



Ko sēsi, to pļausi



Dāvanā saņem 'dārzu'. Naudaskalna Tautas nama vadītāja Aina Biseniece (foto – no labās) atklāja, ka pērn Balvu pagasta vokālā ansambļa "Malduguns" dalībniece viņai uzdāvinājusi maisiņu ar visdažādākajām sēklām: "Tur ir pilnīgi viss komplekts, lai taptu dārzs. Gribu vai negribu, tagad būs jāsēj."

Edgars Gabranovs

Trešdien Naudaskalna Tautas namā pulcējās domubiedru grupiņa, lai pārrunātu plānotos dārza darbus, kā arī dalītos ar sēklām, padomiem un idejām. Kultūras darba organizatore Aina Biseniece atzina, ka aktivitātes "Nāc un dalies!" mērķis ir dalīšanās pieredzē.

Tautas nama vadītāja A. Biseniece ir pārliecināta, ka jebkurš padoms ir noderīgs, piemēram, kā pareizi apgriezt fuksijas un hortenzijas: "Kāds ir mans pavasara dārza darbu plāns? Visticamāk, saimniekošu pa vecam, tomēr ir periodi, kad ļoti gribas iet un kaut ko jaunu stādīt, kā arī ir periodi, kad, šķiet, esmu piekususi un nogurusi. Šobrīd jaušams nogurums, tomēr ticu, ka saulīte mani un citus pamodinās un atkal viss sāksies no jauna. Dārzā audzēju visu, kas nepieciešams, tostarp garšaugus un, protams, savas mīļās puķes. Man ir 60 rožu šķirnes, un izskatās, ka būs ļoti pārziemojušas. Gribas dažreiz arī eksperimentēt. Piemēram, ir bijuši ziloņķiploki, bet neteiktu, ka tas ir kaut kāds 'VAU', neskatoties uz to, ka viens kilograms maksāja ap 20 eiro. Dārzā daudz kas ir pamēģināts, bet tāpat galarezultātā vairāk vai mazāk palieku pie vecajām, pārbaudītajām vērtībām. Nezinu, kā būs ar persiku, ko pērn iestādīju. Arbūzu raža nekad nav izdevusies, toties melones bija garšīgākas nekā veikalā. Patīk audzēt tomātus, tāpēc izmēģinu dažādas šķirnes." Jautāta, kad sējamas tomātu sēklas, Aina atklāja, ka viņa vadās pēc savulaik radnieces Kuldīgā teiktā, ka ātrāk par 20. martu nevajadzētu. Viņa ir pārliecināta, ka mūsupusē dzīvo cilvēki 'ar zaļiem pirkstiņiem', piebilstot: "Mums ir jābaro

ne tikai miesa, bet arī dvēsele. Ik rītu, paņemot kafijas krūzi rokās, apstaigāju dārzu un uzrunāju it visu dzīvo. Varbūt esmu jocīga, bet sarunājos gan ar puķēm, gan ar putniem."

Līdzīgās domās ir Ieva Zujāne, kura neslēpa, ka, tuvojoties pavasarim, nagi niez. Spriežot par tomātu sēšanas laiku, Ieva uzskata, ka tiem, kuriem ir neapkurināmās siltumnīcas, labāk izvēlēties marta mēneša beigās: "Lai arī pagājušogad nekas neizauga lielā mitruma dēļ, šogad esmu apņēmības pilna ar jaunu sparū sēt un stādīt... Piemēram, esmu iegādājusies jaunu vācu agro kartupeļu šķirnes sēklu. Gribas puķes. Uz palodzes pagaidām nekā nav – tikai briestu. Kad briedums pienāks? Pēc Jāzepa dienas, pēdējā marta mēneša nedēļā. Esmu iegādājusies arī jaunu gurķu šķirni, kas paredzēti skābēšanai. Vienā gadā izauga melones no daktera Rudčenko dotajām sēklām. Viena melone sapuva, kamēr gaidīju vislabāko rezultātu, bet otra ielīsa. Pagaršoju – ļoti laba! Rēzeknes pusē nopirku tūbaino ķirsi. Odziņas ir maziņas un caurspīdīgas kā kokteiļu ķirsiši. Tas trešo gadu aug podiņā siltumnīcā, protams, vasarā iznesu ārā. Pērn bija pirmās odziņas. Novēlu, lai šis gads ir priecīgāks un saulaināks, jo dažādu negāciju un bēdu jau ir pietiekami daudz. Zeme atvelk..."

Astrīda Jakovļeva atzina, ka, aizbraucot uz laukiem, uzreiz gribas ņemt rokās grābekli: "Pirmos iesēju puravus un asos čili piparus." Lūgta atklāt, kas jādara, lai būtu laba raža, Astrīda smaidot pavēstīja, ka vispirms pa zemi jāpastaigā viņas kaķenītei Pogai: "Izrušinās zemi, viss augs lieliski!" Arī Daina Logina un Anda Dārziņa apstiprināja, ka patiesi pirkstiņi niez...

Īsziņas



Aicina izcelt talkotājus

Ikvienā novadā ir cilvēki, kuri ne tikai piedalās "Lielajā talkā", bet arī pulcē ap sevi citus, iedvesmo kaimiņus, iesaista skolēnus un jauniešus, sadarbojas vietējiem uzņēmējiem, lai stiprinātu talkošanas tradīcijas un veidotu "talkas cilti". Lai godinātu šos cilvēkus, "Lielā talka" un zīmols "Mežpils alus" izsludina konkursu "Talkas cilts balva" un aicina mūsupuses iedzīvotājus pieteikt pretendētus līdz 22. martam.

Izaicinājums skolēniem

Šopavasār Latvijas skolu 7. –12. klašu skolēni tiek aicināti piedalīties neparastās sacensībās: Dabas aizsardzības pārvalde izsludina divu kārtu konkursu "Dabas diena – 2026. gada dabas simboli". Tā nav vienkārša zināšanu pārbaude, bet gan biļete uz ekskluzīvu piedzīvo-

jumu 22. maijā Gaujas Nacionālā parka sirdī, Siguldā, kur 15 spēcīgākās Latvijas klases aci pret aci satiksies ar šī gada dabas simbolu – apodziņa, parastā krupja, lēcastes, skudru circeņiša, parastās ievas un citu – "krustvecākiem" – valsts vadošo dabas organizāciju pētniekiem un zinātniekiem. Konkursa pirmā kārtā "Lielā dabas simbolu krustvārdu mikla" notiks līdz 27. martam, bet otrā kārtā "Video intervija ar gada simbolu" – no 1. līdz 24. aprīlim.

Jauni ātruma kontroles posmi

12. martā vēl sešos valsts autoceļu posmos, tostarp no Bērzkroga līdz Smiltenes aplim (94,8–125,7 km), sāka vidējo braukšanas ātrumu kontrole. Šajos posmos iekārtas kontrolēs vidējo braukšanas ātrumu, OCTA, tehnisko apskati un autoceļu lietošanas nodevas samaksu.

Nākamajā
Maldugunī

● **Lai aug un zaļo!**
Stādu sezona sākusies

● **Godina labākos**
Saņem "Boņuka" balvu



Nedēļas jautājums

Kā vērtējat faktu, ka Latvija ir otrā nabadzīgākā valsts Eiropas Savienībā?

Sanita Karavoičika



ANDA PRIEDĪTE no Balviem: – Realitāte ir tāda, ka Latvija nespēj konkurēt ar valstīm, kurās augsti attīstīta medicīna, rūpniecība, farmācija un citas nozares. Pie mums esošajās nozarēs atalgojums nav augsts, jo saražotā pievienotā vērtība ir maza, produkciju nav iespējams plaši realizēt vietējā tirgū, uzņēmumiem grūti palielināt peļņu.

Laukos cilvēkiem grūti atrast darbu, jo nav spēcīgu uzņēmumu, kuri varētu nodrošināt darbavietas. Savukārt uzsākt uzņēmējdarbību reģionos ir sarežģīti, jo jādomā par infrastruktūru, sertificētiem darbiniekiem un tirgu. Kopējās izmaksas ir augstas, līdz ar to uzņēmējdarbība kļūst neizdevīga. Tā arī rodas apburtais loks, līdz ar to nabadzības līmenis diemžēl arvien palielinās.



ANITA POZDŅIHOVA no Balviem: – Esam mēs nabadzīgi – to redzam ikdienā. Vācam ziedojumus pieaugušajiem, kuri slimo ar onkoloģiju, arī vientuļajiem pensionāriem un bērniem invalīdiem no valsts naudiņas pietrūkst. Tā vien gribētos pajautāt, vai tad tiešām mums jāpalīdz citiem un pašu cilvēkiem jāvēl ziedojumiem? Veikalos viss maksā arvien vairāk. Manai mazmeitiņai ir gads un 3 mēneši – ja jūs zinātu, cik maksā bērnu pārtika! Tās ir šausmas. Par medikamentiem vispār nerunāsim. Ārzmēs, aizejot pensijā, cilvēki brauc pa pasauli un ceļo, bet daudzi mūsu pensionāri veikalā stāv pie kases, skaitot naudiņu, lai sanāktu desas gabaliņš. Ir bēdīgi tādu statistiku klausīties.



DANA CEPLĪTE no Balviem: – Latvija ir tik nabadzīga, jo mēs neprotam saimniekot, un valstī notiek nevajadzīga naudas izšķērdēšana. Ņemsim par piemēru kaut vai bēdīgi slavēto "Rail Baltica", kas, manuprāt, Latvijai šobrīd nav prioritāte. Iespējams, mēs varētu cerēt uz pārmaiņām, ja mainītos valdība, jo bieži vien šķiet, ka kaut kas mainīsies un attīstīsies, tikai diemžēl nekas nemainās. Visu laiku viens un tas pats. Jau vairākus gadus Latvijā ir kritiska dzimstība, tāpat nākotnē paredzama maza nodokļu maksātspēja. Bēdīgi viss izskatās...



SARMĪTE TUTINA no Balviem: – Mani tas nepārsteidz, es pat nebrīnītos, ja Latvija būtu 1.vietā. Algas mums mazas, bet priekšnieku par daudz. Cilvēku skaits valstī samazinājies, bet Saeimā, kā bija 100 deputāti, tā ir. Un vēl katrai augstajai valsts amatpersonai 10-12 padomdevēji. Tas pats arī novadā un pagastos – arī tur vajadzētu samazināt vēl. Algas cilvēkiem mazas, cenas aug, arī nabadzība. Nav mums ražošanas, līdz ar to – arī darba. Ja cilvēkam ārsts iesaka nopirkt vitamīnus, tad pensionārs, kuram pensija 500 eiro, to nevar atļauties. Viņam sanāk maizei, pienam, margarīnam un komunālajiem maksājumiem. Tāda ir realitāte. Nabadzības sliekšnis ir šausmīgs, un būs tikai sliktāk.



DAINIS ROMERS no Balviem: – Ļoti žēl, ka ir tāds fakts, bet tā ir realitāte. Esam tur, kur esam, jo mēs paši kā vēlētāji neesam uzņēmies atbildību – neesam prasījuši un runājuši, lai jautājumi ministrijās tiktu risināti, kā pienākas, nevis tikai ķeksīša pēc. Ja kādam jāapmeklē ārstniecības iestādes, tas ir ļoti apgrūtināts. Pie ārstiem jāstāv ļoti garās rindās, bet, ja ir vēlme ārstēties ātrāk un kvalitatīvāk, tad tikai par maksu, par viena ārsta konsultāciju atdodot 50–70 eiro. Degvielas un energoresursu cenas kāpj, un iedzīvotāji vairāk vai mazāk to katru dienu izjūt. Arī zaļajā tirdziņā vairs nevar iegādāties kvalitatīvu pārtiku tik daudz un tik bieži, cik gribētos, – kāds gaļas gabaliņš jānopērk arī lielveikalā. Tāda ir situācija. Bet, ja paši necināsimies un par savu nākotni neteiksim skaļāku vārdu, tad droši vien nekā labāka nebūs.

MANA NEDĒĻA

AIJA ZELČA no Viļakas



Šobrīd laukā jau jūtama pavasara elpa. Ziemā aktīvi adiju zeķes gan lieliem, gan maziem. Vēl tikai mazliet varu atļauties pasēdēt pie adīkļa, jo, tiklīdz sāksies siltumnīcas un dārza darbi, adīšana izpaliks. Ļoti patīk darboties dārzā. Pamazām audzēju stādīņus, jau ir sadīguši pirmie paprikas stādi, bet tomātus parasti sēju 19.martā. Steigties ar tomātu sēšanu nevajag, jo, ja paredzēts ir stādīt neapkurināmā siltumnīcā vai laukā, tad laika pietiek. Šogad iesēti ir gan asie pipari (čili), gan arī saldā paprika, sagādātas arī tomātu sēklas – mazie ķiršu un lielāki sarkani un dzeltenī dažu šķirņu tomāti, kā arī iecienītas ir 'Betalex', burkānlapu (sarkani ar smalkām lapiņām) lauka tomātu šķirnes. Sēju savam dārzam un nedaudz piedāvāju arī citiem. Šonedēļ kopā ar ģimeni un radiņiem svinēju savu vārdadienu. Saņēmu dāvanas un laba vēlējumus. Runājot par ziediem, nav svarīgi, kādi ziedi, galvenais, ka tos dāvina no sirds un ar mīlestību. Savām vārdamāsām un citiem gaviļniekiem novēlu pavasarīgi burvīgas brīvdienas un jauku pavasari. Īpaši tiem cilvēkiem, kuriem ļoti patīk šis gadalaiks. Man sirdij tuvāka ir rudens puse, kad sāk ziedēt mārtiņprozes, ko jau vairākus gadus audzēju savam priekam. Brīvdienās būšu kopā ar ģimeni, jo ciemos atbrauks meita ar vīru un dēls no Rēzeknes tehnikuma, kur apgūst elektriķa profesiju.

No vēstulēm

Marta zaķi, marta kaķi

*Zem ledus segām upes mostas,
Smaģās segas draiski projām sviež,
Ar krokusiem zemes balto tērpu
pavasaris rotā,*

*Lāci, vai tev miegs vēl ciešs?
Drīz jau zaķi sitīs bungas,
Aizmigušos asnus modinās,
Katrs zaķu kungs kā drosmīgs huzārs
Izaicinās citus ausaiņus un dāmas
godinās.*

*Arī brašie mariači kaķi
Mēnesnīcā dziedās serenādes,
Uz jumtiem koncertēs kā traki,
Dullos marta zaķus pārspēs.*

Junkurs ar sapluinātu praķi

*Un izplūkātām ūsām rītā mājup nāks...
Kur pašam tik, tur staigā kaķis,
Viņu pāraudzināt nesānāks...*

*Augu nakti mežā rīb zaķu bungas,
Augu nakti uz jumtiem runči serenādes
dzied*

*Par godu dzīvības un mīlestības kungam,
Kas saldi rūgtā smeldzē sirdīm ātrāk
pukstēt liek.*

*Vai arī manu sirdi skrāpē kaķis,
Ja to saldi rūgtā smeldze plēš?
Vai man krūtīs ieslēgts bungo zaķis,
Ja tur tik skaļi pukst, ka aizbēg miegs kā
vējš?*

NAURIS GEKIŠS

Lai iepirktos izdevīgāk...

Patērētāju tiesību aizsardzības centrs (PTAC) informē, ka pārtikas preču cenu salīdzināšanas rīki ir būtisks atbalsts ikdienas iepirkšanās procesā, īpaši laikā, kad pārtikas cenas turpina pieaugt. PTAC veiktais pieejamo rīku izvērtējums apliecina, ka tie varētu sniegt patērētājiem iespēju ertāk salīdzināt cenas dažādos veikalos, plānot pirkumus un ietaupīt. Cenu salīdzināšanas rīku attīstība ir viens no pasākumiem, kas noteikts 2025.gada 27.maijā parakstītajā Memorandā par pārtikas preču tirdzniecību (Memorands), kura mērķis ir veicināt pamata pārtikas produktu pieejamību, palielināt vietējo produktu īpatsvaru un stiprināt sadarbību starp mazumtirgotājiem un ražotājiem. PTAC nodrošina Memoranda izpildes monitoringu. Atbilstoši Memoranda nosacījumiem PTAC ir izvērtējis šobrīd patērētājiem pieejamos pārtikas cenu salīdzināšanas rīkus: Cenu depo, Kiwiscan.io, Letapartika.lv un VisiBukleti.lv.

Cenu salīdzināšanas rīki aptver atšķirīgu tirgotāju loku, tādēļ arī var atšķirties preču sortiments, kuriem atspoguļo cenas. Izmantojot šos rīkus, patērētājiem jāpārliecinās par norādītās cenas derīguma termiņu un jāpievērš uzmanība tam, vai informācija tiek regulāri atjaunināta. Pozitīvi, ka lielākā daļa platformu piedāvā dažādas šķirošanas un filtrēšanas iespējas, kas atvieglo izdevīgāko piedāvājumu atrašanu un kuras ieteicams izmantot. Īpaši vērtīga ir iespēja sakārtot preces pēc cenas par mērvienību, atlasīt produktus pēc ražotāja vai izcelsmes valsts, kā arī apskatīt zemo cenu groza piedāvājumus.

Majaslapa	Lietotne	Pieejamo veikalu preču cenas
www.kiwiscan.io		Barbora un Rimi internetveikali
www.letapartika.lv		Gemoss, Lats, Lidl, Maxima, Barbora, Citro, Rimi, Velto, PromoCash&Carry, Mego
www.visibukleti.lv		TOP, Rimi, Maxima, Lidl, Mego, Citro, Lats, Spar, Aibe, Forever's, Kurzemes Gaļsaimnieks
	Cenu depo	Rimi, Top, Promo, Maxima, Mego, Depo, Citro, Velto, Preilis

Vienlaikus PTAC aicina patērētājus ziņot gadījumos, ja tirdzniecības vietā nav pieejami zemo cenu groza produkti, tiek piedāvātas maldinošas atlaides, kā arī, ja tiek īstenotas citas maldinošas akcijas, atlaides vai izpardošanas. Ziņot var, sūtot e-pasta vēstuli uz pasts@ptac.gov.lv vai zvanot pa tālruni: 65452554.

SANITA GERTMANE

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv

Automātiskais atbildētājs
64520961



Hallo!

“ASV un Irānas kara izraisītais naftas cenu kāpums jau līcis par sevi manīt arī Latvijā. Pēdējo dienu laikā degvielas cenas benzintankos pieaugušas ne pa dienām, bet pa stundām. Par to galvas groza gan eksperti, gan pircēji, jo, šķiet, šis ir lielākais un straujākais cenu uzrāviens kopš kovida laikiem. Nupat televīzijā par šo problēmu noskatījies sižetu, kurā savu viedokli izteica arī ekonomikas ministrs Viktors Valainis. Ministrs dara zināmu, ka citur Eiropā degvielas cenas jau sāk kristies, bet diemžēl ne pie mums. Viņš uzsver, ka tirgotājiem būs jāpamato katrs cenu pieauguma cents, jo citādi tas esot vienkārši skaidrojams ar alkatību. Par alkatību

piekritīšu – mūsu uzņēmēji izmantos katru izdevību cilvēkam *deviņas ādas* novilkēt, lai tikai nopelnītu, un, visticamāk, kamēr būs izdevība, pelnīs, cik varēs. Bet ministrs tikmēr jau nu varēja likt lietā savu varēšanu un noteikt vismaz griestus, līdz kādiem cenās celt, nevis prasīt tirgotājus atskaitīties. Ticiet man, viņi atskaitīsies, bet vislielākie cietēji, neapšaubāmi, paliks mēs, parastā tauta. Šī darbības ķēdīte zināma visiem – jebkāds degvielas cenu pieaugums = ar cenu kāpumu absolūti visam (pārtikai, precēm, pakalpojumiem). Ja tas tā turpināsies, to izjutīs visai drīz,” pārliecināti teica novada iedzīvotājs.

“Šonedēļ sociālajos portālos izlasīju Ministru prezidentes Evikas Siliņas teikto, ka citas Eiropas valstis Latviju apskauž. Ziniet, izlasīju un nesapratu, labāk smieties vai raudāt. Par ko mūs var apskaut? Par to, ka grimstam nabadzībā, ka mūsu valdība var darīt, ko grib, bet no viņiem atbildību nav kas paprasa? Par to, ka ierēdņu skaits augstākais Eiropā un viņu atalgojums arī? Par to, ka medicīna, izglītība, lauksaimniecība ir uz izputēšanas robežas un lielākā daļa cilvēku dzīvo nabadzībā? Nudien jau kuro reizi pārliecinās – tauta un augstās amatpersonas dzīvo divās dažādās Latvijās, kurās viens par otru neko nezina. Skumji,” teica lasītāja.

Problēma, kas prasa kopīgu risinājumu

Sanita Karavoičika

Klaiņojoši suņi un kaķi joprojām ir aktuāls jautājums daudzās Latvijas pašvaldībās – ar tiem sastopas gan pilsētās, gan laukos pie daudzdzīvokļu mājām, pagalmos un daudzviet citur, bet jo īpaši aktuāli un pamanāmi tas kļūst marta mēnesī. Pašvaldību pārstāvji atzīst, ka kopumā situācija ir nemainīga un problēma pilnībā nav izzudusi. Katru gadu tiek saņemti iedzīvotāju signāli un ziņojumi par klaiņojošiem dzīvniekiem. Daļa no viņiem ir vienkārši no mājām aizkliduši suņi vai kaķi, bet citi – pamesti vai bez saimniekiem dzimuši dzīvnieki.

Līdz ar siltāku laiku pieaug arī dzīvnieku aktivitāte – sākas vairošanās periods, veidojas jauni klaiņojošo dzīvnieku bari, un patversmes arvien biežāk saņem ziņojumus par pamestiem vai ievainotiem dzīvniekiem. Pašvaldībām, dzīvnieku aizsardzības organizācijām un brīvprātīgajiem tas nozīmē intensīvāku darbu, bet sabiedrībai – atgādinājumu par atbildību pret tiem, kurus esam pieradinājuši. Viļakas apvienības pārvaldes vadītājs OĻEGS KESKS apliecina, ka darbs pie klaiņojošu suņu un kaķu izķeršanas notiek jau gadiem, jo sūdzības no iedzīvotājiem ienāk diezgan regulāri. Taču, kā viņš norāda, vislielākās problēmas pēdējā laikā sagādā klaiņojošie suņi Viļakā un Rekovā, kā arī kaķi Vecumu pagasta Borisovā: “Prakse, kā tādus gadījumus rīkoties, mums jau irasta. Kad saņemts ziņojums par klaiņojošu mājdzīvnieku, sākumā piesaistām pašvaldības policiju, kas konstatē, vai šiem dzīvniekiem ir saimnieks. Ja nav, saucam dzīvnieku patversmes darbiniekus, ar kuru pašvaldībai noslēgts līgums. Savukārt, ja saimnieks tomēr atrodas, atbildība un izdevumi gan par dzīvnieka sterilizāciju, gan vajadzības gadījumā arī par patversmes izdevumiem gulstas uz viņu.” Apvienības vadītājs stāsta, ka pavisam nesen saņēmis signālu no Pārtikas un veterinārā dienesta (PVD), ka kādas mājas apsekošanā Šķilbēnu pagastā konstatēti desmit suņi, kurus saimnieks turējis neatbilstošos apstākļos. Par to viņš, protams, saņēms administratīvo sodu: “PVD griežas pie mums ar lūgumu palīdzēt situācijas risināšanā. Pēc sarunas ar dzīvnieku saimnieku apņēmāmies divas no četrām suņu meitenēm sterilizēt par pašvaldības līdzekļiem, savukārt par divām atlikušajām viņam būs jāmaksā pašam.”

Trāpīt trāpija, bet tāpat nenokāra

Apvienības vadītājs ir pārliecināts, – problēmas nebeigsies, kamēr vien bezatbildīgie īpašnieki neatzīs savu vainu dzīvnieku uzturēšanā. Un pieredze liecina, ka problēmas būtību apzinās vien reti. Biežāk nākas sastapties ar situācijām, kad dzīvnieka saimnieks it kā atzīst, ka tas ir viņa dzīvnieks, un tai pat laikā arī to noliedz. “Diemžēl klaiņojoša dzīvnieka saķeršana nav nemaz tik vienkāršs process, jo pat pieredzējušie patversmes darbinieki ne vienmēr tiek ar to galā. Iemesls tam ir dažu dzīvnieku agresija, jo laika gaitā viņi kļuvuši gandrīz par savvaļas dzīvniekiem, tādēļ tik viegli rokās nedodas. Reizēm nedēļā var saķert un uz patversmi aizvest tikai vienu suni,” pieredzē dalās apvienības vadītājs. Viņš stāsta, ka pagājušogad pašvaldībai nācās pieteikt dārgāku pakalpojumu – iemidzināt dzīvnieku, izšaujot uz viņu ar miega zāļu kapsulu, lai pēc tam varētu nogādāt patversmē: “Trāpīt suņu meitenei izdevās, taču pēc šāviena viņa vēl 15 minūtes līdz iemīģšanai varēja paskriet. Rezultātā suns aizbēga, un patversmes darbinieki viņu vairs neatrada. Toreiz šis eksperiments beidzās bez rezultāta. Nākamajā rītā, braucot uz darbu, iepriekšējā dienā sašauto suņu meiteni, jau pamodušos no zāļu izraisītā miega, atkal manīju pie autoostas.”

Grib, kā labāk, sanāk, kā parasti

Ne mazāk aktuāla ir arī klaiņojošo kaķu problēma, kas pēdējā laikā jo īpaši aktuāla Vecumu pagasta Borisovā. Un arī šajā gadījumā, kā uzskata O.Kesks, vainīgi ir cilvēki: “Tantiņām žēl apkārt staigājošo un ņaudošo kaķu, tādēļ viņas tos regulāri piebaro. Tad vēl kāds labvēlis *pa kluso* pienes klāt arī mazos kaķēnus, kuru arī kļūst žēl. Un tad tante zvina pašvaldībai un stāsta, ka viņai pietrūkst pensijas, jo nevar pabarot tik daudz kaķu. Rezultātā tā drīz vien kļūst par pašvaldības problēmu.” Apvienības vadītājs norāda, ka dzīvnieku izķeršana un nogādāšana patversmē no pašvaldības budžeta prasa ievērojamus līdzekļus. Piemēram, 2025.gadā šim mērķim no apvienības budžeta tika iztērēti 3 500 eiro. Savukārt šonedēļ jau saņemts jauns rēķins no dzīvnieku patversmes – par diviem tur izmitinātajiem suņiem un viņu aprūpi kopsummā būs jāsamaksā vairāk nekā 800 eiro.

Atbrauc, izmet un aizbrauc

Mazliet labāka situācija ar klaiņojošajiem suņiem un kaķiem

ir Baltinavā. Apvienības vadītāja SARMĪTE TABORE apgalvo, ka pie viņiem šobrīd situācija līdzīga, kā pirms trīs, četriem gadiem. “Parasti uz dzīvnieku patversmi nogādājam pa kādam sunim, kaķim vai putnam. Pagājušogad aizvedām vienu piekļīdušu un slimu suni. Meklējām īpašnieku, bet neviens diemžēl neatsaucās, tādēļ citu variantu, kā viņu aizvest uz Rēzekni, nebija. Turpat nonāca arī pie Merkuzīnes kapiem atrastais stārķis ar traumēto spārnu. Baltinavā bieži novērota tendence, ka māju pagalmos pēkšņi parādās kaķi un mazi kaķēni, kas iepriekš nav manīti. Līdz ar to ir skaidrs, ka cilvēki atbrauc, viņus izmet un aizbrauc,” stāsta S.Tabore. Viņa uzskata, ka lauku apvidos ir mazliet vieglāk atrast nokļīdušā dzīvnieka īpašnieku, jo, ja pazūd suns vai kaķis, kaimiņš kaimiņam padod ziņu, un godprātīgs saimnieks atrodas vienmēr. Problēmas rada negodprātīgie un bezatbildīgie cilvēki. “Mums paveicās, ka pagājušogad uz patversmi bija jānogādā tikai viens suns un viens stārķis. Bet tas pats viens sunītis pašvaldībai izmaksāja 495 eiro. Skatījos, ka šogad pakalpojumu cenas vēl krietni pakāpušās uz augšu, tas nozīmē, ka maksāsim vēl vairāk,” stāsta apvienības vadītāja.

Vairāk jāiesaistās arī valsts institūcijām

Koks ar diviem galiem, – raksturojot problēmu kopumā, teic Sarmīte Tabore. Viņa saprot cilvēkus, kuri žēlumā pret pamestajiem dzīvniekiem pie daudzdzīvokļu mājām piebaro piekļīdušos kaķēnus. Taču tai pat laikā atzīst, ka tas nav labākais risinājums, jo tur, kur liels dzīvnieku pieplūdums, rodas antisanitāri apstākļi, Turklāt neviens nezina, cik veseli ir šie dzīvnieki. Apvienības vadītāja apliecina, – no vienas puses žēl dzīvnieku, bet no otras – tā ir ļoti smaga nasta pašvaldībai. “Valsts no sevis noņēmusi jebkādu atbildību, kaut gan es uzskatu, ka šādos gadījumos vairāk vajadzētu iesaistīties Pārtikas un veterinārajam dienestam. Savādāk viņi pamatā palikuši tikai kā sodošā instance,” norāda S.Tabore. Viņasprāt, atbildīgajām instancēm vajadzētu vairāk sadarboties un pašvaldībām sniegt palīdzību. Piemēram, valsts varētu atbalstīt, dotēt veterinārus un nodrošināt, ka viņi pašvaldībai sterilizē suņus vai kaķus ar, piemēram, 30 vai 50% atlaidi. “Ir valstis, kurās PVD vairāk sadarbojas, nevis soda. Mums diemžēl notiek otrādi. Te būtu jāmeklē un jāatrod risinājums valstiskā mērogā, ja tiešām šo problēmu vēlamies atrisināt civilizētā un cilvēciskā veidā. Tas ir mūsu kopīgais darbs, nevis tikai pašvaldības. Un atkārtoties vēlreiz – cilvēku bezatbildība ir ļoti milzīga. Ja tu nevari, neturi dzīvnieku, neļauj viņiem savairoties ģeometriskā progresijā. Nevajag uzņemties to, ko nevarēs *pavilkt*, bet daudzi diemžēl pret to attiecas ļoti vieglprātīgi. Beigās cieš visi – gan dzīvnieki, gan cilvēki,” ir pārliecināta apvienības vadītāja.

Svarīgs rezultāts, ne izsaukumu skaits

Saskaņā ar Latvijas likumdošanu primārā atbildība par dzīvnieku labturību un tā klaiņošanas novēršanu gulstas uz dzīvnieka īpašnieka pleciem, kā to nosaka, piemēram, Dzīvnieku aizsardzības likums. Īpašniekam ir pienākums nodrošināt dzīvnieka apzīmēšanu un reģistrāciju, kā arī kontrolēt tā atrašanos, lai novērstu klaiņošanu. Savukārt pašvaldībām ir pienākums rūpēties par klaiņojošo dzīvnieku izķeršanu, turēšanu un aprūpi. Balvu novada Pašvaldības policijas priekšniece LINDA LAPSE apliecina, ka ziņojumu skaits par apkārt klistošiem bezsaimnieka suņiem vai kaķiem būtiski nav mazinājies. Gluži otrādi, – iestājoties martam, paredzams, ka klaiņojošo dzīvnieku pieplūdums varētu pat būt lielāks. “Nevaru izcelt kādu konkrētu novada vietu, kur klaiņojošo dzīvnieku būtu izteikti vairāk, taču gadiem ilgi jau problēmas ir Viļakā. Tur ir diezgan dramatiska situācija, jo dažiem klaiņojošajiem dzīvniekiem jau parādījušies vilka instinkti. Šiem dzīvniekiem ir savas vietas, kur viņi slēpjas un mitinās. Pat, ja šis dzīvnieks tiek sašauts ar iemidzināšanas šautriņu un kaut kur paslēpjas, mēs kā pašvaldības policijas darbinieki nedrīkstam iekļūt cita cilvēka privātajā īpašumā. Protams, pastāv dažādi apstākļi, ko darīt, lai dzīvnieku skaitu varētu samazināt, bet mana pārliecība ir, ka jārikojas humānā veidā. Protams, skatīsimies, kas notiks turpmāk, jo saukt dzīvnieku ķērājus tikai tādēļ, ka viņus jāsauc, nav lietderīgi. Mums nepieciešams rezultāts, nevis statistiskie izsaukumi.”

L.Lapse ir pārliecināta, ka atbildīga dzīvnieku mikročipēšana samazinātu dzīvnieku klaiņošanu, jo mikročipa nolasišana tiek uzrādīts dzīvnieka saimnieks, kas neizskaustu, bet lielā mērā samazinātu klaiņojošo dzīvnieku esamību ielās. Vairums dzīvnieku saimnieku ir godprātīgi un to arī izdaruši, taču, protams, netrūkst arī tādu, kas paziņo, ka tas nav viņa suns vai kaķis, lai gan dzīvnieks uzturas konkrētajā adresē. “Situācijas un pieredze mēdz būt dažāda. Iedzīvotāji, kuri dzīvo konkrētā



Foto - no personīgā arhīva

Ceļā uz patversmi. 2025.gadā Balvu novadā saņemti 48 ziņojumi par klaiņojošiem suņiem, taču tikai septiņos gadījumos persona saukta pie likumā paredzētās atbildības. No tā var secināt, cik daudz bezatbildīgas rīcības rezultātā piekļīduši bezsaimnieka suņi vai kaķi. Tieši tādēļ daudziem klaiņojošiem dzīvniekiem patversme ir otrā iespēja tikt pie labākas un apstākļiem atbilstošas dzīves.

pagastā vai pilsētā, apgalvo, ka tas ir šī cilvēka dzīvnieks, bet pats saimnieks to kategoriski noliedz. Taču uzsākt administratīvā pārkāpuma lietu un saukt personu pie likumā paredzētās atbildības tikai par to, ka visi zina, nedrīkst – tas nav tiesiski. Naudas sods par šāda rakstura pārkāpumiem ne visiem ir pa kabatai, tādēļ, vienreiz saņemot lēmumu par piemēroto naudas sodu, saimnieks aizdomātos, cik viņš ir atbildīgs pret savu dzīvnieku. Protams, likums paredz atbildību par to, ka saimnieks nepieskata savu suni pat tad, ja viņš ir mikročipēts un atrodas ārpus savas teritorijas. Ja saņemam iesniegumu un patiešām tiek fiksēts labturības vai turēšanas noteikumu pārkāpums, šī persona var tikt saukta pie administratīvās atbildības. Dzīvnieku aizsardzības likuma 57. un 58.pants paredz atbildību par konstatētiem labturības vai turēšanas noteikumu pārkāpumiem, paredzot naudas sodu par labturības pārkāpumu fiziskai personai līdz pat 1750 eiro, juridiskai personai – līdz 2500 eiro, savukārt par turēšanas noteikumu pārkāpumu fiziskai personai – līdz 1850 eiro, juridiskai personai – līdz 3000 eiro,” skaidro L.Lapse.

Katrs gadījums jāizvērtē

Arī Balvu novada Pašvaldības policijas priekšniece ir pārliecināta, ka aiz katra klaiņojošā suņa un kaķa stāv cilvēks, kurš kādā brīdī pieņēmis bezatbildīgu lēmumu, pārtraucot rūpēties par savu dzīvnieku. “Par to, ka problēma ir aktuāla, varam secināt pēc iedzīvotāju regulārajiem ziņojumiem. Ja situācija jāraksturo kopumā, tad var teikt, ka tā nav laba, jo īpaši, ņemot vērā ierobežotos finansīālos resursus,” apliecina L.Lapse. Viņa stāsta, ka šogad noslēgts līgums ar patversmi “Rēzeknes Namsaimnieks”, kuras pakalpojuma izcenojumi liecina, ka viena dzīvnieka nogādāšana pie viņiem varētu izmaksāt aptuveni 300 eiro, kas nav maz: “Nauda aiziet ļoti ātri, tāpēc, saņemot signālu, mums ir jāizvērtē, kurš gadījums ir visbīstamākais un kurš var pagaidīt.”

Pašvaldības policijas darbinieki daudz darba iegulda, arī strādājot preventīvi. Piemēram, ik pa laikam viņi portāla “Facebook” profilā ieliek informāciju, ka ir klaiņojošs suns, ar lūgumu atsaukties saimniekam. Dažreiz gadās, ka saimnieks tiešām neatrodas, toties, pateicoties šādam ierakstam, atrodas citi labi cilvēki, kuri gatavi sunīti paņemt pie sevis. “Bet, ja vēlreiz atgriezīties pie klaiņojošo dzīvnieku problēmas, varu teikt, ka kopumā situācija līdzīga visā Latvijā. Lai šo dzīvnieku skaitu samazinātu, ir jārikojas ētiski, jo mēs visi esam dzirdējuši, kas notiek citās pašvaldībās Latvijā, kad tiek nogalināti dzīvnieki. Lai arī likums atļauj to darīt, es personīgi neatbalstu, jo pastāv arī citi veidi, kā dzīvnieku noķert un nogādāt drošā vidē, lai viņš neapdraud sabiedrību. Diemžēl šis nav tikai pašvaldības vai dzīvnieku patversmju jautājums – tā ir visas sabiedrības atbildība. Kamēr vien būs cilvēki, kuri pret dzīvniekiem izturas bezatbildīgi, pametot tos likteņa varā vai nevēloties rūpēties par to sterilizāciju un aprūpi, tikmēr šī problēma saglabāsies aktuāla,” ir pārliecināta Balvu novada Pašvaldības policijas priekšniece.

Skolu brīvlaikā**Būvē un palaiž raķetes**

Irēna Tušinska

Pavasara brīvlaika nedēļu skolēni aizvadija dažādi. Daži piedalījās diennaktīs nometnē vai apmeklēja radošas darbnīcas Balvu Novada muzejā, citi devās ciemos pie radiem vai draugiem, vēl kāds vienkārši labi izgulējās un baudīja saulainās pavasara dienas. Savukārt vairāki zinātkāri jaunieši šo nedēļu veltīja raķešu zinātnei, piedaloties Balvu novada Bērnu un jauniešu centra (BNBJC) rīkotajās raķešu modelisma nodarbībās, ko vadīja bijušais balvenietis, mehānikas inženieris EDGARS DĀRZNIĒKS.

Apmācības ciklā "Raķešu modelisms", kas BNBJC norisinājās no 9. līdz 13. martam, jaunieši apguva teorētiskās un praktiskās zināšanas par raķešu modelisma pamatprincipiem. Skolēni izgatavoja dažādus raķešu modeļus, sagatavoja tos palaišanai un izvērtēja lidojuma rezultātus. Viņi vairāk uzzināja par 3D printera iespējām raķešu modelēšanā un praktiski izmēģināja pneimatisko raķešu palaišanas sistēmu. Tā bija iespēja attīstīt tehnisko domāšanu, iegūt praktiskās iemaņas un izpratni par inženiertehniskiem procesiem drošā un radošā vidē.

Raķetes – tas ir interesanti

Nodarbību vadītājs, pēc profesijas mehānikas inženieris, Edgars Dārznieks atklāja, ka skolēnu brīvlaikā vēlējās ierādīt raķešu modelēšanu arī Balvu novada bērniem, jo pats kopā ar dēlu Viesturu to dara jau vairākus gadus: "Gribēju parādīt, kas ir raķešu modelēšana, ka tas ir interesanti, līdz ar to iepazīstināt jauniešus ar inženierzinātnēm."

Pirmajā tehniskās jaunrades nodarbībā skolēni izgatavoja pneimatiskos raķešu modeļus no papīra, kā arī ieguva teorētiskās zināšanas par aerodinamikas principiem, par raķešu uzbūvi, kā un no kā tās jāizgatavo, lai lidotu stabili un paredzami, vajadzīgajā virzienā. "Pirmajā dienā uzmeistarojām pneimatiskās raķetes no papīra, jo ar šo materiālu bērniem ir visvieglāk darboties. Pēc tam ar pneimatisko palaidēju šāvām tās gaisā," pastāstīja E.Dārznieks. Ne visiem ideāla raķetes palaišana izdevās ar pirmo reizi, taču, mazliet pielabojot konstrukciju, beigās raķetes palaida visi.

Otrdienu un trešdienu nodarbību dalībnieki veltīja pirotehnisko raķešu būvēšanai, izmantojot rūpnieciski ražotus modeļus. "Pēc dotajām instrukcijām, ar manu palīdzību, izmantojot gatavos modeļus, uzmeistarojām mazliet sarežģītākas pirotehniskās raķetes ar izpletņiem un pirotehniskajiem dzinējiem. Šīm raķetēm ir mazliet citādāka uzbūve, jo klāt nāk izpletņi, kas atveras, raķetei nolaižoties. Trešdien plānojam doties ārā, lai palaistu tās gaisā," otrdien solīja tehniskās jaunrades nodarbību vadītājs.

Arī priekšpēdējo nodarbību dalībnieki veltīs pirotehnisko raķešu būvēšanai, samontējot tās no plastikāta detaļām, kas izdrukātas uz 3D printera. "Šis solis jau ir sarežģītāks, tādēļ to darīsim nedēļas otrajā pusē, bet piektdien raķetes laukā palaidīsim. Protams, ja laikapstākļi būs labvēlīgi, jo ir jāievēro drošības noteikumi. Galvenais, lai vējš nav par stipru," skaidroja E.Dārznieks. Viņš pastāstīja, ka nodarbībās izmanto iepriekš uz 3D printera izdrukātās detaļas, jo tas aizņem ilgāku laiku: "Taču, plānojot plašāku raķešu modelisma programmu, varētu iekļaut arī modelēšanas paraugdemonstrējumus, kas parādītu, ka ar 3D printeri jaunieši raķeti var pilnībā uzmodelēt paši."

Interesantāk, nekā "sēdēt" telefonā

Viena no daiļā dzimuma pārstāvē, kuras arī izrādīja interesi par raķešu modelēšanu, bija 9-gadīgā ŠARLOTE. "Nolēmu, ka būtu interesanti atnākt padarboties, jo brīvdienās isti nav ko darīt – pārsvarā sēžu telefonā," sprieda meitene. Atklājusi, cik šādas nodarbības ir aizraujošas, Šarlote nolēma, ka tās apmeklēs līdz pat nedēļas beigām. Ar īpašu nepacietību viņa gaidīja iespēju palaist pašas uzmeistaroto raķeti laukā, kas bija ielānāta trešdien un piektdien.

Mehānikas inženierim Edgaram Dārzniekam līdzī uz nodarbībām Balvos bija atbraucis arī viņa dēls Viesturs, kurš ikdienā dzīvo Liepājā. Ar raķešu modelēšanu kopā ar tēti Viesturs nodarbojas kopš 10 gadu vecuma un ir uzkrājis zināmu pieredzi, tāpēc nodarbību laikā viņam uzticēja izgatavot mazliet sarežģītākus raķešu modeļus. Uz jautājumu, kāpēc patīk šī nodarbošanās, Viesturs sprieda: "Patīk redzēt, ka centies, centies, līdz beidzot sanāk. Visinteresantākā ir raķetes palaišana un tās nolaišanās, jo tad zini, ka varēs to palaist vēlreiz." Izrādās, vēl vairāk Viesturu interesē lidmašīnas, jo nākotnē pūsis gribētu



Raķete – pilnībā izgatavota ar 3D printera palīdzību. Edgars atklāja arī 3D printera iespējas. Visas attēlā redzamās raķetes detaļas viņš pats printēja ar šāda printera palīdzību.



let tēva pēdās. 13-gadīgais Viesturs Dārznieks (no labās) apmeklēja tēta Edgara vadītās nodarbības, jo viņš jau trīs gadus aizraujas ar raķešu modelismu. Līdzās viņam savu raķeti aizrautīgi darināja 14-gadīgais Mārtiņš Bikaviņš, kurš uzskata, ka arī brīvlaikā laiks jāpavada saturīgi.

kļūt par lidotāju. Jaunietim patīk viss, kas saistīts ar tehniku, savukārt pārējo brīvlaiku viņš plānoja pavadīt kopā ar vecvecākiem un draugiem. "Brīvdienās nereti ciemojos Balvos. Man te patīk. Es te piedzimu," skaidroja jaunietis.

Otrdien raķešu modelisma nodarbību apmeklēja arī balvenietis MĀRTIŅŠ BIKAVIŅŠ, jo uz to viņu uzaicināja pasniedzējs Edgars, kurš ir viņa radnieks. Tā bija Mārtiņa pirmā raķešu modelēšanas pieredze. Viņš atklāja, – lai gan pirmo papīra raķeti nācās nedaudz pielabot, beigās to izdevās veiksmīgi palaist. Mārtiņš šādas nodarbības uzskata par vērtīgu brīvā laika pavadīšanu. Arī ikdienā jaunietis ir ļoti aizņemts, tāpēc atpūtai neatliek daudz laika. Viņš apmeklē mūzikas skolu, padziļināti mācās svešvalodu, dzied kori un dejo. Uz jautājumu, ko vēl ielānājis brīvlaika nedēļai, skolēns atbildēja: "Padziļināti mācīšos itāļu valodu. Man tā ir sava veida atpūta."

Pirmajā vietā – drošība

Pirms sākt būvēt raķetes, nodarbību dalībnieki iepazīs ar "Modeļu raķešu būves drošības kodeksu". Tajā rakstīts, ka raķetes modelim drīkst izmantot tikai vieglas, nemetāliskas detaļas, tikai sertificētus, komerciāli ražotus modeļu raķešu motorus, ko nedrīkst pārveidot un izmantot citiem mērķiem, izņemot ražotāja ieteiktos. Noteikumos teikts, – ja raķete nepaceļas, jānogaida 60 sekundes pēc palaišanas mēģinājuma, pirms ļaut kādam tai tuvoties.

Sevišķi svarīgi ievērot raķetes modeļa palaišanas drošības noteikumus. Pirms palaišanas jāveic atpakaļskaitīšana un jānodrošina, ka visi ir uzmanīgi un atrodas drošā (vismaz piecu metru) attālumā, palaižot raķetes ar D vai mazākiem motoriem, un 10 metru attālumā, palaižot lielākas raķetes. Ja ir šaubas par nepārbaudītas raķetes drošību vai stabilitāti, jāpārbauda tās stabilitāte pirms lidojuma un jāpalaiž tā tikai pēc skatītāju brīdināšanas un viņu novietojuma drošā attālumā. Ja vienlaikus tiek palaistas vairāk nekā 10 raķetes, jāievēro drošs attālums, kas ir 1,5 reizes lielāks par jebkuras palaistās raķetes maksimāli sagaidāmo augstumu.

Līdzīgus noteikumus jaunieši apguva par palaišanas iekārtas ekspluatāciju, pieļaujamajiem raķetes izmēriem, lidojuma drošību, palaišanas vietas izvēli, raķetes atgūšanas sistēmu un tās atgūšanu. Viens no noteikumiem vēsti, ka aizliegts mēģināt atgūt savu raķeti no elektrolīnijām, augstiem kokiem vai citām bīstamām vietām. Lai atgūtu palaisto raķeti, jāizmanto atgūšanas sistēma, piemēram, lenta vai izpletņi, lai raķete droši



Sākumā – papīra raķetes. Jau pirmajā nodarbību dienā jaunieši izmēģināja pašu izgatavoto papīra raķešu palaišanu ar pneimatisko palaidēju (foto). E.Dārznieks skaidroja, ka mērķis bija izmēģināt, kā lido raķetes, ko jaunieši paši uzbūvējuši: "Viņi notestēja savu veikumu, skatoties, kā tās lido. Ja ar pirmo reizi kaut kas nesanāca, meklējām, kur ir kļūda. Viņi pielaboja konstrukciju – vai nu degungalu, vai spārnus – un mēģināja palaist atkal. Beigās pneimatiskās raķetes izdevās uzbūvēt visiem, un visiem tās lidoja."



Interesējas arī meitenes. Otrdien ar lielu interesi raķešu izgatavošanā iesaistījās 8-gadīgā Elīsa (no labās) un 9-gadīgā Šarlote (no kreisās). Elīsa pastāstīja, ka būvē savu pirmo raķeti un nekad iepriekš to nav darījusi. Izrādījās, ka tas ir interesanti. "Man uz šo nodarbību ieteica atnākt vecākā māsa Airīta," atklāja meitene.

un bez bojājumiem atgrieztos un to varētu izmantot atkārtoti. Turklāt atgūšanas sistēmā drīkst izmantot tikai liesmu izturīgu vai ugunsdrošu aizsargmateriālu. Rūpīgi jāizvēlas arī palaišanas vieta. Tas jā dara ārā, atklātā vietā, kas nav mazāka par īpašā tabulā aprēķināto. Raķetes drīkst palaist tikai drošos laikapstākļos ar vēja ātrumu ne lielāku par 30km/h. Tāpat jāpārliecinās, ka palaišanas vietā nav sausas zāles, kas varētu aizdegties. Jārūpējas arī par lidojuma drošību, tāpēc raķetes nedrīkst palaist mērķu virzienā, mākoņos vai lidmašīnu tuvumā, kā arī raķetē nedrīkst ievietot nekādu uzliesmojošu vai sprādzienbīstamu kravu.

Svarīgs vietējās kopienas atbalsts

Balvos dzimušais un augušais Edgars uzskata, ka šīs nodarbības ir viņa veids, kā sniegt ieguldījumu dzimtajā pilsētā attīstībai: "Varam sūdzēties, ka mums ir grūti, bet varam arī saņemties – nākt un darīt." E.Dārznieks ir pārliecināts, ka bērnu tehniskajai jaunradei, viņu tehniskās domāšanas attīstīšanai ļoti būtisks ir vietējo uzņēmēju atbalsts: "Viss tas, ko šeit darām, ir salīdzinoši dārgi. Tas ir daudz dārgāk nekā deļošana vai dziedāšana, jo katrā nodarbībā izmantojam dažādus materiālus. Ja papīra pneimatiskā raķete izgatavota no salīdzinoši lēta materiāla, tad citi ir daudz dārgāki, tādēļ ļoti svarīgs vietējās kopienas, vietējo uzņēmumu atbalsts." Edgars uzskata, – tā vietā, lai sūdzētos, ka viss ir slikti, pašiem iedzīvotājiem vairāk jā dara, lai ir labāk: "Nevajag gaidīt, kad kāds cits atnāks un izdarīs. Un šīs nodarbības parādīja, ka bērniem tehniskā jaunrade interesē."

LTV1

5.20 "Personība".
100 g kultūras". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Bardaks bērniņos".

Raidījums bērniem.
6.35 "Animācijas seriāli".
9.00 "Tutas lietas 12". Raid.
bērniem. Atk.

9.10 "Supervaroņu akadēmija".
Seriāls bērniem.
9.45 "Stenlijs Tuči. Itālijas

garsās". Ceļojumu raid.
10.25 "Vienā ritmā 2". Muzikāls vingrošanas raid.
Atk.

11.00 "Pa straumei 3". Atk.
12.00 "Dievkalpojums Rīgas
Jēzus ev. lut. baznīcā".

13.00 "Lielās patiesības".
13.30 "V.I.P. – Veiksme.
Intuīcija. Prāts". Atk.

14.15 "Province". Atk.
14.50 "Ķēpa uz sirds". Atk.
15.20 "Latvijas sirdsdziesma".

16.20 "Daudz laimes, jubilāri!"
Atk.
17.00 "Kultūrdeva".

18.00 "Dienas ziņas".
18.25 "Sirds pienākums. Tiesas
prāva". Melodrama.

20.00 "Panorāma".
20.14 "De facto".
21.05 "Datgļešs 2". Seriāls.

22.40 "Klavīteres". Drāma.
0.45 "Daudz laimes, jubilāri!"
Atk.

1.20 "Zinātnes noslēpumi".
Dok. filmu cikls.
1.45 "Pasaules panorāma".
Raid. par ārpolitiku.

Atk.
2.15 "Province". Atk.
2.45 "1:1. Aktuālā intervija".
3.35 "V.I.P. – Veiksme.

Intuīcija. Prāts". Atk.
4.15 "Nacionālie dārgumi.
100 g kultūras". Atk.

LTV7

5.00 "Pasaules panorāma".
Raid. par ārpolitiku.
Atk.

6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "1000 jūdzes Zelta
krasta". Atk.

7.00 "Globalizācija un mēs.
Deutsche Welle
žurnāls".

7.30 "Ražots Vācijā. Deutsche
Welle žurnāls".
8.00 "Telas garumā". Atk.

9.00 "Province". Atk.
9.30 "Gudrs, vēl gudrāks".
Atk.

10.40 "Kultūrdeva". Atk.

TV3 Life

5.00 "Svešā seja 2". Seriāls.
5.30 "Ed labāk, maksā mazāk
5". Izklaidējošs raid.

6.30 "Kontakts kopā ar dokto-
ru Čārlzu Stenliju 2".
7.00 "Izgaršo Latviju! 8".
Izklaidējošs raidījums.

7.35 "Rozamunde Pilčere.
Gadadiena".
Melodrama.

9.30 "Dzīvīte 12".
10.00 "Biznesa attīstība 6".
Informatīvs raidījums.

10.30 "Džeimija ātrās recep-
tes". Kulīnārijs raid.
11.40 "Tiesu mediķe 4". Seriāls.

13.45 "Atcerēties visu". Seriāls.
15.45 "Mīs Slepēnā aģente".
Kriminālkomēdija.

18.00 "Meklējot dvēseles ra-
dnieku". Melodrama.
20.00 "Eifādlaiļegidis".
Komēdija.

21.55 "Pati dzīve". Drāma.
0.05 "Slepkavības Horvātijā.
Nāve sarkanā kleitā".
Detektīvfilmā.

2.00 "Baltazars 5". Seriāls.
3.15 "Svešā seja 2". Seriāls.

TV24

6.00 "Streips pārlūko pasauli
trīs minūtēs". Atk.

6.03 "Preses klubs". Atk.
7.30 "Par karu Ukrainā kopā
ar Igoru Rajevu". Atk.

8.30 "Streips pārlūko pasauli
trīs minūtēs". Atk.
9.33 "Globuss". Atk.

9.30 "Pēcī novadi Latvijā".
10.00 "Ārsts atbild". Atk.
10.30 "Dzīvīte". Atk.

11.00 "Grāmatu kods". Atk.
11.30 "Laiks panākumiem".
12.00 "Laiks zinātnēi kopā ar
Andreju Ergli". Atk.

13.00 "Streips pārlūko pasauli
trīs minūtēs". Atk.
13.03 "Kārtības rullis". Atk.

14.30 "Reģiona iespējas: no
studenta līdz
speciālistam". Atk.

15.00 "Streips pārlūko pasauli
trīs minūtēs". Atk.
15.03 "Naudas cena". Atk.

16.00 "Klimata balss". Atk.
16.30 "Latviešu koka mājas –
pasaulē". Atk.

17.00 "Latvijas labums". Atk.
18.00 "Dr. Apinis". Atk.
19.00 "Stopkadri kopā ar
Armandu Puči".

19.30 "Radio Siroboda: par
svarīgo Krievijā un
pasaulē".

20.30 "Cietuma ābece".
21.00 "Nacionālo interešu
klubs". Atk.

22.00 "Streips pārlūko pasauli
trīs minūtēs". Atk.
22.03 "Kārtības rullis". Atk.

23.30 "Diena mediķa dzīvē".
24.00 "Uz līnijās". Atk.
0.30 "Par karu Ukrainā kopā
ar Igoru Rajevu". Atk.

1.30 "Streips pārlūko pasauli
trīs minūtēs". Atk.
1.33 "Globuss". Atk.

2.30 "Viedokļi trīs minūtēs".
Atk.
2.33 "Preses klubs". Atk.

4.00 "Uz līnijās". Atk.
4.30 "Ziņu Top". Atk.
5.00 "Par karu Ukrainā kopā
ar Igoru Rajevu". Atk.

ReTV

5.00 "Lidaku ielenktie".
5.25 "Izšķirtspēja 3".
6.15 "Copes frekvence 2".

7.00 "Baigais numurs".
9.00 "Ceļā uz mājām 2".
9.30 "Gaidām ciemos!".

10.00 "Zalā gaisma 2".
10.30 "Lidaku ielenktie".
11.00 "Veselības kompass".

11.30 "Pink Floyd. The Wall".
Multimedālais
koncertuzvedums.

13.30 "Mežaveča emuāri 4".
14.30 "Vērtīgi zināt".
15.00 "Autodroms".

15.30 "Tikšanās vieta. Valmieras
novads".
16.00 "Paititi piezīmes".

16.30 "Izstāsti Latvijai".
17.00 "Skrunčas TV piedāvā".
17.30 "Nedēļa Jēkabpilī".

18.00 "Ruņā Latgalē".
18.30 "Limbažu novads rada un
dara".

19.00 "Nedēļa Latvijā". Atk.
20.00 "Meža stāsti 7".
20.30 "Manas bērības
atmiņas 4".

21.00 "Latvijas stāsti".
21.30 "Uz meža takas".
22.00 "Braucam priekam!".
Dok. filma.

24.00 "Skats no Ventpsils".
0.30 "Veselības kompass".
1.00 "Zalā gaisma 2".

1.25 "DomMājas stāsti 2".
2.15 "Reģionālās televīzijas
piedāvā".

3.10 "Spried ar Delfi". Atk.
3.55 "Zini savas tiesības! 5".
4.35 "Paititi piezīmes".

Balvos

Balvu Novada muzejā **līdz 11.aprīlim** Lības Ločmeles
izstādē "Pieskarties".

Balvu Centrālajā bibliotēkā būs apskatāma Evitas Zarem-
bas-Kriģeres krustdūriena izšuvumu izstādē "Audumā iešu-
tais laiks". Izstādē būs apskatāma līdz **26.aprīlim**.

Balvu Centrālajā bibliotēkā skatāma leļļu meistares Evitas
Zālītes darināto leļļu izstādē. Izstādē būs skatāma **līdz
25.martam**.

13.martā plkst. 18.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā
Hamburg Stage Ensemble ar programmu "Vivaldi un viņa
draugi". Ieejas maksa – 10 eiro (biļetes visās "Biļešu Para-
dīzes" kasēs).

14.martā plkst. 11.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā
Balvu novada vokālo ansambļu skate.

20.martā plkst. 19.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā
"Lauku muzikanti" koncertprogrammā "Par ko šis stāsts".
Ieejas maksa – 28 eiro (biļetes visās "Biļešu Paradīzes" kasēs).

21.martā plkst. 16.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā
animācijas filma "Misiņa: izglābt tūģeri". Ieejas maksa – 5
eiro, bērniem līdz 12 g.v. – 3 eiro (biļetes visās "Biļešu Para-
dīzes" kasēs).

21.martā plkst. 18.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā
krimināldrāma "Tumšzilaivs Eņģēlijs". Ieejas maksa – 5
eiro (biļetes visās "Biļešu Paradīzes" kasēs).

25.martā plkst. 11.00 Balvos pie pieminekļa Abrenes
apriņķa komunistiskā genocīda upuriem piemīņas brīdis
un ziedu nolikšana. **Līdz plkst. 18.00** pie pieminekļa
skanēs izsūtīto vārdi. **Piķst. 18.00** Balvu katoļu baznīcā
dievkalpojums, kurā pieminēsim represijās cietušos.

Piķst. 11.40 autobuss nokļūšanai Balvu stacijā.
27.martā plkst. 19.00 Balvu Kultūras un atpūtas
centrā dziesminieka – dzejnieka Māra Lāpāna muzikāli
dzejiskas pārdomas "Viens sešās stīgās". Ieejas maksa – 5
eiro (biļetes visās "Biļešu Paradīzes" kasēs).

28.martā plkst. 18.00 Balvu Kultūras un atpūtas
centrā deju kopa "Nebeda" un viņu draugu koncerts.
Piedalīsies: "Jukums" (Alūksne), "Apinītis" (Gulbene),
"Piesītiens" (Vikсна), "Liepavots" (Koknese), "Reizē"
(Ludza), "Rekovas dzintars" (Šķilbēni). Ieejas maksa – 5
eiro (biļetes visās "Biļešu Paradīzes" kasēs).

Baltinavā
Baltinavas muzejā apskatāma Vilhelma Laganovska
fotoizstādē "Kostarika – cilvēki, daba, smaidi" un Ināras
Keišas keramikas privātkolekcija. Izstādes iespējams apskatīt
līdz 13.martam.

17.martā Baltinavas muzejā skatāma Ineses Ratnieces
tekstilizstādē. Izstādē būs skatāma **līdz 17.aprīlim**.
Baltinavas kausa izciņa ZOLITĒ Baltinavas kultūras
namā: **4.kārta – 19.03., 5. kārta – 26.03., 6.kārta –**
2.04. Zolītes sacensību katras kārtas sākums **plkst. 18.00**.
Informācijai tālr. 26239828, Andris.

Bērzpili
14.martā plkst. 13.00 saietu namā pēcpusdiena itāļu
noskaņās! *Smaržu burvība. Labumi mājai. Konkursi. Eksperi-
menti. Meistarlkase.* Tālr. 29457552, Anna.

Afiša



Briežuciemā

15.martā plkst. 14.00 tautas namā Psalmu dziedāšanas
mācības. Aicināti visi, kuri vēlas!

Krišjānos

Tautas namā skatāma Zinta Purenā gleznu izstādē "Zie-
mas ainavas". Izstādi iespējams apskatīt **līdz 31.martam**.

15.martā plkst. 13.00 tautas namā Salnavas amatier-
teātra sniegumā I.Baueres izrādē – komēdija "Savēdēji",
režisore V.Kirsanova. Ieejas maksa iepriekšpārdošanā – 3 eiro,
pasākuma dienā – 4 eiro.

Kubulos

13.martā plkst. 19.00 kultūras namā Litenes tautas
nama amatierteātris "Nebēdnieki" ar teātra izrādi "Urrā,
mums ir puika!". Ieejas maksa – 5; 7 eiro. Biļetes klātienē vai
visās "Biļešu Paradīzes" kasēs.

25.martā plkst. 12.00 pie bijušās Balvu dzelzceļa stacijas
genocīda upuru piemiņas dienas pasākums "Atminoties..."
kopā ar literātu Arvi Degumu.

Lazdukalnā

15.aprīlī plkst. 14.00 saietu namā komēdija "Perfektie".
Ieejas maksa – 4 eiro.

28.martā plkst. 13.00 saietu namā dziedošo un dejo-
jošo bērnu sadancis "Lustīgs dziedu, lustīgs deju". Ieejas maksa
– 2 eiro.

Tilžā

28.martā plkst. 18.00 Tilžas Kultūras un vēstures namā
amatierteātru sarīkojums "Dzīve kā teātris, teātris kā dzīve".
Ieejas maksa – 4 eiro.

Rugājos

15.martā plkst. 16.00 tautas namā Salnavas amatier-
teātra sniegumā I.Baueres izrādē – komēdija "Savēdēji",
režisore V.Kirsanova. Ieejas maksa – 4 eiro.

21.martā plkst. 17.00 tautas namā tradicionālais Tau-
tas muzikantu saiets "Jāzepdienas danču vakars Rugājos".
Muzikantiem vēlams pieteikties līdz 18.martam pa tālr.
28384855. Skatītājiem, dancotājiem ieejas maksa – 4 eiro.
Var rezervēt galdiņu.

25.martā plkst. 9.10 pie piemiņas akmens Komunistiskā
genocīda upuru pieminai velītis brīdis.

Upītē

20.martā plkst. 10.00 NKMC "Upīte" bērnu un jau-
niešu folkloras kopu skate.

Vectilžā

14.martā plkst. 15.00 kultūras centrā amatierteātra
"Melnais kaķis" A.Vilka izrādē "Blusa", režisore V.Kajāne.
Ieejas maksa – 2 eiro.

Vecumos

25.martā plkst. 12.00 pie bijušās vecumu dzelzceļa sta-
cijas Komunistiskā genocīda upuru pieminai velītis brīdis.
*Turpinājums 11.lpp.

Pārpublicēšanas gadījumā "Vaduguns" atsauc obligāta

TV PROGRAMMAS

no 16. līdz 22.martam

Piektiena, 20.marts

Vārdadienu svini: Irbe, Made

16.40 "Ražots Vācijā. *Deutsche Welle* žurnāls".
 17.10 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Tiesraide.
 18.35 "Komisārs Reksis 8". Detektīvseriāls.
 19.20 "Apkārt pasaulei vilcienā 2". Dok. filmu cikls.
 20.05 "Šerifs 6". Detektīvseriāls.
 20.55 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
 21.05 "Policijas iecirknis 31". Detektīvseriāls.
 21.55 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
 22.00 "*Lady Bird*: laiks lidot". Komiska drāma.
 23.35 "Konflikts". Seriāls.
 0.25 "Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls".
 0.55 "Aculecinieks". Atk.
 1.15 "Kultūršoks". Atk.
 1.30 "Ķepa uz sirds". Atk.
 2.00 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
 3.00 "Sporta studija". Atk.
 3.45 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
 4.30 "Province". Atk.
 5.00 "Divarpus vīru 2". Komēdijseriāls.
 5.55 "Animācijas seriāls".
 6.05 "Zebrā 10".
 6.25 "900 sekundes".
 8.45 "Brīvības sapni". Seriāls.
 9.55 "Kandisa Renuāra 6". Seriāls.
 11.05 "Džima dēļ 4". Komēdijseriāls.
 12.05 "Labākā garša 2". Izklaidējošs raidījums.
 13.10 "Četri gultā 12". Realitātes šovs.
 13.40 "Izclīnās brīvdienu pilsetas 2". Izklaidējošs raid.
 14.50 "Hamburgas iecirknis 33". Seriāls.
 15.55 "Slepkava starp savējiem". Dok. seriāls.
 17.00 "Lego meistari 4". TV šovs.
 18.00 "TV3 ziņas isumā".
 18.10 "Gordona Remzija spēlētāis serviss". Kulinārijas raidījums.
 19.10 "Bez tabu".
 20.00 "TV3 ziņas".
 20.45 "Degpunktā 16".
 21.10 "Kas to būtu domājis?" Izklaidējošs raidījums.
 11.10 "Ķepa uz sirds". Atk.
 11.40 "LV jaunatklāšanas raidījums *Te!*".
 2.00 "Nolidzināt līdz ar zemi". Trilleris.

TV 3

15.10 "Krustpunktā". Atk.
 16.05 "Solījums 3". Seriāls.
 17.05 "Engļu māja". Seriāls.
 18.00 "Dienas ziņas".
 18.50 "Gudrs, vēl gudrāks". 11.klašu fināls.
 20.00 "Panorāma".
 20.50 "Kultūršoks".
 21.05 "Daudz laimes, jubilar!" Detektīvseriāls.
 21.45 "Agriešanās paradīzē 2".
 22.40 "Nakts ziņas".
 22.55 "Melnais saraksts 2". Seriāls.
 0.20 "Latvijas gredzens. Vidzeme. Muzikāla izstāde *Kalns uz augšu ies*". Atk.
 1.35 "Brīvības sapni". Seriāls.
 2.35 "Kultūrdeva". Atk.
 3.35 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
 4.15 "Pasaules panorāma". Atk. Raid. par ārpolitiku.
 4.45 "Kultūršoks". Atk.

LTV 7

5.00 "Lielās patiesības". Atk.
 5.30 "Ceturťā studija". Atk.
 6.00 "Latvijas valsts himna".
 6.03 "Labākais no *Euro maxx*".
 6.30 "Rīta *Panorāma*".
 8.35 "Sodienas jautājums". Atk.
 8.55 "Ceturťā studija". Atk.
 9.25 "Sporta studija". Atk.
 10.10 "Province". Atk.
 10.40 "Lielās patiesības". Atk.
 11.10 "Ķepa uz sirds". Atk.
 11.40 "LV jaunatklāšanas raidījums *Te!*".
 13.15 "Alpu dakteris 4". Seriāls.
 14.00 "Personas kods". Atk.
 15.20 "Aculecinieks". Atk.
 15.40 "Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls".
 16.10 "Globalizācija un mēs. *Deutsche Welle* žurnāls".

20.30 "Ziņu *Top*". Atk.
 21.00 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
 21.03 "Nedēļa. P.S.".
 22.00 "Stopkadri kopā ar Armandu Puči".
 22.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
 23.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
 23.03 "Preses klubs". Atk.
 0.30 "Nacionālo interešu klubs". Atk.
 1.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
 1.33 "Nedēļa. P.S.". Atk.
 2.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
 2.33 "Preses klubs". Atk.
 4.00 "Uz līnijas". Atk.
 4.30 "Ziņu *Top*". Atk.
 5.00 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
 5.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.

ReTV

5.00 "ReTV ziņas". Atk.
 5.30 "Copes frekvence 2". Atk.
 6.00 "Āzija 360".
 6.25 "Ceļā uz mājām 2".
 6.50 "Manas jaunās mājas – Latgale 2".
 7.20 "Gaidām ciemos!"
 7.45 "Vērtīgi zināt".
 8.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
 9.00 "Mēs darām tā".
 9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
 10.15 "Latvijas stāsti".
 10.50 "Maroka".
 11.25 "Autodroms".
 12.00 "DoMMājas stāsti".
 13.00 "Dzīve pēc bērnunama".
 13.30 "Vērtīgi zināt".
 14.00 "Piedzīvojums dabā".
 14.30 "Dzīvīte 11".
 15.30 "Copes frekvence 2".
 16.00 "Vērtīgi zināt".
 16.30 "Skats no Ventspils".
 17.00 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
 18.00 "Es daru tā".
 18.15 "Spried ar *Delfi*".
 19.00 "ReTV ziņas septiņos".
 19.15 "Mēs varam – mēs darāmi!"
 19.50 "Tīkšanās vieta. Valmieras novads".
 20.25 "Zajā gaisma 2".
 21.00 "ReTV ziņas deviņos".
 21.30 "DoMMājas stāsti".
 22.40 "Baigais numurs".
 0.10 "Kas ir īsts?!"
 0.25 "Copes frekvence 2".
 2.05 "Ar pasaules pieredzi Latvijā".
 2.30 "Spried ar *Delfi*". Atk.

TV24

6.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
 6.03 "Preses klubs". Atk.
 7.30 "Izstāsti Latvijai!" Atk.
 8.00 "Streips pārlūko pasauli".
 8.30 "Svarīgais trīs minūtēs".
 8.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
 9.30 "Dienas personība".
 10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
 10.03 "Preses klubs". Atk.
 11.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
 11.33 "Globuss". Atk.
 12.30 "Latviešu koka mājas – pasaule". Atk.
 13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
 13.03 "Preses klubs". Atk.
 14.30 "Latvijas labums".
 15.30 "Ārsts atbild". Atk.
 16.00 "Dienas personība". Atk.
 16.30 "Ziņu *Top*".
 17.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
 17.03 "Preses klubs".
 18.30 "Uz līnijas".
 19.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
 19.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
 20.00 "Streips pārlūko pasauli".

TV3 Life

5.00 "Svešā seja". Seriāls.
 5.30 "Tīcīgo uzvaras balss".
 Kristīgā programma.

Otrdiena, 17.marts

Vārdadienu svini: Gerda, Gertrūde, Gertrūde, Gerhards

18.00 "Komisārs Reksis 8". Detektīvseriāls.
 18.50 "Eiropas meistarsacīkšu atlases spēle basketbolā sievietēm". Tiesraide.
 20.55 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
 21.05 "Policijas iecirknis 31". Detektīvseriāls.
 21.50 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
 22.00 "Melnais saraksts 4". Seriāls.
 22.45 "Mūžīgā ēna". Detektīvseriāls.
 23.40 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
 0.10 "700 pasaules brīnumi. Azerbaidžāna". Atk.
 1.10 "Uzvelc tautastēpu!". Atk.
 2.10 "Literatūra 8". Atk.
 2.40 "Vides fakti". Atk.
 3.10 "*De facto*". Atk.
 3.45 "Pasaules panorāma". Raid. par ārpolitiku. Atk.
 4.15 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.

TV 3

5.00 "Divarpus vīru". Komēdijseriāls.
 6.00 "Misters Bins". Animācijas seriāls.
 6.25 "900 sekundes".
 8.45 "Brīvības sapni". Seriāls.
 9.55 "Kandisa Renuāra". Seriāls.
 11.05 "Džima dēļ 4". Komēdijseriāls.
 12.05 "Labākā garša". Izklaidējošs raidījums.
 13.10 "Četri gultā 12". Realitātes šovs.
 13.40 "Izclīnās brīvdienu pilsetas". Izklaidējošs raid.
 14.50 "Hamburgas iecirknis 33". Seriāls.
 15.55 "Slepkava – nofilmēts!" Dok. seriāls.
 17.00 "Zilonis studijā 8". Sarunu šovs.
 18.00 "TV3 ziņas isumā".
 18.10 "Šefu gaidījāt?" Kulinārijas raidījums.
 19.10 "Bez tabu".
 20.00 "TV3 ziņas".
 20.45 "Degpunktā 16".
 21.10 "Nemilētie. Nolādētie 10". Seriāls.
 21.45 "Izrāviens". Realitātes seriāls.
 22.50 "Slepkava Grospointas dārznieku klubā". Seriāls.
 23.50 "Augsta līmeņa intelekts 4". Seriāls.
 1.05 "Ideāli noziegumi 3". Seriāls.
 2.10 "Kobra 11–11". Seriāls.

TV24

6.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
 6.03 "Preses klubs". Atk.
 7.30 "Uz līnijas". Atk.
 8.00 "Streips pārlūko pasauli".
 8.30 "Svarīgais trīs minūtēs".
 8.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
 9.30 "Dienas personība".
 10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
 10.03 "Preses klubs". Atk.
 11.30 "Nacionālo interešu klubs". Atk.
 12.30 "Klimata balss". Atk.
 13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
 13.03 "Kārtības nullis". Atk.
 14.30 "Uz līnijas". Atk.
 15.00 "Laiks zinātnēi kopā ar Andreju Ērgli". Atk.
 16.00 "Dienas personība". Atk.
 16.30 "Ziņu *Top*".
 17.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
 17.03 "Preses klubs".
 18.30 "Uz līnijas".

filmu cikls.
 18.00 "Komisārs Reksis 8". Detektīvseriāls.
 18.50 "Eiropas meistarsacīkšu atlases spēle basketbolā sievietēm". Tiesraide.
 20.55 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
 21.05 "Policijas iecirknis 31". Detektīvseriāls.
 21.50 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
 22.00 "Melnais saraksts 4". Seriāls.
 22.45 "Mūžīgā ēna". Detektīvseriāls.
 23.40 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
 0.10 "700 pasaules brīnumi. Azerbaidžāna". Atk.
 1.10 "Uzvelc tautastēpu!". Atk.
 2.10 "Literatūra 8". Atk.
 2.40 "Vides fakti". Atk.
 3.10 "*De facto*". Atk.
 3.45 "Pasaules panorāma". Raid. par ārpolitiku. Atk.
 4.15 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.

3.10 "Līkums un kārtība: organizētā noziedzība 3". Seriāls.

TV3 Life

5.00 "Svešā seja". Seriāls.
 5.30 "Tīcīgo uzvaras balss".
 21.03 "Kur tas suns apraksts?".
 22.00 "Uz līnijas". Atk.
 22.30 "Streips pārlūko pasauli".
 23.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
 23.03 "Preses klubs". Atk.
 0.30 "Svarīgais trīs minūtēs".
 0.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.

ReTV

5.00 "ReTV ziņas". Atk.
 5.30 "Copes frekvence 2".
 6.00 "Izšķirtspēja 3".
 6.50 "Svetku kūka 4".
 7.20 "Meža stāsti 7".
 7.45 "Vērtīgi zināt".
 8.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
 9.00 "Mēs darām tā".
 9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
 10.15 "Tīkšanās vieta. Valmieras novads".
 10.50 "Zajā gaisma 2".
 11.25 "Par Liepāju un liepājniekiem".
 12.00 "Kursu kari 3".
 13.00 "DoMMājas stāsti".
 14.00 "Piedzīvojums dabā".
 14.30 "Laiks panākumiem".
 15.00 "ReTV ziņas trijos".
 15.30 "Copes frekvence 2".
 16.00 "Vērtīgi zināt".
 16.30 "Latvijas stāsti".
 17.00 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
 18.00 "Mēs darām tā".
 18.15 "Spried ar *Delfi*".
 19.00 "ReTV ziņas septiņos".
 19.15 "Dzīves ceļojums".
 19.50 "Līmbažu novads rada un dara".
 20.25 "Ceļā uz mājām 2".
 21.00 "ReTV ziņas deviņos".
 21.30 "Ceļot bez robežām 8".
 22.40 "Veselības kompass".
 23.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
 24.00 "Piedzīvojums dabā".
 0.30 "Dzīves ceļojums".
 1.00 "Manas bērnības atmiņas".
 1.25 "Paiitīti piezīmes".
 1.50 "Dzīve pēc bērnunama".
 2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
 3.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
 3.55 "DoMMājas stāsti".
 4.35 "Skats no Ventspils".

Volejbols

Lazdukalniešiem panākums nacionālā mērogā



VK "Lazdukalns/Balvu novads" vīriešu "40+" komanda piedalījās "Latvijas Sporta veterānu – senioru savienības 63.sporta spēlēs" volejbolā, nodemonstrējot savu meistarību un spēku visas Latvijas mērogā.

Vīri savā grupā aizvadīja četrus mačus, spēlējot neizšķirti 1:1 pret Jēkabpils komandu, ar rezultātu 2:0 izcīnot uzvaras gan pret Kuldīgas, gan Salaspils volejbolistiem, kā arī ar 0:2 piedzīvojot zaudējumu pret valmieriešiem. Parādītais sniegums mūspuses komandai deva iespēju cīnīties tā dēvētajā mazajā finālā par 3.vietu, kur ar rezultātu 2:0 tika pārspēti Kuldīgas volejbolisti un izcīnītas bronzas medaļas.

Komandas kapteinis GATIS STEPANOVŠ pastāstīja, ka bija liels gods pārstāvēt Balvu novadu. Turklāt ir lepnums, ka tik maza pilsēta kā Balvi var nokomplektēt spēcīgu volejbolistu komandu un parādīt augstvērtīgus rezultātus: "Mēs uz Latvijas volejbola kartes esam pamanīti, par ko ir patiesi gandarījums. Jau 21.martā startēsim Latvijas čempionāta izslēgšanas spēlēs vecuma grupā "Vīrieši 40+". Noteikti cīnīsimies par medaļām, un ceru, ka tas arī izdosies. Trenējamies un gatavojamies finālmačiem!"

Jāpiebilst, ka VK "Lazdukalns/Balvu novads" palīdzēja arī ukraiņu volejbolists Oļeksandrs Skydan. Tāpat jāuzsver, ka vīru komanda turpina gatavoties Latvijas čempionāta izslēgšanas spēlēm, kam starta šāviens tiks dots jau 21.martā Valmierā.

Bronzas komanda. Attēlā redzama VK "Lazdukalns/Balvu novads" vīriešu komanda un menedžeris Andis Petuks (otrā rindā pirmais no labās puses).



Svarcelšana

Mājup pārved zeltu un sudrabu



Daugavpili aizvadīts "Valērija Petrova piemiņas kauss svarcelšanā 2026", kurā ar panākumiem startēja arī Balvu Sporta skolas jaunie svarcēlāji.

Svara kategorijā līdz 35 kilogramiem 5.vietu izcīnīja Patriks Haluss, bet svara kategorijā līdz 45 kilogramiem 5.vietā ierindojās Gustavs Ķerģis Kariks, 6.vietā – Emīls Dille. Svara kategorijā līdz 60 kilogramiem 2.vietu un sudraba medaļu ieguva Raivo Keišs, svara kategorijā līdz 65 kilogramiem – 6.vieta Ingusam Ločmelim un 8.vieta Miervaldim Linnasam. Svara kategorijā līdz 71 kilogramam 6.vietu izcīnīja Renāts Bistrovs, bet svara kategorijā līdz 110 kilogramiem 5.vietu ieguva Maksims Bistrovs. Savukārt vecuma grupā "U-13" nepārspēta palika Loreta Ciukore, kura kāpa uz goda pjedestāla augstākā pakāpiena un saņēma zelta medaļu, kā arī absolūtajā vērtējumā pēc Sinklera punktu tabulas (paceltais svars attiecībā pret personīgo svaru) starp visām sievietēm ieguva 2.vietu ar jaunu personīgo rekordu – 184,55 punkti!

Attēlā uz goda pjedestāla otrā augstākā pakāpiena redzams Balvu Sporta skolas svarcēlājs RAIVO KEIŠS. Svarcelšanas treneris VARIS SĀRTAPUTNIS pastāstīja, ka 11.martā jauni svarcēlāji startēja Lietuvas pilsētā Telšos (neatkarības dienai veltītā starptautiskā turnīrā), bet 13. un 14.martā – Latvijas čempionātā pieaugušajiem Ventspilī.



Jaunatnes futbols

Plūc uzvaras laurus



Cīnās jaunākā futbola paaudze



Futbola ģimenes jaunākie pārstāvji. Abās Balvu komandās spēlēja Daniels Laizāns, Artemijs Graps, Raivo Ančs, Jorens Jermacāns, Reinis Liepiņš, Dāvids Dimitrijevs, Dominiks Tumbahs, Rodrigo Kokorevičs, Ivo Romanovs, Aleksandrs Romanovs, Rinalds Savičs, Artūrs Ķerģis, Andžejs Dimitrijevs, Alekss Kikučs, Roberts Konstantinovs, Markuss Baraņiks, Kārlis Vaickovskis, Patriks Ķiseļovs, Oliveris Kuzņecovs un Rinalds Ločmelis.

Noslēdzies Ziemeļaustrumu telpu futbola čempionāts "U-10" vecuma grupā (2016.gadā dzimušie un jaunākie). Šis bija pirmās sacensības, kad jauno futbolistu spēlēs tika fiksēts rezultāts, kā arī medaļas nesaņēma visi, bet tikai pirmās trīs vietas.

Balvu Sporta skola čempionātā startēja ar divām komandām. "Pelēkā komanda" turnīrā izcīnīja uzvaras visās spēlēs, nodrošinot 1.vietu. Savukārt "Sarkanajai komandai" tikai nedaudz pietrūka, lai ielauztos labāko trijniekā.

Čempionātā specbalvas saņēma "Pelēkās komandas" labākais spēlētājs Raivo Ančs un "Sarkanās komandas" labākais spēlētājs Roberts Konstantinovs. Par turnīra labāko uzbrucēju kļuva Rodrigo Kokorevičs, bet par labāko treneri – Ingus Zaharāns. "Kopumā sacensības jāvērtē pozitīvi, jo varēja novērot spēlētāju izaugsmi. Telpu futbola čempionāti ir noslēgušies, bet tas nenozīmē, ka jaunie futbolisti dodas atpūtā. Šogad atpūtā nedosimies, bet turpināsim aktīvi gatavoties vasaras sezonai," pastāstīja komandu treneris INGUS ZAHARĀNS.

1.martā Balvu Sporta skolas visjaunākie audzēkņi (2020.gadā dzimušie un jaunāki) devās uz turnīru "FC REŽICA bērnu futbola festivāls 2026" Rēzeknes Olimpiskajā centrā.

Turnīru organizēja "FC REŽICA" sadarbībā ar Ziemeļaustrumu reģionu, kas bija pārpilns ar emocijām, jo šis lielākajai daļai spēlētāju bija pirmās sacensības. Turnīrs tika organizēts pēc Latvijas Futbola federācijas rekomendācijām šim vecumam, kā arī mači notika uz samazināta un ierobežota laukuma ar maziem vārtiem, spēlējot bez rezultāta fiksēšanas un formātā "3:3". Balvu Sporta skola startēja ar trīs vienlīdzīgām komandām. Jaunie spēlētāji parādīja tiešām lielu vēlmi spēlēt, cīnīties un godam pārstāvēja Balvu pilsētu. "Liels paldies vecākiem, kuri uz Rēzekni bija ieradušies ļoti kuplā skaitā, lai atbalstītu savas atvases un gūtu pozitīvas emocijas," uzsver komandu treneris Ingus Zaharāns.



Tikai uz priekšu! Abās Balvu komandās spēlēja Matīss Vilciņš, Renārs Mašņikovs, Rinalds Kuzņecovs, Renārs Pomers, Alberts Bačuks, Niks Eliass Akulovs, Herberts Vaickovskis, Marks Šaicāns, Reinis Cīrulis un Tomass Kurjakins.

Kļūst par čempioniem

3.martā Madonas sporta hallē noslēdzās Latvijas Futbola federācijas Ziemeļaustrumu reģiona ziemas sezonas sacensības, kur divpadsmit komandu konkurencē uzvarēja Balvu Sporta skolas "U-11" vecuma grupas futbolisti.

Katra spēle bija izšķiroša, un ceturtdaļfinālā mūspuses komanda tikās ar pretējās grupas uzvarētāju – Rēzeknes novada sporta skolu. Balvu Sporta skola svinēja uzvaru ar rezultātu 2:1 un pusfinālā tikās ar Preiļu komandu, arī esot pārākiem ar 2:0. Savukārt lielajā finālā bija mačs pret Madonu, kurā izdevās gūt virsroku ar rezultātu 1:0, līdz ar to Balvu Sporta skola pelnīti izcīnīja čempionu titulu.

Komandā spēlēja Kaspars Melnācis, Toms Baranovs, Laura Vasiljeva, Hugo Mellenbergs, Marks Vavilovs, Viktorija Pobjeda, Adrija Voiciša, Deniss Pasikovs, Ričards Tiltiņš. Rinalds Žugs, Rinalds Kokorevičs, Emīls Leons, Sandis Truhanovs un Daniils Zaicevs. Savukārt ar individuālām balvām tika apbalvoti Kaspars Melnācis un Ričards Tiltiņš, bet par turnīra labāko uzbrucēju nominēja Rinaldu Kokoreviču. Komandas treneris ir Jūrgis Vilciņš.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Izpētes darbs par saimniecību

Katrs zirgs ir mīļš un īpašs

Dažas nedēļas pirms skolēnu pavasara brīvdienām Balvu Profesionālajā un vispārizglītojošajā vidusskolā notika Balvu novada skolēnu Izziņas darbu lasījumi. Pasākumā ar saviem pētījumiem piedalījās vairāk nekā divdesmit skolēni no sešām izglītības iestādēm, tostarp Rekavas vidusskolas 8.klases skolniece SANIJA MOLODCOVA.

Kā radās ideja izvēlēties izziņas darba tēmu?

– Mans pētnieciskais darbs saucas “Zirgi “Bērišos””. Darbā ir aprakstīta informācija par mūsu ģimenes zirgiem, saimniecības pirmsākumiem, kā arī par tūrismu. Ideja veidot pētniecisko darbu par šo tēmu padomā jau bija sen, jo citas tēmas mani neinteresēja. Darbu izveidoju aptuveni nedēļas laikā, jo vajadzīgo informāciju izdevās atrast diezgan ātri. Rakstot darbu, vēlējos uzrakstīt tā, lai citiem būtu interesanti klausīties un būtu vēlme iepazīt saimniecību. Izziņas darbs pašai patika, jo tēma šķita interesanta.

Kādi mācību priekšmeti padodas, kuri sagādā grūtības? Vai patik iet uz skolu?

– Skolā man nav mīļāko mācību priekšmetu, visus uztveru neitrāli, jo ir jāmācās, kā saka, neko nevar padarīt. Līdz 7.klasei mācījies Viduču pamatskolā. Grūtības vairāk sagādā matemātika. Nav tā, ka man nepatik iet uz skolu, bet pateikt, ka patik, arī nevaru. Pozitīvi ir tas, ka skolā satieku draudzenes, ar kurām kopā ir jautrāka diena. Skolā ir arī jaukas skolotājas, kuras ne tikai māca tēmas, bet arī dod kādu padomu un uzmuntrina.

Kādas ārpusstundu aktivitātes skolā patik, kur piedalies ārpus mācību stundām?

– Pašlaik piedalos dažādos konkursos, ko piedāvā skola, bet no 1. līdz 7.klasei paralēli nodarbojos ar sporta dejām, ko sekmīgi apguvu, pabeidzot sporta skolu. Tas ir sporta veids, kas bija un būs tikpat mīļš kā zirgi.

Kur plāno mācīties pēc 9.klases? Kādu profesiju domā izvēlēties?

– Pēc pamatzglītības iegūšanas ir doma doties mācīties uz Malnavas koledžu, Bebrenes vai Smiltenes tehnikumu. Protams, nākotni vēlos saistīt ar zirgiem, tāpēc profesija būs saistīta ar tiem.

Kad saprati, ka patik zirgi, ka nebaidies no viņiem?

– Ar zirgiem kopā esmu kopš agras bērnības, tāpēc nezinu, kā būtu, ja viņi nebūtu blakus. Kad biju mazāka, atceros, ka mamma mani vizināja zirga mugurā. Jau tad sapņoju par laiku, kad paaugšos lielāka un spēšu vizināties patstāvīgi. Bailes no zirgiem nekad neesmu izjutusi.

Kurš zirgs ir tuvāks sirdij?

– Ļoti nozīmīgu vietu manā sirdī ieņem poļu koniks vārdā Grieta. Man šķiet, ja nebūtu viņas, nebūtu manis tādas, kāda esmu šobrīd. Viņa ir tas zirgs, ar kuru kopā augām un mācījāmies, sākot no soļiem un beidzot ar lecieniem. Kopā mums izdevās aizbraukt uz trim sacensībām. Esmu ļoti pateicīga viņai! Protams, tuva sirdij arī mana poļu konikmeitene Feja. Viņas nav pārāk līdzīgas, bet manā sirdī būs vienmēr! Fejai pašlaik ir četri gadi, un drīz jau sāksim gatavoties pirmajām sacensībām. Man katrs zirgs ir mīļš un īpašs, bet tomēr ir arī tie mīļākie un tuvākie. Ceru, ka ar Feju izdosies sasniegt kādus panākumus, jo ir ļoti patīkami strādāt kopā. Vēlētos aizbraukt kaut kur tālāk uz sacensībām un startēt, lai gūtu pieredzi.

Kā radās interese par piedalīšanos zirgu sacensībās? Vai bieži un daudz trenējies pirms sacensībām?

– Ļoti patik gatavoties un piedalīties sacensībās, brīnišķīgi jūtos šajos dzīves posmos. Parasti sacensības notiek vasarā, tāpēc ir pietiekami daudz laika tām sagatavoties. Treniņi notiek vasaras rītos, bet pavasarī – pēc skolas vai brīvdienās. Prieks, ka mamma vienmēr mani atbalsta, par ko paldies viņai! Spilgtāk atmiņā palikušas pirmās sacensības ar Grietu, kas notika Krustpīlī. Tas bija milzīgs gandarījums iekļūt godalgotajā 5.vietā no vairāk nekā 20 dalībniekiem.

Vai ir padomā kādas sacensības, kurās plāno šogad piedalīties? Kā noskaņojies pirms sacensībām, vai ir uztraukums?

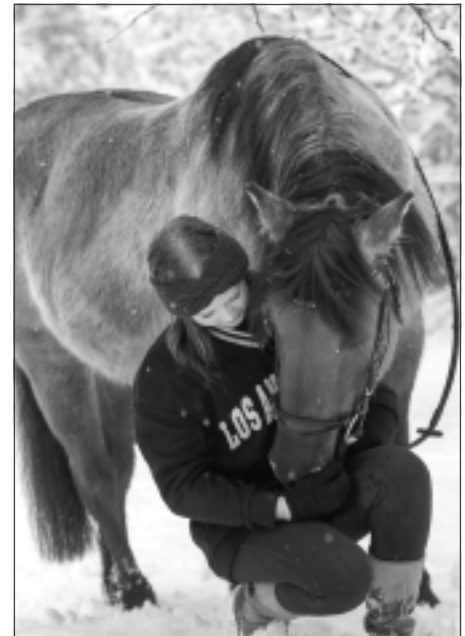
– Šogad lielu plānu nav, jo galvenais ir pakāpeniski ievest Feju lielo zirgu dzīvē, treniņos un sacensībās. Visdrīzāk dosimies uz tuvākajā apkaimē rīkotajām sacensībām. Protams, ir uztraukums un jautājumi sev, – vai izdosies, kā viss notiks? Mierinu sevi un zirgu ar vārdiem: “Viss izdosies! Mums viss sanāks!”

Vai ir bijis, ka pēc sacensībām ir skumji ap sirdi? Kā atgūsti mieru un spēku turpināt strādāt?

– Ir bijis, ka pēc starta izeju no laukuma un sāku pie sevis analizēt, kā viss notika. Skumjāk ir, kad saprotu, ka varēju labāk, bet neizdarīju. Viss nāk ar pieredzi.

Kādi darbi ārpus mācībām un zirgiem vēl patik? Kā pavadīsi pavasara brīvdienas un kā plāno atpūsties vasarā?

– Man ļoti patik gatavot ēst, tikties ar draudzenēm un vienkārši atpūsties. Pavasara brīvdienas pavadu mājās un kopā ar zirgiem. Vasarā vēlētos izbaudīt brīvo laiku, galvenais, lai spīd saule un ir patīkams laiks, tad jau viss notiks!



Kopā ar Grietu. Zirgi ir Sanijas aizraušanās, tā teikt, *slimība*, ko mantoja no mammas. Viņai izdodas atrast kopīgu valodu ar katru saimniecības zirgu. Laukos jauniēte gūst mieru, klusumu un brīvību.



Vislatvijas zirgu parādē (2025.g.) ar Feju. “Bērišos” pašlaik dzīvo 10 zirgi. Sanija katru dienu baro rīkšotājus ar spēkbarību un pielej zirgiem ūdeni. Protams, palīdz mammai arī *izkustināt* zirgus un dara dažādus citus darbus.

Īsumā

Dalījās lasītpriekā un satika domubiedrus

4.martā Balvu Valsts ģimnāzijā notika lasīšanas konkurss “Lasi, ieklausies, domā!”. Pasākumā piedalījās vispārizglītojošo skolu 5.-7.klašu skolēni.

Lasišanas konkursa dalībniekus Skolu bibliotekāru metodiskā atbalsta jomas koordinatore Guna Dreimane uzrunāja ar Rika Hollana vārdiem: “Pasaule pieder tiem, kuri lasa.” Citāts atgādināja, cik svarīgas ir grāmatas ikviena cilvēka dzīvē. Lasišana, kā atzina G.Dreimane, nav tikai brīvā laika nodarbe, tā ļauj augt, domāt plašāk un redzēt pasauli krāsaināku: “Katrā grāmatā slēpjas daudz stāstu, un katram varonim ir savs ceļš, savas domas, sapņi, bailes un cerības. Lasot mēs ne tikai sekojam notikumiem, bet arī iepazīstam varoņu iekšējo pasauli. Mācāmies no viņu kļūdām un priecājamies par viņu panākumiem. Reizēm atrodam sev līdzīgu tēlu, citreiz – pavisam atšķirīgu, bet katrs no tiem paplašina mūsu skatījumu uz dzīvi.”

Konkursa laureāti:

- ♦ 5.klašu grupā 1.vieta – Adriānai Kindzulei (Balvu sākumskola, skolotāja Gunta Blauma), 2.vieta – Emīlam Kaņepem (Baltinavas vidusskola, skolotāja Valentīna Kaša), 3.vieta – Mihaelai Lapsai (Rekavas vidusskola, skolotāja Anita Koniševa).
- ♦ 6.klašu grupā 1.vieta – Jānim Keišam (Balvu sākumskola, skolotāja Gunta Blauma), 2.vieta – Gustavam Ločmelim (Baltinavas vidusskola, skolotāja Valentīna Kaša), 3.vieta – Zanei Kursītei (Balvu sākumskola, skolotāja Gunta Blauma).
- ♦ 7.klašu grupā 1.vieta – Raivim Vilciņam (Eglaines pamatskola, skolotāja Līga Ikstena), 2.vieta – Laumai Žagarei (Rugāju vidusskola, skolotāja Evija Konivale), 3.vieta – Jurgim Fogelim (Baltinavas vidusskola, skolotāja Valentīna Kaša).



Kopilde pēc pasākuma. “Patika skolēnu pozitīvās atziņas par lasīšanas konkursu, kas apliecina, ka šādi pasākumi rada iedvesmojošu vidi, kurā skolēni var dalīties savā lasītpriekā un satikt domubiedrus. Tāpat arī prieks, ka skolu bibliotekāres satikās un pārrunāja aktualitātes,” atzina G.Dreimane.

Lappusi sagatavoja A.Socka, foto – no personīgā arhīva

Speciālista ieteikumi

Mazāk našķu, vairāk enerģijas: 7 olbaltumvielu ieguvumi



Nereti dzirdam jautājumu, – kāpēc olbaltumvielas ir tik svarīgas? Olbaltumvielas cilvēka ķermenī ir it visur, sākot no matu galiņiem līdz papēžiem. Tēlaini izsakoties, ja organisms būtu būvlaukums, tad olbaltumvielas būtu gan ķieģeļi, gan strādnieki, gan instrumenti, tāpēc to loma ir ļoti būtiska! Tomēr, tieši cik būtiska tā ir, skaidro raudzēta piena produktu zīmols “Lakto” kopā ar sertificētu uztura speciālisti GUNU BILANDI.

Olbaltumvielas, tāpat kā tauki un ogļhidrāti, ir viena no trim uztura makroelementu grupām. Tās ir viens no galvenajiem organisma uzbūves pamatelementiem ar būtisku nozīmi šūnu, orgānu un audu struktūru veidošanā un darbības nodrošināšanā. Olbaltumvielu lietošana uzturā palīdz ne tikai ilgāk saglabāt sāta sajūtu, bet arī sniedz virkni priekšrocību veselībai kā tādai, tostarp nodrošinot muskuļu masu, uzlabojot kaulu blīvumu un veicinot svara zudumu.

“Olbaltumvielas, tāpat kā tauki un ogļhidrāti, ir viena no trim uztura makroelementu grupām. Tās ir viens no galvenajiem organisma uzbūves pamatelementiem un tām ir būtiska nozīme šūnu, orgānu un audu struktūru veidošanā un darbības nodrošināšanā. Apskatīsim sīkāk septiņus galvenos ieguvumus, ko sniedz olbaltumvielu uzņemšana uzturā,” aicina Guna Bilande, sertificēta uztura speciāliste.

Pirmais: uzņemot vairāk olbaltumvielu, tiek regulēta apetīte un mazināta izsalkuma sajūta.

Ko tas nozīmē? Šādā veidā var uzņemt mazāk kaloriju nekā tad, ja uzturā būtu vairāk ogļhidrātu un tauku. Olbaltumvielu sāta efekts daļēji ir saistīts ar to ietekmi uz vairākiem hormoniem, kas regulē mūsu izsalkuma un sāta signālus. Piemēram, olbaltumvielas samazina grelina līmeni, kas pazīstams kā izsalkuma hormons. Vienlaicīgi tās arī palielina holecistokinīna un glikagonam līdzīgā peptīda-1 (GLP-1) līmeni – divu hormonu, kas atbild par gremošanu un sāta sajūtas signalizēšanu. Tieši olbaltumvielu ietekme uz sāta un izsalkuma sajūtas regulāciju ir atzīta arī par vienu no būtiskākajiem faktoriem svara kontroles nodrošināšanā.

Otrais: olbaltumvielas paātrina vielmaiņu.

Lai sagremotu un izmantotu uzturvielas, kas tiek apēstas, organisms patērē kalorijas. Šo procesu sauc par pārtikas termisko efektu. Dažiem produktiem nepieciešams vairāk enerģijas to sagremošanai, kas nozīmē, ka tie palielina pārtikas termisko efektu un līdz ar to arī sadedzināto kaloriju daudzumu. No trim makroelementiem visaugstākais pārtikas termiskais efekts ir tieši olbaltumvielām, jo 20-30% no enerģijas, ko sniedz olbaltumvielas, tiek iztērēti to pārstrādei. Salīdzinoši ogļhidrātu pārstrādei tiek tērēti 5-10%, bet tauku tikai 0-3%.

Trešais: tiek labvēlīgi ietekmēta kaulu veselība.

Pastāv mīts, ka olbaltumvielas nav labas kauliem, kas savukārt balstās uz pieņēmumu, ka olbaltumvielas palielina

organisma skābju slodzi, izraisot kalcija izskalošanos no kauliem, lai neitralizētu skābi. Tomēr daudzi pētījumi liecina, ka olbaltumvielas, tostarp dzīvnieku izcelsmes, sniedz būtiskus ieguvumus kaulu veselībai.

Ceturtais: tiek samazināta kāre pēc našķiem un vakara uzkodām.

Vai tā ir bijusi saspringta darba diena, eksāmens vai grūts treniņš, roka nereti sniedzas pēc kāda našķa vai papildus uzkodas vakaros. Turklāt šo kāri var būt grūti kontrolēt, jo šādos brīžos bieži vien izvēle krit par labu rūpnieciski ražotiem, ar cukuru pārbagātiem produktiem. Tie savukārt izraisa strauju dopamīna līmeņa pieaugumu, bet tiek ātri sagremoti, tādēļ smadzenes drīz atkal vēlas vēl un vēl, un vēl... Tāpēc uztura speciāliste iesaka ikdienā izvēlēties olbaltumvielām bagātas uzkodas, tādējādi ilgāk saglabājot sāta sajūtu. Ieteicams izvēlēties proteīnu saturošus produktus, piemēram, jogurtus. Ir virkne dažādu pētījumu, kuros konstatēts, ka, palielinot olbaltumvielu īpatsvaru uzturā līdz 25% no dienas kopējā kaloriju daudzuma, tieksme pēc našķiem samazinās par 60%, bet vēlme uzkost kaut ko naktī – uz psi.

Piektais: palīdz saglabāt svara zudumu.

Svara samazināšanā viena no svarīgākajām lietām ir kaloriju bilance = uzņemto un patērēto kaloriju attiecība. Lai zaudētu svaru, nepieciešams uzņemt mazāk kaloriju nekā tiek patērēts. Bet pēc svara samazināšanas priekšā ir vēl viens (nereti vēl lielāks) izaicinājums, kas ir svara noturēšana ilgtermiņā, un tas var izrādīties patiešām grūti. Olbaltumvielas ir būtiska svara samazināšanas un noturēšanas komponente, jo tās palīdz palielināt sāta sajūtu, samazināt izsalkumu, paātrināt vielmaiņu un saglabāt vai pat palielināt lieso muskuļu masu. Augsts olbaltumvielu daudzums uzturā var arī palīdzēt saglabāt sasniegto svaru un novērst atkārtotu svara pieaugumu.

Sestais: palīdz atjaunoties pēc fiziskas slodzes, traumām un slimošanas.

Kad ķermenis atgūstas no traumas vai slimības, tas pāriet tā dēvētajā kataboliskajā stāvoklī, kas nozīmē, ka organisms *nojauc* savus audus, lai iegūtu enerģiju un resursus cīņai ar iekaisumu vai bojājumu novēršanai. Olbaltumvielas ir galvenais instruments, lai šo procesu apturētu un pārietu uz anabolisko jeb atjaunošanas fāzi. Atjaunošanās procesā vajadzība pēc olbaltumvielām ievērojami pieaug. Ja ikdienā pietiek ar 0,8-1,0 g olbaltumvielu uz kg svara, tad traumas vai smagas slimošanas laikā speciālisti bieži iesaka šo daudzumu palielināt līdz pat 1,2-1,5g uz kg svara. Kritiski smagos, piemēram, apdegumu gadījumos olbaltumvielas iesaka nodrošināt pat vēl vairāk – aptuveni 2 g uz kg svara. Jāatceras, ka atveseļošanās laikā ir būtiski uzņemt ne tikai vairāk ūdens, bet arī pietiekami daudz kaloriju ogļhidrātu un tauku veidā, jo, ja kaloriju būs par maz, ķermenis vienkārši *sadedzinās* vērtīgās olbaltumvielas enerģijas iegūšanai, nevis izmantos tās audu *remontam*.

Septītais: palielina muskuļu masu un spēku, kā arī palīdz saglabāt labu fizisko formu novecojot.

Olbaltumvielas ir muskuļu pamatelements. Uzņemot tās pietiekamā daudzumā, tiek ne tikai saglabāta muskuļu masa, bet arī veicināta to augšana pēc spēka treniņiem. Palielināts olbaltumvielu daudzums uzturā var palīdzēt novērst muskuļu zudumu svara samazināšanas laikā. Ar vecumu muskuļi pakāpeniski paliek vājāki, samazinās to spēks, funkcionalitāte un kustību apjoms. Smagākos gadījumos var novērot arī sarkopēniju jeb muskuļu masas samazināšanos, kas ir viena no galvenajiem trausluma, kaulu lūzumu un dzīves kvalitātes pasliktināšanās cēloņiem gados vecākiem cilvēkiem. Olbaltumvielu patēriņa palielināšana ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā mazināt ar vecumu saistītu muskuļu masas zudumu un novērst sarkopēniju. Ieteicams uzņemt vismaz 1–1,2 gramus olbaltumvielu uz vienu kilogramu ķermeņa masas dienā.

“Atceries: svarīgas ir arī regulāras fiziskās aktivitātes, piemēram, spēka treniņi vai citi pretestības vingrinājumi, kas kombinācijā ar pietiekamu olbaltumvielu daudzumu var sniegt ievērojamus ieguvumus,” atgādina G. Bilande.

Ē.KIRSONE-KRIVIŅA, sabiedrisko attiecību konsultante

Afiša

* Sākums 5.lpp.

Viļakā

Viļakas muzeja izstāžu zālē skatāma izstāde “Krāsainā Viļaka”. Izstādi iespējams apskatīt **līdz 15.martam**.

21.martā plkst. 18.00 kultūras namā teātra pasākums “Smejies vesels”. Ieejas maksa – 2 eiro.

26.martā plkst. 13.00 kultūras namā Balvu novada izglītības iestāžu popiela un modes skate “Domā, radi – izdari”.

Viksnā

Līdz 30.martam tautas namā katru darba dienu **no plkst. 10.00 līdz 16.00** studijas “Olives” dalībnieku darbu izstāde “Klusā daba neklusē”. Laipni aicināti!

Informē “Dzīvības koks”

“Es gribu iemācīties dzīvot tālāk”

Atvērta pieteikšanās psihosociālās rehabilitācijas programmām onkoloģiskajiem pacientiem un viņu tuviniekiem.

“Kad ārstēšana beidzās, visi teica – *viss ir labi, tu esi tikusi cauri. Bet es nejutos labi. Es nezināju, kā dzīvot tālāk,*” savā motivācijas vēstulē rakstīja kāda programmas dalībiece. Viņa atzina, ka visvairāk baidījās nevis no ārstēšanas, bet no dzīves pēc tās – no trauksmes, no pastāvīgām domām par slimības atkārtošanos, no sajūtas, ka apkārtējie nesaprot piedzīvoto. “*Es gribēju satikt cilvēkus, kuri zina, kā tas ir. Es gribēju atgūt mieru,*” viņa rakstīja. Pēc programmas noslēguma viņas pateicības vārdos bija teikts: “*Paldies visiem, kas palīdzēja izprast, saprast un justies labāk. Šeit es pirmo reizi pēc ārstēšanas sajutos droši.*”

Šādi stāsti ir daudziem cilvēkiem, kuri pēc onkoloģiskas slimības ārstēšanas meklē profesionālu un strukturētu atbalstu. No marta atvērta pieteikšanās psihosociālās rehabilitācijas programmām onkoloģiskajiem pacientiem un viņu tuviniekiem laika posmam no maija līdz augustam. Programmas notiek rehabilitācijas centrā Dignājas muiža.

Jau sešas programmas un gandrīz 100 dalībnieku no visas Latvijas

2026. gads iesācies ar augstu intensitāti – kopš janvāra īstenotas jau sešas psihosociālās rehabilitācijas programmas, kurās piedalījušies gandrīz 100 cilvēki no visas Latvijas. Programmu īstenošanā iesaistījušies vairāk nekā 10 dažādu jomu speciālisti, nodrošinot multidisciplināru pieeju: psihologi, mākslas terapeiti, ārsts-onkologs, uztura speciālists, fitoterapeits, fizisko aktivitāšu treneris, fizioterapeits. Šāda komanda ļauj sniegt visaptverošu atbalstu, kas aptver gan emocionālo, gan fizisko, gan izglītojošo aspektu.

Psihosociālā rehabilitācija – nozīmīgs posms ceļā uz dzīves kvalitāti

Onkoloģiskās ārstēšanas noslēgums bieži ir tikai pāreja uz jaunu dzīves posmu. Daudzi pacienti saskaras ar trauksmi, nedrošību, grūtībām atgriezties darba vidē un sociālajā dzīvē, kā arī ar ilgstošu emocionālu spriedzi. Psihosociālās rehabilitācijas mērķis ir palīdzēt cilvēkam: strukturēti pārstrādāt slimības pieredzi, mazināt emocionālās sekas pēc intensīvas ārstēšanas, atjaunot iekšējo stabilitāti un pašapziņu, uzlabot dzīves kvalitāti ilgtermiņā. Programmas ietver individuālas un grupu psihologa konsultācijas, mākslas un kustību terapiju, izglītojošas lekcijas, uztura konsultācijas un fizisko aktivitāšu nodarbības. Atbalsts tiek nodrošināts arī pacientu tuviniekiem.

Pieteikšanās maija – augusta programmām ir atvērta no marta līdz programmu piepildījumam. Dalība programmās tiek nodrošināta bez maksas. Vietu skaits ir ierobežots.

Papildu informācija un pieteikšanās: <https://www.dzivibaskoks.lv/lv/jaunumi?500>, dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv, 67625339.

Psihosociālās rehabilitācijas programmas (maijs – augusts 2026)

Maijā – 10. – 16.05. – programma sievietēm (krūts vēzis un ginekoloģiskās onkoloģiskās slimības).

24. – 30.05. – programma cilvēkiem pēc dažādām onkoloģiskām slimībām.

Jūnijā – 7. – 13.06. – programma sievietēm (krūts vēzis un ginekoloģiskās onkoloģiskās slimības).

14. – 20.06. – onkohematoloģiskās saslimšanas: kā ar tām sadzīvot.

Jūlijā – 5. – 11.07. – programma cilvēkiem pēc dažādām onkoloģiskām slimībām.

19. – 25.07. – programma sievietēm (krūts vēzis un ginekoloģiskās onkoloģiskās slimības).

Augustā – 2. – 8.08. – programma cilvēkiem pēc dažādām onkoloģiskām slimībām.

16. – 22.08. – programma sievietēm (krūts vēzis un ginekoloģiskās onkoloģiskās slimības).

Pieteikšanās: <https://www.dzivibaskoks.lv/lv/jaunumi?500> vai <https://anketa.dzivibaskoks.lv/>

Rudens programmai pieteikšanās būs iespēja no 2.jūlija.

Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība “Dzīvības koks” psihosociālās rehabilitācijas programmas īsteno kopš 2009.gada.

Pērk

SIA "Mežusili" pērk meža īpašumus, cirsmas, izcirstus meža īpašumus par 3000 EUR/ha. Tālr. 28282021.

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

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

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

BILLERUD
SIA "BILLERUD Latvia" uzņēmums ar 30 gadu pieredzi Latvijas mežsaimniecībā
CIRSMU PIRKŠANA UN IZSTRĀDE
Mūsu pieredze, jūsu uzticība — neapstrīdama mežsaimniecības vērtība!
Meža ielā 4, Jaunjelgavā, Aizkraukles novads.
Tālr.: 65152800, 26633461.
www.billerud.lv, birojs@billerud.com.

IEPĒRKAM LIELLOPUS
• Iepērkam visā Latvijā
• Maksājam nekavējoties
• Ātri un vienkārši vienoties
+371 291 83914
LIELĀKĀ KRŪTIVĒ BALTIJAS VALSTĪS

Pērk cirsmu un aizaugušu platību izstrādes tiesības. Tālr. 26191989.

Iepērkam LIELLOPUS!
info@senlejas.lv
62003939

PĒRKAM
Augošu koku cirsmas un sortimentus pie ceļa
Meža īpašniekiem:
• Veicam bezmaksas konsultācijas;
• Palīdzam meža taksācijas sagatavošanā, cirsmu iestigošanā;
• Palīdzam iesniegt cirsmas pieteikumu VMD.
ACA Timber
Telefoni informācijai: 26115369; 67804343
www.acatimber.lv

Pārdod

AGVA
vertnes
www.agva.lv

Piedāvā ibc konteinerus un mucas plastmasas, metāla. Tālr. 29492141.

Pārdod 3,4 ha zemi Lazdukalna pagasta Slavītos. Tālr. 26495694.

Steidzami pārdod (maina) labu dzīvokli Rīgā pret dzīvokli Balvos (vai pērk). Tālr. 29475253.

Pārdod dārzu "Ezermalā-2". Tālr. 26106296.

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

Pārdod grieztu, skaldītu malku ar piegādi. Pieejama arī sausa malka. Tālr. 29196108.

Pārdod skaldītu malku, sausa. Tālr. 26550272.

Pārdod malku (kārtīgi krāmēta). Tālr. 25442582.

Pārdod zāgmateriālus: dēļus, brusas. Tālr. 25543700.

Pārdod burkānus, kartupeļus (lopbarībai, sēklas izmēra, pārtikai), graudus (dīgstoši). Bezmaksas piegāde. Tālr. 25442582.

Pārdod siena rulonus; T-40 priekšējo piedziņas kardanu ar krustiņiem. Tālr. 26344994.

Līdzjūtības

Pār mani izdzīst cīruļdziesma, ziedošs ābeles un ķiršu zars. Izdzīst diena, izdzīst saules liesma un ar tumsu jāsastopas man.

Cik nepielūdzami skarba ir šī pavasara diena, kad priedes klusi šalc atvadu vārdus, birst sāpju asaras un žēli raud sveces. Ar dzijām skumjām atvadāmies no mūsu kolēģes

JANĪNAS PAVLOVAS. Izsakām patiesu līdzjūtību **vīram, dēliem un pārējiem tuviniekiem**, sievu, māmiņu Mūžībā pavadot. SIA "Pietālava" Baltinavas kolektīvs, Sarmīte

Liktenis dziedāja vēja dziesmu, Un es tam liktenim līdz...

Liktenis nodzēsa manu sveci, Un es tam liktenim aizeju līdz...

Visdziļākā līdzjūtība **JANĪNAS PAVLOVAS tuviniekiem, radiem, draugiem, kolēģiem**, pavadot mūžībā māmiņu, vecmāmiņu un brīnišķīgu cilvēku. SIA "Pietālava" kolektīvs

...un, kad es paskatos uz rietiem, kāds roku man uz pleca liek...

"Mums šajā dzīvē visa pietiek, mums tikai laika nepietiek..."

(I.Ziedonis)

Sērojam par **MARINAS TUPICINAS** pāragro nāvi un izsakām līdzjūtību **ģimenei**, pavadot viņu mūžības ceļā. SIA "Spēle" kolektīvs

Mums palikušu tavi vārdi, Mums palikusi tava sirds.

Un liekas, ka ikvienā zvaigznē Vēl tavas acis preti mirdz.

Šajā grūtajā brīdī jūtam līdzī **vīram Sergejam ar ģimeni**, mīļo sievu **MARINU TUPICINU** guldot zemes klēpī.

Bijušie kaimiņi Dārza ielā 8: Rudīte, Reinis, Zigrīda, Larisa, Andris

Aiz katra paliek dzīve Un pasacītais vārds,

Bet atmiņas tik dārgas Sirds ilgi saglabās.

Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **bērniem, mazbērniem, tēti, vectētiņu JĀZĒPU KEIŠU** mūžības ceļā pavadot. Astērijs, Jānis, Valentīns

Klusums tagad pagalmos skan, Kur reiz akordeons prieku vija. Paliks atmiņās labs kaimiņš mums – Un sirdis viņa melodija.

Izsakām patiesu līdzjūtību **Silvijai ar ģimeni**, pavadot **VOLDEMĀRU** mūžības ceļā.

Kaimiņi: Guna un Ingus ar ģimeni, Iveta un Artūrs, Ināra, Vija, Skaidrīte un Modris, Gunta un Valērijs, Maruta un Viktors

Uz spārnēm dzērves nes jau pavasari

Un piesaulē jau vizbulītes zied.

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

Kad **TĒTIS** jāpavada pēdējā ceļā un paliek tikai dārgas atmiņas, līdzjūtības vārdi **skolotājam Ligītai un viņas ģimenei**.

PII "Pīlādītis" 2.grupa, vecāki, bērni, skolotāja, auklīte

Dažādi

LOGI DURVIS Tālr. 26343039
www.balvulogi.lv

Zāgē, skalda malku. Tālr. 23205101.

Celtniecības darbi, telpu remontdarbi. Jumtu remonts. Tālr. 22770030.

SIA "BioVide" piedāvā kanalizācijas, dziļurbumu un spices izveidi visā Latvijā. Tālr. 24555511.

Dūmvadu, dabisko ventilāciju, apkures ierīču, dūmeju apsekošana, tīrīšana, remonts, izgatavošana, mūrēšana, oderēšana, uzstādīšana. Dūmu detektori. Tālr. 22363236.

Veic mežu kopšanu. Tālr. 29198247.

Aida, liels paldies! Tu ne tikai palīdzēji man atnest dzeršanu, Tu izglābi manu dzīvību un atgriezti normālā dzīvē. Esmu neizsakāmi pateicīga par Tavu pacietību, ticību man un atbalstu grūtākajos brīžos. Aidas tālruna numurs – 27734063.

Pārdod

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

Pārdod vītīnātos skābsiena ruļļus. Tālr. 26160423.

Pārdod dējējvistas, jaunputnus. Piegāde. Tālr. 22845900.

Pārdod 10 skābbarības rulonus. Tālr. 26428936.

Izsoles

Balvu novada pašvaldība pārdod atklātā mutiskā izsolē nekustamos īpašumus
Izsoļu norises datums – 20.04.2026.

Nr. p.k.	Nekustamais īpašums	Nosacītā cena EUR	Drošības nauda EUR (10%)	Solis EUR	Izsoles norises laiks
1.	"Mežzilītes", Bērzpils pagastā, Balvu novadā, ar kadastra numuru 3850 003 0011, kas sastāv no divām zemes vienībām ar kadastra apzīmējumu 3850 003 0309, 1,43 ha platībā un ar kadastra apzīmējumu 3850 003 0310, 1,39 ha platībā.	5900	590	100	plkst. 10.40
2.	"Ezermalā-2 Nr.131", Balvos, Balvu novadā, ar kadastra numuru 3801 001 0078, kas sastāv no zemes vienības ar kadastra apzīmējumu 3801 001 0078, 0,0558 ha platībā.	880	88	100	plkst. 10.00
3.	"Piesauļi", Žiguru pagastā, Balvu novadā, ar kadastra numuru 3898 001 0157, kas sastāv no zemes vienības ar kadastra apzīmējumu 3898 001 0157, 0,09 ha platībā.	200	20	100	plkst. 10.20
4.	"Skola", Parka ielā 9, Žiguros, Žiguru pagastā, Balvu novadā, ar kadastra numuru 3898 003 0237, kas sastāv no zemes vienības ar kadastra apzīmējumu 3898 003 0354, 2,037 ha platībā, un uz tā esošajām būvēm: skolas ēkas ar kadastra apzīmējumu 3898 003 0237 002, 2519,20 m² platībā, katlu mājas ar kadastra apzīmējumu 3898 003 0237 002, 88,3 m² platībā un sūkņu mājas ar kadastra apzīmējumu 3898 003 0237 004, 13,7 m² platībā.	65 120	6512	100	plkst. 11.00

Visiem pretendentiem līdz 2026.gada 17.aprīļa plkst. 10.00 jāiesniedz pieteikums dalībai izsolē, jāiemaksā drošības nauda 10% apmērā no nosacītās sākuma cenas un reģistrācijas maksa 20 EUR (divdesmit eiro) Balvu novada pašvaldības, reģ. Nr. 90009115622, bankas kontā: AS "Citadele banka", konta Nr. LV05PARX0012592970001.

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

<p>aduguns Indekss 3004 IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS IZDEVĒJS SIA "BALVU VADUGUNS" Nodokļu maksātāju apliecības Nr. LV43203002982</p>	<p>REDAKCIJAS ADRESE TEĀTRA IELĀ 8 BALVOS, LV-4501 NORĒĶINU KONTS A.S. SEB BANKA Nr. LV21UNLA0024000467345, kods UNLALV2X <small>Publicitāte materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli. Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstu atbild to autors.</small></p>	<p>REKLĀMA, SLUDINĀJUMI D.Dimitrijeva T. 64507018 26161959</p>	<p>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-autoatbildētājs – 64520961</p>	<p>e-pasts: vaduguns@apollo.lv mājaslapa: vaduguns.lv Datorsalikums- SIA "Balvu Vaduguns", R.KACĒNS Iespējamais SIA "Poligrāfijas grupa Mūkusalā", Rīgā, Mūkusalas 15A Tirāža – 2001</p>
--	--	--	---	---