



Kur ir Rīgas atslēga?



Foto - E. Gabranovs

Ceļā uz galvaspilsētu. Deju kolektīvā “Balvu vilciņš” dejo 120 bērni un jaunieši piecos dažādos sastāvos. Visu sezonu viņi cītīgi gatavojās ne tikai Dziesmu un deju svētkiem, bet arī 15 gadu jubilejas svinībām, kuras nosvinēja 1.maijā. Svētkos uzstāsies četri sastāvi, tostarp “Balvu vilciņa” 5. – 9.klašu grupa (foto).

Edgars Gabranovs

No 5. līdz 13.jūlijam XIII Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētku laikā vairāk nekā 30 pasākumi norisināsies dažādās Rīgas vietās. Ceturtdien kā pirmie uz galvaspilsētu devās divi mūspuses deju kolektīvi “Balvu vilciņš”. Jāsecina, ka svētkos Rīgas atslēgu iekāros un iekaros vairāk nekā 500 Balvu novada pašdarbnieki.

Bērnu un jauniešu centra interešu izglītības metodiķe, svētku koordinatore Ilona Salmane priecājas, ka Balvu novadu svētkos pārstāvēs 35 kolektīvi: “No 12 piedāvātajām kultūrizglītības jomām piedalīsies 10. Mums nav tikai simfoniskā orķestra un koklētāju. Startēs gan tautas un mūsdienu deju kolektīvu dejojotāji, gan kori, gan vokālie ansambļi, gan pūtēju orķestris, gan akordeonisti, gan folkloras kopas, gan teātris, gan jaunie mākslinieki. Ļoti daudzi bērni un jaunieši vienlaikus darbojas dažādos kolektīvos. Piemēram, 5 bērni pat piecos kolektīvos. Mūšējie dzīvos Rīgas Pļavnieku pamatskolā. Visiem novēlu izturību, jo ir jārēķinās, ka nedēļa būs pavisam citādāka nekā ierastā ikdiena. Tā noteikti būs izkāpšana no komforta zonas – gulēšana uz grīdas, agrās brokastis un vēlās vakariņas, saspringts un intensīvs mēģinājumu grafiks. Tas viss būs jāiztur!” Tāpat viņa atzīst, ka gatavošanās dziesmu un deju svētkiem

noritēja ļoti intensīvi, turklāt ne vienu vai divus gadus. Lūgta atklāt, par ko visvairāk satraucas, Ilona atklāja, ka jautājumi ir visdažādākie: “Ņemot vērā, ka dalībnieku skaits ir tik liels, plānošana ir ļoti skrupuloza. Tāpat neizpalika transporta problēmas un bija vairākkārtēji iepirkumi. Pēc gājiena 205 dalībnieki būs brīvi, kuriem valsts neapmaksā pusdienas. Kā mūsu bērni neēduši brauks četras stundas mājās?” Jāpiebilst, ka atbildi uz šo jautājumu sniedza Balvu novada domes priekšsēdētājs Jānis Trupovnieks. “Apņemamies pusdienas sarūpēt no neparedzētajiem līdzekļiem. Lai ir saulains laiks, lai it visi spēj izturēt slodzi,” viņš novēl.

Deju kolektīva “Balvu vilciņš” vadītāja Zane Meiere ir pārliecināta, ka dejojotāji ir cītīgi pastrādājuši, tāpēc ir pelnījuši plūkt sava darba augļus: “Tas, protams, ir izaicinājums, bet mēs esam gatavi pārvarēt it visas grūtības. Jā, patiesi dažreiz liekas, ka galva ir kā enciklopēdija, lai zinātu katra dejojāja vietīgu katrā dejā. Šogad būs ļoti skaisti abi deju lieluzvedumi, līdz ar to neizpalika dažādas izmaiņas, kas bērniem bija jāapgūst. Printējot deju zīmējumus, sanāca A4 viss biezais bloks. Novēlu izbaudīt svētkus un no tiem mājās atbraukt mazliet gudrākiem, viedākiem un ar uzpildītām emocijām nākamajam dziesmu svētku ciklam. Kas visvairāk uztrauc? Lai visu spētu samenedzēt, lai paspētu to, kas ir plānots.” Jāpiebilst, ka ceturtdiena bērni neslēpa prieku par iespēju doties uz svētkiem. “Mēs tos ļoti gaidām,” apliecināja arī Marija Maslovskā un Evelīna Tabore, nešauboties, ka būs forši. Lai izdodas!

Nākamajā
Radugumā

● **Atklāj personalizstādi**
“Sirds klausās, rokas runā –
manas pasaules fragments”

● **Vai sabiedrība stagnē?**
Kopienas aktualitātes

Saņem balvu “Sievietei līderi”

27.jūnijā Rīgas starptautiskajā autoostā norisinājās balvas “Sievietei līderi” 2025.gada ceremonija, ko piešķir sievietēm, kuras ar savu profesionālo, sabiedrisko un pilsonisko darbību ir devušas būtisku ieguldījumu sabiedrības labā – iedvesmojot, stiprinot līdzdalību, uzņemoties atbildību un veidojot iekļaujošāku un cilvēcīgāku Latviju un Eiropu. Šogad godināja 25 sievietes no visiem Latvijas reģioniem, tostarp romu mediatori Balvu novadā Rasmu Zaharenko. Atgādinām, ka Rasma 2022.gadā saņēma Balvu novada pašvaldības Atzinības rakstu par nesavtīgu darbu, pildot romu mediatora pienākumus, kā arī par Viļakas pilsētas un Balvu novada vārda popularizēšanu. Viņas vadībā realizēti vērtīgi projekti, kas nesuši nozīmīgu pienesumu sabiedrībai.

Īsziņas



Mūsu orķestrim – augstākā pakāpe

30.jūnijā un 1.jūlijā Rīgas 6. vidusskolā notika XIII Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētku Pūtēju orķestru konkurss. Tā galvenais uzdevums ir labi sagatavoties pūtēju orķestru koncertam “Tā radās skaņa” un pūtēju orķestru programmai svētku noslēguma koncertā. Konkurssā orķestri piedalījās grupās pēc izpildāmo skaņdarbu grūtības pakāpēm. Lepojamies, ka A grupā Balvu Mūzikas skolas orķestris saņēma augstāko pakāpi (vadītājs Egons Salmanis). Labāk veicās tikai Rīgas 6. vidusskolas pūtēju orķestrim.

Nedēļas jautājums

Ar kādām pārdomām dodaties uz XIII Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētkiem?

Rēzija Ozola



NAULA LAICĀNE: – Sagaidu spēcīgas emocijas, atmiņas un saliedēšanos ar kolektīvu. Piedalos jau ceturto reizi, ja skaita arī attālinātos svētkus. Dejoju 12 gadus, un mana mīļākā deļa svētkos ir “Vētra nāca, jūra krāca”. Atceros savus pirmos dziesmu svētkus 2018.gadā, toreiz vairāk spēlējos skolas pagalmā nekā dejuju, un kā piemiņa man palika zilā acs! Varētu teikt, ka tā bija mana pirmā “deļa ar efektu,” un tagad saprotu, ka dejojšana ir daudzreiz labāka izvēle. Dziesmu svētki man vienmēr bijuši īpašs piedzīvojums, kurā jūtos daļa no kaut kā daudz plašāka un nozīmīgāka par sevi.



ĒRIKA INDRIKA: – Ļoti gribu būt dziesmu svētkos. Piedalos ansambļa koncertos “Es vēlos sev ko pastāstīt” jau divus gadus, un tas man sniedz labas sajūtas. Pirmoreiz dejušu dziesmu svētkos ar deju kolektīvu “Sudraba pūce”. Dejoju divus gadus, un šie gadi ir bijuši brīnišķīgi, jo milu savu kolektīvu, kas man ir kā ģimene. Priecē, ka šogad kopā ar ansambli un kori beidzot varēšu dejot Mežaparka lielajā estrādē, kur līdz šim neesmu bijusi. Dziesmu svētkiem man ir liela nozīme, jo tur jūtos piederīga un laimīga. Esmu ļoti pateicīga par šo iespēju un gatava doties uz skatuves ar visu savu sirdi un enerģiju.



TĪNA TRUPOVNIECE: – Svētkos piedalīšos pirmo reizi, kaut dejuju jau kopš trīs gadu vecuma. Tagad jūtu zināmu stresu un satraukumu, bet gaidu svētkus ar nepacietību. Ceru, ka tie būs iespaidīgi un nozīmīgi notikumi, kas man sagādās prieku, gandarījumu un jaunas atziņas. Pēc 2023.gada lieluzveduma skatīšanās mani pārņēma dziļas emocijas, un tagad jūtos ļoti iedvesmota piedalīties. Manas mīļākās dejas ir “Zeperis Aulejskijs”, “Es apgulu saldu miegu jūras kāpas malīnā” un “Pa zaru zariem”. Ceru, ka šī pieredze man palīdzēs izaugt gan kā dejojājam, gan kā cilvēkam, un radīs skaistas atmiņas visam mūžam.



RENĀTS VILIPSONS: – No dziesmu svētkiem gaidu tikai labas emocijas un pozitīvas sajūtas, kādas līdz šim vēl neesmu piedzīvojis. Vēlos, lai mani iemirdzas dzīvības prieks un izdodas satikt jaunus draugus. Gribu svētkus noslēgt ar lepnumu un spilgtām atmiņām. Šobrīd jūtos priecīgs un gatavs piedzīvojumiem. Dejoju tikai apmēram četrus mēnešus, un mana mīļākā deļa ir “Pār deviņi novadiņi”. Ceru, ka šī pieredze mani iedvesmos turpināt dejot un kopā ar kolektīvu radīsim neaizmirstamus brīžus, kas ilgi paliks atmiņā.



SOFIJA PAULA TIMOSENKO: – Dziesmu svētkos piedalīšos pirmo reizi gan ar deju kolektīvu “Balvu vilciņš”, gan ar Balvu Mūzikas skolas kori. Kori apmeklēju jau divus gadus, bet deju kolektīvā esmu kopš divu gadu vecuma. Gaidu svētkus ar lielu prieku, jo tas ir ilgs un saspringts sagatavošanās process, kas vienlaikus sniedz arī skaistu pieredzi. Mana mīļākā deļa ir “Dieviņa vasariņa”, kas lieliski atspoguļo dziesmu svētku maģisko sajūtu. No svētkiem sagaidu spilgtas emocijas, kopā būšanu, vienotību un neaizmirstamas atmiņas. Esmu pārliecināta, ka šie svētki man dos daudz jaunu draugu un emocijas, ko glabāšu sirdī visu mūžu.



ELĪZA ANČA: – Dziesmu svētkos sagaidu jaukas emocijas un kopā būšanas sajūtu. Vēlos iepazīties ar jauniem cilvēkiem un dalīties pieredzē. Dejoju jauniešu deju kolektīvā “Balvu vilciņš” jau apmēram 10 gadus. Šogad tas būs mans pirmais deju svētku piedzīvojums klātienē. Visvairāk patīk deļa “Druvā bites dzied” – tā ir gara, bet skaista, un to dejot ir liels prieks un gods. No iepriekšējiem svētkiem atmiņā palikusi dzīvošana skolā kopā ar draugiem un piedalīšanās uzvedumā “Es vēlos sev ko pastāstīt” ar Balvu Mūzikas skolas vokālo ansambli. Ceru, ka šogad viss izdosies, galvenais – izbaudīt svētkus un būt klātesošai šajā mirklī!

MANA NEDĒĻA

Vairākus gadus esmu pelnītā atpūtā, baudu brīvību, dažādas aktivitātes un kultūras pasākumus. Īpaši labi to var darīt vasarā, kad pasākumu klāsts ir milzīgs. Ar lielu prieku piedalījos vecmāmiņu konkursā Briežuciemā, maija dziedājumos Tilžas pagasta kapsētās un pie krucifiksiem, brālēna sievas Valentīnas Kašas trešās grāmatas prezentācijā Briežuciema Tautas namā un pasākumos Tilžā par godu kora dziedāšanas 135.gadadienai. 15.jūnijā ar vīru Gunāru apmeklējam brīnišķīgo “Latvijas Sirdsdziesmas” noslēguma koncertu Lielvārdē. Todien bija dzimšanas diena manai bijušajai priekšniecei Agnesei, kura dzīvo Lielvārdē – aizbraucām pie viņas ciemos un apsveicām svētkos. Īpaši vēlos uzsvērt divus pasākumus, kuru organizēšanā piedalījos arī es, – mūsu dzimtas pirmais salidojums un manas klases jubilejas pasākums (šogad palika 50 gadi, kopš absolvējām Tilžas vidusskolu). Emocijas, kas valdīja šajos pasākumos, bija neaprstāmas! Savu vārdadienu, kas bija šo ceturtdien, gan nesanāca pasvinēt, jo todien devos uz Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētkiem. Turpmākās desmit fantastiskās svētku dienas Rīgā izbaudīšu maksimāli. Gluži tāpat, kā pirms diviem gadiem lielajos dziesmu svētkos, kad no rīta izgāju no meitas dzīvokļa Rīgā un atgriezos tikai vēlā vakarā! Un kur vēl kapusvētki, ciemiņu uzņemšana, novadu svētki, brīvdabas koncerti... Priecājamies par vasaru, kamēr tā ir, jo gada siltie mēneši aizskrien tik ļoti ātri!



EMERITA BRENČEVA, balveniete

No vēstulēm

Būtiski iesaistīt cilvēkus ar invaliditāti

No 2025.gada 28.jūnija Latvijā stājas spēkā Preču un pakalpojumu piekļūstamības likums, ar kuru tiek ieviestas Eiropas Savienības (ES) Piekļūstamības direktīvas prasības, kas paredz, ka digitālajai videi un pakalpojumiem jābūt pieejamiem visiem sabiedrības locekļiem, tostarp cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem. Tas ir būtisks solis ceļā uz iekļaujošu sabiedrību, taču, kā norāda invalīdu un viņu draugu apvienības “Apeirons” valdes priekšsēdētājs Ivars Balodis, ikdienas pieredze liecina, ka uzņēmumu gatavība joprojām ir nepietiekama, izpratne – sadrumstalota, bet proaktīva rīcība tikai sāk attīstīties. Turklāt prasību ieviešanā būtiski iesaistīt cilvēkus ar invaliditāti, kuri būs reālie šo risinājumu lietotāji.

Latvijas oficiālajā statistikas portālā publicētie Labklājības ministrijas dati liecina, ka 2024.gadā valstī bija 215 091 pieaugušais ar dažāda veida invaliditāti. Tikmēr ES statistikas pārvaldes “Eurostat” 2023.gada dati atklāj, ka Latvijā ir augstākais invaliditātes līmenis ES valstu vidū, 40,7% iedzīvotāju vecumā no 16 gadiem ziņo par kāda veida ierobežojumiem veselības problēmu dēļ, kas viņiem traucē veikt ikdienas darbības. “Tas faktiski nozīmē, ka katrs ceturtais vai trešais iedzīvotājs kādā dzīves posmā saskaras ar piekļūstamības šķēršļiem. Uzskatu, ka izpratne par piekļūstamības trūkuma mērogu vēl tikai veidojas – uzņēmumi bieži nezina ne par

savām saistībām, ne par to, kā praktiski un efektīvi īstenot likuma prasības. Piekļūstamība nereti tiek uztverta kā šaura prasība, kas skar tikai dažus. Patiesībā tā ir būtiska teju pusei sabiedrības, un jebkurš uzņēmums, kas vēlas augt un attīstīties, to nevar ignorēt, jo tā nav tikai atbilstība likumā noteiktajam – tā ir atvērtība klientam, cieņa pret lietotāju un domāšana ilgtermiņā. Kad 40,7% sabiedrības ir izslēgti, uzņēmējdarbībai nav nākotnes, tāpēc piekļūstamība ir arī izaugsmes priekšnoteikums,” stāsta Ivars Balodis, invalīdu un viņu draugu biedrības “Apeirons” valdes priekšsēdētājs. Viņš papildina, ka katru gadu “Apeirons” komanda sniedz ap 200 konsultāciju un vada vairāk nekā 100 apmācību par piekļūstamības un komunikācijas jautājumiem. Tomēr uzņēmumiem aizvien nav skaidrs, kas jā dara, lai ieviestu jaunās likuma prasības, un tas izgaismo ne vien informācijas trūkumu, bet arī apjukumu, ko rada sadrumstalotā atbildība starp vairākām valsts iestādēm.

“Lai gan Preču un pakalpojumu piekļūstamības likuma mērķis ir iekļaujoša vide, pārmaiņas diemžēl nereti tiek ieviestas jau izstrādātos produktos un pakalpojumos – brīdī, kad jau nepieciešami dārgi un laikietilpīgi labojumi. Tomēr visefektīvākā pieeja ir savlaicīga konsultācija ar cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem vai viņus pārstāvošām organizācijām piekļūstamību uzlabojošu risinājumu izstrādes sākumā. Tad var panākt gan kvalitatīvāku rezultātu, gan arī ietaupīt resursus. Mūsu pieredze liecina,

ka uzņēmumu attieksme būtiski mainās, kad tie redz, kā cilvēks ar redzes, dzirdes vai kustību traucējumiem ikdienā mēģina izmantot konkrēto pakalpojumu. Tad piekļūstamība kļūst nevis par birokrātisku pienākumu, bet par reālu vajadzību,” teic I.Balodis.

Piemēram, elektronisko sakaru un IKT pakalpojumu sniedzējs “Bite Latvija”, sadarbojoties ar “Apeirons” un citām organizācijām, kas pārstāv cilvēkus ar kādiem funkcionāliem traucējumiem, pērn veica 10 uzņēmuma klientu apkalpošanas centru, digitālās vides, kā arī fiziskās vides pielāgošanu cilvēkiem ar redzes, dzirdes, kustību un citiem funkcionāliem traucējumiem. Uzņēmums kā viens no pirmajiem Latvijā, kas izveidojis klientu apkalpošanas centrus, kas aprīkoti ar automātiskajām durvīm, pazeminātiem galdiem un piekļuves iespējām ratīņkrēslu lietotājiem, vizuāliem un audio risinājumiem nedzirdīgiem un vārdzirdīgiem cilvēkiem, kā arī taktilemiem elementiem un labiekārtotu navigāciju vājredzīgiem klientiem. Vienlaikus, raugoties uz sabiedrību kopumā, I.Balodis akcentē, ka ir redzama izpratnes attīstība un cilvēki arvien vairāk saprot, kāpēc vajadzīgi alternatīvie teksti, reāllaika subtitri un zīmju valodas tulkojums. Tomēr vēl veicams apjomīgs darbs, īpaši attiecībā uz fiziskās vides pielāgojumiem, kas Latvijā joprojām nav ietverti likumā.

LIENA EISAKA

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv

Automātiskais
atbildētājs
64520961



Hallo!

“Kad beidzot sakopsim Balvu ezeru? Mums ir ezers – skaists, ar milzīgu potenciālu kļūt par tūrisma magnētu! Bet kā tur peldēties? Dūņas līdz potītēm, ūdens zied, un Vecajā parkā laipai jau ir nepieciešami uzlabojumi. Zāle netiek pļauta – tas rada reālu apdraudējumu, ezera tuvumā redzētas pat ļoti lielas čūskas. Tāds izskats un atmosfēra noteikti nevar piesaistīt ne vietējos, ne tūristus. Mēs visi saprotam, ka videi ir nepieciešama rūpīga kopšana, bet kāpēc nekas netiek darīts? Kāpēc šo vietu nevar kārtīgi sakopt un padarīt par istu, drošu un pievilcīgu vasaras galamērķi, kas būtu pieejams gan vietējiem iedzīvo-

tājiem, gan tūristiem? Tāpēc jautājums paliek, – kad beidzot sakopsim Balvu ezeru?” prāto lasītāji.

“Kāpēc Balvu lielveikalos nav produktu vegāniem? “Maximā” ir daži, “Rimi” ir tikai viens produkts, bet “top” veikalā nav neviena. Saprotu, ka Balvos nav daudz iedzīvotāju, tomēr akcijas dienās atļauju plaukti iztukšoti tiek ātri, kas liecina par cilvēku pirktpēju. Tad nu gribētu arī mūsu pilsētas veikalu plauktos, ne tikai Rēzeknē vai Rīgā, redzēt dažādību tiem, kuri neēd gaļu un zivju konservus,” teica zvaniņtāja.

Ēsma, kas piesaista

Klasiskās mūzikas koncerts Viļakas katoļu baznīcā

Megija Kriviša

Pētera un Pāvila dienā Viļakas Vis-svētās Jēzus Sirds Romas katoļu baznīcā uzstājas trompetists Harijs Ločmelis, ērģelnieks Rūdolfs Matiss Stikuts un ērģeļu asistents Roberts Freimanis, priecējot ar klasiskās mūzikas koncertu. Prāvests GUNTARS SKUTELS par jauniešiem saka: “Mums šie mākslinieki jau ir štatnie un draudzei pat daļēji piederīgi.”

Viļakas katoļu baznīcas priesteris Guntars Skutels stāstīja, ka jaunieši paši esot uzprasijušies uz koncertiņu. “Sākotnēji domājām, kura būs labākā diena, un izdomājām, ka 29.jūnijs ir ne tikai Pētera un Pāvila diena, bet arī Sirds draudzes svētku noslēgums. Kāpēc to visu neapvienot?” sprieda priesteris. Šī diena veiksmīgi sakrita, jo draudzes ērģelniece piedalījās starptautiskajā folkloras festivālā “Baltica”, tāpēc muzikālie jaunieši dievkalpojumā pildīja ērģelnieka funkciju un pēc tam iepriecināja ar koncertu.

Pagājušajā gadā baznīcā izskanēja teju vai 20 koncerti, taču šogad pagaidām norisināties tikai sestais vai septītais pasākums. Prāvests minēja, ka vēl paredzēti aptuveni pieci koncerti. “Īstenībā ir ļoti klasiski, ka dievkalpojums noslēdzas ar koncertu,” uzskata Guntars. “Kāpēc dienā divas reizes jāsadzen cilvēki uz

baznīcu? Daudzi brauc no tālienes – viņi labprāt piedalās gan dievkalpojumā, gan apmeklē koncertu.” Priesteris noteica, ka nereti izdodas piesaistīt māksliniekus, kuri piedalās gan dievkalpojumā, nodziedot kādu garīgo mūziku, gan koncertā, sniedzot klasisko mūziku: “Ar vienu šāvienu nošaujam divus zaķus. Tā ir kā ēsma, kas daudzus piesaista.” Priesteris atzina, ka esot bijis periods, kad neatklāja māksliniekus. “To darijām tāpēc, lai nebūtu tā, ka cilvēki uz baznīcu dodas tikai mākslinieku dēļ,” noteica Guntars. Viņš arī sociālajos medijos cenšas ielikt kādu fragmentiņu no koncertiem. “Dažkārt man jautā, vai ielikšu internetā. Mēģinu iepriecināt tos, kuri dažādu iemeslu dēļ netiek. Tomēr jāsaprata, ka visu koncertu gan nekad nelielu internetā. Nedaudz aplaimoju tos, kuri netika, bet gribēja, un nedaudz audzinot tos, kas palika mājās – visu koncertu nedabūsi dzirdēt,” smeja priesteris.

Guntars minēja, ka tieši Viļakas baznīcā ir unikāla akustika: “Kad daudzi mākslinieki izbauda, kā skan baznīcā, viņi saka, ka vēlas muzicēt bez mikrofoniem, jo tas piedod dabisko skanējumu gan tam, kas izpilda, gan tam, kas klausās.” Viņš atceras, ka reiz no Kurzemes atbrauca ģitārists, kurš teica, ka ir spēlējis ballītēs, koncertos, kultūras namos, estrādēs, dabā, lielos un mazos pasākumos, bet šajā baznīcā esot pārdabiska sajūta – ne no šīs pasaules.



Iztiek ar to, kas ir. Priesteris Guntars Skutels atzina, ka Balvos procesijas organizē daudz profesionālākā līmenī. “Mēs uz to lielu uzsvāru nelielam, jo resursu ir tik, cik ir. Īstenībā parasti jau cilvēki ir vajadzīgi, kas ļoti iesaistās draudzē, taču mēs skatāmies, kas ir uz vietas, un reizēm pat piesaistām svešus cilvēkus,” noteica Guntars.



Gregorika. Improvizācija. Piekomponēšana. Mākslinieki ar šo programmu uzstāsies arī 19.jūlijā Balvu evaņģēliski luteriskajā baznīcā. “Augusta sākumā mums būs tāds kā studijas ieraksts Valmieras baznīcā, kur arī izpildīsim šo programmu,” atklāja ciemiņi. Viņi paši meklē baznīcas, kur ir ērģeles, un atzina, ka Viļakas baznīcā ir vislabākās ērģeles apriņķī.



Štatnie mākslinieki. “Tieši Harijs uzdrošinājās, kad mums pietrūka resursu, un labprāt piepalīdzēja ar taurīti,” izstāstīja priesteris Guntars Skutels. Viņš atklāja, ka cilvēki nereti ir teikuši, ka naktī baznīcā degot gaisma: “Es saku – droši piebrauciet, ieejiet iekšā. Ja deg gaisma, tas nozīmē, ka baznīcā notiek kaut kas labs.” Priesteris ir pārstēģis par šiem jauniešiem, jo viņi, mērojot garo ceļu no Rīgas uz mājām, pulksten 11 naktī dodas uz baznīcu trenēties un spēlēt: “Man pat ir nofilmēts video, kā pusē divos naktī vēl baznīcā deg gaisma.” Priesteris apgalvoja, ka nezina daudz jauniešu, kuri nevis pavada laiku telefonā, dodas pie miera vai dauza akmeņus, bet iet uz baznīcu muzicēt: “Ik pa brīdim tas ir tāds liels prieks arī man un dedzība, ka ir tādi jaunieši, kuri nesūdzas par to, cik ceļš bija garš, bet ar visu savu spēku iet un dara.”

Spēku sapņot, drosmi darīt

Pirms nedēļas izskanējuši pēdējie vidusskolu izlaidumu valši, bet absolventu sertifikātus par vidējās izglītības iegūšanu novada Izglītības pārvalde saņēmusi vien vakar. Balvu novada vidusskolu 12.klases klātienē šogad absolvēja 75 audzēkņi, bet neklātienē vidējo izglītību ieguva 4 jaunieši. Savukārt dokumentus par profesionālās un vidējās izglītības iegūšanu saņēma 11 Balvu Profesionālās un vispārīgās izglītības vidusskolas (BPVV) audzēkņi. Katrs no viņiem cer piepildīt savus sapņus, bet viņu bijušie pedagogi novēl: “Lai viss izdodas!”



Viļakas vidusskolas 12.klase. Klasi absolvēja 13 skolēni: S.Aleksāne, K.Babāns, Ē.Baikova, V.Eljaševiča, K.Kozlova, K.Kuprijanova, S.Maksimova, S.Martiņenko, E.Nipers, M.Prancāne, R.Raginska, Sabine Zaremba un Sofija Zaremba. “Viņi ir radoši, atbildīgi un mērķtiecīgi jaunieši – katrs ar saviem talantiem, interesēm un iekšējo spēku. Viņu sirsnīgums, dzīvesprieks un humora izjūta piešķir klases ikdienai krāsainību un īpašu noskaņu. Šie jaunieši vienmēr aktīvi iesaistījās skolas dzīvē, piedāvājot oriģinālas idejas un risinājumus. Esmu pārliecināta, ka katrs no viņiem spēs atrast savu ceļu un piepildīs iecerētos mērķus. Lai ik diena dāvā spēku sapņot, drosmi darīt un prieku sasniegt! Mēs lepojamies ar jums – 12.klase!” par saviem bijušajiem audzēkņiem saka audzinātāja Liga Leitena.



Rekavas vidusskolas 12.klase. Klasi absolvēja: Edvīns Dukovskis – skolēnu pašpārvaldes prezidents, kurš kopā ar savu komandu organizēja interesantus pasākumus, prasmīgi rakstīja dažādas svētku uzrunas; Marians Jaudzems – lai gan bieži ieņēma pozīciju “man viss vienalga”, labprāt iesaistījās klases aktivitātēs; Andželika Percova –

apzinīga un mērķtiecīga, ar labām patstāvīgā darba prasmēm, disciplinēta; Emīls Pužulis – katru gadu uzvarēja novada matemātikas olimpiādēs un piedalījās valsts olimpiādēs; Sentis Strumpe – skolas pasākumu apskaņotājs; Rebeka Anžela Šāškova – piemīt labas komunikācijas prasmes, saprotas ar visu vecumu skolasbiedriem, izpalīdzīga. Klases audzinātāja bija Inese Cibule.



Baltinavas vidusskolas 12.klase. Klasē mācījās 7 skolēni: Samanta Juhmane, Samanta Slišāne, Dina Sārtaputna, Markuss Maksimovs, Markuss Skutelis, Jēkabs Ločmelis un Jēkabs Kašs. “Interesanti, ka klasē bija divas Samantas, divi Jēkabi, divi Markusi un Dina,” teic audzinātāja Aija Nagle. Viņa priecājas, ka katrs skolēns izcēlās ar kādu īpašu *odziņu*: “Bet nu jau varu teikt, ka izauguši patstāvīgi, atbildīgi un pieklājīgi jaunieši. Ļoti ceru, ka Lielajā Dzīvē būs labi cilvēki, jo katram no viņiem ir izvirzīti savi mērķi. Novēlu, – lai viss izdodas!”



BPVV 12.klase. Klasi absolvēja: Ralfs Belks – mierīgs, nosvērts, neļauj emocijām ņemt virsroku; Nikola Baķe – pazīstams ar savu dzīvesprieku, piedzīvojumu garu un tieksmi pēc brīvības; Anna Gvinita Krastiņa – asprātīga, runātīga, atklāta un sabiedriska; Kerija Koļcova – uzņēmīga, neatkarīga un enerģiska, ar lielu atbildības izjūtu; Roberts Ķerģis – mierīgs, ar kļušu pašpārliecību un iekšēju līdzsvaru; Dairis Trupovnieks – cilvēks, uz kuru vienmēr var paļauties – atbildīgs un uzticams; Harijs Bisenieks – sportisks, azartisks, mīl kustību un

izaicinājumus; Sandijs Denijsjaks – apdomīgs un nesteidzīgs savos lēmumos; Jānis Duļbinskis izceļas ar mierīgu un nosvērtu dabu; Ralfs Plavnieks – dzīvīgs, enerģisks, dažreiz neparedzams; Artūrs Žugs – aktīvs, vienmēr kustībā – piedalās, organizē, rosās. 12.klasi absolvēja arī Jānis Bužs, Artis Tučāns, Laila Sabine Vasiļkova, Groševa Emija. Klases audzinātāja bija Iluta Balule. “Mēs esam dažādi – katrs ar savu raksturu, interesēm un talantiem, tomēr tieši šī dažādība padara mūs unikālus. Klasē netrūka ne radošuma, ne entuziasma, ne enerģijas. Esam gatavi uzņemties jaunus izaicinājumus un nebaidāties no grūtībām. Klases stāsts nav mierīgs un pareizs – ir gan smieklis, gan domstarpības, tomēr tieši šie mirkļi ir mūs satuvinājuši vēl vairāk. Šo gadu laikā esam izauguši ne tikai kā personības, bet arī kā draudzīgs kolektīvs, kas atcerēsies kopīgi pavadīto laiku vēl ilgi,” par sevi saka absolventi un audzinātāja Iluta Balule.

un prieku sasniegt!



Foto - no personīgā arhīva

Balvu Valsts ģimnāzijas 12.b klase. “Šī klase bija īpaša – tik dažādi raksturi, intereses un sapņi, bet kaut kādā brīnumainā veidā visi kopā izveidoja draudzīgu, dzīvespriecīgu un atbalstošu kolektīvu, kur vienmēr valdīja kustība, smieklis un radošums. Komanda, kura kopā prata gan smieties, gan reizēm arī strīdēties, noorganizēt brīnišķīgus pasākumus, pārsteigt klausītājus ar skaistu dziesmu, doties pārgājienos un ekskursijās. Lepojos ar jums – ar jūsu izaugsmi, atbildību un spēju būt īstiem cilvēkiem! Lai drosmē, sapņi un neatlaidība jūs pavada ik uz soļa un lai katrs no jums atrod savu vietu pasaulē! Dzīve vēl tikai sākas — dzīvojiet to ar degsmi un mīlestību!” saviem audzēkņiem novēl klases audzinātāja Sandra Mozule.



Foto - no personīgā arhīva

Balvu Valsts ģimnāzijas 12.a klase. “Klasē mācījās 14 sirsnīgi, radoši, atraktīvi, draudzīgi, aktīvi, atsaucīgi, mērķtiecīgi un vienoti jaunieši, kuri tic sev, savām spējām, savai izvēlei un sapņiem. Lai kopā pavadītais laiks iedvesmo jauniem panākumiem, jaunam lidojumam! Sapņojiet, izpletiet spārnus un lidojiet, mīļie! Lidojiet drosmīgi! Lidojiet augstu! Nekad nevienam neprasiet atļauju lidot, jo spārni ir jūsu, bet debesis pieder visiem! Sapņojiet ar spārniem, bet ejiet ar sirdi! Es ticu, ka jums viss izdosies,” novēl klases audzinātāja Ināra Konivale.



Foto - no personīgā arhīva

Rugāju vidusskolas 12.klase. Foto no kreisās: Guntis Duļevskis, Rauls Romanovskis, Marta Felicita Šņegova, Valters Orniņš, Renāte Kikuste-Nagla, Reinis Pulčs, klases audzinātāja Ilze Dobrovoļska, Mārcis Lubāns, Mariķa Garbacka, Nikola Šustere, Linda Garā, Undīne Čemme (aiz kadra palikuši: Dace Grāvīte un Ralfs Mārtuševs). “Radoša, atraktīva un piedzīvojumiem gatava spilgtu personību apvienība, kas ar savu viedokli un paradumiem nodrošināja, lai skolotājiem nekad nav garlaicīgi. Lai radošums, atraktivitāte un piedzīvojumu gars pavada jūs arī turpmākajā dzīvē, ļaujot vienmēr palikt uzticīgiem savam viedoklim un piepildīt visus sapņus!” vēl klases audzinātāja Ilze Dobrovoļska.



Foto - no personīgā arhīva

BPVV programmas “Komercczinības” 4.kurss. Foto no kreisās: Markuss Medinieks, Sofija Galuškina, audzinātāja Lienīte Galvanovska, Beāte Kaņepe un Elīza Ivanova. (Aiz kadra palikusi Viktorija Norkus). “Aktīvi, azartiski, enerģiski jaunieši – dzīvespriecīgi un vienmēr gatavi jauniem izaicinājumiem. Viņi ar aizrautību piedalījās dažādās aktivitātēs, demonstrējot līdera dotības un komandas garu. Šie jaunieši izceļas ar radošu domāšanu un vēlmi nepārtraukti pilnveidoties. Viņu entuziasms un pozitīvā attieksme iedvesmoja arī citus. Izlaidumā viņi izstaroja pārliecību par nākotni un degsmi īstenot savus sapņus,” par saviem bijušajiem audzēkņiem saka audzinātāja Lienīte Galvanovska.



Foto - no personīgā arhīva

BPVV 4.kurss – programmas “Skaistumkopšanas pakalpojumi” un “Kokizstrādājumu izgatavošana”. Ieva Krevica – talantīga, sirsnīga, atvērta visam jaunajam un radošajam; kursa audzinātāja Agnese Circene; Egija Diāna Vaivode – meitene, kura spēj noorganizēt pat neiespējamās lietas, skolotāju atbalsts, aktīva, sportiska, ar savu viedokli; Santa Danija Siliņa – klusa, mierīga, laipna, izpalīdzīga, romantiska būtne. Aiz kadra palikuši: Sandija Keiša – sportiska, radoša, atraktīva jauniene, kurai ļoti patīk dejot; Kristians Smuškovs – jauniets ar savu viedokli, redzējumu par lietām un cilvēkiem, rūpīgs, visu dara akurāti; Artūrs Salmanis – jauniets, kuram patīk komunicēt ar cilvēkiem, stāstīt un zināt daudzas lietas, apņēmīgs, uzticams, godīgs, skolas gaitas apvienoja ar savas divgadīgās meitiņas audzināšanu.

Sagatavoja I.Tušinska

Lielākā problēma, uz ko norāda esošās un topošās māmiņas, domājot par to, vai var atļauties vairāk par vienu bērnu ģimenē, ir krasais ienākumu kritums bērna kopšanas atvaļinājuma laikā. Nereti atļauties bērnu nozīmē arī apturēt karjeru un piedzīvot materiālas problēmas, tādēļ daudzas māmiņas jau pirmajos mēnešos pēc mazuļa piedzimšanas gatavas atgriezties darbā. Savukārt tiesībsarga nesen veiktā pētījuma rezultāti liecina, ka salīdzinoši liela daļa darba ņēmēju Latvijā (19% sieviešu un 17% vīriešu) norāda uz bažām par darba zaudēšanu vai grūtībām atrast jaunu darbu, kas attur aptaujātos no ģimenes paplašināšanas plāniem. Tādēļ joprojām aktuāls jautājums, kā apvienot darbu un bērnu – jāizmanto bērnudārza, auklītes pakalpojumi vai jāpievēršas attālinātajam darbam? Un ar kādiem zaudējumiem un ieguvumiem jārēķinās, pieņemot konkrētus lēmumus?

“Mediju atbalsta fonda ieguldījums no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem”

MAF
Mediju atbalsta fonds

Mamma

Pērn statistiķi Latviju sveica dzimšanas dienā ar nepatīkamu ziņu – 2024.gada 9 mēnešos piedzimis rekordmazs bērnu skaits – pirmo reizi zem 10 000. Tendences ir diezgan skaidras – kopš 1991.gada dabiskais pieaugums Latvijā ir negatīvs, proti, mirst vairāk cilvēku nekā dzimst. Savukārt tas rada satraukumu par valsts attīstību un nākotni. Pareizo lēmumu trūkums, un sekas var būt neatgriezeniskas, jo zaudējam savus iedzīvotājus, iztukšojas Latvijas reģioni, it īpaši pierobeža. Īstenojot projektu “Piedzimt Latvijai!”, 21 publikācijā sarunās ar jomas speciālistiem un vietējo kopienu iedzīvotājiem meklēsim atbildes uz jautājumiem, ar ko Latvijai draud šādas demogrāfiskās situācijas turpināšanās. Kas tam pie vainas – mainīgā pasaules lietu kārtība, nestabilā ekonomiskā situācija, kara draudi, nevēlēšanās uzņemties atbildību, bailes netikt galā vai kas cits? Ko darīt, lai situācija uzlabotos, un vai tas vispār ir iespējams?

Jauno māmiņu pieredzes stāsti

Meitiņas dzimšana ievērojami maina dzīvi

Rīgas domes deputāte, novadniece MAIRITA LŪSE ir piecus gadus jaunās Gabrielas māmiņa, kuras dzīvi un karjeru bērniņa ienākšana ģimenē mainīja ļoti krasi.

No domes uz bērnudārzu, un atpakaļ

Mairita Lūse stāsta, ka laikā, kad pasaulē nāca meitiņa, viņas ienākumu kritums nebija ļoti liels. Tas arī tādēļ, ka jau pēc nepilna gada tika pieņemts lēmums atgriezties Rīgas domē un turpināt pildīt deputātes pienākumus. Kas attiecas uz to, cik ļoti bērna piedzimšana ietekmēja ikdienas darba gaitas un karjeras izaugsmi, novadniece atceras, ka tas bija laiks, kad dzīve mainījās dažādās jomās, tajā skaitā tika pilnībā nomainīts karjeras virziens. “Patiesībā tas, ka līdz ar bērniņa ienākšanu ģimenē tiek nomainīta karjera, jaunajām māmiņām ir tipisks stāsts. Nav šaubu, ka bērns ļoti ietekmē mātes darba pienākumus – it īpaši, ja svarīga darba sastāvdaļa ir neformālā kontaktēšanās ar citiem cilvēkiem, kas mēdz notikt ārpus oficiālā darba laika. Proti, ja arī pat kolēģi ļoti, ļoti atbalstīs, tāpat būs gadījumi, kad vairs nebūs iespējas noorganizēt vēl vienu darba tikšanos ārpus darba laika, jo gluži vienkārši būs jādodas mājās pie bērna. Turklāt šāda situācija man bija nupat. Proti, šobrīd vīrs atrodas komandējumā, bet Rīgas domē debašu rezultātā ievilkās vicemēru vēlēšanas. Tas nozīmēja, ka vienā no pārtraukumiem man bija jāskrien uz bērnudārzu, lai paņemtu bērnu, un pēc tam bija jāpaspēj atpakaļ uz domi, lai līdz galam noklausītos debates un nobalsotu. Arī šobrīd neesmu kopā ar kolēģiem, kuri atzīmē sēdes beigas un neformālā gaisotnē komunicē, kādi darbi Rīgā darāmi turpmākajos četros gados, bet meitiņai vāru vakariņas!” šo trešdien pastāstīja jaunā māmiņa.

Saeimā izveido bērnu kopšanas istabu

Mairita piebilst, ka, apvienojot bērnu ar darbu, tika izmantoti gan auklītes un bērnudārza pakalpojumi, gan arī iespēja strādāt attālināti. “Jāuzsver, ka arī jauno vecāku darbavietas ir tās, kas pēc bērna piedzimšanas var parūpēties par tēti, mammu un demogrāfiju šī vārda visplašākajā izpratnē. Piemēram, kad valsts runā par to, ka darba devējiem saviem darbiniekiem jānodrošina labi apstākļi, tā piemirst, ka arī pašas valsts un pašvaldību iestādes ir darba devēji. Tāpēc Saeimā pēc ilgiem juridiska ceļa meklējumiem ieviesām bērnu kopšanas istabu jeb vietu, kur vecāki savus bērnus var atstāt, ja viņu darbs ievelkas. Šī istaba



Ar meitiņu Anniju. Jautāta, ko nozīmē ģimene un bērni, Mairita uzsver, ka nevēlas dēvēt bērnus par dzīves jēgu, jo tas gan ignorē tos cilvēkus, kuriem izvēles vai apstākļu sakrītības dēļ bērnu nav, gan arī pašam bērnam uzliek pārlieku lielu slogu, jau kopš dzimšanas būt par kāda dzīves jēgu. “Bērni ļauj uz pasauli paskatīties no jauna un citām acīm un var sniegt dziļu prieku. Vienlaikus nevajadzētu noliegt, ka audzināt bērnus ir milzīga atbildība un smags darbs. Ģimene ir augsne, kurā mēs visi kā sēklas uzaugam, un tās var izskatīties ļoti dažādas. Katrs varam rūpēties par to, lai mūsu un citiem bērniem būtu iespējams izveidoties par labiem cilvēkiem. Tādēļ atkārtotšu frāzi, kas nevar izskanēt par biežu – sabiedrībā svešu bērnu nav!” uzsver M.Lūse.

domāta ne gluži zīdaiņiem, bet jau nedaudz pieaugušākiem bērniem. Jāteic, šī iniciatīva tapa ļoti ilgi, bet nupat ir realizēta. Uzskatu, ka šādai istabai jābūt arī citu profesiju darbavietās –



Slavenais foto. 2020.gadā aktīvas diskusijas raisīja attēlā redzamais foto, kad Rīgas domes deputāte Mairita Lūse sanāksmju telpā ieradās ar bērnu ratiņiem. Kāds pauda viedokli, ka bērna klātbūtne darbavietā ir traucējoša, tikmēr citi nešaubījās, ka tas ir normāli un pat vēlami. Pati Mairita, atskatoties uz vairākus gadus seno notikumu, sarunā ar laikraksta “Vaduguns” žurnālistu atzīst, ka tā bija pirmā pieredze kļūt par spoguļi, uz kuru visa sabiedrība atspoguļo savas domas un idejas. “Tā bija ne tikai smaga, bet arī interesanta pieredze. Jāpiebilst, ka arī nupat uz Rīgas domes sēdi devos ar savu meitiņu. Jāteic, ar piecgadnieci atrasties sēdē bija pat grūtāk, nekā laikā, kad Gabriela bija zīdaiņa vecumā,” ar smaidu sejā stāsta M.Lūse.

no mediķiem līdz pārdevējiem un tiem, kuri strādā maiņu darbu. Tas ir ļoti svarīgi,” pārliecināta M.Lūse.

Ar katru bērnu pieredze citādāka

Trīs bērnu māmiņa KRISTĪNE PUGAČA, kura lielāko savas dzīves daļu pavadījusi Cēsis, bet Balvos ar ģimeni dzīvo jau sešus gadus, stāsta, ka bērnu audzināšana, apvienojot ar darbu, ir izaicinājums. Vienlaikus viņa nešaubās, ka bērni ir dzīves lielākā laime, arī savu ikdienu iespējams saplānot tā, lai domas par karjeras izaugsmi un laika pavadīšanu ar savām atvasēm harmoniski līdzāspastāvētu.

Zīdainis rokās, un uz mācībām Rīgā!

Pirms pārcelšanās uz pastāvīgu dzīvi mūspusē Kristīne ar vīru Aivi divus gadus strādāja Anglijā, kur pasaulē nāca vecākā meita Luīze. Tad tika pieņemts lēmums atgriezties dzimtenē, bet pēc gada ceļi atkal aizveda uz ārzemēm, Anglijā pavadot vēl divus gadus. Šajā laikā pieteicās arī vidējā meitiņa Elīza, kura piedzima jau Latvijā, jo Kristīne ar Aivi nolēma ārvalstīs

vairs neatgriezties. “Nekad nešaubījos par to, ka vēlos ģimeni, jo kam tad dzīvot, ja ne saviem bērniem?! Pirmā meitiņa piedzima, kad biju tikai divdesmit gadus jauna. Varbūt varētu šķist, ka šādā vecumā lēmums par bērniņu ir pārags, tomēr, tagad atskatoties uz to laiku, ar vīru esam ļoti laimīgi,” uzsver Kristīne.

Viņa atceras, ka pēc pirmās meitas piedzimšanas sāka strādāt, kad Luīzei bija apmēram pusotrs gads. Lieli palīgi bija ne tikai vīrs Aivis, bet arī Kristīnes māsa ar vīru, ar kuriem ikdienas gaitas tika sakārtotas tā, lai kāds vienmēr varētu palikt mājās ar mazuli. Savukārt ar vidējo meitu Elīzu bija nedaudz sarežģītāk. Tolaik Kristīne ar Aivi uz laiku bija atgriezušies Latvijā un, kad Elīzai apritēja četri vai pieci mēneši, Kristīne nolēma turpināt mācīties. Proti, zīdainis bija uz rokām, un pusgadu trīsreiz nedēļā Kristīne ar autobusu devās uz mācībām Rīgā. Bērniņa pieskatīšanā ļoti palīdzēja vīra vecāki, pēc kā tika atvērts savs skaistumkopšanas kabinets Balvos un uzsāktas darba gaitas. “Vecākā meita jau

apmeklēja bērnudārzu, bet vidējo meitu, kamēr atrados darbā, pieskatīja kāds no tuviniekiem. Savukārt trešā meitiņa piedzima pagājušā gada 16.februārī, un bērna kopšanas atvaļinājumā tā īsti arī neaizgāju, jo jau februāra beigās atsāku darbu,” stāsta Kristīne.

Balveniete piebilst, ka tās, protams, nebūt nebija pilnvērtīgas darba dienas. Turklāt Kristīne atzīst, ka pēc trešās meitas piedzimšanas viņai ir liela vainas sajūta, ka tik ļoti daudz laika nākas pavadīt darbā. Tomēr, domājot par nākotni un karjeras izaugsmi, skaistumkopšana ir sfēra, kur nevar atrasties ilgstošā prombūtnē – tiktu zaudēta klientūra un viss līdz šim sasniegtais būtu jāšāk būvēt no jauna. “Tādēļ, runājot par ieguvumiem un zaudējumiem, skaidrs viens, ka nekas nav un nevar būt svarīgāks par bērniem. Vienlaikus jādomā arī par savu darbu, un man sava nodarbošanās ļoti patīk. Bez tā nevarētu!” enerģijas pilna teic jaunā māmiņa.

Svētdiena, 13.jūlijs

LTV1

5.20 “Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras”. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.03 “Kas te? Es te!” Raidījums bērniem.
6.30 “Animācijas seriāli”.
8.30 “Sabiedriskā medija svētku studija”. Atk.
9.00 “Svētku dalībnieku gājiens”. XIII Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētki.
Tiesraide.
13.35 “Sirdsbalsība”. Dok. filma.

15.15 “Aculiecinieks”. Dziesmu svētki. Atk.
15.30 “Mīljons tautsdziesmu”. Dok. filma.
16.00 “Teātra garša”. Atk.
16.30 “Sabiedriskā medija svētku studija”. Tiešr.
17.00 “Te-aust”. XIII LŠJDDS noslēguma koncerts.
Tiesraide.

20.00 “Te-aust”. XIII LŠJDDS noslēguma koncerts – sadziedāšanās. Tiešr.
21.00 “Panorāma”.
21.35 *“Teātris.zip* piedāvā. Pūt, vējiņi!” Nacionālā teātra izrāde.
23.20 “Dziesmu avoti. 1866”. Dok. filma.
23.55 “Astotā klase”. Komiska drāma.
1.25 “Kora *Kamēr...* 25 gadu jubilejas koncerts”. Atk.

3.10 “Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas”. Atk.

3.20 “1:1. Aktuālā intervija”. Atk.

4.10 “Ķepa uz sirds”. Atk.
4.40 “Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras”. Atk.

LTV7

5.00 “Dzintara puse”. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.03 “1000 jūdzes līdz Engēļu pilsētai”.
7.00 “Globalizācija un mēs. *Deutsche Welle* žurnāls”.
7.30 “Ražots Vācijā. *Deutsche Welle* žurnāls”.

8.00 “Divi āķi lomā”. Atk.
9.00 “Dziesmu un deju svētku dalībnieku gājiens”.
13.35 “Grāntčestera 2”. Detektīvseriāls.
15.10 “Mērdoka noslēpumi

Vārdadienu svin: Margarita, Margrieta

6.55 “Lēna Lorencā. Viltus mazulis”. Romantiska drāma.
8.55 “Ēdiens visai ģimenei”. Realitātes šovs.
10.00 “Veiksmīgs uzņēmējs Latvijā. Televēkala skatlogš”.
10.30 “Pirkt vai uztaisīt?” Realitātes seriāls.
11.00 “Sapņu māja 22”. Izklaidējošs raidījums.
12.00 “Mentālists 2”. Seriāls.
15.00 “Mentālists 3”. Seriāls.
16.00 “Viss par Strīvu”. Komēdija.

18.00 “Kopā ar sevi”. Romantiska komēdija.
20.00 “Uzbāzīgā”. Komēdija.
22.10 “Sīvs Džobss”. Biogrāfiska drāma.
0.40 “Garšas detektīvs. Veselīga vieta nāvei”. Detektīvfilma.
2.25 “Jāvārds kāzu kleitai 11”. Realitātes šovs.
3.20 “Svešā seja”. Seriāls.

TV24

6.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
6.03 “Preses klubs”. Atk.
7.30 “Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu”. Atk.
8.30 “Uz līnijas”. Atk.
9.00 “Svētku dalībnieku gājiens”.

14.00 “Pieci novadi Latvijā”.
14.30 “Savišanās ceļš”. Atk.
15.00 “Eko-loģika”. Atk.
16.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
16.03 “Nedēļa. P.S.” Atk.
17.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
17.03 “Globuss”. Atk.
18.00 “Dr. Apinis”. Atk.
19.00 “Radio *Svaboda*: par svaīgo Krievijā un pasaulē”.
20.00 “Ārsts atbild”. Atk.
20.30 “Uz līnijas”. Atk.
21.00 “Uzmanības centrā – ekonomika”. Atk.
22.00 “Dr. Apinis”. Atk.
23.00 “Radio *Svaboda*: par svaīgo Krievijā un pasaulē”. Atk.
0.30 “Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu”. Atk.
1.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
1.33 “Globuss”. Atk.
2.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.

TV3 Life

5.00 “Svešā seja”. Seriāls.
5.30 “Jāvārds kāzu kleitai 11”. Realitātes šovs.
6.30 “Kontakts kopā ar doktoru

Balvu Novada muzejā

Izstādē – Pēteris Postažs, Ingūna Postaža “Gleznas un grafika”.

Brīvības stāsti – Siguldas kājnieku pulks. Latvieša stāja svešumā – Kārlis Serdāns 120. Nacionālais partizāns – Kārlis Dankers 120.

Balvos

5.jūlijā no plkst. 20.00 Balvu pilsētas estrādē norisināsies mūzikas festivāls “Vasaras asorti”, kur tautā iemīļoti Latvijas mūziķi piedāvās baudīt mūziku visa vakara garumā. Vakara gaitā uzstāsies šarmantā šlagerdziedātāja Aija Legzdina, šlagermūziķis – ģitārists un dziedātājs Harijs Joniškāns, Jānis Vībants no populārās šlagergrupas “Vēja runa” un Ilze Vībante, dziedātāja Liene Šomase, hiphopa apvienība “MUUD”, un visbeidzot siltajā naktī dejosim grupas “Ginc un Es” pavadībā. Biļetes iepriekšpārdošanā: pirmās 100 biļetes – 10 eiro, pārējās biļetes – 15 eiro (biļetes “Biļešu paradīzes” kasēs).

No 18. līdz 19. jūlijam Balvu novada iedzīvotāji un viesi laipni aicināti apmeklēt Balvu novada svētku pasākumus – diena būs piepildīta ar krāsainiem notikumiem, radošām aktivitātem, sirsnīgiem koncertiem un svētku lielkoncertu “Ai, Latgale, Tu dvēselīte mana”.

No plkst. 11.00 Balvu Valsts ģimnāzijas sporta laukumos norisināsies “Atzeles” 3x3 basketbola turnīrs, – dinamiska spēle un spraiga cīņa garantēta.

Pikst. 19.00 no Balvu Kultūras un atpūtas centra laukuma iespēja doties kopīgā velobraucienā, – ar velosipēdiem un mūzikas ritmiem ierībināsim Balvu pilsētas ielas.
Pikst. 21.00 Lāča dārzā diskoballīte jauniešiem kopā ar *DJ SHAMAN*.

19. jūlijs

Pikst. 7.30 dievkalpojums Balvu Visssvētās Trīsvienības Romas katoļu baznīcā.

Pikst. 8.30 mostamies kopā ar spēkratu pavēlniekiem.
Pikst. 9.00 dievkalpojums Balvu evaņģēliski luteriskajā baznīcā.

No plkst. 9.00 līdz 13.00 laukumā pie Balvu Kultūras un atpūtas centra tradicionālais lauku labumu jeb zaļais tirdziņš.

No plkst. 10.00 līdz 12.00 Balvu pilsētas skvērā kopienu dižošanas “Balvos satiekas cilvēki, ezeri, atmiņas”.
No plkst. 10.00 Balvu pilsētas parkā Balvu novada zolītes turnīrs.

Pikst. 12.00 Balvu pilsētas parkā sportiskas aktivitātes bērniem un namdara darbnīca.

Pikst. 14.00 Balvu pilsētas estrādē muzikāla izrāde visai ģimenei “Ķepu patruļas jaunā misija”.

Pikst. 16.00 Balvu evaņģēliski luteriskajā baznīcā ērģeļu koncerts kopā ar ērģelnieku Rūdolfu Stikutu un trompetistu Hariju Ločmeli.

Pikst. 19.00 Balvu pilsētas estrādē novada svētku kulminācija – lielkoncerts “Ai, Latgale, Tu dvēselīte mana”, kurā piedalīsies Latvijā iemīļoti mūziķi – Raitis Treijs (“Zelļi”), Harijs Joniškāns (“Kantoris 04”), Viktors Lapčenoks, Santa Kasparsone, Aivars Lapšāns, Jūris Ostrovskis, Arnis Sloboda.

Afiša



žapiņš, grupa “Rolise”, “Ginc un Es”, Apvienība “Ainis”, paši “Leijerkastnieki” un citi mākslinieki. Ieejas maksa: 15 eiro (biļetes “Biļešu paradīzes” kasēs).

Pikst. 22.00 Balvu pilsētas estrādē balle kopā ar grupu “Dakota”. Ieejas maksa – 5 eiro, pēc plkst. 23.00 – 7 eiro.

Svētku dienā no plkst. 11.00 uz Brīvības ielas varēsim baudīt ielu kafejnīcu gardumus un jauties istam garšu ceļojumam. **No plkst. 16.00** pie Balvu pilsētas parka iespēja doties 30 minūšu izbraucienā ar plotu “Vīlnītis” un izjust Balvu ezera mieru un skaistumu.

Baltinavā

Baltinavas muzejā: **līdz 31.jūlijam** Balvu Mākslas un mūzikas skolēnu darbu izstāde.

Līdz 31.jūlijam Austra Keiša maizes etiķešu kolekcija.

Līdz 19.jūlijam izstādē no cikla “Iepazīsim Balvu novada pagastus!” Viksnas, Kupravas pagasta izstādē “Mans zelts ir mana tauta”.

12.jūlijā plkst. 13.00 Baltinavas parkā notiks Balvu novada netradicionālās sporta spēles zemniekiem un uzņēmējiem. Spēles organizē zemnieki, uzņēmēji, Baltinavas pagasta pārvalde, Baltinavas KN, Ziemeļlatgales sporta centrs. Šogad ir septiņas zemnieku saimniecību un divas uzņēmēju komandas. Aicinām izbaudīt sporta spēļu dienu: O atbalstot savas komandas; O piedaloties individuālajās disciplinās (nopolnot medaļas); O izgaršojot sieviešu biedrības “Vaivariņi” garšīgo zupu; O piedaloties *La Versā* šokolādes gardumu aktivitātes (īpaši gaidām ģimenes ar bērniem); O ļaujot bērniem izbaudīt bezmaksas piepūšamās atrakcijas. Darbosies bufete “Škladi”. Dienā muzicēs *DJ ALEKS*, vakarā balle ar “Brāļiem Puncuļiem”. *Ja kāda zemnieku saimniecība vai kāds uzņēmējs vēlas ar savu komandu piedalīties, laipni aicināti. Informācijai zvanīt pa tālr. 25440049.*

Balvu pagastā

Naudaskalna tautas namā **līdz 31.jūlijam** darba dienās (9.00 - 12.00) gleznu izstāde Zintis Purenš “Dzīve melnbaltā”.

Rugājos

Līdz 17.jūlijam darbdenās **no plkst. 10.00 līdz 13.00** tauta nama mazajā zālē apskatāma Ivetas Brolišas pašdarināto rotaļlietu izstāde.

12.jūlijā no plkst. 12.00 Rugāju parkā “Svētku diena Rugājos”. *Programmā: dažādu labumu tirdziņš. Ar savu produkciju aicināti piedalīties amatnieki un mājažotāji. Piepūšamās atrakcijas. Sportiskas aktivitātes visai ģimenei. Vizināšanās ar zirgiem un ponijiem (maksas pasākums). Pikst. 20.00* aicināti svinēt Jaunības svētkus tie jaunieši, kuriem šogad paliek 18 gadi. *Vēlāma pieteikšanās līdz 10.jūlijam pa tālr. 28384855. No plkst. 22.00* nakts zaļumballe kopā ar grupu “Brugijs”. Ieejas maksa līdz plkst. 23.00 – 8 eiro, pēc plkst. 23.00 – 10 eiro.

Vīksnā

Tautas namā **līdz 31.jūlijam** darba dienās (10.00-16.00) Gunitas Kašas fotogrāfiju izstādē “Gaismas nospiedumi”. Apmeklējums bez maksas.

Pārpublicēšanas gadījumā “Vaduguns” atsaucē obligāta

TV PROGRAMMAS

no 7. līdz 13.jūlijam

Pirmdiena, 7.jūlijs

Vārdadienu svin: **Aida, Maruta**

LTV1

5.20 “Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras”. Atk.	13.45 “Dimanta līga vieglatlētikā”. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”. Atk.	15.50 “Labākais no <i>Euro maxx</i> . <i>Deutsche Welle</i> žurnāls”. Atk.
6.02 “Vides fakti”. Atk.	16.20 “Jelas garumā”. Atk.
6.30 “Rīta <i>Panorāma</i> ”. Atk.	17.20 “Spiegs okeanā”. Dok.
8.35 “Mīlas viesulis 20”. Seriāls.	18.15 “Halo, hallo!” Situāciju komēdija.
9.30 “Solījums 3”. Seriāls.	19.15 “Tas notika šeit 2”. Atk.
10.30 “Sabiedriskā medija svētku studija”. Atk. XIII	20.15 “Mērdoka noslēpumi 14”. Detektīvseriāls.
Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētki.	21.50 “Bīropas meistarsacīkstes futbola sievietēm”. Tieš.
“Sabiedriskā medija svētku studija. Kultūras rondo”. Tiešraide.	23.55 “Midsomeras slepkavības”. Detektīvseriāls.
12.05 “Viedvasara”. Atk.	1.35 “Pardziedi mani!” Muzikāls šovs. Atk.
13.50 “Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu koncerts”. Atk.	3.20 “Piedzīvojums dabā”. Atk.
14.00 “Animācijas seriāli”. Atk.	3.50 “Satiktie. Laikmeta varoņi toreiz un tagad”. Atk.
14.30 “Svētki ir tur, kur esam mēs!” Dok. filma.	4.20 “Personība. 100 g kultūras”. Atk.

TV3

15.10 “Krustpunktiā”. Atk.	5.00 “Animācijas seriāls”. Atk.
16.05 “Solījums 3”. Seriāls.	5.10 “Devins Klīns Džonsons. Leģenda”. Seriāls.
17.10 “Mīlas viesulis 20”. Seriāls.	6.00 “Misters Bīns 2”. Anim. seriāls.
18.00 “Dienas ziņas”. Atk.	6.25 “900 sekundes”. Informa-tīvi izklaidējošs raid.
18.35 “Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu koncerts”. Atk.	8.45 “Kandisa Renuāra 9”. Seriāls.
18.45 “Aizraujošie piekastes vilcienu mašīniti 3”. Dok. filmu cikls.	9.55 “Mantīnietki”. Seriāls.

19.15 “Grāntestera 2”. Detektīvseriāls.	11.05 “Soli pa solim 4”. Komēdijseriāls.
20.00 “Panorāma”. Atk.	12.05 “Mani virtuves noslēpu-mi 6”. Realitātes seriāls.
20.40 “Sabiedriskā medija svētku studijā”. Tiešraide.	13.45 “Īsta vieta, īstais māloklis 25”. Realitātes seriāls.
21.10 “Kolektīvs 2”. Seriāls.	14.50 “Doktors Hauss 5”. Seriāls.
21.25 “Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu koncerts”. Atk.	15.50 “Eiropa no pūna lidojuma”. Dok. seriāls.
21.35 “Dižā skanrakstā”. Tautas mūzikas koncerts.	16.55 “Cetri gulītā 13”. Realitātes šovs.

23.40 “Diždažādi”. Starptau-tiskā folkloras festivāla <i>Baltica 2025</i> koncerts.	18.00 “TV3 ziņas isuma”. Atk.
Atk.	18.10 “Labākais no labākajiem šovs”.
1.45 “LTV – 60. Zelta arhīvs”. Atk.	19.10 “Bez tabu”. Atk.
2.05 “Personība. 100 g kultūras”. Atk.	20.00 “TV3 ziņas”. Atk.
3.00 “Midsomeras slepkavības 15”. Detektīvseriāls.	20.45 “Degpunktā”. Atk.

LTV7

5.00 “Literatūre”. Atk.	1.15 “Kobra 11-13”. Seriāls.
6.00 “Latvijas valsts himna”. Atk.	2.10 “Mans neglītais piļens”. Seriāls.
6.03 “Vienmēr formā! <i>Deutsche Welle</i> žurnāls”. Atk.	3.10 “Īstā vieta, īstais mājoklis 25”. Realitātes seriāls.
6.30 “Rīta <i>Panorāma</i> ”. Atk.	4.15 “Četri gulītā 13”. Realitātes šovs.
8.35 “Tas notika šeit 2”. Atk.	
9.30 “LV jaunatklāšanas raidījums <i>Tei!</i> ”. Atk.	
11.00 “Zaļgalvis”. Atk.	
11.15 “Personība. 100 g kultūras”. Atk.	
13.00 “Jaunās mednāsas”. Atk.	

TV3 Life

5.00 “Svešā seja 2”. Seriāls.	5.00 “Svešā seja 2”. Seriāls.
5.30 “Ticgo uzvaras balss”. Kristīgā programma.	5.30 “Ticgo uzvaras balss”. Kristīgā programma.

6.00 “Izgaršo Latviju! 4”. Izklaidējošs raidījums.	6.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.
6.30 “Vēstnieka meita”. Seriāls.	6.03 “Preses klubs”. Atk.
8.30 “Mani remonta note-kumi”. Realitātes šovs.	7.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.
9.35 “UgunsGrēks 12”. Seriāls.	7.33 “Nedēļa. P.S.” Atk.
11.50 “Zem klāja 9”. Atk.	8.30 “Radio <i>Svoboda</i> : par svarīgo Krievijā un pasaulē”. Atk.
12.50 “Sievietes spēks”. Seriāls.	9.30 “Dienas personība”. Atk.
13.50 “Grējas anatomija 17”. Seriāls.	10.00 “Uzmanības centā – ekonomika”. Atk.
16.00 “Dzīvot nozīmē mīlet”. Seriāls.	11.00 “Nacionālo interešu klubs”. Atk.
17.00 “Tu mani nesalauzi”. Seriāls.	12.00 “Eko-loģika”. Atk.
19.00 “Nevaldāmās līgavas 13”. Realitātes šovs.	13.00 “Dr. Apinis”. Atk.
20.00 “Lena Lorenca. Viltus mazulis”. Romantiska drāma.	14.00 “Radio <i>Svoboda</i> : par svarīgo Krievijā un pasaulē”. Atk.
22.00 “Mana dzīve ir slepkavība 3”. Seriāls.	14.30 “Mēs varam – mēs darām!”
23.05 “Pirmais randiņš 9”. Realitātes šovs.	15.00 “ReiTV ziņas deviņos”. Atk.

0.10 “Litera skartie”. Seriāls.	0.10 “As <i>gsnu mukslīnīks</i> ”. Atk.
1.05 “Biznesa attīstība 5”. Informatīvs raid.	1.35 “Tu mani nesalauzi”. Seriāls.
1.35 “Tu mani nesalauzi”. Seriāls.	3.30 “Karsti. Krēta 2”. Lepazīšanās šovs.
4.25 “Svešā seja”. Seriāls.	4.25 “Svešā seja”. Seriāls.

TV24

6.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.	6.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.
6.03 “Preses klubs”. Atk.	7.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.
7.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.	7.33 “Nedēļa. P.S.” Atk.
8.30 “Radio <i>Svoboda</i> : par svarīgo Krievijā un pasaulē”. Atk.	9.30 “Dienas personība”. Atk.
9.30 “Dienas personība”. Atk.	10.00 “Uzmanības centā – ekonomika”. Atk.
10.00 “Uzmanības centā – ekonomika”. Atk.	11.00 “Nacionālo interešu klubs”. Atk.
11.00 “Nacionālo interešu klubs”. Atk.	12.00 “Eko-loģika”. Atk.
12.00 “Eko-loģika”. Atk.	13.00 “Dr. Apinis”. Atk.
13.00 “Dr. Apinis”. Atk.	14.00 “Radio <i>Svoboda</i> : par svarīgo Krievijā un pasaulē”. Atk.
14.00 “Radio <i>Svoboda</i> : par svarīgo Krievijā un pasaulē”. Atk.	15.00 “ReiTV ziņas deviņos”. Atk.
15.00 “ReiTV ziņas septiņos”. Atk.	16.00 “Gaidām ciemosi”. Atk.
16.00 “Gaidām ciemosi”. Atk.	16.30 “Limbažu novads – izcila vieta dzīvei 2”. Atk.
16.30 “Limbažu novads – izcila vieta dzīvei 2”. Atk.	17.00 “Reģionālās televīzijas piedāvā”. Atk.
17.00 “Reģionālās televīzijas piedāvā”. Atk.	18.00 “Arts atbild”. Atk.
18.00 “Arts atbild”. Atk.	19.00 “ReiTV ziņas septiņos”. Atk.
19.00 “ReiTV ziņas septiņos”. Atk.	19.15 “Māja un seša 5”. Atk.
19.15 “Māja un seša 5”. Atk.	19.50 “Skats no Ventspils”. Atk.
19.50 “Skats no Ventspils”. Atk.	20.25 “Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2”. Atk.
20.25 “Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2”. Atk.	21.00 “ReiTV ziņas deviņos”. Atk.
21.00 “ReiTV ziņas deviņos”. Atk.	21.30 “Līdaku ielenkte 2”. Atk.
21.30 “Līdaku ielenkte 2”. Atk.	22.40 “Mežavēca emuārī”. Atk.
22.40 “Mežavēca emuārī”. Atk.	23.15 “Tīs kvadrātā 4”. Atk.
23.15 “Tīs kvadrātā 4”. Atk.	0.15 “Es daru tā”. Atk.
0.15 “Es daru tā”. Atk.	0.30 “Mājā un sešā 5”. Atk.
0.30 “Mājā un sešā 5”. Atk.	1.00 “Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2”. Atk.
1.00 “Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2”. Atk.	1.25 “Izšķirtspēja 3”. Atk.
1.25 “Izšķirtspēja 3”. Atk.	2.15 “Reģionālās televīzijas piedāvā”. Atk.
2.15 “Reģionālās televīzijas piedāvā”. Atk.	3.00 “Tīs kvadrātā 4”. Atk.
3.00 “Tīs kvadrātā 4”. Atk.	3.55 “Līdaku ielenkte 2”. Atk.
3.55 “Līdaku ielenkte 2”. Atk.	4.35 “Tīkšanās vieta. Valmieras novads”. Atk.
4.35 “Tīkšanās vieta. Valmieras novads”. Atk.	22.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.

LTV 1

5.40 “LTV – 60. Zelta arhīvs”. Atk.	18.35 “Mērdoka noslēpumi 15”. Detektīvseriāls.
6.00 “Latvijas valsts himna”. Atk.	20.05 Midsomeras slepkavi-bas 4”. Detektīvseriāls.
6.03 “Kas te? Es te!” Raid.	21.50 “Eiropas meistarsacīkstes futbola sievietēm”. Tiešraide.
6.30 “Animācijas seriāli”. Atk.	23.55 “Carnikavas kalnu karalis”. Dok. filma.
8.55 “Dīkobi skolā”. ģimenes filma.	0.50 “Noziegumi Keiņē. Līdzabildība”. Detektīvfilma.
10.30 “Sabiedriskā medija svētku studijā”. Atk.	2.20 “Līksm grīdai putēt!” Koncerts. Atk.
11.00 “Es atvēru laimes durzu”. Tautasdeju lielkoncerts.	4.15 “Devīņdesmitie”. Atk.
16.15 “Aculiecinieks”. Atk.	
16.35 “Spiegs okeanā”. Dok. filmu cikls.	
17.30 “Literatūre”. Atk.	
18.00 “Dienas ziņas”. Atk.	
18.15 “Alana Tīčmarša dārznie-ku klubīņš”. Dok. filmu cikls.	
19.05 “Misters Bīns”. Komēdijseriāls.	
20.00 “Panorāma”. Atk.	
20.45 “Sabiedriskā medija svētku studijā”. Tiešraide.	
21.15 “ <i>Latvijas Loto</i> izlozes”. Atk.	
21.30 “Zeme, kas dzīd”. Vēsturiska drāma.	
23.55 “Latvijas filmas Latvijas šodienai”. Atk.	
0.25 “Pardziedi mani!”. Muzikāls šovs.	
2.10 “LTV – 60. Zelta arhīvs”. Atk.	
2.50 “Zinātnes noslēpumi”. Dok. filmu cikls.	
3.00 “Ar sapni mugursomā”. Atk.	
3.40 “Province”. Atk.	
4.40 “Nacionālie dārgumi. 100g kultūras”. Atk.	

LTV 7

5.10 “Personība. 100 g kultūras”. Atk.	6.00 “Latvijas valsts himna”. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”. Atk.	6.03 “Izziņas impulsi”. Atk.
6.03 “Izziņas impulsi”. Atk.	7.00 “Meža stāsti”. Atk.
7.00 “Meža stāsti”. Atk.	8.00 “Sajūti Latgali!” Atk.
8.55 “Tava daršana 2”. Atk.	9.55 “Garaiņš”. Atk.
9.55 “Garaiņš”. Atk.	10.40 “Aculiecinieks”. Atk.
11.00 “Es atvēru laīmas darzu”. Tautasdeju lielkoncerts.	13.00 “Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu koncerts”. Atk.
13.00 “Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu koncerts”. Atk.	16.15 “Mērdoka noslēpumi 14”. Atk.

Sestdiena, 12.jūlijs

Vārdadienu svin: **Indriķis, Ints, Namejs**

6.30 “Ceļā uz mājām”. Komēdija.	22.10 “Vakara šovs”. Komēdija.
8.00 “Čučumuizas pasakas”. Atk.	0.15 “Bagāžas saņemšana”. Romantiska komēdija.
8.30 “Māksla LV”. Atk.	2.10 “Prekļiņā”. Melodrāma.
9.00 “Tīkšanās vieta. Valmieras novads”. Atk.	4.20 “Svešā seja”. Seriāls.
9.30 “Ar kāļām pa mājām”. Atk.	
11.00 “Poks par brīvību”. Atk.	
12.15 “No lībes līdz fronteī”. Dok. filma.	

TV24

6.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.	6.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.
6.03 “Preses klubs”. Atk.	6.03 “Preses klubs”. Atk.
7.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.	7.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.
7.33 “Aktuālais par karadar-bību Ukrainā”. Atk.	8.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.
8.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.	8.33 “Globuss”. Atk.
8.33 “Globuss”. Atk.	9.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.
9.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.	9.30 “Kur tas suns aprakts?” Atk.
9.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.	10.30 “Uz līnijās”. Atk.
10.00 “Meža stāsti 5”. Atk.	11.00 “Āspērēns izaugsmei”. Atk.
10.30 “Kur tas suns aprakts?” Atk.	11.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.
11.00 “Āspērēns izaugsmei”. Atk.	11.33 “Nedēļa. P.S.” Atk.
11.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.	12.30 “Savišanās ceļš”. Atk.
11.33 “Nedēļa. P.S.” Atk.	13.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.
12.30 “Savišanās ceļš”. Atk.	13.03 “Preses klubs”. Atk.
13.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.	14.30 “Arts atbild”. Atk.
13.03 “Preses klubs”. Atk.	15.00 “Dr. Apinis”. Atk.
14.30 “Arts atbild”. Atk.	16.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.
15.00 “Dr. Apinis”. Atk.	16.03 “Nedēļa. P.S.” Atk.
16.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.	17.00 “Uzmanības centā – ekonomika”. Atk.
16.03 “Nedēļa. P.S.” Atk.	18.00 “Saimnieks. Zeme. Valsts”. Atk.
17.00 “Uzmanības centā – ekonomika”. Atk.	19.00 “Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Kalevu”. Atk.
18.00 “Saimnieks. Zeme. Valsts”. Atk.	20.00 “Nacionālo interešu klubs”. Atk.
19.00 “Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Kalevu”. Atk.	21.00 “Eko-loģika”. Atk.
20.00 “Nacionālo interešu klubs”. Atk.	22.00 “Uz līnijās”. Atk.
21.00 “Eko-loģika”. Atk.	22.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.
22.00 “Uz līnijās”. Atk.	22.33 “Kur tas suns aprakts”. Atk.
22.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.	23.30 “Uz līnijās”. Atk.
23.30 “Uz līnijās”. Atk.	24.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.
0.03 “Preses klubs”. Atk.	0.03 “Preses klubs”. Atk.
1.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.	1.33 “Globuss”. Atk.
1.33 “Globuss”. Atk.	2.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.
2.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtes”. Atk.	2.33 “Preses klubs”. Atk.
2.33 “Preses klubs”. Atk.	4.00 “Uz līnijās”. Atk.
4.00 “Uz līnijās”. Atk.	4.30 “Ziņu <i>Top</i> ”. Atk.
4.30 “Ziņu <i>Top</i> ”. Atk.	5.00 “Dr. Apinis”. Atk.
5.00 “Dr. Apinis”. Atk.	
5.10 “Vīri kā ozoī”. Atk.	
6.00 “Latvijas stāsti”. Atk.	

ReTV

5.10 “Vīri kā ozoī”. Atk.	5.10 “Vīri kā ozoī”. Atk.
6.00 “Latvijas stāsti”. Atk.	6.00 “Latvijas stāsti”. Atk.



Harījs Poters pēc ne-veksmīgas kāzu nakts jautā savam skolotājam: – Ko es darīju nepareizi?

– Redzi, Harīj, magijas spēks nav atkarīgs tikai no magiskā ziļļa lieluma.

*** * ***

Sīrnģablis ierodas pie gaisrēģes un lūdz noņemt lāstu, kurai viņam pirms četrdesmit gadiem uzli-kuši.

– Kā skanēja lāsts? – jautā gaisrēģis.

– Pasiudiniu jās par vīru un sievu.

*** * ***

~Precību shudinājums ~

Vientuļš vīrietis, mati no pieres atkāpušies, kas liecina par attīstītu inte-lektu, smēķē, dzer ar mē-ru, meklē nehiela auguma sievieti, ticīgu iuterāni, kurai patīk strādāt vir-tuvē un dārzā.

LTV 1

5.10 "1-1. Aktuālā intervija".
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Lielās patiesības". Atk.
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Liktņa lūdmunieki. Mantinieki".
LTV videofilma.

9.30 "Solījums 3". Seriāls.
10.30 "Sabiedriskā medija svētku studija". Atk.
11.05 "Sabiedriskā medija svētku studija. Kultūras rindo". Tiešraide.

12.05 "Daudzskanīgais debesis jums". Simfoniskās mūzikas lielkoncerts. Atk.
13.50 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.
15.10 "Krustpunktā".
16.05 "Solījums 3". Seriāls.
17.05 "Liktņa lūdmunieki. Mantinieki".
LTV videofilma.

18.00 "Dienas ziņas".
18.35 "Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku latviešu dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.
18.45 "Laipa uz Latviju". Dok. filma.

20.00 "Panorāma".
20.40 "Sabiedriskā medija svētku studija". Tiešraide.

21.10 "Teātra garša".
21.40 "Škan akordeons". Koncerts.
23.25 "Nakts ziņas".
23.40 "Sirdsbalsība". Dok. filma.

0.05 "Midsomeras slepkavības 16". Detektīvseriāls.
3.05 "Piejūras dzīve un mūzika". Atk.

LTV 7

5.05 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Labākais no *Euromaxx*. *Deutsche Welle* žurnāls".

6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Tas notika šeit". Atk.
9.35 "LV jaunatklāšanas raidījums *Te!*". Atk.
11.35 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
13.15 "Spēlmaņu cilts. Vera Gribača". Atk.

14.10 "Spēlmaņu cilts. Maiga Grinberga". Atk.
14.55 "Spēlmaņu cilts. Rūdolfs Baltaisvīlks un Elvīra Baldiņa". Atk.
15.35 "Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls".
Realitātes šovs.

16.05 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
16.15 "Province". Atk.
17.15 "Globalizācija un mēs. *Deutsche Welle* žurnāls".
17.45 "Ražots Vācijā. *Deutsche Welle* žurnāls".
18.10 "Halo, halo! 2". Situāciju komēdija.
19.15 "Tas notika šeit". Atk.
20.15 "Mērdoka noslēpumi 15". Detektīvseriāls.
21.00 "Dimanta līga vieglatlētika". Tiešraide.

21.50 "Eiropas meistarsacīkstes futbolā sievietēm". Tiešr.
23.50 "Dimanta līga vieglatlētika".
1.05 "Astotā klase". Komiska drāma.
2.40 "Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls".
3.05 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.

3.15 "Latgales pilsetu stāsti: nezināmais par zināmo". Atk.
3.50 "Latvietis. Paralēlās pasaules". Atk.

4.20 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
5.00 "Dveins Klints Džonsons. Leģendas". Seriāls.
5.55 "Misters Bins". Anim. seriāls.
6.05 "Zebra 9". LV raidījums.

6.25 "900 sekundes".
8.45 "Kandisa Renuāra". Seriāls.
9.55 "Brīvības sapņi". Seriāls.
11.05 "Soli pa solim". Komēdijseriāls.
12.05 "Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.

13.45 "Īstā vieta, īstais mājoklis 25". Realitātes seriāls.
14.50 "Doktors Hausss 5". Seriāls.
15.50 "Eiropa no putna lidojuma 2". Dok. seriāls.
16.55 "Četri gultā 13". Realitātes šovs.

18.00 "TV3 ziņas īsumā".
18.10 "Labākais no labākajiem". Gordona Remzija šovs.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.45 "Degpunktā 15".
21.15 "Džumandži. Laipni lūgti džungļos!" Fantāzijas piedz. filma.
23.35 "Vientuļo māmiņu klubs". Komiska drāma.

1.55 "Šezami". Trilleris.
4.25 "Četri gultā 13".
Realitātes šovs.

TV3 Life

5.00 "Svešā seja". Seriāls.
5.30 "Ticīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.
6.00 "Izgaršo Latviju! 4".
6.30 "Vestnieka meita". Seriāls.
8.30 "Mani remonta noteikumi". Realitātes šovs.

9.35 "UgunsGrēks 12". Seriāls.
11.40 "UgunsGrēks 13". Seriāls.
11.50 "Zem klāja 10". Realitātes šovs.
12.50 "Sievietes spēks". Seriāls.
13.50 "Greijas anatomija 18". Seriāls.

16.00 "Dzīvot nozīmē mīlēt". Seriāls.
17.00 "Tu mani nesalauzi". Seriāls.
19.00 "Nevaldāmās ligavas 13". Realitātes šovs.
20.00 "Viss par Stīvu". Komēdija.

22.05 "Mana dzīve ir slepkavība 3". Seriāls.
23.05 "Pirmais randiņš 9". Realitātes šovs.
0.10 "Likteņa skartie". Seriāls.
1.05 "Tu mani nesalauzi". Seriāls.
3.00 "Klejtokāre". Romantiska komēdija.

5.00 "ReTV ziņas". Atk.
5.30 "Ceļā uz mājām".
6.00 "Lidaku ielenktie 2".
6.25 "Mežaveča esmuāri".
6.50 "Cēsu novads – izcila vieta dzīvei! 2".

7.20 "Mājā un sētā 5".
7.45 "Gaidām ciemos!".
8.15 "Vīri kā ozoli".
9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
10.15 "Māksla LV".
10.50 "Brīvdienas sākas tagad!".
11.25 "Autodroms".
12.00 "Zinātne tuvlānā 4".
12.30 "Tā dzīvojam ReTV".
13.00 "Ceturā vara 2".
13.30 "Bolīvijas piezīmes".
14.00 "Copes lietas 2".
14.30 "Pāreja".
15.00 "ReTV ziņas trijos".
15.30 "Ceļā uz mājām".
16.00 "Gaidām ciemos!".
16.30 "Skats no Ventspils".
17.00 "Mēs darām tā".
17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".

TV24

6.00 "Svarīgais trīs minūtes". Atk.
6.03 "Preses klubs". Atk.
7.30 "Uz līnijas". Atk.
8.00 "Ziņu *Top*". Atk.

8.30 "Svarīgais trīs minūtes".
8.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.
10.03 "Preses klubs". Atk.
11.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.

11.33 "Globuss". Atk.
12.30 "Savišanās ceļš". Atk.
13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.
13.03 "Preses klubs". Atk.
14.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.

14.33 "Globuss". Atk.
15.30 "Ārsts atbild". Atk.
16.00 "Dienas personība". Atk.
16.30 "Ziņu *Top*".
17.00 "Svarīgais trīs minūtes".
17.03 "Preses klubs".
18.30 "Uz līnijas".
19.00 "Svarīgais trīs minūtes".
19.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
20.00 "Streips pārlūko pasauli".

LTV 1

6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Ķēpa uz sirds". Atk.
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Mīlas viesulis 20". Seriāls.
9.30 "Solījums 3". Seriāls.
10.30 "Sabiedriskā medija svētku studija". Atk.

11.05 "Sabiedriskā medija svētku studija. Kultūras rindo". Tiešraide.
12.05 "Gaigis koncerts". Atk.
13.25 "Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.

13.35 "Birks un Magna. Tumšais noslēpums". Ģimenes filma.
15.10 "Krustpunktā".
16.05 "Solījums 3". Seriāls.
17.10 "Mīlas viesulis 20". Seriāls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.35 "Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.

18.45 "Aizraujošie piekastes vilcieni maršrūtī 3". Dok. filmu cikls.
19.15 "Grāntčestera 2". Detektīvseriāls.
20.00 "Panorāma".
20.40 "Sabiedriskā medija svētku studija". Tiešraide.

21.10 "Kolektiva Renuāra". Seriāls.
21.35 "Kastana puslode".
Mudrienu deju izrāde.
23.10 "Nakts ziņas".
23.25 "Sirdsbalsība". Dok. filma.
23.50 "Īstās latvju saimniecēs".
23.50 "Izklaidējošs raidījums. 0.55 "LTV – 60. Zelta atbīvs".
1.50 "Personība. 100 g kultūras". Atk.

2.40 "Ķēpa uz sirds". Atk.
3.10 "Province". Atk.
4.10 "Kultūrdeva". Atk.
5.10 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Eiropa fokusā. *Deutsche Welle* žurnāls".

6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Tas notika šeit 2". Atk.
9.35 "LV jaunatklāšanas raidījums *Te!*". Atk.
11.15 "Personība. 100 g kultūras". Atk.

12.30 "Savienības ceļš". Atk.
13.03 "Preses klubs". Atk.
14.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.
15.00 "ReTV ziņas trijos".
15.30 "Ceļā uz mājām".
16.00 "Gaidām ciemos!".
16.30 "Skats no Ventspils".
17.00 "Mēs darām tā".
17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".

LTV 7

6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Eiropa fokusā. *Deutsche Welle* žurnāls".
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Tas notika šeit 2". Atk.
9.35 "LV jaunatklāšanas raidījums *Te!*". Atk.

11.15 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
13.05 "Viss ciems. Visa Latvija. Ape". Atk.
13.45 "Dimanta līga vieglatlētikā". Atk.

15.50 "Vienmēr formā. *Deutsche Welle* žurnāls".
16.20 "Ķēpa uz sirds".
Realitātes šovs.

17.20 "Putina krīze". Dok. filma.
18.15 "Halo, halo! 2". Situāciju komēdija.
19.15 "Tas notika šeit". Atk.
20.15 "Mērdoka noslēpumi 14". Detektīvseriāls.

21.00 "Mērdoka noslēpumi 15". Detektīvseriāls.
21.50 "Eiropas meistarsacīkstes futbolā sievietēm. Polija – Zviedrija". Tiešr.
23.55 "Nakts, kad Logans pamodās". Seriāls.
0.55 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".

1.25 "Pārtikas revidents. Ēdieni, kas veicina seksualitāti". Atk.
2.10 "Pārtikas revidents. Latvijas veikalos pieejamās eļļas". Atk.
2.50 "Ekspedīcija Sumatrā". Ceļojumu raidījums.

3.20 "Ielas garumā". Atk.
4.20 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
5.00 "Animācijas seriāls".
5.10 "Dveins Klints Džonsons. Leģenda". Seriāls.

6.00 "Misters Bins". Anim. seriāls.
6.25 "900 sekundes".
8.45 "Kandisa Renuāra". Seriāls.
9.55 "Brīvības sapņi". Seriāls.
11.05 "Soli pa solim 4". Komēdijseriāls.

TV 3

12.05 "Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.
13.45 "Īstā vieta, īstais mājoklis 25". Realitātes seriāls.
14.50 "Doktors Hausss 5". Seriāls.
15.55 "Eiropa no putna lidojuma 2". Dok. seriāls.
16.55 "Četri gultā 13". Realitātes šovs.

18.00 "TV3 ziņas īsumā".
18.10 "Labākais no labākajiem 10". Gordona Remzija šovs.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.45 "Degpunktā 15".
21.10 "Karsti. Krēta 2".
Iepazīšanās šovs.

22.15 "Velni". Seriāls.
23.25 "Šakālis". Seriāls.
0.25 "CSf Lasvegasa 2". Seriāls.
1.20 "Kobra 11-13". Seriāls.
2.20 "Mans neglītrais pīlēns". Seriāls.

3.20 "Īstā vieta, īstais mājoklis 25". Realitātes seriāls.
4.20 "Četri gultā 13". Realitātes šovs.

TV3 Life

5.00 "Svešā seja". Seriāls.
5.30 "Ticīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.
6.00 "Izgaršo Latviju! 4".
6.30 "Izklaidējošs raidījums. Vestnieka meita". Seriāls.
8.30 "Mani remonta noteikumi". Realitātes šovs.

10.10 "UgunsGrēks 12". Seriāls.
11.50 "Zem klāja 10". Realitātes šovs.
12.50 "Sievietes spēks". Seriāls.
13.50 "Greijas anatomija 17". Seriāls.

16.00 "Dzīvot nozīmē mīlēt". Seriāls.
17.00 "Tu mani nesalauzi". Seriāls.
19.00 "Nevaldāmās ligavas 13". Realitātes šovs.

20.00 "Laimes rokasgrāmata". Melodrama.
22.00 "Mana dzīve ir slepkavība 3". Seriāls.
23.05 "Pirmais randiņš 9". Realitātes šovs.

0.10 "Likteņa skartie". Seriāls.
1.05 "Tu mani nesalauzi". Seriāls.
3.00 "Karsti. Krēta 2".
Iepazīšanās šovs.

TV24

6.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.
6.03 "Preses klubs". Atk.
7.30 "Uz līnijas". Atk.

8.00 "Ziņu *Top*". Atk.
8.30 "Svarīgais trīs minūtes".
8.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.

10.03 "Preses klubs". Atk.
11.30 "Dr. Apinis". Atk.
12.30 "Uz līnijas". Atk.
13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtes". Atk.

13.03 "Preses klubs". Atk.
14.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
15.00 "Dr. Apinis". Atk.
16.00 "Dienas personība". Atk.
16.30 "Ziņu *Top*".

17.00 "Svarīgais trīs minūtes".
17.03 "Preses klubs".
18.30 "Uz līnijas".
19.00 "Svarīgais trīs minūtes".
19.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".

20.00 "Streips pārlūko pasauli".
20.30 "Ziņu *Top*". Atk.
21.00 "Svarīgais trīs minūtes".
21.00 "Skats no Ventspils".
21.00 "Svarīgais trīs minūtes".
21.00 "Skats no Ventspils".

LTV1
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.02 “Province”. Atk.
6.30 “Rīta <i>Panorāma</i> ”.
8.35 “Mīlas viesulis 20”. Serāls.
9.30 “Solījums 3”. Serāls.
10.30 “Sabiedriskā medija svētku studija”. Atk.
11.05 “Sabiedriskā medija svētku studija. Kultūras rondo”. Tiešraide.
12.05 “Vasara Langeoga”. Melodrama.
13.35 “Godināšana un novadu satikšanās”. Atk.
14.35 “Krustpunkta”. 15.30 “Solījums 3”. Serāls.
16.30 “Mīlas viesulis 20”. Serāls.
17.20 “Dienas ziņas”.
17.50 “Dzīslījums”. Kokļu mūzikas koncerts.
20.00 “Panorāma”.
20.40 “Sabiedriskā medija svētku studija”. Tiešraide.
21.10 “Kolektivs 2”. Serāls.
21.35 “ <i>Latvijas Lolo</i> izlozes”.
21.45 “Daudzskaitņiags dēsejums”. Simfoniskās mūzikas lielkoncerts.
23.25 “Nakts ziņas”.
23.40 “Sirdspalība”. Dok. filma.
0.05 “Nepabeigtās vakariņas”. Detektīvfīlma.
1.10 “Rolanda Kalniņa gadsmiņs”. Dok. filma.
1.35 “Zemes stāsti”. Atk.
2.30 “Zinātnes noslēpumi”. Dok. filmu cikls.
2.45 “Antarktīdas vilniņajums”. Dok. filma.
3.40 “Vides fakti”. Atk.
4.10 “Kultūrdēva”. Atk.

LTV 7

5.10 “Personība. 100 g kultūras”. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.03 “Projekts <i>Nākohe. Deutsche Welle</i> žurnāls”. 6.30 “Rīta <i>Panorāma</i> ”.
8.35 “Tas notika šeit 2”. Atk.
9.35 “Apokalipse. Otrais pasaules karš”. Dok. daudzsēriju filma.
10.30 “LV jaunatklāšanas raidījums <i>Te!</i> ”. Atk.
11.30 “Personība. 100 g kultūras”. Atk.
13.10 “Viens ciems. Visa Latvija. Valgalciems”. Atk.
13.50 “Dimanta līga vieglatlētika”. Atk.
15.55 “Eiropa fokusā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls”. 16.25 “Zemes stāsti”. Atk.
17.25 “Koko Šanela. Sieviete aiz

18.15 “Halo!, halo!” Situāciju komēdija.
19.15 “Tas notika šeit”. Atk.
20.15 “Mērdoka noslēpumi 15”. Detektīvseriāls.
21.50 “Eiropas meistarsacīkstes futbolā sievietēm. Fran- cija – Velsa”. Tiešraide.
23.55 “Noslēgumi Keine. Lidzabildība”. Detektīvfīlma.
1.30 “Eiropa fokusā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls”. 2.00 “Spēlmaņu cilts”. Atk.
4.20 “Personība. 100 g kultūras”. Atk.

TV 3

5.00 “Animācijas seriāls”.
5.10 “Dveins Klints Džonsons. Leģenda”. Serāls.
6.00 “Misters Bins”. Animācijas seriāls.
6.25 “900 sekundes”.
8.45 “Kandisa Renuāra 10”. Serāls.
9.55 “Brīvības sapņi”. Serāls.
11.05 “Soli pa solim 4”. Komēdijseriāls.
12.05 “Mani virtuves noslēpumi 6”. Realitātes seriāls.
13.45 “Istā vieta, īstais mājoklis 25”. Realitātes seriāls.
14.50 “Doktors Hauss 5”. Serāls.
15.50 “Eiropa no putna lidojuma”. Dok. seriāls.
16.55 “Četri guļā 13”. Realitātes šovs.
17.55 “ <i>McDonald's</i> satūra atklājiņi”. 18.00 “TV3 ziņas īsumā”.
18.10 “Labākais no labākajiem 10”. Gordona Renzija šovs.

6.00 “Izgaišo Latviju! 4”. Izkl. raid.
6.30 “Vēstnieka meita”. Serāls.
8.30 “Mani remonta noteiku- mi 4”. Realitātes šovs.
9.35 “UgunsGrēks 12”. Serāls.
11.50 “Zem klāja 10”. Realitātes šovs.
12.50 “Sievietes spēks”. Serāls.
13.50 “Grieķis anatomija 17”. Serāls.
16.00 “Dzīvot nozīmē mīlēt”. Serāls.
17.00 “Tu mani nesalauzi”. Serāls.
19.00 “Nevaldāmās līgavas 13”. Realitātes šovs.
20.00 “Mīlestības klubīņš: Sidnejas neatlaidība”. Romantiska komēdija.
22.00 “Mana dzīve ir slepkavība 3”. Serāls.
23.00 “Pirmais randiņš 9”. Realitātes šovs.
0.05 “Līķeņa skartie”. Serāls.
1.00 “Tu mani nesalauzi”. Serāls.
2.55 “Karsti. Krēta 2”. Lepazīšanās šovs.
3.55 “Svešā seja”. Serāls.

TV24

6.00 “Svarīgais trīs minūtēs”.
6.03 “Preses klubs”. Atk.
7.30 “Uz līnijās”. Atk.
8.00 “Ziņu <i>Top</i> ”. Atk.
8.30 “Svarīgais trīs minūtēs”.
8.33 “Aktuālais par karadar- bību Ukrainā”. Atk.
9.30 “Dienas personība”. 10.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
10.03 “Preses klubs”. Atk.
11.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
11.33 “Kur tas suns aprakts?”
12.30 “Uz līnijās”. Atk.
13.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
13.03 “Preses klubs”. Atk.
14.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
15.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
15.03 “Kur tas suns aprakts?”
16.00 “Dienas personība”. Atk.
16.30 “Ziņu <i>Top</i> ”.
17.00 “Svarīgais trīs minūtēs”.
17.03 “Preses klubs”.
18.30 “Uz līnijās”.
19.00 “Svarīgais trīs minūtēs”.
19.03 “Aktuālais par karadar- bību Ukrainā”.
20.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
21.00 “Svarīgais trīs minūtēs”.
21.03 “Uzmanības centrā – ekonomika”. Atk.
22.00 “Uz līnijās”. Atk.
22.30 “Streips pārlūko pasauli”.

23.00 “Svarīgais trīs minūtēs”. Atk.
23.03 “Preses klubs”. Atk.
0.30 “Svarīgais trīs minūtēs”.
0.33 “Aktuālais par karadar- bību Ukrainā”. Atk.
1.30 “Nacionālo interešu klubs”. Atk.
2.30 “Svarīgais trīs minūtēs”.
2.33 “Preses klubs”. Atk.
4.00 “Uz līnijās”. Atk.
4.30 “Ziņu <i>Top</i> ”. Atk.
5.00 “Svarīgais trīs minūtēs”.
5.03 “Aktuālais par karadar- bību Ukrainā”. Atk.

ReTV

5.00 “ReTV ziņas”. Atk.
5.30 “Personības kods 4”.
6.25 “Latvijas stāsti”.
6.50 “Ceļot bez robežām 5”.
7.20 “No Piena ceļa nākušī. Seļļa – identitāte”.
7.45 “Gaidām ciemos!”
8.15 “Vīri kā ozoli”.
9.15 “Reģionālās televīzijas piedāvā”.
10.15 “Skats no Ventspils”.
10.50 “Ģimenes skola”.
11.25 “Mājā un sētā 5”.
12.00 “Māmiņu sarunas kopā ar Gundegu Rozi”.
13.00 “Lidaku ielenktie 2”.
14.00 “Aizkulisēs 2”.
14.30 “Izsīstīti Latvīja!”
15.00 “ReTV ziņas trijos”.
15.30 “Ceļā uz mājām”.
16.00 “Gaidām ciemos!”
16.30 “Cīvēti, darbi, tradīcijas Leļāskurzemē”.
17.00 “Reģionālās televīzijas piedāvā”.
18.15 “Es daru tā”.
18.30 “Ēdienkarte”.
19.00 “ReTV ziņas septiņos”.
19.15 “Māksla LV”.
19.50 “Autodroms”.
20.25 “Brīvdienas sākas tagad! 3”.
21.00 “ReTV ziņas deviņos”.
21.30 “No lībes līdz fronte!”.
22.50 “Tā dzīvojam”.
24.00 “Aizkulisēs 2”.
0.30 “Māksla LV”.
1.00 “Brīvdienas sākas tagad!”
1.25 “Māmiņu sarunas kopā ar Gundegu Rozi”.
2.15 “Reģionālās televīzijas piedāvā”.
3.15 “Es daru tā”.
3.25 “Ēdienkarte”.
3.55 “ <i>Gamin Predator Cup Latvia 2024</i> ”.
4.35 “Līmbažu novads rada un dara”.

LTV1

6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.02 “Province”. Atk.
6.30 “Rīta <i>Panorāma</i> ”.
8.35 “Mīlas viesulis 20”. Serāls.
9.30 “Solījums 3”. Serāls.
10.30 “Sabiedriskā medija svētku studija”. Atk.
11.05 “Sabiedriskā medija svētku studija. Kultūras rondo”. Tiešraide.
12.05 “Kastaņa puslode”. Mūs- dienu deju izrāde. Atk.
13.40 “Animācijas filma”.
13.55 “Mājas sūņiem”. Dok. filmu cikls.
14.45 “Krustpunkta”. 15.40 “Solījums 3”. Serāls.
16.40 “Mīlas viesulis 20”. Serāls.
17.30 “Dienas ziņas”.
18.00 “Tā radās skaņa”. Pūtēju orķestru koncerts.
20.00 “Panorāma”.
20.40 “Sabiedriskā medija svētku studija”. Tiešraide.
21.15 “Bij” manā pūtīņā”. Folkloras konkursu laureātu koncerts.
23.20 “Nakts ziņas”.
23.35 “Sirdspalība”. Dok. filma.
24.00 “Brāļi, brāļi!” Imanta un Gido Kokaru simtgadei veltīts svētku dziesmu vakars Mežaparka Lielajā estrādē. Atk.
2.00 “Gredzenus mīļot”. Deju lieluzvedums. Atk.
3.45 “Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesma”. Atk.
3.35 “Daudz laimes, jūbiļār!”

LTV 7

5.10 “Personība. 100 g kultūras”. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.03 “Pie stīres. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls”. 6.30 “Rīta <i>Panorāma</i> ”.
8.35 “Tas notika šeit”. Atk.
9.35 “LV jaunatklāšanas raidījums <i>Te!</i> ”. Atk.
11.30 “Personība. 100 g kultūras”. Atk.
13.10 “Viens ciems. Visa Latvija. Sluīšķi”. Atk.
13.50 “Dimanta līga vieglatlētikā”. Atk.
13.55 “Projekts <i>Nākohe. Deutsche Welle</i> žurnāls”. 16.25 “Cīdāi latviskais”. Atk.
17.15 “Latvijas sporta žurnāls- tika. Arturs Vaiders”. Dok. filma.
18.10 “Halo!, halo!” Situāciju komēdija.

18.45 “Halo!, halo! 2”. Situāciju komēdija.
19.15 “Tas notika šeit”. Atk.
20.15 “Mērdoka noslēpumi 15”. Detektīvseriāls.
21.50 “Eiropas meistarsacīkstes futbolā sievietēm. Tiešr. 23.55 “Nakts, kad Loganus pamodās”. Serāls.
1.00 “Kad brenzes netur”. Krimināldrama.
2.15 “Projekts <i>Nākohe. Deutsche Welle</i> žurnāls”. 2.45 “Zinātnes noslēpumi”. Dok. filmu cikls.
2.55 “ <i>Spots</i> ”. Atk.
3.25 “Meļu laboratorija”. Atk.
4.20 “Personība. 100 g kultūras”. Atk.

TV 3

5.00 “Animācijas seriāls”.
5.10 “Dveins Klints Džonsons. Leģenda”. Serāls.
6.00 “Misters Bins 2”. Anim. seriāls.
6.25 “900 sekundes”.
8.45 “Kandisa Renuāra”. Serāls.
9.55 “Brīvības sapņi”. Serāls.
11.05 “Soli pa solim 4”. Komēdijseriāls.
12.05 “Mani virtuves noslēpumi 6”. Realitātes seriāls.
13.45 “Istā vieta, īstais mājoklis 25”. Realitātes seriāls.
14.50 “Doktors Hauss 5”. Serāls.
15.50 “Eiropa no putna lidojuma”. Dok. seriāls.
16.55 “Četri guļā 13”. Realitātes šovs.
18.00 “TV3 ziņas īsumā”.
18.10 “Labākais no labākajiem 10”. Gordona Renzija šovs.

TV24

6.00 “Svarīgais trīs minūtēs”.
6.03 “Preses klubs”. Atk.
7.30 “Uz līnijās”. Atk.
8.00 “Ziņu <i>Top</i> ”. Atk.
8.30 “Svarīgais trīs minūtēs”.
8.33 “Aktuālais par karadar- bību Ukrainā”. Atk.
9.30 “Dienas personība”. Atk.
10.00 “Streips pārlūko pa- sauli trīs minūtēs”.
10.03 “Preses klubs”. Atk.
11.30 “Uzmanības centrā – ekonomika”. Atk.
12.30 “Uz līnijās”. Atk.
13.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”.
13.03 “Preses klubs”. Atk.
14.30 “Streips pārlūko pa- sauli”. Atk.
15.00 “Eko-loģika”. Atk.
16.00 “Dienas personība”. Atk.
16.30 “Ziņu <i>Top</i> ”.
17.00 “Svarīgais trīs minūtēs”.
22.20 “Zebra”. LV raidījums.
22.35 “Violeta kā jūra 2”. Serāls.
23.45 “Čeišijas detektivs 2”. Serāls.
1.35 “Ārs un bez žēlastības 6”. Spraiņa sižeta filma.
4.00 “Kobra 11-13”. Serāls.

TV3 Life

5.00 “Svešā seja 2”. Serāls.
5.30 “Tīcigo uzvaras balss”.
6.00 “Izgaišo Latviju! 4”.
6.30 “Vēstnieka meita”. Serāls.
8.30 “Mani remonta noteiku- mī”. Realitātes šovs.

9.35 “UgunsGrēks 12”. Serāls.
11.50 “Zem klāja 10”. Realitātes šovs.
12.50 “Sievietes spēks”. Serāls.
13.50 “Grieķis anatomija 18”. Serāls.
16.00 “Dzīvot nozīmē mīlēt”. Serāls.
17.00 “Tu mani nesalauzi”. Serāls.
19.00 “Nevaldāmās līgavas 13”. Realitātes šovs.
20.00 “Garšas detektivs. Veselīga vieta nāvei”. Detektīvfīlma.
21.55 “Mana dzīve ir slepkavība 3”. Serāls.
23.00 “Pirmais randiņš 9”. Realitātes šovs.
24.00 “Līķeņa skartie”. Serāls.
0.55 “Tu mani nesalauzi”. Serāls.
2.50 “Karsti. Krēta 2”. Lepazīšanās šovs.
3.55 “Svešā seja”. Serāls.

ReTV

5.00 “ReTV ziņas”. Atk.
5.30 “Ceļā uz mājām”.
6.00 “Dzīve pēc bērnuma”. 6.25 “Pāreja”.
6.50 “Zaļā gaisma”.
7.20 “Čūcūnūnūpas pasakas”.
7.45 “Gaidām ciemos!”
8.15 “Es daru tā”.
8.30 “Ēdienkarte”.
9.00 “Reģionālās televīzijas piedāvā”.
10.15 “Līmbažu novads rada un dara”.
10.50 “Meža stāsti 5”.
11.25 “Manas bērnības atmiņas 3”.
12.00 “Māksla LV”.
13.00 “Personības kods 4”.
14.00 “Kā pieci pirtsī”. 14.30 “Ēdienkarte”.
15.00 “ReTV ziņas trijos”.
15.30 “Ceļā uz mājām”.
16.00 “Gaidām ciemos!”
16.30 “Tīkšanās vieta. Valmieras novads”.
17.00 “Reģionālās televīzijas piedāvā”.
18.00 “Vīri kā ozoli”.
19.00 “ReTV ziņas septiņos”.
19.15 “No Piena ceļa nākušī. Seļļa – identitāte”.
19.50 “Čīvēķi, darbi, tradīcijas Leļāskurzemē”.
20.25 “Ceļot bez robežām 5”.
21.00 “ReTV ziņas deviņos”.
21.30 “Pāta banka”. TV spēle.
23.00 “Copes lietas 2”.
23.35 “Uz mēci takas 8”.
24.00 “Kā pieci pirtsī”.
0.30 “No Piena ceļa nākušī. Seļļa – identitāte”.
1.00 “Ceļot bez robežām 5”.
1.25 “Māksla LV”.
2.15 “Reģionālās televīzijas piedāvā”.
3.15 “Ceļā uz mājām”.
3.40 “Pāta banka”. TV spēle.
4.35 “Copes lietas 2”.

uz pusslodzi

Sūdzēties par pabalstu apjomu nevajadzētu

Balveniete teic, ka viņas gadījumā finansiālais aspekts, lemjot par ģimenes pieaugumu, nav bijis noteicošais. Savukārt, vērtējot valsts atbalstu jaunajām māmiņām, Kristīne spriež, ka cilvēkiem, kuriem ienākumi ir minimāli, dzīvot ar pabalstiem vien noteikti ir grūti. Tikmēr viņa pati uzsver, ka par pabalstu apjomu jaunajām māmiņām nevajadzētu sūdzēties, jo bērnu piedzimšana ir Dieva dāvana vecākiem, nevis tas tiek darīts valsts labā. “Līdz ar to negaidu, ka man kāds kaut ko iedos no malas, bet priecājos par to pašu, kas ir. Galu galā, kādēļ gan valstij būtu jāuztur vecāku jaundzimušie, jo tas ir pieaugušo apzināts lēmums un viņiem pašiem vispirms būtu jāapsver, vai bērnus var atļauties. Turklāt daudzie pabalsti veicina pabalstu paaudzi un nereti nerada vēlmi strādāt, bet gan dzīvot uz valsts rēķina,” nešaubās Kristīne.

Viņa piebilst, ka mūsdienās trīs bērni ģimenē, protams, ir daudz, bet teorētiski to varētu būt vēl vairāk, jo pieredze liecina, ka mazi bērni lielus ieguldījumus nemaz neprasa. Cita lieta, kad viņi kļūst pieaugušāki, kad bērniem, piemēram, jāuzsāk augstskolas gaitas. “Mūs vecāki palaida ar vienu maisiņu rokās un mēs paši daudz ko sasniedzām. Arī es varu iet paceltu galvu un teikt, ka visu, kas man ir, esmu sasniegusi pati, tomēr saviem bērniem gribas iedot roku un pacelt viņus maksimāli augstu,” nešaubās Kristīne.

Laimīga ģimene. Jautāta, cik grūti apvienot darbu ar bērnu audzināšanu, Kristīne Pugača stāsta, ka laikā, kad nebija piedzimusi trešā meita, viss bija salikts pa plauktiņiem. Proti, viena meitiņa apmeklēja bērnudārzu, bet otra – skolu. Savukārt, piesakoties jaunākajai meitai, šobrīd ikdiena kļuvusi nedaudz grūtāka, bet tik un tā visu iespējams saplānot. Turklāt, kā priecājas Kristīne, dzīve iedod pareizos cilvēkus pareizā laikā, jo Adelei ir arī ļoti jauka auklīte. Attēlā – jaunā māmiņa Kristīne Pugača ar vidējo meitu Elīzu (seši gadi) un vīru Aivi, kuram klēpī jaunākā meitiņa Adele (drīzumā gads un četri mēneši), bet blakus – vecākā meita Luīze (desmit gadi).



Speciālistu komentāri

Jo ilgāka prombūtne, jo grūtāk atgriezties darba tirgus aprītē



SANDRA KINDZULE, Nodarbinātības valsts aģentūras Balvu filiāles vadītāja

Ja jaunā māmiņa pirms bērna piedzimšanas strādāja, pēc bērna kopšanas atvaļinājuma viņa atgriežas darbā. Savukārt, ja māmiņai iepriekš nebija algota darba vai arī pēc bērna kopšanas atvaļinājuma pieņemts lēmums nestrādāt iepriekšējā darbavietā, viņa reģistrējas bezdarbnieka statusam. Šogad (uz šodienu) Nodarbinātības valsts aģentūras Balvu klientu apkalpošanas centrā bērna kopšanas atvaļinājumam reģistrējušās 33 jaunās māmiņas, bet pagājušajā gadā bija 36 šādas māmiņas. Jāteic, ka Latvijā, salīdzinot ar daudzām ārvalstīm, bērna kopšanas atvaļinājums ir salīdzinoši garš. Turklāt pēc tā noslēguma bērna vecums ir pietiekams, lai vecāki savu atvasi faktiski uzreiz var iekārtot pirmsskolas izglītības iestādē. Vienlaikus daļai jauno māmiņu ir ļoti svarīgi pēc iespējas ātrāk atgriezties darbā, jo, kā zināms, darba tirgus ir ļoti mainīgs. Proti, jo ilgāk cilvēks ir prombūtnē un nestrādā, jo arvien straujāk viņš izkrīt no darba tirgus aprites un prasībām. Arī pati, kad pasaulē laidu savu jaunāko meitiņu, darbā atgriezos jau pēc pusgada. Un iesaistīties bija tieši tāds pats, jo, strādājot valsts iestādē, darba apstākļi, pienākumi un jauninājumi ir ļoti mainīgi.

Vai atļauties bērnu nozīmē apturēt karjeru un piedzīvot materiālas grūtības? Daļēji noteikti, ka jā, jo tieši šī iesaistīšanās daļa jauno māmiņu izmanto iespēju atgriezties darbā pēc iespējas ātrāk un bērnu audzināšanu apvienot ar darbu. Nereti arī dzirdēts, ka darba devēji par darbinieku

neizvēlas sievieti ar maziem bērniem, jo pastāv lielāks risks, ka šāds darbinieks sakarā ar bērnu slimšanu biežāk atradīsies prombūtnē. Tā rīkoties, neapšaubāmi, ir nepieļaujami, un arī likumiski mazu bērnu esamība nevar būt arguments, lai sievieti nepieņemtu darbā. Vienlaikus darba devējam ir tiesības izvēlēties darbiniekus. Tikmēr mana personīgā pieredze (kā darba devējam valsts iestādē) ir ļoti pozitīva, jo līdz šim Nodarbinātības valsts aģentūras Balvu filiālē strādājuši darbinieki, kuriem ir mazi bērni, bet ar lieliem izaicinājumiem nesaskāramies. Arī paši darbinieki lielākoties cenšas rīkoties tā, lai nesagādātu problēmas darba devējiem, jo labam darbiniekam savus pienākumus svarīgi izdarīt kvalitatīvi, nevis regulāri būt prombūtnē.

Pirms vēlēšanās Balvu novadā bija daudz solījumu par bērna piedzimšanas pabalsta paaugstināšanu. Tomēr šis pabalsts, vienkārši runājot, ir vienreizēja dāvana, kas neatrisina konkrēto ģimeņu finansiālās problēmas un arī nemaina domas – radīt bērnu vai nē. Šī pabalsta paaugstināšanā pastāv arī risks, ka to varētu izmantot sociāli nelabvēlīgas ģimenes. Savukārt, lai palielinātu dzimstību, jādoma, lai cilvēki savā novadā jūtas labi, bet, kas pats galvenais, jārada stabilitāte, lai nebūtu šaubu par to, kāda būs rītdiena. Diemžēl šobrīd nenoteiktības sajūta ir ļoti liela, kas neļauj mērķtiecīgi un ar apņēmību plānot nākotni.



LĪGA ŠUSTOVA, Balvu novada Sociālās pārvaldes vadītāja

Tāpat kā citviet Latvijā, arī Balvu novadā ir ģimenes, kuras saņem sociālos pabalstus – ne tikai atbilstoši likumam un noteiktajam statusam pēc bērna vai vairāku atvašu piedzimšanas (daudz bērnu ģimenes), bet arī laikā, kad ģimenē vēl nebija pieauguma. Savukārt tendences, kad jaunās māmiņas pēc bērna kopšanas atvaļinājuma dodas uz sociālo pārvaldi, lai saņemtu materiālo palīdzību, Balvu novadā nav. Vienlaikus situācijas mēdz būt dažādas. Proti, ir māmiņas, kuras, piedzimstot bērnam, saņem valsts noteiktos pabalstus, bet pēc tam darba tirgū neatgriežas, jo arī iepriekš nekur nestrādāja. Bet ir arī jaunās māmiņas, kuras pēc bērna kopšanas atvaļinājuma uzreiz turpina strādāt vai to atsāk darīt pat ātrāk.

Vai ir ģimenes, kuras esošo pabalstu politiku izmanto ļaunprātīgi un dzemdē bērnus ar mērķi saņemt materiālo palīdzību? Nevēlos teikt, ka tas notiek ļaunprātīgos nolūkos. Vienkārši ir ģimenes ar nelabvēlīgu sociālo situāciju, kurām nav citu ienākumu, bet tikai tā dēvētā bērnu nauda. Nevar arī teikt, ka tā ir esošās sistēmas izmantošana, jo dzīves apstākļi ir tādi, kādi tie ir, un šīm ģimenēm pabalsti gluži vienkārši pienākas. Jebkurā gadījumā Balvu novadā šī nav aktuāla problēma, tomēr ģimenes, kuras savu dzīves apstākļu rezultātā saņem attiecīgos pabalstus, ir. Runājot par kopējo sociālo pabalstu politiku valstī, jebkura

pabalsta paaugstināšana, ņemot vērā esošo dzīves līmeni Latvijā un to, ka viss kļūst dārgāks, ir apsveicama. Tomēr tas patiešām rada risku, ka, piemēram, sociāli nelabvēlīgās ģimenes pieejamos pabalstus varētu izmantot ļaunprātīgi, dzīvojot uz bērnu naudas rēķina. Rezultātā šī nauda ne vienmēr tiek ieguldīta bērnu vajadzībām, bet vecāki to iztērē sev. Līdz ar to pabalstu paaugstināšana ir kā koks ar diviem galiem, jo ir arī ģimenes, kuras par saņemto lielāku naudu teiks patiesu ‘paldies’ un to ieguldīs bērnu izglītībā un izaugsmei, nevis savu vajadzību apmierināšanā.

Kā Latvijā veicināt dzimstību? Esmu māmiņa diviem bērniem – vienam tikko apritēja pieci gadiņi, bet otrs uzsāks mācības 2.klasē. Nereti izskan viedokļi, ka katrā ģimenē vajag trīs bērnus, lai valstī būtu pozitīva demogrāfija. Katrs bērns ir Dieva dāvana un svētība, bet vai, ņemot vērā ne pārāk spīdošo sociālekonomisko stāvokli valstī, cenu sadārdzinājumu, dzīvojamā fonda un darbavietu trūkumu, arī ģeopolitiskos notikumus un kopējo nestabilitāti, par katru cenu nepieciešams arī trešais, ceturtais, piektais bērns? Uzskatu, ka nē, bet tā vietā jāizaudzina un maksimāli jāiegulda tajos bērnus, kurus Dieviņš ģimenēm jau devis. Visi šie jautājumi iet kopā ar finansiālo situāciju un pieaugušo atbildību, jo vecākiem jābūt atbildīgiem par saviem bērniem un viņu nākotni.

Sagatavoja A.Ločmelis, foto – no personīgā arhīva

* Par publikāciju “Piedzimt Latvijai” saturu atbild SIA “Balvu Vaduguns”.

Vārds reportierei

Rēzija Ozola

Ir cilvēki, kurus pamana ne tikai pēc balss vai soļiem. Dažus vienkārši jūt. Viņu klātbūtne piešķir notikumiem dzīvīgumu un nozīmi. Mana mamma, Inta Ozola, Balvos ir pazīstama persona. Viņa ir visur – sacensībās, pasākumos, svētkos. Ne tāpēc, ka vajag, bet tāpēc, ka vēlas būt klāt. Inta nav tikai dalībnice, viņa ir klātesoša persona. Kā mammas atbalstītāja esmu iemācījusies, ka aktīvs cilvēks nav tikai tas, kurš piedalās, bet arī tas, kurš patiesi ir klāt – ar rūpēm un sapratni, ar patiesu līdzdalību. Pasākumos pēdējā laikā arvien biežāk redz tukšos krēslus, nevis cilvēkus. Ideju netrūkst, bet bieži trūkst to, kas atnāk. Mēs bieži sakām, – nav laika, ir nogurums. Bet varbūt pietiek tikai ar to, ka esi. Atnāc, pasēdi, uzklausi! Ar to viss sākas. Sabiedrība nav tikai dome vai afiša. Sabiedrība esam mēs – tie, kas uzklausa, padod roku, paliek pēc sākuma parunāties. Un tieši šobrīd mums vajag visvairāk būt blakus ne tikai sev, bet arī citiem. Vienkārši būt. Ar to jau daudz kas sākas. Dzīve mēdz aizskriet nemanot, un bieži vien nepamanām, cik nozīmīga var būt vienkārša klātbūtne. Atbalsts un uzmanība nav tikai vārdi, tie ir darbi un emocijas. Tādas lietas rada saikni un stiprina kopienu. Aicinu neaizmirst, – būt klāt ir nozīmīgi. Gan tiem, kurus mīlam, gan tiem, kuri tikai uz mirkli ienāk mūsu ikdienā.

Latvijā

Pašvaldību vēlēšanu problēmas. Latvijā notika vēlēšanas 42 vietās, izņemot Varakļānus, kas saglabājas kā atsevišķa administratīvā vienība līdz reformas pabeigšanai. Vēlēšanas norisinājās laikā, kad sabiedrībā aktīvi diskutēja par vietējās pārvaldes reformām un pilsoniskās līdzdalības veicināšanu. Sistēma balstījās uz atklātiem kandidātu sarakstiem ar proporcionālo vēlēšanu metodi, izmantojot “Sainte-Lague” sistēmu, kas ļāva vēlētājiem ietekmēt gan partiju, gan individuālo kandidātu pozīcijas. Bija ieviests arī jauns biļešu formāts, kas ļāva balsotājiem atbalstīt vai noraidīt konkrētus kandidātus. Tomēr balsošanas dienā radās nopietnas tehniskas problēmas ar biļešu skenēšanas sistēmu, kas nefunkcionēja kā paredzēts. Datu apstrāde ievērojami aizkavējās, un rezultāti tika apstrīdēti. Tā vietā, lai ātri iegūtu rezultātus, nācās veikt manuālu pārreķinu, kas sabiedrībā izraisīja neapmierinātību un uzticības krīzi vēlēšanu procesam. Šī situācija noveda pie politiskām sekām – no amata atkāpās Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministre Inga Bērziņa un Centrālās vēlēšanu komisijas vadītāja Kristīne Saulīte. Eksperti uzsver, ka digitālajām vēlēšanu sistēmām jābūt rūpīgi pārbaudītām, drošām un aizsargātām pret tehniskām kļūdām un kibernetiskiem uzbrukumiem, kā arī nepieciešama stingrāka likumdošana un tehniskā uzraudzība. Valdība plāno veikt reformas, iesaistot sabiedrību, lai nākotnē nodrošinātu caurspīdīgu un uzticamu vēlēšanu procesu.

Iedzīvotāju skaita samazināšanās. Latvijas iedzīvotāju skaits 2025. gada sākumā bija aptuveni 1 857 000, kas ir par 1% jeb 18 400 mazāk nekā iepriekšējā gadā. Šī samazināšanās tendence turpinās jau vairākus gadus un īpaši skar reģionus ārpus Rīgas un lielajām pilsētām. Iedzīvotāju izceļošana un negatīva dabiskā pieauguma balance radījusi nopietnas demogrāfiskas problēmas, kas ietekmē gan ekonomiku, gan sociālo attīstību. Samazinoties iedzīvotāju skaitam un pieaugot senioru īpatsvaram, pieaug spiediens uz pensiju un veselības aprūpes sistēmu. Reģionos samazinās iedzīvotāju blīvums, kas apdraud vietējo pakalpojumu pieejamību un kvalitāti, kā arī noved pie skolu, slimnīcu un sabiedriskā transporta tikla samazināšanas vai slēgšanas. Valdība aktīvi meklē risinājumus, lai mazinātu negatīvās tendences. Plānoti pasākumi iedzīvotāju atgriešanai no ārzemēm, dzimstības veicināšanai un ģimeņu atbalstam. Tāpat tiek rosināta imigrantu piesaiste darbaspēka trūkuma mazināšanai un valsts ilgtspējīgas attīstības nodrošināšanai. Liela uzmanība tiek pievērsta reģionu infrastruktūras attīstībai un ekonomiskās aktivitātes veicināšanai, lai padarītu reģionus pievilcīgākus dzīvošanai.

(Ziņas no interneta portāla www.lsm.lv)

“Vasaras asorti”

Tur, kur Liene – tur saule, prieks un smaids

Megija Kriviša

LIENE ŠOMASE ir Latvijā pazīstama dziedātāja, taču vēl viņas hobijs un darbs vienlaikus ir meditācijas un elpošanas praktikas. Dziedātājas balss 5.jūlijā ieskan-dinās Balvu pilsētas estrādī pasākumā “Vasaras asorti”. Kā uzskata Liene, – cilvēkiem ir jāmirdz mīlestībā, tāpēc arī koncertprogrammas nosaukums ir “Mirdzēt mīlestībā”.

Taujāta, kā pavadīja Līgo, dziedātāja atklāja, ka svētkus svinēja mazā draugu kompānijā pie Burtnieka ezera. “Vienmēr esmu tā, kura visu dekorē pēc senlatviešu tradīcijām, jo esmu uzaugusi ģimenē, kurā folkloru tur cieņā.” Vārtus rotāja vārpas, graudi, ozollapas, ziedi – tie simbolizē spēku, labklājību, naudu un veselību. “Grīlējām lielu, garšīgu cūkas karbonādi. Devāmies makšķerēt un tad kūpinājām, marinējām un gatavojām zivs tartarus.” Bija arī pirts rituāls, ko Liene piekopj jau 12 gadus. “Tas ir ļoti svarīgi manam garam un mentālajai veselībai,” uzsvēra L.Šomase.

Liene ir cilvēks, kurš zina, kā līdzsvarot darbu un atpūtu: “Jau 9 gadus mostos pulksten 5.15 no rīta.” Dienu dziedātāja iesāk ar siltu citronūdeni, pēc tam – 20 minūšu elpošanas praksi, kontrastdušu un 15 minūšu meditāciju. Tikai pēc tam var sākt savu dienu un doties darbos. “Lai veiksmīgi atrastu balansu, galvenokārt ir jāprot plānot laiks, kā arī doties pirts rituālos, meditēt un saglabāt mieru, pavadīt daudz laika svaigā gaisā, pastaigāties gar jūru, pa mežu. Kad to praktizē katru dienu, tad viss ir balansā.” L.Šomase atzina, ka viņai ir ļoti palaimējies hobijus pārvērst darbā, un otrādi. “Katra lieta, ko daru, dod prieku un gandarījumu,” teica Liene.

“Esmu ļoti pagodināta, ka Balvos notiek muzikālais festivāls “Vasaras asorti” un man būs iespēja piedalīties ar savām visskaistākajām mīlestības dziesmām,” atzina L.Šomase. Viņa piebilda, ka nekad vienādu programmu netaisa, tāpēc šim koncertam to ir salikusi jau pirms divām nedēļām. “Katru vietu, kur uzstājos, cenšos sajūst. Man šķiet, ka pasākums būs iedvesmojošs un unikāls – ir vērts atnākt.” Liene atzina, ka ļoti gaida 5.jūlija vakaru, kad kāps uz skatuves, jo būs arī dejojāmās dziesmas, kur varēs dejot līdzī, priecāties un baudīt skaisto vakaru. “Gaidīšu visus – gan mazus, gan lielus, gan mammas, gan tētus, gan, protams, kaimiņus.” Koncertprogrammā “Mirdzēt mīlestībā” varēs dzirdēt arī trīs dziesmas no viņas jaunā soloalbuma. Taujāta, vai koncertā skanēs dziesma “Ugunskurs”, kas 2006.gadā ieguva pirmo vietu “Šlāgeraptauajā”, dziedātāja apliecināja, ka šī dziesma noteikti būs.

Liene Šomase Balvos nebūs pirmo reizi. “Ja atmiņa neviļ, festivālā “Osvalds” piedalījos divas reizes, kā arī esmu uzstājusies pasākumā “Gada balva sportā” un dziedājusi privātos pasākumos,” atklāja dziedātāja. Viņa ar siltām atmiņām atceras, ka Balvos allaž ir sagaidīta ar spēka maizītēm, marinētiem gurķiem un dažādiem lauku labumiem.

Viņas filozofija ir šāda: cilvēkiem ir jāmirdz mīlestībā, jo tā mūs padara vēl skaistākus un dvēselē bagātākus. “Mirdzēt

Radošā studija.

Lienes Šomases bērnu un jauniešu radošajā studijā var pieteikties ne tikai no 3 līdz pat 25 gadu vecumam, bet arī pieaugušie, ja vēlas attīstīt dziedāšanas prasmi. Daudz ko viņa mēdz atspoguļot sociālajos medijos, taču, kā pati atzina, visu nav iespējams ielikt un parādīt. “Tā ir tikai maza daļa, ko parādu plašākai publikai,” noteica dziedātāja Liene.



Savā elpošanas studijā. Liene Šomase ar smaidu seļā un ārkārtīgi lielu enerģiju savā elpošanas studijā uzņem audzēkņus: “Kad vēru vaļā studiju, zināju, ka pie manis nāks bērniņi ar īpašām vajadzībām. Puse nodarbības ar viņiem var būt enerģiska, puse – pavisam citādāka. Elpošanas nodarbības ļoti labi atver sajūtu maņu.”

mīlestībā ir tik skaisti, – es to sevi esmu atvērusi un novēlu, lai ikvienam tas arī izdodas,” piebilda Liene.

Iespējams, daudzi nemaz nezina, ka Liene ir ne tikai dziedātāja, bet arī tehniskās elpošanas prakses iedvesmotāja Latvijā jau 10 gadus. Viņai ir sava elpošanas studija, kuru apmeklē ne tikai vietējie iedzīvotāji, bet brauc arī cilvēki no Itālijas, Vācijas, Amerikas un citām valstīm, kuri vēlas uzlabot mentālo un fizisko veselību.

Taujāta, kā atšķiras elpošanas praktikas un meditācija, viņa pauda, ka viss ir saistīts: “Elpošanas praktikas ir saistītas ar pēdu un ķermeņa punktiem, ieelpas un izelpas aizrīti.” Tomēr viņa atzina, ka vienas formulas, kas derētu visiem, nav. Katram tas ir individuāli – jāskatās pēc cilvēka energolauka, kā arī stresa līmeņa. Vaicāta, kāds ir visātrākais veids, kā cīnīties ar stresu, Liene deva padomu: “Ieelpa caur muti, pilnas plaušas, aizture līdz 10 un lēna, gara izelpa caur muti. Tad deguna vienu nāsi ar pirkstu aiztaisa ciet, ieelpo, aiztur līdz 10, samaina pirkstus uz otru nāsi un izelpo ārā.” Elpošanas praktiķe norādīja, ka visefektīvākais stresa noņemšanas veids ir kustība – pastaigas pa mežu, gar ūdenstilpēm, novelkot apavus, ar kājām iebrienot ūdenī un piekopjot elpošanas vingrinājumus.

Pirms 13 gadiem Liene sevi ļoti *izdedzināja* uz skatuves. “Tā bija dzīve, kas lika piekopt visas šīs darbības,” stāsta dziedātāja un piebilst: “Visiem saviem studentiem saku, – neizdedziniet sevi tik traki, lai sāktu dzīvi būvēt no jauna.” Sākotnēji L.Šomase sāka mācīties, interesēties un studēt vienīgi sev, taču jau pēdējos 10 gadus pasniedz nodarbības. Daudziem elpošanas nodarbības varbūt šķiet jaunatklājums, bet patiesībā viņa daudzus gadus nodarbojas arī ar labdarību. “Es kā labas gribas vēstnese sadarbojos ar fondu “palīdzēsim.lv”, braukājam pa bērnu namiem, krīzes centriem, nometnēm. Daudzi bērnus ar īpašām vajadzībām saskata kā cilvēkus ar veselības problēmām, taču es viņos saskatu ļoti lielu dzīvības enerģiju,” uzsvēra Liene. Viņa pastāstīja, ka šie bērniņi ir ļoti gudri un talantīgi: “Kaut kā dabiski tas izveidojās. Es viņus un viņi mani redz savādāk – tā ir abpusēja sinerģija un mīļiedarbība. Šie bērniņi ir jājūt, tos nevar mācīt sistemātiski, jo viņiem mainās garastāvoklis.”

Nav mirkļa kaprīze

Kucēnu joga Viļakā

Megija Kriviša

Kucēnu joga jau kādu laiku ir pazistama Rīgā un citviet pasaulē. Mazie, četrkājainie draugi ir iemīlojuši cilvēkus un cilvēki – viņus. Tagad šī ideja ir dzimusi arī Ziemeļlatgalē – Viļakā, kur ŽAKLĪNA ORLOVSKA ar ticību, nelielu satraukumu un bažām ļāva tai izaugt par ko patiesi skaistu un dvēselei baudāmu.

Kā radās sākotnējā ideja par kucēnu jogu?

– Ideja kādā brīdī vienkārši sāka dzīvot manā prātā. Par to biju dzirdējusi un daudz lasījusi nevis kā par modīgu, sociālajos medijos labi izskatīgu aktivitāti, bet gan kā par patiesi vērtīgu pieredzi gan cilvēkam, gan pašiem kucēniem. Tā palīdz nomierināt prātu, atbrīvoties no saspringuma, būt šeit un tagad.

Tajā brīdī, kad šī pieredze kļuva par pieprasītu tendenci arī Latvijā, pamanīju, ka Rīgā vietas uz šādām nodarbībām pazuda neticami ātri – reizēm vēl pirms pati biju paspējusi izšķirties par pieteikšanos. Bieži vien piedāvātā cena šķita nesamērīgi augsta attiecībā pret pašu nodarbības būtību. Šķita, ka šai idejai varētu būt arī cits – pieejamāks un sirsnīgāks – formāts. Citur Latvijā, īpaši Latgales reģionā, šāda iespēja manā redzeslokā nebija nonākusi. Tad nu radās doma, ja reiz tāda pieredze nav pieejama mūsu pusē, varbūt tieši man jābūt tai, kas to rada. Nevis meklēt vietu sev, bet izveidot to citiem.

Kādi bija pirmie soļi idejas realizēšanai?

– Pirmais solis bija nevis lēmums, bet drīzāk ticība. Ticība, ka šī ideja ir kaut kas vairāk par mirkļa kaprīzi. Tobrīd bija sajūta, ka šis varētu būt kaut kas, kas mūsu pusē vēl nav pieredzēts. Un man paveicās – manai idejai noticēja arī citi.

Pirmie bija mani vecāki – viņi ļāva šai iecerei iedzīvoties mūsu ģimenes īpašumā, uzticot man plašo piemājas teritoriju, kas kļuva par vietu šai neparastajai satikšanās pieredzei. Viņu atbalsts man nozīmē ļoti daudz.

Tad sekoja arī jogas pasniedzēja Ilona Čakāne – cilvēks, kurš nevis vienkārši piekrita vadīt nodarbību, bet ļāvās nezināmajam kopā ar mani. Un vēl – mūsu ģimenes audzētie tīršķirnes labradora retrīveru kucēni, kuri jau kopš mazotnes pieraduši pie cilvēka klātbūtnes, aktivitātēm un ikdienas saskarsmes.

Jūs darbojaties viena, vai komandā ir vēl kādi cilvēki?

– Lai arī ideja, ierosme un organizatoriskais darbs ir manējais, bez savas komandas es šo nekad nebūtu īstenojusi. Jogas nodarbības vada Ilona – cilvēks ar mierīgu balsi un apjomīgu pieredzi, kura spēj radīt vidi, kurā cilvēks jūtas drošs, neskatoties uz to, ka apkārt skraida četrkājaini rotaļbiedri. Un viennozīmīgi ģimene un draudzene Žanete ir mans lielākais atbalsta punkts šajā iecerē. Viņi palīdz man nodrošināt, lai nodarbības laikā viss noritētu raiti, lai katrs dalībnieks justos ērti un pieņemti, kā arī palīdz iemūžināt nodarbības mirkļus, saglabājot skaistāko no šīs pieredzes.

Kādas bija sajūtas, kad vajadzēja rīkot pirmo nodarbību?

– Godīgi sakot, biju mazliet satraukta, bet tajā pašā laikā pārņemta ar sajūsmu. Tā bija jauna pieredze, jaunas, vēl nepieredzētas sajūtas. Nodarbību aizvadījām mazā, mājīgā lokā. Tikai septiņi dalībnieki, lai saprastu un novērotu, kā šis process notiek dzīvē.

Nodarbība norisinājās vietā, kur laiks reiz apstājās manā bērnībā – turpat, mājas pagalmā, zem atklātām debesīm. Todien saule ik pa laikam izlauzās caur mākoņiem, gluži kā kluss apliecinājums tam, ka viss notiek tieši tā, kā jānotiek. Nodarbības dalībnieki smaidīja, nebija steigas, kucēni rotaļājās, pieglaudās un nodarbības beigās pat iemīga dalībnieku rokās. Un tajā visā bija tik daudz siltuma, klusuma un patiesuma, ka sajūtu, – šī nav tikai kārtējā idejas realizēšana, šis ir apliecinājums tam, ka arī vienkāršas idejas spēj radīt kaut ko patiesi īstu.

Kā noritēja pirmā nodarbība un cik daudz cilvēku piedalījās?

– Kā jau minēju, pirmā nodarbība bija kā sajūtu izmēģinājums gan mums, gan kucēniem. Svarīgi bija pārliecināties, vai šis formāts patiešām strādā – vai cilvēki spēj justies brīvi un atslābināti, esot līdzās kucēniem, kuri ik pa brīdim iejaucas procesā, piedalās ar savu klātbūtni.

Apzināti izvēlējamies nelielu grupu, septiņus dalībniekus, lai katrs justos redzēts, sadzirdēts un varētu pilnvērtīgi piedzīvot šo sirsnīgo, netradicionālo nodarbību.

Atmosfēra bija neticami viegla. Nodarbības dalībnieki devās mājup ar patiesu smaidu un pateicību acis. Miers, ko nevar izstāstīt, tikai piedzīvot.

Vai neuztraucāties par cilvēku atsaucību? Vai tieši

pretēji – zinājāt, ka cilvēkiem tas šķitīs aktuāli?

– Protams, bija bažas. Mēs dzīvojam patālu no lielpilsētas centra, burtiski pierobežā. Te cilvēkiem ir citas prioritātes, bieži vien pavisam praktiskas. Bet vienlaikus es zināju, ka cilvēkiem pietrūkst brīžu, kuros nav jādomā par pienākumiem, bet gan jāļaujas sajūtām – jaunām un nebijušām.

Es negaidīju milzu interesi. Es vienkārši ticēju, ka tie, kuri būs pamanījuši publicitāti sociālajos medijos, atsauksies. Un tā arī notika. Cilvēki uzmeklēja mani – rakstīja, zvanīja.

Ar ko atšķiras parastā joga no kucēnu jogas?

– Parastā joga ir sevis saklausīšanas prakse. Tā māca apstāties, dziļi ieelpot, sajust savu ķermeni, atbrīvot prātu no raizēm. Joga palīdz trenēt līdzsvaru, lokanību un mieru sevī. Tā ir ļoti sena metode, ko izmanto visā pasaulē gan fiziskās, gan garīgās veselības uzlabošanai.

Savukārt kucēnu joga ir šīs pieredzes paplašinājums. Tā pievieno vēl vienu – dzīvu, sirsnīgu klātbūtni. Nodarbības laikā dalībnieki izpilda vingrojumus, bet pa vidu brīvi pārvietojas kucēni. Viņi pieglaužas, ieritinās klēpī vai rotaļājas. Šī pieredze nav ne teatrāla, ne uzspiesta. Kucēns nepārbauda pozu pareizību un neprasa neko pretī. Tieši šī vienkāršība palīdz cilvēkam vēl vairāk atslābināties.

Pētījumi liecina, ka kucēnu klātbūtne veicina “laimes hormonu” – serotonīna un oksitocīna – izdalīšanos. Tiek samazināts kortizola jeb stresa līmenis, uzlabojas asinsspiediens un sirdsdarbība. Tāpēc kucēnu joga nav tikai emocionāls “mīļums”. Tā ir arī fizioloģiski jūtama labsajūta, ko izjūt gan prāts, gan ķermenis.

Kā norisinās joga ar mazajiem kucēniem?

– Joga notiek brīvā dabā – plašā piemājas teritorijā, kur kucēni jūtas droši un brīvi. Dalībnieki uzklāj jogas paklājiņus, ieņem savu vietu un ļaujas nodarbībai – vingrojumiem, elpošanas ritmam, mieram, uzklusot jogas nodarbības vadītājas norādījumiem. Tikmēr kucēni brīvi pārvietojas apkārt: viņi rotaļājas, pieglaužas, dažkārt ierāpjas klēpī vai vienkārši iemieg blakus. Viss notiek dabiski.

Kā tiek izvēlēti mazie kucēni, proti, no kurienes paņemt?

– Šie kucēni nāk no mūsu pašu mājām. Tīršķirnes labradora retrīveri, kas aug līdzās maniem vecākiem un mazajām māsām. Cilvēka klātbūtne viņiem nav nekas svešs – viņi to piedzīvo ik dienu. Jau kopš pirmajām dzīves dienām viņi dzird balsis, jūt roku pieskārienus, tiek aprūpēti un mīlēti. Tā aug viņu uzticība pasaulei.

Pēc pēdējās šī gada kucēnu jogas nodarbības būs iespēja viņus iepazīt vēl tuvāk – ne tikai caur pieskārienu vai skatienu, bet arī kā iespējamās nākamās ģimenes locekļus. Ikviens, kurš sajūt saikni un vēlmi dot mājas kādam no šiem labradoriem, ir aicināts sazināties ar mani.

Cik bieži nodarbības tiek plānotas?

– Kucēnu joga noteikti nav masveida pasākums. Tā notiek un notiks reti – tikai tad, kad tam ir sajūtu brīdis. Pašlaik šis ir unikālas vienas reizes vasaras tikšanās, un nākamā, kas notiks 13.jūlijā pulksten 18, būs pēdējā. Ja ir vēlme piedzīvot to, vēl iespējams pieteikties, sazinoties ar mani telefoniski vai sociālo mediju platformās.

Saprotu, ka drīzumā tika izsludināta pieteikšanās uz šī gada pēdējo kucēnu jogas nodarbību. Kāpēc?

– Jā, šī būs pēdējā kucēnu jogas nodarbība šovasar. Mazās ķepas drīz dosies uz savām jaunajām mājām pie cilvēkiem, kuri viņus gaida. Tāpēc 13.jūlijs būs ne tikai nodarbība, bet arī skaists atvadīšanās mirklis. Mierīgs, sirsnīgs, pateicības pilns noslēgums kādam ļoti īpašam posmam.

Cik, Jūsaprāt, šī ideja būs ilgtspējīga?

– Tā būs tik ilgtspējīga, cik ilgi būs cilvēki, kuri sajūtīs šīs pieredzes vērtību. Tā nav tendence vai modes lieta. Tas ir brīdis, kurā cilvēks atļaujas sajust vairāk un pieprasīt mazāk.

Kādi ir nākotnes plāni, vīzija, sapņi?

– Mani sapņi nav saistīti ar skaitu vai mērogu. Tie ir par cilvēkiem un par sajūtām.



Joga, milestība un pieskārieni. Kucēnu jogas nodarbības ir daudz mīlākas nekā parastā joga, jo te kucēni pieglaužas, uzkāpj virsū, ieritinās klēpī un pat mēdz iemigt. Šie mirkļi liek ne tikai pasmaidīt, bet arī veicina laimes hormona izdalīšanos.



Mazās ķepas jaunu māju meklējumos. Pēc pēdējās atvadu nodarbības 13.jūlijā tīršķirnes labradora retrīveri būs gatavi doties uz jaunām mājām pie mīlošiem un gādīgiem saimniekiem. Kucēnu jogas pieredze mazajiem, četrkājainajiem draugiem bijis kā viens liels piedzīvojums – piepildīts ar cilvēku siltumu un uzmanību.

Mani sapņi nav par to, lai kucēnu joga kļūtu masveida pasākums. Tie ir par to, lai tā nezaudētu savu būtību. Es vēlos saglabāt šo formātu pietiekami mazu, lai tas paliktu īpašs. Lai katrs, kurš apmeklē nodarbību, jūt, ka ir drošā, pārdomātā vietā, kur jūtas atslābinājies. Kur nevajag vārdus, jo pietiek ar klātbūtni. Kucēns, kas pieglaužas blakus, ir pieredze, nevis atrakcija. Un šo sajūtu gribas sargāt.

Varbūt nākotnē nodarbības norisināsies ne tikai Viļakā, bet arī citviet?

– Šobrīd nē. Es ticu vietas spēkam. Šī nav izvēlēta vieta – tā ir organiski izaugusi kopā ar visu ideju. Kucēni šeit jūtas brīvi, vide ir pazīstama un dabiska. Un tas padara šo pieredzi tik vērtīgu, ka nav vajadzības to pārnest citur. Ne visam ir jāceļo. Dažām lietām ir spēks tieši tur, kur tās dzimušas.

Krustvārdu mīkla

Krustvārdu mīklu risinātāji, kuri pareizi atrisinājuši mīklu, ik mēnesi pretendē uz pārsteiguma balvu. Atbildes gaidām līdz 25.jūlijam.

Jūlija mīkla

HORIZONTĀLI: 1. Zirgs ar dzeltenu, dzeltenpelēku spalvu, tumšu svītru pār muguru un tumšām krēpēm. 4. Dzeltenbrūna, virspusē pelēka zirga spalva; arī krēpes pamīšus tumšas un gaišas. 7. Apcirknis labības glabāšanai. 9. Spēcīgs, stalts zirgs. 10. Kurā dzimtai piederošā muižā 1847.gadā viens no baronu fon Bēru dzimtas pārstāvjiem izveidoja pirmo šķirnes zirgaudzētavu tagadējā Latvijas teritorijā? 11. Garenī trauki mājlopu barošanai. 12. Tunelis, gaitenis, pa kuru iespējams kājām kur ieiet un iziet. 13. Blāvs, iepelēks, nespodrs; arī zirgs ar pelēkdzeltenu, dzeltenu spalvu un pelēkdzeltenām vai brūnām krēpēm. 18. Jāt. 19. Sarkanbrūni sirms zirgs. 22. Zirgu suseklis. 25. Lauksaimniecības dzīvnieku uzraugi. 26. Zirga vieta stallī. 27. Asi augi, aug mitrās pļavās, upju krastos. 29. No kāda materiāla tiek gatavoti segli? 30. Tumšs zirgs ar brūnganu nokrāsu. 34. Lieli darba rati (viensk.). 37. Viena no krāsām, kādā ir zirgi latviešu mitoloģijā (arī iemaukti tādā krāsā). 38. Zirga skrējienš lieliem lēcieniem. 41. Atminiet mīklu: “Ziemu, vasaru guļ.” 42. Zirgu vedamie valgi no kaņepājiem vai ādas. 45. Dziedāt, sasaukties, ganot mājlopus. 48. Zirga saku aukla, valgs pie arkla. 52. Šķains zirgs. 53. Pārvieta ar transportlīdzekli. 54. Zirgs ar melnbaltu spalvu un krēpēm.

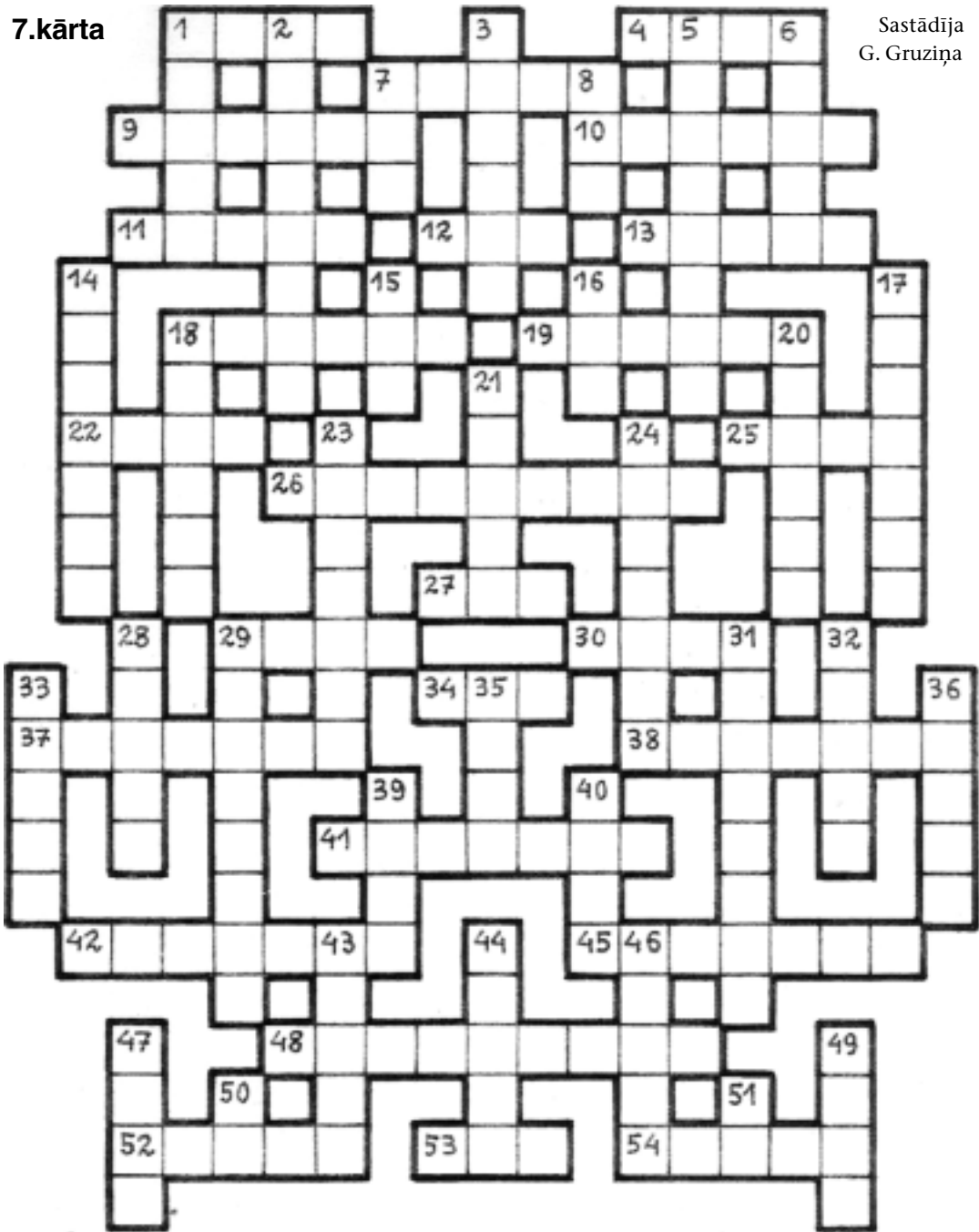
VERTIKĀLI: 1. Zirgi ar baltu laukumu pierē. 2. Populāras, atpazīstamas. 3. Maza auguma zirgs ar specifiskām proporcijām un temperamentu. 5. Spangains zirgs ar ieapaļiem tumšākiem un gaišākiem plankumiem. 6. Labības mērs - ? pūra. 7. Smailis, durstīgs. 8. Kaisa, ber augsnē sēklu. 14. Apkalt zirgu. 15. Daudzskaitļa personas vietniekvārds. 16. Gatavo zirgam pakavus. 17. Atpūtināt zirgu. 18. Pelēkbrūns, melns zirgs ar rūsganu nokrāsu un melnām krēpēm. 20. Arkla lemesis un ilkšu saistītājs. 21. Dievība, zirgu aizstāvis. 23. Kroga stallis, kur braucēji novietoja zirgus, pajūgus. 24. Zirgu ganišana naktīs no Jūrģiem līdz Mārtiņiem. 28. Kādas krāsas zirgs ir sarķis? 29. Dzīvnieku mātītes, kas noteiktā laikā nedod pēcnācējus. 31. Saku koks, saku iekšējais polsterējums, lai zirgam nespiestu kaklu. 32. Zirgu iejūga piederumi. 33. Ragvielas pavedieni zirga astē. 35. Atminiet mīklu: “Koka rumpis, akmens kājas, salmu cepure.” 36. Kurš baltas krāsas dzīvnieks “Indriķa hronikā” esot noteicis katoļu priesteru likteni? 39. Neliels, siks. 40. Skat, lūk. 43. Atminiet mīklu: “Divas māsiņas zīda diegā karājas.” 44. Iejūga daļas zirga redzes ierobežošanai (viensk.). 46. Bieži sastopama nezāle linu tīrumos. 47. Brūni zirgi. 49. Ierakstiet tautasdziesmā trūkstošo vārdu: “Migla, migla, liela ..., / Man pazuda kumeliņš; /Nokrit migla, nokrit ..., /Es dabūju kumeliņu.” 50. Izsaukmes vārds. 51. Apstrādā zemi ar arklu.

Jūnija mīklas atrisinājums

Horizontāli: 1. Saudzēt. 6. Pērkons. 8. Ai. 9. Es. 13. Jānis. 17. Buršana. 18. Svēteļi. 19. Baltu. 27. Lauma. 28. Zaķis. 30. Osis. 31. Sals. 34. Jumis. 38. Tīne. 39. Rūķi. 40. Lai. 41. Bezdelīga. 42. Māk. 44. Jostu. 45. Dēkla. 47. Ir. 48. Jā. 49. Ūsiņš. 51. Govis. 53. Vāc. 54. Aka. 55. Tukšumi.

Vertikāli: 1. Pupa. 2. Tēvija. 3. Mēness. 4. Jods. 7. Pundele. 10. Ābeles. 11. Āres. 12. Gari. 14. Vēja. 15. Pele. 16. Dižans (dižens). 20. Vilks. 21. Saule. 22. Pūķis. 23. Apses. 24. Laimu. 25. Ozoli. 26. Kāsitis. 29. Nelaime. 32. Dēli. 33. Debesis. 35. Mielot. 36. Kraukļi. 37. Koks. 43. Dievs. 46. Māras. 50. Iet. 52. Vai.

7.kārta



Sastādīja
G. Gruziņa

Jūnija mīklu atrisināja: Z.Pulča, J.Pošeika, Ļ.Baranova, I.Svilāne (Balvi), A.Mičule (Tilža).

Par jūnija krustvārdu mīklas atrisināšanu balvu saņem ALVĪNA MIČULE no Tilžas. Pēc balvas griezties redakcijā.

Balvu novada domē

26.jūnija sēdes lēmumi levēl komisijas

Ievēlēja Balvu novada Administratīvo aktu apstrīdēšanas komisiju: JĀNIS TRUPOVNIĒKS – Balvu novada pašvaldības domes priekšsēdētājs; DAINA TUTIŅA – Balvu novada pašvaldības izpilddirektore; ILONA BLŪMA – Balvu novada Centrālās pārvaldes Juridiskās nodaļas vadītāja.

Sēdē lēma izveidot Balvu novada Vēlēšanu komisiju 7 locekļu sastāvā un izsludināt Balvu novada Vēlēšanu komisijas locekļu kandidātu pieteikšanas termiņu no 2025.gada 10.jūlija līdz 2025.gada 8.augustam (ieskaitot).

Ievēlēja Iepirkumu komisiju: EGONS STRUMPE; IEVA LEIŠAVNIECE; SANDIS MEIERS; ALEKSANDRS SŅEGOVS.

Ievēlēja Mantas novērtēšanas un izsoļu komisiju: GUNTA RAIBEKAZE; ILUTA BUGLOVA; ANITA GRĀMATIŅA; ANDIS KAŠS.

Ievēlēja Balvu novada Dzīvokļu komisiju: SINTIJA SALMANE; LEONĪDS CVETKOVŠ; VILNIS DZENIS; KRISTA MEDNE.

Ievēlēja Zemes lietu un vides jautājumu komisiju: GUNTA RAIBEKAZE; EVA SMIRNOVA; ARTIS PLEŠS; EMĪLS JAUNTĒVS; ANDIS KAŠS.

Apstiprināja Balvu sadarbības teritorijas civilās aizsardzības komisijas sastāvā kā komisijas priekšsēdētāju JĀNI TRUPOVNIĒKU – Balvu novada pašvaldības domes priekšsēdētājs, Balvu sadarbības teritorijas civilās aizsardzības komisijas sastāvā kā komisijas priekšsēdētāja vietnieku INTU KAĻVU – Balvu novada pašvaldības domes priekšsēdētāja vietiece,

Balvu sadarbības teritorijas civilās aizsardzības komisijas sastāvā kā komisijas locekli SANDRI ŠALAJEVU – AS “BALVU ENERĢIJA” valdes priekšsēdētājs, un izdarīja izmaiņas Balvu sadarbības teritorijas Civilās aizsardzības komisijas sastāvā ievēlētā Balvu novada pašvaldības aģentūras “SAN-TEX” pārstāvja iestādes un amata nosaukumā, nosakot, ka turpmāk SIA “Balvu Namsaimnieks” (Balvu novada pašvaldības aģentūras “SAN-TEX” likvidācijas rezultātā saistību pārņēmējs) Balvu sadarbības teritorijas Civilās aizsardzības komisijā pārstāvēs komisijas loceklis AIVARS PUĢEJS – SIA “Balvu Namsaimnieks” komunālinženieris. Domes sēdē tika atbalstīts priekšlikums šajā komisijā iekļaut arī MĀRI VOICIŠU – Balvu pilsētas un rajona Brīvprātīgo ugunsdzēsēju biedrības valdes priekšsēdētāju.

Ievēlēja Lauksaimniecības zemju darījumu uzraudzības komisiju šādā sastāvā: VARIS BUKŠS; EVA SMIRNOVA; SARMĪTE TABORE; GUNTIS KIKUTS; AIGARS BUKŠS.

Ievēlēja Licencēšanas komisiju: JĀNIS BUBNOVS – Balvu novada pašvaldības izpilddirektora vietnieks; MARUTA BROKĀNE – Balvu novada Izglītības pārvaldes izglītības darba speciāliste; LINDA LAPSE – Balvu novada Pašvaldības policijas vecākā inspektore.

Piešķir finansējumu

Piešķīra finansējumu Bērzkalnes pagasta komunālajai saimniecībai – malkas krautuves laukuma atjaunošanai Bērzkalnē 2 513 EUR; Kubulu pagasta komunālajai saimniecībai – motor-

zāga iegādei 950 EUR un benzīna dzinēja zāles pļāvēja iegādei 550 EUR; Lazdukalna pagasta komunālajai saimniecībai – Lazdukalna Saieta nama piegulošās teritorijas bruģa pamatnes un seguma sakārtošanas darbiem 7 259 EUR; Lazdukalna pagasta autoceļa Pāliņi–Gailiši posma Primeņu krustojums–Skujetnieki un Skujetnieku ciema Liepu ielas divkārtas virsmas apstrādei 182 336,41 EUR, būvdarbu izpildei ņemt aizņēmumu no Valsts kases 154 985 EUR apmērā un nodrošināt pašvaldības līdzfinansējumu 27 351,41 EUR no Autoceļu (ielu) uzturēšanas līdzekļu rezerves fonda.

Tāpat piešķīra Stacijas pamatskolas Erasmus+ programmas projekta “Pozitīvs jaunietis” īstenošanai priekšfinansējumu 400 eiro apmērā. Projekta kopējas izmaksas ir 2 000 EUR, priekšfinansējums 20% apmērā.

Startēs konkursā

Noēma piedalīties Pilsētu savstarpējo apmaiņu atvērtais konkursā, iesniedzot projektu “Sabiedrības līdzdalības aktivizēšana pašvaldības darbā, mācoties no Piraeus un Romas pieredzes”, un apstiprināja projekta kopējās izmaksas 9 848 EUR, t.sk. 100% programmas atbalstu, kā arī lēma nodrošināt priekšfinansējumu 9848 EUR apmērā, novirzot finansējumu no projekta “Robotikas un dronu konstruēšanas un pilotēšanas kompetenču kā sociālās iekļaušanas metodes attīstība Latgales, Visaginas un Ignalinas pārrobežu reģionos”, kas apstiprināts Balvu novada pašvaldības 2025.gada pamatbudžetā.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

Žurnāls “A12”

Nesteidzīga lasāmviela vasaras sākumam – klāt jaunais žurnāla “A12” numurs, kas iedvesmo, iepazīstina un ved ceļā uz Latgali un citām Latvijas dzīlēm.

- Monta Vecozola atklāj savu ceļu no Rīgas uz Latgales mežiem un pirmo gadu simtgadīgā lauku mājā – klusumā, dabā un Zemessardzē.
- Ilustratore Jolanta Sondore savos darbos ar vieglumu un asprātību savieno ēdiena motīvus ar Latgales noskaņu, radot vizuāli gardas idejas, kas kļuvušas par atpazīstamu zīmolu.
- Bioloģiskās saimniecības vadītājs Jānis Kondrāts meklē jaunu elpu pamestajai Nirzas skolai un spriež – vai lauku skola var būt kopienas centrs?
- Ingrīda Turlaja dalās atziņās par atbalstu latgaliskajam un drosmi – audzināt, augt un palikt cilvēciem.
- Kalvis un Monta Sleži-Zaļkalni ļauj ielūkoties savā ceļā uz mūziku un mājām laukos.
- Inka stāsta par cilvēkiem un sajūtām, kas kļuvušas par viņas Latgales pieredzes simboliskiem “magnētiņiem” – maziem, bet nozīmīgiem pieturas punktiem ceļā pie sevis.
- Atradīsi arī Sēlijas piezīmes Jēkabpilī, Dricānu vēsturiskās vērtības, kā arī kultūras un mākslas notikumu izlasi vasarai.



Senioru zināšanai

“Bērniņ, palīdzi, kas tā par īsziņu?” – kā pasargāt savus vecākus un vecvecākus no krāpniekiem

Finanšu krāpnieki ir nopietns un pieaugošs apdraudējums visai sabiedrībai, un, lai gan krāpnieku mērķis ir apkrāpt iespējami plašu sabiedrības daļu, banku pieredze liecina, ka noteiktos krāpšanas veidos īpaši ievainojama ir tieši iepriekšējā paaudze. Seniori bieži vien ir atsaucīgāki un labprāt iesaistās sarunās vai arī ir pārāk pieklājīgi, lai nomestu klausuli nevēlamai sarunai, tādējādi kļūstot par vieglāku mērķi garnadžiem. Krāpnieki izliekas par banku vai valsts iestāžu darbiniekiem vai stāsta, ka ir nepieciešams steidzami palīdzēt avārijā iekļuvušam ģimenes loceklim, – tās ir tikai dažas no situācijām, kurās līdzcilvēki tiek maldināti.

Kā mēs varam pasargāt savus vecākus un vecvecākus, lai viņi neiekristu krāpnieku lamatās, stāsta Luminor bankas krāpšanas novēršanas eksperte MARIJA CELMA.

Finanšu krāpniecība joprojām ir plaši izplatīta Latvijā – kā liecina Luminor bankas veikta aptauja*, 85% iedzīvotāju pēdējā gada laikā ir saskārušies ar kādu krāpniecības mēģinājumu. Uzbrucēji izmanto dažādas saziņas kanālus, lai sasniegtu pēc iespējas plašāku auditoriju, un komunikācijas veids nereti tiek pielāgots konkrētās mērķa grupas vecumam, paradumiem vai interesēm. Līdz šī gada aprīlim fiksēti 1964 krāpšanas gadījumi, liecina Finanšu nozares asociācijas dati. Piemēram, gados vecāki cilvēki īpaši ir pakļauti telefonkrāpniecības riskam. Tieši šī iedzīvotāju grupa joprojām ir viens no galvenajiem telefonkrāpniecības mērķiem – telefons vecāka gadagājuma cilvēkiem bieži vien ir primārais saziņas līdzeklis, un šādā veidā viņus ir iespējams vieglāk sasniegt. Tāpat arī šai paaudzei saziņa telefoniski tiek uztverta par ierastu praksi, kur jaunākas paaudzes jau dod priekšroku citiem saziņas veidiem, piemēram, rakstveida komunikācijai.

Uzmācīgs zvans? Māci tuviniekiem, kā rīkoties pareizi!

Lai pasargātu savus tuviniekus no finanšu krāpniekiem, būtiski ir palīdzēt viņiem ne tikai izprast krāpšanas metodes, bet arī iemācīt tās atpazīt, kā arī vienoties par konkrētām darbībām, kas jāveic, saņemot negaidītu komunikāciju – vai tas būtu zvans, e-pasts, īsziņa vai brīnumlīdzekļu buklets pastkastē. Īpaša piesardzība jāievēro, ja zvans nāk no nepazīstama vai ārvalstu numura. Krāpnieks jau pirmajās sarunas sekundēs rada iespaidu, ka noticis kas ārkārtējs vai negaidīts, piemēram, krāpnieciska darbība kontā vai radnieks nelaimē. Svarīgi saviem vecākiem un vecvecākiem atgādināt, ka tieši šādos brīžos ir jā saglabā miers un jādod sev laiks, lai izvērtētu situāciju. Visdrošākais solis ir nekavējoties pārtraukt sarunu un sazināties ar uzticības personu – bērnu, mazbērnu vai citu tuvinieku. Par šādu rīcību ieteicams jau iepriekš vienoties ģimenē un ieviest to kā praksi. Kopā būs vieglāk saprast, vai tiešām ir pamats bažām, vai tomēr tas ir krāpniecības mēģinājums. Tāpat regulāri jāatgādina par bankas pakalpojumu lietošanas drošību – kartei jāatrodas pie paša lietotāja un PIN kods arī drīkst būt zināms tikai pašam lietotājam. Lietojot internetbanku, ir vienmēr jālasa, kāda darbība tiek apstiprināta. Īpaši svarīgi ir iedrošināt savus tuviniekus būt vēriģiem – darbības ar finansēm veikt brīdī,



kad ir iespēja to darīt nesteidzīgi un katra darbība tiek veikta apzināti, sekojot līdzi tās norisei. Tāpat ieteicams vienmēr apspriest aizdomīgas situācijas ar kādu uzticamu cilvēku.

Emocionālais spiediens – ierocis krāpnieku rokās

Krāpnieku galvenais darba rīks ir sociālā inženierija. Viņi ir profesionāli savā darbībā, un to arsenālā ir pārbaudītas un atstrādātas tehnikas un krāpšanas scenāriji, kuru galvenais mērķis ir ietekmēt cilvēka spēju veikt racionālus lēmumus. Kad cilvēks izjūt bailes, steigu vai satraukumu, viņš biežāk pieņem impulsīvus lēmumus, kas balstīti instinktos un emocijās. Krāpšanu piedzīvojuši cilvēki šo stāvokli raksturo kā atrašanos it kā hipnozes varā vai kā “tuneļa redzi” – tajā brīdī vienkārši grib situāciju ātrāk atrisināt, tāpēc seko norādēm, lai tikai tas beigtos. Jo spēcīgākas emocijas izdodas izraisīt, jo lielāka iespēja, ka šis impulsīvais, emocionālais stāvoklis tiks radīts.

Krāpnieki arvien biežāk izmanto jaunus krāpšanas scenārijus, uzdodoties par tuviniekiem vai radot ilūziju par to, ka kāds no tuvākajiem cilvēkiem ir nonācis nelaimē un ir nepieciešama steidzama finansiāla palīdzība. Krāpnieki savā labā izmanto cilvēku labticību un faktu, ka ģimenes dēļ esam gatavi upurēties – bieži esam nesavtīgi un gribam, lai tuviniekiem nav jāizjūt ciešanas.

Tāpat krāpnieka mērķis ir panākt, lai cilvēks būtu pilnīgi izolēts no citiem, tādā veidā nodrošinot, ka krāpšana turpināsies, jo, tiklīdz situācija tiek kādam atklāta, tā arī ir liela varbūtība, ka krāpšana tiks identificēta un pārtraukta. Tāpēc regulāra saziņa ar tuviniekiem palīdzēs atpazīt un novērst iespējamus krāpšanas gadījumus. Krāpšanas situācija ietekmē cilvēka uzvedību, un tas ārēji ir redzams – pēkšņi vairs nav laika iepriekš notikušām regulārām sarunām, tuvinieks ir redzams nervozs, viegli aizkaitināms un noslēpumains.

Ja esat saskāries ar krāpšanas gadījumu vai rodas aizdomas par iespējamu krāpšanu, nekavējoties ziņojiet bankai un vērsieties Valsts policijā.

*Luminor bankas aptauja Baltijā veikta 2024.gada izskaņā sadarbībā ar pētījumu aģentūru Norstat, aptaujājot 3000 respondentus vecumā no 18 līdz 74 gadiem.

Informē Veselības ministrija

Ārstniecības iestādēm būs jāievieš pacientu tiesību īstenošanas plāns

No šī gada 1.jūlija stājas spēkā grozījumi Pacientu tiesību likumā, nosakot, ka visām slimnīcām un daudzprofilu ambulatorajām ārstniecības iestādēm ir pienākums veicināt pacientu tiesību ievērošanu, rūpēties par pacientu tiesību aizsardzību un īstenošanu ikvienā veselības aprūpes situācijā, izstrādājot un ieviešot pacientu tiesību īstenošanas plānu.

“Pacientorientēta aprūpe nav tikai kvalitātes standarts – tā ir cieņas izpausme pret katru cilvēku, kas nonāk veselības aprūpes sistēmā. Mūsu mērķis ir nodrošināt, lai ikvienā ārstniecības iestādē pacientu tiesības tiktu ievērotas ne tikai formāli, bet arī kļūtu par ikdienas prakses pamatu. Tas nozīmē ieklausīšanos, sapratni un līdzdalību lēmumu pieņemšanā par savu veselību,” norāda Veselības ministrijas Veselības aprūpes departamenta direktore Sanita Janka.

Plānam jāklūst par sistēmisku rīku, lai nodrošinātu pacientu tiesību ievērošanu, stiprināšanu un uzraudzību ikdienas darbā, veidojot cieņpilnu un uz pacientu vērstu veselības aprūpes vidi.

Plāna mērķis ir integrēt pacientu tiesību aizsardzību kā neatņemamu ārstniecības iestādes darbības daļu, sākot no iekšējiem normatīvajiem dokumentiem līdz ārstniecības personu apmācībai un pacientu iesaistei lēmumu pieņemšanā.

“Latvijā, tāpat kā daudzviet pasaulē, ir skaidri redzama nepieciešamība pāriet uz proaktīvu pieeju pacientu tiesību nodrošināšanā. Tas nozīmē gan veidot institucionālu kultūru, kurā pacientu cieņa un drošība ir pamatvērtība, gan stiprināt ārstniecības personu kompetenci šajā jomā. Tādējādi varam radīt vidi, kurā pacienti jūtas droši un pārliecināti par savu tiesību īstenošanu, kas savukārt veicina veselības aprūpes kvalitāti. Zināšanas un izpratne par pacientu tiesībām ir priekšnoteikums to ievērošanai. Tāpēc būtiski ir nodrošināt skaidras prasības attiecībā uz ārstniecības personu pamata un tālākizglītību pacientu tiesību jomā, kā arī veicināt zināšanu aktualizēšanu darba vidē – katrā ārstniecības iestādē un katrā lomā atbilstoši darba specifikai. Vienai ārsta praksei tas būs vienkāršāks, bet daudzprofilu slimnīcai – sistēmiski integrēts un apjomīgs,” uzsver RSU Sociālo zinātņu fakultātes dekāne un veselības ministra ārstata padomniece ārstu un pacientu tiesību jautājumos Karina Palkova.

Lai nodrošinātu vienotu pieeju un atbalstu ārstniecības iestādēm, K.Palkovas vadībā izstrādātas “Vadlīnijas pacientu tiesību īstenošanas plāna ieviešanai ārstniecības iestādēs (pilotprojekts 2025 – 2027)”, kurās sniegti konkrēti ieteikumi, praktiskas aktivitātes un plāna piemērs. Tās var kalpot kā strukturēts atbalsta rīks iestādēm, lai pārdomāti īstenotu pacientu tiesību aizsardzības pasākumus.

Pacientu tiesību īstenošanas plānā paredzētas aktivitātes, kas vērstas, piemēram, uz pacientu informēšanu, līdzdalības veicināšanu, ārstniecības personu izglītošanu un pacientu atsauksmju uzklaušīšanu. Ārstniecības iestādēm jānodrošina, lai informācija par pacientu tiesībām ir pieejama gan uz vietas, gan digitāli un lai pacienti skaidri izprot savas tiesības lēmumu pieņemšanā. Plānā īpaši jāņem vērā vides pieejamība un mazaizsargāto pacientu – bērnu, senioru, cilvēku ar invaliditāti – vajadzības. Pasākumi jāīsteno pielāgoti katras ārstniecības iestādes kapacitātei un profilam, tomēr visām iestādēm jā saglabā kopīgais mērķis – pacientu drošības kultūras nostiprināšana un uzticības veidošana veselības aprūpes sistēmai.

“Pacientu tiesību īstenošanas plāns ir ne tikai administratīva prasība – tā ir ārstniecības iestāžu ilgtermiņa apņemšanās būt labākiem pacientu labā. Pacientu organizāciju iesaiste šajā procesā ir būtiska. Mēs varam būt nozīmīgs sadarbības partneris gan plānu izstrādē, gan uzraudzībā un pilnveidošanā. Mūsu iesaiste palīdz nodrošināt, ka plānā noteiktās aktivitātes tiek ieviestas dzīvē un tiešām kalpo pacientu interesēm,” norāda Dr. iur. Juris Beikmanis, biedrības “Latvijas Reto slimību alianse” valdes priekšsēdētājs un biedrības “Ģenētiski pārmantoto slimību pacientiem un līdzcilvēkiem “Saknes”” valdes loceklis.

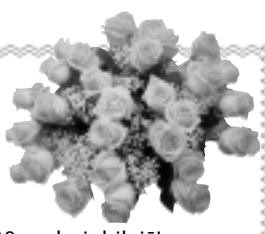
Saeima grozījumus Pacientu tiesību likumā pieņēma 2024.gada jūnijā, kas tapa kopīgās diskusijās ar pacientu organizācijām un profesionāļiem, kas tika uzsāktas jau 2022.gadā, kā arī tika īstenota plaša sabiedriskā apspriešana.

Dokumentā “Vadlīnijas pacientu tiesību īstenošanas plāna ieviešanai ārstniecības iestādēs. Pilotprojekts 2025.–2027.gadam” izklāstīti priekšlikumi aktivitātēm, kas orientētas uz pacientu tiesību īstenošanu, kā arī norādīta nepieciešamība regulāri uzraudzīt pasākumu izpildi, izvērtēt to efektivitāti un pielāgoties mainīgajiem apstākļiem.

Apsveikums

Gadi bijuši kā ziedu klēpis,
Krāsu dažādāko daudz kur stīdz.
Cits ir sevī baltu prieku slēpis,
Citam ēna staigājusi līdz, –
Drīz būs pūrs ar viņiem pielocīts.

Miļi sveicam **Irēnu Vecozolu** 80 gadu jubilejā!
Vēlam veselību, dzīvesprieku un sargeņģeli uz pleca.
Ceļinieku ielas kaimiņi



Dažādi

Dūmvadu, dabisko ventilāciju,
apkures ierīču, dūmeju
apsekošana, tīrīšana, remonts,
izgatavošana, mūrēšana,
oderēšana, uzstādīšana. Dūmu
detektori. Jumtu remonts, maiņa.
Telpu remontdarbi.
Tālr. 22363236, 20404400.

Kapu vietas labiekārtošana,
betonēšanaas darbi.
Tālr. 25742429.

Atdod kūtsmēslus, vilnu Balvos.
Tālr. 26626889.

Metāla un bezazbesta šifera
jumta segumi no ražotāja.
Uzstādīšana.
Tālr. 26360938.

Izsoles

Balvu novada pašvaldība izsludina nomas tiesības uz šādām zemes vienībām:

Atrašanās vieta	Kadastra apzīmējums	Platība ha	Nomas maksa EUR (gadā) bez PVN	Nomas liguma termiņš (gadi)	Izsoles laiks
Tilžas pagastā	3886 005 0139 daļa	0,85 ha	63,00	30	15.07.2025. plkst. 10.20
Balvu pilsētā	3801 001 0571 daļa	190 m²	28,00	30	15.07.2025. plkst. 10.35
Medņevas pagastā	3970 001 0157 daļa	0,90 ha	55,00	30	15.07.2025. plkst. 10.50
Balvu pagastā	3846 005 0239 daļa	0,07 ha	28,00	30	15.07.2025. plkst. 11.05

Zemes nomas liguma termiņš tiek noteikts saskaņā ar Publiskas personas finanšu līdzekļu un mantas izšķērdešanas novēršanas likumā noteikto, kas nedrīkst būt ilgāks par 30 (trīsdesmit) gadiem.

Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības mājaslapā www.balvi.lv.

Balvu novada pašvaldība izsludina atklātā mutiskā izsolē ar augšupejošu soli nomas tiesības uz:

Nr. p.k.	Nekustamais īpašums	Nosacītā cena EUR/ bez PVN	Izsoles norises laiks
1.	Zemes vienības Tirgus ielā 4, Balvos , Balvu novadā, ar kadastra numuru 3801 003 0494, kas sastāv no zemes vienības ar kadastra apzīmējumu 3801 003 0494 8002 daļas 116 m² platībā. (Apbūves nomas tiesības.)	EUR 3,00 (mēnesī)	15.07.2025. plkst. 10.00
2.	“Lidlauks”, Lācupē, Balvu pagastā , Balvu novadā, kas sastāv no zemes vienības 4,19 ha platībā (kadastra apzīmējums 3846 007 0065) un asfaltēta laukuma 1,25 ha platībā, (kadastra apzīmējums 3846 007 0065 001).	EUR 995,50 (gadā)	08.08.2025. plkst. 11.00

Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības mājaslapā www.balvi.lv.

Balvu novada pašvaldība pārdod atklātā mutiskā izsolē nekustamos īpašumus
Izsoļu norises datums – 08.08.2025.

Nr. p.k.	Nekustamais īpašums	Nosacītā cena EUR	Drošības nauda EUR (10%)	Solis EUR	Izsoles norises laiks
1.	“Piekraste”, Žiguru pagastā , Balvu novadā, ar kadastra numuru 3898 003 0348, kas sastāv no vienas zemes vienības (starpgabala) ar kadastra apzīmējumu 3898 003 0347, 0,1644 ha platībā. (Izsole starp pirkuma tiesīgajām personām.)	800,00	80,00	100	plkst. 10.00
2.	“Alksnītis”, Lazdulejas pagastā , Balvu novadā, ar kadastra numuru 3866 004 0009, kas sastāv no vienas zemes vienības ar kadastra apzīmējumu 3866 004 0213, 2,14 ha platībā. (Izsole starp pirkuma tiesīgajām personām.)	5900,00	590,00	100	plkst. 10.20
3.	Dzīvoklis Nr.19 Kultūras ielā 3A, Žiguros , Žiguru pagastā, Balvu novadā, ar kadastra numuru 3898 900 0006, kas sastāv no trīsistabu dzīvokļa (kadastra apzīmējums 3898 003 0030 001 019), 58,90 m² platībā, un kopīpašuma 589/11856 domājamām daļām no daudzdzīvokļu mājas (kadastra apzīmējums 3898 003 0030 001) un zemes vienības (kadastra apzīmējums 3898 003 0030) atbilstoši domājamām daļām 126,19 m² platībā.	2200,00	220,00	100	plkst. 11.20

Visiem pretendentiem līdz 2025.gada 6.augusta plkst.16.00 jāiesniedz pieteikums dalībai izsolē, jāiemaksā drošības nauda 10% apmērā no nosacītās sākuma cenas un reģistrācijas maksa 20 EUR (divdesmit eiro) Balvu novada pašvaldības, reģ. Nr. 90009115622, bankas kontā: AS “Citadele banka”, konta Nr. LV05PARX0012592970001.



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

REDAKCIJAS ADRESE
TEĀTRA IELĀ 8
BALVOS, LV-4501
NORĒĶINU KONTS
A.S. SEB BANKA
Nr. LV21UNLA0024000467345,
kods UNLALV2X
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.GABRANOVŠ – T. 29360850
ŽURNĀLISTI: S.KARAVOIČIKA – T. 26707934;
A.SOCKA – T. 29378903; I.TUŠINSKA – T. 27145837;
A.LOČMELIS – T. 26665086. KOREKTORE – S.GUGĀNE
GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA – T. 25908200
ŠOFERIS A.KIRSANOVS – T. 27870730
Tālrunis-autoatbildētājs – 64520961

e-pasts: vaduguns@apollo.lv
mājaslapa: vaduguns.lv
Datorsalikums-
SIA “Balvu Vaduguns”,
R.KACĒNS
Iespiests SIA
“Poligrāfijas grupa
Mūkusalā”, Rīgā,
Mūkusalas 15A
Tirāža – 2001