiem** šajā sāpju brīdī.  
Stepans, Veronika, Initas  
un Antras ģimenes

Cik grūti ticēt, ka nekad vairs dzīvē  
Mums neiznāks ar tevi parunāt,  
Un tavu smaidu - vienkāršu un siltu  
Mums vajadzēs tik sirdis saglabāt.

Izsakām visdziļāko līdzjūtību  
**ANTONA LOČMEĻA ģimenei,**  
viņu mūžībā pavadot.  
Māsa ar ģimeni Valmierā

Un nu tu atmiņu ugunis dedz,  
Kad mūžības plīvuru pāri sev sedz...  
Izsakām dziļu līdzjūtību **Anastasijai**  
**Ločmelei un tuviniekiem**  
smagajā brīdī.

Kārsavas vidusskolas klasesbiedri

Sāp... Neizsakāmi sāp.  
Klusums ir mājās ienācis,  
Gaismu mums nodzēsis,  
Skumjas atnesis... Sāp!

Sāpju un skumju pilnajās dienās  
esam kopā ar **Anastasiju, meitām**  
**un pārējiem tuviniekiem,** pavadot  
**ANTONU LOČMELI** mūžības ceļā.  
Bijušie kolēģi: Dzintra, Imanta, Aija,  
Zīta, Andris, Ivars, Kārlis

Ir nolūzis dzīvības koks,  
Par velti liktenim jautāt...  
Ir jāiededz cerību svece  
Un jālūdz, lai atkal jums sauļā  
Dievs ieliktu spēku dzīvei  
Pār sāpēm, kas pacelties liek.

Patiesa līdzjūtība **tuviniekiem,**  
pavadot **ANTONU LOČMELI**  
mūžībā.

Balvu Romas katoļu draudzes  
prāvests Mārtiņš Klušs un draudzes  
komiteja

Cik grūti ticēt, ka nekad vairs dzīvē  
Mums neiznāks ar tevi parunāt,  
Un tavu smaidu - vienkāršu un siltu  
Mums vajadzēs tik sirdis saglabāt.

(G.Selga)

Skumju brīdī esam kopā un izsakām  
visdziļāko līdzjūtību **Anastasijai**  
**Ločmelei, meitām Dignai,**  
**Jolantai ar ģimenēm,** vīru, tēvu,  
vectētiņu **ANTONU LOČMELI**  
pavadot mūžības ceļā.

Ilgā, Nikolajs Morozovi

Uz spāriem dzērves nes jau  
pavasari,

Un piesaulē vizbulītes zied,  
Un ir tik skumji..., ir tik ļoti skumji,  
Ka tieši tagad tev bij' jāaiziet.

(J.Ziemeļnieks)

Izsakām līdzjūtību **Anastasijai un**  
**tuviniekiem,** vīru **ANTONU**  
**LOČMELI** mūžības ceļā pavadot.  
Bijušie darbabiēri p/s "Bolupe":  
A.Pulkstene, L.Kriloņa, Z.Jefimova,  
A.Čakāne, S.Sarkane, L.Garoza,  
J.Baranovs

Cilvēks kā mirdzoša zvaigzne  
Debesu plašumā mīt.

Ne zināt mums stundu, ne brīdī,  
Kad dziestoša lejup tā krit.

(M.Jansone)

Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība  
**sievai Anastasijai, meitām Dignai**  
**un Jolantai ar ģimenēm,**  
**ANTONU LOČMELI** pavadot kapu  
kalniņā.

Senioru koris "Pīlādzis" un diriģente

Lai tēva mīlestība visos ceļos vada,  
Lai tēva miers jums spēku dod.

Lai labā, apklususi sirds vēl ilgi  
Teic padomus un ceļamaizi dod.

Izsakām visdziļāko līdzjūtību  
**Anastasijai, Jolantai, Dignai un**  
**pārējiem tuviniekiem, ANTONU**  
**LOČMELI** mūžības ceļā pavadot.  
Jolantas klasesbiedri, vecāki un  
audzinātāja E.Cunskā

Pavasara vējos pārtrūka stīga,  
Pēkšņi aplūsa cilvēka sirds.  
Raudāja kokle un raudāja laudis,  
Mūžības vārti kad aizvēras ciet.

Skumju brīdī izsakām patiesu  
līdzjūtību **sievai Anastasijai un**  
**meitām Dignai un Jolantai,** vīru  
un tēvu **ANTONU LOČMELI** Dieva  
valstībā pavadot.

Kaimiņi SIA "Senda Dz"



Indekss  
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

Publicētie 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.GABRANOVS** - 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.KIRSANOVS** - T. 27870730  
Tālrunis-autoatbildētājs - 64520961

**ŽURNĀLISTI**  
**-**  
**26555382**

e-pasts: vaduguns@apollo.lv  
mājaslapa: vaduguns.lv

**Datorsalikums-**  
**SIA "Balvu Vaduguns",**  
**G.LIELMANIS**  
Iespēstis SIA "Latgales  
Druka", Rēzeknē,  
Baznīcas 28  
**TIRĀŽA - 3075**