

Nedēļas jautājums

Kādas ir sajūtas, dzīvojot Rīgas
Pļavnieku pamatskolā?

Megija Kriviša



GINTIJA: – Šie ir mani pirmie dziesmu svētki. Ar orķestri atbraucām trešdien, un no paša rīta vēl nevarēju noticēt, ka es braukšu uz svētkiem. Tas šķita tik nereāli. Godīgi sakot, vēl nevaru noraksturot savas šī brīža sajūtas. Ar orķestri dzīvot kopā lielajā zālē ir ļoti labi, tas mani apmierina. Taču tiklīdz atbraucām uz Rīgu, drīz vien vajadzēja braukt uz mēģinājumu Kīpsalā. Bija nogurdinoši, jo vajadzēja ilgstoši stāvēt. Vakarā, pēc vakariņām, varam atpūsties un gatavoties nākamajai dienai. Nevaru sagaidīt orķestra ballīti, jo tas vienmēr ir ļoti jautrs pasākums. Visvairāk gaidu svētdienu, kad būs koncerts Mežaparkā, – domāju, tur būs ārkārtīgi skaisti.



ADRIJA: – Šie ir mani dziesmu svētki, esmu kopā ar savu māsu Esteri, kurai šie nav pirmie svētki, tāpēc man ir mazlietiņ drošāk. Ja nebūtu svētkos kopā ar māsu, justos daudz citādāk, turklāt mums abām būs kopīgas atmiņas par šiem svētkiem. Pirmajā momentā, kad atnācām uz mūsu lielo zāli, bija liela cilvēku drūzma, jo visi nesa savas mantas un iekārtojās, tādēļ man sākotnēji nepatika. Sākumā domāju, ka būs daudz citādāk, bet ir daudz labāk. Gaidu mirkli, kad ballēsimies, jo tad varēs ilgāk palikt nomodā, kā arī pavadīt un sadraudzēties vēl vairāk ar orķestra biedriem.



RŪBIJA: – Savus pirmos dziesmu svētkus gaidīju ar nepacietību, jo zināju, ka varēšu ne tikai dejot un spēlēt, bet arī pavadīt laiku ar saviem draugiem. Kā arī ļoti aizraujoši man šķita fakts, ka ar visiem gulēsim vienā telpā, jo tad varam jokoties, smieties un ļoti jautri pavadīt laiku. Uz skolu ar tautas deju kolektīvu “Saulstariņi” atbraucām ātrāk, kurā jau dejuju piecus gadus, taču gājienā un

Mežaparka noslēguma koncertā piedalīšos kopā ar orķestri, kura dalībiece jau esmu otro gadu.



ELĪNA: – Līdz šim man viss ļoti patīk, jo arī man, kā daudziem citiem, šie ir pirmie lieli dziesmu svētki. Ļoti gaidīju dienu, kad atbrauks arī orķestris, jo vēlējos dzirdēt, kā viņi spēlēs. Deju mēģinājumos ļoti labi pavadām laiku, protams, slodzes dēļ sāp kājas. Man ir paveicies, jo dejuju tikai vienu deju, bet tāpat sāpes ir jūtamas. Naktis dodamies gulēt vēlāk, nekā ierasts ikdienā, – smejamies, no matračiem taisām barikādes, runājamies. Vislielāko satraukumu rada gājiens, jo vajadzēs iet un spēlēt. Nekad to neesmu darījusi, tāpēc ceru, ka viss izdosies.



ALISE: – Esot svētkos, jutos labi. Man patīk doties uz Daugavas stadionu un dejot. Jau piektdien mums būs koncerts, kurā dejušu divas dejas. Kad mēs ilgstoši dejojām, tad paliek grūtāk un sāk sāpēt kājas. Protams, ir ļoti labi, ka starp dejām iedod atpūtas pauzi, lai varētu pasēdēt un ievilkt elpu. Sākumā domāju, ka būs grūti visiem gulēt vienā telpā, bet tomēr beigās ir ļoti labi. Ir daudz labāk, nekā sākumā biju domājusi.



ELIZABETE: – Sākumā man bija bailes un liels uztraukums par saviem pirmajiem dziesmu svētkiem, jo nebija ne jausmas, kā tas viss notiks, bet tad, kad atbraucām, viss bija labi. Aptuveni šeit esam jau nedēļu, bet man šķiet aizraujoši dzīvot kopā ar deju biedriem. Vakaros mēs izdomājam dažādas aktivitātes, piemēram, ir mīkstā rotālieta, kuru mēs mēģinām, arī ejam ārā. Pēc mēģinājumiem, protams, ļoti sāp kājas, taču mēs dodamies gulēt – tas palīdz vislabāk.

MANA NEDĒĻA

Mana nedēļa ir vieni vienīgi Dziesmu un deju svētku prieki! Tiem manā dzīvē ir tik liela nozīme, ka parasti atceļu visu citu, lai iespējami daudz baudītu šo notikumu. Jau esmu redzējusi deju uzvedumu “Viedvasara”, garīgu koncertu Doma baznīcā, tautas mūzikas koncertu “Dižā skaņrakstā”, mūsdienu deju izrādi “Kastaņa puslode”, priecājusies par mūsu novada vokālajiem ansambļiem un Tilžas amatiereteātri “Spogulēni” Vērmanģdārzā, klusi gaviļējusi par to, ar kādām emocijām skatītāji uzņem mūsu folkloras kopas. Lielākie svētku brīži vēl priekšā: tērpu parāde “StaroJums”, akordeonu mūzikas un pūtēju orķestru koncerti, svētku gājiens, deju lieluzvedums Daugavas stadionā un noslēguma koncerts Mežaparkā! Esmu paspējusi satikt arī savus draugus izdevniecībā “Zvaigzne ABC” un piedalīties grāmatas “Ko vecmāmiņas man nestāstīja” atvēršanas svētkos. Šis bija un būs garīgi piesātināts laiks!



RUTA CIBULE, Balvu novada domes deputāte

No vēstulēm

Mūsu pēdējais darbs

*Vēsture nekad nebeidzas,
Vēsture nekad nepaiet,
Kaut pagātne reizēm šķiet vien teika,
Tā turpinās mūsu dzīvēs arvien.*

*Mēs esam ūdens pilieni straumē,
Kas no pagājības plūst,
Mēs esam atvases, kuras celms audzē,
Bet kura saknes savieno mūs.*

*Mēs esam pagātnes augļi,
Taču esam arī nākotnes sēklas...
Vai mūsu šodienas darbs būs auglīgs?
Cilvēks neziņā aiziet, bet laiks darbus
vēta...*

*Vairs nekad neļaut nevainīgām asinīm
Uz mūsu zemītes līt –
Pats lielākais darbs laikā, kas vēl mums
atlicis...
Vai mūsu spēkos ir to padarīt?
NAURIS GEKIŠS*

Kā plānot budžetu un ietaupīt svinībām

Vasara ierasti ir arī dažādu svinību periods. Tuvojoties kāzām, kristībām, dzimšanas dienām un citām nozīmīgām dzīves svinībām, nereti rodas jautājums, kā skaisti svinēt, nepārsniedzot savas finansiālās iespējas. Daudzos gadījumos neplānoti tēriņi un novēlota uzkrājuma veidošana var radīt finansiālu spriedzi, kas ietekmē arī ikdienas budžetu, skaidro Luminor bankas finanšu eksperte Jekaterina Ziniča.

Svētki bez pārtēriņa – kā svinēt, bet saprātīgi. Plānojot lielākas svinības, vispirms ir svarīgi noteikt budžetu. Ieteicams aprunāties ar tiem, kuri jau ir organizējuši līdzīgus pasākumus, – viņu pie-

redze var palīdzēt precīzāk prognozēt izdevumus un saprast, ko ir iespējams atļauties. Galvenais ir rūpīgi izvērtēt savas ieceres un atcerēties: svētkiem nav jābūt dārgiem, lai tie būtu īpaši. Plānojot savu svētku budžetu, būtiski sākt ar reālu finansiālo iespēju izvērtējumu. Ieteicams jau laikus saprast, cik daudz līdzekļu iespējams atvēlēt, un tos sadalīt pa svarīgākajām izdevumu pozīcijām: svinību vieta, ēdiens, izklaide, apģērbs, dekorācijas un neparedzēti izdevumi. Šāda pieeja ļauj saglabāt kontroli pār budžetu un izvairīties no pārmērīgiem tēriņiem.

Budžeta sadalījums var izskatīties šādi: aptuveni 30% tiek novirzīti svinību vietas īrei, 25% – ēdināšanai, 15% – izklaidei, savukārt apģērbam, dekorācijām un neparedzētiem izdevumiem ieteicams atvēlēt pa 10%. Piemēram, plānojot pasākumu ar 4000 eiro budžetu, tas nozīmētu aptuveni 1200 eiro telpas īrei, 1000 eiro ēdienam un 600 eiro izklaides nodrošināšanai. Šāds strukturēts pieejas modelis kalpo kā vērtīgs atskaites punkts, taču to var elastīgi pielāgot, ņemot vērā katra pasākuma specifiku un individuālās prioritātes.

Svētku savlaikus plānošana. Steidzīga svētku organizēšana nereti ne tikai paugstina izmaksas, bet arī rada lieku stresu. Savukārt savlaicīga plānošana – vēlams vismaz 6 līdz 12 mēnešus pirms pasākuma atkarībā no pasākuma nozīmes un izmēra – ļauj pieņemt finansiāli pārdomātākus lēmumus, izvēlēties izdevīgākus pakalpojumu sniedzējus un pakāpeniski sadalīt izdevumus ilgākā laika posmā, tādējādi mazinot finansiālo spriedzi. Piemēram, ja plānotais budžets ir 3600 eiro, tad, sadalot šo summu gada griezumā, ik mēnesi pietiktu atlikt aptu-

veni 300 eiro, kas ir ērtāk un finansiāli vieglāk nekā segt visus izdevumus pēdējā brīdī.

Patiesā svētku vērtība – emocijas un kopā būšana. Ieteicams izvairīties no tā dēvētajiem “viena vakara tēriņiem” – skaistām, bet dārgām dekorācijām vai ekstravagantiem elementiem, kas bieži kalpo tikai īslaicīgam iespaidam. Patiesā svētku vērtība slēpjas emocijās, sirsnīgā kopā būšanā un atmiņās, ko veido sarunas, mūzika un kopīgi piedzīvotie mirkli. Tāpēc, plānojot svētkus, ieteicams prioritāti piešķirt tiem elementiem, kas sniedz dziļāku un ilgstošāku vērtību, piemēram, dzīvās mūzikas priekšnesumiem vai kopīgām aktivitātēm, kas satuvina un veido paliekošas atmiņas.

ZELMA STRUPKA

Sapnis, liktenim zagts

*Zvaigznes, mēness un ziedoši dārzi,
Saldā ziedu elpā noreibusi nakts...
Kā lai atgriežos gadiem pāri
Pie tā sapņa, kas liktenim zagts?*

*Baltas ziedu zvaigznes tev matos,
Lakstīgalas dziesma, kas dvēselē dzeļ...
Mīlas degsme, kas vaigus tev sārto,
Laime, kuru dāvāja mums ceriņš mēļš!*

*No kā mēs bijām noreibuši vairāk?
No saldās ziedu elpas vai vīna?
Kad atkal pāri ābelēm pilnmēness
staigā,
Pajautā mēnesim, varbūt viņš zina?*

*Zvaigznes, mēness un ziedoši dārzi,
Saldā ziedu elpā noreibusi nakts...
Vai tu, mīļā, vēl atceries arī
Mūsu laimīgo sapni, kas liktenim zagts?
NAURIS GEKIŠS*

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv

**Automātiskais
atbildētājs
64520961**



Hallo!

“Kādu dienu, ieejot tirdzniecības centrā “Planēta”, Balvos, man, kā Latvijas iedzīvotājam un patriotam, radās nepatīkamas pārdomas. Proti, kāpēc pie eskalatora izvietotais uzraksts ir divās valodās – gan latviešu, gan krievu? Kāpēc krievu, nevis kādā no Eiropas Savienības oficiālajām valodām, piemēram, angļu, franču, zviedru, spāņu vai citā? Mēs taču esam Eiropas Savienības sastāvā, nevis draugi valstij, kuri neciena cilvēku dzīvību un brīvību. Man, protams, nav nekas pret cilvēkiem, kuri lieto krievu valodu, ja vien viņi ir patiesi lojāli valstij, kurā dzīvo, bet uzrakstiem sabiedriskās vietās tomēr būtu jābūt valsts valodā! Ja tik ļoti gribas, tad var pievienot tulkojumu, piemēram, angļu valodā, jo pilsētā arvien

biežāk redzami apmaiņu programmu jaunieši, kuri latviski nesaprot. Starp citu, ne pārāk sen, sarunājoties ar kādu balvenieti, uzzināju, ka, dodoties pastaigā pa Balvu pilsētu, tieši šādai jauniešu grupīnai no ārvalstīm radās interese par studiju “Azote”, kas gājēju ietves malā, netālu no veikala ieejas, izvietojusi interesantu izkārti. Tomēr ārzemju jaunieši nespēja saprast, kas tur rakstīts, kaut gan interese bijusi. Latviski esot bijis rakstīts, ka “Azotē” var iegādāties dāvanas, tad nu varētu uzrakstīt šo vienu vārdu ‘dāvanas’ angļu valodā. Šis gan tāds ieteikums, kā vienlaikus aicināt savā uzņēmumā tūristus,” sākotnēji sašutis, bet pēc tam jau mierīgāk savas domas par valodu lietojumu pauda kāds zvanītājs.

Neaizmirstams piedzīvojums

Balvu “Notiņas” viesojas Spānijā

Balvu Kultūras un atpūtas centra visjaunākie dziedātāji, vokālā studija “Notiņas”, šonedēļ baudīja ko patiesi īpašu – neaizmirstamu piedzīvojumu Lloret De Mar pilsētā Spānijā, kur no 3. līdz 5. jūlijam piedalījās VII Kultūras nedēļā “Latvija – Katalonija 2025”. Šis laiks bija piepildīts ar mūziku, sauli, draudzību, prieku un daudz spilgtām emocijām, kas ilgi paliks sirdīs gan bērniem, gan vecākiem. Šogad Kultūras nedēļā Spānijā piedalījās 17 kolektīvi no Latvijas, Austrijas, Dānijas, Anglijas un Īrijas. Tie bija vokālie ansambļi, kori, flamenko dejotājas, tautas deju un folkloras kopas.



Foto - no personīgā arhīva

Kopā ar aktieri Imantu Stradu, festivāla rīkotāju Danu Tagli un miļo skolotāju Ilutu. “Par šo sapņa piepildījumu vislielākais paldies jāsaka mūsu mīļajai skolotājai Ilutai, kura atrada šo iespēju, iedvesmoja un organizēja, lai mazās “Notiņas” varētu doties uz Spāniju un piedalīties šajā notikumā ar pilnu atdevi. Un tas izdevās uz visiem 100%,” gandarījumu pauž bērnu vecāki.

Kultūras festivāla laikā notika trīs koncerti Katalonijas pilsētas Lloret de Mar galvenajos laukumos. Jau trešo gadu pēc kārtas koncertus vadīja Dailes teātra aktieris Imants Strads, kurš koncertiem piešķīra īpašu dzirkstelīti. Studijas “Notiņas” bērni ar prieku uzstājās koncertos, pārstāvēd Latviju un dāvājot skatītājiem mīlestību caur savām dziesmām. Koncerta apmeklētājus aizkustināja viņu izpildītā dziesma “Karodziņš”, īpaši tos latviešus, kuri tagad dzīvo Dānijā, Īrijā un Spānijā. “Aizkustinošs mirklis bija arī uzstāšanās kopā ar Gunti Veitu, kad mūsu solists Valters izpildīja dziesmu “Disnejlenda”, stāsta vokālā pedagoģe, studijas “Notiņas” vadītāja Iluta Tihomirova.

Neskatoties uz Spānijā valdošo karstumu, katra festivāla diena bija notikumiem bagāta. Bērni peldējās baseinā un Vidusjūrā, apmeklēja akvaparku, noskatījās delfīnu un roņu šovus, kāpa kalnos un baudīja pasakainus skatus, devās kuģīša izbraucienā uz blakus pilsētiņu, izstaigāja romantiskās šaurās ieliņas, baudīja vakara pastaigas un kopā būšanu. “Šie mirkļi ne tikai saliedēja mūsu kolektīvu, bet arī dāvāja bērniem plašāku skatījumu uz pasauli un radošām iespējām,” priecājas skolotāja I. Tihomirova un bērnu vecāki.

Patika peldēt un ēst saldējumu

Arī paši “Notiņu” dalībnieki pauda sajūsma par iespēju uzstāties Spānijā, baudīt dienvidu silto sauli un peldēties. Demidam visvairāk patika dziedāt zem palmām un peldēties. Savukārt Raienu iepriecināja pludmale un brauciens ar kuģi, sevišķi viņu vērošana. Eliza visvairāk priecājās par peldēšanos un sauļošanos, bet Emīls pēc viesošanās Spānijā teica: “Man patika viss, bet visvairāk – ūdens prieki viesnīcas baseinā!” Turpretim Melisai visspilgtāk atmiņā paliks mielošanās ar rozā saldējumu un sirsniņu puķīti. Arī Odrijai patika ēst saldējumu, kā arī braukt ar kuģi un nogaršot astoņkājus, bet puiši Teo un Valters Spānijā vislabprātāk peldējās. “Man ļoti, ļoti patika viss, viss... Tajā Spānijā elpa aizrāvās – cik viss tur bija citādāk. Patika, ka tas bija mammas un Amēlijas ceļojums,” sajūsminās ansambļa dalībniece Amēlija. Savukārt Emīlija vienmēr atcerēsies akvaparku un delfīnus, kā arī peldbaseinu,



Foto - no personīgā arhīva

Kopbilde ar Gunti Veitu. Spānijas festivālā vokālās studijas “Notiņas” dalībnieki satika arī slaveno mūziķi Gunti Veitu.

kur varēja peldēties kopā ar draugiem. Tāpat bērnus sajūsmināja iespēja uzstāties kopā ar dziesmas “Disnejlenda” autoru, Latvijā populāro mūziķi Gunti Veitu.

Karstumu izturēja godam

“Šis brauciens bija ne tikai koncertceļojums, bet arī emociju, iedvesmas un draudzības pilns piedzīvojums, kas vēl ilgi sildīs sirdis un motivēs jauniem mērķiem,” saka I. Tihomirova. Pedagoģe atklāj, ka daudziem grupas dalībniekiem tā bija pirmā ārzemju ceļojuma, kā arī pirmā lidojuma pieredze, tādēļ tas viņiem tiešām paliks atmiņā. I. Tihomirova priecājas, ka šo izdevību izmantoja desmit studijas “Notiņa” dalībnieki un viņu vecāki.

Lai gan Spānijā tobrīd valdīja ekstremāls karstums, mazie latviešu dziedātāji to izturēja bez starpgadījumiem. “Mūs glāba ūdens un iespēja peldēties. Dienas vidū, kad spāņiem ir siesta,



Foto - no personīgā arhīva

Šoreiz kopā ar jaunāko meitu. Balveniešu Loginu ģimene kultūras festivālu izbaudīja jau otro reizi. Ja 2019. gadā Spānijā Ainis un Jolanta Logini viesojās kopā ar vecāko meitu Evu, tad šoreiz “Notiņas” dalībnieku vidū bija viņu jaunākā meitiņa Melisa.

mēs laukā negājām. Uzmanījāmies, lai saulē nepārkarstu, jo galvenais mērķis bija uzstāšanās koncertos, kas notika vakaros,” stāsta skolotāja.

Viņa piebilst, ka patikami bija izrunāties ar tādām Latvijā pazīstamām personībām kā Guntis Veits, Imants Strads un citiem, kuri piedalījās kultūras festivālā. “Varis Vētra pat atcerējās mūs no iepriekšējās reizes šinī festivālā un izteica jaukus komplimentus,” priecājas studijas “Notiņas” vadītāja. Viņa atklāj, ka skatītāju vidū bija ne tikai Spānijā dzīvojoši latvieši, bet arī spāņi, kuriem ļoti patika bērnu uzstāšanās. Atbraukuši no Spānijas, atpūtušies un nosauļojušies, tagad studijas “Notiņas” dalībnieki gatavojas nākamajiem izaicinājumiem. “Ticam, ka šādi festivāli vēl būs, un mēs noteikti atkal būsīm daļa no tiem,” cerību pauž vokālās studijas vadītāja I. Tihomirova.

Mūžizglītība

Māca par to, kas jāzina katram

No 1. jūlija Balvu novadā biedrība “Papardes zieds” sadarbībā ar Balvu novada Sociālās pārvaldes Daudzfunkcionālo sociālo pakalpojumu centru uzsākusi desmit nodarbību ciklu “Seksuālās un reproduktīvās veselības un tiesību izglītība vienlīdzīgu iespēju nodrošināšanai cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem”.

Nodarbības norisinās no 1. jūlija līdz 12. augustam, sniedzot dalībniekiem nozīmīgas zināšanas par savu ķermeni, attiecībām un tiesībām, vienlaikus veidojot drošu un cieņpilnu mācību vidi. Desmit nodarbību laikā apskatīs būtiskas tēmas – ķermeņa attīstība, personīgā higiēna, piekrišana, emocionālās un fiziskās attiecības, vardarbības atpazīšana un aizsardzība, kā arī veselības aprūpes pieejamība. Nodarbības ir praktiskas un pielāgotas dalībnieku individuālajām vajadzībām, ar mērķi stiprināt izpratni, drošības sajūtu un pašapziņu ikdienas dzīvē. Apmācības notiek vieglajā valodā, ko “Papardes zieds” veselības veicināšanas konsultanti ir īpaši apguvuši un pielieto praksē, lai nodrošinātu, ka informācija ir viegli saprotama un uztverama ikvienam nodarbību dalībniekam.



Foto - no personīgā arhīva

Tas jāzina visiem. Biedrības “Papardes zieds” pārstāve daudzfunkcionālā centra klientiem saprotamā, vienkāršā valodā skaidroja seksuālās un reproduktīvās izglītības pamatus, jo šīs zināšanas nepieciešamas katram sabiedrības loceklim.

Lappusi sagatavoja I. Tušinska

Dziesmu svētki

Ierībina deju grīdas, noskaņo instrumentus



Dinamiski mēģinājumi. Balvu Valsts ģimnāzijas kora dziedātāja Sindija pastāstīja, ka tad, kad gāja 7.klasē, dziesmu svētkus atcēla, un šie ir viņas pirmie svētki: “Pirmās sajūtas, dziedot Mežaparkā, noteikti bija pacilājošas. Viņas mīļākā dziesma ir “Kā tu mani mīli”. Jau mēģinājumā tirpiņas skrēja pāri ķermenim, koncertā droši vien būs asaras.”



Azarts dziedāt. Tilžas pamatskolas vokālā ansambļa dalībnieki stāstīja, ka ir patīkami dziedāt draugu kolektīvā, jo notiek dažādi notikumi un var piedzīvot dažādas emocijas. Tautāji, kādu rezultātu prognozē pēc kora finālkonkursa, atzina, ka cer uz labāko.



Radošās darbnīcas. Koristi vakarā loka sirsnīgas Mežaparka noslēguma koncertam, kad dziedās “Manu dziesmu”.



Gatavojoties koncertam “Tā radās skaņa”. Balvu Mūzikas skolas orķestris trešdien aizvadīja pirmo mēģinājumu Ķīpsalā. Orķestranti atzina, ka mēģinājums bija garš un nogurdinošs.



Nav garlaicīgi. Rugāju vidusskolas 1.-4.klašu deju kolektīvs vakarus izmanto lietderīgi – telefonus noliek nost, spēlē galda spēles, krāso, kā arī neizpaliek citas aktivitātes. Jautājot bērniem, kas ir mīļākā galda spēle, viņi vienbalsīgi atzina – “UNO”. Meitenes un puīši dzīvo atsevišķās istabās, taču deju biedrs Emīls katru rītu paņem *tumbiņu* un rīko rīta rosmi.



Izpilda solo tiešajā ēterā. Trompetists Martins Krivišs izpildīja skaņdarbu tiešajā ēterā raidījumā “Kultūras rondo”.



Svētku studijā Vērmānes dārzā. No kreisās: Martins un Megija Kriviši, diriģents Egons Salmanis un Samanta Sproģe devās uz interviju svētku studijā, raidījumā “Kultūras rondo”.



Ceļā uz Rīgu. Balvu Mūzikas skolas orķestris trešdienas rītā mēroja ceļu uz Rīgu, kur ieradās kā viens no pēdējiem svētku kolektīviem, taču drīz vien pēc tam devās uz mēģinājumu.

Lappusi sagatavoja Megija Kriviša

Nav zupu un saldo ēdienu

Tādas pašas pannas un katli

Irēna Tušinska

Jūnija sākumā Rugāju vidusskolas ēdnīcas pavāre VALENTĪNA SPROĢE kopā ar kolēģi Ingridu Vēni no Tilžas vidusskolas devās pieredzes apmaiņas braucienā uz Zviedriju, kur guva ieskatu zviedru skolu ēdināšanas sistēmā, kā arī salīdzināja kaimiņvalsts pieredzi ar savējo.

Braucienā uz Zviedriju Valentīna devās dienā, kad apritēja 11 gadi, kopš viņa strādā Rugāju vidusskolas ēdnīcā. Pateicoties Latgales plānošanas reģiona piedāvātajai pieredzes apmaiņai Zviedrijas pilsētā Karlštatē (Karlstad), Valentīna kopā ar citiem Latvijas kolēģiem pavadīja divas dienas, lai iepazītos ar skolu ēdināšanas pieejām Zviedrijā, izzinātu pārtikas iepirkuma, aprīkojuma un digitālo rīku izmantošanas praksi, kā arī uzzinātu, kā tiek veicināta atbildīga skolēnu attieksme pret pārtiku.

Saldumi – tikai nedēļu nogalēs

Līdz ar citiem Latvijas skolu ēdinātājiem Valentīna viesojās Karlšades lielākajā skolā, kurā mācās aptuveni 2000 skolēnu, tostarp arī bērni ar īpašām vajadzībām. Mācību iestādē ir gan ēdnīca, kur skolas audzēkņi saņem brīvpusdienas, gan kafejnīca, kurā viņi var iepirkties par naudu. Ēdnīca darbojas pēc bufetes jeb zviedru galda principa, kurā bērni paši izvēlas sev ēdienu un porcijas lielumu. Rugāju vidusskolas pavāri pārsteidza lielā dārzenu salātu izvēle zviedru skolas ēdnīcā: “Viņi piedāvā ļoti daudz dažādu dārzenu un augļu, bet ļoti maz gaļas. Reizēm gaļu pasniedz tikai reizi nedēļā, turpretim salātu piedāvājums ir ļoti liels. Vienīgi nepatika, ka tiem visiem klāt pārāk daudz piparu un dažādu garšvielu. Viņu bērni jau kopš mazotnes pierod ēst ar garšvielām bagātus ēdienus. Toties zviedru skolu ēdnīcās nepiedāvā zupas un tur nav arī saldo ēdienu. Viņi pat brīnījās, kāpēc mūsu skolās dodam bērniem saldus, jo viņu skolēni saldumus var dabūt tikai mājās – sestdienās un svētdienās. Tāda ir viņu nostāja.”

Latvijas delegācija apskatīja arī skolas virtuvi, kur top ēdiens. Valentīna uzskata, ka tehnoloģiju ziņā rugājieši neatpaliek no zviedriem: “Mums ir tādas pašas pannas un katli, tādas pašas plītis un trauku mazgājamās mašīnas.” Savukārt ierobežojumu ēdienkartes sastādīšanā un produktu izvēlē zviedriem ir mazāk. “Viņiem nav tādu noteikumu kā mums. Tur visu liek brīvi, bet no tā, kas paliek pāri, viņi cep bērniem picas. Tāpat pāri palikušo ēdienu saliek speciālās kastītes un maznodrošinātāki bērni tās var nopirkt un paņemt līdzi uz mājām. Viena kastīte maksā aptuveni 3 eiro,” par zviedru skolā redzēto stāsta pavāre. Valentīna atklāj, ka Zviedrijas skolās bērnu ēdināšana notiek par brīvu. Turklāt bezmaksas maltītes bauda arī skolotāji, kuri pavadā skolēnus. “Lai gan arī mūsu bērni saņem brīvpusdienas, mums jāievēro normas, bet tur tādu nav. Mums jāreķinās, lai porcija izmaksā 1,30 vai 1,25 eiro dienā,” atšķirības skaidro Rugāju vidusskolas pavāre.

Izmanto visu, kas paliek pāri

Valentīna atklāj, ka ēdiena pārpalikumu Rugāju vidusskolas ēdnīcā ir ļoti maz: “Bērni paši liek sev porcijas. Ņem, cik var apēst. Tie, kuri ir ļoti izsalkuši, dažreiz nāk un vēlreiz paņem otru porciju, sevišķi, kad ir ēdieni ar mērcēm nevis kotletes vai karbonādes, kuras tiek liktas uz skaita. Taču, piemēram, ja klasesbiedrs atsakās no pusdienām, bet tās viņam ir ierēķinātas, otrs bērns tās drīkst apēst.”

Valentīna stāsta, ka, līdzīgi kā Latvijā, Zviedrijas skolās pārtikas atkritumu ir ļoti maz: “Liekot sev ēdienu, bērni rēķinās ar to, cik varēs apēst. Tā, lai nav pēc tam nav jāizmet. Protams, gadās, ka kaut kas negaršo un nākas izmest, bet skolēni cenšas ēdienu ņemt saprātīgi. Pie mums jau arī bērns *ar acīm* reizēm var apēst vairāk nekā patiesībā, un saliek pārāk lielu porciju. Bet kopumā mums un zviedriem situācija šajā ziņā ir līdzīga.” Rugāju vidusskolas pavāre uzzināja, ka katrā Zviedrijas skolā bez ēdnīcas ir arī kafejnīca, kur bērni var brīvi izvēlēties ēdienus par maksu. “Lielajā Karlštades skolā, kurā viesojāmies, brīvi pieejami arī kafijas un tējas aparāti, un skolēni var padzerties, kad to vēlas. Tas ir bez maksas,” viņa piebilst.

Savukārt par pārdotajām pārpalikušā ēdiena kastītēm iekasēto naudu Karlštades skola izlieto dažādām vajadzībām. “Piemēram, atbalsta pilsētā izveidoto restorānu, kurā pārdod no veikalu neizpārdotajiem produktiem, kuriem tuvojās beigu termiņš, pagatavotus ēdienus. Tur bērni nāk, lai apgūtu galda kultūru,” stāsta Valentīna.



Foto - A. Kirsanovs

Kopā ar mazbērniem. Pie Valentīnas ciemojamies drīz pēc viņas dzimšanas dienas un mazdēliņa Henrija krustībām. Valentīna stāsta, ka ar savu pavārmākslu labprāt iepiecinā mājiniekus. Mazbērniem sevišķi garšo viņas ceptās kūkas. Savukārt, gatavojoties ģimenes svētkiem, cienastus sarūpēt palīdz arī bērni, jo Sproģu saime ir diezgan kupla – trīs bērni un četri audzubērni, kā arī septiņi mazbērni.



Foto - no personīgā arhīva

Darba vietā skolas ēdnīcā. Rugāju vidusskolas ēdnīcā Valentīna strādā jau 11 gadus. Tā ir otrā reize, kad viņa piekritusi šim darbam, jo uzreiz pēc Rīgas Kooperatīvā tehnikuma absolvēšanas pagājušā gadsimta 80. gadu vidū kādu laiku tur jau strādājusi. Vēlāk kopā ar vīru izveidota lauku saimniecība un 11 gadi nostrādāti Balvu kafejnīcā “Lāča ķepas”. Valentīna stāsta, ka mīlestību uz pavāra arodu mantojusi no mammas, kas bijusi godu saimniece.

Produktus iepērk no vietējiem ražotājiem

Latvijas skolu delegācija viesojās ne tikai skolās, bet apskatīja arī dzirnavas, kurās maltos miltus iepērk skolu ēdinātāji. “Atbildīgais par skolu ēdināšanu šajā Zviedrijas reģionā Alens Grenārds mums laipni visu izrādīja un izstāstīja. Apmeklējām arī vairumtirdzniecības bāzi, kurā viņi iepērk produktus skolēnu ēdināšanai,” stāsta pavāre, piebilstot, ka, atšķirībā no Latvijas skolu ēdnīcām, kas miltus iepērk lielos maisos, zviedru dzirnavnieki tos pārdod dažādu lielumu iepakojumos, lai skolas var izvēlēties, cik tām nepieciešamas vienai reizei. “Lai uzreiz nav jāņem lielais maiss,” piebilst pavāre. Valentīnai šķita neparasti, ka zviedru skolā latviešiem ierastās maizes vietā piedāvā tikai sausmaizītes.

Rugājiete spriež, ka kopumā skolu ēdināšanas sistēma Zviedrijā un Latvijā ir diezgan līdzīga. Viņa aizguvusi arī kādu ideju, ko vēlētos īstenot savā vidusskolā: “Pagaidām to neatklāšu, jo vispirms jāparunā ar skolas vadību. Tas saistīts ar pārpalikumu daudzuma samazināšanu.”



Foto - no personīgā arhīva

Bagātīgs dārzenu klāsts. Zviedru bērniem pusdienās piedāvā bagātīgu dārzenu izvēli. Valentīna uzzināja vēl vienu atšķirību. Izrādās, dažās zviedru skolās bērni brīvprātīgi nāk palīdzēt virtuves darbiniecēm: “Virtuvē viņiem jau sagatavoti savi priekšautiņi un halātiņi. Bērni cep bulciņas, mizo kartupeļus – dara visu ko.”

Piedalās Mājas kafejnīcu dienās

Valentīna atklāj, ka skolas bērniem vienmēr cenšas pagatavot garšīgu ēdienu, svētku reizēs piedāvājot arī kādu gardu saldo: “Man tiešām interesē, lai bērns to ēdienu apēd. Cenšos tos dažādot, lai nav viens un tas pats. Katru reizi piedāvāju vairāku veidu piedevas, lai bērns var izvēlēties, jo kāds varbūt neēd kartupeļus, risus vai griķus. Protams, gribētos gatavot vēl daudzveidīgāk, bet mums ir jāiekļaujas noteiktā summā. Turklāt cenas produktiem aug nenormāli ātri un kļūst aizvien grūtāk iekļauties atvēlētajā summā. Diemžēl no vietējiem zemniekiem, kā to dara Zviedrijā, mēs neko nepērkam, bet visu iegādājamies vairumtirdzniecības bāzēs, kur produkti ir lētāki. Piemēram, ķiplokus atved no Ķīnas vai Spānijas. Protams, gribētos, lai tos varētu nopirkt tepat, no savējiem.” Taujāta, ko skolas ēdnīcas pavāri dara vasarā, Valentīna apgalvo, ka darba netrūkst: “Jūlija beigās būs ļoti liela mazpulkas noņemne 250 bērniem. Augusta beigās Rugājos notiks sporta skolas noņemne, bet pašlaik esmu atvaļinājumā.”

Būdama pavāre ar ilggadēju pieredzi, Valentīna ar savām prasmēm iepiecinā arī akcijas “Mājas kafejnīca” apmeklētājus. To viņa darīs arī šovasar: “Mums tas ir kā ģimenes pasākums, kad visi sabrauc palīgā. Šogad meita atveda pieredzi no Itālijas, tādejā piedāvāsim ēdienu itāļu gaumē.”

2025.gadā svinam pirmās iespīestās latviešu grāmatas piecsimtɡadi. “Vaduguns” uzsāk rakstu sēriju par grāmatu nozīmi laika griežos, kā mudināt lasīt un uzlabot lasītprasmi, lasītkāri, turklāt nodrošinot pēctecību, tādējādi stiprinot gan latviešu, gan latgaliešu garu un spītu. Sabiedriski nozīmīgu publikāciju sērijā meklēsim atbildes, vai grāmatu un bibliotēku vēsture ir spogulis, kurā ieraugāmi nācījas intelektuālie meklējumi, sasniegumi un zaudējumi, attīeksme pret savējiem un citādajiem. Tāpat uzsversim, ka tauta un tās valoda nevar pastāvēt bez savas grāmatniecības.

Saruna

Kilograms bērnu dzejas

Īpaši svarīgi par valodu, grāmatu un lasītprasmi atgādināt laikā, kad svinam pirmās iespīestās latviešu grāmatas piecsimtɡadi. Ne mazāk svarīgi pievērst pastiprinātu uzmanību arī otrai latviešu valodas rakstu tradīcijai – latgaliešu valodā publicētajiem darbiem un valodas attīstībai kā tādai, veicinot sabiedrības izpratni, izglītošanu un zināšanu pieejamību. Nemateriālā kultūras mantojuma centra “Upīte” direktors, biedrības “Upītes jauniešu folkloras kopa” vadītājs, kultūras darbinieks, lokālās vēstures pētnieks ANDRIS SLIŠĀNS un Ontona Slišana Upītes kultūrvēstures muzeja vadītāja LIGITA SPRIDZĀNE taujāti, kā izdodas saglabāt un popularizēt viena no viszināmākajiem latgaliešu bērnu dzejas un prozas autora Ontona Slišana atstāto mantojumu, secina, ka tas ir dažādu pasākumu kopums.

Kādas pārdomas raisās, kad izskan Ontona Slišana vārds?

ANDRIS: – Pirmkārt, tas ir mans tētis. Otrkārt, maniem bērniem vectēvs. Īstenībā jāraugās, kādā kontekstā vārds izskan. Ja ar dzejoļiem, tad ar bērnu dzeju, kaut arī viņš rakstīja arī dzeju un prozu pieaugušajiem. Tētis savulaik teica, ka ir vienīgais dzejnieks pasaulē, kurš raksta dzejoļus bērniem latgaliski. Pirms viņa bija un tagad, par laimi, ir vairāki autori. Ja runājam par tēvu kā folkloristu un novadpētnieku, tad tā ir apkopotā un saglabātā Ziemeļlatgales folklorā. Tā, ko mēs joprojām varam kopt un atdzīvīnāt. Jāpiebilst, ka netradicionālais mantojums nav tikai Ziemeļlatgales, bet arī Latvijas un pasaules vērtība.

LIGITA: – Cilvēks, kurš darīja ļoti daudzas lietas, turklāt ar ļoti lielu atbildību.

Kā un vai tiek izmantots viņa atstātais mantojums?

ANDRIS un LIGITA: – Nereti saka, ka vienmēr varētu vairāk. Bērnu dzeju mēs esam rīktīgi apzinājuši un kilogramu smagā un vērtā grāmatā apkopājuši visas bērniem veltītās dzejas grāmatīņas.

Patiesi kilograms?

ANDRIS un LIGITA: – Atkarībā no mitruma – dažreiz par dažiem grammiem ir plus-mīnus. Tāpat ļoti lielu darbu ieguldījusi meita Kate, kura, rakstot bakalaura darbu, apkopoja un digitalizēja Ontona Slišana 70.gadu sākuma ierakstus, kā arī izveidoja katalogu. Tas ir jaunākais pētījums, par kuru Kate saņēma atzīmi ‘9’. Tāpat aktīvi strādājam, lai pirms pieciem gadiem akreditētais Ontona Slišana Upītes kultūrvēsturiskais muzejs septembrī veiksmīgi izietu akreditāciju. Tas ir nemateriālā kultūras mantojuma muzejs, kur pieejami dažādi stāsti, atmiņas un ieraksti. Muzeja nebūtu, ja Ontons nebūtu neko darījis. Tāpat prieks, ka vairākas grupas un mūziķi Latgalē izmanto Ontona dzeju, lai radītu jaukas dziesmas. Šķiet, ja pirms kādiem 10 gadiem, aicinot mūziķus uz *uobeļduorzu*, lūdzām uzrakstīt kādu dziesmu, tad tagad vairākas grupas to dara nemudinātas. Piemēram, “Dabas Durovys”, “Unknown Artist”, “Bez PVN”, Laura Bicāne, Guntra Kuzmina-Jukna ar Sovvaļņiku un citi. Arī dēls Dominiks jau uzrakstījis kādas 10 dziesmas ar Ontona vārdiem.

Kas mudina darīt, lai nepazaudētu vērtības?

ANDRIS un LIGITA: – Mēs patiesi apzināmies, ka Ontona darbs ir vērtība. Mums neviens nespēj kaut ko darīt. Jāsecina, ka padomju varas gados par Ontonu nereti smējās, turklāt viņš darīja tādas lietas, par kurām varēja pat apcietināt. Viņš jau tad zināja, kas ir vērtības. Un tagad, esot brīvā valstī, pats par sevi saprotams, ka grēks būtu viņa darbu neturpināt.

Pēdējos gados sabiedrība vaimanā, ka pasliktinās bērnu lasītprasme. Vai Ontons spīeda lasīt?

ANDRIS: – Nav nekad spīedis. Viņš pirms gulētiešanas lasīja kādu žurnālu vai grāmatu, kā arī rakstīja vēstules.

LIGITA: – Mūsdienu bērns ir grūti mudināt lasīt, jo papildus ir ļoti daudz dažādu māneķļu, kas aizņem bērnu laiku. Dzīvojam tādā pasaulē, kāda tā ir. Neteikšu, ka mūsu bērni ir baigie lasītāji. Gribētu, lai viņi to dara biežāk. Ir bijis, ka kādu grāmatu cenšamies iemānīt, proti, ievilināt lasīt priekš.

ANDRIS: – Mūsdienās nav nekas traks, ja bērns par savu darbu saņem kādu naudiņu. Kāpēc to nevar saņemt par lasīšanu?

LIGITA: – Ir visādi darbi: kuram dziedāt, kuram rakt zemi,



2009.gada jūnijs. Ontons ar sievu Irēnu.

kuram rakstīt un lasīt.

Vēl pavisam nesen organizējat radošo darbu konkursus, kas bija veltīti Latgales patriotam un dzejniekam Ontonam Slišanam.

ANDRIS un LIGITA: – Jā, tam bija daļas: zīmēšana un rakstīšana, kad katru gadu izsludinājām konkrētu tēmu.

Šis darbs ir apstājies?

ANDRIS: – Dažādu iemeslu dēļ nospriedām, ka vienu gadu izlaidīsim. Izlaidām divus. Jāsecina, ka izaugām tik lieli, ka paši nespējam tikt galā. Kā nu ne, ja iesūtīja vairāk nekā 400 darbiņus tikai ar zīmējumiem. Rakstu darbus – ap 200. Par konkursa atjaunošanu domāsim.

LIGITA: – Jādomā par citādāku formātu. Saņemot darbus, jāsaprot, kā izveidot izstādi, kā tos parādīt sabiedrībai.

ANDRIS: – Ir jāiet jaunā līmenī.

LIGITA: – Bija patīkami, ka konkursā sāka piedalīties ne tikai Latgales skolas, līdz ar to apjoms ļoti, ļoti paplašinājās.

Kādas vēl ir iespējas atraut bērnus no datora?

ANDRIS: – Upītes bibliotēkā ir ļoti labs *burkāns* – ir iegādātas vairāk nekā simts dzejas bilžu sērijas “Bikibuks” grāmatīņas, tostarp Ontona Slišana, kurā izlasāms tikai viens dzejolis ar daudziem zīmējumiem. Šis dzejolis jāizlasa, lai mazīe bibliotēkas apmeklētāji tiktu pie datora. Viens otrs bērns dzejoļus jau zina no galvas. Šajās mazajās grāmatīņās dzejoļi, ko daudzi vecāki un vecvecāki iemīļoja savā bērnībā, nāk pie šodienas bērniem mūsdienīgā vizuālā veidolā, ar cieņu gan pret pārbaudītām vērtībām, gan pret moderno.

LIGITA: – Bērni, kā Andris teica, dzejoļus zina no galvas. Tomēr ir arī svarīgi, lai viņi zina, kas ir dzejoļu autori.

Cik liela nozīme ir starptautiskiem folkloras pasākumiem Latgalē, literāriem konkursiem, mūziķu un dzejnieku saietiem?

ANDRIS un LIGITA: – 2002.gadā Ontons Slišāns radīja dzejas dienām veltītu pasākumu “Upītes Uobeļduorzs”. Kāpēc? Viņš bija dzejnieks, kurš rakstīja latgaliski, turklāt rudenī viņu aicināja ciemoties skolās. Skola ir skola – viss beidzas, kad atskan skolas zvans. Ontons izdomāja, ka nepieciešams noorganizēt festivālu, uz kuru cilvēki paši brauc. Tolaik bija noteikums, ka vismaz viens dzejolis jānolasa vai vismaz viena dziesma jānodzied latgaliski. Tagad dzejnieki un mūziķi pārsvarā izvēlas latgaliešu valodu.

Vai pieļaujiet, ka “Upītes Uobeļduorzs” varētu notikt, piemēram, novada centrā?

ANDRIS un LIGITA: – Festivāla nosaukums liecina par to, kur tam jānotiek. Nebūtu slikti, ja izveidotu *uobeļduorza* koncerttūri.

Kā un vai izdodas apzināt, saglabāt un iedzīvīnāt latgaliešu tradīcijas, stiprināt latgaliešu valodu, meklējot jaunas, inovatīvas pieejas mūsdienās?

ANDRIS un LIGITA: – Jāpiemin Ontona un Irēnas iedibinātie Kūkovas novada bērnu un jauniešu folkloras svētki. Latvijā folkloras kustība ir sadalīta pa folkloras novadiem. Nezinu, kāpēc un kādēļ Valsts izglītības satura centrs Ziemeļlatgali *piestiprināja* Ludzas un Rēzeknes novadiem. Lai nevajadzētu strīdēties, Ontons un Irēna izdomāja, ka būs Kūkovas novada svētki, jo blakus ir Kūkovas upe. Šogad 25.reizi tie notika Ciblas kultūras namā. Tāpat tradicionāli Upītē notiek Lieldienu svinības, kuras arī iedibināja Ontons. Kad biju mazs, gājām tās svinēt pie pašas Krievijas robežas, kur lielā liepā upes krastā bija uzkārtas šūpoles. 90.gadu beigās lielā vētrā liepu nolauza. Rītā, kad pamodos, mamma raudāja. Tagad šūpoles un vēsturiskais dēlis atrodas pie bijušās Upītes pamatskolas. Ik pa laikam tikai jaunu virvi nopērkam... Jāpiebilst, ka Ontons kolhozā “Cīņa” sāka rīkot arī līgošanu. Viss ciems gāja kopā. Tagad mēs organizējam ielīgošanas svētkus vienlaikus ar pasākumu “Pī-dzīdam,” kad uzstājas dažādas mūziķu grupas. Tagad ir dažādi pilsētu un pagastu svētki. 2007.gadā noskatījāmies, ka ir Apes svētki, un nolēmām noorganizēt Upītes svētkus. Nelabvēļi sāka runāt: “Lūk, Upītē ir svētki, kāpēc nav pagastos?” Ja problēma nosaukumā, nospriedām tos pārsaukt par svētkiem Upītē. Tolaik sākām vienu



Ontons Slišāns. “Vuss apleik man munā volūtā skan”. Lielajā grāmatā aplūkojami bērnu dzejnieka 17 grāmatu vāki. Viens no mīļākajiem Andra Slišana dzejoļiem ir “Nu nav labi pogolmā”, kurā, kā viņš spriež, ir atrodams arī dziļāks stāsts: *Nu nav labi! Nu nav labi! Suns ar kači inaidā! Obi pliešuos, Obi grīžuos, Obi veļuos komulā. Ithuods namīrs, Ithuods nagūds- Suns ar kači inaidā! Zūsu tēviņš/ Klīdz: gā, gā! -/ Gaiļš iz sātas: -Kā ķala kā! Vuorna kūkā: / -Krā, krā, krā! - / ...nu nav labi pogolmā.*

Svētdiena, 20.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".
8.50 "Sazīmē profesiju!" Atk.
9.00 "Tutas deju ritmi". Atk.
9.05 "Tutas lietas 10". Atk.
9.20 "Zīmē kopā ar Vilu!" Raidījums bērniem.
9.40 "Mājas sapņiem 2". Dok. filmu cikls.
10.30 "Īstās latvju saimnieces 9". Izklaidējošs raid.
11.30 "Kultūrdobe 5". Atk.
11.50 *"Teātris.zip* piedāvā". Atk.

12.10 "Zilkalna Marta". Jaunā Rigas teātra izrāde. Atk.

13.40 "Es atvēru Laimas dārzu". Tautasdeju lielkoncerts. Atk.

15.40 "Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.

15.50 "Purva brīdējs – Uldis Pucītis". Dok. filma.
17.30 "Teātra garša". Atk.
18.00 "Dienas ziņas".
18.25 "Vasara Krētā". Melodrama.

20.00 "Panorāma".
20.35 "Agata Kristī. Mīs Mārpila". Detektīvseriāls.
22.10 "Asistente". Daudzsēriju filma.

23.00 "Pīlīgi nesaderīgi". Drama.

1.05 "Olgas Dreģes jubilejas koncerts". Atk.

3.00 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.

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 "Vienā ritmā 2". Atk.
Muzikāls vingrošanas

raidījums.
8.35 "Divi āķi lomā". Atk.
9.35 "Misters Bins". Komēdijseriāls.

10.30 "Alana Tičmārša dārznieku klubīņš". Dok. filmu cikls.

11.20 "Lielas un mazas radības 5". Seriāls.

12.10 "Nepērta cena". Seriāls.
13.05 "Grāntčestera 2". Detektīvseriāls.

16.15 "Mērdoka noslēpumi 15". Detektīvseriāls.

20.10 "Bridžita Bordo". Daudzsēriju biogrāfiska melodrama.

21.05 "Kardēna modes nams". Dok. filma.

22.45 "Globalizācija un mēs. *Deutsche Welle* žurnāls".

23.15 "Ražots Vācijā. *Deutsche Welle* žurnāls".

23.45 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.

0.05 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.

1.05 "Citādi latviskais". Atk.
2.00 "Province". Atk.
3.00 "Vides fakti". Atk.

4.00 "Lielās patiesības". Atk.

TV3

5.00 "Labākais no labākajiem". Gordona Remzija šovs.

6.45 "Eiropa no putna lidojuma 2". Dok. seriāls.

7.35 "Animācijas seriāls".
8.20 "Nejaukais es 3". Animācijas filma.

10.00 "Superbingo".
11.15 "Leģenda par pēdējo gaisa pavēlnieku".

Piedz. filma.

13.30 "Ātrs un bez žēlastības 8". Sprauga šizeta trilleris.

16.25 "Fantastiskās būtnes. Grindelvalda noziegumi". Fantāzijas piedz. filma.

19.10 "Latvijas basketbola stāsti".

19.30 "TV3 ziņas svētdienā".
19.40 "Nekā personīga. Faiļi 4". Informatīvi

analītisks raidījums.

20.30 "Postītāji". Sprauga šizeta filma.

22.40 "Džons Viks 4". Sprauga šizeta filma.

2.00 "Detektīvs Naits 3". Sprauga šizeta filma.

3.50 "Izmeklētāji". Seriāls.

Vārdadienu svin: Ramona, Rītmā

TV3 Life

5.00 "Svešā seja". Seriāls.
5.30 "Jāvārds kāzu kleitai 11". Realitātes šovs.

6.30 "Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju 2".

6.55 "Lēna Lorenca. Likteņa trieciens". Romantiska drāma.

8.55 "Ēdiens visai ģimenei". Realitātes šovs.

10.00 "Biznesa attīstība 5". Informatīvs raidījums.

10.30 "Pīrkt vai uztaisīt?". Realitātes seriāls.

11.00 "Sappu māja 22". Izklaidējošs raidījums.

12.00 "Mentālists 3". Seriāls.
15.50 "Izliecies par manu sievul". Romantiska komēdija.

18.10 "Ziedu karaliene". Melodrama.

20.00 "Mīlas apsēstais". Melodrama.

21.50 "Džoja". Biogrāfiska drāma.

0.15 "Caršas detektīvs. Slepka vība *al dentre*". Detektīvfilma.

2.00 "Jāvārds kāzu kleitai 11". Realitātes šovs.

2.50 "Svešā seja". Seriāls.

TV24

6.00 "Streips pārliuko pasauli trīs minūtēs". Atk.

6.03 "Preses klubs". Atk.

7.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk.

8.30 "Streips pārliuko pasauli trīs minūtēs". Atk.

8.33 "Globuss". Atk.

9.30 "Pieci novadi Latvijā".
10.00 "Streips pārliuko pasauli trīs minūtēs". Atk.

10.03 "Nedēļa. P.S." Atk.
11.00 "Streips pārliuko pasauli trīs minūtēs". Atk.

11.03 "Globuss". Atk.
12.00 "Uzmanības centrā – ekonomika". Atk.

13.00 "Streips pārliuko pasauli trīs minūtēs". Atk.

13.03 "Preses klubs". Atk.
14.30 "Uz līnijas". Atk.

15.00 "Eko-loģika". Atk.

16.00 "Streips pārliuko pasauli trīs minūtēs". Atk.

16.03 "Nedēļa. P.S." Atk.

17.00 "Streips pārliuko pasauli trīs minūtēs". Atk.

17.03 "Globuss". Atk.

Balvu Novada muzejā

Izstāde – Pēteris Postažs, Ingūna Postaža “Gleznas un grafika”. Tikšanās ar P. Postažu **19.jūlijā plkst. 15.00**.

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

Balvos

Jūlijā Balvu Centrālajā bibliotēkā darbdienās (10.00 – 18.00) Aijas Dzierkales rokdarbu un porcelāna leļļu kolekcijas izstāde (bezmaksas apmeklējums).

18. un 19.jūlijā Balvu novada iedzīvotāji un viesi laipni aicināti apmeklēt Balvu novada svētku pasākumus – diena būs piepildīta ar krāšiemiem notikumiem, radošām aktivitātēm, sirsnīgiem koncertiem un svētku lielkoncertu “Ai, Latgale, Tu dvēselīte mana”.

18.jūlijā

No plkst. 11.00 Balvu Valsts ģimnāzijas sporta laukumos norisināsies “Atzeles” 3x3 basketbola turnīrs, – dinamiska spēle un sprāga ciņa 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.jūlijā
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 tradicionālās lauku labumu jeb zaļajais tirdziņš. Balvu Kultūras un atpūtas centrā iespēja iepazīties ar Balvu novada uzņēmējiem.

No plkst. 10.00 līdz 15.00 notiks krāmu tirdziņš zaļajai domāšanai. Vieta un laiks nemainīgs – Partizānu iela 5.

No plkst. 10.00 līdz 12.00 Balvu pilsētas skvērā ko-pienu dižošanas “Balvos satiekas cilvēki, ezeri, atmiņas”. Akcijas “Uzvelc tautastērpu” laikā ikviens aicināts ierasties savā tautastērpā vai citā tradicionālajā apģērbā, lai godinātu dzimtas saknes un apliecinātu mūsu kultūras mantojuma daudzveidību. Dalībai lūgums pieteikties, zvanot Marutai Castrovai, tālr. 26162614.

No plkst. 10.00 Balvu pilsētas parkā Balvu novada zolītes turnīrs.

Pikst. 12.00 Balvu pilsētas parkā sportiskas aktivitātes bērniem un namdara darbnīca ar seniem darbarīkiem un etnogrāfiskās spēles.

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. 16.30 svētku parāde. Sākums laukumā pie Balvu Profesionālās un vispārizglītojošās vidusskolas. Auto de-

Afiša

monstrējumi Balvu Kultūras un atpūtas centra stādījumā.

Pikst. 19.00 Balvu pilsētas estrādē novada svētku kulm-nācija – lielkoncerts “Ai, Latgale, Tu dvēselīte mana”, kurā piedalīsies Latvija iemīļoti mūziķi – Raičis Treijs (“Zelji”), Harijs Joniškāns (“Kantoris 04”), Viktors Lapčenoks, Santa Kaspar-sone, Aivars Lapšāns, Juris Ostrovskis, Arnis Slobožāņins, grupa “Rolise”, “Ginc un Es”, apvienība “Alinis”, paši “Leijerkastnieki” un citi mākslinieki. Koncerta vadītājs – Roberts Ošiņš. Ieejas maksa –15 eiro (bīletes “Bīļušu 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 ļauties 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 izstāde no cikla “Iepazīsim Balvu novada pagastus!” Viksnas, Kupravas pagasta izstāde “Mans zelts ir mana tauta”.

Baltinavas Kultūras nama mazajā zālē **līdz 30.augustam** Balvu Mākslas skolas audzēkņu noslēguma darbu izstāde “Lidojums”. Apmeklētājiem pieejama **darba dienās no plkst. 10.00 līdz 16.00**.

12.jūlijā Baltinavas pagasta SVĀTŪNES PAMATSKOLAS SALIDOJUMS. *Uz tikšanos tiek aicināti visi Svātinēss pamatskolas bijušie skolēni un visi, kuri jūtas tai piederīgi. Tikšanās vieta – Svātinēss ezera krastā.* Sīkāka informācija pa tālr. 26590756 – Anna; 26324470 – Mare.

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 (nopelnot medaļas); O izgaršojot sieviešu biedrības “Vaivariņi” garšīgo zupu; O piedaloties *La Versa* šokolādes gardumu aktivitātēs (īpaši gaidām ģimenes ar bērniem); O ļaujot bērniem izbaudīt bezmaksas piepūšamas atrakcijas, vakarā balle ar “Brāļiem Puncuļiem”. *Ja kāda zemnieku saimniecība vai kāds uzņēmējs vēlas ar savu komandu piedalīties, laipni aicināti. Informācija pa tālr. 25440049.*

Balvu pagastā

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

** Turpinājums 15.lpp.*

Pārpublicēšanas gadījumā “Vaduguns” atsauce obligāta

TV PROGRAMMAS

no 14. līdz 20.jūlijam

LTV1	
5.20 “Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras”. Atk. 6.00 “Latvijas valsts himna”. Atk. 6.02 “Vides fakti”. Atk. 6.30 “Rīta <i>Panorāms</i>”. Atk. 8.35 “Mīlas viesulis 20”. Seriāls. 9.30 “Solījums 3”. Seriāls. 10.35 “Jaunās medmasas”. Seriāls. 11.20 “Sabiedriskā medija svētku studija”. Atk. 11.55 “Ta radas skaņa”. Puteļu orķestra koncerts. Atk. 14.00 “Animācijas filmas”. Atk. 14.40 “Mākslas dialogi”. Atk. 15.10 “Krustpunktā”. Atk. 16.05 “Solījums 3”. Seriāls. 17.10 “Mīlas viesulis 20”. Seriāls. 18.00 “Dienas ziņas”. Atk. 18.45 “Aizraujošie piekastes vīcienu mašīnrič 3”. Dok. filmu cikls. 19.15 “Grāntestera 2”. Detektīvseriāls. 20.00 “Panorāma”. Atk. 20.40 “Bridžita Bardo”. Daudzseriņu biogrāfiska drāma. 21.35 “Pātesība”. Drāma. 23.40 “LTV – 60. Zelta arhivs”. Atk. 1.00 “LatGaBa”. Latvijas Literatūras gada balvas pasniegšanas ceremonija. Atk. 2.05 “Personība. 100 g kultūras”. Atk. 3.00 “Midsomeras slepkavības 16”. Detektīvseriāls.	1.30 “Labākais no <i>Euromaxx. Deutsche Welle</i> žurnāls”. Atk. 2.00 “Kataliste”. Atk. 2.30 “Izziņas impulss”. Atk. 3.25 “Piedzīvojums dabā”. Atk. 3.52 “Satikte. Laikmeta varoņi toreiz un tagad”. Atk. 4.20 “Personība. 100 g kultūras”. Atk.
Tv3	5.00 “Animācijas seriāls”. Seriāls. 5.10 “Dvētns Klints Džonsons. Leģenda 2”. Seriāls. 6.00 “Misters Bins 2”. Anim. seriāls. 6.25 “900 sekundes”. Informa-tīvi izklaidējošs raid. 8.45 “Kandisa Renuāra 10”. Seriāls. 9.55 “Brīvības sapņi”. Seriāls. 11.05 “Soli pa solim 4”. Komēdijseriāls. 12.05 “Mani virtuves noslēpu-mi 6”. Realitātes seriāls. 13.45 “Istā vieta, īstais mājoklis 25”. Realitātes seriāls. 14.50 “Doktors Hauss 5”. Seriāls. 15.50 “Eiropa no putna lido-juma 3”. Dok. seriāls. 16.55 “Četri gulā 13”. Realitātes šovs. 18.00 “TV3 ziņas īsumā”. Atk. 18.10 “Labākais no labākajiem šovs. Gordona Remzija šovs. 19.10 “Bez tabu”. Atk. 20.00 “TV3 ziņas”. Atk. 20.45 “Degpunktā”. Atk. 21.10 “Karsti. Krēta 2”. Iepazīšanas šovs. 22.15 “Veini”. Seriāls. 23.25 “Bezgluigās debesis”. Seriāls. 0.20 “Agents Hamiltons 2”. Seriāls. 1.10 “Kobra 11-13”. Seriāls. 2.10 “Mans neglītais piļens”. Seriāls. 3.10 “Istā vieta, īstais mājoklis 25”. Realitātes seriāls. 4.10 “Četri gulā 13”. Realitātes šovs.
Tv3 Life	5.00 “Svešā seja”. Seriāls. 5.30 “Tīcīgi uzvaras bals”. Kristīgā programma. 6.00 “Izgaršo Latviju 5”. Izklaidējošs raidījums. 6.30 “Vēstnieka mēta”. Seriāls. 8.30 “Mani remonta notei-kumi”. Realitātes šovs. 10.10 “UgunsGrēks 13”. Seriāls. 11.50 “Zem klāja 10”. Realitātes šovs.

12.50 “Sievietes spēks”. Seriāls. 13.50 “Grējas anatomija 18”. Seriāls. 16.00 “Dzīvot nozinē mīļet”. Seriāls. 17.00 “Tu mani nesalauzi”. Seriāls. 19.00 “Nevaldāmās līgavas 13”. Realitātes šovs. 20.00 “Lēna Lorence. Likteņa trieciens”. Romantiska drāma. 22.00 “Mana dzīve ir slepkavība 3”. Seriāls. 23.05 “Pirmais randiņš 9”. Realitātes šovs. 0.05 “Likteņa skartie”. Seriāls. 1.05 “Tu mani nesalauzi”. Seriāls. 3.00 “Karsti. Krēta 2”. Iepazīšanās šovs. 3.55 “Svešā seja”. Seriāls.	0.33 “Aktuālais par kara-darību Ukrainā”. Atk. 1.30 “Radio <i>Svoboda</i>: par svarīgo Krievijā un pasaulē”. Atk. 2.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 7.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 7.33 “Nedēļa. P.S.” Atk. 8.30 “Radio <i>Svoboda</i>: par svarīgo Krievijā un pasaulē”. Atk. 9.30 “Dienas personība”. Atk. 10.00 “Uzmanības centrā – ekonomika”. Atk. 11.00 “Nacionālo interešu klubs”. Atk. 12.00 “Eko-logika”. Atk. 13.00 “Dr. Apinis”. Atk. 14.00 “Radio <i>Svoboda</i>: par svarīgo Krievijā un pasaulē”. Atk. 15.00 “Arsts atbild”. Atk. 15.30 “Uz līnijas”. Atk. 16.00 “Dienas personība”. Atk. 16.30 “Ziņu <i>Top</i>”. Atk. 17.00 “Svarīgais trīs minūtēs”. Atk. 17.30 “Preses klubs”. Atk. 18.30 “Uz līnijas”. Atk. 19.03 “Svarīgais trīs minūtēs”. Atk. 19.03 “Aktuālais par kara-darību Ukrainā”. Atk. 20.00 “Streips pārlūko pasauli”. Atk. 20.30 “Ziņu <i>Top</i>”. Atk. 21.00 “Svarīgais trīs minūtēs”. Atk. 21.03 “Nacionālo interešu klubs”. Atk. 22.00 “Uz līnijas”. Atk. 22.30 “Streips pārlūko pasauli”. Atk. 23.00 “Svarīgais trīs minūtēs”. Atk. 23.03 “Preses klubs”. Atk. 0.30 “Svarīgais trīs minūtēs”. Atk.
---	---

0.33 “Aktuālais par kara-darību Ukrainā”. Atk. 1.30 “Radio <i>Svoboda</i>: par svarīgo Krievijā un pasaulē”. Atk. 2.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 2.33 “Preses klubs”. Atk. 4.00 “Uz līnijas”. Atk. 4.30 “Ziņu <i>Top</i>”. Atk. 5.00 “Svarīgais trīs minūtēs”. Atk. 5.03 “Aktuālais par kara-darību Ukrainā”. Atk.	0.33 “Mēlnais saraksts 2”. Seriāls. 5.15 “Pārtikas revīdents”. Atk. 6.00 “Latvijas valsts himna”. Atk. 6.03 “Kas te? Es te!” Raid. bērniem. Atk. 6.30 “Animācijas seriāli”. Seriāls. 8.55 “Dikobi brīvīlākā”. ģimenes filma. 10.30 “Te-aust”. XIII Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētku noslēguma koncerts. Atk. 13.35 “Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas”. Atk. 13.40 “Mākslas dialogi”. Atk. 14.10 “Skartie”. Daudzseriņu vēsturiska drāma. 15.40 “Sīrnais. Kulā ēdieni 2. Norvēģija. Lasis”. Atk. 16.35 “Maimiņa planēta. Koraji”. Dok. filma. 17.30 “Literatūra”. Atk. 18.00 “Dienas ziņas”. Atk. 18.15 “Alana Tičmaša dārznie-ku klubīņš”. Dok. filmu cikls. 19.05 “Misters Bins”. Komēdijseriāls. 20.00 “Panorāma”. Atk. 20.45 “Kulturdobe 5”. Atk. 21.05 “<i>Latvijas Lolo</i> izlozes”. Atk. 21.15 “Smieklīgais skuķis”. Mūzikls. 23.40 “Pārdziedi mani!” Muzikāls šovs. Atk. 1.25 “Latvijai top 100”. Koncerts. Atk. 3.30 “Zinātnes noslēpumi”. Dok. filmu cikls. 3.40 “Province”. Atk. 4.40 “Nacionālie dārgumi. 100g kultūras”. Atk.
---	---

ReTV	
5.00 “Nedēļa Latvijā”. Atk. 6.00 “Personības kods 3”. Atk. 7.00 “Meža stāsti 5”. Atk. 7.30 “Manas bērnības atmiņas 3”. Atk. 8.00 “Trīs kvadrātā 4”. Atk. 9.00 “Mēs darām tā”. Atk. 9.15 “Reģionālās televīzijas piedāvā”. Atk. 10.00 “Bolnīcijas piezīmes”. Atk. 10.30 “Cīvēti, darbi, tradīcijas Lejaskurzenē”. Atk. 11.00 “Ceļot bez robežām 5”. Atk. 11.30 “No Piena ceļa nākušī. Sēlija – identitāte”. Atk. 12.00 “Izšķirtspēja 3”. Atk. 13.00 “Māksla dzīvot”. Atk. 14.00 “Vērtīgi zināt”. Atk. 14.30 “Mēs varam – mēs darām!” Atk. 15.00 “ReTV ziņas trijos”. Atk. 15.30 “Ceļā uz mājām”. Atk. 16.00 “Gaidām ciemos!” Atk. 16.30 “Limbazu novads rada un dara”. Atk. 17.00 “Reģionālās televīzijas piedāvā”. Atk. 18.00 “Trīs kvadrātā 4”. Atk. 19.00 “ReTV ziņas septiņos”. Atk. 19.15 “Mājā un sētā 5”. Atk. 19.50 “Skats no Ventspils”. Atk. 20.25 “Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2”. Atk. 21.00 “ReTV ziņas deviņos”. Atk. 21.30 “Copes frekvence 2”. Atk. 22.40 “Mežavēca emuār”. Atk. 23.15 “Trīs kvadrātā 4”. Atk. 0.15 “Es daru tā”. Atk. 0.30 “Mājā un sētā 5”. Atk. 1.00 “Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2”. Atk. 1.25 “Izšķirtspēja 3”. Atk. 2.15 “Reģionālās televīzijas piedāvā”. Atk. 3.00 “Trīs kvadrātā 4”. Atk. 3.55 “Copes frekvence 2”. Atk. 4.35 “Tīkšanās vieta. Valmieras novads”. Atk.	23.55 “Mēlnais saraksts 2”. Seriāls. 0.40 “Nāve paradīzē 14”. Detektīvseriāls. 1.35 “Eva un pāreļķe”. Seriāls. 2.25 “Noziegumi Keirē. Kamīņi”. Seriāls. 3.55 “Tues.lv pasaulē”. Īstfilma par jauniešiem cilvēkiem pasaulē. 4.15 “Devīpdesmitē”. Atk.

LTV 1	
5.15 “Pārtikas revīdents”. Atk. 6.00 “Latvijas valsts himna”. Atk. 6.03 “Kas te? Es te!” Raid. bērniem. Atk. 6.30 “Animācijas seriāli”. Seriāls. 8.55 “Dikobi brīvīlākā”. ģimenes filma. 10.30 “Te-aust”. XIII Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētku noslēguma koncerts. Atk. 13.35 “Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas”. Atk. 13.40 “Mākslas dialogi”. Atk. 14.10 “Skartie”. Daudzseriņu vēsturiska drāma. 15.40 “Sīrnais. Kulā ēdieni 2. Norvēģija. Lasis”. Atk. 16.35 “Maimiņa planēta. Koraji”. Dok. filma. 17.30 “Literatūra”. Atk. 18.00 “Dienas ziņas”. Atk. 18.15 “Alana Tičmaša dārznie-ku klubīņš”. Dok. filmu cikls. 19.05 “Misters Bins”. Komēdijseriāls. 20.00 “Panorāma”. Atk. 20.45 “Kulturdobe 5”. Atk. 21.05 “<i>Latvijas Lolo</i> izlozes”. Atk. 21.15 “Smieklīgais skuķis”. Mūzikls. 23.40 “Pārdziedi mani!” Muzikāls šovs. Atk. 1.25 “Latvijai top 100”. Koncerts. Atk. 3.30 “Zinātnes noslēpumi”. Dok. filmu cikls. 3.40 “Province”. Atk. 4.40 “Nacionālie dārgumi. 100g kultūras”. Atk.	23.55 “Mēlnais saraksts 2”. Seriāls. 0.40 “Nāve paradīzē 14”. Detektīvseriāls. 1.35 “Eva un pāreļķe”. Seriāls. 2.25 “Noziegumi Keirē. Kamīņi”. Seriāls. 3.55 “Tues.lv pasaulē”. Īstfilma par jauniešiem cilvēkiem pasaulē. 4.15 “Devīpdesmitē”. Atk.

LTV 7	
5.10 “Personība. 100 g kultūras”. Atk. 6.00 “Latvijas valsts himna”. Atk. 6.03 “Izziņas impulss”. Atk. 7.00 “Meža stāsti”. Atk. 8.00 “Sajūti Latgali!” Atk. 8.55 “Labākie gadi”. Komēdijseriāls. 9.25 “Hallo, hallo! 2”. Situāciju komēdija. 11.00 “Hallo, hallo! 3”. Situāciju komēdija. 14.40 “Hallo, hallo! 4”. Situāciju komēdija. 15.10 “Mērdoka noslēpumi 15”. Detektīvseriāls. 20.10 “Midsomeras slepkavī-bas 4”. Detektīvseriāls. 21.50 “Eiropas meistarsacīkstes futbolā sievietēm”. Tiešraide.	5.00 “Sapņu ceļojums. Kokosa”. Melodrāma. 6.50 “Ekstremie šokolādes meistari”. Kulnārijas raidījums. 7.20 “Ēd labāk. maksā mazāk”. Izklaidējošs raid. 8.30 “Mana sapņu māja”. Realitātes šovs. 12.00 “Ēnu spēles 2”. Detektīvseriāls. 13.55 “Burvju ledenes”. Romantiska komēdija. 16.00 “Padejosiņi”. Romantiska komēdija. 18.00 “Sapņu ceļojums. Bahamu salas”. Melodrāma. 20.00 “Kas gaidāms, kad gaidāms bērns”. Romantiska komēdija. 22.10 “Nepaūkā pātesība”. Komēdija. 0.10 “Uzbāzīgā”. Komēdija.

23.55 “Mēlnais saraksts 2”. Seriāls. 0.40 “Nāve paradīzē 14”. Detektīvseriāls. 1.35 “Eva un pāreļķe”. Seriāls. 2.25 “Noziegumi Keirē. Kamīņi”. Seriāls. 3.55 “Tues.lv pasaulē”. Īstfilma par jauniešiem cilvēkiem pasaulē. 4.15 “Devīpdesmitē”. Atk.	23.55 “Mēlnais saraksts 2”. Seriāls. 0.40 “Nāve paradīzē 14”. Detektīvseriāls. 1.35 “Eva un pāreļķe”. Seriāls. 2.25 “Noziegumi Keirē. Kamīņi”. Seriāls. 3.55 “Tues.lv pasaulē”. Īstfilma par jauniešiem cilvēkiem pasaulē. 4.15 “Devīpdesmitē”. Atk.
--	--

Tv3	
5.00 “Labākais no labākajiem šovs. Gordona Remzija šovs. 6.50 “Animācijas seriāli”. Seriāls. 7.50 “Eiropa no putna lido-juma 3”. Dok. seriāls. 10.00 “Vakarīņas pa lēto 2”. Kulnārijas raid. 10.30 “Soli pa solim 4”. Komēdijseriāls. 13.00 “Fantastiskās būtnes un kur tas mēķet”. Fantāzijas filma. 15.45 “Legu meistari 3”. Realitātes šovs. 17.45 “Nepaūkais es 3”. Animācijas filma. 19.25 “Vakarīņas pa lēto 2”. Kulnārijas raid. 20.00 “TV3 ziņas sestdienā”. Atk. 20.40 “Ātrs un bez žēlastības 8”. Sprāga sīžeta filma. 23.25 “Halo”. Seriāls. 0.25 “Bostonas slepkava”. Kriminālthrillers. 2.35 “Šezam! Dievu dusmas”. Fantāzijas filma.	2.10 “Sūvas Džobss”. Biogrāfiska drāma. 4.30 “Svešā seja”. Serials.

Tv3 Life	
5.00 “Sapņu ceļojums. Kokosa”. Melodrāma. 6.50 “Ekstremie šokolādes meistari”. Kulnārijas raidījums. 7.20 “Ēd labāk. maksā mazāk”. Izklaidējošs raid. 8.30 “Mana sapņu māja”. Realitātes šovs. 12.00 “Ēnu spēles 2”. Detektīvseriāls. 13.55 “Burvju ledenes”. Romantiska komēdija. 16.00 “Padejosiņi”. Romantiska komēdija. 18.00 “Sapņu ceļojums. Bahamu salas”. Melodrāma. 20.00 “Kas gaidāms, kad gaidāms bērns”. Romantiska komēdija. 22.10 “Nepaūkā pātesība”. Komēdija. 0.10 “Uzbāzīgā”. Komēdija.	6.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 6.03 “Preses klubs”. Atk. 7.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 7.33 “Aktuālais par karadar-bību Ukrainā”. Atk. 8.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 8.33 “Globuss”. Atk. 9.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 9.33 “Kur tas suns apraksts?” Atk. 10.30 “Uz līnijas”. Atk. 11.00 “Āksperiens izaugsmei”. Atk. 11.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 11.33 “Nedēļa. P.S.” Atk. 12.30 “Uz līnijas”. Atk. 13.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 13.03 “Preses klubs”. Atk. 14.30 “Arsts atbild”. Atk. 15.00 “Dr. Apinis”. Atk. 16.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 16.03 “Nedēļa. P.S.” Atk. 17.00 “Uzmanības centrā – ekonomika”. Atk. 18.00 “Saimnieks. Zeme. Valsts”. Atk. 19.00 “Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Raļevu”. Atk. 20.00 “Nacionālo interešu klubs”. Atk. 21.00 “Eko-logika”. Atk. 22.00 “Uz līnijas”. Atk. 22.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 22.33 “Kur tas suns apraksts?” Atk. 23.30 “Uz līnijas”. Atk. 24.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 0.03 “Preses klubs”. Atk. 1.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 1.33 “Globuss”. Atk. 2.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 2.33 “Preses klubs”. Atk. 4.00 “Uz līnijas”. Atk. 4.30 “Ziņu <i>Top</i>”. Atk. 5.00 “Dr. Apinis”. Atk.

ReTV	
5.10 “Yri kā ozoļi”. Atk. 6.00 “Ceļā uz mājām”. Atk. 8.00 “Čūcumiņas pasakas”. Atk. 8.30 “Māksla LV”. Atk. 9.00 “Tīkšanās vieta. Valmieras novads”. Atk.	2.10 “Sūvas Džobss”. Biogrāfiska drāma. 4.30 “Svešā seja”. Serials.

2.10 “Sūvas Džobss”. Biogrāfiska drāma. 4.30 “Svešā seja”. Serials.	2.10 “Sūvas Džobss”. Biogrāfiska drāma. 4.30 “Svešā seja”. Serials.
---	---

Tv24	
6.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 6.03 “Preses klubs”. Atk. 7.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 7.33 “Aktuālais par karadar-bību Ukrainā”. Atk. 8.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 8.33 “Globuss”. Atk. 9.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 9.33 “Kur tas suns apraksts?” Atk. 10.30 “Uz līnijas”. Atk. 11.00 “Āksperiens izaugsmei”. Atk. 11.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 11.33 “Nedēļa. P.S.” Atk. 12.30 “Uz līnijas”. Atk. 13.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 13.03 “Preses klubs”. Atk. 14.30 “Arsts atbild”. Atk. 15.00 “Dr. Apinis”. Atk. 16.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 16.03 “Nedēļa. P.S.” Atk. 17.00 “Uzmanības centrā – ekonomika”. Atk. 18.00 “Saimnieks. Zeme. Valsts”. Atk. 19.00 “Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Raļevu”. Atk. 20.00 “Nacionālo interešu klubs”. Atk. 21.00 “Eko-logika”. Atk. 22.00 “Uz līnijas”. Atk. 22.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 22.33 “Kur tas suns apraksts?” Atk. 23.30 “Uz līnijas”. Atk. 24.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 0.03 “Preses klubs”. Atk. 1.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 1.33 “Globuss”. Atk. 2.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk. 2.33 “Preses klubs”. Atk. 4.00 “Uz līnijas”. Atk. 4.30 “Ziņu <i>Top</i>”. Atk. 5.00 “Dr. Apinis”. Atk.	9.30 “Ar kājām pa mājām 2”. Atk. 11.00 “Toks par brīvību”. Atk. 12.15 “Mežoniģie štatī”. Dok. filma. 14.00 “Mežavēca emuār”. Atk. 14.30 “Gaidām ciemos”. Atk. 15.30 “Skats no Ventspils”. Atk. 16.00 “Ģimenes skola”. Atk. 16.30 “Āksperiens izaugsmei”. Atk. 17.00 “Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2”. Atk. 17.30 “Kā pieci pirksti”. Atk. 18.00 “Dzīve pēc bērnuma”. Atk. 18.30 “Vērtīgi zināt”. Atk. 19.00 “Svētku kūka 3”. Atk. 20.00 “Meža stāsti 5”. Atk. 20.30 “Ceļot bez robežām 5”. Atk. 21.00 “Nedēļa Latvijā”. Atk. 22.00 “Starptautiskais populārās mūzikas izpildītāju konkurss <i>Aprīļa pilieni 2025</i>”. Atk. 1.40 “Ceļā uz mājām”. Atk. 2.05 “Izšķirtspēja 3”. Atk. 2.55 “Copes frekvence 2”. Atk. 3.45 “Māmiņu sarunas kopā ar Gundegu Rozī”. Atk. 4.35 “Ceļot bez robežām 5”. Atk.

9.30 “Ar kājām pa mājām 2”. Atk. 11.00 “Toks par brīvību”. Atk. 12.15 “Mežoniģie štatī”. Dok. filma. 14.00 “Mežavēca emuār”. Atk. 14.30 “Gaidām ciemos”. Atk. 15.30 “Skats no Ventspils”. Atk. 16.00 “Ģimenes skola”. Atk. 16.30 “Āksperiens izaugsmei”. Atk. 17.00 “Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2”. Atk. 17.30 “Kā pieci pirksti”. Atk. 18.00 “Dzīve pēc bērnuma”. Atk. 18.30 “Vērtīgi zināt”. Atk. 19.00 “Svētku kūka 3”. Atk. 20.00 “Meža stāsti 5”. Atk. 20.30 “Ceļot bez robežām 5”. Atk. 21.00 “Nedēļa Latvijā”. Atk. 22.00 “Starptautiskais populārās mūzikas izpildītāju konkurss <i>Aprīļa pilieni 2025</i>”. Atk. 1.40 “Ceļā uz mājām”. Atk. 2.05 “Izšķirtspēja 3”. Atk. 2.55 “Copes frekvence 2”. Atk. 3.45 “Māmiņu sarunas kopā ar Gundegu Rozī”. Atk. 4.35 “Ceļot bez robežām 5”. Atk.	2.10 “Sūvas Džobss”. Biogrāfiska drāma. 4.30 “Svešā seja”. Serials.
---	---

novads”. Atk. 9.30 “Ar kājām pa mājām 2”. Atk. 11.00 “Toks par brīvību”. Atk. 12.15 “Mežoniģie štatī”. Dok. filma. 14.00 “Mežavēca emuār”. Atk. 14.30 “Gaidām ciemos”. Atk. 15.30 “Skats no Ventspils”. Atk. 16.00 “Ģimenes skola”. Atk. 16.30 “Āksperiens izaugsmei”. Atk. 17.00 “Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2”. Atk. 17.30 “Kā pieci pirksti”. Atk. 18.00 “Dzīve pēc bērnuma”. Atk. 18.30 “Vērtīgi zināt”. Atk. 19.00 “Svētku kūka 3”. Atk. 20.00 “Meža stāsti 5”. Atk. 20.30 “Ceļot bez robežām 5”. Atk. 21.00 “Nedēļa Latvijā”. Atk. 22.00 “Starptautiskais populārās mūzikas izpildītāju konkurss <i>Aprīļa pilieni 2025</i>”. Atk. 1.40 “Ceļā uz mājām”. Atk. 2.05 “Izšķirtspēja 3”. Atk. 2.55 “Copes frekvence 2”. Atk. 3.45 “Māmiņu sarunas kopā ar Gundegu Rozī”. Atk. 4.35 “Ceļot bez robežām 5”. Atk.	9.30 “Ar kājām pa mājām 2”. Atk. 11.00 “Toks par brīvību”. Atk. 12.15 “Mežoniģie štatī”. Dok. filma. 14.00 “Mežavēca emuār”. Atk. 14.30 “Gaidām ciemos”. Atk. 15.30 “Skats no Ventspils”. Atk. 16.00 “Ģimenes skola”. Atk. 16.30 “Āksperiens izaugsmei”. Atk. 17.00 “Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2”. Atk. 17.30 “Kā pieci pirksti”. Atk. 18.00 “Dzīve pēc bērnuma”. Atk. 18.30 “Vērtīgi zināt”. Atk. 19.00 “Svētku kūka 3”. Atk. 20.00 “Meža stāsti 5”. Atk. 20.30 “Ceļot bez robežām 5”. Atk. 21.00 “Nedēļa Latvijā”. Atk. 22.00 “Starptautiskais populārās mūzikas izpildītāju konkurss <i>Aprīļa pilieni 2025</i>”. Atk. 1.40 “Ceļā uz mājām”. Atk. 2.05 “Izšķirtspēja 3”. Atk. 2.55 “Copes frekvence 2”. Atk. 3.45 “Māmiņu sarunas kopā ar Gundegu Rozī”. Atk. 4.35 “Ceļot bez robežām 5”. Atk.
--	---

novads”. Atk. 9.30 “Ar kājām pa mājām 2”. Atk. 11.00 “Toks par brīvību”. Atk. 12.15 “Mežoniģie štatī”. Dok. filma. 14.00 “Mežavēca emuār”. Atk. 14.30 “Gaidām ciemos”. Atk. 15.30 “Skats no Ventspils”. Atk. 16.00 “Ģimenes skola”. Atk. 16.30 “Āksperiens izaugsmei”. Atk. 17.00 “Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2”. Atk. 17.30 “Kā pieci pirksti”. Atk. 18.00 “Dzīve pēc bērnuma”. Atk. 18.30 “Vērtīgi zināt”. Atk. 19.00
--

žurnāls".	11.50 "Zem klāja 10". Realitātes šovs.
16.15 "Province". Atk.	12.50 "Sievietes spēks". Seriāls.
17.15 "Globalizācija un mēs. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	13.50 "Greijas anatomija 18". Seriāls.
17.45 "Ražots Vācijā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	16.00 "Dzīvot nozīmē mīlēt". Seriāls.
18.15 "Halo, halo! 3". Situāciju komēdija.	17.00 "Tu mani nesalauzi". Seriāls.
18.50 "Halo, halo! 4". Situāciju komēdija.	19.00 "Nevaldāmās līgavas 10". Realitātes šovs.
19.20 "Iekodies Zemgalē!" Atk.	20.00 "Izliecies par manu sievu!" Romantiska komēdija.
20.15 "Mērdoka noslēpumi 15". Detektīvseriāls.	22.20 "Mana dzīve ir slepkavība 3". Seriāls.
21.50 "Eiropas meistarsacīkstes futbolā sievietēm". Tiešr.	23.25 "Pirmais randiņš 9". Realitātes šovs.
23.55 "Plīnīgi nesaderīgi". Drama.	0.30 "Liekteņa skartie". Seriāls.
2.00 "Aušvicas tetovējais". Vēsturisks seriāls.	1.25 "Tu mani nesalauzi". Seriāls.
2.55 "Sisi". Vēsturisks seriāls.	3.25 "Svešā seja". Seriāls.
3.50 "Pie stūres. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	6.00 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
4.20 "Personība. 100 g kultūras". Atk.	

TV3

5.00 "Dveins Klints Džonsons. Lēģenda 2". Seriāls.	10.15 "Māksla LV".
5.55 "Misters Bins". Anim. seriāls.	10.50 "Brīvdienas sākas tagad!"
6.05 "Zebra 9". LV raidījums.	11.25 "Autodroms".
6.25 "900 sekundes".	12.00 "Zinātne tuvplānā 4".
8.45 "Doktors Mārtins 9". Seriāls.	12.30 "Tā dzīvojam ReTV".
9.50 "Brīvības sapņi". Seriāls.	13.00 "Ceturītā vara 2".
11.00 "Soli pa solim 4". Komēdijseriāls.	13.30 "Bolīvijas piezīmes".
12.00 "Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.	14.00 "Copes lietas 2".
13.45 "Istā vieta, īstais mājoklis 25". Realitātes seriāls.	14.30 "Pāreja".
14.50 "Doktors Hausss 5". Seriāls.	15.00 "ReTV ziņas trijos".
15.50 "Eiropa no putna lidojuma 3". Dok. seriāls.	15.30 "Āzija 360°".
16.55 "Četri gultā 13". Realitātes šovs.	16.00 "Gaidām ciemos!"

LTV 7

5.05 "Personība. 100 g kultūras". Atk.	18.00 "TV3 ziņas īsumā".
6.00 "Latvijas valsts himna".	18.10 "Labākais no labākajiem".
6.03 "Labākais no <i>Euro maxx</i> . <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	19.10 "Bez tabu".
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	20.00 "TV3 ziņas".
8.35 "Iekodies Vidzemē!" Atk.	20.45 "Degpunktā 15".
9.35 "LV jaunatklāšanas raidījums <i>Te!</i> ". Atk.	21.15 "Mūmija". Spraiģa sižeta piedz. filma.
11.30 "Personība. 100 g kultūras". Atk.	23.45 "Jaukā sieviete".
13.15 "Jaunās medmāsas 2". Seriāls.	2.10 "Valeriāns un tūkstoš planētu pilsēta".

TV3 Life

5.00 "Svešā seja". Seriāls.	18.25 "Halo, halo! 2". Situāciju komēdija.
5.30 "Tīcīgo uzvaras balss".	18.55 "Halo, halo! 3". Situāciju komēdija.
6.00 "Izgaršo Latviju! 5".	19.30 "Iekodies Latgalē!" Atk.
6.30 "Vēstnieka meita". Seriāls.	20.25 "Mērdoka noslēpumi 15". Detektīvseriāls.
8.30 "Mani remonta noteikumi". Putniņa". Atk.	22.00 "Melnais saraksts 2". Seriāls.
10.10 "UgunsGrēks 13". Seriāls.	22.45 "Nakts, kad Logans

1.33 "Nedeļa. P.S.". Atk.	trīs minūtēs". Atk.
2.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.	6.00 "Latvijas valsts himna".
2.33 "Preses klubs". Atk.	6.02 "Ķēpa uz sirds". Atk.
4.00 "Uz līnijās". Atk.	6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".
4.30 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.	8.35 "Mīlas viesulis 20". Seriāls.
5.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.	9.30 "Solijums 3". Seriāls.
5.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.	10.35 "Jaunās medmāsas 2". Seriāls.

ReTV

5.00 "ReTV ziņas". Atk.	11.20 "Dzīsoļjums. Kokļu mūzikas koncerts". Atk.
5.30 "Āzija 360°".	13.35 "Animācijas seriāli".
6.00 "Copes frekvence 2".	14.40 "Ķēpa uz sirds". Atk.
6.50 "Česu novads – izcila vieta dzīvei! 2".	15.10 "Krustpunktā".

TV24

6.03 "Preses klubs". Atk.	19.15 "Grāntčestera 2".
7.30 "Uz līnijās". Atk.	8.15 "Kandisa Renuāra". Seriāls.
8.00 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.	9.15 "Brīvības sapņi". Seriāls.
8.30 "Svarīgais trīs minūtēs".	10.15 "Māksla LV".
8.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".	10.50 "Brīvdienas sākas tagad!"
9.30 "Dienas personība".	11.25 "Autodroms".
10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.	12.00 "Zinātne tuvplānā 4".
10.03 "Preses klubs". Atk.	12.30 "Tā dzīvojam ReTV".
11.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.	13.00 "Ceturītā vara 2".
11.33 "Globuss". Atk.	13.30 "Bolīvijas piezīmes".
12.30 "Uz līnijās". Atk.	14.00 "Copes lietas 2".
13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.	14.30 "Pāreja".
13.03 "Preses klubs". Atk.	15.00 "ReTV ziņas trijos".
14.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.	15.30 "Āzija 360°".

14.33 "Globuss". Atk.	19.50 "Tīkšanās vieta. Valmieras novads".
15.30 "Ārsts atbild". Atk.	20.25 "Zaļā gaisma".
16.00 "Dienas personība". Atk.	21.00 "ReTV ziņas deviņos".
16.30 "Ziņu <i>Top</i> ".	21.30 "Brīvdienas sākas tagad! 3".
17.00 "Svarīgais trīs minūtēs".	22.05 "Ar kājām pa mājām".
17.03 "Preses klubs".	22.35 "Trīs kvadrātā 4".
18.30 "Uz līnijās".	0.25 "Gaidām ciemos!"
19.00 "Svarīgais trīs minūtēs".	2.30 "Trīs kvadrātā 4".
19.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".	4.20 "Vīri kā ozoli".
20.00 "Streips pārlūko pasauli".	



Istai sievietei vienmēr jābūt līdzīgai trim lietām – īsai pavadīnai, karai turēt esošo vīrietim, laso, lai noķertu nākamam, un bumerangam, lai atkautos no uzmanīgēm un nerentabliem līdzkrējiem.

Otrdiena, 15.jūlijs

13.50 "Greijas anatomija 18". Seriāls.	23.50 "Vienmēr formā! <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
16.00 "Dzīvot nozīmē mīlēt". Seriāls.	0.20 "LTV – 60. Zelta arhivs". Atk.
17.00 "Tu mani nesalauzi". Seriāls.	1.20 "Pārtikas revidents. Kafija". Atk.
19.00 "Nevaldāmās līgavas 10". Realitātes šovs.	2.05 "Pārtikas revidents. 15 mazumtirdzotāju triki". Atk.
20.00 "Burvju leģenes". Romantiska komēdija.	2.45 "Ekspedīcija Sumatrā".
21.55 "Mana dzīve ir slepkavība 3". Seriāls.	3.15 "Ielas garumā". Atk.
23.00 "Pirmais randiņš 9". Realitātes šovs.	4.15 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
24.00 "Liekteņa skartie". Seriāls.	
1.00 "Tu mani nesalauzi". Seriāls.	5.00 "Animācijas seriāls".
2.50 "Karsti. Krēta 2". Iepazīšanās šovs.	5.10 "Dveins Klints Džonsons. Lēģenda 2". Seriāls.
3.55 "Svešā seja". Seriāls.	6.00 "Misters Bins". Anim. seriāls.

TV24

6.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.	10.50 "Zaļā gaisma".
6.03 "Preses klubs". Atk.	11.25 "Manas jaunās mājas – Latgale 2".
7.30 "Uz līnijās". Atk.	12.00 "Mēs ar brāli – kolosāli!"
8.00 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.	12.30 "Copes lietas 2".
8.30 "Svarīgais trīs minūtēs".	13.00 "Prāta banka". TV spēle.
8.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.	14.30 "Čūcumižas pasakas".
9.30 "Dienas personība".	15.00 "ReTV ziņas trijos".
10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.	15.30 "Āzija 360°".
10.03 "Preses klubs". Atk.	16.00 "Gaidām ciemos!"
11.30 "Dr. Apinis". Atk.	16.30 "Ģimenes skola".
12.30 "Uz līnijās". Atk.	17.00 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.	18.00 "Vīri kā ozoli".

13.03 "Preses klubs". Atk.	19.50 "Limbažu novads rada un dara".
14.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.	20.25 "Mēža stāsti 5".
15.00 "Dr. Apinis". Atk.	21.00 "ReTV ziņas deviņos".
16.00 "Dienas personība". Atk.	21.30 "Rezervēts 2". Izkl. raid.
16.30 "Ziņu <i>Top</i> ".	22.40 "Ceturītā vara 2".
17.00 "Svarīgais trīs minūtēs".	23.15 "Vīri kā ozoli".
17.03 "Preses klubs".	0.10 "Čūcumižas pasakas".
18.30 "Uz līnijās".	0.35 "Cittautiešu dziesmas Latvijai".
19.00 "Svarīgais trīs minūtēs".	1.00 "Mēža stāsti 5".
19.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".	1.25 "Manas jaunās mājas – Latgale".
20.00 "Streips pārlūko pasauli".	1.50 "Copes lietas 2".
20.30 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.	2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
21.00 "Svarīgais trīs minūtēs".	3.15 "Prāta banka". TV spēle.
21.03 "Kur tas suns aprakts?".	4.35 "Skats no Ventspils".

TV3 Life

5.00 "Svešā seja". Seriāls.	18.25 "Halo, halo! 2". Situāciju komēdija.
5.30 "Tīcīgo uzvaras balss".	18.55 "Halo, halo! 3". Situāciju komēdija.
6.00 "Izgaršo Latviju! 5".	19.30 "Iekodies Latgalē!" Atk.
6.30 "Vēstnieka meita". Seriāls.	20.25 "Mērdoka noslēpumi 15". Detektīvseriāls.
8.30 "Mani remonta noteikumi".	22.00 "Melnais saraksts 2". Seriāls.
9.35 "UgunsGrēks 13". Seriāls.	22.45 "Nakts, kad Logans
11.50 "Zem klāja 10". Realitātes šovs.	
12.50 "Sievietes spēks". Seriāls.	

LTV 1

6.00 "Latvijas valsts himna".	23.50 "Vienmēr formā! <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
6.02 "Ķēpa uz sirds". Atk.	0.20 "LTV – 60. Zelta arhivs". Atk.
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	1.20 "Pārtikas revidents. Kafija". Atk.
8.35 "Mīlas viesulis 20". Seriāls.	2.05 "Pārtikas revidents. 15 mazumtirdzotāju triki". Atk.
9.30 "Solijums 3". Seriāls.	2.45 "Ekspedīcija Sumatrā".
10.35 "Jaunās medmāsas 2". Seriāls.	3.15 "Ielas garumā". Atk.
11.20 "Dzīsoļjums. Kokļu mūzikas koncerts". Atk.	4.15 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
13.35 "Animācijas seriāli".	
14.40 "Ķēpa uz sirds". Atk.	5.00 "Animācijas seriāls".
15.10 "Krustpunktā".	5.10 "Dveins Klints Džonsons. Lēģenda 2". Seriāls.
16.05 "Solijums 3". Seriāls.	6.00 "Misters Bins". Anim. seriāls.
17.10 "Mīlas viesulis 20". Seriāls.	6.25 "900 sekundes".
18.00 "Dienas ziņas".	8.45 "Kandisa Renuāra". Seriāls.
18.45 "Aizraujošie piekastes vilcieni maršrutā 3". Dok. filmu cikls.	9.55 "Brīvības sapņi". Seriāls.

TV 3

5.00 "Animācijas seriāls".	10.15 "Māksla LV".
5.10 "Dveins Klints Džonsons. Lēģenda 2". Seriāls.	10.50 "Brīvdienas sākas tagad!"
6.00 "Misters Bins". Anim. seriāls.	11.25 "Autodroms".
6.25 "900 sekundes".	12.00 "Zinātne tuvplānā 4".
8.45 "Kandisa Renuāra". Seriāls.	12.30 "Tā dzīvojam ReTV".
9.55 "Brīvības sapņi". Seriāls.	13.00 "Ceturītā vara 2".
11.05 "Soli pa solim 4". Komēdijseriāls.	13.30 "Bolīvijas piezīmes".
12.05 "Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.	14.00 "Copes lietas 2".
13.45 "Istā vieta, īstais mājoklis 25". Realitātes seriāls.	14.30 "Pāreja".
14.50 "Doktors Hausss 5". Seriāls.	15.00 "ReTV ziņas trijos".
15.50 "Eiropa no putna lidojuma 3". Dok. seriāls.	15.30 "Āzija 360°".
16.55 "Četri gultā 13". Realitātes šovs.	16.00 "Gaidām ciemos!"
18.00 "TV3 ziņas īsumā".	16.30 "Skats no Ventspils".
18.10 "Labākais no labākajiem 10". Gordona Remzija šovs.	17.00 "Mēs darām tā".
19.10 "Bez tabu".	17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
20.00 "TV3 ziņas".	18.00 "Vīri kā ozoli".
20.45 "Degpunktā 15".	19.50 "Limbažu novads rada un dara".
21.10 "Karsti. Krēta 2".	20.25 "Mēža stāsti 5".
Iepazīšanās šovs.	21.00 "ReTV ziņas deviņos".
22.15 "Velni". Seriāls.	21.30 "Rezervēts 2". Izkl. raid.
23.25 "Šakālis". Seriāls.	22.40 "Ceturītā vara 2".
0.25 "CSI Lasvegasa 2". Seriāls.	23.15 "Vīri kā ozoli".
1.20 "Kobra 11-14". Seriāls.	0.10 "Čūcumižas pasakas".
2.20 "Mans neglītāis pīlēns". Seriāls.	0.35 "Cittautiešu dziesmas Latvijai".

LTV 7

5.10 "Personība. 100 g kultūras". Atk.	18.00 "Trīs kvadrātā 4".
6.00 "Latvijas valsts himna".	19.00 "ReTV ziņas septiņos".
6.03 "Eiropa fokusā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	19.15 "Mēs varam – mēs darām!"
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	19.50 "Tīkšanās vieta. Valmieras novads".
8.35 "Iekodies Latgalē!" Atk.	20.25 "Zaļā gaisma".
9.35 "LV jaunatklāšanas raidījums <i>Te!</i> ". Atk.	21.00 "ReTV ziņas deviņos".
11.25 "Personība. 100 g kultūras". Atk.	21.30 "Brīvdienas sākas tagad! 3".
13.10 "Jaunās medmāsas".	22.05 "Ar kājām pa mājām".
Seriāls.	22.35 "Trīs kvadrātā 4".
13.55 "Dimanta līga vieglatlētikā". Atk.	0.25 "Gaidām ciemos!"
16.00 "Vienmēr formā. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	2.30 "Trīs kvadrātā 4".
16.30 "Ķēpa uz sirds". Atk.	4.20 "Vīri kā ozoli".
17.30 "Generalplāns". Dok. filma.	
18.25 "Halo, halo! 2". Situāciju komēdija.	
18.55 "Halo, halo! 3". Situāciju komēdija.	
19.30 "Iekodies Latgalē!" Atk.	
20.25 "Mērdoka noslēpumi 15". Detektīvseriāls.	
22.00 "Melnais saraksts 2". Seriāls.	
22.45 "Nakts, kad Logans	

TV3 Life

5.00 "Svešā seja". Seriāls.	18.25 "Halo, halo! 2". Situāciju komēdija.
5.30 "Tīcīgo uzvaras balss".	18.55 "Halo, halo! 3". Situāciju komēdija.
6.00 "Izgaršo Latviju! 5".	19.30 "Iekodies Latgalē!" Atk.
6.30 "Vēstnieka meita". Seriāls.	20.25 "Mērdoka noslēpumi 15". Detektīvseriāls.
8.30 "Mani remonta noteikumi".	22.00 "Melnais saraksts 2". Seriāls.
9.35 "UgunsGrēks 13". Seriāls.	22.45 "Nakts, kad Logans
11.50 "Zem klāja 10". Realitātes šovs.	
12.50 "Sievietes spēks". Seriāls.	



Istai sievietei vienmēr jābūt līdzīgai trim lietām – īsai pavadīnai, karai turēt esošo vīrietim, laso, lai noķertu nākamam, un bumerangam, lai atkautos no uzmanīgēm un nerentabliem līdzkrējiem.

ms – jums un mums

“Mediju atbalsta
fonda ieguldījums no
Latvijas valsts
budžeta līdzekļiem”

MAF
Mediju atbalsta fonds

aicināt ciemos Latvijas profesionālos teātrus. Tradicionāla ir arī Irēnas un Ontona iedibinātā čigānos iešana. To turpinām darīt – pirms Ziemassvētkiem organizējam masku gatavošanas darbnīcu.

Vai tas, Jūsprāt, jādara arī citos pagastos?

ANDRIS un LIGITA: – Nez kāpēc Helovīns izplatās bez jebkādas stumšanas. Par ķekatās iešanu cilvēki aizmirst, kas patiesībā ir pozitīva izdarība. Tā ir arī svētības nešana, nelabo garu izdzīšana. Nesen čigānos iešana notika pie Balvu Kultūras un atpūtas nama. Tā varētu kļūt par tradīciju, kad ar bluķi var iziet cauri arī veikaliem. Kopš Upītes kluba uzcelšanas gandrīz nekad nav izpalicis Vecgada karnevāls, kad skan arī dzīvā mūzika. Cilvēkiem patīk, viņi nāk. Vienīgā izmaiņa ir cilvēku vecumā. Kad es biju mazs, man neļāva iet uz karnevālu, bet māsām Annelei ar Lieni drīkstēja.

Neizpalika dusmas?

ANDRIS: – Jā. Tagad ir mainījies augums un vecums, jo maskās pārsvarā ierodas bērni. Tas arī ir labi, jo bērni jau kopš bērnības tiek radināti būt sabiedrībā.

LIGITA: – Ja kaut ko jaunu iedibinām, kaut ko jaunu radām, cilvēki pie tā ir jāpieradina. Iespējams, daudzi kultūras darbinieki nobistas, ka, lūk, nav aktivitātes. Jādomā – kāpēc?

ANDRIS: – Tiesa, tagad cilvēkus ir grūtāk pieradināt, jo joprojām ir jūtamas kovida sekas. Jaunieši, kuriem tagad ir 15-16 gadi, kovids iedzina telefonos un datoros.

Nevar dabūt ārā?

ANDRIS un LIGITA: – Tas ir ļoti, ļoti grūti. Piemēram, pasākums “Pi-dzīdam” šķiet piemērotāks un atbilstošāks no 16 līdz 25 gadiem. Atnāk ģimenes, kurās bērni ir līdz 10 gadu vecumam un viņu vecāki pēc 30 un vairāk gadiem. Ir vecuma posms, uz kuru neiedarbojas nekāda reklāma. Protams, jūtams arī cilvēku skaita samazinājums.

Vēl Jūsu pūrā ir “Lipa kust”?

ANDRIS un LIGITA: – Starptautiskajā folkloras festivālā uzsvāru liekam uz to, ka kopā saiet muzikanti un dancotāji no dažādām valstīm, lai ne tikai sniegtu koncertus, bet arī viens otram meistardarbnīcās mācītu citu tautu dejas un dziesmas. Tas rada kopības sajūtu. 2017.gadā to iesākām, kad redzējām, kā festivāli notiek citviet pasaulē.

Kā notiek?

ANDRIS un LIGITA: – Nereti lielos festivālos Latvijā tev pasaka, ka tur jādzied 5, citur 10 minūtes. Ko darīt pārējā laikā? Nīkt? Folkloras kopas iegūst daudz vairāk tad, ja dara kaut ko interesantu, nevis tikai uzstājas koncertā. Drīz brauksim uz Gruziju, bet rudenī – uz Kostariku.

Kā to visu var uzspēt?

LIGITA: – Andris ir visam motors. Kur degvielu ņem? Nezinu.

ANDRIS: – Tas ir jocīgs jautājums, kuru man daudzi uzdod. Atkārtošu to, ko man tētis sacīja: “Gulta domāta gulēšanai.” Doma ir tāda, kad gul, tad gul; kad strādā, tad strādā.



Tāpat varat lepoties ar dzejas izlaušanās istabu Upītē “Pīci Pantī”, kas ir vienīgā izlaušanās istaba pasaulē latgaliešu valodā.

ANDRIS un LIGITA: – Tā ir veltīta Ontona Slišana darbībai. Tur atrodas visas viņa grāmatas – tās var palasīt, ja neizdodas izlauzties. Tāpat uzdevumos ir nošifrētas lietas, kas Ontonam bija svarīgas. Tur atrodas arī viņa personīgās mantas, piemēram, slēpes, kas uzdevumā ievītas. Arī uzvalks, ar kuru gāja pie prezidenta, kad saņēma Atzinības krustu.

Ko, Jūsprāt, Ontons ieteiktu lasīt mūsdienai bērniem?

ANDRIS un LIGITA: – Viņš atturējās no uzspiešanas. Drīzāk viņš runātu ar vecākiem un skolotājiem, uzsverot, ka jārod rotaļīga un neuzspiesta pieeja bērniem. Mūsdienās tas ir vēl svarīgāk – lai bērns it kā iet izklaidēties un tajā pašā laikā iegūst jaunas zināšanas.

Par tradīciju saglabāšanu...

ANDRIS un LIGITA: – Mēs cenšamies dažādos veidos latgalisko saglabāt. Dažreiz šķiet, ka ejam pret sienu. Intervējot Upītes etnogrāfiskā ansambļa sievas, Līvija Supe noteica, ka kolhoza dziesmas nav folkloras. Saprātu, ka tās nedrīkst pazaudēt, tāpēc

vienu gadu katra mēneša 21.datumā prezentējām skaisti aranžētu dziesmu par kolhozu laikiem, kā arī videoklipu.

Kā Jums izdevās izaudzināt labus bērnus, kuru vārdi izskan ne tikai Latvijā?

LIGITA: – Viss nāk no ģimenes. Ontons un Irēna saviem četriem bērniem ielika pamatus, un viņi visi ir personības. Vienojošais elements – Upītes mīlestība.

ANDRIS: – Daudz kas nāk no ģimenes, tāpat kā no skolas. Upītes pamatskolā mums ieaudzināja lokālpatriotismu, lai skolēni lepojas par vietu, kur aug un skolojas. Ja cilvēks lepojas ar savu dzīvesvietu un savu dzimtu, viņš lepojas ar visu Latviju. Tie, kas kautrējas paši no sevis, tiem viss ir švaki. Kaut ko švaku var saskatīt jebkur – gan novadā, gan lielajā politikā, bet tāpēc taču nav jākautrējas par sevi. Vecāki ir bērnu piemērs. Kad mācīes augstskolā, ir A, B un C priekšmeti. A priekšmeti obligātie; B – izvēles, bet obligātie; C – brīvprātīgā izvēle. Mūsu ģimenē, kad mazs biju, kā arī tagad ir B priekšmeti jeb obligātā izvēle.

LIGITA: – Uz pirmajiem festivāliem brauca tikai Kate, pēc tam Dominiks. Mazākie neslēpa: “Cik grūti, kad jūs aizbraucat.” Tas esot jocīgi, pat bailīgi. Ģimene ir un paliek ģimene. Tagad viņi labāk brauc mums līdzi.

Viedokļi

Noguruši no skaistiem meliem

RUTA CIBULE, Balvu novada domes deputāte, kultūras darbiniece: – Bērnu dzeja joprojām ir izmantojama un tiek izmantota. No visas sirds domāju, ka Ontons Slišāns var mierīgi sēdēt uz mākoņa maliņas un mīļi smaidīt, jo Upītes kultūrtelpā izdarīts daudz vairāk, nekā viņš savos sapņos varētu iedomāties. Varbūt tam arī bija kaut kāda Dieva plānota dziļi simboliska nozīme, ka Ontonu tomēr tik jaunu aizsauca mūžībā. Tas, ko es vienmēr saku, tostarp par sevi, ka brīdī, kad nomira Ontons, mēs visi bijām spiesti kļūt pieauguši. Tai skaitā arī es, kurai tai brīdī bija nedaudz pāri 50. Mēs bijām pieraduši pajauties, ka viņš visu zina un visu var, un viņa padoms vienmēr ir blakus. Ontona iztrūkums mums visiem un visvairāk viņa bērniem un mazbērniem lika domāt par daudzām lietām savādāk – mēs visi kļuvām atbildīgāki. O.Slišāns ir ļoti daudz rakstījis, tostarp bērniem. Jāpiebilst, ka ļoti veiksmīgi. Par to liecina, ka bērniem veltītā dzeja joprojām labi dzīvo gan dziesmu tekstos, gan dažādos konkursos un citās aktivitātēs. Arī viņu dzejoļu apkopotā grāmata ar bērnu zīmējumiem “Vuss apliek maņ munā volūtā skaņ”, kas iznāca pēc Ontona nāves, ir panākumu pamats. Panākumi ir tiem cilvēkiem, kuri atļaujas būt patiesi, nevis kaut kādam pompozumam, nevis nomenklatūrai, nevis tāpēc, lai izskatās smuki un lai tas kādam patīk. Panākumi ir tām lietām, kurās darbojas pēc sirds, pēc būtības un neslēpj šajā gadījumā, kas mēs esam. Mēs patiesībā tiecamies uz to, lai kāds cilvēks ar mums runā patiesu un atklātu valodu.

* Par publikāciju “Kā pa jokam, joka pēc” saturu atbild SIA “Balvu Vaduguns”.



Kopā ar draudzeni. Ruta Cibule (foto – no labās) kopā ar draudzeni Regīnu Svirskieni no Lietuvas IV Starptautiskajā folkloras festivālā Ziemeļlatgalē “Lipa kust”.

Mēs pēc tā esam izslāpuši. Mēs esam noguruši no skaistiem meliem, no lietām, kuras izdara kāds, jo tikai viņam tas šķiet smuki vai piedienīgi. Braucot pasaulē, ko mēs meklējam? To, kas raksturo kaut ko – vietu, cilvēku, kultūru jeb saknīti, kas mūs aizkustina. Panākumu atslēga ir nežēlīgs darbs, izmantojot visu, kas mums pieder – mūsu dvēseles, mūsu mantojumu, to ietērpjot mūsdienīgā formātā. Festivālos “Lipa kust”, “Upītes Uobeļduorzs” piedalās jauni dejotāji, dziedātāji, dzejnieki un mūziķi. Nav svarīgi, vai viņi kļūs par slavenībām. Galvenais ir process, kurā visi var piedalīties, turklāt tas ir interesanti.

Viereigs pret bērnu

Kab raksteitu bērnim, pošam sevī juosagloboj bārns, kas napuorstuoj breinietis, vaicuot, meklēt, nasabeist pīļaut klaid`ys, izzynuot i izaicynuot itū pasauli. Partū ka jaunais, naz`ynomais vusod byus izaicynuojums. I, ka tys izaicynojums it rūku rūkā ar seneju volūdu i tradiceju, tod tys ir ceļš iz veirteibu apjautu sevī. Iz seve atrasšonu vydū, vysleidza kaidam dorbam, dūmai voi izjiutai. Ontons Slišāns 20 gadu garumā (nu 1991.goda leidz 2011.godam, pādeja is kruojums jau pēc autora aizīšonys) ir bejs viereigs pret bārnu sevī i apliek. Panti ryt vīglai, rūtaļojās ar skaņom, damierstim vuordim i nūzeimem, atguodynojo par bārnam svareigom lītom: mameņu, tātuku, sauleiti, maizeiti. I tod jau, kas nu kuram tys tyuvuokais draugs – suneits, kačēits, skuteleite vai dators, vai sābru Māris, Māreite, Andris, Annee, kate ci Iluta. Kotram atsarūn vīta i telpa. Kotrys isavuica sauleitis i mamenis sasaukšonys vuordus, zīmys i vosorys kruos`ys, vieja i lieta skanis, klusuma i trikmīņa sūļus, dzeivis i nadzeivis vaicuojumus. Apjauš, kas meklej i vaicoj, tys aug i stipās sauleitei, tautai i volūtai leidza. Tai jis roksta sovu i sovys zemeitis stuostu. Skaitam i dzeivojam nūst, izrokstam sovus dzeivis i tāvainis stuostus!

ILGA ŠUPLINSKA

* Turpinājums 12.lpp.

Sagatavoja E.Gabranovs

*Sākums 6., 11. lpp.

Fotostāsts



2024. gada augusts. Ar jauku emociju un dažādu krāsu kaleidoskopu izskanēja nedēļu ilgušais IV Starptautiskais folkloras festivāls Ziemeļlatgalē “Lipa kust”, kurā līdzās Ziemeļlatgales kopām piedalījās pašdarbnieki no Kostarikas, Čehijas un Gruzijas (foto).



2024. gada septembris. Vecākais latgaliešu festivāls “Upītes Uobeļduorzs” apliecina, ka uz skatuves vienlīdz labi sadzīvo dažādi mūzikas stili, sākot ar folkloru, līdz pat smagajam rokam.



2016. gada marts. 24. martā Upītē aizvadīts Kūkovas novada bērnu un jauniešu folkloras festivāls “Pulkā eimu, pulkā teku”, kas pulcēja vairāku novadu folkloras kopas, kapelas, rotaļdeju izpildītājus un dziedātājus.



2025. gads. Tradicionālajā pasākumā “Pi-dzīdam” priecē didžejs Shaman.



2025. gada aprīlis. Lieldienās nekad neizpaliek šūpošanās.



2024. gada decembris. Upītē nosvinēti piektie “Gūdi”.



2021. gada decembris. 28. decembrī bijušajā Upītes slēgtās skolas ēkā atklāja pirmo un pagaidām vienīgo izlaušanās istabu – spēli latgaliski “Pīci panti”, kas veltīta novadpētniekam, dzejniekam un folkloristam Ontonom Slišanam (1948–2010).



2024. gads decembris. Karnevālā apbalvo labāko masku īpašniekus.



2023. gada maijs. Radošo darbu konkursa apbalvošana.

Jaunajā amatā – bijušais balvenietis

Komandiera maiņas ceremonija Rēzeknē

Šo trešdien Rēzeknē notika Zemessardzes 3.Latgales brigādes 32.kājnieku bataljona komandiera maiņas ceremonija, kurā līdzšinējo bataljona komandieri majoru Zigmāru Krišānu amatā nomainīja majors DAINIS PUŠPURS.

Balvu pilsētā dzimušais D.Pušpurs, kurš šobrīd dzīvo Alūksnē, dienestu Nacionālajos bruņotajos spēkos (NBS) sāka 1995.gadā kā vada komandieris NBS Mobilo strēlnieku bataljonā. Vēlāk iecelts rotas komandiera vietnieka amatā, pēc tam secīgi ieņemot amatus Apmācību plānošanas nodaļā, kā arī pildot priekšnieka pienākumus Mācību daļā. Kopš 2022.gada pildīja NBS Mācību vadības pavēlniecības štāba Mācību pārvaldes Apmācību plānošanas daļas priekšnieka pienākumus. Militāro izglītību ieguvis Latvijas Nacionālajā aizsardzības akadēmijā, Lietuvas Kara akadēmijā Viļņā un Baltijas aizsardzības koledžā Tartu (Igaunijā), kā arī ir ar plašu starptautisko operāciju pieredzi. 2023.gadā apbalvots ar NBS komandiera 2.pakāpes goda zīmi “Par nopelniem”.



Darba būs daudz!
Jautāts, ar kādām domām stājās bataljona komandiera amatā, majors Dainis

Pušpurs uzsvēra, ka vispirms tā ir atbildība, jo bataljonu veido cilvēki un resursi, un komandierim jā rūpējas, lai tas viss funkcionētu: “Nevar teikt, ka bataljonā ir ļoti lieli izaicinājumi. Jāturpina iesāktie darbi – jāmacās, jātrenējas un, ņemot vērā, ka robežojamies ar Krievijas Federāciju, jāveic turpmākie drošības pasākumi. Savai komandai novēlu izturību, jo darba tiešām būs ļoti daudz!”



Vārds Zemessardzes komandierim. “Komandiera maiņa ir būtisks pārmaiņu process, kas nozīmē, ka būs citādāks vadības princips un komunikācija ar sadarbības partneriem, jo katram komandierim ir sava valoda, izpratne, pieredze un līdzšinējā dienesta gaita. Aicinu bataljona zemessargus, profesionālā dienesta karavīrus un sadarbības partnerus mācīties no pieredzes, ko sniegs jaunais komandieris, kā arī turpināt uzsāktās labās iniciatīvas. Savukārt iepriekšējais komandieris noteikti lūkos, kā darbi veicas, jo turpinās darbu Zemessardzes 3.Latgales brigādē. Tīkmēr man, kā visas Zemessardzes komandierim, ir trīs prioritātes, kuras nekad nepazudīs, kamēr esmu amatā. Pirmkārt, valsts aizsardzības plānu izpilde jeb pēc vislabākās sirdsapziņas būt kaujasspējīgiem tagad un rīt dien. Otrkārt, inovācijas un iniciatīva. Treškārt, sadarbība ar partneriem valsts aizsardzības kontekstā, jo esam vienas valsts sargātāji un viens kopīgs spēks! Mums nekas svarīgāks par Latviju nav!” uzsvēra Zemessardzes komandieris pulkvedis AIVARS KRJUKOVS.



Svinīgā ceremonija. Spītējot lietainajiem un vējainajiem laika apstākļiem, komandiera maiņas ceremonija notika ļoti raiti. Ar savu klātbūtni ceremoniju pagodināja arī augstas militārpersonas – Zemessardzes komandieris pulkvedis Aivars Krjukovs, Zemessardzes 3.Latgales brigādes komandieris pulkvedis Gunārs Vizulis, bataljonu komandieri, sadarbības partneri, kā arī attēlā redzami Zemessardzes 32.kājnieku bataljona zemessargi.



Ar Dieva klātbūtni labos nodomos. 32.kājnieku bataljona kapelāns STANISLAVS PRIKULIS svinīgajā ceremonijā, ņemot vērā ne pārāk vasarīgos laika apstākļus, uzsvēra, ka lietūs ir svētības zīme: “Katram jaunam sākumam un labiem nodomiem nepieciešama Dieva klātbūtne. Ja Dievs devis mums šo zemi, Dievs palīdzēs mums to arī nosargāt un izpildīt mūsu pienākumu pret tēvzemi un pilsoņiem. Bataljona devīzē pirmais vārds ir ‘ticība’. Ja cilvēks tic savam labajam darbam, to arī izdosies realizēt, bet visa pamatā ir augstākās misijas apziņa, ka Dievs uztic mums mūsu pienākumu.”



Vienības karoga nodošana. Zemessardzes komandieris pulkvedis Aivars Krjukovs (attēlā – labajā pusē) svinīgi nodeva 32.kājnieku bataljona karogu jaunajam bataljona komandierim Dainim Pušpuram.

Karogs ar bataljona simboliku. Zemessardzes komandieris pulkvedis Aivars Krjukovs (attēlā – pa kreisi) nu jau bijušajam 32.kājnieku bataljona komandierim majoram ZIGMĀRAM KRIŠĀNAM (attēlā – pa labi) pasniedza Latvijas karogu ar Zemessardzes 3.Latgales brigādes un bataljona simboliku, kas ierāmēts rāmīti. “Lai tas atrod goda vietu darba kabinetā vai mājās un Jūs būtu lepns par padarīto darbu un ar apņēmību skatītos uz darāmajiem darbiem nākotnē!” vēlēja Zemessardzes komandieris. Savukārt Z.Krišāns, kurš jaunā amata pienākumus turpinās pildīt Zemessardzes 3.Latgales brigādes štābā, savā uzrunā jaunajam bataljona komandierim vēlēja turēt pacelto latīņu un celt to vēl augstāk, apņēmīgi virzoties uz priekšu.

* Turpinājums 15.lpp.



Patriotisms un mīlestība pret dzimteni. “Komandiera maiņas ceremonija nav tikai sena tradīcija, bet arī liels notikums visam bataljonam. Paldies vienībai, ka četru gadu laikā lieliski sadarbojāties ar līdzšinējo bataljona komandieri. Savukārt majoram Dainim Pušpuram novēlu pēc iespējas ātrāk iejusties kolektīvā, bet mēs visi jauno komandieri atbalstīsim, jo tikai kopīgiem spēkiem sasniegsim savus galvenos mērķus – sargāt mūsu valsti un iedzīvotājus, bet globālā kontekstā – mieru visā pasaulē. Varu nešaubīgi teikt, ka abiem virsniekiem (līdzšinējam un jaunajam bataljona komandierim) rokasspiediens ir stingrs, prāts – gaišs un skaidrs, bet sirdis valda patriotisms un patiesa mīlestība pret dzimteni. Lai veicas!” uzsvēra Zemessardzes 3.Latgales brigādes komandieris pulkvedis GUNĀRS VIZULIS.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis, foto – A.Kirsanovs

Pārdomas

Kā Balvu skolu direktores pavada atvaļinājumu?

Atvaļinājums ir brīdis, kad varam atpūsties un atjaunot spēkus. Skolu direktores dalās savās pieredzēs, kā viņas izmanto šo laiku, lai uzlādētos gan fiziski, gan emocionāli, kā arī atklāj savus veidus, kā atrast līdzsvaru, izbaudīt dabu un stiprināt ģimenes saites.



Nevajag stresot. Izbauda atvaļinājumu un mieru.

KRISTĪNE LELE, Balvu Valsts ģimnāzijas direktore: – Uzskatu, ka atpūtas laikā ir svarīgi atjaunot ne tikai fizisko, bet arī emocionālo līdzsvaru. Ticu senču teicienam, ka rušīšanās zemē atjauno spēku. Šis teiciens lieliski raksturo manu pieeju atpūtai. Ne tikai darbs dārzā, bet arī uzturēšanās svaigā gaisā ir tās aktivitātes, kas palīdz man uzlādēt enerģiju un atrast mieru. Puķu dobju un siltumnīcas ravēšana man sniedz gan fizisku, gan garīgu atsvaidzinājumu. Kā direktorei, man ir daudz pienākumu, tāpēc darbošanās dārzā ir veids, kā

Miers un līdzsvars

pilnvērtīgi atpūsties. Laba filma ir vēl viens atpūtas veids. Viena no manām iecienītākajām filmām ir pēc Džeinas Ostinas romāna motīviem uzņemta filma “Lepnums un aizspriedumi”. Esmu to noskatījusies vismaz desmit reizes, ja ne vairāk. Filma palīdz pilnībā atslēgties no ikdienas steigas un iegūt mieru. Dodu priekšroku mierīgai atpūtai, jo ikdienas skrējieni prasa daudz spēka un enerģijas. Ir ļoti svarīgi pilnībā relaksēties, lai varētu saglabāt skaidru prātu un sagatavoties nākamajām darba dienām. Ikdienas rutīna ir piesātināta ar izaicinājumiem, tāpēc ir svarīgi atvēlēt laiku arī sev, lai baudītu klusumu, dabu un mieru. Tas ir tas, kas ļauj no jauna piepildīt savas *baterijas* un turpināt darbu ar jauniem spēkiem. Man atvaļinājums ir laiks, ko veltu ne tikai atpūtai, bet arī personīgajai izaugsmei. Uzskatu, ka ceļojumi ir viens no labākajiem veidiem, kā gūt gan atpūtu, gan paplašināt savu redzesloku. Iepazīstot citas vietas, cilvēkus un kultūras, iegūstu jaunas pieredzes un idejas, kas palīdz man attīstīties gan personīgi, gan profesionāli. Ceļojumi ļauj atsvaidzināt valodas zināšanas, baudīt vietējo virtuvi un iegūt jaunus iespaidus. Tas ir arī veids, kā atjaunot savu skatījumu uz pasauli un iegūt vērtīgas mācības no blakus dzīvojošo cilvēku vai citu tautu pieredzes. Nesen apmeklēju Rankas muižu, kur varēju izzināt vēsturi, skatīt mākslas objektus un atpūsties estētiski iekārtotā vidē, kur par ciemiņu labsajūtu gādāja arī sirsnīgi un viesmīlīgi saimnieki. Šādas vietas ne tikai paplašina redzesloku, bet arī ļauj izbaudīt kultūru un vēsturi, kas ir bijusi un paliks nemainīga mūsu sabiedrības sastāvdaļa. Nesen ar ģimeni pirmo reizi devāmies tālākā ceļojumā – viesojāmies pie draugiem Norvēģijā. Tas bija vienreizējs, iespaidīgs un jaunām atklāsmēm bagāts piedzīvojums. Esot direktores amatā, vienmēr rūpīgi

plānoju savu atvaļinājumu, jo negribu, lai kaut kas pēkšņi tiktu atstāts novārtā. Atvaļinājums ir mans atjaunošanās laiks, un plānošana ļauj man atpūsties bez raizēm, zinot, ka visi darbi ir sakārtoti. Man palīdz atpūsties divas lietas – labs garastāvoklis un ģimene. Laiks ar ģimeni ir ļoti svarīgs – tā ir neatņemama atpūtas sastāvdaļa. Kopā būšana ar ģimeni sniedz mieru, kas ir ļoti svarīgs ikdienas darba sabalansēšanai. Ļoti patīk izbaudīt vietējo virtuvi un atklāt jaunus ēdienus, kas ir raksturīgi katrai vietai. Tas ir viens no veidiem, kā iepazīt citas kultūras un, protams, arī vienkārši izbaudīt dzīvi. Mani ikgadējie atvaļinājumi ir līdzīgi, tomēr tajos vienmēr ir jauni izaicinājumi. Katru gadu cenšos atrast jaunas aktivitātes, kas ļautu pilnvērtīgi atpūsties, vienlaikus iegūstot jaunas pieredzes. Jaunie izaicinājumi man sniedz papildu enerģiju un palīdz pilnveidot manu dzīvi. Atgriešanās ikdienas rutīnā pēc atvaļinājuma nav viegla, taču atjaunotā enerģija un *tīra galva* aicina mesties pie jauniem darbiem. Atpūta ir svarīga ne tikai fiziskajai, bet arī emocionālajai veselībai. Tā palīdz atgūt svaigu skatījumu uz darbu un apkārtni pasauli, tādējādi ļaujot kļūt par labāku cilvēku un profesionālu savā darbības jomā. Viens no maniem lielākajiem sapņiem ir vairāk iepazīt pasauli un nodot saviem bērniem un nākamajām paaudzēm mūsu ģimenes vērtības. Es vēlētos vairāk ceļot ar ģimeni, lai parādītu bērniem, cik daudzveidīga un brīnumaina ir mūsu planēta. Šie sapņi ir tas, kas mani iedvesmo dzīvot un turpināt attīstīties. Atpūta ir būtiska ne tikai, lai atgūtu enerģiju, bet arī, lai pilnveidotu sevi un iegūtu jaunus dzīves skatījumus. Esmu pārliecināta, ka sabalansēts darbs, atpūta un kopīgs laiks ar ģimeni veido pilnvērtīgu dzīvi, sniedzot gan personīgu labsajūtu, gan profesionālus panākumus.

Patīk pastaigas dabā



4.maijs. Pārgājienā pa Līgatnes upes dabas taku.

LARISA KRIŠTOPANOVA, Balvu sākumskolas direktore: – Esmu pārliecināta, ka viena no labākajām atpūtas formām ir pastaigas pa dabas takām, it īpaši Latvijas skaistākajās vietās. Cenšos apmeklēt dabas parkus un takas, jo tas ir ne tikai fiziski atsvaidzinoši, bet arī emocionāli nomierinoši. Būt pie dabas ir mana un manu radnieku tradīcija. Mana mīļākā vieta ir Ķemeru purva takas. Šogad, piemēram, kopā ar mācītājiem devāmies pārgājienā pa Līgatnes upes taku, – tas bija smags, bet ļoti interesants maršruts, kas lika izjust gan fizisku izaicinājumu, gan atvērta iespēju vēl ciešāk pavadīt laiku ar saviem tuvākajiem. Šādās pastaigās ir fantastiska iespēja ne tikai izbaudīt dabu, bet arī piedzīvot kopā būšanu, kas stiprina attiecības ar tiem, kas mums ir visdārgākie.

Atpūtas vajadzības, manuprāt, ir ļoti individuālas un atkarīgas no konkrētā brīža un noskaņojuma. Ir dienas, kad vienkārši vēlos sēdēt mierīgi, lasīt grāmatu un ļauties atpūtai, bet citreiz ir nepieciešams aktīvs darbs, kas palīdz atbrīvoties

no ikdienas stresa un rutīnas. Man ļoti patīk mainīt aktivitātes, lai saglabātu līdzsvaru starp fizisko un garīgo atpūtu. Viss šis process palīdz atjaunot spēkus, lai atgrieztos pie ikdienas dzīves ar svaigu skatījumu un jauniem spēkiem. Manā dzīvē ģimenes tradīcijas ir ļoti svarīgas, un esmu veidojusi vairākas, kas sniedz lielu gandarījumu. Viens no iemīļotākajiem ieradumiem ir doties pārgājienos katru gadu, piemēram, 4.maijā kopā ar saviem radiem un mācītājiem. Pārgājieni ir lielisks veids, kā pavadīt laiku kopā, izbaudīt dabu un radīt jaunas atmiņas, kas paliek ar mums uz mūžu. Šādos brīžos mēs ne tikai pārrunājam ikdienas lietas, bet arī dalāmies ar savām dzīves vērtībām, pieredzi, sapņiem un vēlmēm. Tas ir laiks, kad mēs varam uzlabot savas attiecības un veidot jaunas saites, daloties tajā, kas mums ir svarīgs. Vēl viena no mūsu ģimenes mīļākajām aktivitātēm ir laivošana. Esam laivojuši pa dažādām Latvijas upēm un ezeriem, piemēram, pa Pededzi, Ludzas ezeru, Gauju un Salacu. Nav konkrēta maršruta – vienkārši izvēlamies kādu Latvijas upi un izbaudām laivošanu,

bieži izzinot jaunas vietas un piedzīvojot dažādas situācijas, kas padara šo aktivitāti vēl aizraujošāku. Laivošana ir lieliska iespēja apvienot aktīvo atpūtu ar ģimenes kopā būšanu, jo šajos mirkļos mēs varam izjust dabas skaistumu un mieru, kā arī piedzīvot jautrus un reizēm izaicinošus brīžus, kas vienmēr paliek atmiņā.

Runājot par atvaļinājumu plānošanu, uzskatu, ka tas ir ļoti atkarīgs no konkrētās situācijas un brīža, kādā esmu. Bieži ļaujos idejām un pieņemu lēmumus spontāni, jo daudzas reizes pēkšņi dzimuši plāni ir tie, kas rada vislielāko prieku un pārsteigumus. Laba atpūta ir tāda, kas ļauj atbrīvoties no ikdienas stresa un rutīnas, kas palīdz justies atjaunotai un pilnīgai. Tomēr arī atzīstu, ka dažreiz jāplāno arī mierīgāka atpūta, piemēram, atvaļinājumi, kas sniedz iespēju atgūt spēkus un relaksēties. Atvaļinājumi ir līdzīgi katru gadu, taču katru reizi cenšos pievienot jaunus izaicinājumus, piemēram, mēģinu apmeklēt citas vietas, izmēģināt citas aktivitātes vai vienkārši mainīt vidi, lai uzturētu svaigu skatījumu uz dzīvi un piedzīvojumiem. Tradīcijas ar ģimeni ir tieši tās, kas piešķir atvaļinājumam īpašu nozīmi. Tas, ka mēs kopā ar radiem pavadām laiku, dalāmies stāstos, gatavojam ēdienu brīvā dabā un vienkārši esam kopā, ir pats vērtīgākais. Šie ir brīži, kas veido mūsu ģimenes saites un atmiņas, ko mēs vēlāk varam nodot tālāk nākamajām paaudzēm. Atgriežoties ikdienas dzīvē pēc atvaļinājuma, bieži izjūtu lielu nepieciešamību pēc pārmaiņām un jaunām vidēm. Sestdienas un svētdienas palīdz atslābināties un sagatavoties darba nedēļai. Mainot vidi, spēju atjaunot enerģiju un atgriezties pie darba pirmdienā ar jauniem spēkiem un idejām. Atpūtas laiks ļauj pilnībā atjaunot spēkus, un es jūtu, ka pēc tam esmu gatava atkal pievērsties ikdienas darbiem ar svaigu skatījumu. Ļoti sapņoju kļūt par vecmāmiņu un ceru, ka šis sapnis piepildīsies. Uzskatu, ka ģimenes vērtības un tradīcijas ir galvenais, kas padara dzīvi bagātāku un piepildītāku. Man ir svarīgi veidot atmiņas ar bērniem, radniekiem un visiem, kas ir man tuvi, lai viņiem būtu, ko atcerēties, kad mēs vairs nebūsim kopā. Šie mirkļi veido mūsu dzīvi, un man ir ļoti svarīgi, lai mūsu ģimenes tradīcijas tiek saglabātas un nodotas nākamajām paaudzēm. Ticu, ka spēcīgas ģimenes saites un kopīgas pieredzes stiprina gan ģimeni, gan cilvēka iekšējo pasauli. Arī manā ikdienas darbā skolā cenšos iedvesmot jauno paaudzi ne tikai mācīties, bet arī novērtēt kopā būšanas nozīmi un izprast ģimenes vērtību spēku.

* Turpinājums 15.lpp.

Jaunajā amatā – bijušais balvenietis

*Sākums 13.lpp



Tradīcijas mūžam nemainīgas. Līdzšinējais 32.kājnieku bataljona komandieris majors Zigmārs Krišāns komandiera maiņas ceremonijā bataljona karoga kātā iesita tā dēvēto piemiņas naglu, kas ir atgādinājums par savu dienestu šajā bataljonā. Attēlā pa labi – 32.kājnieku bataljona virsseržants štāba virsseržants ANDRIS SVENCIS.



pilna mēroga iebrukuma Ukrainā 2022.gada 24.februārī. Publicists Arnis Šablovskis, kurš ir grāmatas latviešu valodā autors, tās ievadvārdos raksta: “Pasaule var atkal atgūt mieru un cieņpilnas attiecības starp cilvēkiem, vien palielinoties reālai Dieva klātbūtni tajā. To veicināt varam mēs visi un ikviens, kas šobrīd izjūt šo īpašo aicinājumu uz lūgšanu.”

Karalaika lūgšanu grāmata. Svinīgās ceremonijas noslēgumā bataljona kapelāns Staņislavs Prikulis jaunajam komandierim Dainim Pušpuram pasniedza karalaika lūgšanu grāmata. “Tā stiprinās Jūs!” teica kapelāns. Grāmatu sarakstījis amerikāņu bīskaps Fultons Šīns, kas pirmo reizi izdota 1943.gadā, kad pasauli pārņēma kara šausmas. Tā piedzīvoja vairākus atkārtotus izdevumus pēc 2001.gada 11.septembra teroristu uzbrukumiem ASV, bet jaunu popularitāti guvusi pēc Krievijas

Pārdomas

*Sākums 14.lpp.

Iespēja atjaunoties

BIRUTA VIZULE, Balvu Profesionālās un vispārīgglītojošās vidusskolas direktore: – Atvaļinājums ir laiks, kuru mēs ar nepacietību gaidām – iespēja izrauties no ikdienas skrējiena, atgūt spēkus, atjaunot iekšējo līdzsvaru un uzlādēties jaunam darba posmam. Tā ir kā elpas pauze, kas ļauj mums saglabāt prieka dzirksti un dzīvesprieku. Katram no mums ir sava unikāla recepte, kā vislabāk izmantot šo īpašo laiku. Atpūtas veidi ir daudzveidīgi, – kas vienam sniedz mieru, citam iedvesmu un enerģiju. Man vislielāko gandarījumu sagādā aktīva atpūta – pārgājieni pa dabas takām gan tepat Latvijā, gan kaimiņvalstīs. Izbaudu brīžus, kad varu ļauties dabas ritmam, vērot tās neskarto skaistumu un sajust, kā dabas enerģija mani uzlādē. Ejot pa meža takām, domas kļūst vieglas, un es pilnībā apziņos mirkli – zaļumu, klusumu, gaisa svaigumu. Plānojot atvaļinājumu, vienmēr meklēju iespējas ne tikai atpūsties, bet arī gūt jaunus izeidus.

Ceļojumi ir kā krāsaini dzīves mozaikas gabaliņi – tie paplašina redzesloku, dāvā iedvesmu un piepilda dvēseli ar jaunu pieredzi. Esmu sajūsmā par jaunām vietām, interesantiem cilvēkiem, dažādu kultūru niansēm un tradīciju daudzveidību. Ceļojot iespējams izrauties no ierastās rutīnas, baudīt nezināmo un ļaut sevi pārsteigt. Īpaši spilgtas atmiņas ir no ceļojuma uz Romu – tās majestātiskā arhitektūra, vēsturiskais mantojums un mākslas bagātība atstāja neaizmirstamu iespaidu. Apmeklējām Vatikānu – neatkarīgu valsti ar pāvesta rezidenci, apbrīnojām Vatikāna dārzus, izstaigājām muzejus, baudījām mākslu Siksta kapelā, kāpām Svētā Pētera bazilikas tornī, lai no augšas skatītu Romu visā tās krāšņumā. Vakara gaitā baudījām itāļu virtuves klasiku – picu, pastu un smalkos desertus. Pēc šāda ceļojuma jūties piepildīts gan fiziski, gan garīgi. Rodas vēlme: vēlos atkal doties ceļojumā! Ne mazāk nozīmīgs ir arī laiks, ko pavadu kopā ar ģimeni – sarunas, kopīgas aktivitātes, galda spēles vai vienkārši filmu vakari sniedz patīkamu tuvības sajūtu un emocionālu siltumu. Mājās valda miers, kuru esmu apzināti radījusi – mana harmoniskā vide. Dārzs un balkons ir pilni

ziedu, un rūpes par tiem kļuvušas par manu meditāciju. Ziedu kopšana ir veids, kā nomierināt prātu – novēroju saules gaismas spēles uz ziedlapām, fotogrāfēju skaistākos mirklus un sapņoju par savu nelielu fotoizstādi. Arī ziedu gleznošana patīk, ceru tuvākajā laikā pie tās atgriezties. Atvaļinājuma laikā biežāk nekā parasti atrodu laiku, lai izceptu gardu kūku vai torti – tas ir veids, kā palutināt gan sevi, gan mīļos. Patīk eksperimentēt virtuvē ar jaunām receptēm, taču vienmēr atgriežos pie ģimenes iemīļotajām kūkām. Uzskatu, ka pilnvērtīgai atpūtai nepieciešams līdzsvars – gan miers, gan aktivitāte. Šāds harmonisks sajaukums palīdz saglabāt možu garu un labu noskaņojumu, tādēļ manā atvaļinājumā vienmēr ir vieta labām grāmatām, relaksējošai mūzikai, izbraucieniem ar velosipēdu, pastaigām dabā, koncertiem un pasākumiem, kā arī relaksējošām dienām dārzā. Viena no mīļākajām sabiedrotajām mājās ir kaķene Pūka – inteliģenta un labi audzināta, kas jūt manu noskaņojumu un nomierina ar savu murrāšanu. Mīlu dzīvniekus un nekad nespēju saprast tos, kas tiem nodara pāri.

Lai arī atvaļinājumu plānoju, vienmēr atstāju vietu spontanitātei un pārsteigumiem. Ar vīru Ilmāru bieži ļaujamies sajūtām un izvēlamies, kas tajā brīdī mūs uzrunā. Šovasar plānojam apmeklēt Rundāles pili, kur zied rozes un notiks Senās mūzikas festivāls – pasākums, ko vēlos piedzīvot kopā ar ģimeni. Ja laika apstākļi būs labvēlīgi, atjaunosim tradīciju – doties ar teltīm pie jūras un ļauties nesteidzīgai atpūtai viļņu šalkoņā. Ir arī ceļošanas ieceres, taču tās paturam pie sevis – sapņi top spēcīgāki klusumā, kad par tiem nerunā skaļi. Vēl viens manas ikdienas ieradums ir sporta aktivitātes, īpaši vakaros. Fiziskās kustības palīdz noņemt stresu un uzlabot gan fizisko, gan emocionālo labsajūtu. Nesen apmeklējām Jumpravas koncertu Stāmerienas pili – grupu, kuras dziesmas varu klausīties atkal un atkal. Katrs atvaļinājums ir citāds – to ietekmē ne vien apstākļi, bet arī sajūtas un iespējas. Reizēm es alkstu klusuma, citkārt – jaunu piedzīvojumu. Ar vīru atvaļinājumus saskaņojam un veido-



Foto - no personīgā arhīva

Atpūta pie jūras. Mierīgs brīdis un skaists skats.

jam kopā, lai tie kļūtu par īpašu laiku, kas sniedz atelpu un iedvesmu. Un, kad tas noslēdzas, jūtu jaunu enerģijas vilni, kas palīdz atgriezties ikdienā ar jaunu spēku. Mans sapnis – apceļot pasauli. Daudz sapņu dzīvo manī – mazi un lielāki, taču es tos glabāju sevī, līdz tie kļūst par īstenību. Sapņi ir kā orientieri mūsu dzīves ceļā – tie ved mūs uz priekšu un, kad ir piepildīti, kļūst par daļu no stāsta, ar ko dalīties. Ja spējam saskatīt labo sev apkārt, mēs kļūstam bagātāki un laimīgāki. Manuprāt, būt laimīgam ir vienkārši – jābūt atvērtam jaunām pieredzēm, jāizbauda katrs mirklis un jāuzdriekstas izkāpt no komforta zonas. Tā mēs pilnveidojamies un augam. Un, kad atrodam mieru sevī, mēs spējam to dāvēt arī citiem, kas mūsdienās ir īpaši svarīgi.

Sagatavoja Rēzija Ozola



Afiša

*Sākums 7.lpp.

Rugājos

Līdz 17.jūlijam darbdienās **no plkst. 10.00 līdz 13.00** tauta nama mazajā zālē apskatāma Ivetas Broliņas 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 mājražotāji. Piepūšamās atrakcijas. Sportiskas aktivitātes visai ģimenei. Vizināšanās ar zirgiem un ponijiem (maksas pasākums).*

Plkst. 20.00 aicināti svinēt Jaunības svētkus tie jaunieši, kuriem šogad paliek 18 gadi.

No plkst. 22.00 nakts zaļumballe kopā ar grupu “Bruģis”. Ieejas maksa līdz plkst. 23.00 – 8 eiro, pēc plkst. 23.00 – 10 eiro.

Tilžā

Līdz 1.augustam Tilžas pagasta pakalpojumu centra 2.stāvā darbdienās aplūkojama ekspozīcija “Tilža skan”. Veltījums kora dziedāšanas tradīciju 135.gadadienai un diriģentes Amālijas Mencas 115. dzimšanas dienai.

Tilžas KVN **2.augustā** organizē ekskursiju uz Igauniju (Tāgeperas pils, Lotes zeme). *Ja grupā būs 46 ekskursanti, tad ceļš vienai personai – 19/20 eiro. Ieejas biļete Lotes zemē (no 2*

gadū vecuma) – 28 eiro, Tāgeperes parkā – 18 eiro, pili – 10 eiro. Ja rezervēs vietu autobusā, tad nebraukšanas gadījumā jāsamēklē cits braucējs vai jāsamaksā ceļa izdevumi. Pieteikties zvanot 27870251 (Daiga).

Vectilžā

20.jūlijā plkst.16.00 Balto zeķīšu, Bērņības, Jaunības svētku sarīkojums. Svētkos piedalīties aicinām visus pagasta pirmsskolas vecuma bērnus, jauniešus, kuriem šogad paliek 18 gadi.

Vecumos

18.jūlijā plkst. 19.00 Borisovas estrādē “Kod sābri sazatika”. Ieejas maksa – 2 eiro.

Viļakā

12.jūlijā plkst. 11.00 pilsētas brīvdabas estrādē Bērņības svētki ar improvizācijas izrādi bērniem un vecākiem “Mana dzimšanas diena”. Pasākuma norises laikā darbosies OZ atrakcijas.

12.jūlijā plkst. 14.00 Viļakas pilsētas brīvdabas estrādē ballīte bērniem “Putu disko”. Ieeja bez maksas.

12.jūlijā plkst. 18.00 Viļakas Vissvētās Jēzus sirds Romas katoļu baznīcā Pilngadības svētki 2007.gada dzimušajiem

jauniešiem. Īpašais viesis: Rihards Krilovs.

12.jūlijā plkst. 22.00 pilsētas brīvdabas estrādē balle kopā ar Lauri Neilandu. Ieejas maksa līdz 23.00 – 5 eiro, vēlāk – 7 eiro.

ANNAS dienas tirgus Viļakas pilsētas skvērā (preti Viļakas apvienības pārvaldes ēkai, Abrenes ielā 26) **26.jūlijā no plkst. 10.00 līdz 12.00**.

Aicinām pieteikties Annas dienas tirdziņam! JA ESI:

☐ mājražotājs ar pašceptu maizi, kūkām, ievārījumiem vai citām lauku veltēm;

☐ amatnieks ar rokdarbiem, pinumiem, keramikas izstrādājumiem vai mākslas darbiem;

☐ mazais uzņēmējs ar oriģinālām precēm, dāvanām, rotām vai sezonas produkciju;

☐ vai vienkārši vēlies dalīties ar savu roku darbu un radošumu. Priešsimies par ikvienu, kas vēlas tirgoties. Dalību piesaki pa tālr. 25761241 līdz 21.jūlijam.

Vīksnā

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



Krustmāte Antonīna, Virgīnija un Jāņa ģimene

as,

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

 **SIA "AIBI" iepērk
liellopus, jaunlopus,
jērus, zirgus.
Iepērkam arī bioloģiskos lopus.
Samaksa tūlītēja.
Tālr. 20238990.**

  
Iepērkam LIELLOPUS!
info@seneijas.lv
62003939



ANITA AB

PĒRKAM:

- **CIRSMAS**
- **MEŽA ĪPAŠUMUS**

KONTAKTI:

+371 28 600 344
 info@anitaab.lv

Telefoni informācijas: 26115369; 67804343
www.acaforest.lv

Vējš sirmajā eglē baltu vijoli spēlē...
Kad uz kapu kopiņas slīgst pēdējie
atvadu ziedi, izsakām dziļu līdzjūtību
Varim Sārtaputnim, atvadoties no
māsas **ANITAS**.
Balvu Sporta skolas kolektīvs

Kad pa vasaras ziedu klāto taku
mūžībā dodas **MĀSA**, klusa un
patiesa līdzjūtība **Varim**
Sārtaputnim.
Daniels Būde, Renārs, Agnese

Vēl nav rudens,
vēl bērzi tālumā zaļoksnu sveicienu
māj,
vēl dzērves sauc kļīstošos mākoņu
bērnus mājup... (I.Tora)
Vasara lēnām atkāpjas, arī māmiņas
un vecmāmiņas dvēselīte aiziet kā
vējš – ne prom, bet pāri laukiem un
bērziem... Tajā klusumā, kur sauc
dzērves. Paliek vien pieskārienu
siltums un atmiņas...
Izsakām visdziļāko līdzjūtību
meitām Solveigai un Gunitai,
mazdēliem Sandijam, Marekam,
Lūkasam, brāļim Varim un
pārējiem tuviniekiem,
ANITU BUKŠU mūžībā pavadot.
Kravali, Plauči, Ināra

(M.Jansone)
Izsakām līdzjūtību **Solveigai un viņas ģimenei**, mīlo **MĀMIŅU** mūžīgā mierā pavadot.
Genovefa, Rēģina, Valija, Lūcija, Skaidrite, Vera, Maruta, Daina

Patiesi un vissiltākie līdzjūtības
vārdi sāpju brīdī **Varim**
Sārtaputnim, mīļo māsu **ANITU**
pavadot kapu kalniņā.
Svarcēlāju komanda

Gaisma, kas cilvēkā dzīvo,
Un siltums, ko izstaro sirds,
Tas nezūd – tas paliek un mirdz.
Skumjās noliecam galvas,
ANITAI BUKŠAI aizejot mūžībā.
Izsakām līdzjūtību **meitu ģimenēm**
un brāļim Varim.
Klusums, Tevis vairs nav, tikai
atmiņas...
Māsicas Reginas ģimene

Kluss starojums no mātes.
Klusums tīrs.
Te neejiet,
Te – viņa ziedējusi. (A.Rancāne)
Vidzīlīkā līdzjutība **Solveigai**, no
mīlās **MĀMULIŅAS** atvadoties.
Vīlakas vidusskolas klasesbiedrs

Skaldita malka. Cena
37 EUR/berkubā. Piegādes apjoms
līdz 7 berkubiem. Ir sausā.
Ir maisos. Tālr. 25543700.

Z/S "Gračuļi" pārdod jaunputnus,
dējējvistas. Tālr. 29186065.

Jaunputni, dējējvistas.
Tālr. 29424509.

Pārdod cisternas. Apjoms 73 m³.
Cena 4500 EUR. Tālr. 25808711.

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

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

Datorsalikums-
SIA "Balvu Vaduguns",
M.IŽOGOTA
Iespiests SIA
"Poligrāfijas grupa
Mūkusala", Rīgā,
Mūkusalas 15A
Tirāža – 2001

 **Indekss
3004**

Valduguns

**IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS
IZDEVĒJS**

SIA "BALVU VALDUGUNS"

Nodokļu maksātāju apliecības Nr:

LV43203002982

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.KIRSANOVŠ** – T. 27870730
 Tālrunis-autoatbildētāis – **64520961**