



Īsziņas

Publiskajā apspriešanās interesentu nav

Šonedēļ Balvu novada pašvaldībā ēkā ikviens interesents varēja izteikt savu viedokli par nekustamā īpašuma Stacijas ielā 28, Balvos, lokālplānojumu - teritorijas izmantošanas veida maiņu no individuālo dzīvojamu māju apbūves teritorijas uz darījumu apbūves teritoriju. Tā kā publiskās apspriešanas laikā nav saņemts neviens priekšlikums vai iebildums, SIA "Car Wash Balvi" visticamāk saņems *zaļo gaismu* pašapkalpošanās automašīnu mazgātuvju izveidei.

Atbrīvojieties no lielgabarīta atkritumiem!

Atgādinām, ka tikai šodien un rīt vēl ir iespēja nodot lielgabarīta atkritumus (mēbeles, matračus, gultas, dīvānus, paklājus, metāllūžņus un citus lielākus sadzīves priekšmetus) bez maksas SIA "ZAAO" EKO laukumā Balvos, Ezera ielā 3.

Samarieši meklē darbinieku

Biedrības "Latvijas Samariešu apvienība" aicina darbā izbraukuma brigādes aprūpētāju darbam Balvu novadā. Darba pienākumi: nodrošināt klientu ikdienas sociālo aprūpi mājās un ar to saistītās darbības (personiskā aprūpe, malkas, ūdens ienešana u.c.).

Izmaiņas autobusa maršrutā

Uzlabojoties ceļa segumam ceļa posmā Viļaka-Baltinava, samazinās maršruta Nr.7912 Rīga-Viļaka-Baltinava reisu izpildes laiks, līdz ar to autobuss, kas no Rīgas izbrauc plkst.16.45, Baltinavā būs 12 minūtes ātrāk. Samazinoties reisa izpildes laikam, mainīsies autobusa apstāšanās laiki pieturvietās, kas atrodas ceļa posmā Viļaka-Baltinava. Tāpat minētā maršruta autobuss turpmāk no Baltinavas izbrauks 15 minūtes vēlāk - plkst. 1.25. Maršruta Rīga-Viļaka-Baltinava pieturvieta *Medņeva* no 21.aprīļa sauksies *Semenova*.

Nākamajā Adugunī



● Krūts vēzis – ļoti nopietna saslimšana

Iespēja izmantot vadošo ginekologu konsultācijas

● Mācās iekļauties sabiedrībā

Nodarbības pusaudžiem



Foto - A.Krisanovs

Darbiņš izdarīts! Baltinavas Kristīgās internātpamatskolas audzēkņi, tostarp Aleksejs Jerjomins (foto), labprāt demonstrēja kokā kāpšanas prasmes, tā teikt, putniņu labā.

Putnu diena Baltinavā

Edgars Gabranovs

Trešdien Baltinavas Kristīgās internātpamatskolas audzēkņi un viņu ciemiņi pārliecinājās, ka putnu pasaule ir kā neizdibināms zināšanu labirints, kurā ik uz soļa var rast jaunas, turklāt ļoti interesantas zināšanas. Piemēram, kurš ir Latvijas nacionālais putns? Ja nezinat, pajautāriet baltinaviešiem. "Tā ir baltā cielava," viņi atgādinās.

Atklājot Putnu dienu, skolotājs Ojārs Lācis pastāstīja, ka viņa hobijs ir medības. Viņaprāt, viens no skaistākajiem putniem Latvijā ir mednis, kuru liegts medīt. Viņam piekrita Baltinavas vidusskolas mazpulka vadītāja Laura Meščanova. Viņa bērniem un jauniešiem atgādināja, ka mednis ir Latvijas lielākais savvaļas vistveidīgo kārtas putns. "Kāpēc tas ir vislatviskākais? Tāpēc, ka visu savu mūžu pavada vietā, kur piedzimis," viņa paskaidroja. Tāpat Laura pieļāva, ka vārds 'mednis', kā liecina latviešu teikas, iespējams, radies no vārda 'mednis'. Skolotāji bērniem uzdeva arī citus jautājumus, piemēram, kurš ir Latvijas vismazākais putns (zeltgalvītis); kurš ir vienīgais putns, kas var pārvietoties pa koka stumbru ar galvu uz leju (dzilnītis)? O.Lācis

klātesošos mudināja nosaukt cilvēku-putnu uzvārdus. Šis uzdevums bērniem un jauniešiem šķita viegls, jo no zāles skanēja visdažādākie varianti, piemēram, Dzenis, Žagata, Lakstīgala, Gulbis. Savukārt variants 'Vorobejs' izraisīja neviltotus smiekļus. Ne mazāk interesanta un savdabīga bija skolēnu sienas avižu prezentācija, kurās bērni bija apkopojuši informāciju par dažādiem putniem, pat strausiem. Arī jautājums par to, cik stārķu ligzdu atrodas Baltinavas centrā, izraisīja dažādas versijas. Skolotājs O.Lācis zināja teikt, ka centrā atrodas četras stārķu ligzdas. Tāpat viņš mudināja visus doties uz Baltinavas Novada muzeju, lai apskatītu meža trofeju izstādi.

Pēc izzinošām sarunām un izstādes apskates neizpalika skolēnu izgatavoto putnu būrišu izkāršana skolas apkārtnē, kā arī rotaļas un desiņu cepšana. L.Meščanova atklāja, ka Putnu dienas aktivitātes turpināsies arī nākamnedēļ, jo Baltinavas Kristīgās internātpamatskolas un Baltinavas vidusskolas audzēkņi dosies stādīt mežu, izkārs putnu būrišus, kā arī, ja izdosies, vēros medni lidojumā: "Latvijas valsts mežu pārstāvis Dainis Rudzītis pārzina mūspuses mežus un soliņa parādīt medņu uzturēšanās vietu. Cerēsim, ka mums izdosies ieraudzīt putnu ar koši sarkanām *brillēm!*"



Torte bez miltiem?

5. lpp.



Nemierīgā dzīve Verpuļevā.

3. lpp.

Nedēļas jautājums

Maruta Sprudzāne

Ko darīsiet pavasara Lielās talkas dienā?



LUDMILA, dzīvo Kupravā: Pavasārī katru dienu ir ko darīt apkārtnes sakopšanā. Talkas sestdienā uzkopšu mūsu dzīvojamās mājas apkārtni. Ceļa mala diemžēl pa ziemu ir stipri piesārņota - mētājas papīri, tukšas pudeles. Pavasārī vienmēr ir daudz darba, man gribas, lai būtu kārtība.



TATJANA, dzīvo Balvos: Talkas dienā kopā ar pārējiem strādāsim pareizticīgo baznīcas apkārtnes sakopšanā. Uzkopsim skvērā siltumtrases celiņu. Mūsu draudze nav liela, taču esam atsaucīgi un darbigi. Savā dārzā ezermalā sen jau rosos. Esmu aprušinājusi augļu kociņus, sakopusi avenājus. Drīz uzdziedēs tulpes un narcises.



ŅINA, dzīvo Balvos: Uzskatu, ka mūsu pilsēta vienmēr ir sakopta, bet gan jau darāmais atradīsies arī talkas sestdienā. Iespējams, tieši pilsētas nomalēm vajadzētu pievērst uzmanību un cilvēkiem iet tur darboties. Pati esmu jau sakopusi sava īpašuma apkārtni - salasījusi pudeles, papirus. Mans prieks ir dārzs, kur audzēju puķes.



EVA, Balvu pamatskolas 6.klases audzēkne: Skolas apkārtnē jau sakopta, tur vairs strādāt laikam nevajadzēs. Bet pērn gan daudz strādājām, uzkopjot Lāča dārzu un skolas sporta laukumu. Šogad strādāšu kopā ar ģimeni laukos pie vectēva. Tur ir truši, suns, kaķi. Jāuzkopj apkārtnē. Man patīk grābt un dedzināt lapas, uzlasīt sausos zarus.



ANTONS, dzīvo Baltinavā: Braucu uz Balviem un skatos - ceļmalās stāv savāktu atkritumu maisi. Malači tie, kuri tur savākuši tukšās pudeles un citus atkritumus, ko izmētā no mašīnām. Par talkām vajadzētu runāt daudz biežāk. Arī pats uzkopšu apkārtni. Manas rūpes ir ciņa ar nezālēm. Esmu bijis un palikšu puķkopis, tādēļ veikalos parasti meklēju stādus vai sēklas. Aizvien gribas izmēģināt ko jaunu.

MANA NEDĒĻA

Pēc saulainām brīvdienām klāt jauna darba nedēļa, kas šoreiz īpaša ar to, ka man jānoorganizē darba kolēģiem piedalīšanās Lielajā talkā. Protams, manis izvēlēta talkas vieta - Žiguru estrāde - nebija netīšām, jo 30.aprīlī Žiguru kultūras namā notiks V Vislatvijas "Mežabeļu" salidojums, kurā ieradīsies viesi no Skrundas, Durbes, Jercēniem, Lielplatones, Smiltenes un Lauteres. Tāpēc jau pirmsdien tikos ar Žiguru pagasta pārvaldes vadītāju O.Kesku, lai apspriestu darbus, ko talkotājiem vajadzēs darīt talkas dienā. Otrdien uzrunāju vidusskolas, ģimnāzijas, kuras varētu mūs aicināt uz savām skolām, lai šī gada absolventiem pastāstītu, kādas ir iespējas mācīties Valsts robežsardzes koledžā un pēc tam turpināt dienēt robežsardzē. Trešdien suminājām kolēģi 50 gadu jubilejā un ar došanos izdienes pensijā. Nedēļas otrajā pusē aktīvi piedalījos Žiguru kultūras nama mēģinājumos, kur mācos dziedāt folkloras kopā, spēlēt teātri Žiguru amatiereteātri "Virši", kā arī pati vadu ritmikas un linijdeju grupu "Punktiņi". Sestdien ar kolēģiem talkošu, bet vakarā ar amatiereteātri došos uz Liepnu rādīt lugu "Sivasmoutes senču laiki". Savukārt svētdien atpūtišos ar ģimeni, brauksim ar velosipēdiem un uzspēlēsīm kārtis.



LAIMA TIMMERMANE,

Valsts robežsardzes Viļakas pārvaldes galvenā inspektore

No vēstulēm

Pārdomas pavasarī

*Pavasārī zilgā sirdi mostas ilgas,
Atpakaļ uz pagātni tās sauc,
Kur mēs bijām jauni, kur mēs bijām sprauni,
Kur mums skaistu sapņu, cerību bij' daudz.
Bet, nu kad kauli stīvi,
Es sāku saprast Dzīvi,
No kuras varēju es paņemt daudz.
Kad viņa gandrīz galā,
Es stāvu ceļa malā,
Kurš atpakaļ pie nepaveiktā sauc.
Varbūt, ka arī labi, ka negribas vairs šņabi,
Kas agrāk likās Dzīvei spēku dot.
Bez tā varu smaidīt, pat brīnumus vēl gaidīt
Un svētku brīžos vēl padancot.
Bet, ko nu vairāk gaidīt,
Nu atliek tikai smaidīt
Un tālāk skaidrās Dzīves taku mīt.
Pa kuru agrāk gāju un neko nedomāju,
Vai prieku, bēdas, laimi atnesīs tā rīt?
Ak, cik gan tagad labi, ka esam kopā abi,
Tak diviem kopā vieglāk Dzīves ceļu iet.
Vēl kaut ko varam gaidīt un līdzī saulei
smaidīt,
Un priecāties, kā pavasaris zied.*
JĀNIS ZĀLĪTIS Krišjāņu pagastā

Paldies dakterītei par manu ilgo mūžu!

Bēdu vēsts par Ārstes Sofijas Graudumnieces aiziešanu mūžībā mani ļoti, ļoti sāpina. Skumst mana vecā sirds, ko dakterīte sekmīgi ārstēja Balvu slimnīcā, kur nokļuvu vairākas reizes pēc sirds infarktiem. Tad es Sofiju iepazīnu tuvāk ne tikai kā Ārsti, bet arī kā Cilvēku. Jā, viņa nebija ne *vecā*, ne *jauno* laiku mediķe, kuru - te vienu, te otru - tautā sauc par "formālajiem dakteriem".
...Spilgti atceros no manas slimību *prakses*. Vienreiz mani ievietoja terapijas nodaļas otrā strāva palātā, kas atradās tieši pretī kāpnēm no pirmā stāva. Manas gultas kājgals bija pie pašām durvīm un kāju pēdas juta nepatīkamu vēsumu.

Pēcpusdienas temperatūras mērīšana atklāja - man tā virs normas. Sākās iesnas, sāpes kaklā. Zinot sava organisma īpatnību, ka augšējo elpošanas orgānu infekcijas man vienmēr rada vairāku dienu mocīšanos (augsta temperatūra, stipras galvassāpes utt.), lūdzu dežurējošo medmāsu par to pateikt manai ārstei. Viņa atbildēja, ka dakterīte Graudumniece jau esot aizgājusi, lai dotos uz savu mazdārziņu, atstājot nodaļas mediķu zināšanai sava mobilā tālruņa numuru. Tad es rosināju māsiņu parunāt ar dežurējošo ārsti, par ko krietni saminstinājās un izteica šaubas, vai tam būšot kāda jēga, jo šodien dežurējot vega, vārga, pensionēta mediķe...

Ko man bija darīt? Raibās dzīves gājumā dažādi mocīts, vienmēr centos pārvarēt radušās grūtības. Toreiz spriedu apmēram tā. Pēc infarkta mana sirds vēl vārga, tai grūti būs pārvarēt papildus mokošo slimību, ja tā netiks nekavējoties ārstēta. Vienīga izeja - atmest kautrību, palūgt māsiņai piezvanīt manam sargeņģelim - ārstei uz vasarnīcu, saņemt no viņas vajadzīgos norādījumus, un sāktos ārstēšana. Nē! Ārste Graudumniece tā nerīkojās. Pēc minūtem 20 viņa pati ar savu automašīnu atbrauca uz slimnīcu un tad nesteidzīgi mani pamatīgi izmeklēja, iztaujāja, nozīmēja ārstnieciskas procedūras, izrakstīja zāles. Māsiņa ārstes norādījumus nekavējoties sāka pildīt, un pēc nakts rīta pusē sāku justies krietni labāk, bet rīta pusē temperatūra bija tikai nedaudz vairāk par 37 grādiem.

Kad vizītes laikā dakterītei lūdzu piedošanu par savu vakardienas izrīcību, viņa mierīgi teica: "Mēs katrs darījam savu pienākumu, es - ārstes, jūs - apzinīga slimnieka, kurš cenšas cīnīties pret slimību kopā ar ārstējošo ārsti."

Ar nomainīgu medicīnas speciālistes pienākumu pildīšanas apziņu viņa ārstēja katru savu pacientu, kuru kopskaitu par visiem darba gadiem pat grūti aplēst. Lūk,

tādu es atceros un pieminēšu Ārsti, Cilvēku Sofiju Graudumnieci, kurai esmu bezgalīgi pateicīgs par iespēju ilgāk padzīvot Saules sistēmas pasaulē.

ANDREJS BUŽS Balvos

Ps. Minot stāstījumā manu gulēšanu pie palātas durvīm, jāpiebilst - ārstējošie ārsti ar slimnieku izvietojumu palātās nenodarbojās. Es tur apgūlos tāpēc, ka parējās gultas bija aizņemtas.

Paņem derīgo

Jaunatne aug iespēju vidē. Katram ir savs laiks iegūt gudrību, pieredzi, izpratni, izdarīt pareizo izvēli. Kāds gudrinieks teica: "Veciem dzeguze kūko, jauniem - dzenis kaļ." Skaistais un bistamais laiks ir tad, kad aiziet bērnība, sākas spurainais, trakulīgais pusaudžu vecums. Meitenes vēlas spārnus, lai lidotu. Savukārt mātem grūti pierast, ka bērni ir pieauguši. Tāpat nereti grūti izprast sava bērna dziļākos noslēpumus. Šodienas pasaule ar gūzmu informācijas dara savu. Jaunatne apjūk. Modē ir ātra iepazīšanās un ātra kopā dzīvošana. Iemīlas, padzīvo un šķiras ar vārdiem: "Tu biji kļūda." Atstumtais, nesaprastais pārdzīvo, jūtas vairāk vai mazāk ievainots. Milas vietā - rūgtums.

Dzīve met likločus - cilvēki iemīlas, strīdas un atkal salabst. Tāda ir cilvēka daba. Viedokļu sadursme, kašķēšanās rada nepatīkamu gaisotni. Kad sapņi irst, salna nokož cerību ziedus, vajadzīgs stiprs gribasspēks, lai vilšanām tiktu pāri. Laikam ejot, cilvēku domāšana mainās. Atceros, ka manas paaudzes domāšanas lūzums notika 20.gadsimta vidū - bija studentu streiki, sarkanās brigādes. Labi, ka cilvēks paņem no dzīves derīgo, tiecas pēc labā. Skolās, darbavietās, jaunatnes centros jūt latvisku garu. Cilvēka vērtībā ir tas, ko viņš dara.

J.DZĒRVE Šķilbēnos

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv

Automātiskais atbildētājs
64520961



Hallo!

"Mūsu valdībā un Saeimā esam ievēlējuši pēdējos durakus. Raidījumā "Rīga 24" Ansis Bogustovs uzsvēra, ka Āboltiņa mainījusi frizūru, tātad arī "Vienotībā", iespējams, kaut kas mainīsies... Vai tad tiešām vairs nav par ko citu runāt?!" sašutusi kāda zvanītāja.

Lasītāju grupa no Viļakas piezvanīja, lai izteiktu viedokli par novada pašvaldības preses izdevumu: "Informatīvais izdevums ir ļoti dārgs, pat ļoti dārgs. Otrkārt, to lasa tikai tie, kuriem pie mājām ir pastkastīte. Treškārt, tur nereti atrodamas novecojušas ziņas, par ko jau esam lasījuši

"Vadugunī". Un, ceturtkārt, nu ļoti daudz tur ir pašreklāmas! Vai tiešām nevarētu sadarboties ar "Vadugunī"?"

Precizējam ziņu, ka Rugāju novada pašvaldības Atzinības raksts piešķirts 252. Rugāju mazpulkam (vadītāja Margarita Stradiņa).

"Kāpēc autobusu pieturās domāti peroni, ja reti kurš šoferis piebrauc pie tiem?! Ja nepiebrauc pie perona, vecākiem cilvēkiem ir ļoti grūti iekāpt autobusā," pārmetumu autobusu šoferiem

izteica kāda lasītāja cienījamais gados.

"Viendien veikalā "Beta" iegādājos pārtiku. Saskaitot pirkumu summu, izrādījās, ka samaksai pietrūka 1 eiro. Atliku lieko preci malā, kad pēkšņi iesaucās jauna meitene, kura stāvēja man aiz muguras. Viņa teica: "Es samaksāšu!" Teicu, ka nevajag, jo viņa man bija nepazīstama, taču jaunieta nepiekāpās. Jutos ļoti aizkustināta, uzprasīju, vai viņa ir balveniete? Atteica, ka nav, un nosauca savu vārdu - Ilona. Paldies viņai. No tādiem cilvēkiem var pamācīties," uzklusijām balvenietes stāstu.

Atgriežoties pie publicētā

Verpuļevas ciema nemierīgā dzīve

Pēc laikraksta publikācijas "Verpuļeva ceļā uz jauno elektrifikācijas sistēmu" ("Vaduguns", 8.aprīļa numurs), redakcija uzklauzīja JĀNI KEIŠU, vienu no mazdārziņu īpašniekiem, kurš akcentēja vairākus svarīgus jautājumus.

Kur paliek netīrie ūdeņi?

J.Keišs uzskata, ka ieviest jauninājumus elektrifikācijas sistēmā nevajadzētu. Ja salabotu un uzturētu kārtībā esošās elektrības līnijas, varētu mierīgi dzīvot tālāk. Viņš nostājas to īpašnieku pusē, kuri Verpuļevā būtu ierindojami klasisko mazdārziņu apsaimniekotāju izpratnē. Proti, kuriem tur ir tikai nelielas vasarnīcas, kuri nāk vai brauc turp apstrādāt lauciņus sezonas laikā, audzējot dārzeņus, puķes un tamlīdzīgi. Tādi iedzīvotāji elektrību izmanto pārsvarā tikai vasaras mēnešos. Jānis Keišs ir neizpratnē, pa kuru laiku Verpuļevas dārziņi pārvērtušies arī dzīvojamo māju sektorā, jo celiņos atrodas pietiekami daudz kārtīgi izbūvētu dzīvojamo ēku pat vairākos stāvos, kur cilvēki dzīvo patstāvīgi visu gadu. Loģiski, ka viņiem elektrība nepieciešama ikdienā. Pēc Verpuļevas biedrības valdes priekšsēdētāja Arvīda Kalnača informācijas, pastāvīgi dzīvojošo ģimeņu Verpuļevā varētu būt ap 50.

"Kas un kā viņus pierakstīja Verpuļevā? Vai tagad mums, pārējiem, jāiet talkā, lai apmaksātu jauno elektrifikācijas sistēmu?" jautā Keišs. Viņš prognozē, ka pēc kabeļu ievilkšanas un jaunā elektrības pieslēguma acīmredzot tikai pasliktināsies to zemes gabalu apsaimniekotāju situācija, kuri nepievienosies jaunajai elektrifikācijas sistēmai un izmantos iepriekšējo pieslēgumu. J.Keišs spriež: "Mums pateiks, ka esošās līnijas neviens neremontēs, par tām nerūpēsies, pēc laika tās nojauks, un mēs paliksīm zaudētājos."

Otrs svarīgs jautājums, ko uzdod J.Keišs, ir: "Vai Verpuļevā ir ierīkota kanalizācija un kur pastāvīgi dzīvojošie cil-

vēki novada sadzīves notekūdeņus? Otrpus ceļam atrodas ezers. Kas notiek ar tā ūdeņiem, vai ezeru jau tagad nepiesārņo? Brīnums, ka zaļie neinteresējas par šo jautājumu." Viņaprāt, Verpuļevai vajadzētu būt tikai un vienīgi mazdārziņu sektoram. "Tie, kuri grib dzīvot kā privātmājās ar visām labierīcībām, lai izmanto atsevišķus zemes gabalus un visu sabūvē pēc likumu normām. Vai tiešām Verpuļevas mazdārziņos ir atļauts mazgāt veļu, automašīnas, ja nav izbūvēta kanalizācijas sistēma? Sanāk, ka mums, sīkīpašniekiem, kuri apstrādā tikai dārziņus, no Verpuļevas jāiet projām, jo teikšana ir lielajiem ar savām mājām?" secina J.Keišs.

Jāveic inspekcija pa dārziņiem un grāvjiem

Sarunu par J.Keiša uzdotajiem jautājumiem turpinājām ar Balvu novada būvvaldes vadītāju ANITU AVOTIŅU.

Pielāgot dārza mājiņas dzīvošanai vai būvēt jaunas un dzīvot Verpuļevā visu gadu patiešām ir atļauts. To nosaka 2012.gadā apstiprinātais teritoriālpilnojums, ar kuru Verpuļeva iekļauta ciema statusā. Tas nozīmē, skaidroja A.Avotiņa, ka iedzīvotāji tur var deklarēt arī dzīvesvietu, iespējams, prasīt pašvaldībai parūpēties arī par apakšzemes komunikācijām, izņemot gan elektrības un sakaru ierīkošanu. Būvvaldes vadītāja pieļauj, ka pēc gadiem, iespējams, Verpuļevā ar projektu palīdzību būs izbūvētas arī ūdensvada un kanalizācijas sistēmas. Faktiski dzīvojamo māju izbūve Verpuļevā ir aizsākusies labi pasen. Jau tad, kad Balvu pagasts atļāva ziemas māju būvi, ja iedzīvotāja rīcībā bija 1200 kvadrātmetru liela platība. "Dzīvot var jebkur, ja tikai ir ūdens, elektrība un pats cilvēks tur var izdzīvot," uzskata A.Avotiņa.

Taču pagaidām Verpuļevā nav izbūvētu ūdensvada un kanalizācijas sistēmu. Kur paliek un kā savāc netīros sadzīves ūdeņus? Iespējams, šeit dzīvojošie katrs dara, kā redz un prot. Būv-



Foto - M.Sprudzāne

Satraucas par ezera piesārņotību. J.Keišs izsaka aizdomas, ka, iespējams, daļa Verpuļevas dzīvojamo māju saimnieku netīros sadzīves ūdeņus tomēr ievada grāvjos, un pēc tam tie nokļūst un piesārņo tuvumā esošo ezeru.

valdes vadītāja stāsta, ka pēdējo izbūvēto un ekspluatācijā nodoto māju (to ir nedaudz) saimnieki ir ierīkojuši vietējās attīrīšanas iekārtas. Tās ir zemē ieraktas mucas, ko laiku pa laikam izsūknē. "Verpuļevu esmu apsekojusi bieži, bet izteikti specifisku smaku neesmu sajutusi. Tas ļauj pieņemt, ka grāvjos netīro ūdeņu nav. Par Balvu pilsētu gan to nevar teikt – te vasarā smaka ir sajūtama. Taču gan jau arī Verpuļevā iedzīvotāji sadzīvē rīkojas visādi," pieļāva A.Avotiņa.

Savukārt pašvaldības aģentūras "SanTex" direktors ULDIS SPRUDZĀNS atzīst, ka mazdārziņu biedrības "Verpuļeva" mājiņu īpašnieki aģentūras asenizācijas pakalpojumus līdz šim izmantojuši nelielā apjomā. "Tas nozīmē, ka daļai no viņiem ir sausās tualetes, kuru iztīrīšanu veic paši vai arī izmanto citus pakalpojumus. Par individuālām attīrīšanas iekārtām man grūti ko teikt, jo to būvniecību droši vien nekur nelegalizē. Izvads parasti notiek blakus esošajā grāvī. Ļaunākais, ja neattīrītos notekūdeņus izvada blakus esošajos notekgrāvjos," atzina U.Sprudzāns. Viņš uzskata, ka kopaina par šādiem jautājumiem būtu jāzina biedrības valdei, kurai jāveic inspekcija pa mājiņām un grāvjiem, lai apzinātu, kā īsti notiek notekūdeņu savākšana un novadīšana Verpuļevā.

Verpuļevā dārziņu apsaimniekotājiem nākas risināt dažādas kopēja rakstura problēmas. Piemēram, iebraucamo celiņu uzturēšanu. To iemērīšana dažviet notikusi pavisam dīvaini, piemēram, dažiem saimniekiem zemes robeža iet pa iebraucamā celiņa vidu. Skaidrs, ka tur nevar uzstādīt nožogojumu, taču teritorijas jāuztur un jākopj pašiem. Un arī par šo jautājumu īpašniekiem viedokļi dalās: vieni brauc ar mašīnām katru dienu, citi tikai sezonas laikā un pārsvarā ar velosipēdu. Vai visiem jāiegulda vienlīdz liels darbs iebraucamo celiņu uzturēšanā?



Foto - A.Kisānovs

Dzīvo visu gadu. Redakcijas aptaujātie pastāvīgie iedzīvotāji atzina, ka Verpuļeva noteikti ir laba dzīvesvieta. Ja ir sava aka pagalmā, mājā ierīkota apkure, ūdensvads, tualete, tad var dzīvot un priecāties. Iedzīvotāji apgalvoja, ka netīrie sadzīves ūdeņi krājas speciālajās tvertnēs, ko laiku pa laikam izsūknē.

Rugāju novadā

Pašvaldība pakalpojumus nedotē

Redakcija uzklauzīja Rugāju novada domes deputātu, kurš rosināja iedzīvotājiem paskaidrot, kādu apsvērumu dēļ ar maiju palielināta maksa par ūdeņi un kanalizāciju. Pašvaldības avīzē nosaukti tikai izcenojumi bez tuvāka paskaidrojuma, tādēļ aicināja par šo jautājumu publiskot komentāru laikrakstā "Vaduguns".

Ar šī gada 1.maiju spēkā stāsies 17.martā pieņemtais Rugāju novada domes lēmums "Par ūdensapgādes un kanalizācijas tarifu apstiprināšanu". Tas paredz pakalpojumu tarifu izmaiņas – par ūdensapgādi un kanalizāciju. Sniegt komentāru šajā jautājumā aicinājām Rugāju novada pašvaldības izpilddirektori DAINU TUTIŅU. Lūk, viņas skaidrojums:

-Saskaņā ar likumu "Par pašvaldībām" viena no pašvaldības funkcijām ir organizēt komunālos pakalpojumus, tajā skaitā arī ūdensapgādes un kanalizācijas. Lai sniegtu pakalpojumu, jāapstiprina izcenojums, kurā iekļauti visi izdevumi, kas rodas, sniedzot konkrēto pakalpojumu. Maksu var noteikt tikai deputāti domes sēdē.

Līdzšinējie tarifi bija apstiprināti 2013.gada 17.janvārī, attiecīgi: par patērēto ūdens daudzumu Ls 0,30 jeb 0,43 eiro (bez PVN) par vienu kubikmetru, par kanalizācijas lietošanu Ls 0,50 jeb 0,71 eiro (bez PVN) par vienu kubikmetru.

Analizējot iepriekšējos gados saņemtos ieņēmumus par pakalpojumu, secinājām, ka ieņēmumi no maksas pakalpojuma nesedz izdevumus. Kopš 2010.gada ir palielinājusies ne tikai elektroenerģijas maksa, bet arī iekārtu uzturēšanas, remontmateriālu izdevumi. Bez tam ir samazinājies patērētā ūdens daudzums un kanalizācijas lietošanas apjoms, līdz ar to viennozīmīgi pašizmaksa kļūst lielāka.

Turklāt komunālo pakalpojumu sniegšanai jābūt likumīgai un lietderīgai, pašvaldībai ir jāsaņem atpakaļ ieņēmumi, sedzot izdevumus, kas rodas par pakalpojuma sniegšanu, tajā skaitā administrēšanas izdevumi (datu ievadišana, rēķinu sagatavošana u. tml.). Nav pieļaujams, ka pašvaldība dotē pakalpojumu.

Balstoties uz faktiskajiem izdevumu aprēķiniem, kas rodas, sniedzot pakalpojumu, jaunais tarifs ir: par patērētā ūdens daudzumu - 0,60 eiro par kubikmetru (ar PVN 0,73 eiro), savukārt par kanalizācijas lietošanu – 0,94 eiro par kubikmetru (ar PVN 1,14 eiro). Noteikti arī maksa par rēķina izsūtīšanu 0,56 eiro, ja pakalpojuma saņēmējs nebūs izteicis vēlmi saņemt rēķinu uz elektronisko pastu vai klātienē.

Īsumā

Zaļumu dobe skolas priekšā

Stacijas pamatskolas gaišās palodzes šopavas ar rotā labi paaugušos zaļumu kastītes. Par tām rūpējas paši skolēni, paši tos arī nogaršo vai aiznes uz skolas virtuvi, lai pievienotu salātiem.

Dažādu sēklu paciņas skolai iedāvināja sadarbības partneri no Zviedrijas. Šogad bija bagātīgs sēklu dāvinājums. Sēklu bija tik daudz, ka nosprieda pamēģināt izaudzēt zaļumus arī skolā. Telpas ir lielas, gaišiem, saulainiem logiem, kāpēc lai zaļumi neaugtu? Turklāt tas bija labs un vērtīgs praktiskas ievirzes darbiņš pašiem audzēkņiem vērojot, kā maza sēkliņa pārvēršas zaļā augā. Rezultāts ir iepriecinošs: sēkliņas labi sadīga, auga, un tagad ir vesels zaļumu klāsts. Bērni pieskrien pie kastītēm, norauj pa lapiņai un nogaršo.



Foto - M.Sprudzāne

Izstāda pie skolas. Stacijas pamatskolas priekšpusē ir vairākas dobes. Tā kā zaļumu saudzis daudz, nolēma tos izstādīt arī āra dobē. Par veikumu priecājas 5.klases puīši Aleks, Elvis, Niks, Jānis un Ilvars. Lai nu aug pētersīļi, baziliks, timiāns, salāti un arī bite, - viss, kas izauga no sēklu maisījuma.

Kā ēdīsim, tā dzīvosim



Gatavo Dārta Tjunīte. No rītiem viņa iecienījusi ātri pagatavojamus smūtijus, kuros var sakombinēt dažādas garšas, pievienot riekstus, sēklas un citus labumus.

Sarunas, raksti par veselīgu dzīvesveidu uzvirto ik pa laikam un atstāj cilvēkos neziņu, - ko un kā ēst, kur un kā sportot, kā lielajā informācijas gūzmā atšķirt graudus no pelavām? Daudzi cilvēki iepērkas lielveikalos, jo citu iespēju, īpaši pilsētās dzīvojošajiem, vienkārši nav. Jā, varbūt izņēmums mūsupusē ir popularitāti ieguvušie zaļie tirdziņi, taču kā var zināt, vai tirgotāji godīgi visu paši audzējuši, jeb arī produktu pirkuši lielveikalā un mājās veikuši tikai uzlabojumus? Un ko ēdis mājās ruksis, no kāda lauka nākuši graudi mājas maizītei? Varbūt torti vai citu kārumu var pagatavot, neizmantojot olas un miltus? Ēst vai neēst gaļu? Kā iemilēt savu ķermeni? To jautājām Rīgas Stradiņa universitātes IV kursa studentei DĀRTAI TJUNĪTEI.

Ja tic apgalvojumam, ka "mēs esam tas, ko ēdam", tad jāaizdomājas, par ko esam kļuvuši šajā pusfabrikātu un ķīmijas laikmetā... Vai lielveikalos var atrast veselīgus produktus? Kas tad īsti slēpjas zem smalkajiem rakstiem uz produktu iepakojumiem?

-Tas tiesa, mēs esam tas, ko ēdam. Šis apgalvojums ļoti labi attiecināms uz mūsdienu dzīvesveidu, jo mēs dzīvojam sabiedrībā, kad daudzu slimību cēlonis ir dzīvesveida izvēle, iekļaujot arī ikdienas uzturu. Rietumu sabiedrībā galvenais nāves cēlonis ir sirdstrieķa, no kuras var izvairīties, izvēloties uz augiem balstītu uzturu. Šis ir arguments, par ko domāju un uz kura balstu arī savus uzskatus, pašsajūtu, ikdienas pārtikas izvēli. Domāju, ka vairums no mums tā neuzskata, jo ēšana ir bauda un sava personīgā komforta zona. Lielveikalos veselīgus produktus var atrast, bet jautājums ir – cik *tīru* pārtiku vēlamies? Galvenais ir saprast, ka, pērkot pusfabrikātus un gatavu pārtiku, tajos būs ļoti liels cukura, sāls un citu nevajadzīgu vielu daudzums. Ja gatavojam paši, mēs redzam, cik daudz sāls, cukura, tauku pievienojam produktiem. Nopērkot auzu pārslu cepumus – cik daudz auzu tur ir? Vai nav tā, ka tie vairāk sastāv no kviešu miltiem, margarīna, liela daudzuma cukura vai fruktozes sīrupa, sāls? Skaists iepakojums un reklāma, kas liek domāt, ka produkts gatavots no svaigi novāktām auzām, vēl neko nenožīmē.

Tad jau, tikai mājās gatavojot, varam zināt, ko ieliekam katlā vai bļodā?

-Jā. Lai ēstu veselīgi, uzturā būtu jālieto vismaz 80% neapstrādātas pārtikas, kas jāgatavo pašiem. Tas būtu pirmais solis uz veselīgāku dzīvesveidu. Tomēr pētījumos ir pierādīts, ka visveselīgāk būtu izvairīties no gaļas, piena produktu un olu lietošanas uzturā.

Taču ir arī tā sauktā ekoloģiskā pārtika?

-Lietojot organisku pārtiku, var samazināt pesticīdu un antibiotiku rezistentu baktēriju ekspozīciju, tomēr jāpārdomā, ka šāda pārtika var būt pat līdz 40% dārgāka. Pētījumos pierādīts, ka, piemēram, gan organiskie, gan konvencionālie dzīvnieku produkti var būt piesārņoti ar *Salmonella* un *Campylobacter*, tomēr organiskos produktos multirezistentu (pret vairākām antibiotikām izturīgo) baktēriju piesārņojums ir pat trīs un vairāk reizes mazāks. Secinājums: risks saslimt ar konkrētām baktērijām pastāv, tomēr saindēšanos ar organisku pārtiku ārstiem būtu daudz vieglāk ārstēt. Organiskos dārzeņos, augļos ir daudz vairāk fitonutrientu, mazāk pesticīdu. Tomēr svarīgi zināt, ka nav pierādīta liela vitamīnu un minerālvielu daudzumu starpība starp abām pārtikas grupām.

Daudz raksta, ka esot jāizvairās tieši no pesticīdiem...

-Par pesticīdiem ir daudz pētījumu, kas apstiprina attiecību starp pesticīdu ekspozīciju un palielinātu risku hroniskām saslimšanām, kā, piemēram, dažādi vēži, diabēts, reproduktīvas saslimšanas, iedzimti defekti un citas. Tomēr tas vairāk attiecas uz cilvēkiem, kuri strādā vai dzīvo tuvumā pesticīdu ekspozīcijai. Salīdzinot gaļas un dārzeņu lietošanu uzturā, no pēdējiem gūstam daudz lielāku ieguvumu un labumu.

Kā orientēties e-vielu labirintos?

-E-vielas ir daudz un dažādas, sākot no krāsvielām, kas var būt augu izcelsmes vai ķīmiskas, beidzot ar garšas pastiprinātājiem, konservantiem u.c. Es personīgi vados pēc principa – jo mazāk E uz iepakojuma, jo labāk. Tēma ir plaša un informācijas par to, no kurām E vielām izvairīties, ir pietiekami daudz. Internetā atrodamas pat tabulas, kurās tās uzskatāmi sagrupētas dažādās kategorijās.

Ar kādiem riskiem varam saskarties, lietojot rūpnieciski ražotu pārtiku, no kā labāk izvairīties?

-Transtauki, kas ir gandrīz visur. Balstoties uz Infekciju slimību kontroles un profilakses centra datiem, nelietojot transtaukskābes rūpnieciski ražotā pārtikā, cilvēkus varētu pasargāt no 10 000 miokarda infarkta gadījumiem, tautā sauktas par sirdstrieķi, un tūkstošiem nāves gadījumu katru gadu. Mēs uzturā lietojam daudz lielāku cukura daudzumu nekā nepieciešams, un tas var veicināt diabēta attīstību. Pārāk liels sāls daudzums. Nav šķiedrvielu, kas ir ļoti nozīmīgas mūsu gremošanas trakta darbībai. To trūkums uzturā veicina zarnu funkciju traucējumus. Šķiedrvielas mēs varam uzņemt, lietojot dārzeņus un augļus. Tāpat ir daudz ķīmisko vielu, kas nodrošina, lai pārtika būtu svaiga un nebojātos, pagarinot to derīguma termiņu. No tā visa varam izvairīties, ja vairāk uzturamies virtuvē un gatavojam paši. Slimības, alerģijas, produktu nepanesamība, neauglība, palielinātais vēžu daudzums - tās ir sekas, ko mums nesīs jaunais laikmets. Domāju, lielu lomu visā spēlē arī pārtikas industrija un mūsu izvēle, ko lietojam ikdienā.

Šausmas! Un kāda ir alternatīva?

-Alternatīva ir ļoti vienkārša – gatavot pašam, jāizvairās no pusfabrikātiem, *fast-food*, saldinātiem sodas dzērieniem, jābūt ieinteresētam uz klausīt uz pierādījumiem balstītu informāciju un, ja tiešām gribas ko mainīt savā dzīvesveidā, nepretoties tam un darīt!

Jaunajā gadā populāra ir apņemšanās zaudēt svaru. Vai arī to var izdarīt tikai ar ēdienu?

-Jāatceras, ka katram organismam tas būs savādāk. Vienam ir ātrāka vielmaiņa un, neatkarīgi no apēstā, viņš būs slaidis, bet citam nāksies piedomāt vairāk. Tomēr kopumā - jā, uzturs ir viens no priekšnoteikumiem svara kontrolē. Ir dažādas definīcijas, cik liela fizisko aktivitāšu un ēdiena attiecība ir nepieciešama formas uzturēšanā (80% uzturs: 20% sports; citam tas var būt 50% : 50%). Var daudz sportot, bet, ja turpina ēst ierastā režīmā, svaru zaudēt būs daudz grūtāk un tas prasīs vairāk laika. Katrs mēs esam savādāks un katram šī attiecība

būtu jāatrod pašam. Manuprāt, definēt apņemšanos – gribu nomest svaru – nav īsti pareizi. Vairāk būtu jādomā – gribu sākt dzīvot veselīgāk, gribu palīdzēt savam organismam, gribu mīlēt sevi. Piemēram, es pati vēl mācos iemīlēt sevi un pieņemt, bet līdz ar to man vēl vairāk jāpasvīst un jāiemīl sports, lai sasniegtu to, ko vēlos sevī mainīt.

Ajūrvēda vēsta par to, ka ir tik ļoti svarīgi zināt un pazīt savu ēdienu, jo tas ietekmē ne tikai mūsu vēderu, bet arī visu ķermeni kopumā, mūsu pašsajūtu, garastāvokli, emocijas un pat domas. Kāda ir Tava pieredze?

-Pilnīgi piekrītu. Svarīgi ir būt balansā ar sevi, un viens no veidiem, kā to varam izdarīt, ir uzturs. Nav noslēpums, ka uzturs ir ne tikai izdzīvošanas vajadzība, bet arī bauda. Ja tam pieiet no cita skatupunkta – kāds sāk audzēt aitu, baro un rūpējas par to, pasargā, lai tā nesaslimtu. Pienāk diena, kad izdomā, ka laiks to kaut. Garšīgi... Bet vai tiešām ir jāpurē cits, lai gūtu sev labumu un baudu? Izaudzēt pupas un kartupeļus neprasa kādu nogalināt, un gatavot var ļoti daudzveidīgi. Es jutos labi, neēdot katru dienu gaļu un piena produktus – jūtu, ka esmu mazāk nogurusi, ir vieglāka sajūta un arī veselība mainījusies. Pievērsoties saviem ēšanas paradumiem, esmu vairāk sākusī domāt par vidi, kurā dzīvoju, par pasauli, kā tā tiek piesārņota, un ko es kā šīs pasaules iedzīvotājs varu darīt, lai to mazinātu. Vai zināji, ka, lai iegūtu 1 kg gaļas, nepieciešams izlietot 15 000 l ūdens? Lai izaudzētu soju, ar ko barot gaļas lopus, lielos tempos tiek izcirsti lietus meži un vēl, un vēl... Nesen, noskatoties dokumentālo filmu "Cowspiracy" (latv. - govju pīrātisms), man palika ļoti skumīgi domājot par to, kāda dzīve būs paaudzēm pēc mums, ja tā turpinās dzīvot.

Vajadzīgas plašas zināšanas, turklāt par visu, pat kosmētiku.

-Mainot uzturu, sāku interesēties arī par kosmētiku un tās sastāvdaļām, ko lietoju. Ja rūpējos par to, ko lietoju iekšīgi, svarīgi arī, ko lietoju uz savas ādas. Tāpat uzturs mani veicināja vairāk lasīt un meklēt zinātniskus faktus par to, nevis balstīties uz veciem aizspriedumiem, kā, piemēram, ka tikai pienā ir kalcijns un olbaltumvielas uzņemam tikai no gaļas – nebūt ne. Mana ēdienkarte mani ir daudzpusīgi pilnveidojusi.

Kas ir svarīgākais, pievērsoties veselīgam uzturam, jo nepieciešams izprast, ko tas nozīmē?

-Svarīgākais būtu saprast, vai tu to vēlies. Vai vēlies uzzināt par to, vai vēlies pieņemt faktus un vai, tos uzklusot, tu būtu gatavs mainīt savus ieradumus? Ne katram liksies svarīgi, ka, ēdot *'plant based diet'* (uz augiem balstīta diēta, iekļaujot mazliet vai nemaz dzīvnieku produktus), samazinās risks saslimt ar diabētu, tā var kontrolēt hipertensiju, samazinās sirds slimību attīstība, uzņemam daudz vairāk šķiedrvielu, kas svarīgas kuņģa un zarnu trakta darbībai un samazina holesterola un cukura līmeni asinīs. Šī diēta uzlabo ādas stāvokli, samazina vēža risku (piemēram, resnās zarnas), kontrolē svaru... Varētu turpināt. Man šie fakti bija noteicošie un pietiekami, lai vairāk rūpētos par to, ar ko baroju savu organismu. Svarīgi mūsu platumā grādos ir rūpēties arī par savu D vitamīna daudzumu, noteikti visiem ieteiktu to lietot!

Maize un miltu izstrādājumi, ogļhidrāti, cukuri un mākslīgie saldinātāji, sulas un dzērieni... Bet pats galvenais - ko likt vietā? Arvien vairāk runā par garšvielu, garšaugu dažādību ēdienu gatavošanā, ne tikai ierasto sāli, pipariem, Veģetu? Arī sāls ir kaitīga?

-Jāatceras, ka uzņemam *tukšas* kalorijas tad, ja lietojam baltos miltus un to produktus. To visu var aizstāt ar pilngraudu miltiem, maizi, pilngraudu makaroniem, brūnajiem rīsiem. Lietot šādus produktus ir svarīgi, jo tie satur daudz vairāk šķiedrvielu, minerālvielu (piemēram, kalciju, dzelzi, magniju, kāliju, fosforu, selēnu, B6 vitamīnus), var samazināt hipertensiju. Cukurs, mākslīgie saldinātāji nav ieteicami, jo var veicināt 2. tipa cukura diabēta attīstību. Liels sāls patērējot uzturā veicina hipertensijas attīstību, tāpēc cilvēkam dienā kopā būtu ieteicams uzņemt tikai 6 gramus sāls. Gribētu atgādināt, ka uzturā vislabāk būtu lietot sāli ar jodu, jo tas nepieciešams vairogdziedzera darbībai.

Esot kāds brīnumlīdzeklis - ūdens. Bet daži bilst, ka ar ūdeni var aizskatīt vērtīgās vielas, kas

uzņemtas ar pārtiku?

-Cilvēka organisms sastāv aptuveni no 70% ūdens. Tas uztur organismā līdzsvaru. Ūdens mitrina mūsu audus, locītavas, regulē ķermeņa temperatūru, novērš aizcietējumus, pārvieto barības vielas uz šūnām, ļauj izšķīdināt minerālvielas. Ilgstoša ūdens nelietošana tiek asociēta ar nierakmeņu attīstību, plaušu, urīntrakta slimībām, urīnpūšļa un zarnu vēzi, aizcietējumiem, zobu kariesu u.c. Parasti rekomendē uzņemt 2 - 2,7 litrus (8 - 11 krūzes) dienā sievietēm, 10 - 15 krūzes dienā vīriešiem, bet tas ir kopējais ūdens daudzums, jo apmēram litru mēs uzņemam ar dārzeņiem un no metabolā ūdens, ko izveido mūsu organisms. Līdz ar to sievietēm būtu jāizdzer 4 - 7 krūzes dienā, vīriešiem 6 - 11 krūzes. Pašsaprotami, ka vīns un stiprie dzērieni šajā kategorijā neietilpst.

Uztura mācība būtu jāievieš jau skolās?

-Obligāti. Ģimenei un skolai jābūt vietai, kur bērns sāk iegūt izpratni par uzturu, par to, kas ir veselīgs, kā pagatavot šķietami vienkāršas lietas garšīgi un, galvenais, kā pasargāt sevi no dažādām saslimšanām tik vien, kā izmainot uztura paradumus. Man personīgi ļoti šokē tas, ko ik dienu redzu Rīgā – bērni ar čipsu pakām un kolu rokās, uz katra stūra ir fast-food ēstuves. Esmu novērojusi, ka bērni diemžēl ir ar lieko svaru. Gribas jautāt – ko dara vecāki? Es ļoti atbalstu, ka skolās vēlas ieviest papildus sporta nodarbības, bet tām jābūt efektīvām, nevis atstrādātām ķeksiša pēc. Priecē, ka pamazām arī Latvijā sports sāk palikt populārāks, bet joprojām cilvēki kustas daudz mazāk nekā citās Eiropas valstīs. To novērojuši un apliecinājuši arī ārvalstu studenti, ar kuriem esmu runājusi. Varētu ieteikt klases audzinātājiem klases stundās runāt par uzturu vai aicināt kādu, kas par to stāsta. Tomēr svarīgi būtu atcerēties, ka zinātne ir attīstījusies un noteikti būtu jāiepazīstas ar jaunāko literatūru par to, kas tad īsti mūsu organismam vajadzīgs.

Bieži vien mūsu uzturs ir ļoti vienveidīgs, un bez zināšanām to neprotam dažādot...

-Jo tā ir vienkāršāk. Izvērit kartupeļus, uztaisīt mērci, izcept kotletus un labākajā gadījumā pielikt klāt kādus salātus. Cik dažādas receptes esat izmēģinājuši pēdējo mēnešu laikā? Varbūt ikdienā gatavojat to pašu, ko pirms gada? Kad mēs ar draugu mainījām savus uztura ieradumus, apzinājos, ka pārtikas produktu, no kā gatavot ēst, ir daudz, bet tā īsti ikdienā tos neesmu lietojusi. Ar dārzeņiem nebija problēmu, jo arī agrāk tos uzturā lietoju daudz. Sāku meklēt dažādas receptes, kā garšīgi un interesanti pagatavot pupiņas, ko var gatavot no auzu pārslām, prosas, lēcām, turku zirņiem, polentas, uzzināju, kas ir kvinoja, amarants. Sāku meklēt informāciju, kā aizstāt olas un sviestu, cepot kūkas un pankūkas. Bija pat periods, kad katru dienu vismaz pusstundu meklēju jaunas receptes gan stipriem, gan saldiem ēdieniem, daudzas pat vēl nav sanācis izmēģināt. Varbūt tas ir tāpēc, ka man ļoti patīk gatavot un izmēģināt jaunas garšas, gribas, lai ēdiens nav vienveidīgs.

Kad un kāpēc Tu sāki domāt par uztura nozīmi savas veselības uzturēšanā?

-Ar uzturu man jau ilgu laiku ir īpašas attiecības. Ir bijuši dažādi periodi: ēdišu šo, neēdišu to, bet visi lēmumi bija balstīti uz sajūtām un kaut kādām iedomām. Tikai pirms diviem gadiem sāku pievērsties 'plant based diet' (uz augu valsts produktiem balstīts uzturs). Tas bija drauga nopelns, jo viņš pirmais nāca klajā ar šādu ierosinājumu. Sākumā es pretojos, man nebija grūti atteikties no gaļas, bet bieži, siers – man

šķīta, ka bez tā nevarēšu. Atceros, ka pēc analīžu rezultātiem biju ļoti izbrīnīta, ka mans holesterīna līmenis bija paaugstināts. Kāpēc, - jautāju sev? Es taču tik maz lietoju gaļu, sviestu minimāli... Tad atteicos arī no piena produktiem, un nebija nemaz tik grūti. Ir veikti pētījumi, ka, nelietojot uzturā piena produktus, gaļu, glutēnu, var samazināt iekaisuma procesus. Man tas bija kā dzinulis izmēģināt, vai tas palīdzēs samazināt artrīta simptomus, jo ar medikamentiem nekādu uzlabošanu nejutu un stiprākus preparātus lietot nevēlējos. Tagad daudz retāk izjūtu stīvumu, sāpju periodi ir ļoti reti, arī analīzes ir labas, teiktu, ka, - jā, man palīdzēja. Bet kas vienam var palīdzēt, citam nē, tāpēc noteikti viss jāizmēģina katram pašam. Vēlajos uztūrēt sevi formā, pasargāt no sirds un asinsvadu saslimšanām, kas var veidoties laika gaitā, tāpēc kardioloģijas cikls bija ļoti noderīgs.

Un kā ar gaļu?

-Gaļu un piena produktus lietoju ļoti reti. Tās ir retas reizes, kad zinu, no kurienes nāk gaļa (pārsvarā meža gaļa vai bioloģiski audzēta). Un, nelietojot ikdienā šos produktus, man nav B12 deficīta, jo, izvēloties šādu dzīvesveidu, tas ir jāuzņem atsevišķi, arī minerālvielu līmenis ir labs. No augu valsts produktiem mēs varam uzņemt visas nepieciešamās uzturvielas, galvenais, lai uzturs ir dažāds, turklāt sevi vajag izglīt, kas kuros produktos noderīgs. Piemēram, apēdot 200g lēcu, uzņemam 6,5mg dzelzi, bet 100g liellopu gaļā dzelzi ir 2,7mg. Jāatceras, ka gaļai ir 'pievienotā vērtība' – antibiotikas. Arī veids, kā gaļa masveidā tiek iegūta, nav no tiem patīkamiem, nedz arī apstākļi, kādos tur dzīvniekus, ne kādos tempos tos audzē un ar ko baro. Tam visam var veltīt vēl vienu rakstu!

Varbūt būtu ieteikumi, kā vēl ikdienā dzīvot veselīgāk?

-Gribētu ieteikt ikdienā dzīvot aktīvāk un atrast laiku sev, savai veselībai, jo mēs ar uzturu un fiziskām aktivitātēm sevis labā varam izdarīt daudz. Veselības uzlabošanai visefektīvākās būtu mērenas intensitātes regulāras fiziskās aktivitātes. Slodzi var noteikt, ja paātrinās sirdsdarbība, ir viegls elpas trūkums un siltuma sajūta. Ir jāieklausās organisma reakcijās. Ieteicams ir vismaz 25 - 30 minūšu ilgas aktivitātes katru dienu. Iesācējiem ieteiktu sākt pamazām ar pastaigu mazliet ātrākā tempā, rītenbraukšanu, peldēšanu, skriešanu vai dejām. Tas palīdzēs samazināt svaru, stresu, uzlabos psiholoģisko stāvokli, samazinās koronāro sirds slimību attīstību, 2. tipa cukura diabētu, resnās zarnas vēzi. Sports, kalcija un D vitamīna lietošana uzturā ir nozīmīgi arī kaulu blīvuma uzturēšanai. Līdz 30 gadu vecumam kaulu blīvums sasniedz savu maksimumu un tad pakāpeniski samazinās, kauli kļūst trauslāki. Tāpēc, ja vēlies samazināt osteoporozes risku, par to jādodomā jau laikus. Sākoties siltākam laikam, pa Rīgu ikdienā pārvietojos ar velosipēdu un varu apgalvot, ka tas ir daudz patīkamāk nekā pavadīt laiku ceļā sabiedriskajā transportā. Zināms, ka 50% no braucieniem ar automašīnu Eiropā ir isāki par 5km. Šo distanci var veikt 15 - 20 minūtēs, braucot ar velosipēdu, vai 30 - 50 minūtēs, ejot ātrā solī. Balvi ir maza pilsētiņa un attālumi nav lieli, kāpēc gan uz darbu nevarētu doties ar velosipēdu? Bonus veselībai, videi, samazinās izmaksas par degvielu. Vienīgi jāmaina paradumi. Ja vienam ir grūti iesākt, var ņemt piemēru no ārzemēm, kur populāras ir grupu āra nodarbības, piemēram, nūjošana, soļošana, skriešana. Vecākiem cilvēkiem tā ir arī lieliska iespēja nebūt vientuļiem un satikties ar citiem.

Receptes no Dārtas pavārgrāmatas

Saldo kartupeļu, pupiņu burgeri

- 2 lieli saldie kartupeļi (miksti, pagatavoti)
- Krūze vārītu pupiņu
- 1-1 ½ krūze vārītu brūno rīsu
- ½ krūze sasmalcinātu valriekstu
- ½ krūze lociņu vai sīpolu
- 2 ½ tējkarotes sasmalcināta kumīna
- Tējkarote paprikas pulvera
- Sāls un pipari (pēc garšas)
- Čili un citas garšvielas (pēc garšas)

Pusi no pupiņām sajauc bļodā, lai veidojas viendabīga masa, pievieno kartupeli un vēlreiz samiksē viendabīgā masā. Tad pievieno krūzi rīsu un pārējās sastāvdaļas. Ja šķiet, ka masa ir pārāk mitra, pievieno vairāk rīsu. Veido burgeru plācenīšus, novieto uz cepampaplātes un cep 30 -45 min., pēc 20 min. apgriežot tos otrādi. Jo ilgāk cep, jo sausāki un cietāki tie būs. Pasniedz uz maizītes vai vienus pašus, kopā ar salātiem, avokado, sarkano sīpolu, zaļumiem, tomātu mērci vai salsu.

Neparastā turku zirņu kūka

Pamatnei:

- 150g lazdu riekstu
- 100g mandeļu
- 100g dateļu

Šokolādes krēmam:

- 2 bundžiņas turku zirņu
- 350g zemesriekstu sviesta
- Glāze medus (ar daudzumu var variēt pēc garšas)
- 200g melnās šokolādes
- Kokosriekstu piena šķidrā daļa - pēc vajadzības (var lietot arī mandeļu pienu)

Baltajam krēmam:

Krēms no divām bundžām kokosriekstu piena (es lietoju izmērcētus un sablenderētus Indijas riekstus kokosriekstu piena vietā)

- ½ citrona sulas
- 3 ēd.k. pūdercukura

Dekorēšanai:

- 125g melleņu

Dateles vismaz divas stundas mērcē un pēc tam sagriež nelielos gabaliņos. Virtuves kombainā ievieto riekstus un sasmalcina nelielos gabaliņos, tad pievieno dateles un maļ, līdz sastāvdaļas sajaukušās, bet ne salīpušas lipīgā masā. Ber kūkas formā un izlīdzina. Ūdens peldē izkausē šokolādi un pievieno šķidro daļu no vienas bundžiņas kokosrieksta piena. Samaisa, līdz masa kļuvusi viendabīga. Virtuves kombainā ievieto turku zirņus, zemesriekstu sviestu, cukura sīrupu un izkausētās šokolādes masu (sastāvdaļas var dalīt uz pusēm un blendēt divās daļās, lai kombainam vieglāk). Sajaukt krēmīgu masu, pēc tam abas daļas samaisīt kopā un tad liet kūkas formā.

Kokosriekstu piena krēmu ievieto dziļā bļodā un kuļ, izmantojot elektrisko vai rokas mikseri. Tiklīdz krēms sāk celties, pievieno pūdercukuru. Kad krēms sakults, iemaisa citrona sulu un krēmu klāj uz kūkas. To pārkausa ar mellenēm, ievieto ledusskapī sastingt uz 2 - 3 stundām.



Gribas ko saldu? Veselīgāks par kūkām noteikti būs saldo kartupeļu braunijs.

Foto - no personīgā arhīva

Uzzini un neapmaldies e-vielu labirintos

Ļoti bīstamas: E123; E510; E513E; E527.

Bīstamas: E102; E110; E120; E124; E127; E129; E155; E180; E201; E220; E222; E223; E224; E228; E233; E242; E400; E401; E402; E403; E404; E405; E501; E502; E503; E620; E636; E637.

Kancerogēnas: E131; E142; E153; E210; E212; E213; E214; E215; E216; E219; E230; E240; E249; E280; E281; E282; E283; E310; E954.

Var sabojāt kuņģi: E338; E339; E340; E341; E343; E450; E461; E462; E463; E465; E466.

Veicina ādas slimību veidošanos: E151; E160; E231; E232; E239; E311; E312; E320; E907; E951; E1105.

Izraisa diareju (caureju): E154; E626; E627; E628; E629; E630; E631; E632; E633; E634; E635.

Asinsspiedienu: E154; E250; E252.

Bīstamas bērniem: E270.

Aizliegtas: E103; E105; E111; E121; E123; E125; E126; E130; E152; E211; E952.

Aizdomīgas: E104; E122; E141; E171; E173; E241; E477.

Ekspresintervija**Visaugstāk vērtē vienkāršību**

KRISTĪNA LAPSA, kultūras centra "Rekova" vadītāja, konkursa "Mis un Mistery Viļakas novads" producete

Kas ir svarīgāks – skaistums vai gudrība?

-Skatoties kādā situācijā, bet, manuprāt, gudrība.

Vai Tev kādreiz ir bijusi vēlme piedalīties skaistumkonkursā? Kāpēc?

-Nē, kā saka - "augums neatļauj".

Ko cilvēkos vērtē visaugstāk?

-Vienkāršību.

Ko šobrīd visvairāk vēlies?

-Lai visiem maniemiņaijiem un tuvujiem ir laba veselība un pozitīvas domas!

Kas ir patīkamākais konkursa "Mis un Mistery Viļakas novads" sagatavošanas procesā?

-Paši jaunieši kā personības.

Ar ko no līdz šim paveiktā lepojies visvairāk?

-Ar savu ģimeni.

Ko dari, ja viss ir "līdz kaklam"?

-Leju asaru lietu – tas palīdz.

Kāda ir lielākā neapmierība, ko esi paveikusi?

-Ja kādreiz gribēšu startēt kādā partijā, šo informāciju varēs izmantot pret mani, tāpēc atstāsim kriptiņu intrigas.

Kas bija pēdējais, par ko gardi smējies?

-Mana vecākā meita katru dienu *izspļauj* kādu joku, tāpēc sanāk ļoti bieži smieties līdz asarām!

No kā nekad un nekādos apstākļos nevarētu atteikties?

-Esmu māte, katoliete un latviete - laikam šis ir tās vērtības, kuras nekad nenoliegtu un nekad neatteiktos.

No kā šobrīd visvairāk baidies?

-Es visā pajaujos uz Dievu, tāpēc nebaidos, jo mēs nezinām, kad, kāpēc un kas var notikt pēc sekundes.

Kas Tev palīdz uzturēt mundrumu pēc garas un pelēkas ziemas?

-Vasarā salasīto ogu saldā zupa ar saldējumu – uhh, uzsit vaigos sārtumu!

Kas no mūsu valstī notiekošā Tevi satrauc visvairāk?

-Politika kopumā, jo, kamēr 100 galvas domās par savu labumu, tālu netiks.

Kurā aktierī vai mūziķī biji "ieķērusies" bērnībā?

-Esmu vēl joprojām - Brūsā Vilisā.

Kādas ir Tavas ideālās brīvdienas?

-Svaigs gaiss, smieklī un garšīga maltīte.

Kurš ir Tavš mīļākais raidījums vai seriāls?

-Skatos "Es mīlu Tevi, Latvija!" un noteikti drīzumā noorganizēšu "Es mīlu Tevi, Latgale!" - jau tapis pasākuma scenārija uzmetums.

Ko gribi novēlēt saviem konkursantiem?

-Pacietību un līdzietību ne tikai tagad, kad gatavojamies fināla koncertam, bet arī visas dzīves garumā!

Uzvaras saldā garša

Budistu rakstos "Dhammapada" teikts: "Ja kāds būtu tūkstoškārt kaujā uzvarējis pa tūkstotim pretinieku, bet kāds cits – tik sevi vien, tad tieši viņš ir izcīnījis lielāko no uzvarām." Pastāvīga sevis pilnveidošana un zinību apguve ir ceļš uz uzvarām mācību olimpiādēs un konkursos, pa kuru ik dienu soļo daudzi mūsdienu skolēni. Daži no viņiem atklāj, kāpēc ir svarīgi ne tikai piedalīties, bet arī gūt panākumus visā, ko dara.

Priecājas par iespēju pārbaudīt savas spējas

Vienu no trīs pirmajām vietām, saņemot 44 punktus no 50 iespējamajiem, valsts krievu valodas olimpiādē par tēmu "Kultūra – tā ir valoda, kas apvieno cilvēci" šī gada aprīlī ieguva Rugāju novada vidusskolas 12.klases audzēknis DENISS DAŅILOVS. Šis sasniegums nav viņa vienīgais - šajā mācību gadā iegūtas 1. vietas novada olimpiādēs bioloģijā un krievu valodā, 3.vietas novada matemātikas un ekonomikas olimpiādēs, kā arī Atzinība fizikas olimpiādē. Savukārt iepriekšējos mācību gados Deniss izcīnījis vairākas uzvaras valsts mēroga matemātikas olimpiādēs un neslēpj, ka tās viņam sagādājušas vislielāko prieku, jo tieši šo mācību priekšmetu puisis vēlas studēt pēc vidusskolas absolvēšanas. "Ja mācību priekšmets ļoti patīk, patīkamāk arī uzvarēt," apgalvo jauniešis. Viņš gan neplāno nākotnē strādāt par matemātikas skolotāju, jo šī zinātne sniedz daudz plašākas iespējas profesiju izvēlē, piemēram, darbu statistikas jomā, bankās, uzņēmumos, apdrošināšanas firmās un citur.

Deniss apgalvo, ka skaitļu pasaule ir ļoti aizraujoša, jo pareizā risinājuma atrašana sniedz milzīgu gandarījumu. Puisis atklāj, ka rēķinot ir ļoti neatlaidīgs - urķējas tik ilgi, kamēr atrod pareizo atbildi. Viņš cenšas pieveikt pat tos uzdevumus, ko nevarēja atrisināt kādā no iepriekšējiem kontroldarbiem: "Arī tagad, gatavojoties matemātikas eksāmenam, risinu iepriekšējo gadu uzdevumus. Ja kādu nesaprotu, lūdzu padomu skolotājam, jo gribu izrēķināt tos visus."

Lai nu kā, Denisu nekādi nevar nosaukt par sausu, kuru interesē tikai cipari. Viņš labprāt lasa grāmatas, sevišķi detektīvus, un klausās dažādu stilu mūziku. Turklāt Rugāju novada vidusskolas skolēni ne reizi vien atzinīgi novērtējuši rakstus, ko, būdams skolas avīzes "Dinamīc" korespondents, rakstījis Deniss.

Puisim patīk jebkura nodarbe, kas motivē uzvarēt. Pie tādām pieder arī sports. Pirms vairākiem gadiem kopā ar Rugāju novada vidusskolas komandu viņš piedalījās jauno satiksmes dalībnieku forumā, daudzas uzvaras gūtas, pārstāvot skolu vieglatlētikas sacensībās, bet vislielāko prieku puisim sagādā florbols. Kaut gan pagaidām šo sporta spēli Deniss var tikai dažkārt uzspēlēt sporta stundās, viņš trenējas arī patstāvīgi cerībā pēc iesaistīšanās augstskolā iesaistīties kādā florbola komandā.

Taujāts, cik būtiski viņam ir uzvarēt, puisis saka: "No vienas puses ir mazliet sarūgtinoši, ja neuzvaru, no otras – ir gandarījums no tā vien, ka varu piedalīties un pārbaudīt savas spējas, salīdzināt sevi ar citiem." Arī kritikā puisis ieklausās, ja tā ir konstruktīva: "Jo kritikai ir jābūt kā labam padomam, nevis norādei, kā darīt vienu vai otru darbu."

Darbu vienmēr dara rūpīgi

Ar 2.vietas godalgu *kabatā* no valsts atklātās mājturības un tehnoloģiju olimpiādes "Gadalaiki – rudens", kas norisinājās Rīgā, nupat atgriezies Balvu Valsts ģimnāzijas 7.klases skolnieks SANDIS LIVZENIEKS. Lai varētu pierādīt savas prasmes valsts mērogā, vispirms puisim bija jāizcīna 1.vieta novada olimpiādē, pēc tam jāizgatavo un jānosūta žūrijas vērtējumam mājas darbs – dekors "Lietus lāse", ko Sandis ne tikai uzmeistarēja, bet arī izdomāja pats. Tas bija koka rāmis, kurā nelielā attālumā no melni nokrāsotās pamatnes izvietotas vairākas zilas, no nažfiniera izgrieztas lietuvu lāses un no šī paša materiāla izgatavotas dzeltenas kļavas lapas. Ja, darinot šo dekori, Sandim bija jāaut prasīt padomu skolotājam, tad Rīgā viss darbs bija jāveic pašam, bez apkārtējo palīdzības. Arī olimpiādes uzdevumu katrs dalībnieks uzzināja tikai pirms darba sākšanas. Šoreiz aptuveni 6 stundu laikā, vadoties pēc viņam izsniegtā rasējuma, Sandim bija jāizgatavo metāla dekors – lietussargs, kas jāizkrāso ar dažādām stikla krāsām. Puisis apgalvo, ka, ķeroties pie uzdevuma, uztraukumu nejuta, jo bija pārliecināts par saviem spēkiem. Darbu viņš darīja bez steigas un ļoti rūpīgi, to pabeidzot četrās ar pusi stundās.

Sandis atklāj, ka lielu pateicību par apgūtajām kokapstrādes prasmēm parādā ne tikai saviem mājturības skolotājiem Aldim Voitam un Zigfrīdam Lielbārdim, bet arī mammas brālēniem Guntaram un Normundam, kā arī mammas onkulim Francim, kuri, būdami galdnieki, viņam daudz ko iemācījuši.

Šī nav vienīgā Sanda gūtā uzvara, jo valsts mājturības un tehnoloģiju olimpiādēs ar labiem panākumiem viņš piedalās jau trešo gadu. Turklāt puīša sasniegumu sarakstā ir arī godalgotas vietas novada, reģionālajās un valsts mēroga matemātikas olimpiādēs. Sandis neslēpj, ka pret dalību mājturības un matemātikas olimpiādēs izturas atšķirīgi: "Mājturības olimpiādēs man svarīga ir uzvara, bet matemātikas olimpiādēs pietiek ar to, ka piedalos." Šai attieksmei ir gluži vienkāršs skaidrojums – nākotnē Sandis vēlētos kļūt par labu galdnieku.

Otra puīša kaislība ir braukšana "BMX" - priekšroku viņš dod ekstrēmajam sporta veidam, kam nepieciešams skeitparks. Vēl nesen Sandis trenējās arī peldēšanā, bet šogad visām interesēm vairs neatliek laika, jo vairākus vakarus nedēļā viņš velta mācībām mākslas skolā, kur gūtās zināšanas lieti noderēs, apgūstot galdnieka profesiju.

Dzīve sastāv no mazām uzvarām

Rugāju novada vidusskolas 11.klases skolniece ELĪNA SMOĻAKA ne reizi vien guvusi panākumus dažādos konkursos un olimpiādēs. Viens no pēdējiem sasniegumiem ir 1.vieta interneta bibliotēkas "Atlants" rīkotajā eseju konkursā par tēmu "Bēgļi", kurā varēja piedalīties ikviens Latvijas skolēns (Elīna un citu konkursantu darbus var izlasīt vietnē atlants.lv/konkurss). Jāpiebilst, ka darbu vērtētāju vidū bija politoloģe Iveta Kažoka, vēsturnieki Andris Tihomirovs un Kārlis Sils, režisors Ivars Tontegode, uzņēmējs Reinis Silovs un filozofs Māris Mičerevskis. "Ar šo eseju gribēju parādīt, ka katrs cilvēks ir personība un mēs neesam tiesīgi spriest par otru nezinot, kāds stāsts slēpjas šī cilvēka pagātnē, vēlējos cilvēkiem likt aizdomāties par patiesajām vērtībām dzīvē, par šodienu, kas mums ir dota," darba ideju skaidro autore. Taujāta, kā radās doma atspoguļot tēmu "Bēgļi" maza musulmaņu zēna acīm un kā vispār rodas idejas literārajiem darbiem, Elīna saka: "Galvenais ir sākt rakstīt. Pirmais solis ir pats galvenais, pārējie vienkārši seko. Jebko darot, svarīgākais ir uzdrīkstēšanās."

Elīna atzīst, ka šī nav pirmā reize, kad savus literāros darbus iesniegusi žūrijas vērtējumam. Šogad jaunie ieguva Atzinību Vislatvijas jaunrades darbu konkursā "Ko gan es darītu, uzjājis stikla kalnā?", kā arī Atzinību novada konkursā "Stūru stūriem tēvu zeme", bet gada sākumā viņas eseju "Basketbols ir mana spēle" žūrija atzina par otro labāko valstī. Atzinību jaunie saņēma arī šī gada novada latviešu valodas un literatūras olimpiādē.

Elīna atklāj, ka vēlme izpausties prozas darbos viņai radusies tikai šajā mācību gadā, kaut gan patiesībā vienmēr tuvāka bijusi matemātika. Pievērsties rakstīšanai Elīna mudināja pārliecība, ka, tikai izmēģinot sevi visdažādākajās jomās, iespējams saprast, ar ko vēlētos nodarboties visu turpmāko mūžu. Iesniegt savas esejas plašāka mēroga konkursos rosinājusi arī latviešu valodas un literatūras skolotāja Inga Garā.

Elīnas interešu loks ir visai plašs. Viņa neslēpj, ka nereti pietrūkst laika visam, ko vēlētos darīt. Viens no viņas mīļākajiem hobijiem ir dziedāšana, ar ko jaunie nodarbojas skolotājas Velgas Smoļakas vadībā. "Dziedu, kopš sevi atceros," apgalvo skolniece piebilstot, ka dzied ne tikai latviešu, bet arī svešvalodās. Elīna paguvusi skolas radio telpā ierakstīt vairākas dziesmas, kuras var noklausīties vietnē "SoundCloud", meklējot Elīnas profilu. Zināmu laiku prasa arī skolas mājaslapas veidošana, ko uzņēmusies Elīna, kā arī programmēšanas apgūšana pašmācības ceļā, izmantojot speciālu tīmekļa vietni.

Turklāt jau vairākus gadus Elīna skolā fakultatīvi mācās franču valodu. Viņa ļoti priecājas, ka savulaik izmantoja šo iespēju, jo svešvaloda lieti noderēja "Erasmus+" projekta laikā, apciemojot Franciju, kā arī turpinot sazināties ar tur iegūtajiem franču draugiem sociālajos tīklos.

Elīna uzskata: lai gan ir patīkams bonuss, uzvara nav galvenais, jo svarīgāka ir gandarījuma sajūta, piedaloties konkursos un apzinoties, ka spēj kaut ko sasniegt saviem spēkiem. Savukārt kritiku jaunie uztver kā personības izaugsmes sastāvdaļu, bez kuras nav iespējams sevi pilnveidot. Elīna ir pārliecināta, ka ikviena liela uzvara sastāv no mazākām uzvarām, ko gūstam ikdienā, pārvarot un pilnveidojot sevi. Šobrīd galvenais mērķis, uz ko tiecas jaunie, ir labi nokārtots eksāmens informātikā, un to sasniegt viņa varēs pavisam drīz - 23.maijā.

LTV 1

6.00 "LR valsts himna".
6.02 "LV jaunatklāšanas raidījums *Te!*". Atk.
7.05 "Animācijas filmas".
9.00 "Kas te? Es te!". Atk.
9.30 "Animācijas seriāli".
10.30 "Izgaršot Brazīliju". Dok. seriāls.

11.00 "Kanāriju salu dārgumi". Dok. filma.
12.00 "Dievkalpojums".
13.00 "Saknes debesis".
13.25 "Daudz laimes!".
14.20 "Latvijas slāgeraptauja 2016". Atk.

15.15 "Ķepa uz sirds". Atk.
15.45 "Zoodārzu mazulī 2". Dok. filma.
16.15 "Nacionālie dārgumi. 100g kultūras".
17.00 "Selfridžs 4". Seriāls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.20 "Province".
18.50 "Manas māsas bērni". Melodrama.

20.30 "Panorāma. *De facto*".
21.25 "Teātris.zip. Kabare".
Nacionālā teātra izrāde.
0.25 "Lembeha šauruma staigājošā zivs". Dok. filma.

1.30 "Buramvārdi
brunupucēm".

Romantiska komēdija.
3.05 "Mūsu tautasdziesma".
Koncerts 11.novembra krastmalā, 2010.
4.45 "LTV - 60. Zelta arhīvs". Atk.
5.05 "Aizliegtais papēmiens". Atk.

LTV 7

5.30 "Province". Atk.
6.00 "Latvijas Republikas valsts himna".

6.05 "Fedzīlnoties klimata pārmaiņās". Dok. filma.

6.35 "Briņumskapija skola". Atk.
7.05 "Dardarija". Atk.
7.40 "Zebra". Atk.
8.00 "Skats rītdienā".

8.30 "Televeikala skatlogi".
8.30 "Notikumu skatlogi".
9.00 "Aktualitātes. Televeikala skatlogi".
9.30 "Nedēļas apskats. Televeikala skatlogi".
10.00 "Vides fakti". Atk.
10.30 "Es - savai zemei". Atk.

23.50 "Manā adā".
Fantastikas filma.
1.40 "Bākas ugunis".
Melodrama.

3.10 "Policists no pagātnes 3".
Seriāls.
3.50 "LNT brokastis".
4.35 "Karamba!". Humora raid.

TV 3

5.00 "Tētika meitiņas 2".
Seriāls.
5.45 "Būt par papucīti 4".
Seriāls.
6.35 "Smieklīgākie videokuriozi 22".
6.55 "Animācijas seriāli".
8.50 "Māmiņu klubs".
9.25 "Gatavo 3".

10.00 "Superbingo". TV spēle.
11.05 "Spožais rīts". Komēdija.
13.15 "Mūmija: Pūka imperatora kapenes".
Spraiņa sīzeta piedz.

15.30 "Tēta nedienas Latvijā".
Latvijas realitātes šovs.
17.10 "Madagaskara 3".
Animācijas filma.
19.00 "Nekā personīga".
20.00 "Es mīlu tevi, Latvijai 2".
22.10 "Meksikānais". Komiska piedz. filma.

0.50 "Mana balss skaņa".
Drama.
2.20 "Spožais rīts". Komēdija.
4.05 "Tētika meitiņas 2".
Seriāls.

NTV MĪR

7.35 "Savvaļas pasaule".
8.00, 10.00, 16.00, 19.00
"Šodien".
8.20 "Centrālā televīzija".
9.25 "Ēdam mājās".
10.25 "Pirmais ātrums".

11.05 "Autorraidījums. Autorraide".
12.05 "Vasarai".
13.10 "Braucam un ēdam!".
14.05 "Muhtars atgriežas 2".
Detektīvseriāls.

16.20 "Spogulis varonim".
Sarunu šovs.
17.20 "Sasīto lukturu ielas 14". Detektīvseriāls.
19.25 "Asinainās Lieldienas".
20.25 "Lūkuma sargs 9".
Spraiņa sīzeta seriāls.

0.20 "Visas zvaigznes - maija
Seriāls.

vakarā".
1.55 "Baznīcas pārzinis 2".
Spraiņa sīzeta filma.
3.50 "Cikla *Mūs kosmosa*
filma *Nomirt jaunam*".
4.45 "Laulātie draugi".
Detektīvseriāls.

PBK

5.30, 1.40 "Euronews".
Informatīvs raidījums.
6.00, 10.00, 15.45 "Ziņas".
6.10 "Trembita". Komēdija.
7.45 "Svītrains reiss".
Komēdija.

9.25 "600 sekundēs - par
veselību un skaistumu".
9.35 "Dmitrija Krilova
piezīmes".
10.10 "1.maija demonstrācija
Maskavas Sarkanaajā
laukumā".

11.05 "*Spēlējiet, harmonikas!*
Kremli".
12.00 "Svaigs un garšgs!".
12.30 "Apskaujot debesis".
Seriāls.

16.00 "Bals. Bērni. Uz
visaugstākās nots".
17.05 "Bals. Bērni".
19.45, 21.25 "Nosvērti un
laimīgi 4". TV šovs.
21.00 "Laiks".

23.50 "Jautro un atjautīgo
klubs".
2.10 "Pavasaris Pārupes ielā".
Melodrama.

3.40 "Atmāciet rīt!". Komēdija.
5.10 "Smieklīgi videoklipi".

Kanāls 2

5.00 "Mūzika".
8.10 "Mazo mīluļu veikaliņš
3". Animācijas seriāls.
9.00 "Būt par papucīti 4".
Seriāls.

9.30 "Kinomānija".
10.00 "Cīņas lauks - virtuve
2". Pavāru šovs.
11.00 "Manas mātes lāsts".
Traģikomēdija.

13.00 "Izklausies redzēts 2".
TV šovs.
15.50 "Mīla fjordos. Ledus
laikmeta beigās".
Mākslas filma.

17.50 "Villa pie ezera".
Romantisks seriāls.
19.50 "Meitenes 2". Seriāls.
22.00 "Zem kupola".
Mistikas seriāls.
23.50 "Mūzika".

AFIŠA



Sakrālās kultūras centrā

J.Soiķāna Ludzas mākslas skolas sakrālās mākslas nodalās
audzēkņu darbu izstāde "Bērns ar eņģeli devās ceļā...".
Izstāde "Euharistiskie brīnumi pasaulē".

22.aprīlī plkst. 19.00 Balvu Mūzikas skolas audzēkņu
koncerts.
23.aprīlī plkst. 10.00 Vājredzīgo biedrības dramatisks
kopas "Redzēt ar sirdi" literāra kompozīcija. Režisors Vaira
Resne.

Balvu Kultūras un atpūtas centrā

Vladislava Paura izstāde "Latgales akvareļi".

23.aprīlī plkst. 18.00 Starptautiskajai deju dienai veltīts
mūsdienīgu deju koncerts "Deja iedvesmo". **No plkst. 12.00**
deju meistarklases.

24.aprīlī plkst. 16.00 grupas "Galaktika" lielā Vislatvijas
koncerttūrē "Labvakar, draugi!". Sākusies biješu
iepriekšpārdošana. Biļetes cena - EUR 5 un 7.

Balvu Centrālajā bibliotēkā

Klāt Bibliotēku nakts! Gaidām Jūs visus - lielus un mazus,
mammās un tētus, vecmāmiņas un vectētiņus. Atradīsim
interesantas lietas un darbošanās bibliotēkā **22.aprīlī no
plkst. 18.00 līdz 21.00**.

✓ "Āre, karote!" Karošu grebšana - meistars Ēriks Kanaviņš.
✓ "Spēlēsimes un spēlēsīm!" Stāsti, galda spēles, krāsošana,
zīmēšana, rotaļas, sarunas, dziesmas, mīklas. ✓ Animācijas
filma "Sprīdītis". "Laimēs zemē" (diskusija): ceļojumu
piedzīvojumi, pieredze, ieteikumi). ✓ Meža mātes veicamo
darbību istaba: "Nu es Tev par dūšu drošu arī tagad algu
došu!" ✓ Krustvārdu miklas, literārais LOTO - "Iepazīsties,
Sprīdītis!". ✓ Tikšanās ar Aldi Bukšu, grāmatas "Parādu
piedzīnēji" autoru. ✓ "Vēstule no Laimīgās zemes" - uzraksti
vēstuli sev dārgam cilvēkam un nosūti to! ✓ "Cīņa ar Lutausi"
- orientēšanās sacensības.

Balvu Novada muzejā

□ "Gleznotājam Jānim Ūdrim 110" - Atmiņas par Sibīriju".
Izstādes un pastāvīgās ekspozīcijas:
□ Piecās muzeja ekspozīciju zālēs mūsdienīgi atspoguļotas
Ziemeļlatgalei raksturīgās tēmas, tostarp etnogrāfija, tradi-
cionālā mūzika, folklorā, paražas, psalmi, Maija dziedājumi,
cilvēku prasmes un citas vietējās vērtības.
□ Izstāde, kas bija veltīta mūsu novadniekam - ģenerālim
Valdim Matīsam. Apmeklētāju laiks: darbdienās no plkst.
10.00 līdz 17.00, sestdien no plkst. 11.00 līdz 16.00.

Briežuciema

Pagasta bibliotēkā skatāmas Līnas Pundures no dzijas un
filca darinātās rotalietas.

Kubulos

23.aprīlī kultūras namā Balvu novada dramatisko
kollektīvu skats. **Pikst. 12.00** Balvu Teātra studija A. Grimiece
"Ziņu dienests strādā". Sadzīviska komēdija. **Pikst. 13.00**
Vīksnas dramatisks kolektīvs B.Jukneviča "Prieks kalpot".
Joku luga. **Pikst. 14.00** Vectilžas amatierteātris "Melnais
kaķis" A.Zuja "Alfreda leigovas". Izrāde latgaliešu valodā.

TV

Pārpublicēšanas gadījumā "Vaduguns" atsaucē obligāta

PROGRĀMĪMAS

no 25. aprīļa līdz 1. maijam

LTV 1	
6.00 "LR valsts himna".	
6.02 "Province". Atk.	
6.30 "Rīta <i>Panorāma</i> ".	
8.35 "Mīļas viesulis 10". Seriāls.	
9.35 "Mīļas jūra". Seriāls.	
10.35 " <i>Top-Shop</i> piedāvā...".	
10.50 "Ķepa uz sirds". Atk.	
11.20 "Otra iespēja".	
Melodrama.	
13.05 " <i>Top-Shop</i> piedāvā...".	
13.20 "Es - savai zemiņei". Atk.	
13.50 "Mazie detektīvi un Baltās dāmas noslēpums".	
Piedz. filma ģimelei.	
14.25 "Neganātais Henrijs".	
Multfilma.	
14.50 " <i>Top-Shop</i> piedāvā...".	
15.05 "Mājas, kur atgriezies". Seriāls.	
16.05 "Mīļas jūra". Seriāls.	
17.00 "Mīļas viesulis 10". Seriāls.	
18.00 "Dienas ziņas".	
18.53 "Ceturta studija".	
19.30 "Aizliegtais paņēmiens".	
20.30 "Panorāma".	
21.15 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts".	
22.00 "Skutelis ir studijā".	
22.15 "Sporta studija".	
23.05 "Nakts ziņas".	
23.20 " <i>De facto</i> ". Atk.	
23.55 Nacionālie dārgumi". Atk.	
0.40 "Rakstnieks Zigmunds Skujiņš savā 85.gadā".	
Atk.	
1.40 "Mententuzņēmums". Atk.	
5.00 "Ceturta studija". Atk.	
5.30 "Es - savai zemiņei". Atk.	

LTV 7

6.00 "LR valsts himna".	
6.03 "Ar mugursomām pa Latīņameriku". Dok. filma.	
6.30 "Viemer formā! <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	
7.00 "Balss pavēlnieks". Atk.	
8.35 "Acuļiecinieks". Atk.	
9.05 "Latvijas slāgeraptauja 2016". Atk.	
10.00 "Mājas, kur atgriezies". Seriāls.	
10.55 "Muhars atgriežas 2". Seriāls.	
11.50 "Kamerūna". Dok. filma.	
12.25 "LTV - 60. Zelta arhivs".	
Atk.	
13.25 " <i>Euro Hockey Challenge</i> spēle. Latvija - Vācija".	
Atk.	
15.35 "Labākais no <i>Euronews</i> ".	
<i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	
16.05 "Muhars atgriežas 2".	

Seriāls.	
17.00 "Dzīve šodien".	
18.00 "Šovakar. Ziņas".	
18.35 "Ceļojums apkārt pasaulē". Dok. filma.	
19.10 "Cis Pompeju stāsts: Herkulāna". Dok. filma.	
20.20 "Kahnu patrulja 5". Seriāls.	
21.15 "Caur adatas aci".	
Psiholoģisks trilleris.	
22.55 "Inspektors Džordžs Džentlījs 3". Seriāls.	
0.35 "Nemiera gars 4". Dok. daudzsēriju filma.	
1.25 "Labākais no <i>Euronews</i> ".	
<i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	
5.00 "Visi mani bērni". Dok. filma.	
5.30 "Ar mugursomām pa Latīņameriku". Dok. filma.	

LNT

5.00 "Karamba!" Humora raid.	
5.20 "Bernards". Multfilma.	
5.35 "Tīcīgo uzvaras balss".	
6.00 "Ēd un tievē". TV šovs.	
6.30 "900 sekundes".	
8.40 "Dzīvīte".	
9.05 " <i>Degpunktā</i> sestdienā 2".	
9.40 "LNT ziņu <i>TOP 10</i> ".	
10.45 "Televēlaka skatlogš".	
11.00 "Karamba!" Humora raidījums.	
11.15 "Pasmus 2". Seriāls.	
13.45 "Televēlaka skatlogš".	
14.00 "LNT dienas ziņas".	
14.20 "Ēd un tievē". TV šovs.	
14.55 "Mazās jankās meles 3". Seriāls.	
15.50 "Nemelo mani!"	
16.50 "Māksla piedot". Seriāls.	
17.50 "Ziņas sešos".	
18.00 "Mēžoniņa kaķe". Seriāls.	
18.55 "Juveļieru klans". Seriāls.	
20.00 "LNT ziņas".	
20.35 "I/S - tranzīta aktualitātes 5".	
20.40 "Degpunktā".	
21.10 "Ekstrasensīva ka detektīvi 4". Realitātes šovs.	
22.15 "Sasisto lukturnu ielas 14". Seriāls.	
23.30 "Izolācija". Seriāls.	
0.25 "Dzīvīte".	
0.45 "Atstības kods".	
1.10 "Mīļas dēķa". Seriāls.	
2.00 "Juveļieru klans". Seriāls.	
2.50 "900 sekundes".	
4.30 "Karamba!" Humora raid.	
5.00 "Tētuka meitiņas 2".	

LTV 3

5.00 "Tētuka meitiņas 2".

Seriāls.	
5.45 "Rozenheimas detektīvi 5". Seriāls.	
6.40 "Animācijas filmas".	
8.00 "Divarpus vīru 7". Seriāls.	
9.00 "Kāsla metode 4". Seriāls.	
10.00 "Gatavo 3".	
10.30 "Māmiņu klubs".	
11.05 "Būt par papucīti 4". Seriāls.	
12.05 "Rozenheimas detektīvi 5". Seriāls.	
13.05 "Animācijas filmas".	
14.35 "Vīnas melo labāk 3". Seriāls.	
15.45 "UgunsGrēks 15". Seriāls.	
17.00 "Kāsla metode 4". Seriāls.	
18.00 "Divarpus vīru 7". Seriāls.	
19.00 "TV3 ziņas".	
19.35 "Bez tabu".	
20.20 "UgunsGrēks 15". Seriāls.	
21.00 "Pēcēte pret brīvajiem". TV šovs.	
22.00 "Bulta 2". Seriāls.	
23.05 "Dakteris Kaifs". Seriāls.	
0.05 "Nēķa personiņa".	
1.05 "Būt par papucīti 4". Seriāls.	
1.55 "Tētuka meitiņas 2". Seriāls.	
2.25 "Vīnas melo labāk 3". Seriāls.	
3.15 "UgunsGrēks 15". Seriāls.	
3.45 "TV3 ziņas". Atk.	
4.15 "Bez tabu". Atk.	

NTV MIRR

6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 "Šodien".	
6.10 "Jauns rīts".	
9.00 "Muhars atgriežas 2". Detektīvseriāls.	
10.20 "Maskava. Trīs staciju laukums 4". Seriāls.	
12.00 "Zvērināto tiesa".	
13.20 "Ārkartejs notikums".	
13.50 "Nodala 44". Seriāls.	
14.50, 1.55 "Tīkšanās vieta".	
16.20 "Sasisto lukturnu ielas 15". Seriāls.	
18.00 "Runājām un rādām". Sarunu šovs.	
19.45 "Jūras velni. Viesulis 3".	
Spraiga sižeta seriāls.	
21.35 "Aizsegā". Seriāls.	
23.30 "Dienas kopsavilkums".	
23.55 "Ģuharevs. Atgriešanās". Seriāls.	
3.05 "Zverkavīs 2". Spraiga sižeta seriāls.	
5.00 "Es tievēju".	
5.55, 1.30 "Euronews".	
Informatīvs raidījums.	
6.30, 9.00, 11.00, 14.30 "Ziņas".	

PBK

5.55, 1.30 "Euronews".	
Informatīvs raidījums.	
6.30, 9.00, 11.00, 14.30 "Ziņas".	

6.35, 12.35 "Bernu klubs. Animācijas filmas".	
7.00, 9.25 "Labrīt!".	
9.55 "Esi veselis".	
11.30 "Gaidi mani!"	
12.50 "Tablete".	
13.25 "Latvijas rādīs".	
14.50, 3.55 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.	
16.00 "Viršiņi un sievietes". Sarunu šovs.	
17.05 "Vakara ziņas".	
17.50, 18.05 "Pecamiesi!"	
18.00 "Latvijas laiks. Ziņas isumā".	
18.55 "Lai runā!".	
20.00 "Laiks".	
20.45 "Latvijas laiks. Laika ziņas".	
21.15 "Sausais atlikums".	
21.25, 23.05 "Margarita Nazarova". Seriāls.	
23.00 "Latvijas laiks. Dienas notikumi".	
23.55 "Vakars kopā ar Ivanu Urgantu".	
0.40 "Poziers".	
2.00 "Nakts ziņas".	
2.15 "Balzaminova precības".	
5.35 "Smieklīgi videoklipi". Komēdija.	
5.00 "Mūzika".	
8.00 "UgunsGrēks 14". Seriāls.	
9.00 "Istās mājasimieces. Oriņdža". Dok. seriāls.	
10.00 "Bagātnieku dakters 5". Seriāls.	
11.00 "Mājojka jautājums 4". Pārvertību šovs.	
12.00 "Istās mājasimieces. Oriņdža". Dok. seriāls.	
13.00 "Jauņinā 3". Komēdijseriāls.	
14.00 "Tīrības manāki 2". Realitātes šovs.	
15.00 "Bagātnieku dakters 5". Seriāls.	
16.00 "Istās mājasimieces. Oriņdža". Dok. seriāls.	
17.00 "Dzīvas lelles 4".	
Realitātes šovs.	
18.00 "Intrigante 2". Seriāls.	
19.00 "Tīrības manāki".	
Realitātes šovs.	
20.00 "Istās mājasimieces. Oriņdža". Dok. seriāls.	
21.00 "Dzīvās lelles 4".	
Realitātes šovs.	
22.00 "Salda dzīve". Seriāls.	
23.00 "Intrigante 2". Seriāls.	
23.55 "Zem kupola". Misticisms.	
0.50 "Mūzika".	

LTV 1	
5.30 "Province". Atk.	
6.00 "LR valsts himna".	
6.05 "TV jaunaklāšanas raidījums <i>Tē!</i> ". Atk.	
7.05 "Animācijas filmas".	
9.00 "Kas te? Es te!". Atk.	
9.30 "Animācijas seriāls".	
10.00 "Ķepa uz sirds".	
10.30 "Gudra meita". Pasaku filma.	
11.40 "Būt latvietim. Zviedrija". Atk.	
12.20 "Saplēstā krūze".	
Daudzsēriju filma.	
13.30 "Karalienē - 90".	
BBC dok. filma.	
15.15 "Kultūršoks".	
15.30 "Gudrs, vēl gudrāks". Atk.	
16.55 "Lembelha šauruma staigājošā zivs". Dok. filma.	
18.00 "Dienas ziņas".	
18.20 "Acuļiecinieks".	
18.35 "Ielas garuma".	
19.05 "Vides fakts".	
19.35 "Latvijas slāgeraptauja 2016".	
20.30 "Panorāma".	
21.13 "Latvijas Loto izlozes".	
21.25 "Saplēstā krūze".	
LTV daudzsēriju filma.	
22.30 "Buramvārdi bruņurupucim". Romantiska komēdija.	
0.15 "Krištus augšāmcelšanās svētku dievkalpojums". Tiešr.	
3.20 "Viktorija". Drāma.	
5.05 "Personība. 100 g kultūras". Atk.	

LTV 7

5.00 "Pie stūres. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	
5.30 "Ar mugursomām pa Latīņameriku". Dok. seriāls.	
6.00 "Latvijas Republikas valsts himna".	
6.05 "Sveva uz pilnu slodzi". Komēdijseriāls.	
6.40 "Province". Atk.	
7.10 "Ar veļu matos. Ģirts Jakovļevs". Atk.	
7.40 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.	
8.00 "Brīvdienu ceļvedis. Televēlaka skatlogš".	
8.30 "Automoto raidījums nr.2. Televēlaka skatlogš".	
9.00 "Nedēļas apskats. Televēlaka skatlogš".	
9.30 "Aktualitātes. Televēlaka	

skatlogš".	
10.00 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.	
10.45 "Mana virtuālā sirds". Dok. filma.	
11.00 "Acuļiecinieks". Atk.	
11.15 "Sporta studija". Atk.	
12.05 "Šēpavārs. Iedzīmēšanai".	
13.25 "Anekdošu šovs". Atk.	
13.55 "Izolētie latvieši". Dok. filma.	
14.40 "Pēdējā tempļa hronikas". Dok. filma.	
15.45 "Raža zina vislabāk". Seriāls.	
16.40 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.	
17.40 "Eiropa koncertos. Koncertterakstu žurnāls".	
18.35 " <i>Euro Hockey Challenge</i> seriāls. Sveice - Latvija".	
21.10 "Nemiera gars 4". Dok. daudzsēriju filma.	
22.00 "Mīļas krastis 2". Seriāls.	
23.45 "Latvijas Radio 2 20 gadu jubilejas koncerts". Atk.	
2.45 "LTV - 60. Zelta arhivs". Atk.	
4.10 "SeMS piedāvā... Gvena Šefāni". Atk.	
4.40 "SeMS piedāvā... <i>The Police</i> ". Atk.	

LNT

5.00 "Animācijas seriāls".	
5.20 "Vilfrēds 3". Komēdijseriāls.	
5.40 "Karamba!" Humora raidījums.	
6.00 "Animācijas filma".	
6.20 "Čikāga liesmas". Seriāls.	
7.00 "Nemelo mani".	
8.00 "Neveiksmimiece". Seriāls.	
8.30 "Attīstības kods 2".	
9.00 "LNT brokastis".	
10.00 "Laimiņš un veselis".	
10.30 "Starp putniem un cilvēkiem".	
11.05 "Maini vai zaudē! 2". Latvijas raidījums.	
11.50 "Pasmus 2". Seriāls.	
14.10 "Ratu bišana 4". Komēdijseriāls.	
17.50 "Ziņas sešos".	
18.00 "Agriezies mājās 3". Seriāls.	
20.00 "LNT ziņas".	
20.35 " <i>Degpunktā</i> sestdienā 2".	
21.10 "Nosvertie". Realitātes šovs.	
22.50 "Liekulības tirgus". Komiska drāma.	
1.25 "Detektīvs Valanders 3". Detektīvseriāls.	
2.55 "Atgriezies mājās 3". Seriāls.	
3.40 "LNT brokastis".	

4.25 "Karamba!" Humora raid.	
4.50 "Bernards 2". Animācijas seriāls.	
LTV 3	
5.00 "Tētuka meitiņas 2". Seriāls.	
5.45 "Būt par papucīti 4". Seriāls.	
6.35 "Animācijas seriāli".	
9.20 "Kinomanija".	
10.00 "Bez tabu: Dzīves smalkumi 4".	
10.35 "Autoziņas".	
11.20 "K-9". Detektīvkomēdija.	
13.30 "Pēcēte pret brīvajiem". Latvijas TV šovs.	
14.35 "Es mīlu tevī, Latvija 2!".	
16.55 "Džonijs Anglis atgriežas". Komiska piedz. filma.	
19.00 "TV 3 ziņas".	
19.35 "TV3 ziņas piedāvā: Dzīve pēc Mairāna".	
20.00 "Madagaskara 3". Animācijas filma.	
21.50 "Mūmiņa: Puķa imperatora kapenes". Spraiga sižeta piedz. filma.	
0.05 "Es esmu leģenda".	
1.50 "K-9". Detektīvkomēdija.	
3.35 "Tētuka meitiņas 2". Seriāls.	
4.00 "TV3 ziņas".	
4.30 "Smieklīgākie videokuriozi 22".	

NTV MIRR

8.00, 10.00, 16.00, 23.25 "Šodien".	
8.20 "Un atkal - esiet sveicināti!"	
8.50 "Gatavojam kopā ar Alekseju Zimnu".	
9.25 "Kulināru sacensības".	
10.25 "Galvenais ceļš". Autorraidījums.	
10.55 "Dzīvā un nedzīvā pārtika".	
11.50 "Dzīvokļa jautājums".	
12.50 "Visocka. <i>LIFE</i> ".	
13.45 "Svētās uguns nonākšana".	
15.00 "Krievu Svētais Afona kalns".	
16.20 "Spoguļis varonim". Sarunu šovs.	
17.20 "Sasisto lukturnu ielas 14". Seriāls.	
19.00 "Centrālā televīzija".	
20.00 "Krievijas jaunās sensācijas".	
21.00 "Tu tam neticēsi!"	
22.00 "Salitkova - Šēdriņa šovs".	
22.55 "Zvans".	

23.50 "Pareiztīcīgo Lieļdienu dievkalpojums".	
1.00 "Baznīcas pārzinis".	
Spraiga sižeta filma.	
2.55 "Zverkavīs 2". Spraiga sižeta seriāls.	
4.50 "Laulātie draugi". Detektīvseriāls.	
6.00, 2.30 "Euronews".	
6.30, 10.00, 12.00 "Ziņas".	
6.40 "Moderns spriedums".	
7.35 "Ķinas atklāšana".	
Dokumentālais cikls.	
8.05 "Bernu klubs. Animācijas filmas".	
8.30, 10.50 "Bernu klubs".	
Šurumburums".	
8.50 "Gudrinieki un gudrinieki".	
9.45 "Macītāja vārds".	
10.25 "Animācijas filmas".	
11.15 "Padomi kulnāriņā".	
12.20 "Margarita Nazarova. Sieviete burī". Dok. filma.	
13.30 "Svirāno reiss". Komēdija.	
15.25 "Grībi būt miljonārs?".	
16.25 "Vakara ziņas".	
16.35 "Uzmini melodiju!". TV spēle.	
17.20, 3.00 "Labākais šēpavārs".	
20.00 "Laiks".	
20.30 "Humora festivāls <i>Jumorina</i> Socos".	
21.10 "Šovakar".	
23.20 "Rīgas un visas Latvijas metropolita Aleksandra vēstījums Lieļdiens".	
23.30 "Pareiztīcīgo Lieļdienu dievkalpojums".	
5.05 "Smieklīgi videoklipi".	
5.00 "Mūzika".	
8.05 "Mazo mīļuju veikaliņš 3". Animācijas seriāls.	
8.55 "Māmiņu klubs".	
9.25 "Bez tabu: Dzīves smalkumi 4".	
10.00 "Cīņas lauks - virtuve 2". Pavāru šovs.	
11.00 "Mīļa fiordos. Ledus laikmeta beigās".	
Mākslas filma.	
12.55 "Vīļa pie ezera". Seriāls.	
14.55 "Mans reņšais stāsts 2".	
17.55 "Mamans mātes lāsts".	
20.00 "Izklausies redzētā".	
TV šovs.	
22.45 "Dauntonas abatīja 3". Seriāls.	
23.40 "Dejo ar zvaigzni 4!".	
TV šovs.	
2.30 "Mūzika".	

LTV 1

5.00 "Ceturā studija". Atk.
5.20 "Alternatīva izgāzūvei".
Dok. filma.
5.30 "Saknes debesīs". Atk.
6.00 "LR valsts himna".
6.02 "Province". Atk.
6.30 "Rita Panorāma".
8.35 "Sirds likums 2".
Daudzseriju filma.
9.35 "Mīlas jūra". Serāls.
10.35 "Top-Shop piedāvā...".
10.50 "Ceturā studija". Atk.
11.10 "Izsauciet vecmāti! 3".
Serāls.

12.15 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
13.00 "Top-Shop piedāvā...".
13.15 "Saknes debesīs". Atk.
13.50 "Gārfilda šovs".
Multifilma.

14.20 "Bērnuškapja skola".
Atk.
14.50 "Top-Shop piedāvā...".
15.05 "Mājas, kur atgriezties".
Serāls.

16.05 "Mīlas jūra". Serāls.
17.00 "Sirds likums 2". Serāls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.55 "Kultūršoks.
100 g kultūras".
19.05 "Gudrs, vēl gudrāks".
20.30 "Panorāma".
21.15 "Mīlgas krasts 2". Serāls.
23.05 "Nakts ziņas".
23.25 "Skutelis ir studijā". Atk.
23.40 "Latvijas slāgertautja
2016". Atk.

0.35 "Cienījamā sievietē". Serāls.
1.35 "Izsauciet vecmāti! 3".
Serāls.

2.35 "Midsomeras slepkavības
7". Serāls.
4.15 "Imanta-Babīte pietur...".
Atk.
4.45 "Sporta studija". Atk.

LNT

5.00 "Karambai!" Humora
raidījums.
5.20 "Animācijas seriāli".
5.35 "Tīcīgo uzvaras balss".
6.00 "Ed un tievēi".

6.30 "900 sekundes".
Krievijas TV šovs.
8.40 "Dzīvīte".
9.10 "Šaubu ēnā".
10.05 "Animācijas seriāls".
10.25 "Televeikala skatlogš".
10.40 "Mežoniģā sirds". Serāls.
11.45 "Bākas ugunis".
Melodrāma.

13.45 "Televeikala skatlogš".
14.00 "LNT dienas ziņas".
14.20 "Ed un tievēi".
Krievijas TV šovs.
14.55 "Mazās jaukāš meles 3".
Serāls.

15.50 "Nemelo man!"
16.50 "Māksla piedot". Serāls.
17.50 "Ziņas sešos".
18.00 "Mežoniģā kaķe". Serāls.
18.55 "Juvēlieru klans". Serāls.
20.00 "LNT ziņas".
20.35 "Degpunktā 6".
21.10 "Dzintara dziesmas".
22.10 "Sirdsmīļa Monika 2".
Serāls.

LTV 7

5.00 "Es - savai zemītei". Atk.
5.30 "Ar mugursomām pa
Latīņameriku". Dok.
serāls.

6.00 "LR valsts himna".
6.03 "Ar mugursomām pa
Latīņameriku". Dok.
serāls.

6.30 "Labākais no Euromaxx.
Deutsche Welle žurnāls".
7.00 "Ceturā studija". Atk.
7.30 "Latvijas novadu cīņas".
Atk.

8.25 "Otrā pilsēta Daugavpils".
Dok. filma.
9.25 "Anekdošu šovs". Atk.
10.00 "Mājas, kur atgriezties".

22.50 "Greizāis spogulis".
Humora raidījums.
0.55 "Dzīvīte".
1.15 "Juvēlieru klans". Serāls.
2.00 "Šaubu ēnā". Atk.
2.40 "900 sekundes".
4.20 "Karambai!" Humora raid.
Serāls.

5.00 "Tēuka meitīņas 2". Serāls.
5.45 "Rozenheimas detektīvi 5".
Serāls.

6.40 "Animācijas seriāli".
8.00 "Divarpus viru 8".
Komēdijserāls.
9.00 "Kāšla metode 4". Serāls.
10.00 "Noziģuma skelets 10".
Serāls.

11.00 "Būt par papucīti 4".
Serāls.
12.00 "Rozenheimas detektīvi 5".
Serāls.

13.00 "Animācijas filmas".
14.35 "Viņas melo labāk 3".
Serāls.

15.55 "Smieklīģākie videokuriozi
22".
16.25 "Kāšla metode 5". Serāls.
17.25 "Bīti! matos".
Komēdijserāls.

18.00 "Divarpus viru 8". Serāls.
19.00 "TV3 ziņas".
19.35 "Bez tabu".
20.20 "Bez tabu: Dzīves
smalkumi 4".

21.00 "Džoniģ Anglis atģriežas".
Komiška piedz. filma.
23.05 "Nakts bērā McCool".
Kriminālkomēdija.

1.00 "Greislanda 2". Serāls.
1.50 "Tēuka meitīņas 2". Serāls.
2.45 "Viņas melo labāk 3".
Serāls.

3.35 "Smieklīģākie videokuriozi
22".
3.55 "TV3 ziņas". Atk.
4.25 "Bez tabu". Atk.

6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
"Šodien".
6.10 "Jauns rīts".
9.00 "Muhtars atģriežas 2".
Detektīvseriāls.

10.20 "Maskava. Trīs staciju
laukums 4". Serāls.
12.00 "Zvērināto tiesa".
13.20 "Ārkārtējs notikums".
13.50 "Nodala 44". Serāls.
14.50, 1.05 "Tīķšanās vieta".
16.20 "Sasīsto lukturu ielas 14".
Serāls.

18.00 "Runājam un rādām".
Sarunu šovs.
19.35 "Jūras velni. Viesulis.
Likteņi 2". Spraīģa siģeta
serāls.

21.25 "Jūras velni. Viesulis.
Likteņi. Pedēģas
0.50 "Mūzika".

LTV 1

6.00 "LR valsts himna".
6.02 "Province". Atk.
6.30 "Rita Panorāma".
8.35 "Mīlas viesulis 10". Serāls.
9.35 "Mīlas jūra". Serāls.
10.35 "Televeikala skatlogš.
Top-Shop piedāvā".

10.50 "Ceturā studija". Atk.
11.15 "Sapņu ceļojums. Pēta".
Melodrāma.
13.05 "Televeikala skatlogš.
Top-Shop piedāvā".
13.20 "Province". Atk.
13.55 "Animācijas filmas".
14.30 "Milliģas jaunkundzes
jautājumi". Anim. f.

14.50 "Televeikala skatlogš.
Top-Shop piedāvā".
15.05 "Māģas, kur atģrieģties".
Serāls.

16.05 "Mīlas jūra". Serāls.
17.00 "Mīlas viesulis 10".
Serāls.

18.00 "Dienas ziņas".
18.55 "Ceturā studija".
19.30 "Personība.
100g kultūras".
20.30 "Panorāma".
21.15 "1:1. Aktuālā intervija".
22.05 "Cernobiļa. Pēc 30
ģadiem". Dok. filma.

23.10 "Nakts ziņas".
23.25 "Sīms soļu ceļojums".
Mākslas filma.
1.35 "V.I.P. - Veiksme.
Intuģija. Prāts". Atk.
5.00 "Ceturā studija". Atk.
5.25 "Imanta-Babīte pietur...".
Atk.

LNT

5.00 "Karambai!" Humora
raidījums.
5.20 "Bernards". Anim. filma.
5.35 "Tīģigo uzvaras balss".
6.00 "Ed un tievēi". TV šovs.
6.30 "900 sekundes". Informatīvs
raidījums.

8.40 "Dzīvīte".
9.10 "Šaubu ēnā".
10.05 "Bernards". Anim. filma.
10.25 "Televeikala skatlogš".
10.40 "Mežoniģā sirds". Serāls.
11.50 "ģlāģbot Medisoni".
Melodrāma.

13.45 "Televeikala skatlogš".
14.00 "LNT dienas ziņas".
14.20 "Ed un tievēi". TV šovs.
14.55 "Mazās jaukāš meles 3".
Serāls.

15.50 "Nemelo man!"
16.50 "Māksla piedot". Serāls.
17.50 "Ziņas sešos".
18.00 "Mežoniģā kaķe". Serāls.
18.55 "Juvēlieru klans". Serāls.
20.00 "LNT ziņas".
20.35 "Degpunktā 6".
21.10 "Ideāla diena mīlestībai".
Melodrāma.

23.10 "Tirāns". Serāls.
0.10 "Dzīvīte". Atk.
0.30 "Starp putniem un
cīvēkiem". Serāls.
1.00 "Pēģeģe Grimmī". Serāls.
1.45 "Juvēlieru klans". Serāls.
2.30 "Šaubu ēnā".
3.10 "900 sekundes".

5.00 "Tēuka meitīņas 2". Serāls.
5.45 "Rozenheimas detektīvi 5".
Serāls.

6.40 "Animācijas seriāli".
6.40 "Mūzika".

žurnāls".
16.05 "Muhtars atģrieģas 2".
Serāls.
17.00 "Dzīve šodien".
18.00 "Šovakar". Ziņas.
18.35 "Ekstremē kadri. Nāvēģošā
straume". Dok. filma.
19.05 "Maurģcijas un Rodrģesa
salu dārgumi". Dok.
filma.

20.10 "Kalnu patruģa 5". Serāls.
21.05 "Selfridģ 4". Serāls.
22.00 "Lielāģ Gregs". Serāls.
23.00 "Mafģjas klans 5". Serāls.
24.00 "LTV - 60. Zelta arģivs".
Atk.

1.30 "Vienmēr formā! Deutsche
Welle žurnāls".
5.00 "SeMS laboratorija". Atk.
5.30 "Ar mugursomām pa
Latīņameriku". Dok.
filma.

3.25 "UgunsGrēks 15". Serāls.
3.55 "TV3 ziņas". Atk.
4.25 "Bez tabu". Atk.

6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
"Šodien".
6.10 "Jauns rīts".
9.00 "Muhtars atģrieģas 2".
Detektīvseriāls.

10.20 "Maskava. Trīs staciju
laukums 4". Serāls.
12.00 "Zvērināto tiesa".
13.20 "Ārkārtējs notikums".
13.50 "Nodala 44". Serāls.
14.55, 1.55 "Tīķšanās vieta".
16.20 "Sasīsto lukturu ielas 15".
Detektīvseriāls.

18.00 "Runājam un rādām".
Sarunu šovs.
19.45 "Jūras velni. Viesulis 3".
Spraīģa siģeta serāls.
21.35 "Āģzsegā". Serāls.
23.30 "Dienas kopsavīlums".
23.55 "ģluģarevs. Atģrieģšanās".
Serāls.

3.05 "Zvērkāvis". Spraīģa siģeta
serāls.
5.00 "Viss būs labī!" Sarunu šovs.
Serāls.

6.00, 1.20 "Euronews".
Informatīvs raidģjums.
6.35, 9.00, 11.00, 14.30 "Ziņas".
6.40, 12.40 "Bērnu klubs.
Animācijas filmas".

7.00, 9.25 "Labrģti!"
9.50 "Ēģi veselī!"
11.30, 18.55 "Lai runā!"
12.50 "Tablete".
13.25 "Laģks rādģs".

7.00 "Tēuka meitīņas 2". Serāls.
5.45 "Rozenheimas detektīvi 5".
Serāls.

6.40 "Animācijas seriāli".
6.40 "Mūzika".

8.00 "Divarpus viru 7". Serāls.
9.00 "Kāšla metode 4". Serāls.
10.00 "Bulta 2". Serāls.
11.00 "Būt par papucīti 4".
Serāls.

12.00 "Rozenheimas detektģvi 5".
Serāls.
13.00 "Animācijas seriāli".
14.30 "Viņas melo labāk 3".
Serāls.

15.45 "UgunsGrēks 15". Serāls.
17.00 "Kāšla metode 4". Serāls.
18.00 "Divarpus viru 7". Serāls.
19.00 "TV3 ziņas".
19.35 "Bez Tabu".
20.20 "UgunsGrēks 15". Serāls.
21.00 "CSI Lasveģasa 15".
Serāls.

23.00 "Kuriģrs 2". Serāls.
24.00 "Maleiņģs". Serāls.
0.55 "Būt par papucīti 4". Serāls.
1.50 "Tēuka meitģņas 2". Serāls.
2.40 "Viņas melo labāk 2".
Serāls.

3.25 "UgunsGrēks 15". Serāls.
3.55 "TV3 ziņas". Atk.
4.25 "Bez tabu". Atk.

6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
"Šodien".
6.10 "Jauns rģts".
9.00 "Muhtars atģrieģas 2".
Detektģvseriāls.

10.20 "Maskava. Trģ staciju
laukums 4". Serāls.
12.00 "Zvērināto tiesa".
13.20 "Ārkārtējs notikums".
13.50 "Nodala 44". Serāls.
14.55, 1.55 "Tīķšanās vieta".
16.20 "Sasīsto lukturu ielas 15".
Detektģvseriāls.

18.00 "Runājam un rādām".
Sarunu šovs.
19.45 "Jūras velni. Viesulis 3".
Spraīģa siģeta serāls.
21.35 "Āģzsegā". Serāls.
23.30 "Dienas kopsavīlums".
23.55 "ģluģarevs. Atģrieģšanās".
Serāls.

3.05 "Zvērkāvis". Spraīģa siģeta
serāls.
5.00 "Viss būs labī!" Sarunu šovs.
Serāls.

6.00, 1.20 "Euronews".
Informatģvs raidģjums.
6.35, 9.00, 11.00, 14.30 "Ziņas".
6.40, 12.40 "Bērnu klubs.
Animācijas filmas".

7.00, 9.25 "Labrģti!"
9.50 "Ēģi veselī!"
11.30, 18.55 "Lai runā!"
12.50 "Tablete".
13.25 "Laģks rādģs".

7.00 "Tēuka meitģņas 2". Serāls.
5.45 "Rozenheimas detektģvi 5".
Serāls.

6.40 "Animācijas seriāli".
6.40 "Mūzika".

NTV MIR

8.00 "Divarpus viru 7". Serāls.
9.00 "Kāšla metode 4". Serāls.
10.00 "Bulta 2". Serāls.
11.00 "Būt par papucģti 4".
Serāls.

12.00 "Rozenheimas detektģvi 5".
Serāls.
13.00 "Animācijas seriāli".
14.30 "Viņas melo labāk 3".
Serāls.

15.45 "UgunsGrēks 15". Serāls.
17.00 "Kāšla metode 4". Serāls.
18.00 "Divarpus viru 7". Serāls.
19.00 "TV3 ziņas".
19.35 "Bez Tabu".
20.20 "UgunsGrēks 15". Serāls.
21.00 "CSI Lasveģasa 15".
Serāls.

23.00 "Kuriģrs 2". Serāls.
24.00 "Maleiņģs". Serāls.
0.55 "Būt par papucģti 4". Serāls.
1.50 "Tēuka meitģņas 2". Serāls.
2.40 "Viņas melo labāk 2".
Serāls.

3.25 "UgunsGrēks 15". Serāls.
3.55 "TV3 ziņas". Atk.
4.25 "Bez tabu". Atk.

6.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00
"Šodien".
6.10 "Jauns rģts".
9.00 "Muhtars atģrieģas 2".
Detektģvseriāls.

10.20 "Maskava. Trģ staciju
laukums 4". Serāls.
12.00 "Zvērināto tiesa".
13.20 "Ārkārtējs notikums".
13.50 "Nodala 44". Serāls.
14.55, 1.55 "Tīķšanās vieta".
16.20 "Sasīsto lukturu ielas 15".
Detektģvseriāls.

18.00 "Runājam un rādām".
Sarunu šovs.
19.45 "Jūras velni. Viesulis 3".
Spraīģa siģeta serāls.
21.35 "Āģzsegā". Serāls.
23.30 "Dienas kopsavīlums".
23.55 "ģluģarevs. Atģrieģšanās".
Serāls.

3.05 "Zvērkāvis". Spraīģa siģeta
serāls.
5.00 "Viss būs labī!" Sarunu šovs.
Serāls.

6.00, 1.20 "Euronews".
Informatģvs raidģjums.
6.35, 9.00, 11.00, 14.30 "Ziņas".
6.40, 12.40 "Bērnu klubs.
Animācijas filmas".

7.00, 9.25 "Labrģti!"
9.50 "Ēģi veselģ!"
11.30, 18.55 "Lai runā!"
12.50 "Tablete".
13.25 "Laģks rādģs".

7.00 "Tēuka meitģņas 2". Serāls.
5.45 "Rozenheimas detektģvi 5".
Serāls.

6.40 "Animācijas seriāli".
6.40 "Mūzika".



**PSRS armija bija tik
hēla un tik varena...
Visvairāk no šģs
armģģas baidģģas tās
jauniešaucamģe.**



Piepildot sapņus. Elīna uzskata, ka, tikai pilnveidojot sevi visdažādākajās jomās, iespējams saprast, uz kādu mērķi tiekties: "Darot kaut ko, varu saprast, kas man patīk, kas ne tik ļoti, un izvēlēties, ko vēlos darīt turpmākajā dzīvē."



Foto - no personīgā arhīva

Būs lielisks meistars. Sandis sapņo kļūt par galdnieku un izveidot savu uzņēmumu. Pagaidām viņš domā, ka dzīvos Latvijā, bet vēl nav izlēmis, kurā pilsētā. Arī Sanda mamma atbalsta dēla profesijas izvēli, jo tā viņam garantēs iztiku jebkuros apstākļos.



Foto - no personīgā arhīva

Otrs labākais. Par šī daudzkrāsainā dekora izgatavošanu Sandis ieguva 2.vietu valsts mēroga mājturības un tehnoloģiju olimpiādē.



Foto - no personīgā arhīva

Pie draugiem Vācijā. Šobrīd galvenā uzvara, uz ko tiekties, Denisam ir vidusskolas eksāmenu nokārtošana ar pēc iespējas labākiem rezultātiem, bet kā un kur izveidosies turpmākā dzīve, rādīs laiks.

Vai mērķis attaisno līdzekļus?

ELĪNA: -Manuprāt, nē. Katrs pats izvēlas soļus, kā sasniegt savu mērķi. No tiem ir atkarīga sajūta, kas pārņem, mērķi sasniedzot. Pasaulē ir pārāk daudz negāciju, tādēļ viss būtu jācenšas darīt uz pozitīvas nots.

DENISS: -Labāk ir darīt visu, kas paša spēkos, neņemot vērā citu viedokli. Manas zināšanas atkarīgas tikai no manis, bet pārējo nevaru ietekmēt.

SANDIS: -Uzvarai ir nozīme tikai tad, ja tā iegūta godīgiem līdzekļiem.

CILVĒK ZIŅAS

Sievietes smaida un priecājas par dzīvi

Sieviešu biedrības "Rudzupuķe" aprīļa tikšanos vadīja Skaidrīte Krakope un Irēna Romāne. Šoreiz dāmas ieklausījās ne tikai vērtīgās dzīves atziņās, bet aplaudēja arī muzikāliem priekšnesumiem. Savukārt Skaidrīte akcentēja tādas vienkāršas dzīves gudrības kā: katram vairāk smaidīt, priecāties par ikdienu, uzticēties, spēt piedot un neieciņķēties sīkumos. Viņa atgādināja laimes formulu psiholoģijā, kas pierāda, ka, lai justos laimīgs, 40% cilvēkam jāstrādā katram ar savu apziņu, bet ārējie faktori mūs ietekmē tikai 10%. Nākamā sieviešu tikšanās plānota maija nogalē.



Foto - no personīgā arhīva

Muzikāli pārsteigumi. Sajūsmu izpelnījās tautas muzikants Zintis un arī vietējā atraktīvā māksliniece Irēna, kurai dzeja burtiski vai bira laukā no kabatas. Viņa atdarināja arī Allu Pugačovu.



Foto - no personīgā arhīva

Gaiša diena. Sieviešu biedrības sapulcē valdīja patīkama un mīļa atmosfēra. Sievietes atpūtās un guva patīkamas, pozitīvas emocijas visai nākamajai nedēļai.

Lustēm ļaujas pašdarbnieki

15.aprīlī Vectilžas Sporta un atpūtas centrā notika pašdarbnieku balle. Šī ir tā reize gadā, kad visi pagasta pašdarbnieki tiek pulcināti kopā, lai pateiktu sirsnīgu un mīļu paldies par skaistajām dziesmām un dejām, kas visos svētku koncertos priecē skatītājus. "Patiesībā nav jau nemaz tik ērti un viegli tumšajos vakaros iet ārā no mājas, lai cītīgi mācītos dziesmas, dejas vai spēlētu teātri. Bet cilvēki nāk! Nāk un cenšas par prieku sev un citiem. Tāpēc milzīgs paldies mūsu pašdarbniekiem!" gandarījumu par izdevušos pasākumu pauž kultūras darba organizatore Maruta Arule. Šī pasākuma vadītāja Līga Stebere no Burtņieku novada bija iejutusies Suņa lomā, tādēļ daudzas atrakcijas un asprātīgi jautājumi radīja istu jautrību visa vakara garumā. Vakara turpinājumā pašdarbnieki ballējās līdz rīta gaismai kopā ar mūziķi Zinti Krakopu.

NEDĒĻAS CITĀTS

"Kāpēc gan es savu māju no Balviem kā gliemezis nevaru aizvilkt līdzi uz citu vietu?"

(No žurnālista sarunas ar uzņēmēju Laminski)

Redakcija atvairinās visiem, kurus "Cilvēkziņas" aizvainojušas vai aizvainos

Pasākums

Lielās talkas un Meža dienu noskaņās

Valsts akciju sabiedrība "Latvijas valsts meži" sadarbībā ar Valsts meža dienestu un Balvu Valsts ģimnāziju 14.aprīlī Lielās talkas un Meža dienu noskaņās uzkoпа Balvu veco parku.

Laiks talkas dienā talciniekus nelutināja - lietus brīžiem gan smidzināja, gan lija. Tomēr ar iecerētajiem darbiem talcinieki veiksmīgi tika galā - viņi uzkoпа atpūtas vietu parkā, savācot vairāk nekā trīs kubikmetrus sadzīves atkritumu, uzstādīja informācijas stendu un iestādīja kociņus, kā arī paguva pamieļoties ar ugunskurā ceptām desiņām un piedalīties dažās aktivitātēs, lai sasildītos drēgnajos laika apstākļos.

Atpūtas vietā vecajā parkā neapzinīgi cilvēki bija izmetuši tik daudz sadzīves atkritumu, ka lielumu nācās sagrābt ar tā saucamo *fiskaru*, un kopumā no parka izveda astoņus kubikmetrus atkritumu. Trīs kubikmetrus, kas bija izmētāti apkārt atpūtas vietai, tiem domātajos maisos savāca talcinieki. Lielākoties tās bija sadzīvē nolietotas mantas, piemēram, dažādi trauki, izlietotas tetrapakas, čipsu pakas, plastmasas pudeles. Talkotāja Ita no Balvu Valsts ģimnāzijas sprieda, ka šogad atkritumu atpūtas vietā - parkā - tomēr ir mazāk nekā pērn. Viņai visvairāk izdevies *atrast* skūšanās losjona pudelītes (diez, par ko tas liecina!?) un transporta līdzekļu eļļas kannas. "Cilvēku slinkums un bezatbildība ir apbrīnojama. Cits sadzīves atkritumus nespēj no ugunsкура vietas aiznest līdz konteineram, cits noliek blakus konteineram, jo nespēj pacelt tā vāku. Tomēr daži *čaklāki* cilvēki sadzīves atkritumus pamanās ienest dziļāk mežā!" secināja viena no talkas organizatorēm un talciniecēm valsts akciju sabiedrības "Latvijas valsts meži" Ziemeļlatgales mežsaimniecības Balvu meža iecirkņa meistare Inga Švalbe. Savukārt Balvu meža iecirkņa vadītājs Ainis Galvanovskis pastāstīja, ka tuvākajā laikā atpūtas vietā uzstādīs videonovērošanas kameras, kas sekos līdz neapzinīgo rīcībai. Par pārkāpumiem dabas piesārņošanā ziņots arī pašvaldības policijai. Tagad parkā ir jau novietoti atkritumu konteineri.

Ņemot vērā, ka ir īstais laiks stādīt kokus, talcinieki netālu no avotiņa iestādīja arī sarkanos ozoliņus, kas rudenī priecēs ar krāšņām lapām. Arī šo ozolu zīles atšķiras no savām māsām - citām ozolzilēm, tās ir vairāk paslēpušās zem



Stāsta par mežu. Ziemeļlatgales mežsaimniecības Balvu meža iecirkņa meistare Inga Švalbe ir jauna speciāliste, kura nesen beigusi Lauksaimniecības Universitātes Meža fakultāti, tādēļ ar skolēniem saprotas labi.



cepurītēm. A.Galvanovskis piebilda, ka ozoliem patīk ūdens tuvums. Savukārt meža meistare I.Švalbe skolēniem pastāstīja par meža apsaimniekošanu.



Uzstāda informācijas stendu. Valsts meža dienesta Austrumlatgales virsmežniecības Balvu mežniecības mežzinis Kaspars Bogomols, valsts akciju sabiedrības "Latvijas valsts meži" Ziemeļlatgales mežsaimniecības Balvu meža iecirkņa vadītājs Ainis Galvanovskis, piepalīdzot talciniekiem, vecajā parkā uzstādīja informācijas stendu. Interesenti te varēs uzzināt valsts mežu ierīkotās atpūtas vietas, tostarp arī mūspusē.

Būrišus noteikti izliks. Skolēni uz pasākumu bija atnesuši arī vairākus putnu būrišus, lai tos izliktu mežā. Bet, ak vai! Atklājās, ka daži būriši tomēr nav pareizi darināti - tiem bija ēvelēta iekšpuse, līdz ar to putns netiks ārā. Tam nebūs kur pieķerties ar naziņiem! Iecirkņa meistars būrišus paņēma uz mājām, lai pārbūvētu - izjauktu, *saskrāpētu* un saliktu no jauna. "Visi būriši tiks izlikti mežā," viņš mierināja.

Nākamās valsts akciju sabiedrības "Latvijas valsts meži", Valsts meža dienesta un skolu jauniešu talkas atpūtas vietās pie Kaļņa un Lazdogas ezeriem plānotas 28. un 29.aprīlī.

Saruna

Pļaujas laiks meža stādīšanai

Viens no valsts akciju sabiedrības "Latvijas valsts meži" Ziemeļlatgales mežsaimniecības iecirkņiem ir Balvu, kur mežs atrodas tuvu pilsētai, tādēļ sezonas laikā tur bieži var sastapt iedzīvotājus, jo īpaši, kad ienākušās meža veltes, pēc kurām latvietis dikti kārs. Par iecirkni tagad notiekošo stāsta meža iecirkņa vadītājs AINIS GALVANOVSKIS.

Cik liels ir Balvu meža iecirknis?

-Balvu meža iecirknis aizņem 30 tūkstošus hektāru lielu teritoriju kopā ar purviem. Lielākie no tiem ir Bērzpils, Lazdukalna, Stompaku purvs un Lielais purvs, kas atrodas aiz Bērzkalnes. Iecirkņa teritorijā atrodas arī Kaļņa, Lazdogas un vēl citi mazāki ezeriņi ap Kupravu.

Ar ko atšķiras Balvu meža iecirknis, piemēram, no Kārsavas, kur strādājat iepriekš?

-Balvu meža iecirknis ir viengabalaināks. Kārsavas iecirknī valsts meži bija vairāk izklaidus, atradās pierobežā, kas bija slēgtā zona, kur varēja pārvietoties un veikt darbus tikai ar caurlaidēm. Ne par labu balveniešiem varu teikt, ka tur mežs, salīdzinot ar Balvu iecirkni, bija mazāk piemērots. Lai gan arī tur, tāpat kā te, ir piepilsētas mežs. Arī mēslojumu pietiek.

No koku sugām valsts mežā valdošā Balvu pusē ir priede, lieli priežu mežu masīvi ir Sitas pusē. Kārsavas iecirknī vairāk bija sastopamas arī ozolu audzes.

Kāds meža dzīvnieku esat novērojuši vai sastapuši ar tiem "aci pret aci"?

-Ļoti daudz savairojies pārnadži. Balvu iecirkņa teritorijā parādījušies staltbrīeži, kas nodara milzīgus postījumus jaunaudzēm, noēdot tās. Jaunaudzēs apstrādājam ar dabis-

kām antivielām, kas dzīvniekiem nepatīk. Iecirkņa teritorijā redzamas gan staltbrīežu, gan aļņu, gan lāču pēdas un izkārnījumi. Lāča pēdas redzētas Lāču gabalos, kā arī tepat mazajā meža masīvā aiz Bērzkalnes. Stompaku lācis izpostījis bebru māju ūdens malā, izskatījās, ka divus bebrus arī apēdis, jo pāri palikušas dažas dzīvnieku ķermeņa daļas. Meža iecirkņa meistare Inga Švalbe ir pārliecināta, ka lācis noteikti bija izgājis medībās, par ko liecina arī dzīvnieka nagu atstātie skrāpējumi kļāvā. Lāča *ārdišanos* konstatējām, apsekojot meliorācijas grāvjus, kuru uzraudzība ir viens no valsts akciju sabiedrības uzdevumiem.

Vēl viens valsts akciju sabiedrības "mazais" darbiņš ir gādāt par putniem, izliktot tiem būrišus. Kā veicas šajā jomā?

-Putnu būrišus izliktam gan kopā ar skolēniem pasākumos, ko valsts akciju sabiedrība organizē sadarbībā ar izglītības iestādēm un jauniešu organizācijām, gan mēs paši - valsts akciju sabiedrības darbinieki. Šogad meža masīvā Brūklājās esam izlikuši 40 jaunus un iztīrījuši vairāk nekā 50 vecos būrišus mazajiem dziedātājputniem - zilītēm, žubītēm, mizložņām. Mazajiem putniem labāk patīk jaunaudzēs, kur ir daudz sīko kukaiņu, no kokiem var padzerties rasu, sulu. Taču nesen bija interesants atgadījums ar vienu no mūsu lielākajiem un skaistākajiem putniem. Apsekojot meža kvartālu, ieraudzījām gulbi, kurš sev neierasti atradās nevis ūdens tuvumā, bet mierīgi tupēja sausās sūnās un nelidoja projām. Sazinoties ar valsts akciju sabiedrības vides speciālistu, putnu nogādājām Balvu ezerā.

Un kāds patlaban ir valsts akciju sabiedrības svarīgākais darbs?

Gulbis vizinās ar dienesta auto. Apsekojot valsts meža iecirkni, pagājušajā nedēļā tā vadītājs Ainis Galvanovskis un meža meistare Inga Švalbe priežu audzē ieraudzīja sūnās sēžam gulbi, kurš nelidoja projām. Iespējams, cēlais putns bija ietriecies kokos un mazliet apdullis vai vienkārši tāpat nolēmis atpūsties un pasildīties. Ainis putnu saudzīgi ievīstīja vējjakā un nogādāja Balvu ezerā aiz slūžām. Ar braucienu *mežinieku* dienesta automašīnā gulbis izskatījās pat ļoti apmierināts.

-Tagad *plaujas laiks* ir meža stādīšanā. Balvu iecirkņa teritorijā mežs jāiestāda 120 hektāros. Stādām priedi, egli, bērzu, melnalksni. Konkursa kārtībā ir izraudzīti pieci darba veicēji, jo laika periods, kurā šis darbs jāizdara, ir īss. Tādēļ jāpaspēj darbus gan organizēt, gan sekot tiem līdzīgi un kontrolēt.

Cik ilgi ar mežiem esat uz "tu"?

-Sākumā strādāju valsts meža dienestā, bet kopš 2000.gada strādāju valsts akciju sabiedrībā "Latvijas valsts meži".

Lappusi sagatavoja I.Zinkovska

Problēma

“Kad dzīvosim mierā?”

Ar laikraksta “Vaduguns” redakciju sazinājās Balvu pilsētas iedzīvotāja NINA KUZMINA. Sieviete, kura dzīvo daudzdzīvokļu mājā Pilsoņu ielā 23, jau kopš pagājušā gada nomāc kāda pašvaldības dzīvokļa irnieka uzvedību, kas, kā viņa stāsta, traucē viņas un arī citu mājas iedzīvotāju ikdienas dzīvi.

Kundze stāsta: “Dzīvoju daudzdzīvokļu mājas trešajā stāvā. Savulaik dzīvokli virs manis – ceturtajā stāvā – dzīvoja kārtīga ģimene. Problēmas sākās pagājušā gada vasarā, kad tur sāka dzīvot gados jauns vīrietis. Sākumā no viņa dzīvokļa manā tecēja ūdens. Sazinājos ar mājas vecāko un santehniķi. Vīrietis uz to nereaģēja, un kādā no nākamajām reizēm mans dzīvoklis vēlreiz tika appludināts. Devos uz pašvaldību, kur no sākuma atsaucību neguvu un nolēmu aprunāties ar novada domes priekšsēdētāju Andri Kazinovski. Viņš pateica, ka viss būs labi un, ja kaut kas tāds vēlreiz atkārtosies, irniekam pašvaldības dzīvoklis būs jāatbrīvo. Drīz pēc tikšanās ar priekšsēdētāju saņēmu arī atbildes vēstuli no izpilddirektora pienākumu izpildītājas Ilonas Ločmeles, ka pašvaldība manu iesniegumu ir izskatījusi un informē, ka irnieks brīdināts par dzīvojamās telpas atbrīvošanu, ja viņš atkārtoti neievēros Dzīvojamās telpas kārtības noteikumus. Kādu laiku bija miers un pašvaldības dzīvokļa irnieks problēmas vairs nesaģādāja. Savukārt šī gada sākumā atkal sākās dzeršana, trokšņošana un skandāli. Uzrakstīju iesniegumu Balvu novada pašvaldības policijai, arī citi mājā dzīvojošie izteica savu neapmierinātību, kuri to apliecināja ar saviem parakstiem. 7.aprīlī no policijas saņēmu atbildes vēstuli, ka Balvu novada pašvaldības izpilddirektorei nosūtīta informācija ar lūgumu rosināt jautājumu par īres līguma izbeigšanu ar irnieku un ar viņu veiktas preventīva rakstura pārrunas. 11.aprīlī pašvaldībā notika Dzīvokļu komisijas sēde, kurā izskatīja šo jautājumu. Nekāds lēmums gan netika pieņemts, bet komisijas locekļi uzklauzīja abu uzaicināto pušu – manu un irnieka – viedokļus. Kā saprotu, nākamā komisijas sēde būs maijā. Savukārt pēdējo reizi minētajā dzīvoklī trokšņošana bija pavisam nesen - 16.aprīlī. Skalji skanēja mūzika un dzīvoklī esošā kompānija izklīdēja man adresētus izsauceņus. Turklāt dažas reizes zvanīja pie mana dzīvokļa durvīm. Šī problēma ir jau salīdzinoši ilgi - sauksa policija, meklēta palīdzība pašvaldībā, bet līdz šim nekāda



Kurš ir miera traucētājs? Pēc redakcijas rīcībā esošās informācijas dzīvokļa irnieks, kurš, kā stāsta Pilsoņu ielas 23 iedzīvotāja N.Kuzmina, traucē mājas iedzīvotāju ikdienu, ir vīrietis vārdā Artis Čips.

problēmas risinājuma tā arī nav. Esmu vientuļa pensionāre un man patiešām ir bail no cilvēkiem, kuru uzvedība ne par ko labu neliecina. Kāpēc tik šķietami vienkāršu problēmu tik ilgi jārisina?”

Balvu novada pašvaldības Dzīvokļu komisijas locekļi ir Juris Ragovalskis (komisijas priekšsēdētājs), Anita Laicāne, Valentīna Fedulova (komisijas sekretāre) Ilona Džigure un Alla Duļko. Jautāts, kādēļ šīs problēmas risināšanā ir tāds ilgstošs riņķa dancis un ar nemiera cēlāju nevar vienkārši izbeigt īres līguma saistības, un jaut pārējiem mājas iedzīvotājiem beidzot dzīvot mierā, komisijas priekšsēdētājs JURIS RAGOVALSKIS skaidro, ka lēmumu par īres līguma laušanu nepieņem Dzīvokļu komisija, bet izirētājs, proti, pašvaldība: “Lai lauztu īres līgumu, tas darāms tiesas ceļā, iesniedzot prasību par īres līguma laušanu. Tiesā jāiesniedz arī pierādījumi. Iedzīvotāja viena sūdzība diez vai būs par pamatu īres līguma laušanai. Ir jābūt sastādītam administratīvā pārkāpuma protokolam un personai jābūt administratīvā kārtā sodītai par, piemēram, naktsmiera traucēšanu. Ja šādu dokumentu nav, principā nav iespējams arī celt prasību tiesā, jo tiesa tāpat prasīs iesniegt attiecīgos pierādījumus.” Uz piebildi, ka N.Kuzmina sakarā ar minētā irnieka uzvedību ir saukusi policiju un pašvaldības policijā vērsusies arī ar iesniegumu, J.Ragovalskis atbildēja, ka šādos gadījumos Dzīvokļu komisija pieprasa attiecīgos dokumentus - sastādītos protokolus un

citus lietas materiālus. “Dzīvokļu komisija izskata tos dokumentus, kas komisijas locekļiem ir pieejami. Komisija ir pieprasījusi informāciju no Valsts un pašvaldības policijas. Kad komisijai informācija būs pieejama, tad arī varēsim pieņemt lēmumu. Pirmajā sēdē komisija uzklauzīja abas puses un nekādu lēmumu nepieņēma, jo komisijas rīcībā nebija pietiekami daudz pierādījumu. Lēmumu var pieņemt tikai tad, kad ir pierādījumi. Šo jautājumu atkārtoti skatīsim Dzīvokļu komisijas sēdē, kas, domāju, būs 2. vai 9.maijā,” informēja J.Ragovalskis.

Savukārt Balvu novada pašvaldības izpilddirektore IMANTA SERDĀNE pastāstīja, ka ar Ninu Kuzminu ir vairākkārt tikušas un par šo jautājumu runājušas. “Nesen šo jautājumu apspriedām arī ar Dzīvokļu komisijas priekšsēdētāju J.Ragovalski, bet tad viņam vēl nebija pieejami visi lietas materiāli. Jāsagaida, kad nākamnedēļ no atvaļinājuma atgriezīsies Dzīvokļu komisijas sekretāre Valentīna Fedulova, un tad kopā ar komisijas priekšsēdētāju J.Ragovalski un pārējiem komisijas locekļiem šo jautājumu apspriedīsim vēlreiz. Nākamā Dzīvokļu komisijas sēde notiks maija sākumā, kad arī būs vairāk skaidrības. N.Kuzmina par visu būs informēta,” pastāstīja izpilddirektore.

Līdz paredzētajai Dzīvokļu komisijas sēdei vēl atlikusi viena, divas nedēļas. Redakcija turpinās sekot notikumam attīstības gaitai un šajā laikā aicina N.Kuzminu apbruņoties ar pacietību.

Informē policija

Nodara miesas bojājumus sievietei un vīrietim

14.aprīlī slimnīcā pēc palīdzības vērsās 1969.gadā dzimusi sieviete, kura, kā viņa pastāstīja, ir piekauta. Policija par notikušo uzsākusi pārbaudi un skaidro vainīgās personas.

14.aprīlī Balvos, Brīvības ielā, 1986.gadā dzimušam vīrietim nodarīti miesas bojājumi. Policija par notikušo uzsākusi pārbaudi.

16.aprīlī Balvos 1985.gadā dzimušai sievietei nodarīti miesas bojājumi. Policija par notikušo uzsākusi pārbaudi.

20.aprīlī Viļakas novada Susāju pagastā 1972.gadā dzimušam vīrietim iesita pa seju. Policija par notikušo uzsākusi pārbaudi.

Brauc dzērumā ar velosipēdu

14.aprīlī Viļakas novada Susāju pagastā 1967.gadā dzimis vīrietis vadīja velosipēdu vienas promiles alkohola reibumā. Sastādīts administratīvā pārkāpuma protokols.

16.aprīlī Viļakas novada Vecumu pagastā 1960.gadā dzimis vīrietis vadīja velosipēdu 0,88 promiļu alkohola reibumā. Sastādīts administratīvā pārkāpuma protokols.

16.aprīlī Viļakā 1989.gadā dzimis vīrietis brauca ar velosipēdu 1,76 promiļu alkohola reibumā. Sastādīts administratīvā pārkāpuma protokols.

Patvaļīgi rikojas ar citam piederošu mantu

15.aprīlī konstatēts, ka 1979.gadā dzimusi sieviete citām personām realizē viņai uzticētas svešas mantas bez īpašnieka atļaujas. Konkrēti, sieviete vēlējas iedzīvoties uz zāles plāvēja rēķina. Policija par notikušo uzsākusi pārbaudi.

Mēģina norēķināties ar neistu naudu

16.aprīlī Viļakā kādā veikalā konstatēts mēģinājums norēķināties ar 100 eiro banknoti līdzīgu naudas zīmi. Iespējamās vainīgās personas zināmas – 1979. un 1980.gadā dzimuši vīrieši. Uzsākts kriminālprocess.

Jāpiebilst, ka šādi mēģinājumi notika vairākos veikalos.

Brauc dzērumā ar automašīnu

17.aprīlī Balvos, Teātra ielā, 1974.gadā dzimis vīrietis vadīja automašīnu “Toyota RAV 4” 0,97 promiļu alkohola reibumā un bez transportlīdzekļa vadīšanas tiesībām. Uzsākts kriminālprocess.

Nozog automašīnu

18.aprīlī Balvu novada Kubulu pagastā nozagta automašīna “Audi”. Vainīgā persona policijai zināma, transportlīdzeklis atdots īpašniekam. Uzsākts kriminālprocess.

Pēc redakcijas rīcībā esošās informācijas zādzību izdarīja kāds mūspuses iedzīvotājs.

Nozog velosipēdus

19.aprīlī Balvos, Partizānu ielā, no daudzdzīvokļu mājā esošajām neaizslēgtām pagraba koplietošanas telpām nozagti divi velosipēdi. Policija skaidro vainīgās personas. Uzsākts kriminālprocess.

Pārsteigums pirtī

20.aprīlī saņemts satraukts zvans no Balvu pagasta Verpuļevas, ka kādam piederošā īpašumā iegājis nepazīstams piedzēries vīrietis un, skalji lamādams, iekārtojies saimnieku pirtī, tajā ieslēdzoties no iekšpuses. Policijas darbinieki ieradās nekavējoties, nelūgto viesi, 1963.gadā dzimušo vīrieti, aizturēja un nogādāja atskurbtuvē - nu jau 19. reizi...

Iespēja

Pārbaudi bez maksas sava auto drošības sistēmas

Nākamajā nedēļā un maija sākumā autovadītāji septiņās Latvijas pilsētās aicināti uz vēl nebijušu akciju – “Servisa dienu”, kurā bez maksas varēs pārbaudīt transportlīdzekļa atbilstību drošas satiksmes prasībām.

Diemžēl akcija nenotiks nevienā no mūspuses novadiem, bet mums tuvākā pasākuma norises vieta būs Rēzekne. Tādēļ, ja būs šāda iespēja un vēlme, aicinām mūspuses autovadītājus to izmantot un 28.aprīlī (ceturtdiena) doties uz Rēzeknes CSDD (Jupatovkas iela 1a) vai degvielas uzpildes staciju (Atbrīvošanas alejā 143B). Pasākuma laikā interesenti aicināti uzdot jautājumus kvalificētiem auto aprūpes speciālistiem

un gūt informāciju par mūsdienīgu auto diagnostiku, apkopi un uzturēšanu. Kā minēts, bezmaksas pārbaudes visās pilsētās notiks divās vietās. Pie pilsētas CSDD varēs veikt auto elektronikas un drošības sistēmu diagnostiku, savukārt pie degvielas uzpildes stacijas - novērtēt riepu stāvokli (protektora atlikumu, ražošanas gadu un citas lietas), veikt nepieciešamo riepu spiediena korekciju, lampu gaismas stara novērtējumu un pārbaudīt cita veida automašīnas atbilstību drošas satiksmes prasībām. Turklāt autovadītāji, kuri apmeklēs abas akcijas norises vietas, varēs izlozes kārtībā laimēt vērtīgas ar auto ekspluatāciju un apkopi saistītas balvas - riepu komplektu, degvielas karti 100 eiro vērtībā, 24 stundu palīdzības polisi, drošas un ekonomiskas braukšanas apmācību.

“Vēlamies aicināt autovadītājus aizdomāties, cik kvalitatīvu un atbilstošu aprūpi mūsu auto saņem ikdienā. Tēma kļuvusi aktuāla, jo aizvien biežāk mūsdienu automašīnu kvalitatīvai apkopei nepieciešamas īpašas diagnostikas iekārtas, zināšanas un atbilstoši sagatavoti speciālisti. Diemžēl liela daļa autovadītāju joprojām ir kūtri un problēmu gadījumā nemeklē palīdzību, kas nereti noved pie lielākiem auto bojājumiem un izdevumiem,” stāsta Drošas braukšanas skolas direktors Jānis Vanks.

Jāpiebilst, ka turpmāk “Servisa dienas” notiks divas reizes gadā – pirms vasaras un ziemas braukšanas sezonas. Plašāku informāciju par akciju un tās norises vietām citās Latvijas pilsētās meklējiet CSDD interneta mājaslapā www.csdd.lv.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

Zini un izmanto

**Lielais vasaras sezonas atklāšanas festivāls 21.maijā!
Vasara sākas Litenē!**

Jau tūlīt...tūlīt...tūlīt sāksies vasara, jau pavisam drīz! Vasaru mēs atklāsim Litenē ar lielāko pasākumu Austrumvidzemē!

Uz dienas pasākumiem no plkst. 10.00 līdz 16.00 ieeja ir bezmaksas. Visas dienas garumā tiek plānoti dažādi notikumi. Jau no plkst. 10.00 sāksies aktivitātes, kas domātas ģimenēm ar dažādām brīvā laika pavadīšanas iespējām. Visas dienas garumā varēsim sekot līdzi dažādām sportiskām aktivitātēm. Jau no plkst. 10.00 sāksies lielās pludmales volejbola sacensības, velo biatlons komandām ar startu plkst. 11.00 (pieteikšanās uz vietas no plkst. 10.00), bet nedaudz vēlāk - plkst. 11.00 tiks atklāta Gulbenes novada tūrisma sezona.

Paralēli notiks makšķerēšana Pededzes upē kopā ar Māri Olti. Būs dažādas radošas darbnīcas: auto modelišu veidošana lieliem un maziem, karošu grebšana, arī vesels atrakciju birums gan maziem, gan lieliem. Būs jaunas un vēl neredzētas piepūšamās atrakcijas no Anglijas, ko uzstādīs pirmo reizi šajā pasākumā. Būs ekskluzīva iespēja izmēģināt kosmonautu trenāžieri, katapultu, ūdensbumbas, zirgu izjādes, ekskursijas pa Liteni kopā ar gidu retro automašīnā un daudz ko citu...

Lielisks pārsteigums būs retro auto parāde, kas sāksies jau Gulbenē plkst. 13.00. Tā izbrauks cēli caur Gulbenes pilsētas galvenajām ielām un tālāk dosies uz Liteni, kur plānots ierasties plkst. 14.00. Nakts tirgus Litenē - pirmo reizi!!! Būs iespēja iegādāties dažādas saimniecībā noderīgas preces. Pat preces no Ukrainas! Vēl var pieteikties tirgoties gribētāji elektroniski: balles@inbox.lv. Būs iespējams arī nomāt velosipēdus.

Vakara programma (maksas) no plkst. 16.00 līdz 4.00. Mūzikas festivāla atklāšana plkst. 17.00 kopā ar bērnu popgrupu "Dzeguzīte", "Yamaha" bēršu priekšnesums, "Baltie lāči", dejotāji "Litenietis" priekšnesums, "Galaktika", "Klaidonis" kopā ar līnijdejotājiem "Raganīšas" no Gulbenes, "Lauku muzikanti", "Bruģis", "Otra puse", Kalnienas breikotāji kopā ar "Street warriors" no Rīgas ar priekšnesumu, "Dzelzs vilks", Kaspars Maks. Pasākumu vadīs lieliskais aktieris Guntis Skrastiņš un DJ Aivis (LR 2). Īpašu pārsteigumu sagādās breikotāji no Kalnienas, kuri uzstāsies kopā ar profesionāļiem ielu vingrotājiem "Street warriors" no Rīgas!

Būs pieejama bezmaksas autostāvvietas un teltis vietas. Uz vietas strādās lieliska ēdnīca ar plašu ēdienkarti un dzērieniem visas dienas un nakts garumā. Tos, kuri paliks pa nakti teltīs, sagaidīs siltas brokastis no rīta. Pastāvīgi kursēs sabiedriskais autobuss ar ērtu reisu grafiku, pat naktī.

Biļetes pieejamas "Biļešu paradīzes" kasē, Litenes tautas namā, Litenes pagasta pārvaldē (tāl. 64472213), Litenes pagasta bibliotēkā. Iepriekšpārdošanā biļešu cena ir EUR 6, pasākuma dienā - EUR 10. 1. un 2. grupas invalīdiem (uzrādot invalīda apliecību), kā arī bērniem līdz 10 gadiem ieeja ir bezmaksas.

Pilna informācija par pasākumu pieejama mājaslapā www.balles.lv un www.visitgulbene.lv

Pasākuma laikā tiks vākti ziedojumi zupas virtuvei un Alūksnes dzīvnieku patversmei. Būs iespēja adoptēt kādu mīluli. Uz tikšanos Litenē!!!

Pārdod

Pārdod mājas cāļus, zoslēnus. Tāl. 26160423.	Pārdod 1-istabas dzīvokli Gulbenes centrā ar malkas apkuri, tualeti, karstā ūdens boileris, dušas kabīne. Tāl. 29169526.	Pārdod <i>Passat</i> , TA, labā kārtībā. Cena pēc vienošanās. Tāl. 29670548.
Jaunputni, dējējvistas, broileri, pilēni, zoslēni, tītārēni. Piegāde. Tāl. 29424509.	Pārdod 2-istabu dzīvokli Balvos. Tāl. 22176868.	Pārdod govī, atnesisies maijā. Tāl. 28638760.
Pārdod arklus PG-2-45. Tāl. 29430538.	Lēti izpārdod mēbeles. Tāl. 26626889.	Pārdod gadu vecas teles. Tāl. 22046366.
Z/S "Užgava" pārdod pārtikas, lopbarības, nešķirotus, stādāmos kartupeļus, galda bietes, graudus. Tāl. 29432655.	Pārdod biohumusu, 50 litru maiss - EUR 10. Tāl. 29182207.	Pārdod govī. Tāl. 27857913.
Pārdod kartupeļus 'Vineta'. Tāl. 25921861.	Pārdod biohumusu, sijātu, 50 litri - EUR 10. Bezmaksas piegāde. Tāl. 29460601.	Pārdod grūsnu teli (LB - 58%), Viļākā. EUR 380. Tāl. 28340641.
Pārdod sēklas izmēra, pārtikas, lopbarības kartupeļus. Graudus. Tāl. 25442582.	Pārdod 220 l metāla (pārtikas) mucas Kubulos. Tāl. 26525673.	Pārdod grūsnu teli; gadu vecu teli. Tāl. 29223528.
Pārdod skaldītu malku. Piegāde. Tāl. 25261131.	Metāla jumta segumi no 4,20 EUR/m². Piegāde, uzstādīšana. Tāl. 29995030.	Pārdod teļu (11 mēn.) un zirgu. Tāl. 26442513.
Pārdod malku. Tāl. 29199444.	Pārdod kūtsmēslus. Tāl. 29332209.	Pārdod nobarotas cūkas. Tāl. 29204295.
Pārdod malku (griezta decembrī), minimālais daudzums 20 m³. Tāl. 29165808.	Pārdod zirgu mēslus ar piegādi. Tāl. 28759616.	Pārdod sivēnus Medņevā. Tāl. 26386442.
Pārdod metāla jumtus un notek sistēmas no ražotāja. Cena no 3,95 EUR/m². Tāl. 28382940.	Pārdod MTZ-82 kultivatoru un stiklašķiedras laivu. Tāl. 29469582.	Pārdod skābsiena rulus; 3-fāzu malkas žāģi bez elektrodzinēja. Tāl. 26549153.
Pārdod nekustamo īpašumu Balvos (blakus ezeram), Brīvības ielā 1a, zemes platība 0,18 ha, ēkas platība 83,60 m². Cena - EUR 10 000. Tāl. 26446440.	Lēti pārdod krāsns ķieģeļus. Tāl. 28682838.	Pārdod motorrolleri. Tāl. 25576434.
Pārdod vasarnīcu. Tāl. 26494005.	Pārdod <i>Audi A4</i> , 1995.g., 1,6, benzīns, EUR 1250; lopbarības auzas, kviešus; pārtikas kartupeļus. Tāl. 26366843.	Pārdod lietotu saldētavu un elektromotorus. Tāl. 29634946.
		Pārdod slaukšanas aparātu. Tāl. 26435121.

Pārliecinies, vai abonēji



Vaduguni turpmākajiem mēnešiem?!



Veiksmes prognoze

22.aprīlis. "Kur manas mašīnas atslēgas?" "Kurš paņēmis manu latviešu valodas burtņīcu?" "Vai kāds nav redzējis manu rozā lūpu krāsu?" Šādu un tamlīdzīgus jautājumus šodien nāksies dzirdēt visai bieži. Izklaidīgi būs gan mājās, gan darbā, gan veikalā, gan uz ielas. Tāpēc precīzu un sarežģītu darbu veikšanu labāk atliksim uz citu dienu, bet jaunu kontaktu dibināšanai un kaislīgu randiņu rīkošanai istā diena ir pienākusi. Lai izdodas!

23.aprīlis. Gudrā sestdiena, kad labāk veiksies darbs ar dažādu informāciju. Tā pati nelūgta lidīs Tavā galvā un tur ieperināsies uz ilgu laiku. Tāpēc labāk, lai tas būtu kas vērtīgs, nevis sēnālas. Šodien ieteicams darboties bariņā un nesēdēt lepnā vientulībā. Un, jā, jau Jura dienā, vēlamas jebkuras pārmaiņas gan dzīvesvietas ziņā, gan darba frontē.

24.aprīlis. 'Čika' laika kunkuļi tavā dzīves putrā var rasties no plkst. 00.00 līdz 15.46. Vēl lielāki tie būs, ja klausīsies "gudru" cilvēku padomus, tāpēc arī pats šodien atturies no padomu došanas un pasaules pārtaisīšanas. Tāpat šodien nospļaujies par to, ko viena tante teica... Ne vienmēr citi zina labāk par Tevi, kas Tev vajadzīgs. Miļotais (-ā) var sagādāt Tev kādu jauku pārsteigumu. Vai arī otrādi - Tu viņam (-ai). Abi būsiet laimīgi.

25.aprīlis. Darbīgajā pirmdienā galvenais ir darboties. Cik daudz, cik ilgi un kādā veidā, jāizlemj Tev pašam (-ai). Ja pietrūkst pārliecības par saviem spēkiem, ticības labajam un Tavš ceļš šodien ved garām baznīcai, tad noteikti tanī iegriezies. Apskaidrība un spēks atgriezīsies pie Tevis. Labvēlīgs laiks arī investīcijām un konta atklāšanai bankā.

Pareģe Ilga

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



	Nakts		Diena
S 23.04	Apmācies, sniegs	+1	Mākoņains, neliels lietus +8
Sv 24.04	Mākoņains, neliels lietus	+1	Apmācies, neliels lietus +12
P 25.04	Apmācies, neliels lietus	+6	Apmācies, lietus +8
O 26.04	Apmācies, lietus	+2	Apmācies, lietus +3

Pērk

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

SIA "AIBI" pērk liellopus, jaunlopus, aitas, zirgus.
Labas cenas! Samaksa tūlītēja. Svari. Tālr. 26142514, 20238990.

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

SIA RENEM iepērk jaunlopus, liellopus, aitas.
ELEKTRONISKIE SVARI. Paaugstinātas cenas!
Skaidrā naudā vai ar pārskaitījumu.
Tālr. 65329997, 29485520, 26393921, 29996309.

SIA "Cēsu gaļas kombināts" par labām cenām iepērk jaunlopus un liellopus.
Samaksa pēc vienošanās.
Tālr. 26185703, 25573447.

SIA ALŅĪAS
IEPĒRK ZĀGBALĶUS EUR/m³

		Egle				
Ganums		3,7	4,3	4,9	5,5	6,1
Dāms	14-17	45	45	45	45	45
	18-24	60	60	64	62	62
	25+	63	63	65	65	65
		Priede				
Ganums		3,7	4,3	4,9	5,5	6,1
Dāms	14-17	44	44	44	44	44
	18-24	58	58	58	58	58
	25+	58	58	60	58	60

Garumus iepriekš saskaņot!
Piegādes vieta: Varakļāni. Ir transports!
www.alnias.lv
SAMAKSA VIENAS DIENAS LAIKĀ!
Tālr. 29806775, 25916403, 64866070

IEPĒRKAM liellopus, jaunlopus, jērus.
Sentejas telus, jērus.
Samaksa tūlītēja.
Tālr. 26604491, 26319888, 65033720.

PĒRKAM
* Augošu koku cirsma un sortimentus pie ceļa;
* Papīrmalku ostās: (Rīgā, Mērsragā, Liepājā)

Metsā
Telefoni informācijai: 26115369; 67804343
www.metsaforest.lv

Pērk zarus pie ceļa. Samaksa tūlītēja. Tālr. 29199067.

Pērk meža īpašumus ar zemi un cirsma. Tālr. 29433000.

100% latviešu uzņēmums pērk mežus, zemi, cirsma.
Tālr. 22003161.

Pērk mežus, cirsma, retināšanas. Tālr. 29100239.

SIA "SENDIJA" pērk zarus šķeldošanai, zaru šķeldu. Veicam apaugumu novākšanu no Jūsu īpašuma. Tālr. 29495199.

SIA "Baltijas Meži AB" pērk meža īpašumus! www.baltijasmezi.lv, info@baltijasmezi.lv, tālr. 20234354, Agris.

Pērk un nomā lauksaimniecības zemi. Tālr. 29199444.

Kolekcijai pērk medaļas, ordeņus, nozīmes, vecas fotogrāfijas u.t.t. Tālr. 26233662.

Pērk vilka galvaskausu. Tālr. 29178735.

Pērk Krievijā ražotu plaujmašīnu. Var būt tikai korpus. Tālr. 26678884.

Dažādi

Aku urbšana. Tālr. 29142220.

"Tako akmens" izgatavo pieminekļus, kapa apmales un dārza skulptūras no vietējā laukakmens un zviedrūp granīta.
Plašs asortiments, viszemākās cenas.
MUMS IR VISS, LAI ĪSTENOTU JŪSU IDEJAS! Tālr. 29388000.
Atrodamies Balvos, Ezera 35a.
www.takoakmens.lv

Dārzu apstrāde ar T-25 (aršana, augšnes frēzēšana, vagošana), Balvi. Tālr. 26607807.

SILTINĀM ARĪ PAVASARĪ!!!
Veic ĒKU SILTINĀŠANU ar ekovati. Siltinām horizontālas, slīpas, vertikālas virsmas.
AIZPILDA GAISA SPRĀUGAS ar Grandfull, HK-35 granulām starp guļbaļķi un ķieģeli, fasādes izskatu nebojājot (urbums šuvē), kā arī tukšumus aiz reģiņša apdares iekšējās.
Tālr. 29436296, Balvos.

Autokrāna pakalpojumi (10t). Tālr. 29164132.

Kārtīga sieviete steidzami vēlas irēt 1-istabas dzīvokli vai istabu Balvos. Tālr. 28925997.

Biedrība "REMIS" uzsāk suņu apmācības kursu "Vispārīgā paklausība". Interesentus lūdzam sazināties pa kontakttālruniem 26431179 vai 26204173 līdz šī gada 20.maijam.

23.aprīlī Balvos pieņems MAGS ŅINA. Noņem lāstu, negatīvo enerģiju, atgriež nozagto potenciālu. Atjauno un paplašina informācijas kanālus, tīra čakras. Tālr. 26162614.

Smilts, grants, šķembas, melnzeme. Ceļu remonts. Tālr. 29208179.

Garās malkas sagabalošana, skaldīšana, izbraucot pie klienta. Tālr. 26425960.

Zāgē malku. Tālr. 22044458.

Auto stiklu tonēšana Balvos. Tālr. 26690839.

Ekskavatora, buldozera pakalpojumi. Pieredzējuši operatori, saprātīgas cenas. 10% atlaide visiem, kuri pieteiksies aprīlī. Tālr. 29164132.

Kāpurķēžu un universālā ekskavatora pakalpojumi. Rok diķus, grāvjus, akas, līdzina krastus. Zāgē, izved cirsma. Tālr. 28608343.

Siltināšana ar beramo ekovati (mājas, bēniņi). Tālr. 22079282.

Attīra lauksaimniecības zemes no krūmiem, kokiem. Tālr. 26211223.

Ierīko ūdensvadus, kanalizāciju. Maina caurtekas. Remontē pievadceļņus. Piegādā smilti, granti, šķembas. Tālr. 29105572.

Skursteņslauķu pakalpojumi: dūmvadu, ventilāciju, apkures ierīču, dūmeju apsekošana, tīrīšana, remonts, izgatavošana, mūrēšana, orderēšana, uzstādīšana. Veicam dažādus celtniecības darbus, ceļam mājas no pamatiem līdz atslēgai, fasādes, ēku siltināšana. Jumtu remonts, jumta lūku, vējmalu, koru, noteku izgatavošana un uztādīšana. Materiālu piegāde. Kapu vietu uzkopšana un apsaimniekošana. Tālr. 22363236.

Kur mācīties

SIA "Balvi auto" uzņem kursus B. kategorijā, 95.k., 9.maijā 17.00.
www.balviautoskola.lv.
Tālr. 28700807.

Paziņojums

Dārgie klienti!
Friziere KATJA Jūs pieņems frizētavā "Elija" Balvos, Bērzpils 4.
Tālr. 29125885.

Dāvina

Dāvina trīs takšu kucēnus (puikas), 2 mēnešus veci. Tālr. 29132779, Jekaterina.

Atrasts

Skolas un Raiņa ielas krustojumā atrasta liela atslēga. Interesēties redakcijā.

Izsoles

Balvu novada pašvaldība pārdod atklātā mutiskā izsolē ar augšupejošu soli šādu kustamo mantu - traktoru MTZ-52L, valsts reģistrācijas numurs T5104LD, izlaiduma gads 1985. Izsoles sākumcena – EUR 664 (seši simti sešdesmit četri eiro).

Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības mājaslapā www.balvi.lv vai Balvu novada pašvaldības 34.kabinetā, Bērzpils ielā 1A, Balvos, katru darba dienu no plkst. 9.00 līdz 16.30. Informācija par izsoli tiek publicēta Balvu novada pašvaldības informatīvajā laikrakstā "Balvu Novada Ziņas" un Ziemeļlatgales laikrakstā "Vaduguns". Interesenti izsolāmo kustamo mantu – traktoru - var apskatīt, iepriekš saskaņojot ar Balvu novada pašvaldības Tilžas vidusskolas direktori Guntu Rižo (tel. 29498432). Izsoles pretendenti pieteikumu dalībai izsolē var iesniegt Balvu novada pašvaldībā ne vēlāk kā līdz 2016.gada 24.maija plkst. 16.30 Balvos, Bērzpils ielā 1A.

Visiem pretendentiem līdz 2016.gada 24.maija plkst. 16.30 jāiemaksā drošības nauda 10% apmērā no izsoles sākumcenas, t.i., EUR 66,40 (sešdesmit seši eiro, 40 centi) un reģistrācijas maksu EUR 5 (pieci eiro), Balvu novada pašvaldības, reģ.Nr. 90009115622, AS "Citadele banka", konts: LV 05PARX0012592970001.

Izsole notiks: Bērzpils ielā 1A, Balvos, 3.stāva sēžu zālē 2016.gada 25.maijā plkst. 14.40.

Balvu novada pašvaldība pārdod atklātā mutiskā izsolē ar augšupejošu soli šādu kustamo mantu – vieglo automašīnu Audi 80, valsts reģistrācijas numurs EA 5867, izlaiduma gads 1988. Izsoles sākumcena – EUR 221 (divi simti divdesmit viens eiro).

Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības mājaslapā www.balvi.lv vai Balvu novada pašvaldības 34.kabinetā, Bērzpils ielā 1A, Balvos, katru darba dienu no plkst. 9.00 līdz 16.30. Informācija par izsoli tiek publicēta Balvu novada pašvaldības informatīvajā laikrakstā "Balvu Novada Ziņas" un Ziemeļlatgales laikrakstā "Vaduguns". Interesenti izsolāmo kustamo mantu – vieglo automašīnu - var apskatīt, iepriekš saskaņojot ar Balvu novada pašvaldības Tilžas vidusskolas direktori Guntu Rižo (tel. 29498432). Izsoles pretendenti pieteikumu dalībai izsolē var iesniegt Balvu novada pašvaldībā ne vēlāk kā līdz 2016.gada 24.maija plkst. 16.30 Balvos, Bērzpils ielā 1A.

Visiem pretendentiem līdz 2016.gada 24.maija plkst. 16.30 jāiemaksā drošības nauda 10% apmērā no izsoles sākumcenas, t.i., EUR 22,10 (divdesmit divi eiro, 10 centi) un reģistrācijas maksu EUR 5 (pieci eiro), Balvu novada pašvaldības, reģ.Nr. 90009115622, AS "Citadele banka", konts: LV 05PARX0012592970001.

Izsole notiks: Bērzpils ielā 1A, Balvos, 3.stāva sēžu zālē 2016.gada 25.maijā plkst. 14.20.

Balvu novada pašvaldība pārdod atklātā mutiskā izsolē ar augšupejošu soli šādu kustamo mantu – vieglo automašīnu VW Multivan, valsts reģistrācijas numurs FM 8663, izlaiduma gads 1996. Izsoles sākumcena – EUR 822 (astoņi simti divdesmit divi eiro).

Ar izsoles noteikumiem var iepazīties Balvu novada pašvaldības mājaslapā www.balvi.lv vai Balvu novada pašvaldības 34.kabinetā, Bērzpils ielā 1A, Balvos, katru darba dienu no plkst. 9.00 līdz 16.30. Informācija par izsoli tiek publicēta Balvu novada pašvaldības informatīvajā laikrakstā "Balvu Novada Ziņas" un Ziemeļlatgales laikrakstā "Vaduguns". Interesenti izsolāmo kustamo mantu – vieglo automašīnu - var apskatīt, iepriekš saskaņojot ar Balvu novada pašvaldības Bērzpils pagasta pārvaldes vadītāju Birutu Bogdani (tel. 20223100). Izsoles pretendenti pieteikumu dalībai izsolē var iesniegt Balvu novada pašvaldībā ne vēlāk kā līdz 2016.gada 24.maija plkst. 16.30 Balvos, Bērzpils ielā 1A.

Visiem pretendentiem līdz 2016.gada 24.maija plkst. 16.30 jāiemaksā drošības nauda 10% apmērā no izsoles sākumcenas, t.i., EUR 82,20 (astoņdesmit divi eiro, 20 centi) un reģistrācijas maksu EUR 5 (pieci eiro), Balvu novada pašvaldības, reģ.Nr. 90009115622, AS "Citadele banka", konts: LV 05PARX0012592970001.

Izsole notiks: Bērzpils ielā 1A, Balvos, 3.stāva sēžu zālē 2016.gada 25.maijā plkst. 14.00.

Sludinājumi



Pārdod lauku māju ar saimniecības ēkām, 5 ha zeme, 10 km no Balviem, 250 m no asfaltētā ceļa. Tālr. 25740329.



Miniekskavatoru un treilera (celtspēja 5 t) ar krānu (var ar piekabi) pakalpojumi. Par cenām vienosimies pa tālr. 29119461.

ĀRSTĒJAM ALKOHOLISMU TO VEIC TIKAI MŪSU CENTRĀ A.Dovženko individuālās vārdošanas - kodēšanas metode ir labākā pasaulē, tā palīdz atbrīvoties no alkohola atkarības vienas dienas laikā (ja pacients to vēlas).
Aicinām uz konsultācijām: Rīgā, tālr. 26535817, 67282832, Balvos, tālr. 29386443.
Esam internetā: www.ladza.lv, latviešu un krievu valodā.

VAKANCES

Beļģija - pārtikas fabrikās:
✓ Alga 12,49 EUR/h.
✓ Bez valodas zināšanām.

Nīderlande - fabrikās un noliktavās:
✓ Alga - 8,80-11 EUR/h.
✓ Ar un bez valodas zināšanām.
✓ Labi piedāvājumi arī jauniešiem.

Tālr. 26475328 vai 64822061
GP Recruitment SIA,
RN 4000370276,
Madona, Saieta laukums 10.
NVA licence Nr.48 no 15.05.2015

LOGI DURVIS
Balvi, Bērzpils 2a. Tālr. 26343039

Kokaudzētava Tukumā "Senči-1" pārdod sertificētus priekšstādus. 85 EUR/ 1000 gab.
Stādi derīgi ieaudzēšanai visā Latvijā. Tālr. 29211747.

Apsveikumi

Ar vēlējumiem draudzīgiem un gaišiem
Mēs ejam Tevi jubilejā sveikt.
Lai dzīves dienas nepazitu raizū,
Lai dvēsele sirdsmierā gaviļē.

Sveicam **Annū Apšenieci** 90 gadu jubilejā! Lai katra dzīves stunda ir Dieva svētības, laimes un veselības pilna.
Krustmeita Dzidra, V.Cigle, A.Ostašova, L.Saleniece, J.Zemnieks, Atpiņu un Pugaču ģimenes

Dzīve ir raiba dzija,
Un tās gājiens grūts, bet skaists.
Neskaitīsim dienas, kurās lija,
Mirkļus skaitīsim, ko žēl bij projām laist.

Mīļi sveicam **Danielu Pabērzu** 85 gadu jubilejā! Lai, dzīves kamolītīm ritot, netrūkst veselības, enerģijas un Dieva mīlestības.
Cīruļu ģimene

Atļauj šodien saviem gadiem ziedēt
Kā ziedlapiņām, kuras saulē plaukst,
Atļauj šodien saviem gadiem skanēt
Kā melodijai, kura sirdī šalc.

Mīļi sveicam **Ainu Prancāni** 65 gadu jubilejā!
Vīrs Valdis, dēli Aldis un Vitolds ar ģimenēm

Reklāma

LAFIKO.LV
AIZDEVUMI
PENSIONĀRIEM
un strādājošajiem!
Balvos, Tautas 1.
Otrdienās, ceturtdienās, piektdienās.
Tālr. 64521873, 26402362.

DZIRDĒS APARĀTI
Lētāk kā citur **REMONTS**
PĀRDOŠANA
Tālr. 26018483.
29.aprīlī plkst. 10.00-13.00 Balvos,
Bērzpils ielā 50, veikalā "Optika".

Organizējam mednieku teorētisko apmācību kursus Balvos.

DRAUDŽĪGA CENA! Piesakoties vairākiem vienlaikus - atlaides!

Pieteikties: mob. 26339518, e-pasts: mednieku.apmaciba@gmail.com, www.mum.lv

Cēsu gaļas kombinātam jauni saimnieki!

2016. gada 12. janvārī tika pārdota Cēsu lopu kautuve un par tās īpašnieku kļuva GUNTIS PITERONOKS – cilvēks, kurš gaļas biznesā darbojas jau 25 gadus, tāpēc šī sfēra viņam nav sveša. Guntis izvēlējās uzņēmumam atjaunot vēsturisko nosaukumu – Cēsu gaļas kombināts.

Redzams, ka kombināts ieguvis labu saimnieku. Ir ieguldīti līdzekļi uzņēmuma attīstībā. Kautuvē veikti remontdarbi, uzņēmums ieguvis ISSO 22000 sertifikātu, kas ļauj pircējiem piedāvāt augstas kvalitātes produkciju.

Šobrīd uzņēmums nodrošina darbavietas 50 cilvēkiem, un tas ir tikai sākums. Ir uzstādīti mērķi, un jādara viss, lai tie realizējas. Jau tuvākajā laikā tiks būvētas plašākas telpas liellopu izvietojšanai dzīvnieku pieņemšanas bāzē un paplašinātas dzesētavas gaļas uzglabāšanai. Nākamais solis būs gatavās produkcijas ražotnes būvēšana, rezultātā nodrošinot darbavietas vēl vismaz ducim cilvēku.

Izsniegti 250 000 eiro apgrozāmie līdzekļi liellopu iegādei, nodrošinot operatīvu samaksu par nodotajiem liellopiem. Saimnieki var rēķināties, ka, nododot savus liellopus Cēsu gaļas kombinātam, naudu saņems uzreiz. Saimniecībām piedāvā noslēgt sadarbības līgumus uz abpusēji izdevīgiem noteikumiem.

Lai varētu iegūt augstāku samaksu par savu produkciju, uzņēmums to realizē uz ārvalstīm. Noslēgti sadarbības līgumi ar vairākiem lieliem gaļas pārstrādes uzņēmumiem Nīderlandē, Vācijā, Holandē, uz kuriem realizē liellopu kautķermeņus. Šobrīd strādā pie tā, lai varētu realizēt atkaulotu liellopu gaļu uz Skandināvijas valstīm, kas ļaus iegūt augstāku pārdošanas cenu, kā rezultātā piegādātājiem varēs piedāvāt augstāku samaksu par liellopiem.

Jau šodien uzņēmums saviem piegādātājiem var piedāvāt augstākas liellopu iepirkumu cenas, nekā citas kautuves Latvijā.

Iepirkumu aģenti: mob. 26185703; 25573447.

Dziednieks **ARTŪRS TILTIŅŠ** ceturtdien, 28.aprīlī no plkst. 13.00 pieņems **BALVOS**, Tautas ielā 14, viesnīcā "Balvi".
Diagnostika. Bioenerģētiska dažādu slimību dziedināšana, galvas, locītavu, muguras u.c. sāpju novēršana.
Atkarību likvidēšana (alkoholisms, smēķēšana, azartspēles).
Negatīvās enerģētiskās iedarbības neitralizācija (lāsts, skaudība, jaunā acs, bezlaulības vainags).
Iespējama palīdzība pēc foto.
Pieteikties pa tālruni: 22460309.

Balvos, Bērzpils 2b
(pagalmā)
Edenes dārzos piedāvā:
Kapu pieminekļi - plaša izvēle, uz vietas vairāk nekā 150 gab. no Somijas, Zviedrijas granīta un vietējā laukakmeņa.
Atdusas vietas labiekārtošana - apzaļumošana, soliņi, apmales (betona, granīta), porcelāna foto izgatavošana un potretu gravēšana kapakmeņi.
Apbedīšanas pakalpojumi - pilns serviss.
Transportis 24 stundas.
Tālr. diennakts - **25555688.** **www.edenesdarzs.lv**

Līdzjūtības

Neej prom uz debesu malu –
Pilni dāzi lakstīgalu.
Nepamet šo zemi lēti –
Laukos rudzi, mieži sēti.
Te ir tavas mīļās ainas,
Te tavs spēks un tavas vainas.
Izsakām visdziļāko līdzjūtību
Kārlim Gabrānam ar ģimeni,
māsu **SKAIDRĪTI GABRĀNI**
mūžības ceļā pavadot.
Darbabiedri Krišjāņu pagastā

Balts eņģelis atnāca sapnī
Un aiznesa tevi sev līdz...
Tai baltajā, baltajā naktī,
Kur nesāp, kur nesalst, kur silts.
Izsakām līdzjūtību **Kārlim Gabrānam ar ģimeni,** no māsas **SKAIDRĪTES** uz mūžu atvadoties.
Kaņķu un Kalnēju ģimenes

Dusi saldi, mīlo māsiņ,
Mūža miegs lai tev ir salds.
Auklēs tevī rasas rīti,
Ziedi klās un sniedzīgs balts.
Skumju un atvadu brīdī izsakām patiesu līdzjūtību **Kārlim Gabrānam ar ģimeni,** māsu **SKAIDRĪTI** mūžībā pavadot.
Martuzānu ģimene

Man nogura dvēselīte,
Šai saulē dzivojot,
Dod, Dieviņ'i, vieglu dusu
Baltā smilšu kalniņā.
(Latv.t.dz.)
Izsakām patiesu līdzjūtību **Kārlim Gabrānam, MĀSU** mūžības ceļā pavadot.
Bērzpils pagasta pārvalde

Dieviņ, iedez vakarzvaigzņi-
Zemes bērns uz mājām iet...
Klusa un patiesa līdzjūtība sāpju brīdī **Kārlim Gabrānam ar ģimeni, MĀSU** pēdējā gaitā pavadot.
Ilga, Māris Lazdiņi

Tuvs cilvēks neaiziet-
Viņš tikai pārstāj līdzās būt.
Viņš paliek dziļi sirdī
Par avotu, kur mūžam spēku smelt.
(S.Kaldupe)
Skumju brīdī esam kopā ar **Olītu Odumiņu un pārējiem tuviniekiem, TĒVU** mūžībā pavadot.
Bijušie klasesbiedri un audzinātāja Bērzpils vidusskola

Tukša paliek lauku sēta,
Klusa paliek istabiņa.
Apklusuši tēva soli,
Nav vairs tēva padomiņa.
Visdziļākā līdzjūtība **Ivaram Senkam un pārējiem tuviniekiem,** no **TĒVA, VECTĒVA, VĪRATĒVA** uz mūžu atvadoties.
Aivis ar ģimeni

Mīļo tēt, cik ļoti grūti
Tevi zemes klēpim dot.
Atvadoties sveikas sūtīt,
Dziedāt dziesmu pēdējo. (Z.Purvs)
Kad reizē ar pirmo strazdu dziesmu pa mūžības ceļu ir aizgājis **TĒVS, VECTĒVS, VĪRATĒVS,** izsakām patiesu līdzjūtību **Ivaram Senkam un viņa ģimenei.**
Sprinģu un Poišu ģimenes

Vai tie mākoņi piekusuši,
Vai tu esi aiz mākoņiem, tēt?
Varbūt dievkoka tumšajā zarā
Vēl varam ar tevi parunāt...
(S.Kaldupe)
Patiesi līdzjūtības vārdi lai ir atbalsts **Aijai, Ilonai un pārējiem tuviniekiem, JĀNI SPRINĢI** pavadot mūžības ceļā.
Ilona, Arnis ar ģimeni

Lūgšim svecēm rādīt gaismu,
Skujām taku izrotāt,
Dosim līdzī smilšu sauju,
Ziedus mūža gājumam.
(V.Kokle-Līviņa)

Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Danutai un Kristapam Kokorevičiem, tuviniekiem, TĒTI** mūžības ceļā pavadot.
Balvu Mākslas skolas skolotāji un audzēkņi

Cik grūti noticēt, ka nekad vairs
dzīvē
Mums neiznāks ar tevi parunāt,
Un tavu smaidu - vienkāršo un silto
Mums vajadzēs tik sirdi saglabāt.
(I.Mežnora)

Kad mūžības vēji atnesuši tumšo dienu, sakām mierinājuma vārdus **Intai ar bērniem un tuviniekiem, JĀNI KOKOREVIČU** mūžībā pavadot.
SIA "ĶIRA" pārdevēju kolektīvs

Uz spārnēm dzērves nes jau pavasari
Un saulē vizbulītes zied.
Un ir tik skumji... ir tik skumji,
Ka tieši tagad tev ir jāaiziet.
Lai mūsu klusa un patiesa līdzjūtība palīdz pārvarēt negaidīto sāpju un bēdu smagumu **Intai Kokorevičai, bērniem un tuviem cilvēkiem,** no vīra, tēva **JĀNA** atvadoties.
SIA "ĶIRA" administrācijas kolēģes un Irēna

Pārtrūcis ir darba pavediens,
Izirusi mīlestības dzija.
Tomēr sirdis mūžam kopā sien
Gaisma tā, kas dzīvē kopā bija.
Izsakām līdzjūtību **Intai, bērniem Danutai un Kristapam,** pavadot mūžības ceļā vīru un tēvu **JĀNI KOKOREVIČU.**
Partizānu 21a mājas 1.ieejas iedzīvotāji

Ceļi tik īsi, bezgala īsi,
Garas, tik garas uz turieni kāpes.
Viena klusuma tagad būs vairāk,
Vienas nepārsāpamas sāpes.
(A.Skalbe)

Mūsu vispatiesākā līdzjūtība **Annai, Intai un bērniem.**
Balvu ielas 10.mājas kaimiņi -
Viviāna, Kristīne, Indra,
Leontīne, Viktors

Sirds nepukst vairs,
Bet tai vēl bija skanēt
Un acīm mirdzēt, dzīvi vērojot.
(J.Sudrabkalns)

Izsaku visdziļāko līdzjūtību **Annai, Intai un bērniem, DĒLU, VĪRU, TĒTI** pāragri mūžībā pavadot.
Ligita

Lai tēva mīla paliek dziļi sirdī
Par avotu, kur mūžam spēku smelt.
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Intai un bērniem,** vīru, tēti **JĀNI KOKOREVIČU** pavadot mūžībā.
Pugeju ģimene

Pietrūka spēka, lai uzvarētu,
Pārtrūka stīga, kas stipra bija.
Aplusa elpa, kas elpoja vakar...
Un sirds nekad vairs nepukstēs.
Kad pēkšņi pārtrūcis
JĀNA KOKOREVIČA mūža pavediens, mūsu klusa, patiesa līdzjūtība **sievai Intai, bērniem Danutai un Kristapam.**
Velta, Valdis

Šalciet klusi, dzimtie meži,
Mūža dziesma beigusies,
Pāri sirdij aplkusušai
Zeme smilšu saģšu sedz.
Izsakām patiesu līdzjūtību **Aijai Krampušai un pārējiem tuviniekiem, TĒVU** mūžības ceļā pavadot.
Ina, Jānis

Uzpūš vējš un pārrauj svecēs mūžu,
Aust diena un pārrauj zvaigznes mūžu,
Krit zvaigznes un pārrauj cilvēka mūžu.
(M.Bičuka)

Kad skaudra sāpe dzeļ sirdī par **HARIJA REINVALDA** aiziešanu mūžībā, mūsu patiesa līdzjūtība **Olītas un Aināra Losevu ģimenei.**
Pērkonu, Puļču, Pugaču ģimenes

Daudz darbiņi padarīti,
Daudz soliņi iztecēti,
Lai nu mīļā Zemes māte
Pārklāj savu seģeniti.
Mūsu patiesa līdzjūtība **Elvītai Rizenai un viņas tuviniekiem,** no **VECTĒTIŅA** atvadoties.
Rugāju Sporta centrs

Vaduguns
Indekss 3004
IZNĀK OTRDIENĀS, PIEKTDIENĀS
IZDEVĒJS
SIA "BALVU VADUGUNS"
Nodokļu maksātāju apliecības Nr.
LV 43203002982

REDAKCIJAS ADRESE
TEĀTRA IELĀ 8
BALVOS, LV-4501
NORĒĶINU KONTS
A.S. SEB BANKA BALVU FILIĀLĒ
Nr. LV21 UNLA 0024 0004 6734 5,
kods UNLALV2X
Publicētie materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli.
Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstiem atbild to autors.

REKLĀMA,
SLUDINĀJUMI
D.Dimitrijeva
T. 64507018
26161959
FAKSS - 64522257

REDAKTORS **E.GABRANOVŠ** - T.64522534, 29360850
ŽURNĀLISTI: **S.KARAVOIČIKA** - T.64522126
Z.LOGINA, I.ZINKOVSKA - T.64520962
M.SPRUDZĀNE, I.TUŠINSKA - T.64522260
A.LOČMELIS -T.64520961
KOREKTORE S.GUGĀNE - T.64522126
GRĀMATVEDE S.BĒRZIŅA - T. 64507019
ŠOFERIS A.KIRSANOVŠ - T. 27870730
Tālrunis-autoatbildētājs - **64520961**

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

Datorsalikums-
SIA "Balvu Vaduguns",
G.LIELMANIS
Iespiests SIA "Latgales Druka", Rēzeknē,
Baznīcas 28
TIRĀŽA - 3750

ŽURNĀLISTI
- **29360851;**
26555382