



“Kai gods, tai strods”



Foto - E. Gabranovs

Ierodas ar cienastu. Juris Cibuļs, kā ierasts, uz stāstnieku un teicēju saietu atveda jauno grāmatu arī tortes formā. “Visas literārās valodas ir mākslīgi radītas. Mūsu grāmatas tiek rakstītas katra autora mātes un tēva valodā, nevis izloksnē, nevis dialektā, kā daudzi domā,” viņš uzsvēra. Juris spriež, ka katram cilvēkam jāzina mātes un tēva valoda, valsts valoda, visas sābru valodas, draugu valodas un ienaidnieka valoda.

Edgars Gabranovs

Pirms Ligo dienas Krišjānos stāstnieku un teicēju saietā “Citi zina labāk” atklāja nu jau deviņo jauno joku un anekdožu grāmatu “Idzersem iz celekulojes”.

“Kai gods, tai strods,” jokoja grāmatas autori Cybuļu Jurs, Krakopu Zintis un Krapacu Ļuce. Atgādinām, ka pirms gada Krišjāņu pagasta svētki palikuši atmiņā ar divām pirmizrādēm. Tolaik atklāja joku grāmatu “Ai kū saslymi, ai tū juozaārstej!” un grafikas dizaineres Lāsmas Liepiņas izstādi “Krišjāņu vērtību spēks”. Arī šogad neizpalika otrā pirmizrāde. “Strādāju 40 gadus, un pirmo reizi pašvaldība atvēlēja līdzekļus skaistu tautastērpu iegādei, ar ko šodien uzstāsies Krišjāņu folkloras kopa,” priecājās ilggadējā kultūras dzīves organizatore Inese Kalniņa.

Gandarījumu par jaunās grāmatas iznākšanu neslēpa arī Juris Cibuļs, atklājot, ka tā jau aizceļojusi uz Ameriku: “Sarakstīt joku grāmatu nav īpaši sarežģīti vai grūti, jo struktūra ir zināma. Vienīgi grūti atrast jaunus autorus. Solitāju daudz, bet galarezultāta nav. Cilvēki humora saprot. Kādi stāstiņi man patīk? Tādi, kas balstās uz dažādu valodu lietošanu.” Interesanti, ka 31.maijā Juris devās uz Daugavpili, kur nebija bijis kādus 20 gadus. “Piedalījos

pirmajā Latgales tautastērpu skatē, kāda neesot bijis kopš Ulmaņlaikiem. Man ļoti paveicās, jo izcīnīju pirmo vietu un saņēmu divus diplomus par labāko vīra tērpu. Konkurēncē bija kādi 50 dalībnieki. Ar savu tautastērpu esmu piedalījies Latvijas Nacionālās bibliotēkas atklāšanas dienā, kur neizpalika arī mana ābeču izstāde. Tāpat tērpu un ābece esmu atrādījis Minskā, kā arī Rēzeknē,” viņš pastāstīja. Uzrunājot klātesošos Krišjānos, Juris uzsvēra, ka grāmatas izdošanas tradīcija nebeigsies: “Grāmatas nosaukums dots ar domu, ka cilvēki iedzer ceļakāju, lai atkal satiktos. Tātad bez iemesla nedzeram.”

Aina Korkla jeb Krapacu Ļuce, lūgta atklāt pārdomas par jauno grāmatu, atsmēja: “Raksti to pašu, ko teicu pērn. Neviens taču *nečoknis*, ka tas jau bija rakstīts. Noskaņojums vienmēr ir labs, jo visu laiku ir, par ko smieties. To teicu arī pagājušajā gadā. Vai grūti sagatavot tekstus grāmatai? Cybuļu Jurs mani skubina, bet es – Zinti. Tā pa ķēdītei viss aiziet.” Zintis Krakops atzina, ka viņam patīk būt grāmatu līdzautoram, jo nav liegts saukt lietas istajos vārdos: “Nesen biju kafejnīcā Rēzeknē, kur kāds cilvēks, ieraugot mani, teica, – lūk, jums tāds jauks muzikants, tātad būs jēstri. Cits cilvēks skatījās, skatījās un piebilda, ka šeit paredzēts bērnu mielasts.”

Īsziņas



leceļ un atlaiž no amatiem

26.jūnijā Balvu novada domē jaunievlētie deputāti izskatīja vairāk nekā 50 lēmumprojektus, tostarp par Balvu novada Pašvaldības policijas priekšnieka atbrīvošanu no amata, kā arī par Rugāju apvienības pārvaldes vadītāja iecelšanu. Rugāju apvienību uz noteiktu laiku vadīs Sandra Kapteine.

“Upīte” uzstājās Āgenskalna tirgū

26.jūnijā, dienu pirms starptautiskā folkloras festivāla “Baltica”, folkloras kopa “Upīte” aicināja visus interesentus uz īpašu koncertu “Kod it iz balli”, kas norisinājās Āgenskalna tirgū, Rīgā. Folkloras kopa uzstājās ar daudz balsīgām Ziemeļlatgales dziesmām, izceļot dziedāšanu ar pusbolsu un tradicionālām dejām. Tāpat koncerta

programmā neizpalika kolhoza laikos dziedātās dziesmas, kā arī kopīgi danči.

Rosina Alūksnes novadu iekļaut Latgales zonā

17.jūnijā Ministru kabinets šodien atbalstīja Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrijas sagatavotos grozījumus divos likumprojektos, kas paredz Alūksnes novada iekļaušanu Latgales speciālajā ekonomiskajā zonā. Tiesību akti vēl jāskata Saeimai.

Nākamajā
Padugumā

● **Kas piesaista dzimtajai vietai?**
Robežnieki – Latgales stiprie ļaudis

● **Vokālo ansambļu sadziedāšanās**
“Dziesma vasarai – 2025”



Kapusvētki

Balvu un Sprogu Romas katoļu draudžu kapsētās

28.jūnijā plkst. 13.00 **Začu kapos** un plkst. 15.00 **Balvu Rožu kapos**; 5.jūlijā plkst. 15.00 **Mežarijas kapos** un plkst. 16.00 **Priedaines kapos**; 12.jūlijā plkst. 15.00 **Pilskalna kapos** un plkst. 16.00 **Naudaskalna kapos**; 19.jūlijā plkst. 15.00 **Salmaņu kapos** un plkst. 16.00 **Dūrupes kapos**; 26.jūlijā plkst. 15.30 **Pansionāta kapos** un plkst. 16.00 **Silaciema-Kurnas kapos**; 2.augustā plkst. 14.00 **Pērkonu kapos** un plkst. 15.00 **Egļukalna kapos**; 3.augustā plkst. 15.00 **Sebežu kapos** un plkst. 16.00 **Romūkstu kapos**.



Bēržu, Augustovas, Rugāju un Krišjāņu katoļu draudžu kapsētās

28.jūnijā plkst. 12.00 **Reibānu kapos** un plkst. 14.00 **Dekšņu kapos**; 5.jūlijā plkst. 12.00 **Bēržu kapos**, plkst. 15.00 **Mastarīgas kapos** un plkst. 16.30 **Lieparu kapos**; 12.jūlijā plkst. 12.00 **Putrānu kapos**, plkst. 13.00 **Kaupiņu kapos** un plkst. 15.00 **Keiseļovas kapos**; 19.jūlijā plkst. 12.00 **Cepurnieku kapos**, plkst. 14.00 **Silenieku kapos** un plkst. 15.30 **Vārnienas kapos**; 26.jūlijā plkst. 12.00 **Cūkusalas kapos**, plkst. 14.30 **Stāmeru kapos** un plkst. 16.00 **Čušļu kapos**; 2.augustā plkst. 11.30 **Upatnieku kapos**, plkst. 13.00 **Grūziņu kapos** un plkst. 14.30 **Bolupes kapos**.

Baltinavas, Šķilbēnu un Tilžas katoļu draudžu kapsētās

12.jūlijā plkst. 11.00 **Ostraleiduma kapos**, plkst. 14.30 **Lotušu kapos** un plkst. 16.00 **Plieševas kapos**; 19.jūlijā plkst. 11.00 **Gubas kapos**, plkst. 14.30 **Ranguču kapos** un plkst. 16.00 **Ūdrenes kapos**; 26.jūlijā plkst. 13.00 **Plešovas kapos**, plkst. 14.30 **Lutanānu kapos** un plkst. 16.00 **Tilžas kapos**; 2.augustā plkst. 14.30 **Logiņu kapos** un plkst. 16.00 **Breksenes kapos**; 9.augustā plkst. 15.00 **Runcenes kapos** un plkst. 16.00 **Purviņu kapos**; 16.augustā plkst. 14.30 **Svičevas kapos** un plkst. 15.30 **Dukuļevas kapos**; 23.augustā plkst. 14.30 **Buku-Zelču kapos** un plkst. 15.30 **Slobodas kapos**; 30.augustā plkst. 14.30 **Kozlovas kapos** un plkst. 15.30 **Ančepovas kapos**.

Viļakas, Kupravas un Liepnas katoļu draudžu kapsētās

5.jūlijā plkst. 14.00 **Viduču kapos** un plkst. 16.00 **Olotovas kapos**; 12.jūlijā plkst. 14.00 **Slotukalna kapos** un plkst. 16.00 **Lāšku kapos**; 19.jūlijā plkst. 14.00 **Skandināvas kapos** un plkst. 16.00 **Aizgalīnes kapos**; 27.jūlijā plkst. 15.00 **Liepnas Saidu kapos** (katru gadu pēdējā jūlija svētdienā); 27.jūlijā **Kupravas baznīcā** Sv. Mīse plkst. 12.30, pēc tam uz kapiem plkst. 14.00; 3.augustā **Viļakas Sv. Mateja kapos** pēc Sv. Mises baznīcā (ap plkst. 12.30); 9.augustā plkst. 13.00 **Vēdeniešu kapos**; 16.augustā plkst. 15.00 **Rejevas kapos**; 24.augustā plkst. 15.30 **Purnavas kapos** (Liepnas draudze); 14.septembrī plkst. 15.30 **Kudupes kapos** (Liepnas draudze).

Balvu, Tilžas, Viļakas un Kārsavas luterāņu draudžu kapsētās

28. jūnijā plkst. 11.00 **Andrukalna kapos**, plkst. 13.00 **Kamoļkalna kapos**, plkst. 14.00 **Vectilžas kapos** un plkst. 15.30 **Čudarienes kapos**; 5.jūlijā plkst. 11.00 **Garosilu kapos**, plkst. 12.30 **Pokratas kapos** un plkst. 14.00 **Gaiļakalna kapos**; 6.jūlijā plkst. 11.00 **Balvu kapos** un plkst. 13.00 **Miezāju kapos**; 27.jūlijā plkst. 11.00 **Kārsavas kapos**; 2.augustā plkst. 11.00 **Beņislavas kapos**, plkst. 12.00 **Krišjāņu kapos** un plkst. 14.00 **Kāpessila kapos**; 3.augustā plkst. 10.00 **Jaškovas kapos**; 10.augustā plkst. 12.00 **Priedaines kapos**.

MANA NEDĒĻA

Jāņi aizvadīti jautri un liksmi, kā tas latviešiem pienākas. Neizpalika ne ugunskurs, ne Jāņu tradīcijas, proti, izbaudot tradicionālos ēdienus. Trešdiena iesākās ar aktīvu un spraigu darbu, kas turpinājās visu darba nedēļu. Ceturtdien vadīju Balvu novada domes sēdi, kurā izskatījām dažādus lēmumprojektus. Ir sācies jauns darba cēliens, kas, manuprāt, būs ļoti intensīvs un darbietilpīgs.

Jāņa vēlējums pēc ievēlēšanas amatā: – Vadīt Balvu novadu ir uzdrīkstēšanās, tā ir atbildība, tas nav tikai goda pienākums... Pirms četriem gadiem Latgales partijai es sniedzu roku, bet īsts savstarpējs sveiciens mums nesanāca. Šoreiz gribu teikt, ka sniedzu savu roku un aicinu uz sadarbību, lai iestātos par Balvu novadu, par Balvu novada iedzīvotājiem, par mūsu uzņēmējiem. Darbi negaidīs. Es vēlētos, lai mēs būtu laimīgi cilvēki. Kāda varētu būt laimes formula, kas ir pietiekami kodolīga? Lai no rīta mēs ar prieku ietu uz darbu un vakarā pēc darba ar prieku ietu mājās. Tad mēs būsim laimīgi! Paldies par darbu, uz sadarbību, uz sapratni, uz atklātību, uz atvērtību!



JĀNIS TRUPOVNIĒKS, Balvu novada domes priekšsēdētājs

No vēstulēm

Kas pastāv, bet nemainās

*Tas bērns, kurš sacis: "Karalis ir plīks,"
Pats izģērbts, kaunināts un nopērts tiks;
Kamēr kāds pelavas par zelta naudu
pārdos,
Cits mainīs savu zeltu tukšos vārdos.*

*Blēs vilki aitu ādās, aitas cirps,
Un jautri turpināsies mūsu cirks,
Un, augstu kokā sēžot, sacis: "Ņau!"
Tas runcis ekonoms, kad krējuma vairs
nav.*

*Kāpostus ravēs āži mūsu dārzā,
Blēs līdz vilkiem, tēptiem aitu ādās,
Bet trekni nobarotie putni nelidos,
Jo kurš gan viņiem spērienu pa asti dos?*

*Jo vārma vārmai nekad acī neknābs,
Un, rokai roku mazgājot, būs tīras abas,
Bet kurš gan peldoties var palikt tīrs,
Ja piesmakušā, dūņu pilnā dīķī nirs?*

*"Ja vilku barā būsi, tad kā vilks pats
kauksi,"
No senčiem tautā dzīvo padoms
draudzīgs,
Ar lāci labāk nemēģini lauzties,
Bet, ja tev zvēru bail, tad neej mežā,
nav ko gausties!*

*Tik ilgi turpināsies mūsu cirks,
Kamēr būs aitas, kuras varēs cirpt,
Un tikai muļķi ies ar lāci lauzties,
Jo gudrie vilkiem līdzī kauc, bet vārgie
spēj vien gausties...
NAURIS GEKIŠS*

Sveicināti!

Paldies par ikdienas darbu, ko darāt – apskatāt vietējai kopienai nozīmīgus jautājumus un aktualizējat tos! Atsaucoties uz 2025.gada 17.jūnija publikāciju "Paciņas "noklīst", pensijas kavējas" reģionālajā laikrakstā "Vaduguns", skaidrojām radušos situāciju Jums un Jūsu lasītājiem. Mūsu prioritāte vienmēr ir bijusi ērta pasta un maksājumu pakalpojumu pieejamība gan lielākajās pilsētās, gan attālākajos reģionos. Regulāri pārskatot klātienē pakalpojumu saņemšanas iespējas un iedzīvotāju pieprasījumu pēc tiem, kopš 2023.gada nogales Baltinavas iedzīvotājiem pasta un maksājumu pakalpojumi pieejami, izvēloties pakalpojumu "Pastnieks mājās". Tas ir klientam ērts veids, kā, nemērojot ceļu uz klientu centru vai pasta nodaļu un bez papildu maksas, saņemt visu pasta un maksājumu pakalpojumu klāstu, tostarp abonēt preses izdevumus, iegādāties pastmarkas vai aplokšnes, apmaksāt rēķinus. Lai šo pakalpojumu pieteiktu, jāsazinās ar mūsu klientu atbalsta komandu pa tālruni 27008001, un to nodrošināsim līdz trīs darba dienu laikā (atkarībā no pieteiktā pakalpojuma veida). Baltinavā neesam plānojuši atjaunot pasta nodaļas darbību.

Kopumā Balvu novadā klienti, izmantojot pakalpojumu "Pastnieks mājās", ik mēnesi veic ap 486 darījumus, tostarp Baltinavā – vidēji ap 130. Aicinām iedzīvo-

tājus izmantot pakalpojumu "Pastnieks mājās", jo tieši tāpēc esam to ieviesuši: lai "Latvijas Pasts" būtu ērti sasniedzams ikvienam! Esam pateicīgi klientiem, kuriem rūp mūsu pastnieku darba apjoms, un varam apļiecināt, ka arī mēs pastāvīgi tam sekojam līdzi, lai tas būtu optimāls un negatīvi neietekmētu klientu apkalpošanu. Pastnieka amatam ir kāda specifika – tas prasa ļoti labas orientēšanās prasmes, un, sākot darbu šajā amatā, kad pastnieks vēl nav iepazinis savus klientus, precīzas adreses un pastkastīšu atrašanās vietas, pamata pienākumu izpilde var prasīt ilgāku laiku nekā pieredzējušākam kolēģim. Tāpat kā regulāri pārskatām klientu centru un pasta nodaļu tīklu, tāpat arī izvērtējam piegāžu tīklu, lai nodrošinātu to efektivitāti. Tagad Baltinavas pagasta iedzīvotājus apkalpo Balvu piegādes punkts, un sākotnējie sarežģījumi sūtījumu piegādes procesā, tāpat kā pensiju piegādē, ir novērsti.

Ja klientiem rodas kādi jautājumi vai neskaidrības par "Latvijas Pasta" nodrošinātajiem pakalpojumiem, to kvalitāti, aicinām sazināties ar mūsu klientu atbalsta daļu pa tālruni 27008001 vai e-pastā info@pasts.lv.

Ja nepieciešama papildu informācija par kādu no "Latvijas Pasta" sniegtajiem pakalpojumiem, lūdzu, dodiet ziņu, labprāt atbildēšu!

INITA FEDKO

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv

Automātiskais atbildētājs
64520961



Hallo!

"Labdien! Esam apjukuši. Kur tagad mums, pilsētas iedzīvotājiem, nodot rādījumus par auksto un karsto ūdeni? Iepriekš to darījām *Bill.me* sistēmā, bet tagad taču "San-Tex" vairs nav. Vai to var darīt kaut kur "San-Tex" vecajā mājaslapā?" žurnālistam jautāja vairāki novada iedzīvotāji.

No redakcijas. Cienījamie novada iedzīvotāji. Paziņojumu par to, ka ar šī gada 1.jūniju mainās apsaimniekotājs un ūdenssaimniecības pakalpojumu sniedzējs pilsētā, ikviens joprojām var atrast 30.maija laikrakstā "Vaduguns". Tur lasāma visa svarīgākā informācija un kontakti. Tomēr, atbildot uz iedzīvotāju jautājumu, atgādinām, ka paziņojumā norādītā informācija par jaunajam ūdens rādījumu

nodošanas iespējām ir šāda: 1) papīra kvītis ar rādījumiem (tāpat kā iepriekš), 2) mājaslapā www.balvunams.lv, 3) platformā www.epakalpojumi.lv. Tāpat, veicot maksājumus jūnijā, apsaimniekotājs lūdz pievērst uzmanību jaunajiem norēķinu kontiem, ko ikviens var atrast savā rēķinā.

Kāda mūsu iedzīvotāja jau izpētīja jaunās rādījumu nodošanas iespējas un pastāstīja, ka, viņasprāt, visērtāk esot lietot platformu www.epakalpojumi.lv, kur ir saglabāti iepriekšējā rādījuma dati, kā arī nav jāizpilda informācija par sevi, kā tas būs, ja rādījumus iedzīvotājs vēlēšies nodot bez autorizēšanās vietnē www.balvunams.lv. Tomēr katrs var izvēlēties sev ērtāko.

Skolēnu vasaras darbs

Izmanto iespēju piepelņties

Irēna Tušinska

Vasaras brīvlaikā daudzi skolēni izmanto iespēju nopelnīt naudu savām vajadzībām, ne tikai papildinot ģimenes budžetu, bet arī apgūstot praktiskas iemaņas, kas noderēs nākotnē.

No 6.maija līdz 17.augustam skolēni var reģistrēties dalībai NVA vasaras nodarbinātības pasākumā "Nodarbinātības pasākumi vasaras brīvlaikā personām, kuras iegūst izglītību vispārējās, speciālās vai profesionālās izglītības iestādēs", kura mērķis ir veicināt skolēnu īslaicīgu nodarbinātību vasaras brīvlaikā valsts līdzfinansētās darbavietās, nodrošinot skolēniem iespēju iegūt prasmes, iemaņas un pieredzi. Pasākumā piedalās jaunieši vecumā no 15 līdz 20 gadiem (ieskaitot), kuri iegūst izglītību vispārējās, speciālās vai profesionālās izglītības iestādēs.

Vēlējās strādāt kultūras iestādē

Balvu Valsts ģimnāzijas (BVĢ) 10.klases absolvents RENĀTS VILIPSONS jūnijā strādā Balvu Kultūras un atpūtas centrā. "Man patīk viss, kas saistīts ar kultūru," apgalvo jauniešs. Par iespēju vasarā palīdzēt kultūras un atpūtas centra darbiniekiem, par to saņemot samaksu, Renāts uzzināja no mammas. "Uzreiz skrēju uz turieni un palūdzu rezervēt man vietu," teic puisis. Iegūt šo darbu palīdzēja arī iepriekš uz darbiniekiem atstātais labvēlīgais iespaids, jo jau gandrīz gadu Renāts darbojas Balvu tautas teātra studijā, kā arī nereti palīdz izrāžu apskaņošanā. "Esmu ļoti māksliniecisks, manī mīt radošums. Tiklīdz uzzināju par tautas teātri, uzreiz devos uzzināt par iespēju piedalīties. Teātris ir vieta, kas man ļauj atklāt iekšējās sajūtas, iziet no komforta zonas. Tieši tas, kas man pēdējā laikā ir vajadzīgs," skaidro jauniešs.

Kultūras un atpūtas centrā Renāts strādā ar prieku, viņam un citiem skolu jauniešiem sniegto iespēju vērtējot pozitīvi. Savus pienākumus viņš veic ar lielu atbildības sajūtu, nevaicoties neviena darba: "Ik pēc laika pilsētā izlieku jauno pasākumu afišas, uzkopju kultūras centra apkārtni, ravēju zāli, ja palīdz. Sabīdu krēslus pirms pasākumiem vai kā citādi palīdzu." Renāts priecājas, ka kultūras centra kolektīvs ir ļoti draudzīgs: "Mani sauc pievienoties arī kafijas pauzēs. Jaunie kolēģi ir ļoti atbalstoši un uzmundrina mani, tāpēc darbs man sagādā prieku."

Dažādus saimnieciskus darbus, galvenokārt apkārtnes uzkopšanā, Renāts veicis arī iepriekšējā vasarā, strādājot Bērzkalnales pagastā, kur šobrīd dzīvo. Savukārt taujāts, kur tērēs nopelnīto, puisis apgalvo, ka variantu ir daudz, bet galīgais lēmums vēl nav pieņemts.

Jūlijā, beidzot strādāt kultūras centrā, Renāts kopā ar ģimnāzijas tautu deju kolektīvu dosies uz dziesmu un deju svētkiem Rīgā, bet augustā ielānojis iesaistīties sporta nometnē Madonas pusē, jo jau ilgāku laiku ir Latvijā pazīstams nūjoņtājs. "Esmu divkārtšais Latvijas čempions nūjošanā 5 kilometru distancē," atklāj jauniešs. Šinī sporta veidā puisis iesaistīja ģimenes draudzene, nūjošanas trenere Inta Ozola. Aizbraucis uz pirmajām sacīkstēm un uzreiz izcīnījis 2.vietu jauniešu grupā, Renāts saprata, ka viņam piemīt šim sporta veidam nepieciešamās spējas: "Nodomāju, ka tas laikam ir mans slēptais talants. Turklāt nūjošana ir sporta veids, kas uzlabo visas muskuļu grupas. Liels pluss ir arī iespēja apskatīt dažādās Latvijas pilsētās un pat ārvalstīs. Piemēram, septembrī dosimies uz Eiropas čempionātu Somijā."

Izvērtē, kam piedāvāt darbu

Balvu Kultūras un atpūtas centra direktore DITA NIPERE ir apmierināta ar Renāta darbu: "Savus pienākumus puisis veic ļoti apzinīgi. Uzticam viņam dažādus darbus – uzlikt un noņemt pasākumu afišas pilsētas teritorijā, ravēt sūnas kultūras centra priekšā, tuvojoties svētkiem, palīdzēt uzstādīt dekorācijas, kā arī citus darbus, piemēram, notīrīt spoguļus, pārstumt krēslus utt." D.Nipere atklāj, ka ne vienmēr skolēni ar pienācīgu rūpību veikuši savus darba pienākumus: "Kādā no vasarām pie mums strādāja ļoti bezatbildīgs skolēns, tāpēc šoreiz kārtīgi izvērtēju katru jauniešu, ko pieņemu darbā. Renātu diezgan labi pazīstu, jo viņš darbojas pie mums teātra studijā un ir darbojies arī kā brīvprātīgais, piepalīdzot pasākumu apskaņošanā." Balvu KAC direktore uzskata, ka vasaras darbs sniedz skolēniem lielisku pieredzi: "Viņi vismaz sāk saprast, kā naudīņa nāk. Ir jāstrādā un reizēm jādara arī tas, kas nepatīk."



Bērni viņu mīl. Sonora Puķīte palīdz skolotājai pieskatīt bērnus arī pastaigas laikā.

Ar bērniem nav viegli, bet interesanti

Balvu pirmsskolas izglītības iestāde "Sienāzītis" vasarā regulāri nodarbina skolēnus. Arī šoreiz jūnijā šeit strādā BVĢ 10.klases absolvente SONORA PUĶĪTE. Sonora priecājas, ka jūnijā piepalīdzēs tieši šajā bērnudārzā, kuru savulaik apmeklēja arī jaunākais brālis. Pirmsskolas izglītības iestādē jauniešs strādā pirmo reizi. Iespēju pastrādāt vasaras brīvlaikā Sonora sarunāja savlaikus. Tā ir jauniešs pirmā darba pieredze, un viņa veiksmīgi tiek galā ar saviem pienākumiem: "Ir, protams, grūtāk, nekā darboties ar vienu bērnu, bet nav tik traki," apgalvo skolniece. Ģimnāzistes darba pienākumos ietilpst mazuļu pieskatīšana un rūpēšanās par telpu tīrību. Jauniešs priecājas par iespēju iegūt jaunu pieredzi un vēlas to izmantot arī nākamvasar. Savukārt nopelnīto naudu Sonora tērēs dziesmu un deju svētku laikā Rīgā, kur piedalīsies gan dziedot, gan dejojot. "Ļoti gaidu dziesmu svētkus. Tie man būs jau otrie," piebilst skolniece.

PII "Sienāzītis" apvienotās grupiņas (3 līdz 5 gadi) skolotāja VITA TUTIŅA priecājas par palīdzību vasaras mēnešos. Viņa atklāj, ka bērnudārzā labprāt strādā ne tikai meitenes, bet arī zēni. "Šo gadu laikā bērni ir izmanījušies. Tagad puīšiem par šo darbu ir vēl lielāka interese nekā meitenēm. Viņi palīdz ļoti aktīvi, pat piedāvājas pastrādāt kādu stundiņu ilgāk," stāsta skolotāja. Vita uzskata, ka skolēnu pienesums ir nozīmīgs: "Visi strādā apzinīgi. Arī mazie bērni vairāk tiecas pie viņiem, jo tās ir jaunas sejas, skolēniem ir arī jaunas idejas, kādas spēles spēlēt. Tāpat tās ir divas liekas acis, kas pieskata, un divas rokas, kas var palīdzēt bērniem saģērbties vai paveikt ko citu."

Apvieno vasaras darbu un praksi

Balvu Novada muzejā vasaras darbu un skolas 3.kursa praksi apvieno Rēzeknes Mākslas un dizaina vidusskolas (tagad Latgales Mūzikas un mākslas vidusskola) Gleznniecības un grafikas nodaļas 3.kursa absolvente KEITA KAIRIŠA. Muzeju kā prakses vietu jauniešs izvēlējās, jo tas atrodas tuvak mājām. Keitas uzdevums ir izveidot mākslas izstādes katalogu. Praksi viņa apvieno ar vasaras darbu tepat muzejā, veicot dažādus sīkus pienākumus, ko uztic darbinieki. Tā ir Keitas pirmā vasaras darba pieredze. Savukārt mākslu jauniešs iemīlēja jau bērnībā, tāpēc, absolvējusi Balvu Mākslas skolu, nolēma turpināt izglītību šajā jomā. Keita spriež, ka pēc Rēzeknes skolas absolvēšanas, iespējams, izvēlēsies studēt kaut ko citu. Šobrīd viņa interesē psiholoģija, kā arī programēšana un spēļu veidošana. Skolēniem sniegto iespēju vasarā mazliet piepelņties Keita vērtē pozitīvi, taču vēl nav izlēmusi, kā tērēs nopelnīto. Atlikušo vasaru Keita plāno pavadīt pie datorā, spēlējot un programējot spēles. Taču viņai ir arī viena lielāka iecere – pieteikties "Erasmus +" programmā, lai



Dara visu, ko liek. Vasaras pirmajā mēnesī strādā arī Balvu Valsts ģimnāzijas 11.klases absolvente un skolēnu pašpārvaldes prezidente NADĪNE LĪVA LOGINA. Viņa sev nodarbošanos atradusi turpat savā mācību iestādē. Šī būs jau otrā vasara, ko Nadīne Līva nolēmusi pavadīt lietderīgi, pelnot naudu: "Pagājušajā gadā strādāju bērnudārzā. Savukārt šajā pavasarī pajautāju mūsu skolas saimniecības daļas vadītājam, vai man atrastos kāds darbs skolā. Tā izdevās sarunāt šeit vietu jūnijā." Nadīne Līva stāsta, ka pārsvarā strādā skolas ēkā, dažreiz piepalīdzot arī ģimnāzijas internātā: "Mums skolā ir daudz inventāra, daudz kas jāpārņēš, jātīra, kaut kas jādara arī ārā pie skolas. Nesen notika divi izlaidumi, tur bija diezgan daudz ko darīt."



Vēlējās strādāt kultūras centrā. Renāts Vilipsons uz darbu iet ar prieku, jo centra kolektīvu iepazinis, darbojoties teātra studijā.

Spānijā apgūtu animācijas kursu. Lai to paveiktu, līdz jūnijā beigām Keitai jāpagūst uzzīmēt un aprakstīt savas multfilmas personāžu skices, kā arī sacerēt iedvesmas vēstuli.

Balvu Novada muzeja galvenā krājuma glabātāja JANĪNA VĪKSNA skaidro, ka muzeja praksi Keita veic kā vizuālās mākslas speciāliste: "Sniedzām viņai iespēju pastrādāt arī kā palīgstrādnieci, jo viņas prakses programma ir diezgan elastīga un ļauj kombinēt šos pienākumus. Kā palīgstrādnieci viņai uzticam dažādus darbus, piemēram, izravēt puķu dobes u.c. Tā Keitai ir arī atslodze no kataloga veidošanas." J.Vīksna stāsta, ka citi skolēni muzeja kolektīvam palīdzēs arī jūlijā un augustā. Šo iespēju viņa uzskata par izdevīgu abām pusēm: "Skolēni sniedz mums skatījumu no malas jeb kā apmeklētāji, iesakot savas idejas. Savukārt mēs iesaistām viņus saimnieciskajos darbos, lai bērni mācās un pierod pie darba."

Vasaras saulgriežu ielīgošanas pasākums Bērzpilī

Megija Kriviša

Nav noslēpums, ka vasaras saulgrieži latviešu tautai ir vieni no iemīļotākajiem svētkiem, tāpēc gada garāko dienu un isāko nakti gaida ar nepacietību. Parasti svētkos piekopj dažādus rituālus – mājās nes pilādžu zarus, lai pasargātos pret ļaunumu, kā arī dažādas tradīcijas – Jāņu alus brūvēšanu, siera siešanu un ugunsķūri kurināšanu. Šogad Bērzpilī pirmo reizi norisinājās ielīgošanas pasākums, kas ļāva izbaudīt pašdarbnieku kolektīvu priekšnesumus un iedziļināties Līgo svētku tradīcijās.

Ielīgošanas pasākums iesākās ar sirsnīgiem vārdiem: “Vasaras saulgrieži ir laiks, kad daba ir pilnbriedā. Diena ir visgarākā un nakts – visīsākā. Tas ir brīdis, kad ugunsķūri liesmas silda sirdis un dziesmas skan pāri laukiem līdz pat rīta gaismai.” Līgo svētki jau kopš sentēvu laikiem ieņem īpašu vietu latviešu tautas vēsturē, tāpēc ik gadu ir jāatceras tradīcijas un tās jāturpina piekopt.

Bērzpils saietā nama vadītāja IVETA RACIBORSKA atklāja, ka ielīgošanas pasākums ir jauna tradīcija. “Iepriekš ap Jāņu laiku mums norisinājās zaļumballes, taču gribējās arī kādu pasākumu, kas ir kā pašdarbnieku kolektīvu sezonas noslēgums līdz septembrim.” Lai arī laikapstākļi nelutināja, tas nemazināja kopības sajūtu un priekšnesumu baudīšanu.

Pasākuma laikā viss tika caurvīts ar Līgo svētku tradīcijām – notika aplīgošana, papardes zieda apspēlēšana, kā arī dziesmas un dejas, savukārt pēc koncerta – ugunsķūri kurināšana, mielošanās ar Jāņu sieru un alu. Kā atzina Iveta Raciborska, īpaši aizrāva ugunsķūri kurināšanas nozīme: “Gatavojoties pasākumam, pati pastudēju un iedziļinājos svētku tradīcijās, taču visvairāk uzrunāja ugunsķūri rituāli un tradīcijas. Izrādās, nedrīkst mest klāt, ko pagādās.”

Ielīgošanas pasākumu kuplināja vietējie kolektīvi – ar dziesmām priecēja folkloras kopa “Saivenis”, jestrās dejas iegriezta “Asjate”, bet ar atraktīvu priekšnesumu apmeklētājus pārsteidza amatiereteātris “Jandāls”. Arī bērnu kolektīvs “Jaudalēni” bija sarūpējuši priekšnesumus – dejas, bet par noformējumu parūpējās saietā nama audējas.

Saieta nama vadītāja atzina, ka jūtas gandarīta par pasākumu: “Priecājos par paveikto, kā arī esmu pateicīga ikvienam Bērzpilī iedzīvotājam, kas nāk un atbalsta.” Kā jau īstenos Līgo svētkos – ir jābūt arī alum un sieram. “Šogad par velti tika sarūpēti arī alus un siers. Ja cilvēkus uzrunā, viņi nāk pretī,” piebilda Iveta.



Ak, Jāni, precē mani! Amatiereteātris “Jandāls” dalībnieki Līva un Jānis ar teatralizētu uzvedumu asprātīgi apspēlēja Līgo nakts tradīciju – papardes zieda meklēšanu. “Sākotnējā ideja bija luga, bet visi dalībnieki netika, tāpēc izdomājām, ka laba alternatīva varētu būt dejas. Gan es, gan Jānis dejojām tautu dejas, tāpēc paši domājām horeogrāfiju un deju iemācījāmies. Ar ideju mazliet palīdzēja Iveta Tiltiņa,” atklāja Līva.



Iesilda deju grīdu pirms zaļumballes. Sieviešu deju kolektīvs “Asjate” ar jestrām dejām ieskandināja Bērzpils ielīgošanas pasākumu. Tautiskos brunčos un ar grezniem, bagātīgiem Līgo vainagiem galvās dejotājas skatītājus priecēja ar enerģiskām deju kustībām.



Apvainoties nedrīkst! Ļoti iespējams, kādam aplīgošana jau ir sen aizmirsta tradīcija, taču folkloras kopa “Saivenis” apdziedāja Bērzpils pagasta iedzīvotājus, kuri bija klātesoši. Izrādās, aplīgot var ne tikai cilvēkus, bet arī dzīvniekus. Četrindes var būt ķircinošas, asprātīgas un nereti arī nerātnas, taču ņemt pie sirds tās nedrīkst.



Sezonu noslēdz ar saldu pateicību. Bērnu kolektīvs “Jaudalēni” pēc ielīgošanas pasākuma cienājās ar saldumiem – tie bija kā pateicība par aktīvu dalību un ieguldīto darbu visas sezonas garumā. Šī sezona noslēdzās sirsnīgā gaisotnē, un jau septembrī visi atkal tiksies, lai ar jaunu sparu sāktu nākamo cēlienu.

Vainags piešķirts arī zīmei! Ielīgošanas noskaņa valdīja ne tikai estrādē, kas bija rotāta ar senlietām, smaržīgiem ziediem un audēju darinātajiem paklājiem. Arī pie iebrauktuves Bērzpilī parādījās svētku simbols – ozollapu vainags, kas rotāja ceļa zīmi, radot īstu svētku noskaņu.



Tradīcijas mainās, – mums ir Jānis! Iveta Raciborska stāstīja, ka Līgo svētkus vienmēr ir atzīmējuši ģimenes lokā vai arī braukuši līgot pie māsu Līgas. Šogad svētki vēl īpašāki – mazdēliņam Jānim šie būs pirmie svētki. Iveta piebilda, ka vienmēr ir pinuši vainagus, taču šogad bija jāmacās uzpīt mazs vainadziņš.



Futbols

Joprojām lideri!



Balvenieši cīnās neizšķirti

Pirms Jāņu dienas svētkiem, 21.jūnijā, komandas "Balvi" futbolisti aizvadīja kārtējo spēli Latvijas Futbola federācijas organizētās "Dali Dali 3.līgas" Austrumu zonā, cerot turpināt savu trīs uzvaru sēriju. Diemžēl to pagarināt līdz četriem uzvarētiem mačiem neizdevās, jo mājas spēlē pret FC "Madona/BJSS" nācās samierināties ar neizšķirtu rezultātu. Bet kāda tad bija spēles gaita?

Jau ar spēles pirmajām minūtēm balvenieši nerādīja to sniegumu, kuru skatītāji no komandas gaida. Proti, lielākoties spēle notika pa gaisu, nevis saspēlējoties pa futbola laukumu. Tas gan nebūtu nekā, ja balvenieši savā sniegumā būtu precīzi, bet todien precizitātes pietrūka visos spēles elementos. Nepalīdzēja arī tas, ka "Balvi" pirmie atklāja spēles rezultātu, kad ar atkārtotu sitienu pēc Nikitas Kokoreviča piespēles bumbu spēles 28.minūtē pretinieku vārtos raidīja Artjoms Šaicāns. Rezultāts 1:0 saglabājās līdz pat puslaika pārtraukumam.

Bija cerības, ka otrajā puslaikā puīši uzņems apgriezienus, tomēr spēles 51.minūtē balvenieši par spēli ar roku nopelnīja soda sitienu uz saviem vārtiem no 11 metru atzīmes, un šādu dāvanu viesi no Madonas nepiedeva – 1:1. Turklāt to, ko izdrija FC "Madona/BJSS" futbolisti, diemžēl nespēja izdarīt balvenieši. Proti, spēles 72.minūtē soda sitienu no 11 metru atzīmes tiesnesis piešķīra jau uz madoniešu sargātajiem vārtiem, bet "Balvu" komandas un arī visas "Dali Dali 3.līgas" Austrumu zonas rezultatīvākais spēlētājs Rinolds Baikovs (desmit gūti vārti) sita neprecīzi. Divreiz viesu vārtus glāba arī vārtu pārlīktnis... Nelīdzēja arī "Balvu" komandas pieredzējušāko spēlētāju un trenera aicinājumi spēlēt vienkāršāk un koncentrēties uz rezultātu, līdz ar to šajā mačā tika zaudēti divi svarīgi punkti, kas sezonas beigās, iespējams, var ļoti sāpīgi atspēlēt.

Šoreiz "Balvu" komandā labākais spēlētājs viennozīmīgi bija vārtsargs Rainers Ušāns-Čips. Tomēr, lai arī pret madoniešiem piedzīvots zaudējums, balvenieši ar sešas spēlēs izcīnītiem 12 punktiem joprojām atrodas Austrumu zonas 1.vietā un līdz šim nav zaudējuši nevienu spēli (trīs uzvaras un trīs neizšķirti, 26 gūti un septiņi zaudēti vārti). 2.vietā ar četrās spēlēs iegūtiem

Turnīra tabula

	S	U	N	Z	GV	ZV	VA				
1		BALVI	6	3	3	0	26	7	+19	12	
2		FK KRĀSLAVA / DAUGAVPILS-2	4	3	1	0	13	5	+8	10	
3		RĒZEKNES NSS / FK SAULES PUIKAS	5	3	1	1	14	6	+8	10	
4		FK KALUPE	4	2	1	1	15	6	+9	7	
5		AUGŠDAUGAVAS NSS - 2	5	2	1	2	12	9	+3	7	
6		PREIĻU BJSS	5	2	1	2	10	9	+1	7	
7		GULBENES BJSS	5	2	1	2	8	13	-5	7	
8		FC MADONA / BJSS	6	1	2	3	9	18	-9	5	
9		SĒLIJAS SS / JĒKABPILS	5	1	1	3	7	29	-22	4	
10		MADONA FK / VARAKĻĀNI	5	0	0	5	7	19	-12	0	

desmit punktiem atrodas FK "Krāslava/Daugavpils-2", pret kuriem balvenieši izbraukumā cīnīsies jau savā nākamajā spēlē – 28.jūnijā. Savukārt 3.vietu ar piecās spēlēs izcīnītiem desmit punktiem šobrīd ieņem "Rēzeknes NSS/FK "Saules puikas"".

Volejbols

Uzvaras laurus plūc "VUGD"



21.jūnijā notika "Lazdukalna kauss pludmales volejbolā", kurā četrās apakšgrupās piedalījās trīspadsmit volejbola komandas.

Noskaidrojot apakšgrupu labākās komandas, starta šāviens tika dots izslēgšanas spēlēm, kur rezultāti bija šādi: "Kristers/Adriāns" pret "Bocs" – 21:15; "Bez šansiem" pret "Bumba oga disene" – 19:21; "Strūžāni" pret "Kultivators" – 12:21; "Rakstiņš/Mičulis" pret "Bārda" – 20:22; "Aleks/Gvido" pret "Kristers/Adriāns" – 16:21; "Garākie pagastā" pret "Bumba oga disene" – 15:21; "NDK" pret "Kultivatori" – 21:17; "VUGD" pret "Bārda" – 21:16; "Kristers/Adriāns" pret "NDK" – 10:21; "Bumba oga disene" pret "VUGD" – 15:21.

Mačā par 3.vietu meistarīgāki izrādījās "Bumba oga disene" (RAINERS ANČĀNS, RALFS DAMBĪTIS), kuri ar rezultātu 21:17 pieveica komandu "Kristers/Adriāns" (KRISTERS BRIEDĪTIS, ADRIĀNS RACIBORSKIS). Savukārt zelta spēlē uzvarēja "VUGD" (AIGARS KALNIŅŠ, RIHARDS MELNIS), kuri pieveica volejbolistus no komandas "NDK" (EDGARS BENDZULIS, KRISTERS PIPCĀNS).

Turnīrā nestartēja tikai vīri. Sieviešu konkurencē 1.vietu izcīnīja komanda "Amber" (SAMANTA VAGINA, DIĀNA KOZIRKOVA)!

Labāko četrinieks! Attēlā redzamas labākās četras komandas. Trešais un ceturtais no kreisās puses – uzvarētāji Aigars Kalniņš un Rihards Melnis no komandas "VUGD".



Foto - no personīgā arhīva

Re, kā!

Finansējuma izlietošana sportā – necaurspīdīga

Korupcijas novēršanas un apkarošanas biroja (KNAB) veiktā analīze liecina, ka valsts budžeta finansējuma piešķiršanas un izlietošanas kārtība Latvijas sporta organizācijām nav pietiekami caurspīdīga. Tas palielina riskus, ka finansējums netiek sadalīts atbilstoši galvenajiem sporta politikas virzieniem un izmantots godprātīgi sabiedrības interesēs.

Saskaņā ar Korupcijas novēršanas un apkarošanas pasākumu plānā 2023.-2025.gadam iekļauto uzdevumu, KNAB veica korupcijas risku analīzi valsts budžeta finansējuma piešķiršanas kārtībā Latvijas sporta organizācijām. Analīzē galvenokārt izmantoti publiski pieejami informācijas avoti, novērtējot vispārējo datu pieejamību par valsts budžeta līdzekļu piešķiršanu 2023. un 2024.gadā un šī finansējuma

izlietojumu sporta organizācijām 2023.gadā. Saskaņā ar publiski pieejamo informāciju, 2023.gadā sporta federācijām bija paredzēti 17,9 miljoni eiro valsts budžeta finansējuma. Federācijas var saņemt dotācijas no vismaz septiņiem avotiem, un galvenā loma šajā procesā ir Izglītības un zinātnes ministrijai, kas pati piešķir nelielu daļu un pārdala finansējumu citām organizācijām, kas lemj par federāciju dotēšanu. KNAB konstatēja, ka atbildīgās organizācijas, lemjot par valsts budžeta finansējuma piešķiršanu, balstās uz pirmšķietami atšķirīgiem kritērijiem, kas ne vienmēr ir publiski pieejami un var neatbilst Latvijā noteiktajiem prioritārajiem sporta virzieniem. Tāpat KNAB konstatēja, ka 74% sporta federāciju valdes locekļiem ir personīgās uzņēmējdarbības intereses vai amatu savienošana. KNAB identificēja arī iespējamus politiskās piederības ietekmes un reputācijas riskus. Tas palielina

iespējamību, ka lēmumi par līdzekļu pārdali vai līdzekļu izlietojumu var tikt pieņemti personīgā labuma nolūkā.

KNAB norāda, ka nozares politikas plānošanas dokumenti par prioritāti izvirza bērnu un jauniešu sportu, kā arī tautas sportu. Iestādes veiktā analīze ļauj secināt, ka kopējā nozarei pieejamā finanšu sadale šos mērķus sasniedz daļēji. Tāpat sporta nozares finansēšanas piešķiršanas procesi ir necaurspīdīgi, neprognozējami un pakļauti finansiālai nenoteiktībai. Informācijas trūkums par dotācijām, finansējuma piešķiršanas kritērijiem, saņēmējiem un to izlietojumu rada riskus, ka valsts budžeta līdzekļi var netikt ieguldīti sabiedrības interesēs. Lai stiprinātu sabiedrības uzticēšanos, KNAB ieskatā ir svarīgi veidot vienotu, pārredzamu un taisnīgu sporta finansēšanas modeli.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Laiks, kad mazuļi dzima mazā pirtīnā, jau sen aiz kalniem, dodot vietu tradicionālajai medicīnai un iespējai laist pasaulē mazuli slimnīcas dzemdību nodaļā profesionālu mediķu uzraudzībā. Taču arī tas nav viss. Mūsdienā pasaulē topošās māmiņas var baudīt sava veida ekstrās – dzemdības ūdenī vai pat mājās. Vai šādas iespējas kalpo kā pamudinājums par labu ģimenes veidošanai? Jaunās māmiņas dalās atklāsmēs par dažādām dzemdību pieredzēm.

“Mediju atbalsta
fonda ieguldījums no
Latvijas valsts
budžeta līdzekļiem”

MAF
Mediju atbalsta fonds

Pasaule,

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

Saruna

Vienmēr vēlējusies kuplu ģimeni

Balveniete, četru bērnu mamma **LĪGA MOROZA-UŠACKA**, laižot pasaulē savus bērnus, paļāvās uz zinošās vecmātes, gulbenietes Aijas Mikovas pieredzi un zināšanām, jo tieši viņa kopš pirmās tikšanās reizes topošajai māmiņai sniedza pārliecību un drošības sajūtu. Lai gan pirmo dēlu Līga dzemdēja slimnīcā, bērniņš nāca pasaulē ūdens dzemdībās. Savukārt pārējās Moroza-Ušacku ģimenes atvasītes dienas gaismu ieraudzīja Aijas Mikovas vadītajā radību mājā “Harmonija”.

Kāpēc izvēlējāties alternatīvu dzemdību veidu?

– Gaidot pirmo dēlu Leo, biju grūtnieču uzskaitē pie Gulbenes slimnīcas ginekoloģes Jolantas Mazūres. Taču Balvu slimnīcā Māmiņu skolas nodarbībās dzirdētais mani radīja sajūtu, ka dzemdības ir kaut kas ārkārtīgi grūts un es pati saviem spēkiem to nekad nespēju paveikt. Pastāstot to savai ginekoloģei, viņa man ieteica apmeklēt Māmiņu skolu pie vecmātes Aijas Mikovas, kura tolaik vēl strādāja Gulbenes slimnīcā. Noklausoties Aijas lekciju, radās pavisam cits iespaids par dzemdībām, – šķita, ka tas ir tik viegli un vienkārši, īpaši dzemdējot ūdenī, tāpēc jau pēc pirmās lekcijas izlēmu, ka manam bērniņam jānāk pasaulē Aijas uzraudzībā. Viņa ir ļoti vienkārša, cilvēciska, zinoša. Pēc tam ar vecmāti Aiju Mikovu tikos vēl vairākas reizes, un mums uzreiz izveidojās ļoti labs kontakts. Leo pie viņas dzemdēju 2008.gadā Gulbenes slimnīcā. Tās bija ūdens dzemdības. Tiklīdz iekāpu ūdenī, uzreiz sākās dzemdības. Sāpes bija minimālas, dzemdības noritēja ļoti ātri un viegli – viss bija galā aptuveni stundas un divdesmit minūšu laikā. Tā bija īpaša diena – Lielā piektdiena, par kuru daudzos žurnālos rakstīja, ka tā ir vienīgā Ozola diena, kurā dzimst gudri un talantīgi bērni. Tāds Leo arī ir. Turklāt viņš nāca pasaulē ar paceltu rociņu, it kā balsojot ‘es – par’. Dzemdību laikā vecmāte pamanīja un veikli tika ar to galā, citādi rociņu varētu arī salauzt. Vēl pirmsdzemdību pārbaudēs Aija teica, ka man būs ļoti spēcīgs un veselīgs bērniņš. Kad jautāju, kā viņa to zina, Aija ļāva paklausīties, kā skan citu bērnu un kā skan mana Leo sirsniņa. Pirms dzemdībām man lūdza uzzīmēt, kā redzu sevi kā grūtnieci. Ieraugot zīmējumu, Aija teica: “Tu tik viegli taisies dzemdēt, nu redzēsīm”. Tā arī bija. Izrādās, arī tas viņai palīdz noteikt, cik vieglas vai grūtas sagaidāmas dzemdības. Man par Aiju radās iespaids, ka viņa jūt vairāk nekā citi.

Laikam tādēļ, ka pirmās dzemdības bija tik vieglas, arī nākamās bērnus nolēmāt laist pasaulē pie vecmātes Aijas Mikovas?

– Patiesībā katras nākamās dzemdības manās sajūtās bija grūtākas, lai gan, pēc vecmātes teiktā, visas skaitījās īsas un vieglas. Daudzi jautāja, kādēļ braukt uz “Harmoniju”, jo tas ir diezgan dārgi un tālu, bet es uzskatu, ka tas ir tā vērts, ja bērniņš nāk pasaulē vietā, kur māmiņa jūtas droši. Dodoties dzemdēt uz “Harmoniju”, līdzī nav jāņem pilnīgi nekas – nav tādas dzemdību somas. Tur nodrošina ar visu nepieciešamo līdz pat zīdaiņa drēbītēm. Visiem saviem bērniem kā pirmās izvēlējos vienas un tās pašas drēbītes, lai bērni savā starpā dzīvotu draudzīgi. Tā arī ir. Trešo bērnu sākumā vēlējos dzemdēt mājās, bet mazliet nobijos, jo man bija jau 38 gadi, tādēļ atkal nolēmām par labu “Harmonijai”.

Visas dzemdības noritēja bez sarežģījumiem?

– Ar Hugo bija interesanti. Nolikta dzemdību diena bija 25.jūnijs. Aizbraucu pie dakteres Jolantas uz Gulbeni. Viņa paskatījās un teica, ka vēl nekā nebūs, bet apskates laikā nedaudz nogāja ūdenī. Vispār Hugo man vēderā bija ļoti ašs, kaut gan

dzīvē ir mierīgs. Pēc tam izrādījās, ka viņš ar savu kustēšanos bija pārrāvis ūdeņus kaut kur augšpusē. Taču nekas neliecināja, ka sākušās dzemdības. Nekādu sāpju un pazīmju nebija. Zvanīju vecmātei Aijai, viņa teica: “Brauciet uz “Harmoniju”, ja arī nesāksies dzemdības, padzīvosiet radību mājā.” Pa ceļam no Gulbenes vēl ceļa malā nopirkām zemenes, jo man tās dikti kārojās. Aizbraucām mājās, paņēmām nepieciešamās lietas un devāmies uz Krimuldu. Tur bijām ap pieciem vai sešiem vakarā, un vienpadsmitos Hugo jau bija klāt.

Savukārt Otto dikti steidzās nākt šajā pasaulē – piedzima mēnesi ātrāk. Lai gan tas skaitās bīstami, radību mājai “Harmonija” ir liels plus, jo tā atrodas piecu minūšu braucienā līdz Siguldas slimnīcai. Pēc dzemdībām uzreiz atbrauc bērnu dakteris, kurš apseko bērniņu un māmiņu. Pēc tam Siguldas slimnīcas dzemdību nodaļā, kurā Aija strādā, saņēmām visas nepieciešamās potes. Tur pret mums izturējās fantastiski. Atšķirībā no negatīvās attieksmes, ko pēc Hugo piedzimšanas izjutām Balvos, jo bērns bija dzimis citādāk, nevis stacionārā. Lai gan Otto piedzima priekšlaicīgi, viņš bija vesels. Kad viņš tikko bija nācis pasaulē, mana pašsajūta bija lieliska – šķita, ka nemaz neesmu dzemdējusi. Otto ir mans vienīgais bērniņš, kurš piedzimis dienā, jo pārējie pasauli ieraudzīja vakarā. Arī pati esmu vakara cilvēks. Man ir ļoti paveicies, jo visi bērni zīdaiņa vecumā naktis labi gulēja, viņus nemocija kolikas. Esmu ļoti izlutināta mamma. Man bija viegli ar viņiem visiem.

Kas bija nepieciešams, lai, laižot pasaulē bērnus, justos droši un mierīgi?

– Tā ir vīra klātbūtne. Viņš bija klāt visās dzemdībās un ar lielu lepnumu grieza nabassaiti. Protams, svarīga ir vecmātes attieksme. Lai neviens nesteidzina, nepazemo. Lai apkārt valda miers. Biju dzirdējusi ļoti daudz nostāstu par dzemdībām slimnīcā, kas mani sabiedēja.

Vai dzirdētie nostāsti ietekmēja dzemdību vietas izvēli?

– Protams. Taču galvenais, kas ietekmēja manu izvēli par ūdens dzemdībām, bija pirmā Aijas Mikovas novadītā Māmiņu skolas lekcija. Man patika viņa kā personība un tas, ko izdzirdēju. Aija radīja sajūtu, kas tas būs tik viegli. Ļoti patīk ūdens un iet vannā, tas mani nomierina un atbrīvo. Tāpēc sapratu, ka man tas būs piemēroti. Ūdenī bērniņi piedzimst vieglāk, tas viņiem ir dabiskāk. Reizēm man uzdod diezgan jocīgus jautājumus par ūdens dzemdībām. Piemēram, vai bērniņš ūdenī nevar noslikt? Tas nevar notikt, jo piedzimstot viņu ar mammu joprojām saista nabassaitē, viņš jūtas kā mammas vēderā.

Nebija nekādu baiļu, ka dzemdējot varētu rasties sarežģījumi?

– Nebija. Patiesībā nav tā, ka visām, kuras vēlējušās ūdens dzemdības, tas izdodas, jo dzemdības ir neparedzams process. Galvenais, lai tās ir drošas. Aija ļoti seko līdzī visam procesam. Nav tā, ka dzemdēt citur, nevis slimnīcā, ir bīstami. Aija pati strādā Siguldas slimnīcas dzemdību nodaļā, un līdz turieni ir



2019.gadā pie Aijas Mikovas dzimušo bērniņu salidojumā “Silenieku skolā”. Līga salidojuma laikā vēl bija jaunākā dēla Otto gaidībās. Vēlāk ģimenē ienāca arī meitiņa Lote. Lai gan lielā attāluma dēļ salidojums nebija ļoti kupli apmeklēts, tas izvērtās silts un sirsniņš.

piecu minūšu brauciens.

Cik ilgi jāpaliek “Harmonijā” pēc dzemdībām?

– Ja viss ir kārtībā, mājās var doties otrā dienā. Man viss bija labi. Vienīgi Otto un Hugo dzima ar sejiņu uz augšu, nevis uz leju, kā parasti notiek. Vecmāte Aija brīdināja, ka tāpēc man vēlāk varētu sāpēt mugura. Taču tā nenotika. Toties visi pārējie viņas paredzējumi piepildījās. Viņa teica, ka ar sejiņu uz augšu dzimušie skaitās zvaigžņu bērni, un apgalvoja, ka Hugo būs skatuves bērns. Kaut gan mazotnē nekas par to neliecināja (viņš bija ļoti kautrīgs), tagad Hugo ir īsts skatuves cilvēks – dejo, dzied, spēlē saksofonu. Leo ir stiprs un gudrs, tā kā viņa teica. Otto vēl veidojas. Laiks rādīs, kā būs...

Vai pozitīvā dzemdību pieredze veicināja to, ka kopā ar vīru esat izveidojuši tik kuplu ģimeni?

– Patiesībā nē, jo vienmēr esmu gribējusi kuplu ģimeni. Pēc Hugo piedzimšanas nolēmām, ka vairāk bērnus nevēlamies. Visas zīdaiņu mantas jau biju atdevusi projām. Ik pēc laika katram no mums ienāca prātā doma par vēl vienu bērniņu, bet tas nekad nenotika vienlaikus. Līdz vienā brīdī sapratām, ka gribam vēl vienu mazuļi, jo vecākie bērni dzima ar sešu gadu starpību, un atkal bija pagājuši seši gadi. Artis ir ļoti labs vīrs,

LTV1

- 5.20 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.
6.00 "Latvijas sporta žurnālisti-ka. Arturs Vaiders". Atk.
6.03 "Kas te? Es te!" Raidījums bērniem.
6.30 "Animācijas seriāli".
8.50 "Sazimē profesiju!". Atk.
9.00 "Tutas deju ritmi".
9.05 "Tutas lietas 10". Raid. bērniem.
9.20 "Zimē kopā ar Vilu!". Raid. bērniem.
9.40 "Mājas suņiem". Dok. filmu cikls.

- 10.30 "Īstās latvju saimniecības 9". Izkl. raid. Atk.
11.30 "Dziesmu avoti. 1866". Dok. filma.
12.00 "Novadu satikšanās un godināšana". Tiešraide.
XIII Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētki.
13.05 "Atveram danču pūru". Atk.
14.50 "Teātris.zip". Atk.
15.00 "Teātris.zip piedāvā. Divas Lotiņas". Leļļu teātra izrāde. Atk.
16.15 "Kad brenzes netur". Krimināldrāma.
17.30 "Teātra garša". Atk.
18.00 "Dienas ziņas".
18.25 "Vasara Langeogā". Melodrama.

- 20.00 "Panorāma".
20.35 "Sabiedriskā medija svētku studija". XIII Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētki.
21.10 "Kolektīvs 2". Seriāls.
21.35 "Garijs koncerts". XIII Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētki.
22.55 "Nr. 105555". Dok. filma.
23.25 "Sindlera saraksts". Vēsturiska drāma.
2.45 "LTV – 60. Zelta arhivs". Atk.

- 3.20 "1:1. Aktuālā intervija". Atk.
4.10 "Ķepa uz sirds". Atk.
4.40 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.

LTV7

- 5.00 "Dzintara puse". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "1000 jūdzes līdz Engēļu pilsetai".
7.00 "Globalizācija un mēs. Deutsche Welle žurnāls".
7.30 "Ražots Vācijā. Deutsche Welle žurnāls".

TV3 Life

- 5.00 "Svešā seja". Seriāls.
5.30 "Jāvārds kāzu kļētai 11". Realitātes šovs.
6.30 "Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju 2".
6.55 "Rozamunde Pilcere. Vētrā". Melodrama.
8.55 "Ēdiens visai ģimenei". Realitātes šovs.

- 10.00 "Biznesa attīstība 5". Informatīvs raidījums.
10.30 "Pirkt vai uztaisīt?". Realitātes seriāls.
11.00 "Sappu māja 21". Izklaidējošs raidījums.
12.00 "Mentālists 2". Seriāls.
16.05 "Laukā no ligzdas!". Romantiska komēdija.
18.00 "Randiņš Cikāgā". Melodrama.
20.00 "Baģažas saņemšana". Romantiska komēdija.
22.00 "Frenkija". Melodrama.
0.05 "Garšas detektīvs". Detektīvfilma.

- 1.40 "Jāvārds kāzu kļētai 11". Realitātes šovs.
2.45 "Svešā seja 2". Seriāls.
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.
8.33 "Globuss". Atk.
9.30 "Pieci novadi Latvijā". Atk.
10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
10.03 "Nedēļa. P.S.". Atk.
11.00 "Gramatu kods". Atk.
11.30 "Uz linijas". Atk.
12.00 "Uzmanības centrā – ekonomika". Atk.

- 13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
13.03 "Preses klubs". Atk.
14.30 "Uz linijas". Atk.
15.00 "Eko-loģika". Atk.
16.00 "Harijs Poters un nāves dāvesti. 2.daļa". Fantāzijas piedz. filma.
19.10 "Latvijas basketbola stāsti".
19.30 "TV3 ziņas svētdienā".
19.40 "Nēka personīga. Faili 4". Informatīvi analītisks raidījums.
20.30 "Sezam!". Trilleris.
23.15 "Džons Viks 2". Spraiga sižeta filma.
1.35 "Detektīvs Naitis". Spraiga sižeta filma.
3.35 "Izmeklētāji". 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.
8.33 "Globuss". Atk.
9.30 "Pieci novadi Latvijā". Atk.
10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
10.03 "Nedēļa. P.S.". Atk.
11.00 "Gramatu kods". Atk.
11.30 "Uz linijas". Atk.
12.00 "Uzmanības centrā – ekonomika". Atk.

- 13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
13.03 "Preses klubs". Atk.
14.30 "Uz linijas". Atk.
15.00 "Eko-loģika". Atk.
16.00 "Harijs Poters un nāves dāvesti. 2.daļa". Fantāzijas piedz. filma.
19.10 "Latvijas basketbola stāsti".
19.30 "TV3 ziņas svētdienā".
19.40 "Nēka personīga. Faili 4". Informatīvi analītisks raidījums.
20.30 "Sezam!". Trilleris.
23.15 "Džons Viks 2". Spraiga sižeta filma.
1.35 "Detektīvs Naitis". Spraiga sižeta filma.
3.35 "Izmeklētāji". Seriāls.

- 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.
8.33 "Globuss". Atk.
9.30 "Pieci novadi Latvijā". Atk.
10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
10.03 "Nedēļa. P.S.". Atk.
11.00 "Gramatu kods". Atk.
11.30 "Uz linijas". Atk.
12.00 "Uzmanības centrā – ekonomika". Atk.

- 13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
13.03 "Preses klubs". Atk.
14.30 "Uz linijas". Atk.
15.00 "Eko-loģika". Atk.
16.00 "Harijs Poters un nāves dāvesti. 2.daļa". Fantāzijas piedz. filma.
19.10 "Latvijas basketbola stāsti".
19.30 "TV3 ziņas svētdienā".
19.40 "Nēka personīga. Faili 4". Informatīvi analītisks raidījums.
20.30 "Sezam!". Trilleris.
23.15 "Džons Viks 2". Spraiga sižeta filma.
1.35 "Detektīvs Naitis". Spraiga sižeta filma.
3.35 "Izmeklētāji". Seriāls.

trīs minūtēs". Atk.

- 22.03 "Kārtības rullis". Atk.
23.30 "Radio Svoboda: par svarīgo Krievijā un pasaulē".

- 0.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk.
1.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
1.33 "Globuss". Atk.
2.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.

- 2.33 "Preses klubs". Atk.
4.00 "Uz linijas". Atk.
4.30 "Ziņu Top". Atk.
5.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk.

ReTV

- 5.00 "Ģimenes skola".
5.25 "Manas jaunās mājas – Latgale".
6.15 "Gaidām ciemos!".
8.30 "Mēs varam – mēs darām!".
9.00 "Čučumuižas pasakas".
10.00 "Mājā un sētā 5".
10.00 "Zajā gaisma".
10.30 "Ceļot bez robežām 5".
11.00 "Brīvdienas sākas tagad!".
11.30 "Roks par brīvību".
12.45 "No Piena ceļa nākuši. Sēlija – identitāte".
13.45 "Vidzemes Augstskolas studentu īsfilmu izlase".
14.00 "Dzīve pēc bernunama".
14.30 "Vērtīgi zināt".
15.00 "Autodroms".
15.30 "Tīkšanās vieta. Valmieras novads".

- 16.00 "Cilvēki, darbi, tradīcijas Lejaskurzemē".
16.30 "Izstāsti Latvijai!".
17.00 "Skrundas TV piedāvā".
17.30 "Nedēļa Jēkabpilī".
18.00 "Runā Latgale".
18.30 "Limbažu novads rada un dara".

- 19.00 "Nedēļa Latvijā". Atk.
20.00 "Māksla dzīvot".
21.00 "Ceļot bez robežām – atrasts Baltijā".
21.30 "Copes lietas 2".
22.00 "No Irbes līdz fronteļ". Dok. filma.
23.20 "Mežaveča emuāri".
23.50 "Es daru tā".
24.00 "Gaidām ciemos!".
1.00 "Zajā gaisma".
1.25 "Zinātne tuvu planā 4".
1.50 "Tā dzīvojam ReTV".
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".

- 3.00 "Trīs kvadrāta 4". Atk.
3.55 "Māksla dzīvot".
4.15 "Peru piezīmes: Kusko".
4.35 "Cilvēki, darbi, tradīcijas Lejaskurzemē".

Balvu Novada muzejā

Izstāde – Pēteris Postažs, Ingūna Postaža "Glezna un grafika".

Brīvības stāsti – Siguldas kājnieku pulks. Latviešu stāja svešumā – Kārlis Serdiāns 120. Nacionālais partizāns – Kārlis Dankers 120.

Balvos

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

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

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

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

19. jūlijs
Piķst. 7.30 dievkalpojums Balvu Vissvētās Trīsvienības Romas katoļu baznīcā.

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

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

No piķst. 10.00 līdz 12.00 Balvu pilsētas skvērā kopīgu dižošanās "Balvos satiekas cilvēki, ezeri, atmūpas".
No piķst. 10.00 Balvu pilsētas parkā Balvu novada zollītes turnīrs.

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

Piķst. 14.00 Balvu pilsētas estrādē muzikāla izrāde visai ģimenei "Ķepu patruļas jaunā misija".

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

Piķst. 19.00 Balvu pilsētas estrādē novada svētku kulminācija – lielkoncerts "Ai, Latgale, Tu dvēselīte mana", kurā piedalīsies Latvijā iemīļoti mūziķi – Raitis Treijs ("Zelji"), Harijs Joniškāns ("Kantoris 04"), Viktors Lapčenko, Santa

Afiša



Kasparsons, Aivars Lapšāns, Juris Ostrovskis, Arnis Slobodžāns, grupa "Rollise", "Ginc un Es", Apvienība "Ainis", paši "Leijerkastnieki" un citi mākslinieki. Ieejas maksa: 15 eiro (biļetes "Biļešu paradīzes" kasēs).

Piķst. 22.00 Balvu pilsētas estrādē balle kopā ar grupu "Dakota". Ieejas maksa – 5 eiro, pēc piķst. 23.00 – 7 eiro.

Svētku dienā no piķst. 11.00 uz Brīvības ielas varēsim baudīt ielu kafējnicu gardumus un jauties istam garšu ceļojumam. **No piķst. 16.00** pie Balvu pilsētas parka iespēja doties 30 minūšu izbraucienā ar plostu "Vilnītis" un izjust Balvu ezera mieru un skaistumu.

Baltinavā

12.jūlijā piķst. 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 disciplīnās (nopolnot medaļas); O izgaršojoļot sieviešu biedrības "Vaivariņi" garšīgo zupu; O piedaloties *La Versa* šokolādes gardumu aktivitātēs (īpaši gaidām ģimenes ar bērniem); O jauļot bērniem izbaudīt bezmaksas piepūšamās atrakcijas.

Darbosies bufete "Škladi". Dienā muzicēs DJ ALEKS, vakarā balle ar "Brājiem Puncuļiem". Ja kāda zemnieku saimniecība vai kāds uzņēmējs vēlas ar savu komandu piedalīties, laipni aicināti. Informācijai zvanīt pa tālr. 25440049.

Balvu pagastā

27.jūnijā piķst. 20.00 Naudaskalna tautas namā starp-novadu vokālo ansambļu sadziedāšanās pasākums "Dziesma vasarai – 2025".

Krišjānos

Līdz 30.jūnijam tautas namā gleznošanas studijas "Olīves" dalībnieku darbu izstāde "Olīves ziedos" (darbi skatāmi, sazinoties ar tautas nama vadītāju).

Rugājos

27.jūnijā piķst. 17.30 Augustovas Svētās Elizabetes Romas katoļu baznīcā Nemitīgās Palīdzības Dievmātes godināšanas svētki. Koncerts. Svētā Mise. Procesija un Agape baznīcas dārzā. Dalība ar ziedoņumiem.

No 25.jūnija līdz 17.jūlijam darbdienās **no piķst. 10.00 līdz 13.00** tauta nama mazajā zālē apskatāma Ivetas Broliņas pašdarināto rotājlietu izstāde.

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

Pārpublicēšanas gadījumā "Vaduguns" atsaucē obligāta

TV PROGRAMMAS

no 30.jūnija līdz 6.jūlijam

Pirmdiena, 30. jūnijs

Vārdadienu svini:
Mareks, Tālvaidis

LTV1	
5.20 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.	
6.00 "Latvijas valsts himna".	
6.02 "Vides fakts". Atk.	
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	
8.35 "Mīlas viesulis 20". Serāls.	
9.30 "Solījums 3". Serāls.	
10.35 "Jaunās medmāsas". Serāls.	
11.20 "Lielais futbola piedzīvojums". Ģimenes filma.	
13.00 "Animācijas seriāli".	
13.40 "Ķepa uz sirds". Atk.	
14.10 "Province". Atk.	
14.40 "Lielās patiesības". Atk.	
15.10 "Krustpunkta".	
16.05 "Solījums 3". Serāls.	
17.10 "Mīlas viesulis 20". Serāls.	
18.00 "Dienas ziņas".	
18.45 "Aizraujošie piekastes vilcēnu maršruti 3". Dok. filmu cikls.	
19.15 "Grantcestra".	
20.00 "Detektīvseriāls. "Panorāma".	
20.40 "Gūtenmorgens un Vienciens". Komēdija.	
21.30 "Šahs brillantu karalienei". Krimināldrama.	
23.00 "Nakts ziņas".	
23.15 "Romi Latvijā". Dokumentāli īststati.	
23.20 "Dzīvei nav melnraksta. Rūdolfs Pļepis". Atk.	
23.50 "Dzīvei nav melnraksta. Edijs Vtoliņš". Atk.	
0.15 "Aculectnieks". Atk.	
0.35 "Daudz laimes, jubiliār!". Atk.	
1.15 "Aizlēgtais papjēmiens". Atk.	
2.15 "Pasauls panorāmā". Atk.	
2.45 "Kultūršoks". Atk.	
3.00 "Midsomeras slepkavības 15". Detektīvseriāls.	
LTV7	
5.00 "Literatūre". Atk.	
6.00 "Latvijas valsts himna".	
6.03 "Vienmēr formā! <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	
8.35 "Ļas notika šeit 2". Atk.	
9.30 "TV jaunatklāšanas raidījums <i>Teļi</i> ". Atk.	
11.20 "Personība. 100 g kultūras". Atk.	
13.00 "Jauna dzīve par desmit marčrānām". Vēsturisks seriāls.	
14.05 "FIFA Pasaulis kausa izcīņa futbola sievietēm 2023". Atk.	
16.05 "Labākais no <i>Euro maxx</i> ".	
16.35 "Ļeas garumā". Atk.	
17.35 "Spiegs okeānā". Dok. filmu cikls.	
18.30 "Miranda". Komēdijseriāls.	
19.30 "Ļas notika šeit 2". Atk.	
20.25 "Mērdoka noslēpumi 14". Detektīvseriāls.	
22.00 "Midsomeras slepkavības". Detektīvseriāls.	
23.45 "Labākais no <i>Euro maxx</i> . <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	
0.10 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.	
0.25 "Sirds stīgu spēle". Koncerts.	
2.20 "Izziņas Impulss". Atk.	
3.20 "Piedzīvojums dabā". Atk.	
3.50 "Saitīte. Laikmeta varoņi torētā un tagad". Atk.	
4.20 "Personība. 100 g kultūras". Atk.	
TV3	
5.00 "Animācijas seriāls".	
5.10 "Divarpus vīru 8". Komēdijseriāls.	
6.00 "Misters Bīns 2". Anim. seriāls.	
6.25 "900 sekundes". Informatīvi izklaidējošs raid.	
8.45 "Kandisa Renuāra 9". Serāls.	
9.55 "Manītielī". Serāls.	
11.00 "Soli pa solim 3". Komēdijseriāls.	
12.00 "Mami virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.	
13.45 "Īstā vieta. Īstais māioklis 24". Realitātes seriāls.	
14.50 "Doktors Hauss 5". Serāls.	
15.50 "Ētropa no putna lidoljuma". Dok. seriāls.	
16.55 "Četri gutlā 13". Realitātes šovs.	
18.00 "TV3 ziņas šūmā".	
18.10 "Labākais no labākajiem 10". Gordona Remzija šovs.	
19.10 "Bez tabu".	
20.00 "TV3 ziņas".	
20.45 "Degpunktā".	
21.10 "Ķarsti. Ķeīta 2". Lepazīšanas šovs.	
22.15 "Veīni". Serāls.	
23.20 "Lediā Lapsa". Serāls.	
1.05 "Autoziņas 16".	
1.35 "Bezgalīgās debesis". Serāls.	
2.30 "Kobra 11-13". Serāls.	
3.30 "Mans neglītāis pilēns". Serāls.	
4.35 "Četri gutlā 13". Realitātes šovs.	
TV3 Life	
5.00 "Svešā seja 2". Serāls.	
5.30 "Ticīgo uzvaras balsis". Kristīgā programma.	

6.00 "Izgaršo Latviju! 4". Izklaidējošs raidījums.	
6.30 "Vēstnieka meitā". Serāls.	
8.30 "Mami remonta noteikumi". Realitātes šovs.	
9.35 "UgunsGrēks 12". Serāls.	
11.55 "Zem klāja 9". Realitātes šovs.	
12.55 "Pamāte". Serāls.	
14.00 "Grēgas anatomija 17". Serāls.	
16.00 "Dzīvot nozīmē mlēt". Serāls.	
17.00 "Tu mani nesalauzi". Serāls.	
19.00 "Nevaldāmais līgavas 13". Realitātes šovs.	
20.00 "Rozmunnude Pļcere. Vētrā". Melodrama.	
22.00 "Mana dzīve ir slepkavība 2". Serāls.	
23.05 "Pirmais randiņš 9". Realitātes šovs.	
0.10 "Līkteņa skartie". Serāls.	
1.10 "Tu mani nesalauzi". Serāls.	
3.10 "Ķarsti. Ķeīta 2". Lepazīšanas šovs.	
4.25 "Svešā seja 2". Serāls.	
TV24	
6.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.	
6.03 "Preses klubs". Atk.	
7.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.	
7.33 "Nedeļa. P.S.". Atk.	
8.30 "Radio <i>Svoboda</i> : par svarīgo Krievijā un pasaulē". Atk.	
9.30 "Dienas personība".	
10.00 "Uzmanības centrā – ekonomika". Atk.	
11.00 "Nacionālo interešu klubs". Atk.	
12.00 "Eko-loģika". Atk.	
13.00 "Dr. Apinis".	
14.00 "Radio <i>Svoboda</i> : par svarīgo Krievijā un pasaulē". Atk.	
15.00 "Ārsts atbild". Atk.	
15.30 "ES ieguldījums zivsaimniecības un akvakultūras izugsme". Atk.	
16.00 "Dienas personība". Atk.	
16.30 "Ziņu <i>Top</i> ".	
17.00 "Svarīgais trīs minūtēs".	
17.30 "Preses klubs".	
18.30 "Uz līnijas".	
19.00 "Svarīgais trīs minūtēs".	
19.03 "Aktuālais par kara-darbiņu Ukrainā".	
20.00 "Streips pārlūko pasauli".	
20.30 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.	
21.00 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.	
21.03 "Kārtības nullis".	
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-darbiņu 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-darbiņu Ukrainā".	
ReTV	
5.00 "Nedeļa Latvijā". Atk.	
6.00 "Personības kods 4".	
7.00 "Meža stāsti 5".	
7.30 "Manas bērniības atmiņas 3".	
8.00 "Trīs kvadrātā 4".	
9.00 "Mēs darām tā".	
9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".	
10.00 "As <i>asmi mukslīnīks</i> ".	
10.30 "Čīlveki, darbi, tradīcijas Leļškurzenē".	
11.00 "Ceļot bez robežām 5".	
11.30 "No Plena ceļa nākuši. Sēlija – identitāte".	
12.00 "Izskirtspēja 3".	
13.00 "Prāta banka". TV spēle.	
14.00 "Vērtīgi zināt".	
14.30 "Mēs varam – mēs darām!".	
15.00 "ReTV ziņas trījos".	
15.30 "Ceļā uz mājām".	
16.00 "Gaidām ciemos!".	
16.30 "Limbazu novads rada un dara".	
17.00 "Reģionālās televīzijas piedāvā".	
18.00 "Trīs kvadrātā 4".	
19.00 "ReTV ziņas septiņos".	
19.15 "Mājā un seā 5".	
20.25 "Skats no Ventspils".	
23.15 "Trīs kvadrātā 4".	
0.15 "Es daru tā".	
0.30 "Mājā un seā 5".	
1.00 "Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2".	
1.25 "Izskirtspēja 3".	
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".	
3.00 "Trīs kvadrātā 4".	
3.55 "Copes frekvence 2".	
4.15 "Mežavēca emuārī".	
4.35 "Tīksana vieta. Valmieras novads".	

23.03 "Preses klubs". Atk.	
0.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.	
0.33 "Aktuālais par kara-darbiņu 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-darbiņu Ukrainā".	
ReTV	
5.00 "Nedeļa Latvijā". Atk.	
6.00 "Personības kods 4".	
7.00 "Meža stāsti 5".	
7.30 "Manas bērniības atmiņas 3".	
8.00 "Trīs kvadrātā 4".	
9.00 "Mēs darām tā".	
9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".	
10.00 "As <i>asmi mukslīnīks</i> ".	
10.30 "Čīlveki, darbi, tradīcijas Leļškurzenē".	
11.00 "Ceļot bez robežām 5".	
11.30 "No Plena ceļa nākuši. Sēlija – identitāte".	
12.00 "Izskirtspēja 3".	
13.00 "Prāta banka". TV spēle.	
14.00 "Vērtīgi zināt".	
14.30 "Mēs varam – mēs darām!".	
15.00 "ReTV ziņas trījos".	
15.30 "Ceļā uz mājām".	
16.00 "Gaidām ciemos!".	
16.30 "Limbazu novads rada un dara".	
17.00 "Reģionālās televīzijas piedāvā".	
18.00 "Trīs kvadrātā 4".	
19.00 "ReTV ziņas septiņos".	
19.15 "Mājā un seā 5".	
20.25 "Skats no Ventspils".	
23.15 "Trīs kvadrātā 4".	
0.15 "Es daru tā".	
0.30 "Mājā un seā 5".	
1.00 "Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2".	
1.25 "Izskirtspēja 3".	
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".	
3.00 "Trīs kvadrātā 4".	
3.55 "Copes frekvence 2".	
4.15 "Mežavēca emuārī".	
4.35 "Tīksana vieta. Valmieras novads".	

23.03 "Preses klubs". Atk.	
0.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.	
0.33 "Aktuālais par kara-darbiņu 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-darbiņu Ukrainā".	
ReTV	
5.00 "Nedeļa Latvijā". Atk.	
6.00 "Personības kods 4".	
7.00 "Meža stāsti 5".	
7.30 "Manas bērniības atmiņas 3".	
8.00 "Trīs kvadrātā 4".	
9.00 "Mēs darām tā".	
9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".	
10.00 "As <i>asmi mukslīnīks</i> ".	
10.30 "Čīlveki, darbi, tradīcijas Leļškurzenē".	
11.00 "Ceļot bez robežām 5".	
11.30 "No Plena ceļa nākuši. Sēlija – identitāte".	
12.00 "Izskirtspēja 3".	
13.00 "Prāta banka". TV spēle.	
14.00 "Vērtīgi zināt".	
14.30 "Mēs varam – mēs darām!".	
15.00 "ReTV ziņas trījos".	
15.30 "Ceļā uz mājām".	
16.00 "Gaidām ciemos!".	
16.30 "Limbazu novads rada un dara".	
17.00 "Reģionālās televīzijas piedāvā".	
18.00 "Trīs kvadrātā 4".	
19.00 "ReTV ziņas septiņos".	
19.15 "Mājā un seā 5".	
20.25 "Skats no Ventspils".	
23.15 "Trīs kvadrātā 4".	
0.15 "Es daru tā".	
0.30 "Mājā un seā 5".	
1.00 "Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2".	
1.25 "Izskirtspēja 3".	
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".	
3.00 "Trīs kvadrātā 4".	
3.55 "Copes frekvence 2".	
4.15 "Mežavēca emuārī".	
4.35 "Tīksana vieta. Valmieras novads".	

23.03 "Preses klubs". Atk.	
0.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.	
0.33 "Aktuālais par kara-darbiņu 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-darbiņu Ukrainā".	
ReTV	
5.00 "Nedeļa Latvijā". Atk.	
6.00 "Personības kods 4".	
7.00 "Meža stāsti 5".	
7.30 "Manas bērniības atmiņas 3".	
8.00 "Trīs kvadrātā 4".	
9.00 "Mēs darām tā".	
9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".	
10.00 "As <i>asmi mukslīnīks</i> ".	
10.30 "Čīlveki, darbi, tradīcijas Leļškurzenē".	
11.00 "Ceļot bez robežām 5".	
11.30 "No Plena ceļa nākuši. Sēlija – identitāte".	
12.00 "Izskirtspēja 3".	
13.00 "Prāta banka". TV spēle.	
14.00 "Vērtīgi zināt".	
14.30 "Mēs varam – mēs darām!".	
15.00 "ReTV ziņas trījos".	
15.30 "Ceļā uz mājām".	
16.00 "Gaidām ciemos!".	
16.30 "Limbazu novads rada un dara".	
17.00 "Reģionālās televīzijas piedāvā".	
18.00 "Trīs kvadrātā 4".	
19.00 "ReTV ziņas septiņos".	
19.15 "Mājā un seā 5".	
20.25 "Skats no Ventspils".	
23.15 "Trīs kvadrātā 4".	
0.15 "Es daru tā".	
0.30 "Mājā un seā 5".	
1.00 "Cēsu novads – izcila vieta dzīvei 2".	
1.25 "Izskirtspēja 3".	
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".	
3.00 "Trīs kvadrātā 4".	
3.55 "Copes frekvence 2".	
4.15 "Mežavēca emuārī".	
4.35 "Tīksana vieta. Valmieras novads".	

7.15 "Ēd labāk, maksā mazāk". Izklaidējošs raid.	
8.30 "Mana sappu māja". Realitātes šovs.	
11.50 "Ēnu spēles". Detektīvseriāls.	
14.00 "Mēklelot Daršija kungu". Romantiska komēdija.	
15.50 "Spožais rīts". Romantiska komēdija.	
18.00 "Sappu ceļojums. Lapzeme". Melodrama.	
20.00 "Septiņas dzīves". Drame.	
22.40 "Klejokāre". Romantiska komēdija.	
0.35 "Sveicars". Romantiska komēdija.	
2.55 "Svešā seja". Serāls.	
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 karadarbiņu 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?".	
10.30 "Eko-loģika". Atk.	
11.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.	
11.33 "Nedeļa. P.S.". Atk.	
12.30 "Uz līnijas". Atk.	
13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.	
13.03 "Preses klubs". Atk.	
14.30 "Ārsts atbild". Atk.	
15.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.	
15.03 "Kartības nullis". Atk.	
16.30 "Uz līnijas". Atk.	
17.00 "Uzmanības centrā – ekonomika".	
18.00 "Saimnieks. Zeme. Valsts".	
19.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Raļevu".	
20.00 "Nacionālo interešu klubs".	
21.00 "Eko-loģika".	
22.00 "Uz līnijas". Atk.	
22.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.	
22.33 "Kur tas suns apraksts".	
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.	

7.15 "Ēd labāk, maksā mazāk". Izklaidējošs raid.	
8.30 "Mana sappu māja". Realitātes šovs.	
11.50 "Ēnu spēles". Detektīvseriāls.	
14.00 "Mēklelot Daršija kungu". Romantiska komēdija.	
15.50 "Spožais rīts". Romantiska komēdija.	
18.00 "Sappu ceļojums. Lapzeme". Melodrama.	
20.00 "Septiņas dzīves". Drame.	
22.40 "Klejokāre". Romantiska komēdija.	
0.35 "Sveicars". Romantiska komēdija.	
2.55 "Svešā seja". Serāls.	
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 karadarbiņu 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?".	
10.30 "Eko-loģika". Atk.	
11.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.	
11.33 "Nedeļa. P.S.". Atk.	
12.30 "Uz līnijas". Atk.	
13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.	
13.03 "Preses klubs". Atk.	
14.30 "Ārsts atbild". Atk.	
15.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.	
15.03 "Kartības nullis". Atk.	
16.30 "Uz līnijas". Atk.	
17.00 "Uzmanības centrā – ekonomika".	
18.00 "Saimnieks. Zeme. Valsts".	
19.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Raļevu".	
20.00 "Nacionālo interešu klubs".	
21.00 "Eko-loģika".	
22.00 "Uz līnijas". Atk.	
22.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūt	

Piektdiena, 4.jūlijs

12.20 "Koru konkursa fināls Jāzepa Vītola Mūzikas akadēmijā".
 13.40 "Koru konkursa fināls Latvijas Universitātē".
 16.00 "Koru konkursa fināls Jāzepa Vītola Mūzikas akadēmijā".
 19.20 "Koru konkursa fināls Latvijas Universitātē".
 21.05 "Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.
 21.15 "Latvijas kods. Viena maza ballīte". Dok. filma.
 21.50 "Eiropas meistarsacīkstes futbolā sievietēm. Vācija – Polija". Tiešr.
 23.55 "Aušvicas tetovētājs". Vēsturisks seriāls.
 0.50 "Sisi 4". Seriāls.
 1.40 "Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls".
 2.10 "Melnis, Sarkans, Zelts. Četri viri Ugandā".
 4.20 "Personība. 100 g kultūras". Atk.

TV 3

5.00 "Dveins Klimts Džonsons. Leģendas". Seriāls.
 5.55 "Misters Bīns". Anim. seriāls.
 6.05 "Zebra 9". LV raidījums.
 6.25 "900 sekundes".
 8.45 "Kandisa Renuāra 9". Seriāls.
 9.55 "Mantiniēki". Seriāls.
 11.00 "Soli pa solim". Komēdijseriāls.
 12.00 "Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.
 13.45 "Īstā vieta, īstais mājoklis 25". Realitātes seriāls.
 14.50 "Doktors Haus 5". Seriāls.
 15.50 "Eiropa no putna lidojuma 2". Dok. seriāls.
 16.55 "Četri gultā 13". Realitātes šovs.
 18.00 "TV3 ziņas īsumā".
 18.10 "Labākais no labākajiem". Gordona Remzija šovs.
 19.10 "Bez tabu".
 20.00 "TV3 ziņas".
 20.45 "Degpunktā 15".
 21.15 "Indiana Džonss un Kristāla galvaskausa karalvalsts". Piedz. filma.
 23.50 "Lielais Ķīnas mūris". Piedz. filma.
 1.45 "Čarlija eņģeļi". Spraiža sižeta piedz. filma.
 3.55 "Īstā vieta, īstais mājoklis 25". Realitātes seriāls.

TV3 Life

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

21.03 "Nedēļa. P.S.". Atk.
 22.00 "Uz līnijas". Atk.
 22.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
 23.00 "Svarīgākais trīs minūtēs". Atk.
 23.03 "Preses klubs". Atk.
 0.30 "Dr. Apinis". Atk.
 1.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
 1.33 "Nedēļa. P.S.". Atk.
 2.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
 2.33 "Preses klubs". Atk.
 4.00 "Uz līnijas". Atk.
 4.30 "Ziņu Top". Atk.
 5.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
 5.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.

ReTV

5.00 "ReTV ziņas". Atk.
 5.30 "Ceļā uz mājām".
 6.00 "Copes frekvence 2".
 6.25 "Mežavēca esmuāri".
 6.50 "Cesu novads – izcila vieta dzīvei 2".
 7.20 "Māja un sētā 5".
 7.45 "Gaidām ciemos!".
 8.15 "Virī kā ozoli".
 9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
 10.15 "Māksla LV".
 10.50 "Brīvdienas sākas tagad!".
 11.25 "Autodroms".
 12.00 "Zinātne tuvplānā 4".
 12.30 "Tā dzīvojam ReTV".
 13.00 "Ceļot bez robežām – atrasts Baltijā".
 13.30 "Peru piezīmes: Kusko".
 14.00 "Copes lietās 2".
 14.30 "Pāreja".
 15.00 "ReTV ziņas trijos".
 15.30 "Ceļā uz mājām".
 16.00 "Gaidām ciemos!".
 16.30 "Skats no Ventspils".
 17.00 "Mēs darām tā".
 17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
 18.15 "Trīs kvadrātā 4".
 19.00 "ReTV ziņas septiņos".
 19.15 "Mēs varam – mēs darām!".
 19.50 "Tīkšanās vieta. Valmieras novads".
 20.25 "Zaļā gaisma".
 21.00 "ReTV ziņas deviņos".
 21.30 "Brīvdienas sākas tagad!".
 22.05 "Ar kājām pa mājām".
 23.35 "Trīs kvadrātā 4".
 0.25 "Gaidām ciemos!".
 2.30 "Trīs kvadrātā 4".
 4.20 "Virī kā ozoli".

TV24

6.00 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
 6.03 "Preses klubs". Atk.
 7.30 "Uz līnijas". Atk.
 8.00 "Ziņu Top". Atk.
 8.30 "Svarīgais trīs minūtēs".
 8.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
 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 "ES regulējums zivsaimniecības un akvakultūras izzaugsmē". Atk.
 13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
 13.03 "Preses klubs". Atk.
 14.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
 14.33 "Globuss". Atk.
 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".
 20.30 "Ziņu Top". Atk.
 21.00 "Svarīgākais trīs minūtēs".

Vārdadienu svin: Sandis, Uldis, Ulvis

6.00 "Latvijas valsts himna".
 6.02 "Ķēpa uz sirds". Atk.
 6.30 "Rīta *Panorāma*".
 8.35 "Mīlas viesulis 20". Seriāls.
 9.30 "Solījums 3". Seriāls.
 10.35 "Jaunās medmāsas". Seriāls.
 11.20 "Mājas suniem". Dok. filmu cikls.
 12.10 "Animācijas seriāli".
 12.50 "Dīdžažādi". Starptautiskā folkloras festivāla *Baltica* 2025 koncerts. Atk.
 14.55 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
 15.10 "Krustpunktā".
 16.03 "Solījums 3". Seriāls.
 17.10 "Mīlas viesulis 20". Seriāls.
 18.00 "Dienas ziņas".
 18.45 "Aizrāujošie piekrastes vilcieni maršrūtī 3". Dok. filmu cikls.
 19.15 "Grāntčestera". Detektīvsariāls.
 20.00 "Panorāma".
 20.40 "Delle". Dok. filma.
 22.00 "Mērijas ceļojums". Dok. spēlfilma.
 23.25 "Nakti ziņas".
 23.40 "Romi Latvijā". Dok. īsstāsti.
 23.45 "Prom no Āfrikas". Drāma.
 2.40 "Ķēpa uz sirds". Atk.
 3.10 "Province". Atk.
 4.10 "Kultūrdeva". Atk.

LTV 7

5.10 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
 6.00 "Latvijas valsts himna".
 6.03 "Eiropa fokusā. *Deutsche Welle* žurnāls".
 6.30 "Rīta *Panorāma*".
 8.35 "Tas notika šeit 2". Atk.
 9.30 "LV jaunatklāšanas raidījums *Tē!*". Atk.
 11.20 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
 13.05 "Jaunās medmāsas". Seriāls.
 13.45 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
 13.55 "FIFA Pasaulē kausa izcīņa futbolā sievietēm 2023". Atk.
 16.05 "Vienmēr formā. *Deutsche Welle* žurnāls".
 16.35 "Ķēpa uz sirds". Atk.
 17.35 "Bruņojums pret Putinu. NATO spēki Baltijas jūrā". Dok. filma.
 18.30 "Miranda 3". Komēdijseriāls.
 19.30 "Tas notika šeit 2". Atk.
 20.25 "Mērdoka noslēpumi 14".

Otrdiena, 1.jūlijs

22.00 "Nedēļa. P.S.". Detektīvsariāls.
 22.45 "Nakts, kad Logans pamodās". Seriāls.
 23.40 "Vienmēr formā. *Deutsche Welle* žurnāls".
 0.10 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
 0.30 "Pārtikas revidents". Atk.
 2.45 "Ekspedīcija Sumatrā". Ceļojumu raidījums.
 3.15 "Ielas garumā". Atk.
 4.15 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
 5.00 "Animācijas seriāls".
 5.10 "Divarpus viru 8". Komēdijseriāls.
 6.00 "Misters Bīns". Anim. seriāls.
 6.25 "900 sekundes".
 8.45 "Kandisa Renuāra". Seriāls.
 9.55 "Mantiniēki". Seriāls.
 11.00 "Soli pa solim 3". Komēdijseriāls.
 12.00 "Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.
 13.45 "Īstā vieta, īstais mājoklis 24". Realitātes seriāls.
 14.50 "Doktors Haus 5". Seriāls.
 15.50 "Eiropa no putna lidojuma 2". Dok. seriāls.
 16.55 "Četri gultā 13". Realitātes šovs.
 18.00 "TV3 ziņas īsumā".
 18.10 "Labākais no labākajiem šovs".
 19.10 "Bez tabu".
 20.00 "TV3 ziņas".
 20.45 "Degpunktā 15".
 21.10 "Karsti. Krēta 2". Iepazīšanās šovs.
 22.15 "Velni". Seriāls.
 23.20 "Šakālis". Seriāls.
 0.25 "CSI Lasvegasa 2". Seriāls.
 1.15 "Kobra 11-13". Seriāls.
 2.10 "Mans neglītāis pilēns". Seriāls.
 3.05 "Īstā vieta, īstais mājoklis 24". Realitātes seriāls.
 4.05 "Četri gultā 13". Realitātes šovs.

TV 3

5.00 "Animācijas seriāls".
 5.10 "Divarpus viru 8". Komēdijseriāls.
 6.00 "Misters Bīns". Anim. seriāls.
 6.25 "900 sekundes".
 8.45 "Kandisa Renuāra". Seriāls.
 9.55 "Mantiniēki". Seriāls.
 11.00 "Soli pa solim 3". Komēdijseriāls.
 12.00 "Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.
 13.45 "Īstā vieta, īstais mājoklis 24". Realitātes seriāls.
 14.50 "Doktors Haus 5". Seriāls.
 15.50 "Eiropa no putna lidojuma 2". Dok. seriāls.
 16.55 "Četri gultā 13". Realitātes šovs.
 18.00 "TV3 ziņas īsumā".
 18.10 "Labākais no labākajiem šovs".
 19.10 "Bez tabu".
 20.00 "TV3 ziņas".
 20.45 "Degpunktā 15".
 21.10 "Karsti. Krēta 2". Iepazīšanās šovs.
 22.15 "Velni". Seriāls.
 23.20 "Šakālis". Seriāls.
 0.25 "CSI Lasvegasa 2". Seriāls.
 1.15 "Kobra 11-13". Seriāls.
 2.10 "Mans neglītāis pilēns". Seriāls.
 3.05 "Īstā vieta, īstais mājoklis 24". Realitātes seriāls.
 4.05 "Četri gultā 13". Realitātes šovs.

TV3 Life

5.00 "Svešā seja 2". Seriāls.
 5.30 "Tīcīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.
 6.00 "Izgaršo Latviju! 4". Izklaidiņošs raidījums.
 6.30 "Vēstnieka meita". Seriāls.
 8.30 "Mani remonta noteikumi". Realitātes šovs.
 9.35 "UgunsGrēks 12". Seriāls.
 11.50 "Zem klāja 9". Realitātes

Vārdadienu svin: Imants, Ingars, Intars, Rimants

1.30 "Svarīgais trīs minūtēs".
 1.33 "Kur tas suns apraksts?". 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".
 5.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
 5.00 "ReTV ziņas". Atk.
 5.30 "Ceļā uz mājām".
 6.00 "*Garmīn Pretātor Cup Latvia 2024*".
 6.50 "Brīvdienas sākas tagad! 3".
 7.20 "Mežavēca esmuāri".
 7.45 "Gaidām ciemos!".
 8.15 "Trīs kvadrātā 4".
 9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
 10.00 "Es daru tā".
 10.15 "Tīkšanās vieta. Valmieras novads".
 10.50 "Zaļā gaisma".
 11.25 "Manas jaunās mājas – Latgale".
 12.30 "Uz meža takas 8".
 13.00 "Par Liepāju un iepriekšējiem".
 13.30 "Peru piezīmes: Kusko".
 14.00 "Čučumuīzas pasakas".
 14.30 "Laimīgs un vesels".
 15.00 "ReTV ziņas trijos".
 15.30 "Ceļā uz mājām".
 16.00 "Gaidām ciemos!".
 16.30 "Ģimenes skola".
 17.00 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
 18.00 "Virī kā ozoli".
 19.00 "ReTV ziņas septiņos".
 19.15 "Manas bērības atmiņas 3".
 19.50 "Limbažu novads rada un dara".
 20.25 "Meža stāsti 5".
 21.00 "ReTV ziņas deviņos".
 21.30 "Personības kods 4".
 22.40 "Ceļot bez robežām – atrasts Baltijā".
 23.15 "Virī kā ozoli".
 0.10 "Čučumuīzas pasakas".
 0.35 "Manas bērības atmiņas 3".
 1.00 "Meža stāsti 5".
 1.25 "Manas jaunās mājas – Latgale".
 1.50 "Uz meža takas 8".
 2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
 3.15 "Es daru tā".
 3.30 "Ēdienkarte".
 4.35 "Skats no Ventspils".

ReTV

12.55 "Pamāte". Seriāls.
 14.00 "Grejas anatomija 17". Seriāls.
 16.00 "Dzīvot nozīmē mīlēt". Seriāls.
 17.00 "Tu mani nesalauzi". Seriāls.
 19.00 "Nevaldāmās līgavas 13". Realitātes šovs.
 20.00 "Meklējot Dārsija kungu". Romantiska komēdija.
 21.55 "Mana dzīve ir slepkavība 2". Seriāls.
 23.00 "Pirmais randiņš 9". Realitātes šovs.
 0.05 "Likteņa skartie". Seriāls.
 1.00 "Tu mani nesalauzi". Seriāls.
 2.50 "Karsti. Krēta 2". Iepazīšanās šovs.
 3.50 "Svešā seja 2". Seriāls.
 6.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
 6.03 "Preses klubs". Atk.
 7.30 "Uz līnijas". Atk.
 8.00 "Ziņu Top". Atk.
 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 "Dr. Apinis". Atk.
 12.30 "Uz līnijas". Atk.
 13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
 13.03 "Kārtības nullis". Atk.
 14.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
 15.00 "Dr. Apinis". Atk.
 16.00 "Dienas personība". Atk.
 16.30 "Ziņu Top".
 17.00 "Svarīgais trīs 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".
 20.30 "Ziņu Top". Atk.
 21.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
 21.03 "Kur tas suns apraksts?".
 22.00 "Uz līnijas". Atk.
 22.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
 23.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
 23.03 "Preses klubs". Atk.
 0.30 "Svarīgais trīs minūtēs".
 0.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.

TV24

6.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
 6.03 "Preses klubs". Atk.
 7.30 "Uz līnijas". Atk.
 8.00 "Ziņu Top". Atk.
 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 "Dr. Apinis". Atk.
 12.30 "Uz līnijas". Atk.
 13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
 13.03 "Kārtības nullis". Atk.
 14.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
 15.00 "Dr. Apinis". Atk.
 16.00 "Dienas personība". Atk.
 16.30 "Ziņu Top".
 17.00 "Svarīgais trīs 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".
 20.30 "Ziņu Top". Atk.
 21.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
 21.03 "Kur tas suns apraksts?".
 22.00 "Uz līnijas". Atk.
 22.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
 23.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
 23.03 "Preses klubs". Atk.
 0.30 "Svarīgais trīs minūtēs".
 0.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.

LTV 1

6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Province". Atk.
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".
8.35 "Mīlas viesulis 20". Serāls.
9.30 "Solījums 3". Serāls.
10.30 "Jaunās medmāsas". Serāls.
11.15 "Dzīvot sev". Romantiska komēdija.
12.45 "Lacena Padingtona piedzīvojumi 2". Anim. seriāls.
13.10 "Ielas garumā". Atk.
14.10 "12 elementi ainavā". Atk.
15.10 "Krustpunktā".
16.05 "Solījums 3". Serāls.
17.10 "Mīlas viesulis 20". Serāls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.45 "Aizraujošie piekastes vilcienu mašīnu 3". Dok. filmu cikls.
19.15 "Grāntčestera". Detektīvseriāls.
20.00 "Panorāma".
20.40 "Labākie gadi". Komēdijseriāls.
21.10 " <i>Latvijas Loto</i> izlozes".
21.20 "Ielejas un mazas radības 5". Serāls.
22.10 "Sīsi 4". Serāls.
23.05 "Nakts ziņas".
23.20 "Nepabeigtās vakariņas". Detektīvfilma.
0.30 "Ielas garumā". Atk.
1.30 "Zemes stāsti". Atk.
2.30 "Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.
2.40 "12 elementi ainavā". Atk.
3.40 "Vīdes fakti". Atk.
4.10 "Kultūrdeva". Atk.

LTV 7

5.10 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Projekts <i>Nākotne. Deutsche Welle</i> žurnāls".
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".
8.35 "Tas notika šeit 2". Atk.
9.30 "Apokalipse. Otrais pasaules karš". Dok. daudzcērtņu filma.
10.25 "LV jaunatklāšanas raidījums <i>Te!</i> ". Atk.
11.20 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
13.05 "Jaunās medmāsas". Serāls.
13.45 "FIFA Pasaulis kausa izcīņa futbolā sievietēm 2023". Atk.
15.55 "Eiropa fokusa. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
16.25 "Zemes stāsti". Atk.

TV 3

17.25 "Tenisa divi". Dok. filmu cikls.
18.20 "Miranda".
Komēdijseriāls.
19.20 "Tas notika šeit 2". Atk.
20.15 "Merdoka noslēpumi 14". Detektīvseriāls.
21.50 "Eiropas meistarsacīkstes futbolā sievietēm. Šveice – Norvēģija". Tiešraidē.
23.55 "Āgata Krīsti. Mīs Marplā". Detektīvseriāls.
1.30 "Eiropa fokusa. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
2.00 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
2.15 "Spēlmanu cits". Atk.
4.15 "Personība. 100 g kultūras". Atk.

TV 3

5.00 "Animācijas seriāls".
5.10 "Dīvarpus vīru 8". Komēdijseriāls.
6.00 "Misters Bīns". Animācijas seriāls.
6.25 "900 sekundes".
8.45 "Kandīsa Renuāra 9". Serāls.
9.55 "Mantiniēki". Serāls.
11.00 "Soļi pa soli 3". Komēdijseriāls.
12.00 "Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.
13.45 "Istā vieta, īstais mājoklis 24". Realitātes seriāls.
14.50 "Doktors Hauss 5". Serāls.
15.50 "Eiropa no putna lidojuma". Dok. seriāls.
16.55 "Četri gultā 13". Realitātes šovs.
18.00 "TV3 ziņas īsumā".
18.10 "Labākais no labākajiem 10". Gordona Remizija šovs.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.45 "Degpunktā 15".
21.10 "Karsti. Krēta 2". Iepazīšanās šovs.
22.15 "Vēlni". Serāls.
23.20 "Likums un kārtība: organizēta noziedzība 3". Serāls.
0.15 "Tiesnese Mariāna". Serāls.
1.20 "Āģents Hamiltons 2". Serāls.
2.15 "Kobra 11-13". Serāls.
3.10 "Mans neglītāis pīlens". Serāls.
4.05 "Četri gultā 13". Realitātes šovs.
5.00 "Svešā seja 2". Serāls.
5.30 "Tīcīgo uzvaras balss".

TV3 Life

5.00 "Svešā seja 2". Serāls.
5.30 "Tīcīgo uzvaras balss".

TV 3

Kristīgā programma.
6.00 "Izgaršo Latviju! 4". Izkl. raid.
6.30 "Vestniece meita". Serāls.
8.30 "Mani remonta noteikumi 4". Realitātes šovs.
10.10 "Ugunsgrēks 12". Serāls.
11.50 "Zem kāļa 9". Realitātes šovs.
12.50 "Sievietes spēks". Serāls.
14.00 "Grietas anatomija 17". Serāls.
16.00 "Dzīvot nozīmē mīlēt". Serāls.
17.00 "Tu mani nesalauzi". Serāls.
19.00 "Nevaldāmās līgavas 13". Realitātes šovs.
20.00 "Mīlestības klubīņš: Nikolai vestuldaugs". Romantiska komēdija.
21.55 "Mana dzīve ir slepkavība 2". Serāls.
23.00 "Pirmais randiņš 9". Realitātes šovs.
0.05 "Līķeņa skarte". Serāls.
1.00 "Tu mani nesalauzi". Serāls.
2.55 "Karsti. Krēta 2". Iepazīšanās šovs.
3.50 "Svešā seja 2". Serāls.

TV24

6.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
6.03 "Preses klubs". Atk.
7.30 "Uz līnijās". Atk.
8.00 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.
8.30 "Svarīgais trīs minūtēs".
8.33 "Aktuālais par 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 "Kur tas suns aprakts?".
12.30 "Uz līnijās". Atk.
13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
13.03 "Preses klubs". Atk.
14.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
15.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
15.03 "Kur tas suns aprakts?".
16.00 "Dienas personība". Atk.
16.30 "Ziņu <i>Top</i> ".
17.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
17.03 "Preses klubs".
18.30 "Uz līnijās".
19.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
19.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
20.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
21.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
21.03 "Uzmanības centrs – ekonomika". Atk.
22.00 "Uz līnijās". Atk.
22.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.

LTV 1

6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Province". Atk.
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".
8.35 "Mīlas viesulis 20". Serāls.
9.30 "Solījums 3". Serāls.
10.30 "Jaunās medmāsas". Serāls.
11.15 "Zelta kamolītis". Atk.
Deju koncerts.
13.25 "Animācijas filma".
13.50 "Nacionālā dārgumi. 100 g kultūras". Atk.
15.10 "Krustpunktā".
16.05 "Solījums 3". Serāls.
17.10 "Mīlas viesulis 20". Serāls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.45 "Aizraujošie piekastes vilcienu mašīnu 3". Dok. filmu cikls.
19.15 "Grāntčestera". Detektīvseriāls.
20.00 "Panorāma".
20.40 "Kolektīvs". Serāls.
21.30 "Apokalipse. Otrais pasaules karš". Dok. daudzcērtņu filma.
22.25 "Aišvīcas tetovētājs". Vesturisks seriāls.
23.20 "Nakts ziņas".
23.35 "Mana brīvība". Vesturiska drāma.
1.25 "Paši skatītie vārdi". Atk.
3.40 "Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.
3.50 "Daudz laimes, jūbilāri!" Atk.

LTV 7

5.10 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Pie stūres. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".
8.35 "Tas notika šeit 2". Atk.
9.30 "LV jaunatklāšanas raidījums <i>Te!</i> ". Atk.
11.15 "Personība. 100 g kultūras". Atk.
13.00 "Jaunās medmāsas". Serāls.
13.45 "UEFA Nāciju līgas finālspēle". Atk.
16.20 "Projekts <i>Nākotne. Deutsche Welle</i> žurnāls".
16.50 "Čīrdi latviskais". Atk.
17.20 "Šteinhausers un Blūms". Dok. filma.
18.15 "Miranda".
Komēdijseriāls.
18.45 "Hallo, hallo!". Situāciju komēdija.
19.20 "Tas notika šeit 2". Atk.
20.15 "Merdoka noslēpumi 14".

LTV 1

Detektīvseriāls.
21.50 "Eiropas meistarsacīkstes futbolā sievietēm. Spānija – Portugāle". Tiešf.
23.55 "Nakts, kad Loganus pamodās". Serāls.
0.50 "Delle". Dok. filma.
2.10 "Projekts <i>Nākotne. Deutsche Welle</i> žurnāls".
2.40 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
2.50 "Spots". Atk.
3.20 "Meļu laboratorija". Atk.
4.15 "Personība. 100 g kultūras". Atk.

TV 3

5.00 "Animācijas seriāls".
5.10 "Dīvarpus vīru 8". Komēdijseriāls.
5.30 "Misters Bīns". Anim. seriāls.
6.25 "900 sekundes".
8.45 "Kandīsa Renuāra 9". Serāls.
9.55 "Mantiniēki". Serāls.
11.00 "Soļi pa soli 3". Komēdijseriāls.
12.00 "Mani virtuves noslēpumi 6". Realitātes seriāls.
13.45 "Istā vieta, īstais mājoklis 25". Realitātes seriāls.
14.50 "Doktors Hauss 5". Serāls.
15.50 "Eiropa no putna lidojuma". Dok. seriāls.
16.55 "Četri gultā 13". Realitātes šovs.
18.00 "TV3 ziņas īsumā".
18.10 "Labākais no labākajiem 10". Gordona Remizija šovs.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.45 "Degpunktā 15".
21.10 "Karsti. Krēta 2". Iepazīšanās šovs.
22.20 "Zebra". LV raidījums.
22.35 "Viola kā jūra 2". Serāls.
23.45 "Četris detektīvs". Serāls.
1.35 "Ārsts un bez žēlastības 5". Sprāga sīzeta filma.
4.00 "Kobra 11-13". Serāls.

TV3 Life

5.00 "Svešā seja 2". Serāls.
5.30 "Tīcīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.
6.00 "Izgaršo Latviju! 4".
6.30 "Vestniece meita". Serāls.
8.30 "Mani remonta noteikumi". Realitātes šovs.
9.35 "Ugunsgrēks 12". Serāls.
11.50 "Zem kāļa 9". Realitātes šovs.
12.50 "Sievietes spēks". Serāls.
14.00 "Grietas anatomija 17".

TV24

Seriāls.
16.00 "Dzīvot nozīmē mīlēt". Serāls.
17.00 "Tu mani nesalauzi". Serāls.
19.00 "Nevaldāmās līgavas 13". Realitātes šovs.
20.00 "Garšās detektīvs". Detektīvfilma.
21.55 "Mana dzīve ir slepkavība 2". Serāls.
22.55 "Pirmais randiņš 9". Realitātes šovs.
24.00 "Līķeņa skarte". Serāls.
1.00 "Tu mani nesalauzi". Serāls.
2.50 "Karsti. Krēta 2". Iepazīšanās šovs.
3.55 "Svešā seja 2". Serāls.

RetTV

2.30 "Svarīgais trīs minūtēs".
2.33 "Preses klubs". Atk.
4.00 "Uz līnijās". Atk.
4.30 "Ziņu <i>Top</i> ". Atk.
5.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
5.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
5.00 "reTV ziņas". Atk.
5.30 "Ceļā uz mājām".
6.00 "Dzīve pēc bērnuma".
6.25 "Pārēja".
6.50 "Zalā gaitma".
7.20 "Čūcūcūcūc pasakas".
7.45 "Gaidām cemosi".
8.15 "Es daru tā".
8.30 "Ēdienkarte".
9.00 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
10.15 "Limbazu novads rada un dara".
10.50 "Meža stāsti 5".
11.25 "Manas bērnības atmiņas 3".
12.00 "Maksa LV".
13.00 "Personības kods 4".
14.00 "Ka pied pīrksti".
14.30 "Ēdienkarte".
15.00 "reTV ziņas trijofs".
15.30 "Ceļā uz mājām".
16.00 "Gaidām cemosi".
16.30 "Tīksnās vieta. Valmieras novads".
17.00 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
18.00 "Vīri kā ozoli".
19.00 "reTV ziņas septiņos".
19.15 "No Piena ceļa nakuši. Selģija – identitāte".
19.50 "Čivēki, darbi, tradīcijas Lejaskurzeme".
20.25 "Ceļot bez robežām 5".
21.00 "reTV ziņas deviņos".
21.30 "Prāta banka". TV spēle.
23.00 "Uz meža takas 8".
23.35 "Copes lietās 2".
24.00 "Ka pieci pīrksti".
0.30 "No Piena ceļa nakuši. Selģija – identitāte".
1.00 "Ceļot bez robežām 5".
1.25 "Māksla LV".
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
3.15 "Ceļā uz mājām".
3.40 "Prāta banka". TV spēle.
4.35 "Uz meža takas 8".



Pasta ierēdnim jautā:
– Vai nav garlaicīgi augu dienu darīt vienam un to pašu – zināmot aploknes?

– Ir taču dažādība. Katru dienu ir cits datums.

es nāku!

liels tētis – vienmēr ir ļoti palīdzējis un atbalstījis mani. Viņš bija klāt visās dzemdībās. Pēc bērnu piedzimšanas pienākumus nedalījām, abi darijām visu, kas vajadzīgs. Artis iesaistās it visur. Viņš palīdz izvadīt Hugo uz koncertiem. Reizēm mums mēnesī nav nevienas brīvas nedēļas nogales, jo Hugo vienmēr jāved uz kādu pasākumu. Ja nepieslēgtos visa ģimene, netiktu galā. Manuprāt, sievietes bieži vien vīriem neuzticas, neļaujot palīdzēt, kamēr bērniņš ir mazs, bet pēc tam sūdzas, ka vīrs neiesaistās. Kad viņas grib saņemt palīdzību, ir jau par vēlu, jo jau pierasts, ka sieva visu dara pati. Iepriecina, ka aizvien biežāk redzu tēvus, kuri pastaigājas ar bērnu ratiņiem, pavada bērnus uz rotaļu laukumiem, brauc ar riteņiem. Tāpat priecājos, ka tik daudzi tēti savus bērnus ved pie manis uz deju

nodarbībām. Tas ir brīnišķīgi!

Kas padodas katram no bērniem?

– Esmu gandarīta, ka bērni ļoti labi mācās. Viņi uzauguši manās deju nodarbībās, uz skatuves. Hugo ir mākslinieks. Uz skatuves viņš jūtas kā zivs ūdenī. Mazotnē Hugo bija ļoti kautrīgs. Taču kādā reizē pirms kārtējās manas deju studijas Ziemassvētku izrādes kopā ar Māri Lāpānu, uzstādot gaismas, ievērojām, ka Hugo deju pie katras no atskaņotajām dziesmām. Izrādījās, ka viņš iemācījies visu grupu deju soļus tikai no skatīšanās vien. Tas viņam ir dabas dots talants. Visi brīnās, pa kuru laiku audzinu bērnus, bet bērni visu laiku ir kopā ar mani, visos mēģinājumos, pasākumos, jo viņi visi deju manā studijā. Kad bija maziņš, Leo tur pat gulēja diendusu – viņam netrūcēja

ne nodarbību čala, ne mūzika. Leo ir mūsu lielākais atbalsts, daudz palīdz ar jaunākajiem bērniem. Viņš arī vada skolas un citus pasākumus.

Kas, Jūsprāt, ietekmē sievietes izvēli dzemdēt vai nedzemdēt bērnus?

– Manuprāt, daudzām sievietēm mūsdienās ir problēmas palikt stāvoklī. Par to jau cilvēki nerunā. Zinu daudzus “mēģeņus” bērniņus. Ļoti labi, ka mūsdienās ir arī tāda iespēja tikt pie mazuliņa. Taču uzskatu, ka Balvos ir diezgan daudz kuplu ģimeņu. Manuprāt, ar vienu bērnu ir grūtāk nekā ar vairākiem, īpaši, ja ir neliela vecuma starpība – kā mūsu Lotei un Otto. Viņiem ir vienas intereses, kopīgas mantas, kopīgas blēņas, patik vienas un tās pašas multfilmās. Ar viņiem viss ir viegli.

Pieredze

Gribēja maksimāli dabīgas dzemdības

Lai gan pārlicināta, ka Balvu slimnīcā ir lieliska dzemdību nodaļa, kur strādā kvalificēti speciālisti, balveniete SINTIJA savu pirmo meitiņu izvēlējās laist pasaulē radību mājā “Harmonija” Krimuldā, pieredzējušas vecmātes Aijas Mikovas uzraudzībā. Jaunā māmiņa apgalvo, ka izšķirties par šo lēmumu palīdzēja vairāku balveniešu ieteikumi un vēlme dzemdēt dabīgi, bez atsāpināšanas vai stimulācijas.

Pirms savām pirmajām dzemdībām Sintija jutās mierīga, pateicoties pārlicēcijai, ka sievietes ķermenis radīts, lai dzemdētu. Tuvojoties nozīmīgajai dienai, tomēr radās neliels uztraukums, un topošā māmiņa prātoja, – kā tas būs, vai tas notiks ātri, vai turpināsies ilgi? Radās dažādi jautājumi. Dzemdēt savās mājās Sintija īsti negribēja, bet nolēma to darīt alternatīvā vietā ārpus slimnīcas, pieredzējušas, profesionālas vecmātes uzraudzībā,

jo vēlējās šo procesu piedzīvot atbalstošā vidē, bez medikamentu palīdzības. Par iespēju laist bērniņu pasaulē radību mājā “Harmonija” Krimuldā Sintija uzzināja no vīra paziņas, kura vecmātes Aijas Mikovas uzraudzībā to bija darijusi vairākas reizes. Vēlāk to ieteikušas arī citas balvenietes, kuras bija izmantojušas “Harmonijas” pakalpojumus. Tā kā Sintija kopā ar vīru nolēma piedzīvot pēc iespējas dabīgas dzemdības, to varēja īstenot tikai šādā vietā. Sintija nevēlējās, lai atsāpināšanai izmantotās zāles ietekmē bērniņu, kamēr viņš vēl saistīts arī māti. Viņa atklāj, ka dzemdību namā “Harmonija” ir iekārtotas vairākas dzemdību istabas, topošās māmiņas šī dabīgā procesa laikā var brīvi pārvietoties. Turpat atrodas istaba ar speciālo medicīnisko aparāturu, ko izmantot, ja dzemdībās rodas sarežģījumi. Apstākļi ir pietuvināti medicīnas iestādes iespējām. “Pat, ja pēkšņi nepieciešams ķeizargrieziena, “Harmonijai”

izveidota sadarbība ar netālu esošo Siguldas slimnīcu, kuru operatīvi tiek nogādāta dzemdētāja un jaundzimušais,” stāsta balveniete.

Tuvojoties dzemdību datumam, Sintija kopā ar vīru pārcēlās uz “Harmonijas” telpām, taču vēl paguva aizbraukt arī uz Rīgu un pastaigāties pa Siguldas dabas takām. Dzemdībām sākoties, abi kādā galvaspilsētas kinoteātrī skatījās filmu. Sintija atklāj, ka dzemdību laikā viss norisinājās diezgan raiti. Aptuveni septiņu stundu laikā, klātesot divām vecmātēm, meitiņa bija jau klāt. Jaunā māmiņa jutās ļoti pateicīga vecmātei Aijai Mikovai par mierināšanu un atbalstu dzemdību laikā. Pozitīvā pieredze liek balvenietei aizdomāties par vēl vienu bērniņu: “Lai meitiņai ir, ar ko spēlēties.” Viņa gan piebilst, ka līdz tam jāpaiet kādam laikam, jo meitenīte nāca pasaulē pirms nepilniem diviem mēnešiem.

Saruna ar vecmāti

Bailes rodas no nezināšanas

Vecmātes ASTRĪDAS MILLERES uzraudzībā, kurai ir 40 gadu darba pieredze savā profesijā un vairāk nekā 30 gadu stāžs plānoto ārpusstacionāra dzemdību pieņemšanā, pasaulē nākuši bērni visā Latvijā, tostarp arī vairākas mūsu valsti pazīstamas personības. Par to liecina ar krāsainiem punktiņiem izraibinātas Latvijas un Rīgas kartes viņas privātprakses kabinetā. Tāli pārbraucieni, negulētas naktis un nemītīga jaunu zināšanu apguve ir viņas ikdiena. Neraugoties uz grūtībām, Astrida nekad nav nožēlojusi savas profesijas izvēli.

Agrāk sabiedrībā valdīja viedoklis, ka dzemdēt mājās ir bīstami. Vai gadu gaitā kaut kas ir mainījies?

– Šādu viedokli pauž tie, kuri par to neko nezina. Kad nezina, informāciju smeļas seriālos vai vēl kaut kur... Negatīvi cilvēki ir tendēti uz negatīvo, uz bailēm. Cilvēkiem patīk baidīties. Mani novērojumi liecina, ka viedoklis par dzemdēšanu mājās īpaši nav mainījies, jo bieži vien topošo māmiņu izvēli ietekmē draugi un radi. Manuprāt, par dzemdēšanu ārpus stacionāra ir daudz dezinformācijas, dažādu mītu un fantāziju, jo dzemdības pašas par sevi ir kaut kas noslēpumains. Internetā var atrast jebko – dažādus video, bet reālajā dzīvē viss ir citādāk. Arī daudzi mani kolēģi joprojām fantāzē... Gadās, ka mēģinu pastāstīt, aicinu līdzī, lai redz, kā dzemdības norisinās, bet viņi negrib, jo nevēlas mainīt savu viedokli. Protams, tā nedomā visi, bet vairumā gadījumu tā ir.

Varbūt jaunā paaudze ir drosmīgāka un vairāk atbalsta ārpusstacionāra dzemdības?

– Nedomāju, ka ir drosmīgāki. Vienkārši to atbalsta viena noteikta sabiedrības daļa. Pārsvārā tie ir cilvēki, kuri visus bērnus dzemdē mājās vai, piemēram, radību mājā “Harmonija”, vai kādā līdzīgā vietā. Tās ir vienas un tās pašas ģimenes. Vairumā gadījumu kuplas ģimenes ar trīs, četriem, pieciem, septiņiem un pat vienpadsmit bērniem. Kopumā Latvijā ārpus stacionāra pasaulē nāk aptuveni 1% mazuļu. Ārpusstacionāra dzemdību vecmātei ir ļoti grūts darbs, jo visa ikdienas dzīve jāpārkurto

darbam. Parasti pie dzemdētājas jādodas naktis. Turklāt nemitīgi tiek likti šķēršļi. Nav, kā ar dzemdībām slimnīcā, kur visi ceļi pašķiras...

Kā to varat izturēt?

– Iespējams, tādēļ, ka pēc horoskopa esmu Auns. Tas, protams, ir joks. Bet man ir stiprs raksturs, tādēļ to spēju darīt jau vairāk nekā 30 gadus. Ja slimnīcas dzemdību nodaļā nodežurē un pēc tam sākas tavs brīvais laiks, tad, pieņemot ārpusstacionāra dzemdības, tā nav. Visgrūtāk, protams, ir manām gados jaunajām kolēģēm, kurām ir ģimenes ar maziem bērniem.

Atbildība arī ir ļoti liela...

– Atbildam ar savu galvu un *cepurīti*. Nav, kā slimnīcā, kur sistēmā visa atbildība izšķīst... Mums tā nav.

Vai Jūsu praksē bijuši gadījumi, kad dzemdībās rodas sarežģījumi un dzemdētāja steidzami jāved uz slimnīcu?

– Protams, kādreiz gadās. Tādēļ netālu ir slimnīca, uz kuru dzemdētāju pārvedam. Ir bijuši gadi, kad ir viens vai divi gadījumi no 50 mājās notikušām dzemdībām. Pie katras no dzemdētājām dodos gan pirmsdzemdību, gan pēc dzemdību vizītēs. Aprūpe ir tāda, kādai tai jābūt.

Ar ko jāreķinās grūtniecei, ja viņa izvēlas dzemdēt mājās?

– Ar izmaksām, jo valsts šādu dzemdību veidu neapmaksā.

Droši vien ne visām sievietēm ir ieteicams bērnu laist pasaulē mājās apstākļos, kaut vai veselības stāvokļa dēļ...

– Protams, slimnieces pie mums nenāk. Šādiem gadījumiem ir paredzētas slimnīcas. Bet relatīvi veselās sievietes var dzemdēt mājās. Ja sieviete to vēlas, zina, ko grib, un paļaujas uz saviem spēkiem, ar to jau ir paveikts 80% darba. Protams, nav jau tā, ka slimnīcās vienmēr dzemdēt ir slikti. Tomēr, piedzimstot mājās, bērns ienāk savā vidē, savā mikroflorā, kas mazulim ir liela dāvana visai turpmākajai dzīvei. Tas mikrobioms, ko jaundzimušais saņem divās pirmajās diennaktīs, ir dāvana viņa imunitātei uz visu mūžu. Turpretim, dzemdējot kaut kur publiskā

vidē, apkārt ir dezinfekcijas līdzekļi, daudz cilvēku, pat gaiss tur ir citādāks. Arī braukšana uz dzemdību nodaļu un atpakaļ ietekmē. To, protams, var darīt. Galu galā vienam ir bail no savas mājas mikrofloras, citam – no slimnīcas. Bailes ir domnējošais faktors jebkurām mūsu izvēlēm.

Tāpat var teikt, ka pie Jums nāk drosmīgas sievietes?

– Tā varētu teikt. Bet nāk dažādi cilvēki. Rīgas Stradiņa universitātes studenti, kuri piedalās dzemdībās, nereti brīnās, cik visi ir dažādi. Saku viņiem, ka tas ir labs treniņš, kā pielāgoties jebkuram cilvēkiem.

Kā jāgatavojas plānotām ārpusstacionāra dzemdībām?

– Ja agrāk par to informācijas bija maz, tagad *iebraucam* citā *grāvī*. Ir visdažādākie kursu veidi un metodes – gan ezotēriķa, gan retrīti utt. Tas viss ir labi, bet šobrīd pārāk daudz meklējam kaut ko ārpusē. Vai tad gov, suns, kažķis iet kursus? Aizejam prom no saviem instinktiem, intuīcijas. Gribam kaut ko pārāk pareizi vai vēl nezin kā... Būtībā ir tā, ka vienai māmiņai vajag vairāk gatavoties, bet citai nevajag. Pagājušā gadsimta sākumā izdotajā “Vecmāšu Vēstnesī” rakstīja, ka pirms dzemdībām mājās jānoņem visas gleznas, kaut kā pareizi jāiegroza gulta utt. Nesaprotu, kāpēc, bet tā tolaik rakstīja. Mūsdienās nevajag neko mākslīgi pārveidot. Arī mājas apstākļos var dzemdēt ūdenī, piemēram, vannā vai baseinā. Tas atvieglo dzemdību sāpes. Sāpju atvieglošanai var izmantot tenus, akupunktūru, akupresūru, homeopātiju un citus līdzekļus. Vecmātei ir jāamācās visu mūžu. Pirms kāda laika Šveicē apguvu akupunktūras jeb tradicionālās Ķīnas dzemdību palīdzības pamatkursu vecmātēm un ginekologiem. Sākoties kovidā pandēmijai, nepaguvu iziet praksi, tādēļ vēl neesmu saņēmusi sertifikātu. Ja neesmu dzemdībās, katru vakaru kaut ko mācos, jo manā darba jomā viss pastāvīgi mainās. Tas, ko mums mācīja pagājušā gadsimta 80-tajos gados, mūsdienās vairs neder.

* Turpinājums 12.lpp.

Sagatavoja I.Tušinska

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

*Sākums 6., 11. lpp.

Saruna ar vecmāti

Kāda ir ārstu-ginekologu attieksme pret ārpusstacionāra dzemdībām?

– Ir tādi ginekologi, kuri to akceptē un pat iesaka. Arī ģimenes ārsti. Pagājušajā gadā astoņiem ģimenes ārstiem sagādāju mazbērņus. Ir arī citu specialitāšu mediķi, kuri dzemdē mājās. Protams, pastāv arī citi viedokļi. Katram ir savi uzskati, nevienam neuzspiežu savu pārliecību. Tā kā esmu strādājusi arī slimnīcas dzemdību nodaļā, varu salīdzināt abus dzemdību veidus. Apbēdina, ka viedokli pauž cilvēki, kuriem šādas pieredzes nav. Ļoti ceru uz jaunajām kolēģēm – studentēm, kuras ļoti labprāt piedalās manis vadītajās dzemdībās. Jaunā paaudze nav tik nosodoša, un tas ir patīkami.

Jūsprāt, kādi apstākļi ietekmējuši slikto demogrāfisko situāciju Latvijā?

– Ikdienas *kladzināšana*, ka viss ir slikti, ka ir jābaidās, ka noteikti notiks kaut kas sliktas, ietekmē cilvēkus. Nevaram norobežoties no šīs informācijas. Šī propaganda rada nedrošību – sajūtu, ka kaut kur citur ir labāk. Jaunieši aizbrauc uz ārzemēm studēt un bieži tur arī paliek, jo atrod savu otro pusīti. Tās ir sievietes reproduktīvajā vecumā. Arī ļoti daudzu manu draudzeņu bērnu ģimenes dzīvo citās valstīs – Vācijā, Skandināvijas valstīs, Nīderlandē, Šveicē.

Kāpēc negrib dzemdēt tās, kuras paliek Latvijā?

– Nebūšu objektīva, jo mana pieredze liecina, ka sievietes dzemdē daudz. Ne jau vienmēr finansiālā pusē ir primārā. Piekritu viedoklim, ka katrs bērns nāk ar savu maizīti. Lai cik neticami tas skan, tas tā ir. Protams, mūsdienās izaudzināt bērnu finansiāli ir daudz sarežģītāk, nekā tas bija pirms kāda laika. Atmosfērā laikā visi bija priecīgi, jo pavērs visus iespējas. Emocionālais fons uzmundrināja, un bērni pieteicās vairāk. Cilvēkam vajadzīga cerība. Turpretim šis laiks nedod mums cerības. Politiskā situācija pasaulē vispār ir prātam neaptverama.

Ko labprāt darāt savā brīvajā laikā?

– Man ir viegla dzīve, jo mani daudz kas interesē un hobijs pastāvīgi mainās. Pēdējos piecus gadus aizraujos ar aukstumpeldēm ziemā. Skicēšana, zīmēšana, filmēšanās kino – tas viss man patīk. Savulaik esmu braukusi arī ar motociklu, dejojusi visus iespējamus deju veidus: līnijdejas, afrikāņu dejas utt. Izņemot tango. Apmeklēju koncertus, dzejas lasījumus. Man ir ļoti interesanta dzīve. Bet katrs taču var dzīvot interesanti, vai ne?!



Foto - A. Kirsanovs

Tikpat kā ģimenes locekle. Rīdzinieci JULIĀNAI STŪRIŠKAI (no kreisās), kura šobrīd atrodas sava ceturtā bērniņa gaidībās, ar vecmāti Astrīdu Milleri (vidū) ir ļoti tuvas attiecības, jo viņa plānotajās ārpusstacionāra jeb mājdzemdībās palīdzējusi nākt pasaulē visiem trim viņas vecākajiem bērniem. Pirmais dēliņš Alfījs (foto) Astrīdas uzraudzībā piedzima pašā pandēmijas sākumā – 2020. gadā. “Kopš tā laika tā arī turpinām sadarboties,” saka Juliāna. Informāciju par Astrīdu viņa uzgāja internetā: “Tā kā jau no paša sākuma zināju, ka negribu dzemdēt slimnīcā, meklēju alternatīvus variantus, līdz māmiņu forumā “Cālis” uzgāju informāciju par Astrīdu.” Gatavojoties dzemdēt mājās, justies droši Juliānai palīdzēja Astrīdas miers, informācija, ko viņa sniedza, un vecmātes lielā pieredze: “Viņa bija kopā ar mani no paša sākuma visā grūtniecību aprūpes laikā, un tas arī mani iedrošināja.” Juliāna uzskata, ka lielākie mājdzemdību plusi ir miers, nesteidzināšana un cieņpilnā attieksme no vecmātes puses. Protams, bija arī cilvēki, kuri centās atrunāt. “Taču mana ginekoloģe bija atbalstoša. Viņa arī ieteica parunāt ar Astrīdu, tāpēc neradās šaubas par izvēli,” apgalvo trīs bērnu māmiņa. Vienu no trim mājās pasaulē nākušajiem bērniņiem Juliāna dzemdēja ūdenī: “Tas bija vieglāk, ar mazākām sāpēm, jo ūdens ir dabiskā atsāpināšana.” Lai gan ģimene dzīvo netālu no Rīgas dzemdību nama, kurp varētu doties ārkārtas situācijā, Juliāna nepieļāva tādu domu, jo centās uzticēties savam ķermenim un vecmātes zināšanām. Pateicoties pozitīvajai pieredzei, visu nākamo grūtniecību vadīšanu, dzemdības un arī pēcdzemdību aprūpi Juliāna uzticēja Astrīdai Milleri. To viņa plāno darīt, arī laižot pasaulē ceturto mazuli. Juliāna atklāj, ka veidot kuplu ģimeni abiem ar vīru bijis apzināts lēmums. “Tomēr ceturtais laikam būs pēdējais,” piebilst daudz bērnu māmiņa. Savukārt grūtniecēm, kuras vēl nav izvēlējušās dzemdību vietu, viņa iesaka vispirms atrast vecmāti, ar kuru izveidosies uzticēšanās pilnas attiecības: “Tad arī sapratīsiet, vai mājdzemdības jums ir piemērotas, jo tās nav domātas visām.”

Speciālista komentārs

Jādzemdē tur, kur jūtas droši



DINA CEPLE, ginekoloģe, dzemdību speciāliste, vecmāte un četru bērnu mamma

Foto - no personīgā arhīva

– Dzemdētāja izvēlas dzemdību veidu atkarībā no savas iekšējās drošības sajūtas. Ja māmiņa jūties droša un atbalstīta, viņa mierīgi ļausies dzemdību procesam. Katrai sievietei vide, kas rada drošības sajūtu, ir citādāka. Tas saistīts ar daudziem apstākļiem viņas dzīvē – ar partnerattiecību statusu, ar iepriekšējo dzīves pieredzi, ar to, kā pati nākusi pasaulē, kāda bijusi viņas ārstēšanās pieredze – vai viņai palīdzējušas zāļu tējas, vai antibiotiku lietošana. Piemēram, bērniem, kuri paši dzimuši priekšlaikus un ilgu laiku pavadījuši inkubatorā, drošības sajūtu rada vadiņi un stikla sienīņas. Pati kļūstot par mammu, šāda sieviete daudz drošāk jūties stacionārā, kur ir šie vadiņi, stikla sienīņas un apkārt daudz cilvēku, jo tas vienreiz viņu jau ir izglābis. Lielai daļai mūsdienu cilvēku drošību rada tehnoloģijas, tāpēc viņiem droša vieta ir stacionārs. Taču joprojām negribam ieraudzīt, ka vienai nelielai daļai (Latvijā tas ir 1% līdz 2%, pasaulē, iespējams, līdz 15% vai atsevišķos reģionos – 30%), kuriem drošības sajūtu dod mājas vide, ģimene apkārt, klusums un miers. Visi esam atšķirīgi – gan ekstraverti, gan intraverti. Tāpat ir mājdzemdētājas un stacionāra dzemdētājas. Dzemdību speciālistu uzdevums ir izziņāt sievietes vajadzības un vēlmes – kur viņa jūtas drošāka un atbalstītāka, un tajā vidē arī organizēt dzemdību procesu. Man diezgan bieži nācies arī atrunāt no mājdzemdībām. Nereti kaut ko izvēlamies, jo tas ir bijis draudzenei vai tāpēc, ka smuki izskatās “Instagramā”. Iespējams, kāda ir redzējusi filmu, kurā viss notiek divās

minūtēs vannā, apkārt – vīrs un bērni. Viss izskatās skaisti. 2015.gadā un vēlāk 2018.gadā notikuši pētījumi par to, kuras sievietes izvēlas dzemdēt mājās. Izkristalizējās, ka tā ir sieviete ar augstāko vai pat vairākām augstākajām izglītībām, tā ir pieredzējusi sieviete, vecāka nekā vidēji valstī – vidējais vecums tobrīd bija 29 gadi, kaut valsti kopumā – 25 gadi. Tā ir sieviete, kura dzemdē pirmo vai otro bērnu. Vēlmi dzemdēt mājās noteica dabisks pasaules redzējums un vēlme piedzīvot dzemdības bez iejaukšanās. Savus bērnus esmu dzemdējusi gan stacionārā, gan mājās. Man svarīga ir mājas un drošības sajūta, tādēļ labāk patika dzemdēt mājās. Taču noteikti jāskatās ne tikai tas, ko grib pati mamma, bet arī tas, kādas viņai līdz šim bijušas saslimšanas, kāds ir viņas vecums utt. Izpētīts, ka visdrošāk mājdzemdības notiek, dzemdējot otro bērniņu, vienu bērnu (nevis dvīņus), mazuli, kas guļ ar galviņu uz leju, kuram ir pilnībā iznēsāts grūtniecības laiks (37+ nedēļas), bet kurš nav pārnēsāts (virs 42 nedēļām), kā arī, ja mātei nav smagu pavadošo sistēmisku saslimšanu. Tās medicīnā sauc par praktiski veselām mammām. Tādu šobrīd nav daudz, jo dzemdētājas kļūst vecākas, nāk klāt mākslīgās apaugļošanas grūtniecības, kas pašas par sevi nav dabiski ieņemtas. Tādām sievietēm nevajadzētu izvēlēties dzemdēt mājās. Varu saprast arī stacionāra kolēģus, kuri neatbalsta mājdzemdības, jo viņi sastopas ar vissmagākajiem mājdzemdību iznākumiem. Taču tie ir tikai 1% vai 2% no visām mājdzemdībām.

Patiesss stāsts

Kā nesapīties krāpnieku tīklos...

Megija Kriviša

Mūsdienās krāpnieku darbības kļūst arvien izsmalcinātākas, un pat piesardzīgi cilvēki var kļūt par upuriem. Lai gan bieži dzirdēts, ka visbiežāk uzķeras vecāka gadagājuma cilvēki, tomēr krāpnieku tīklos var sapīties ikviens. Reizēm viens telefona zvans, 'jā' vārds vai poga 'apstiprināt' dzīvi var pagriezt pilnīgi citā virzienā. Ari jaunieta Dana piedzīvoja šādu situāciju – viņa ir vērsusies policijā, kur sāks kriminālprocess.

Viss sākās ar šķietami nevainīgu telefona zvānu

Pirmo telefona zvānu jaunieta saņēma piektdienā. Sākotnēji tas bija no sava mobilā operatora. Zvana laikā tika jautāts, vai Dana savu telefona numuru vēlas pāradresēt tālāk, jo esot saņemts pieprasījums. Tā kā zvans notika darba laikā, Dana nebija pilnībā sakoncentrējusies, tomēr skaidri pateica, ka zvana pāradresēšanu veikt nevēlas. Operators norādīja, ka pēdējo astoņu minūšu laikā saņemti vairāki pieprasījumi, kā arī pastāstīja, ka, iespējams, viņas dati ir nopludināti. Pēc tam Dana piekrita pāradresēcijai un tika savienota ar citu it kā operatora pārstāvi, kurš apgalvoja, ka viss esot kārtībā. Jaunieta bija apjukusi un nesaprata, kas notiek, un drīz vien pēc tam sarunas laikā Danu pārvirzīja uz "banku". Sākotnēji viņa piekrita visam, ko viņi teica, un pēc tam sekoja frāzes – "dati ir apdraudēti un nopludināti, un uz Jūsu vārda tiek ņemts kredīts".

Saruna iespējama tikai vienatnē

Kad krāpnieki zvanīja pirmo reizi, viņi uzreiz uzstāja un piebilda, ka Danai jāatrodas bez lieku cilvēku klātbūtnes, proti, vienai. Dana, nekādas briesmas nenojauzdama, atteica, ka diemžēl tādas iespējas nebūs, un saruna beidzās, krāpniekiem piebilstot, ka sazināties vēlāk. Vēl viņi piedāvāja neko nestāstīt ne draugiem, ne radiem, norādot, ka visu varēs paskaidrot tikai pēc tam, kad situācija būs atrisinājusies. Krāpnieku mērķis ir psiholoģiski apstrādāt cilvēku, kad viņš atrodas vienatnē un kad līdz cilvēki nav klātesoši un nevar atvērt acis. Tā viņiem ir krietni vieglāk apvārdot cilvēku un sasniegt savu mērķi. Danai šis zvans nešķita nekā ārkārtējs un satraucošs, tāpēc par to ātri vien aizmirs, izbaudīja brīvdienas un nevienam neteica ne vārda.

Klāt pirmdiena, un zvans no "bankas"

Pēc darba, atnākot mājās, Danu atkal iepriecināja zvans no "bankas" (krāpniekiem). Šoreiz saruna turpinājās, jo viņa atradās viena pati, līdz ar to "bankas darbiniecei" bija vieglāk viņu psiholoģiski ietekmēt. Sarunas laikā uz telefonu sāka nākt Smart-ID paziņojumi, un drīz vien "darbiniece" paziņoja, ka uz Danas vārda ir noformēts kredīts 3000 eiro apmērā, kas tuvākajā laikā ienāks viņas kontā. Tiklīdz nauda kontā bija ienākusi, krāpnieki uzsvēra un pamatoja, ka esot ļoti paveicies – kredīts pārskaitīts uz viņas kontu, nevis kādu svešu. Viņi runāja ārkārtīgi pārliecinoši un izmantoja terminus, kas radīja iespaidu, ka patiešām norit saruna ar istu bankas darbinieku. Un, ja otrpus klausulei esi pārliecināts, ka ir speciālists, kurš soli pa soli skaidro, kas ir jā dara, tad atteikties vai apšaubīt dzirdēto kļūst ļoti grūti – šķiet, labāk paklausīt un sekot instrukcijām, nevis pašam mēģināt tikt ar visu galā.

Nauda kontā. Ko tālāk?

Brīdī, kad Dana naudu bija saņēmusi, krāpnieki sāka uzdot jautājumus, – vai nauda ir saņemta un vai viss ir kārtībā? Drīz vien pēc tam vaicāja, kad būs iespēja pēc iespējas ātrāk izņemt pilnīgi visu naudu no konta, ar piebildi, lai uzreiz atskaitās, kad tas ir izdarīts, pat ja tas vairs nebūs darba laikā. Kad jaunieta pajautāja, ko ar to naudu darīs tālāk, viņi atteica, ka pēc tam izdomās. Lai arī stāsts šķiet dīvains, Dana iepriekš ar ko tādu nebija saskārusies un domāja, – varbūt tiešām tā ir jā rīkojas. Tobrīd viņa paklausīja un no konta izņēma 2000 eiro, jo vairāk nevarēja kartes limitu dēļ. Danai šī situācija jau sāka šķist aizdomīga, un viņa sev uzdeva jautājumu, – kāpēc šobrīd nauda ir jā izņem un pēc kāda laika tā atkal jā ieskaita atpakaļ? Ņemot vērā, ka viņas dati bija nopludināti un visu laiku "banka" ar viņu sazinājās, Dana nosprieda, ka varbūt tas ir tādēļ, lai krāpnieki no konta *nenovēl* visu summu, tāpēc paklausīja "bankas darbinieku".

Krāpnieki – arvien neatlaidīgāki

Kad 2000 eiro no konta tika izņemti, krāpnieki sāka zvanīt arvien biežāk un biežāk, prasot, vai Dana jūtas droši, vai

nezvana no citām bankām un vai kāds neraksta. Tiklīdz sāka zvanīt pēc darba laika, Danai tas viss šķita vēl aizdomīgāk un viņa vairs šo situāciju nespēja noklusēt, tāpēc sāka stāstīt gan draugiem, gan studiju biedriem, gan ģimenei. Dana ir cilvēks, kurš citu noslēpumus turēs kā kapā, bet par sevi gribēs izstāstīt visiem. Katreiz, kad šo stāstu kādam stāstīja, gan viņai, gan arī pārējiem viss šķita ļoti dīvains, neskaidrs un nelōģisks. Pirmkārt, pārējiem bažas sāka radīt tas, kāpēc "bankas darbinieks" uzdod jautājumus par pašajūtu un drošību? Otrkārt, kāpēc tik bieži zvana un "bankas darbinieks" neaicina uz konsultāciju klātienē? Treškārt, kāpēc nauda vispār bija jā izņem no konta? Jautājumu bija daudz, uz kuriem atbildes īsti neviens nevarēja rast. Taču

Danas tētis informēja, ka ir dzirdējis par šādiem krāpniecības gadījumiem Jēkabpilī un Rēzeknē, un ieteica, lai nākamajā dienā piezvana uz savu banku un noskaidro, vai patiešām tā arī ir.

Otrdiena, un otrs kredīta pieprasījums

Kā jau ikkatru otrdienu, Dana devās uz lekcijām un saņēma zvānu no Incredit bankas. Sākumā viņa uz numuru neatbildēja, jo "bankas darbinieki" bija piekodinājuši, ka uz svešiem numuriem labāk neatbildēt. Dana saviem studiju biedriem atklāja dīvaino situāciju un arī pastāstīja, ko tētis ieteica darīt – zvanīt uz Swedbank. Biedri iedrošināja jaunieta piezvanīt bankai un noskaidrot situācijas apstākļus. Banka uzreiz atteica, ka tam nav nekāda sakara ar Swedbank un tie esot krāpnieki. Internetbanku bloķēja un pēc iespējas ātrāk pierakstīja laiku, lai uztaisītu jaunu un drošu kontu. Tiklīdz beidza sarunu ar Swedbank darbinieci, Dana atzvanīja Incredit, kuri bija zvanījuši lekcijas laikā. Kā izrādās, Danai nezinot bija veikts kredīta pieprasījums, kas vēl nebija apstiprināts, tāpēc to uzreiz anulēja. Pēc Swedbank darbinieces ieteikuma jaunieta devās uz policiju, lai uzrakstītu iesniegumu par krāpniecību.

Atklāsmes, kriminālprocess un nauda

Izrādās, pirmais kredīts tika paņemts Inbankā, ko Dana uzzināja pa ceļam uz policijas iecirkni, un procenti ar katru dienu turpina krāties. Viņa sazinājās ar Inbanku, kur atteica, ka kredīts ir jā nosedz ar to pašu naudu un vēl jā nomaksā uzkrātie procenti. Krāpnieki bija pavisam neatlaidīgi un turpināja zvanīt un vaicāt, vai neviens nezvana, jūtas droši un vai neviens netraucē. Dana tēloja naivu meiteni un apgalvoja, ka viss ir kārtībā. Ceļā uz policiju krāpnieki interesējās, vai tuvāko 2-3 stundu laikā būs iespēja noņemt no konta atlikušo naudas summu – 1000 eiro. Jaunieta atteica, ka iespējas nebūs, jo visu dienu būšot mācībās. Tiklīdz nonāca policijas iecirknī, Dana uzrakstīja iesniegumu, un tika uzsākts kriminālprocess. Šobrīd viņa diemžēl kredītu nosegt nevar, jo vēl nav iesākts kriminālprocess, līdz ar to procenti turpina augt. Policijas darbinieks ieteica numuru nobloķēt, lai neturpinātu zvanīt, psiholoģiski ietekmēt un *pārlaut* cilvēka domāšanu. Dana to arī izdarīja.

Trešdiena, likstas un ziņa no policijas

Trešdienā Dana devās uz pieteikto vizīti Swedbank, lai izveidotu jaunu internetbankas kontu. Viņa atzina, – neskatoties uz to, ka situācija no sākuma šķita mazsvarīga un tai nemaz nepievērsa uzmanību, tagad stresa līmenis bija krietni pieaudzis. Jaunieta trešdienas pēcpusdienā vēlējās doties mājup uz Jēkabpili, taču pirmo reizi dzīvē sajuca vilcienus – iekāpa vilcienā uz Skulti. Izkāpjot no vilciena, devās mājās un aizgāja gulēt, saprotot, ka uz Jēkabpili netiks. Dana pamodās no tā, ka *WhatsApp* zvana svešs numurs. Sākotnēji šos zvānus jaunieta ignorēja, taču zvanīja atkal un atkal. Šoreiz zvanīja videozvanā, un Dana nolēma atbildēt. Otrpus ekrānam bija redzams vīrietis baltā kreklā ar uzrakstu "policija". Viņa uzreiz saprata, ka policija nezvanītu videozvanā un neuzsāktu sarunu krievu valodā. Un atkal krāpnieki centās izlikties par to, kas viņi nav.



Jāpievērš uzmanība it visam

Dana beigās atzina un saprata, ka jau sākotnēji saruna tika uzsākta krievu valodā. Tomēr viņai tas nešķita nekā ārkārtējs, jo arī pašas dzimtā valoda ir krievu valoda. Bankas darbiniece izstāstīja, ka saruna vienmēr tiek uzsākta latviešu valodā. Ja klients pats vēlas pāriet uz citu valodu, tikai tad tas notiks. Pēc ieteikuma bankā Dana nomainīja arī telefona numuru, lai krāpnieki neturpinātu zvanīt, jo viņiem ir telefona numuru saraksts. Tiklīdz ir iesākta komunikācija, viņi turpina zvanīt. Jaunieta konstatēja, ka sākumā neizskanēja frāze "informējam, ka saruna kvalitātes kontroles un drošības nolūkos tiks ierakstīta", kas ir īpaši svarīga. Turklāt bankas darbiniece uzsvēra, ka klients ar informāciju var dalīties, ar ko un kā vēlas, turpretim darbiniekiem ir jāievēro datu aizsardzības likums. Šādas sarunas vēlams veikt tad, kad paralēli netiek veikti kādi citi darbi, lai pilnībā spētu koncentrēties. Gadījumā, ja negribas uzreiz pacelt klausuli vai nav tādas iespējas, pēc tam var atzvanīt atpakaļ uz numuru. Tomēr jāņem vērā, ka krāpnieki nereti izmanto vienreizlietojamus numurus, uz kuriem atpakaļ nemaz nevar piezvanīt. Parasti bankas darbinieks sazināties darba laikā un zvanīs caur telefona numuru, nevis *WhatsApp* vai citām vietnēm.

Jaunietes Danas nelāgā pieredze liecina, cik viegli var kļūt par krāpnieku upuri, tāpēc ikvienam ir jābūt uzmanīgam, vērigam un apķērigam, lai nesapītos krāpnieku tīklos. Viņa uzskata, ka ir svarīgi dalīties ar šādiem stāstiem, jo šādas situācijas ir nopietnas. Šoreiz paveicās, ka situācijas nopietnību apzinājās visai laicīgi. Neviens nezina, kādā veidā krāpnieki vēlējas iegūt visu naudu. Var tikai spekulēt un domāt visus iespējamus variantus. Tomēr skaidrs ir viens, – kredīts būtu jā nosedz. Situācija – muļķīga, bet tā būs mācība visai dzīvei.

5 soļi, kā sevi pasargāt no krāpniekiem

1. Nekādā gadījumā nedrīkst izpaust bankas piekļuves datus svešam zvanītājam. Bankas darbinieki nezvanīs saviem klientiem, lai uzzinātu norēķinu kartes datus, piekļūvi Smart-ID vai internetbankas lietotāja numuru!
2. Ja saruna šķiet aizdomīga, nekavējoties to pārtrauc! Pēc iespējas ātrāk ir jā sazinās ar savu banku un jāpārliecinās par patieso situāciju bankas kontā.
3. Zvans sākas krievu valodā vai bez brīdinājuma par sarunas ierakstu? Pārtrauc to! Bankas darbinieki vienmēr informēs, ka saruna tiks ierakstīta, kā arī to uzsāks latviešu valodā. Tikai pēc klienta vēlmēm sarunu var turpināt citā valodā.
4. Ja esi kļuvis par upuri – rīkojies savlaicīgi! Pēc iespējas ātrāk ir jā sazinās ar banku, lai bloķētu piekļūvi saviem kontiem, kā arī jā vērsas policijā.
5. Ateries – bankas darbinieki nesazinās ar klientiem, izmantojot *WhatsApp*, *Facebook*, *Messenger* vai līdzīgas lietotnes. Šādas ziņojumapmaiņas platformas nav oficiālie bankas saziņas kanāli. Ja saņem ziņu šādā platformā – tā ir krāpšana!

Dievkalpojumi jūlijā

KATOĻU DRAUDZĒS

Balvos – 6.jūlijā – parastā liturģiskā laikposma XIV svētdiena, Sv.Mise plkst. 8.00 un plkst. 12.00 (mēneša pirmā svētdiena, adorācija, Jēzus Sirds dievkalpojums); 13.jūlijā – parastā liturģiskā laikposma XV svētdiena, Sv.Mise plkst. 8.00 un plkst. 12.00; 20.jūlijā – parastā liturģiskā laikposma XVI svētdiena, Sv.Mise plkst. 8.00 un plkst. 12.00; 27.jūlijā – parastā liturģiskā laikposma XVII svētdiena, Sv.Mise plkst. 8.00 un plkst. 12.00.

Balvu pansionātā – 4.jūlijā – Sv. Mise pansionātā plkst. 11.00.

Bēržos – 6.jūlijā – mēneša I svētdiena plkst. 9.30; 13.jūlijā plkst. 10.00; 20.jūlijā plkst. 9.30; 27.jūlijā – Draudzes svētki plkst. 11.00.

Augustovā – 27.jūnijā plkst. 17.30 Nemitīgās Palīdzības Dievmātes piemiņas godināšanas diena. Svēto Misi vadīs vairāki priesteri, pēc Mises procesija. Noslēgumā kopīga maltīte Baznīcas dārzā plkst.18.00; 6.jūlijā – mēneša I svētdiena plkst. 12.00; 20.jūlijā plkst. 12.00.

Rugājos – 6.jūlijā – mēneša I svētdiena plkst. 14.00; 20.jūlijā plkst. 14.00.

Krišjānos – 13.jūlijā plkst. 13.00.

Skujetniekos – 4.jūlijā plkst. 12.00.

Šķilbēnos – 6.jūlijā plkst. 10.00; 13.jūlijā plkst. 10.00; 20.jūlijā plkst. 10.00; 27.jūlijā plkst. 10.00.

Baltinavā – 6.jūlijā plkst. 12.00; 13.jūlijā plkst. 12.00; 20.jūlijā plkst. 12.00; 27.jūlijā plkst. 12.00.

Tilzā – 6.jūlijā plkst. 14.30; 13.jūlijā plkst. 14.30; 20.jūlijā plkst. 14.30; 27.jūlijā plkst. 14.30.

Viļakā – 27.jūnijā – Visvētās Jēzus Sirds svētki, Sv. Mise plkst. 11.00; 29.jūnijā – Sv. apustuļi Pēteris un Pāvils, Sv. Mise plkst. 11.00 un plkst. 12.30 koncerts (Rūdolfs Stikuts un Harijs Ločmelis).

LUTERISKAJĀS DRAUDZĒS

Balvos – 6.jūlijā – Svētdienas dievkalpojums (bez Dievgalda) plkst. 10.00; 13.jūlijā – Svētdienas dievkalpojums (bez Dievgalda) plkst. 10.00; 20.jūlijā – Svētdienas dievkalpojums (bez Dievgalda) plkst. 10.00; 27.jūlijā – Svētdienas dievkalpojums (bez Dievgalda) plkst. 10.00.

Tilzā – 27.jūlijā – Svētdienas dievkalpojums plkst. 13.00.

Viļakā – 13.jūlijā – Svētdienas dievkalpojums plkst. 12.00.

Kārsavā – 27.jūlijā – kapusvētku dievkalpojums plkst. 11.00.

Īsumā

Izdota kantri dziesma latgaliski!

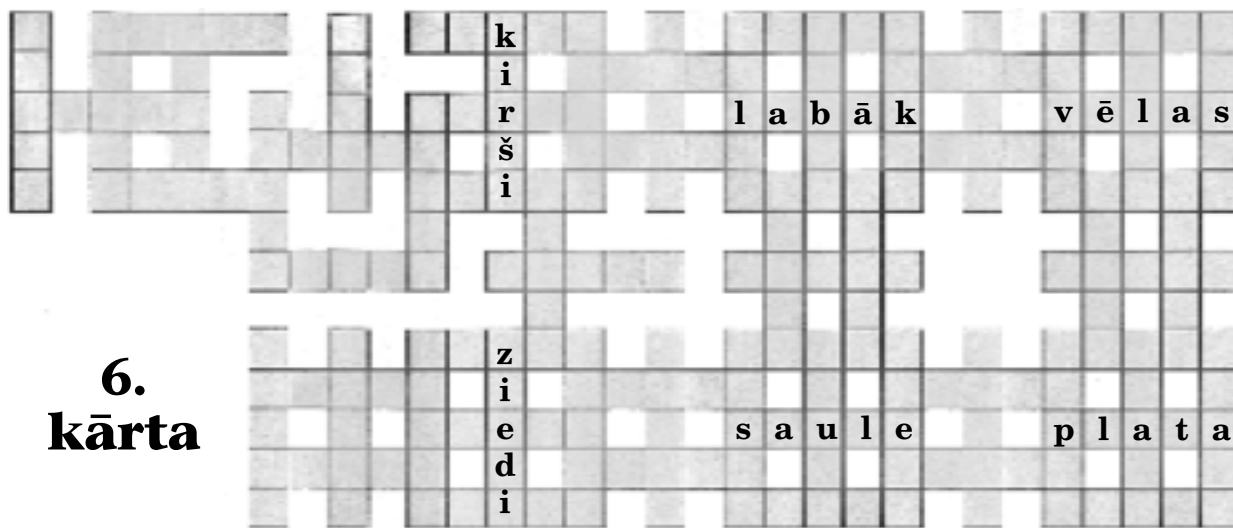
Grupa "Unknown Artist" izdevusi kantri dziesmu "Rika Tak", kuras ierakstā un videoklipā līdzās grupas dalībniekiem piedalās arī vietējā mērogā plaši atpazīstams balliņu muzikants Zintis Krakops. Singlu, kā arī citas grupas oriģināldziesmas *dzīvajā* atskaņoja 21.jūnijā Upītē pasākumā "Pī-dzīdam". Dziesma ir viena no retajām dziesmām ar kantri mūzikas elementiem latgaliešu valodā (blakus #FKUpīte izdotajai dziesmai "Beidžu, beidžu garu celi"). Kantri (*country*) žanrs Latgalē nav plaši pārstāvēts, līdz ar to "Unknown Artist" ir kā celmlauži jaunai kustībai, kas uzsāk veidot kantri dziesmas latgaliešu valodā. Dziesma ir ar emocionāli vieglu noskaņu, kas to padara viegli klausāmu. Dziesmas vārdos ietīti vietējo dabas objektu nosaukumi (Rika – upe Šķilbēnu pagastā, Bakareva – karjers/ciems Šķilbēnu pagastā). Videostāsts ir par to, ka grupa ir uztaisījusi savu "Faktoru" (lai nebūtu tikai "X-Faktors") un meklē piemērotāko solistu šai dziesmai, ja nu gadījumā esošais paredzētu vai neparedzētu apstākļu dēļ "netiek uz koncertu". Pēc pirmo četru kandidātu "neveiksmīgas" performances ierodas galvenais videoklipa varonis un izglābj dienu! Videoklipā bez grupas dalībniekiem lomās piedalījās: Alvis Šmits, Egils Kazinovskis, Arnis Slobožanins, Andris Slišāns un Zintis Krakops. Videoklipu filmēja un montēja: Salvis Mass (*Waltz Visuals*). Dziesmas ieraksts veikts un apstrādāts studijā "Bigmaar's Records". Dziesma pieejama visās straumēšanas vietnēs!

Aicina piedalīties aptaujā

Valsts kontrole vēl līdz 30.jūnijam aicina Latvijas daudzdzīvokļu ēku (3 un vairāk dzīvokļi) dzīvokļu īpašniekus piedalīties aptaujā par viņu pieredzi, izpratni un vajadzībām saistībā ar ēku atjaunošanu un energoefektivitātes uzlabošanu.

Maģiskie vārdi

Uzdevums: visus maģiskos vārdus ierakstīt krustvārdu mīklai līdzīgā tabulā. Uzvarētāju gaida pārsteiguma balva.



6. kārta

Aleja - Altum - asaka - astma - bērni - bikli - Elita - eseja - gaiss - iesms - Ikars - jauna - kaili - kalns - kalpi - kalpo - kazas - kauja - kauss - klade - koris - laime - laipa - liels - liesa - ļauna - maiss - malas - mapes - mazas - medus - nauda - nesen - palus - pasta - pāris - piles - pilis - resna - saber - saķer - sekta - sesks - sēnes - sieti - silts - sists - skaļa - skats - slim - stars - sokas - stabs - steks - stils - taiga - taisa - tauta - tavas - tilti - titri - turas - tūlīt - zebra

Jūsu atbildes tiek gaidītas "Vaduguns" redakcijā, Teātra ielā 8, līdz 15.jūlijam.

Maģisko vārdu mīklu atrisināja: L.Krilova, J.Pošeika, M.Paidere, G.Amantovs, V.Ločmele (Balvi), N.Mantone (Bērzkalnes pagasts), A.Mičule (Tilža), I.Homko, L.Čerbakova (Medņevas pagasts).

5.kārtā veiksmē uzmaidīja L.ČERBAKOVAI no Medņevas pagasta. Pēc balvas griezties redakcijā (līdzīgi ņemt personu apliecinošu dokumentu).

Vēriņā acs

Atrodot foto 10 atšķirības, Jums ir iespēja iegūt balvu. Atbildes gaidām līdz 15.jūlijam.

6. kārta

Iepriekšējai kārtai iesūtītas 19 pareizas atbildes. **Konkursa "Vēriņā acs" 5.kārtā veiksmē uzmaidīja NATALI JAUNDŽEIKAREI.** Pēc balvas griezties redakcijā.



6. kārta

Palauzi galvu

Piedāvājam pašlaik Eiropā populārāko galvas laušanas mīklu, kuru atrisinot, iespējams, jūs saņemsiet pārsteiguma balvu. Tukšajos laukumos ielieciet ciparus tā, lai katrā mazajā kvadrātā un visos kopā horizontālajās un vertikālajās rindās nebūtu divu vienādu ciparu. Atbildes gaidām līdz 15.jūlijam.

Pareizas atbildes iesūtīja: M.Sleža, V.Mancevičs, L.Krilova, L.Jermacāne, S.Petrova, V.Gavrjušenkova Ļ.Baranova, A.Ruduks, M.Reibāne, E.Barkāne, M.Pretice, Ž.Jermacāne, V.Ločmele, Z.Pulča, (Balvi), I.Homko, L.Čerbakova (Medņevas pagasts), N.Mantone (Bērzkalnes pagasts), S.Garbovska (Madonas novads), A.Mičule (Tilža), Z.Šulce (Liepāja).

5.kārtā veiksmē uzmaidīja VELTAI GAVRJUŠENKOVAI no Balviem. Pēc balvas griezties redakcijā.

	2	4	6		5		3	
			3	1	2			
1	6			4	7		5	
						1	7	3
		7				4		
4	5	9						
8			5	7			2	6
				8	6	5		
7		2		1	9	4		

Farmaceites padomi

Kāpēc un kā miega trūkums ietekmē sirds veselību

Kad runājam par sirds veselību un tās uzturēšanu, kā labākā profilakse vienmēr tiek nosaukts veselīgs dzīvesveids. Pirmā doma, kas parasti iešaujas prātā, ir uzturs un kustības. Taču nedrīkstam aizmirst, ka tikpat nozīmīgs ir arī trešais faktors – miegs. Sertificētā “Mēness aptiekas” farmaceite JUTA NAMSONE sīkāk raksturo, kā miega trūkums skar sirdi un kādas ir melatonīna bioloģiskās funkcijas organismā.

Cik daudz mums jāguļ?

Bezmiegs attiecas uz grūtībām aizmigt, saglabāt miegu vai abiem. Viens no diviem pieaugušajiem kādā dzīves brīdī piedzīvo īslaicīgu bezmiegu, un viens no desmit var piedzīvot ilgstošu bezmiegu. Lielākajai daļai pieaugušo naktī nepieciešamas vismaz 7 stundas miega. Tomēr, pārlūkojot attīstīto valstu datus, izrādās, ka, piemēram, ASV vairāk nekā viens no trim pieaugušajiem apgalvo, ka tiem visai bieži neizdodas izgulēties. Regulāri nepietiekams miegs laika gaitā var izraisīt nopietnas veselības problēmas un negatīvi ietekmēt noteiktus veselības stāvokļus vai pasliktināt hronisku slimību gaitu.

Kādi veselības stāvokļi ir saistīti ar miega trūkumu?

“Pieaugušie, kuri guļ maz un kam neizdodas izgulēties, biežāk ir ziņojuši, ka viņiem bijušas veselības problēmas, tostarp sirdslēkme, astmas saasinājumi un depresija,” stāsta farmaceite Juta Namsone. To apstiprina arī literatūras dati, turklāt farmaceite aptiekā novērojusi, ka līdztekus medikamentiem kādas slimības kontrolei nereti tiek taujāts par iespējam veicināt veselīgu miegu. Un otrādi – pastāvīgie klienti, kas izmēģinājuši dažādus veidus, piemēram, iemigšanai, tostarp meklējot miega speciālista palīdzību, nereti ar laiku sāk iegādāties ārsta izrakstītās zāles kādai, iespējams, hroniskai veselības problēmai. Farmaceite lēš, – ja jau abi procesi ir saistīti, tad ir rūpīgi jāuzrauga, vai ar hroniskajām slimībām sirgstošie pietiekami izguļas, kā arī īpaši jāpievērš uzmanību tiem, kuri ir acimredzamā miega badā, kas vēlāk var rezultēties zaudētā veselībā.

Kā miega trūkums skar sirdi?

“Mēs jau sen zinām, ka miega trūkums ir slikts sirdij, taču zinātnieki aizvien labāk sāk saprast, kā tieši tas nodara kaitējumu,” stāsta Juta Namsone. Upsalas Universitātes (Zviedrija) nesēn veikta pētījumā atklāts, ka tikai trīs ierobežota miega naktis (aptuveni četras stundas naktī) izraisīja izmaiņas asinīs, kas saistītas ar lielāku sirds slimību risku.

Papētīsim, kā miega trūkums palielina sirds slimību, sirdslēkmes un insulta risku.

❑ Augsts asinsspiediens

Normāla miega laikā asinsspiediens pazeminās. Miega problēmu dēļ asinsspiediens ilgāku laiku saglabājas paaugstināts. Savukārt augsts asinsspiediens ir viens no galvenajiem sirds slimību un insulta riskiem.

❑ 2. tipa cukura diabēts

Slimība, kā rezultātā asinīs uzkrājas cukurs, un tā šī kaite var būt asinsvadu. Cukura diabēta saikne ar sirds-asinsvadu slimībām ir dokumentēta. Tomēr daži pētījumi liecina, ka pietiekami daudz laba miega var palīdzēt uzlabot cukura līmeņa kontroli asinīs.

❑ Miega apnoja

Tā rodas, ja miega laikā elpceļi atkārtoti tiek bloķēti, izraisot īslaicīgu elpošanas apstāšanos. Miega apnoju var izraisīt, piemēram, aptaukošanās, sirds mazspēja. Miega apnoja ietekmē to, cik daudz skābekļa organisms saņem miega laikā, un palielina daudz veselības problēmu, tostarp paaugstināta asinsspiediena, sirdslēkmes un insulta risku.

❑ Aptaukošanās

Miega trūkums var izraisīt neveselīgu svara pieaugumu. Tas jo īpaši attiecas uz bērniem un pusaudžiem, kuriem nepieciešams vairāk miega nekā pieaugušajiem. Nepietiekams miegs var ietekmēt smadzeņu daļu, kas kontrolē izsalkumu.

Laika gaitā slikts miegs var izraisīt neveselīgus ieradumus, kas var kaitēt sirdij, tostarp augstāku stresa līmeni, mazāku motivāciju būt fiziski aktīvam un neveselīgas pārtikas izvēli.

Kur mūsu organismā mit miegs?

Vai esat dzirdējuši par čiekurveida dziedzeri? Izcilais pagātnes filozofs Dekarts esot teicis, ka čiekurveida dziedzeris ir dvēseles mītne. Savukārt mūsdienu pētījumi atklājuši, ka tam ir galvenā loma ikdienas miega un nomoda cikla (diennakts ritma) noteikšanā. Melatonīns – hormons, ko izdala čiekurveida dziedzeris, ir ļoti svarīgs veselīga diennakts ritma uzturēšanai, un tā augstākais līmenis asinīs parasti tiek novērots tumsā. Tomēr pacientiem ar sirds slimībām bieži ir arī zems melatonīna līmenis un miega un nomoda ciklu traucējumi. Nakts melatonīna līmeņa samazināšanās varētu būt palaidējfaktors ar to saistītiem miega traucējumiem, tostarp grūtībām uzsākt un uzturēt miegu. Proti, sirds disfunkcija izraisa imūnsistēmas izraisītu melatonīna izdalīšanās zudumu čiekurveida dziedzerī, un tādējādi sirdskaite var izraisīt bezmiega naktis. Tomēr mehānismi, kas ir šīs parādības pamatā, joprojām nav pilnīgi skaidri, bet tiek uzskatīti par perspektīvu pētniecības virzienu.

Čaklais melatonīns – ko tas dara?

Tradicionālā melatonīna funkcija varētu būt darbošanās kā diennakts un sezonālo ritmu sinhronizatoram, kas modulē miega modeļus. Melatonīnam piemīt daudzas citas bioloģiskas funkcijas, piemēram, pretiekaisuma, antioksidanta, prettrauksmes, imūnmodulējoša, vielmaiņas un vazomotorā aktivitāte. Interesanti, ka melatonīnam, iespējams, piemīt pat pretnovocošanās iedarbība. Jo īpaši endogēnajam melatonīnam ir nozīmīga loma sirds un asinsvadu veselības uzturēšanā.

❑ Melatonīns var ietekmēt vairākas sirds un asinsvadu funkcijas, piemēram, sirds izviedi, asinsspiedienu, sirdsdarbības ātrumu un sezonālos ritmus.

❑ Melatonīns veic reaktīvo skābekļa sugu (ROS) ir nejauki vēža izraisītāji!) iznīcināšanas funkciju mitohondrijos, ietekmējot išemisku sirds slimību un novēršot tās izraisītu miokarda bojājumus.

❑ Melatonīnam ir terapeitiska iedarbība nikotīna izraisītas vaskulopātijas gadījumā.

❑ Ir dati, ka melatonīnam piemīt aizsargājoša iedarbība pret zāļu izraisītu kardiotoksicitāti. Saskaņā ar šiem pētījumiem melatonīns varētu ievērojami uzlabot ķīmijterapijas efektivitāti.

❑ Melatonīns šķiet svarīga, droša un pieejama molekula sirds mazspējas ārstēšanai, uzlabojot sirds aizsardzības mehānismus, kas atjauno miokarda funkciju, mazina muskuļu masas zudumu un sirds kaheksiju.

❑ Saskaņā ar daudzu klīnisko pētījumu rezultātiem melatonīns ir noderīgs nakts hipertensijas mazināšanai.

Labais dakteris melatonīns

Esam nonākuši pie jautājuma, kā varam palīdzēt gan uzturēt veselu sirdi, gan to ārstēt, vienkārši nodrošinot sev kārtīgu izgulēšanos. Melatonīna labvēlīgā ietekme dažādu slimību ārstēšanā ir plaši pētīta. Jau sen ir zināms, ka sirds un asinsvadu sistēmu ietekmē diennakts ritmi, un tagad ir atklāta šīs saiknes terapeitiskā nozīme.

“Melatonīnu organisms sintezē pats, bet vienlaikus tas ir visur esoša uztura sastāvdaļa un ir plaši pieejams arī kā uztura bagātinātājs,” uzsvēr farmaceite Juta Namsone. Lai gan daudzi melatonīnu saturošu preparātu pielietojumi ir vērsti uz miega modeļu normalizēšanu, laika joslu maiņas un bezmiega ārstēšanu, melatonīna ieguvumi citu slimību gadījumā kļūst arvien pašsaprotamāki. Un, kaut gan pētījumi par melatonīna lomu sirds un asinsvadu slimībās ir sākti salīdzinoši nesēn, šī tēma ir paplašinājusies tiktāl, ka to pat grūti aptvert! Piemēram, melatonīns var arī palīdzēt regulēt asinsspiedienu un sirds aritmiju un tam ir pozitīva ietekme uz sirds un asinsvadu fizioloģiju un miokarda bojājumu novēršanu pēc sirdslēkmes. “Tā kā melatonīns ir lēts un netoksisks, lietojot saprātīgā daudzumā, tas patiešām varētu būt labs veids, kā stabilizēt miegu un vienlaikus stiprināt sirdi,” uzskata speciāliste.

Ar tableti vien nepietiks

Parādieties grūtībām iemigt, noteikti vajadzētu aprunāties ar vispieejamāko veselības aprūpes speciālistu – farmaceitu.



Līdztekus, piemēram, tējai, visticamāk, tiks ieteikti arī kādi nelieli melatonīna devu saturoši preparāti. Tomēr, tie ne nieka nelīdzēs, ja neievēro miega higiēnu. **Lūk, kas ir svarīgi!**

❑ Ievērojiet regulāru miega grafiku – katru vakaru ejiet gulēt vienā un tajā pašā laikā un katru rītu celieties vienā un tajā pašā laikā. Arī nedēļas nogalēs!

❑ Nodrošiniet pietiekamu dabisko apgaismojumu, it īpaši dienas sākumā. Mēģiniet doties pastaigā no rīta vai pusdienlaikā.

❑ Dienas laikā veiciet fiziskas aktivitātes, taču nevingrojiet dažas stundas pirms gulētiešanas.

❑ Izvairieties no mākslīgā apgaismojuma, īpaši dažas stundas pirms naktsmiega. Datorā vai viedtālrunī izmantojiet zilās gaismas filtru.

❑ Neēdiet un nedzeriet dažas stundas pirms gulētiešanas, jo īpaši izvairieties no alkohola un pārtikas produktiem ar augstu tauku vai cukura saturu.

❑ Uzturiet savu guļamistabu vēsu, tumšu un klusu.

! Atcerieties, ka teju katrs šis ieteikums palīdz ne tikai miegam, bet arī sirdij!

Miegs un jauni cilvēki

“Runājot par nepietiekamu izgulēšanos un sirds veselību, kā mērķauditoriju gribam iztēloties vidējās un vecākās paaudzes cilvēkus, taču tā nav,” stāsta farmaceite. “Gan pētījumi, gan pieredze vēsta, ka izmaiņas sirdsdarbībā var notikt pat jauniem, veseliem pieaugušajiem, turklāt jau pēc dažām sliktā miega naktīm, vienalga, vai to izraisījis bezmiegs, vai citi faktori. Ne vienmēr tas ir ballītes vai datorspēles vadītais laiks. Pasaules dati liecina, ka aptuveni katrs ceturtais cilvēks strādā maiņās, kas izjauc miega režīmu. Tādējādi, lai gan mūsdienu modernais dzīvesveids bieži mudina miegu aizstāt ar produktivitāti, socializēšanos vai laiku pie ekrāna, gan jau piedzīvotās, gan vēl paredzamās sekas liek sevi manīt un atgādina, ka mūsu organisms fiksē rezultātu klusi un bez kompromisiem.”

Svarīgi fakti!

Veicinot izpratni un zināšanas par sirds veselības profilaksi, “Mēness aptiekas” farmaceite atgādina, – asinsvadu slimības ir galvenais nāves cēlonis visā pasaulē, un, lai gan mirstības līmenis pašlaik samazinās, šo slimību izplatība joprojām ir pārāk augsta.

Sirds un asinsvadu slimības ietver, piemēram, koronāro artēriju slimību, miokarda infarktu, stenokardiju, hipertensijas izraisītu sirds slimību, sirds mazspēju, kardiomiopātiju, aritmiju, iedzimtu sirds slimību, vārstuļu slimību, aortas aneirismu, kardiitu, reimatisku sirds slimību, vēnu trombozi, trombembolisku slimību, perifēro asinsvadu slimību.

Apsveikums

*Un kas par to, ka gadu vesels klēpis,
Kā pļavu ziedi laika vāzēs mirdz...
Gan sūrūmu, gan prieku katrs gads ir slēpis,
Bet viss ir bijis vajadzīgs priekš sirds...
Lai sajustu, cik dzīve skaista,
Kur tā kā bite vari būt,
To sudrabu, no mirkļu kārēm vācot,
Kas neapsūb un vējos nepazūd!*



Sirsniņi sveicam **Luciju Smojaku** skaistajā dzīves jubilejā! Novēlam stipru veselību, dzīvesprieku un Dieva svētību!
Ineta, Anastasija, Inese, Irēna, Dūru un Politeru ģimenes

Reklāma

Aicinām vienoties par uzturlīdzekļu parāda atmaksu!

Ja Jums ir parāds Uzturlīdzekļu garantiju fondam, tagad ir iespēja to nomaksāt izdevīgāk – bez likumiskajiem procentiem un bez piespiedu izpildes!

Noslēdzot vienošanos par parāda atmaksu līdz 2028.gada beigām, Jūs varat:

- ✓ maksāt tikai pamatparādu (bez procentiem);
- ✓ ar katru maksājumu vienlaicīgi dzēst gan parādu, gan procentus;
- ✓ novērst parāda pieaugšanu nākotnē;
- ✓ parāda piedziņu neveiks tiesu izpildītājs.

Lai noslēgtu vienošanos, sazinieties ar mums!

Tālrunis: 67830626

E-pasts: pasts@ugf.gov.lv

Pieteikuma forma mājaslapā: www.ugf.gov.lv

Rikojieties savlaikus – izmantojiet šo iespēju un sakārtojiet savas saistības!

Pateicības vārdi

Sirsniņa pateicība draugiem, radiem, kaimiņiem, "Rituma" darbiniekiem, priesterim G.Brūveram, I.U. "Valdogs" darbiniekiem par atbalstu, pavadot pēdējā gaitā mūsu mīļo vīru, tēvu, draugu **Oskaru Pušpuru**.

SIEVA, MEITA

Pērk

Iepērkam melnos un krāsainos metāllūžņus

Adrese: **Kubulu pagasts, Kubuli, Kalna iela 9 b**

- Palīdzēsīm izkraut un pāršķirot.

- Nodrošināsim transportu ar manipulatoru.

Strādājam no plkst. 8.00 - 18.00; sestdienās – 9.00 -13.00.

SIA HAMAL

Atļauja - Nr 2006-08/114

Telefona numuri: **25115314.**

Craftwood pērk meža īpašumus, cena no 1500-10000 EUR/ha. Tāl. 26360308.

Pērk zirgus. Tāl. 26477904.

Pērk cirsma, apaugumus. Tāl. 29288776, 25742429.

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

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

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

legādāsies meža īpašumus, nekoptas lauksaimniecības zemes. Tāl. 29140887.

PĒRKAM

Augošu koku cirsma un sortimentus pie ceļa

- Meža īpašniekiem:
- Veicam bezmaksas konsultācijas;
 - Palīdzam meža taksācijas sagatavošanā, cirsmu iestigšanu;
 - Palīdzam iesniegt ciršanas pieteikumu VMD.



Telefoni informācijai: 26115369; 67804343
www.acaforest.lv

Iepērkam LIELLOPUS!
info@senlejas.lv
62003939

Dažādi

Plauj un trimmerē zāli. Tāl. 29165808.

Metināšanas un autoservisa remonta pakalpojumi. Tāl. 22456422.

Dziļurbumu un spiču ierīkošana. Tāl. 29142220.

Skārda locīšana – palodzes, kores, stūri, vējmalas, karnīzes. Pasūti sev nepieciešamā platumā un garumā līdz 3m. Pieejamas dažādas krāsas. Tāl. 28651152.

GAILĀKALNA kapu sakopšanas talka ceturtdien, 3.jūlijā plkst. 9.00.

Pārdod

Pārdod īpašumu (māja, zeme) Šķilbēnu pagastā. Tāl. 29874448.

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

Pārdod malku, ir sausa. Tāl. 26550272.

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

Jaunputni, dējējvistas. Tāl. 29424509.

Lēti pārdod miežus, auzas (vistām derēs) Viļakā. Tāl. 29609706.

Pārdod garāžu Steķintavā, netālu no "Lielirtgotavas". Tāl. 28353068.

Pārdod kartupeļu ecēšas, vagotāju, 3-fāzu slaukšanas aparātu (kapitāli atremontēts), elektriskā gana metāla stiepli. Tāl. 20266481.

Pārdod mazlietu velotrenažieri Finether, 100 eiro; divas zirgu ecēšas, 2x 25 eiro. Tāl. 27804874.

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

Līdzjūtības

*Ai, cik grūti, māmuliņ,
Tevi ceļā pavadīt.*

*Vai trīs baltas smilšu sauļas
Varēs tevi sasildīt?*

Izsakām patiesu līdzjūtību **Ilgonim Kukulim, MĀMIŅU** pēdējā gaitā pavadot.

Balvu pilsētas pārvaldes labiekārtošanas un apzaļumošanas kolektīvs

*Es tagad aizeju, bet ne jau projām,
Es aizeju tepat –*

*Ar citām puķēm, citu sauli,
Ar citu zemi parunāt. (M.Zviedre)*

Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Svetlanai Pavlovai un tuviniekiem, brāli VITISLAVU BARANOVU** Mūžībā pavadot.


Tautas 13. mājas iedzīvotāji

*Aiz tevis dzīvība un gaisma paliek,
Un piemiņa kā saules zieds.*

Cieši skaujam **Leonidu Skromānu** sakarā ar **TĒTA** zaudējumu.

Viļakas Valsts ģimnāzijas klasesbiedri

Līdzjūtības

*Pieminam cilvēku.
Izrādās – viņa vairs nav.
Viņš ir aizgājis.
Projām aizgājis jau. (..) 
Liktenis steidzīgi Dzīves grāmatu šķir.*

*Ko cilvēki piemin,
Tas vēl starp dzīvajiem ir.*
Izsakām visdziļāko līdzjūtību Valsts robezsardzes virsnieka pulkveža **VLADISLAVA SKROMĀNA tuviniekiem, pavadot mūžībā ilggadējo Viļakas pārvaldes priekšnieku.** VRS Viļakas pārvaldes amatpersonas un darbinieki, Galvenās pārvaldes Austrumlatgales reģionālā nodaļa, N.Pumpa

*Kad vakaram tavam neaust vairs rīts,
Kad mūžības gājiens tev iezvanīts,
Tad dvēsele brīva mūžībā iet,
Kur saule nekad vairs nenoriet.*
Izsakām visdziļāko līdzjūtību **VLADISLAVA SKROMĀNA tuviniekiem, pavadot viņu kapu kalniņā.** Kaimiņi Garnizona ielā 9

*Kad tēva balss vairs neskan klusi,
Kad viņa soļi tālu dus,
Paliek mīļi vārdi, skatieni un darbi,
Kas mūsos dzīvos, sildīs, neatstās.*
Izsakām patiesu līdzjūtību **Leonidam Skromānam un piederīgajiem, pavadot TĒTI** mūžībā. Lai arī mēs nevaram kļiedēt sāpes, mēs esam līdzās ar domām, atbalstu un sirds siltumu. VVG klasesbiedri, audzinātāja Ineta

*Es jau zīnu – tu man būsi vienmēr,
Arī pēc saulrieta sildīs,
Baltiem ābeļziediem katru pavasari ziedēsī,
Arī no mūžības takas milēsī...*

(D.Kalinka)

Kad pa balto jasmīnu ceļu mūžībā jāpavada mīļais **VĪRS, TĒTIS, VECTĒVS**, sakām klusus mīlerīguma vārdus sāpju brīdī **Ludmilai Skromānei un pārējiem tuviniekiem.**

Kolēģes: Anita, Irīta, Inese un Zeltīte

*Es tev domās, māt, stāstīšu ilgi vēl,
Kā dārzā ziedi sazied, kā pilādzis kvēl,*

*Kā dzērves aizlido ar dziesmu skumju,
Kā dienas man aizskrien bez tevis, māt...*

Lai dabas mierīgais ritējums nesirdi mierinājumu un spēku šajā grūtajā brīdī **Tei, Alla, un Taviem mīļajiem, pavadot MĀMIŅU** mūžības ceļā.

Žiguru kultūras nama deju kopa "Alianse"

*Klusiem soļiem māmuliņa,
Mūža durvis aizvērusī,
Ne vārdiņa nebildusī,
Skumjas sirdī atstājusī.*

Visskumjākajā dzīves brīdī dalām sāpju smagumu un izsakām visdziļāko līdzjūtību **Allai Rēdmanei un tuviniekiem, MĀMIŅU** mūžībā pavadot.

Inga, Dace, Ronalds, Ingrīda, Inese, Ārija

*Kas smagāks vēl var būt,
Pa dzīves taku ejot,
Kā atdot zemei to,
Kas sirdij tuvs un dārgs. (I.Lasmanis)*
Izsakām līdzjūtību **Allai Rēdmanei ar ģimeni, MĀMIŅU** pavadot mūžībā.
Žiguru kultūras nama kolēģi un Valentīna

*Apsedz, Dieviņ, zvaigžņu sagšu,
Klāj mākoņu paladziņu,
Aplusuši mātes soļi,
Dzīves ceļu staigājot.*
Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Allai Rēdmanei ar ģimeni, MĀTI, SIEVASMĀTI un VECMĀMIŅU** mūžībā pavadot.
Lūda, Anele, Ņina, Zenta

*Lai mātes mīla paliek dziļi, dziļi sirdī
Par avotu, kur mūžam spēku smelt...*
Alla, izsakām patiesu līdzjūtību, pavadot mīļo māmiņu miera un gaismas valstībā. Lai spēks un milestība Tev sniedz mieru sirdī.
Žiguru kultūras nama krievu dziesmu ansambļa "Ivuški" dalībnieces

*Māmuliņ baltā, caur vasaras rītu
Tu aizgāji klusi.
Baltās un nebartās dienas,
Mūža kamolā satinusi.*
Izsakām visdziļāko līdzjūtību aptiekas vadītājam **Allai Rēdmanei un visiem tuviniekiem, mīļo MĀMIŅU** mūžībā pavadot.
Žiguru lūgšanu kopa

*Nu klusums ir ienācis mājā,
Vien dvēsele vēl tajā kavējas.
Ak, neraudiet, nu neraudiet –
Man jāiet tur, kur mani gaida...*
(Ā.Elksne)
Patiesa līdzjūtība **Valijai Pozinkovskai ar ģimeni**, vīru **JĀNI POZINKOVSKI** mūžības ceļā pavadot.
Regina Kokoreviča

*Cilvēka mūžs ir
Līdzīgs koklei,
Satrūkst stīga, un viss
Ir kluss...*
Izsakām līdzjūtību **Valijai un visiem tuviniekiem, JĀNI POZINKOVSKI** mūžības ceļā pavadot.
Kaimiņi: Inese Kokoreviča, Gunta Tiltiņa

*Reiz pienāk diena, nelūgta un skarba,
Kad dziļi, dziļi daudziem sirdis sāp.
Skumju brīdī esam kopā ar **Birutu, Aigaru, Intaru un pārējiem tuviniekiem, brāli, onkuli GUNĀRU GAIDUKU** zemes klēpī guldot.*
Anna, Silvija

*Mēs klusējot paliekam ezera krastā,
Vēji šalko un mierina mūs,
Bet tava vieta, kas bija šai dzīvē,
Ir, bija un vienmēr tava tik būs.*
(N.Dzirkale)
Šajā skumju brīdī izsakām visdziļāko līdzjūtību **Birutai Kožuškevičai un pārējiem tuviniekiem, BRĀLI** mūžības ceļā pavadot.
Balvu Profesionālās un vispārīgizglītojošās vidusskolas kolektīvs

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

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

REKLĀMA, SLUDINĀJUMI
D.Dimitrijeva
T. 64507018
26161959

REDAKTORS E.GABRANOVŠ – T. 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

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