

## Īsziņas

### Viksnas pagastam jauna pārvaldniece



Ceturtdien Balvu novada domes sēdē deputāti ar 12 balsīm 'par' un 3 nederīgām vēlēšanu zīmēm ar šī gada 20. aprīli par jauno pagasta pārvaldnieci ievēlēja līdzšinējo Viksnas pagasta lietvedi Dzintru Pipcāni. Atgādinām, ka iepriekšējā pagasta pārvaldes vadītāja Gunta Raibekaze kopš pagājušā gada decembra ieņem Balvu novada pašvaldības izpilddirektora vietnieces amatu.

### Bērzpils kapliča izvirzīta apbalvojumam

Trešdien preses konferencē paziņoti atlasē žūrijas izraudzītie nacionālas nozīmes apbalvojuma "Latvijas Arhitektūras gada balvas 2018" nominanti. Šogad par valsts augstāko apbalvojumu arhitektūrā turpinās sacensties 9 darbi vairākās kategorijās. Neviltots prieks, ka kategorijā "Renovācija, rekonstrukcija, restaurācija" kā viena no diviem nominantiem izvirzīta Bērzpils kapličas restaurācija. Nākamajā posmā darbu vērtēšana tiks nodota fināla žūrijas rokās, kura izraudzīs galveno balvu ieguvēju. Labākos "Latvijas Arhitektūras gada balvas 2018" darbus paziņos 18. maijā svinīgā apbalvošanas ceremonijā K.K. fon Stricka villas dārzā. Darbi tiek vērtēti pēc vienotiem kritērijiem, ņemot vērā ideju un koncepciju, darba viengabalainību, atbilstību projekta uzdevumam, kontekstu un mērogu, rūpību un pamatīgumu, kā arī sabiedrisko nozīmīgumu un emocionālo iedarbību.



## Donoru diena Baltinavā

**Donors.** Pirmo reizi asinis ziedoja baltinavietis Arvils Keišs. Jaunietis sasniedzis 18 gadu vecumu, ir sportisks un jūtas labi. "Arī mamma atļāva," viņš smaidot apstiprināja sarunā ar "Vaduguni". Gandarīts, ka donoru dienā piedalās jauni cilvēki, bija arī Valsts asinsdonoru centra Latgales filiāles vadītājs Sergejs Šimovs. "Iedzīvotāji noveco, bet jaunieši izbrauc no valsts, radot tās pašas problēmas donoru kustībai, kas piemeklē visu Latviju," viņš teica.

Ingrīda Zinkovska

### Jau vairākus gadus, ar nelielu pārtraukumu, Valsts asinsdonoru centrs sadarbībā ar novadu rīko donoru dienu Baltinavā, dodot iespēju arī baltinaviešiem ziedot asinis cilvēku veselībai un dzīvībai. Donoru diena Baltinavā notika arī šonedēļ.

Valsts asinsdonoru centra Latgales filiāles mediķu komanda jau no rīta, ērti izvietojusies Baltinavas kultūras nama foajē telpā, gaidīja ierodamies iedzīvotājus, kuri izlēmuši ziedot cilvēkam dārgāko - asinis. Tomēr potenciālajam donoram vispirms ir jānokārto vairākas formalitātes, sākot jau ar to, ka nepieciešams bankas konts, uz kuru pārskaitīt atbildību jeb ēdināšanas kompensāciju. Kopš 2014. gada kompensāciju neizmaksā uz vietas, bet gan pārskaita uz donora bankas kontu. Pēc tam potenciālajam donoram veic testus, sarunās noskaidro veselības stāvokli. Arī to, vai viņš nav apmeklējis eksotiskas valstis kā Keniju, Afganistānu un citas, jo tādā gadījumā cilvēks var būt potenciālais malārijas nēsātājs. Valsts asinsdonoru centra Latgales filiāles vadītājs Sergejs Šimovs informēja: "Asinis var nodot no 18 līdz 65 gadu vecumam. Standarts ir 400 mililitru asins, ko ņemam gan no dūšīga vīrieša, gan izskatā sīkas jauniņas, taču donora ķermeņa svars nedrīkst būt mazāks par 50 kilogramiem. Donoru dienās var piedalīties ik pēc diviem mēnešiem, vīrieši - piecas reizes gadā, sievietes - četras reizes. Asinis nodot vajadzētu atturēties vismaz divas nedēļas, ja cilvēks nesēn pārslimojis, piemēram, kā šoziem, kad daudzi slimoja ar vīrusu saslimšanām." Iespējams, smagā ziema arī šoreiz bija atstājusi iespaidu uz donoru skaitu. Kopumā asinis ziedoja tikai 13 donori, kas bija

teju uz pusi mazāk nekā iepriekšējā reizē - pagājušā gada novembrī. Deviņi no viņiem bija Baltinavas un četri - Balvu iedzīvotāji. Foajē sastapām Baltinavas vidusskolas 12. klases audzēkni Arvilu Keišu. Jaunietis pastāstīja, ka no klases šodien asinis ziedojuši divi. "Arī pārējie labprāt būtu nākuši, taču viņiem bija paredzētas dažādas aktivitātes, tāpēc klasesbiedri atturējās, jo pēc tam daudz ko nedrīkst darīt. Ziedot asinis - nekas slikts veselībai tas nav. Pērn vēl nebiju sasniedzis 18 gadu vecumu, tāpēc nevarēju ziedot asinis," pastāstīja Arvils.

No Balviem bija ieradušās četras jauniņas. Viena no viņām pastāstīja, ka donoru dienā Balvos piedalījās gandrīz visa klase - tie audzēkņi, kuri sasnieguši 18 gadu vecumu. "Balvos atnākt neiespēju, tādēļ atbraucu uz Baltinavu. Asinis ziedoju patriotisku jūtu vadīta, jo nekad nevar zināt, kas ar tevi var notikt," secināja Kristīne Budeviča. Lai atbrauktu uz Baltinavu, meitenes bija sarunājušas transportu, kas viņas atved, jo pēc asins ziedošanas nedrīkst vadīt transporta līdzekli.

Baltinavas novada sociālā dienesta vadītāja Evita Pundure pastāstīja, ka novadā deklarētie donori par ziedotajām asinīm saņem 3 eiro katrs. To viņi saņem pašvaldības kasē, skaidrā naudā, uzrādot Valsts asinsdonoru centra Latgales filiāles izsniegto izziņu. Valsts par asins ziedošanu donoriem joprojām maksā 4,23 eiro par katru reizi. Par vienu eiro donori saņem sausās brokastis. Brīvdiena ir tā diena, kurā var nodot asinis, kā arī nākamā, ko pēc vienošanās ar darba devēju var pievienot atvaļinājumam. Tie, kas donoru dienā piedalās trīs reizes gadā, saņem Latvijas aptieku privilēģijas karti.

## Reklāma

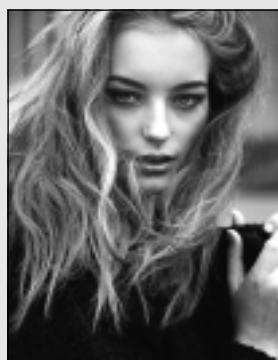


**24. aprīlī**  
SIA  
"Motoagro"  
atver  
LAUKSAIMNIECĪBAS  
TEHNIKAS REZERVES  
DAĻU VEIKALU.  
Laipni gaidām Jūs  
Partizānu ielā 3, Balvos!



Visi deju  
kolektīvi -  
svētku  
dalībnieki.

4. lpp.



No mazpil-  
sētas meite-  
nes līdz  
modelei.

6. lpp.



Līdz LATVIJAS  
simtgadei  
218 dienas!

## Nedēļas jautājums

Sanita Karavoičika

**Vai valsts augstākajām amatpersonām jāzina angļu valoda?**



**IRINA no Balviem:** -Grūti viennozīmīgi atbildēt uz šo jautājumu, bet uzskatu, ka jāzina gan. Esam taču Eiropas Savienībā, kur pamatā sarunvaloda ir angļu. Teikšu godīgi, no politikas esmu visai tālu. Televizoru mājās vispār neskatos, ir dators, kurā izlasu ziņas, kuras interesē. Taču uzskatu, ka prezidentam angļu valoda jāpārvalda, un, ja to nezina, tas ir liels viņa minuss. Kaut gan izgāšanos ASV viņam varētu

arī piedot, jo savā amatā vēl nemaz tik daudz nav nostrādājis. Varbūt drīzumā angļu valodas zināšanas uzlabos.



**UNA no Balviem:** -Manuprāt, jāzina būtu, jo ikdienā taču jākomunicē arī ar kaimiņvalstu un citu valstu amatpersonām. Svarīgi, lai nejauktu vārdus un teikumus, bet vislielākais uzsvārs jāliek uz pareizu izrunu. Tas tādēļ, ka angļu valodā vienam vārdam ir vairākas nozīmes un, to nepareizi izrunājot, var atgadīties nepatīkami misēkļi. Bet valsts prezidentam gan valoda jāpārvalda pietiekami labā

līmenī. Ja viņš to nepārvalda, es labāk ieteiktu ņemt tulku un runāt latviski.



**ELITA no Madonas:** -Varu atbildēt konkrēti – angļu valoda jāzina. Mans 12 gadus vecais dēls angliski runā pavisam brīvi. Viņam ir draugs no Indijas, ar kuru abi sarunājas internetā. Arī māsa dēls Rīgā, kuram ir tikai 3 gadiņi, jau tagad perfekti izrunā krāsu nosaukumus angliski. Tagad taču angļu valoda dzirdama visur, tādēļ kauns, ja augstākās amatpersonas to nepārvalda. Viņi taču reprezentē valsti dažādos starptautiskos pasākumos.

**LĪGA no Balviem:** -Obligāti jāzina. Klausijos Latvijas prezidenta uzstāšanos ASV vizītes laikā un, godīgi sakot, man bija milzīgs kauns. Augstākās amatpersonas ir tās, kuras reprezentē mūsu valsti. Kāds citām valstīm, skatoties uz mūsu amatpersonām, īpaši prezidentu, būs iespaids par Latviju? Valoda jāzina obligāti, un visaugstākajā līmenī. Prezidentam vispār nevajadzētu būt problēmām iemācīties valodu vai

vismaz uz to brīdi, kad jārunā, iemācīties tekstu tik labi, cik vien iespējams. Diemžēl, bet tas ir fakts, ka Latvijas augstākās amatpersonas ir tās, kuras ar savām svešvalodu zināšanām izgāzušās visvairāk.



**VINETA no Tilžas:** -Obligāti jāprot. Kāpēc? Tāpēc, ka viņi ir mūsu valsts seja. Jutos šokēta par mūsu prezidentu un viņa uzstāšanos vizītē ASV. Mans lielākais puika, kurš mācās 9.klasē, uzreiz pateica, - ja viņš tā būtu runājis, 9.klasi nepabeigtu. Vēl pirms Slakteris, tad Straujuma, un tagad arī prezidents – viņi visi ar savām angļu valodas zināšanām ne labākajā *gaismā* prezentējuši valsti. Kaut gan Raimonu Vējoni kā cilvēku ļoti cienu - mani bērni

ar viņu tikās Rīgā un arī nofotografējās. Bet darbs ir darbs. Ja nav atbilstošu zināšanu, jāņem tulks.

## MANA NEDĒĻA

Šī nedēļa bija darbiem piesātināta. Ikdienā strādāju Balvu Profesionālajā un vispārīgglītojošajā vidusskolā, kur pasniedzu mājturību un tehnoloģijas, kā arī apmācu topošos galdniekus. Vakar bija arī mana dzimšanas diena, kuru pavadīju ģimenes lokā. Turklāt 12.aprīli dzimundiena ir arī mazmeitai Samantai. Sākušies arī siltāki laika apstākļi. Tādēļ brīvdienās veicu visus nepieciešamos darbus, lai šīs vasaras sezonai sagatavotu plostu "Vilnītis" un varētu pilsētas iedzīvotājus, kā arī viesus priecēt ar izbraucieniem pa Balvu ezeru. Jāpiebilst, ka darbojos pie plosa atjaunošanas un tam veicu kapitālu remontu. Tas būs nedaudz lielāks, līdz ar to varēs uzņemt vairāk cilvēku. Vairāk būs padomāts arī par plosa pasažieru, tostarp bērnu, drošību. Turēsim ikšķus, lai šī vasara mūs priecētu ar daudzām saulainām dienām, un jau no 1.maija ikviens var pieteikties braucienam ar plostu!



**ĒRIKS KANAŅŠ**, balvenietis, plosa "Vilnītis" kapteinis

## No vēstulēm

**Sirmā vecumā atgriezies pie tā, kas bērnībā iepazīts**

Pavasari, līdzīgi brūnajam lācim, no sava ziemas miega mostas daba. Naktis vēl ir stindzinoši aukstas, liekot tā ķermenim saritināties brūnā kamolā, bet dienas siltas un saulainas. Pirmie saules stari virs lāča alas sāk sildīt biezo sniega kārtu, dienas gaitā topot tai arvien plānāki. Savāds siltuma vilnis pārņem ķermeni, modinot apziņu no letargiskā miega, un ķepa pati izslid no mutes. Pamazām sapņi mijas ar apziņas brīžiem, modinot katru šūnu un piepildot to ar saules un zemes spēku. Instinktu, jūtu, smaržu pasaule atgriežas, un ķepainis raušas ārā no ziemas skavām. Pirmie soļi ir nedroši, tomēr, ieelpojot smaržu mākonī, saklausot putnu čalas, tie kļūst arvien drošāki. Dzīvības spēku dod pagājušā gada sasalušās ogas un jaunie zaļumu ceri.

Bērnībā ar sajūsmu un izbrīnu vēroju dabas atmodu no ziemas miega. Naktis augstāva istabiņā zem biezas segas bija silti kā lāčukam migā. Karstā apaļkrāsns uz rīta pusi bija atdzisusi un degungals pirmajos saules staros sārtojās kā burkņiem. Sapnis – lidojums virs kraujas un zilajiem upes ūdeņiem, vēl tur savā varā, bet jūtu, emociju pasaule lēnām atgriežas rīta burvībā. Ūdens šalts no akas un brokastis ar svaigu piena malku pamodina ķermeni. Sanest ūdeni, malku varu arī vēlāk, – nodomāju un, silti saģērbies, ar garajiem gumijas zābakiem kājas pa stāvajām kāpnēm veļos ārā pretim pavasara brīnumam. Saule iespīd tieši sejā, to noglāstot, tomēr rīta dzestrais vējš vēl liek sevi manīt. Labāk dienas siltumu sagaidīt šķūņa aizvējā, – pieņemu lēmumu un skrienu turp.

Siltā rīta saule un putnu čalas lēnām nomaina ziemas aukstumu, un es, tēva zābakos, dodos lielajā ūdens ceļojumā. Pārsteidzoši, ka zem ūdens segas ir bieza ledu kārtā. Pa to gan jāšļūc uzmanīgi, lai nepakluptu vai neiekristu kādā ūdens lāmā. Ezera spogulis savienojas ar mazo strautu, kas šķērso diķi, turpina ceļu caur linu mārku un ietek tuvējā upītē.

Iepriekšējā dienā esmu pamatīgi sagatavojies, no papīra izgatavojot savu floti ar dažāda izmēra kuģiņiem. Īstais laiks doties jūras ceļojumā pa daudzām upītēm un upēm līdz tālajai jūrai, lai satiktos ar pirātu floti un sīvā cīņā to nogremdētu, – spriežu un laižu kuģiņus pa strautu lejup. Pats tecīņiem caur krūmiem un briekšņiem tiem sekoju, uzmundrinot tos ar kaujas saucieniem.

Tuvojoties upei, dzirdu savādu, krācošu skaņu. Apsteidzu flotili un p a r s t e i g u m ā apmulstu – mazā, šaurā upīte ir pārplūdusi, ledu gabali drūzmējas viens uz otra, veidojot sastrēgumus. Ūdens virpuļojot nesas tiem garām, brīžiem kādu paraujot līdzī. Saprotu, ka mazajai flotilei nav cerību sasniegt jūru, un, būdams kapteinis, pieņemu lēmumu nogremdēt to, lai nekristu par laupījumu ienaidniekam.

Skumju pilns velku kājas pa ūdeni, tuvojoties mežmalai. Tavu brīnumu! Uz pakalna saules pusē sniegs ir nokusis un pirmie vizbuliņu asni spraucas ārā no brūngani zaļās zemes segas. Velku nost cimdus un apmīļoju tos. Prieka vilnis pāršalc ķermeni un bēdas par nogremdētajiem kuģiņiem aizmirstas.

Ak, bērnība! Daba tev ir dzīva radība, vienreizēja un brīnumaina. Tās klusums un dziļums ir neatkārtojams. Pirmie iespaidi ir neizdzēšami. Tie paliek mūsu apziņā un, tuvojoties briedumam, arvien vairāk uzplaiksnī atmiņās. Laikam tā Radītājs ir lēmis, lai to, kas ir brīnišķīgs, bērnībā iepazītu un sirmā vecumā atkal pie tā atgrieztos.

Ak, pieredze! Tā ir prāta veidota vīzija, uz kuras balstoties, maldāties pa šo skaisto pasauli, īsti to neapjaušot, tāpat kā ceļotājs maldās pa tumšajiem alu labirintiem, līdz izkļūst gaismas pārpilnā klusumā.

Ak, cilvēk! Kad beidzot nāksi pie atziņas, ka viss radītais ir dzīva būtne! Arī planēta Zeme ar tās jūtu un emociju pasauli jeb dabu.

Iemīli to, savienojies ar to, un kļūsi par radības kroni kā Dievs tev to ir lēmis.

A.ŪLANDS



Kļūstiet arī par rakstītājiem, jo visas jūsu vēstules katrā mēneša beigās tiks izvērtētas un mūsu labākā saņems redakcijas pārsteiguma balvu. Ielāgojiet, ka balvas saņemt varēs tikai tie rakstītāji, kuru vārdus mēs zināsim - tāpēc nerakstiet anonīmas vēstules.

**Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv**

**Automātiskais atbildētājs**  
64520961



**Hallo!**

Radakcijai piezvanīja vīrietis no Viļakas novada, kurš pauda neapmierinātību ar to, ka viņa meita (starp citu, pilngadīga un rīcībspējīga, bet cilvēks ar īpašām vajadzībām) ir atbrīvota no darba pienākumiem, ko viņa veica Balvu teritoriālajā invalīdu biedrībā. Turklāt, pēc viņa vārdiem, laikā, kad meita slimojusi un viņai bijusi slimības lapa.

Sarunā ar Balvu teritoriālās invalīdu biedrības vadītāju Mariju Duļbinsku, "Vaduguns" noskaidroja, ka jaunā sieviete strādāja Nodarbinātības valsts aģentūras aktivitātē "Subsīdētās darbavietas jauniešiem bezdarbniekiem (pasākumi

noteiktām jauniešu grupām)". Šobrīd šajā projektā strādā 19 jaunieši bezdarbnieki, t.sk. 5 personas ar invaliditāti. "Jaunietei kopš pagājušā gada novembra biedrībā bija uzticēti interešu pulciņa vadītājas pienākumi, taču viņa netika ar tiem galā. Valdes locekļiem klātesot, mēs ar viņu izrunājām visas ne-būšanas, un jaunie piekrita, ka viņa nespēj veikt pienākumus, kas pēc darba līguma tiek prasīti, un parakstīja vienošanos, ka pārtrauc darba tiesiskās attiecības. Slimības lapas uz to laiku viņai nebija, taču vecāki iejaucas meitas dzīvē, negrib samierināties ar notikušos," paskaidroja M.Duļbinska.

"Nesen, vajadzības spiests, pabraucu pa mūspuses lauku ceļiem. Tas bija āprāts! Neapskaužu lauku cilvēkus, kuriem rudenos un pavasaros tā ir ikdiena. Un kā vēl satiksmes ministrs Uldis Augulis spēj apgalvot, ka lielākā daļa Latvijas ceļu ir kārtībā. Tā vienkārši ir katastrofa," teica redakcijā ienākušais autovadītājs.

Krustvārdu miklu sastādītāja Gaļina Gruzina vēlas precizēt 6.aprīļa laikrakstā publicēto krustvārdu miklu. Tur, kur rakstīts horizontāli - rupja grants, cipara 2 vietā jābūt ciparam 5!

## Veselīgs dzīvesveids – ilga mūža pamats

## Iepazīst nutrīcioloģiju jeb zinātņi par uzturu

10.aprīli Balvu novada pašvaldības Sociālā dienesta telpās pulcējās interešenti, lai piedalītos lektoru Innas un Jurija Zubovu vadītajā nodarbībā “Veselīga dzīvesveida 7 soļi”, ko organizēja Balvu teritoriālā invalīdu biedrība (BTIB).

Balvu teritoriālās invalīdu biedrības vadītāja Marija Duļbinska, atklājot nodarbību, puda uzskatu, ka vairumu klātesošo interesē veselīgs uzturs, lai saglabātu dzīvesprieku un enerģiju līdz sirmam vecumam. Īpaši tādēļ, ka daudziem lekcijas klausītājiem vai nu pašiem, vai viņu bērniem ir dažādas veselības problēmas. Tieši tādēļ M.Duļbinska aicināja klātesošos ne tikai uzmanīgi noklausīties lektoru Innas un Jurija Zubovu stāstīto, bet arī uzdot konkrētus, viņus interesējošus jautājumus.

BTIB vadītāja atklāja, ka pati savulaik, būdama ļoti noslogota darbā un mājās, sāka izjust tik lielas veselības problēmas, ka ārsti ieteica nokārtot invaliditāti.

Nespējama izprast, kāpēc gados tik jaunai un enerģiskai sievietei kā viņa ir tik slikta veselība, Marija sāka meklēt risinājumus. Sapratusi, ka nevēlas būt atkarīga no tabletēm, kas būtu jālieto līdz mūža galam, Marija sāka daudz lasīt un interesēties par citām ārstniecības metodēm. Tieši tajā dzīves posmā viņa iepazinās ar dziednieci I.Zubovu un saprata, ka daudz ko savas pašsajūtas labā var darīt pašas spēkiem, bez ārstu palīdzības. Savulaik noklausījusi Innas lekciju, Marija joprojām seko viņas ieteikumiem, kas palīdzējuši uzlabot arī meitas veselību: “Neskatoties uz to, ka manam bērnam ir smagi kustību traucējumi, astoņu gadu laikā viņa ne reizi nav bijusi slimnīcā ar saaukstēšanās saslimšanām un nekad nav lietojusi antibiotikas.”

## Veselība sākas organisma šūnās

Nutrīcioloģe, komplimentārās diētoģijas speciāliste, dziedniece un energoterapeite Inna Zubova atklāja, ka pēc pārcelšanās no Balviem uz Rīgu, kur šobrīd dzīvo, ir ieguvusi daudz jaunu zināšanu veselības uzlabošanas jomā. Šobrīd kopā ar vīru Juriju viņa studē nutrīcioloģiju Paula Stradiņa Universitātes Medicīnas fakultātē, kā arī apgūvis šo zinātnes nozari Maskavā un Baltkrievijā, iepazīsies arī ar ārzemju speciālistu pētījumiem šajā jomā.

Uzskatāmā veidā pastāstījusi klātesošajiem par cilvēka veselību kopumā, I.Zubova atklāja atšķirības starp klasisko medicīnu un nutrīcioloģiju jeb zinātņi par uzturu, kurā izmanto uztura korektorus jeb bagātinātājus. Viņa uzsvēra - lai gan nutrīcioloģija pārstāv alternatīvo medicīnu, tā ir ļoti nopietna zinātne, kas papildina tradicionālo medicīnu: “Ja ārsta galvenais uzdevums ir tikai nodrošināt cilvēka ķermeņa funkcionēšanu, nutrīcioloģijas trīs galvenie uzdevumi ir slimību profilakse, labas pašsajūtas nodrošināšana, kā arī farmakoterapija jeb tradicionālās ārstēšanas papildināšana.”

Stāstot par nutrīcioloģiju, lektore sniedza ieteikumus, kā atšķirt kvalitatīvus uztura korektorus no nekvalitatīviem. I.Zubova

iepazīstināja klausītājus ar pašas izveidotās veselības teorijas septiņiem pamatprincipiem uzsverot, ka pirmais, ar ko jāsāk ķermeņa sakārtošana, ir galva un domas, jo psihosomatikai ir liela nozīme slimību izraisīšanā. Nutrīcioloģe atgādināja, ka ļoti svarīga ir cilvēka attieksme pret katru situāciju, jo stress mūsu dzīvē būs vienmēr. Tomēr adekvāti reaģējot uz notikumiem, iespējams izvairīties no veselības problēmām.

Ne mazāk svarīgs veselības nodrošināšanai ir tīrs organisms un toksisko vielu izvadīšana no tā. Lielu uzmanību lektore pievērsa cilvēka organisma pamatmateriālam – šūnai, tās barošanai un aizsardzībai: “Ja šūnu pabarosim pareizi, viss organisms kļūs vesels,” apgalvoja lektore. Izskaidrojot, kādas uzturvielas ir svarīgas cilvēka organismam, I.Zubova uzsvēra, - lai nodzīvotu ilgu un veselīgu dzīvi, pietiekamā daudzumā jālieto kvalitatīvas Omega 3 taukskābes, hlorofils un antioksidanti, kā arī jādzer pietiekams ūdens daudzums.

✓ “Ar nutrīcioloģijas palīdzību varam uzlabot orgānu funkciju, kaulu struktūru un nervu sistēmu, tādējādi atjaunojot organismu...”

Lektore izskaidroja arī kustību nozīmi veselības uzturēšanā, īpaši mūža otrajā pusē, kad vielmaiņa palēninās. Tostarp I.Zubova atklāja, ka arī kustēties vajag ar mēru, lai nenodarītu ļaunumu savam organismam. Viņa ieteica pēc katras pusotras stundas intensīvas kustēšanās, piemēram, strādājot dārzā, vismaz stundu atpūsties. Turklāt kustību laikā uzmanīgi jāseko savam pulsam, kas nedrīkst pārsniegt noteiktu sitienu skaitu minūtē, ko var aprēķināt pēc speciālas formulas.

Lektore ieteica izvairīties arī no negatīvas enerģētikas sev apkārt:

“Ja jums ir draudzene, kura piezvana, lai pār jums izlietu visas savas negācijas, tā nav nekāda draudzene. Izvairieties no šādiem cilvēkiem.” Savukārt dziednieks un masieris, kā arī topošais nutrīcioloģis Juris Zubovs papildināja sievas stāstījumu un atbildēja uz klausītāju jautājumiem. Klātesošie interesējās par pareizu vēdera izejas biežumu, ar kādu kustību veidiem vislabāk nodarboties mūža otrajā pusē, no kā rodas podagra un masteopātija, kā arī, par ko liecina muskuļu sāpes dažādās ķermeņa vietās. “Ar nutrīcioloģijas palīdzību varam uzlabot orgānu funkciju, kaulu struktūru un nervu sistēmu, tādējādi atjaunojot organismu,” apkopojot sniegto informāciju, apgalvoja J.Zubovs.

## Mainot paradumus, mainījās pašsajūta

Lekcijas apmeklētāju vidū bija Venija un Pēteris Augstkalni no Tilžas, kuri cenšas dzīvot veselīgi. Pēteris pastāstīja, ka par veselību nesūdzas, jo pirms dažiem gadiem mainījis savus ēšanas paradumus. Vienīgā problēma, kas ziemas laikā vēl reizēm piemeklē, ir bezmiegs, jo dažreiz viņš varot negulēt pat vairākas naktis pēc kārtas, lai gan nogurumu pēc tam nejūt. Vēl pirms dažiem gadiem viņu esot piemeklējušas stipras locītavu sāpes, kas turpinājušas vairākus mēnešus. Tomēr, uzsākot veselīgu dzīvesveidu, visas nebūšanas gājušas mazumā.

Savu ikdienas ēdienkarti Pēteris mainīja pēc ārsta paziņojuma, ka vīrieša iekšējo orgānu pārbaude uzrāda aptaukojušas aknas un aizkuņģa dziedzeri. Arī asinsspiediens un cukura līmenis asinīs bijis virs normas robežām. Pārbraucis mājās, Pēteris stingri nolēma



Zināšanas – veselības pamats. Iepazīstot ar lektori Innu Zubovu, Balvu teritoriālās invalīdu biedrības vadītāja Marija Duļbinska atklāja, ka šobrīd Inna dzīvo Rīgā, tomēr ar prieku piekrita pastāstīt balveniešiem, kā saglabāt ķermeni un prātu veselu līdz sirmam vecumam.



Muskuļi – galvenais ķermeņa balsts. I.Zubovas stāstījumu papildināja viņas vīrs Juris Zubovs, kuru balvenieši pazīst kā dziednieku un masāžas speciālistu. Viņš atklāja, kāda loma cilvēka veselībā ir muskuļu sistēmai, kā arī atbildēja uz klausītāju jautājumiem.

izvairīties no trekniem ēdieniem, jo negribēja ārstēties ar tabletēm. “Cenšamies ēst putras, dažādus dārzeņus – bietes, burkānus. Sieva bieži vāra sautējumus. Jau vairākus gadus krējumu nelietojam vispār, neliekam to arī pie biežpiena un rūgušpiena dzeram tikai attaukotu.” Pēteris pastāstīja, ka, mainot uzturu un dzīvesveidu, vienas ziemas laikā svarā nokrities no 94 līdz 76 kilogramiem. Drīz vien samazinājies gan cukura, gan holesterīna līmenis asinīs, normalizējies asinsspiediens, un tagad Pēterim vairs nevajagot lietot nekādas zāles. “Tā ir pavisam cita sajūta, cita iešana, nav vairs ne aizdusas, ne noguruma, locītavām arī vieglāk,” par labo pašsajūtu, zaudējot svaru, priecājas vīrietis. Arī Pētera dzīvesbiedre Venija atbalsta vīra dzīvesveidu uzsverot, ka būtiska nozīme ir fiziskiem vingrinājumiem: “Kopā vingrojam un skrienam.” Dzīvesbiedri labprāt dalās savā pozitīvajā pieredzē ar citiem, vienmēr atgādinot, ka pēc liekā svara zaudēšanas nekādā gadījumā nedrīkst atgriezties pie vecajiem ēšanas paradumiem, jo svārs nāks klāt ar uzviņu: “Ja jums bija 110, drīz vien būs 130 kilogrami.”

## Atteikties no garšīgā nav viegli

Turpretim 80-gadīgais Gunārs Amantovs apgalvo, ka īpašu uzmanību uzturam nepievērš un ēd visu, kas garšo: “Ēdu gan kartupeļus, gan gaļu, gan desu un olas”. Viņš gan neslēpj, ka ir diabētiķis, tomēr uzskata, ka ēšanas paradumi neesot vainojami. “Grūti pateikt, no kā tas cukurs tik augsts,” spriež vīrietis piebilstot, ka kustās pietiekami daudz, strādājot savā saimniecībā. Savukārt lekciju viņš atnācis paklausīties tikai intereses pēc.

Balveniete Antoņina Trupāne labprāt klausās lekcijas par veselīgu uzturu. Galvenokārt, lai uzzinātu, kā palīdzēt savai mazmeitiņai ar īpašām vajadzībām. Antoņina atklāj, ka cenšas pēc iespējas vairāk kustēties: “Reizēm nūjoju. Kopā ar mazmeitu apmeklējam fizikultūras nodarbības bijušajā amatniecības vidusskolā. Viņa – uz trenāžiera, un es arī pamēģinu. Kopā ar mazmeitu visu laiku jākustas.” Ikdienas uzturā viņa cenšas lietot veselīgus ēdienus, piemēram, zivis, tomēr nespēj atteikties arī no gardumiem: “Ļoti garšo bulciņas, īpaši ar kanēli. Dažreiz gribas arī konfektes.”

Lappusi sagatavoja I.Tušinska



Saņem apliecinājumus par vērtībām

# Iekļūst nemateriālā kultūras mantojuma sarakstā

6.aprīlī pirmo reizi pasniegti apliecinājumi par nemateriālā kultūras mantojuma vērtību iekļaušanu Latvijas Nacionālajā nemateriālā kultūras mantojuma sarakstā. Divus apliecinājumus saņēmusi arī Balvu novada pašvaldība.

Latvijas Nacionālajā nemateriālā kultūras mantojuma sarakstā 2017.gadā iekļautās vērtības no Balvu novada ir dziedāšana ar pusbolsu un psalmu dziedāšana Ziemeļlatgalē. "Dzīduošona ar pusbolsu" ir specifisks daudz balsīgās dziedāšanas veids, kas tradicionāli saistīts tikai ar Ziemeļlatgales pagastiem, kas robežojas ar Krieviju – Šķilbēnu, Baltinavas, Briežuciema un Viļakas pagastu ciemiem, proti, kādreizējo Abrenes apriņķa teritoriju. Tā ir trisbalsīga dziedāšana, kur melodija tiek izpildīta kopā ar vienu vai (epizodiski) vairākām apakšējām pavadošajām balsīm, kā arī ar īpašo šī dziedāšanas veida pazīmi – vienas dziedātājas solo izpildītu augšējo pavadbalsi, kas vietējā tradīcijā tiek saukta par pusbolsu. Savukārt "Psalmu (saļmu) dzīduošona" ir lūgšanas par nomirušajiem, kas jau vismaz pusotru gadsimtu Ziemeļlatgalē dzīvo mutiskā tradīcijā. Tās ir aptuveni pusotru līdz divu stundu garas dziedātas lūgšanas, ko izpilda galvenokārt mājās. Dzied no baznīcas lūgšanu grāmatām, kurās ir publicēti tikai teksts. Melodijas un dziedāšanas veids tiek pārmantots no paaudzes paaudzē un tiek dziedāts *no galvas*. Pieredzējušās dziedātājas nereti no galvas izpilda arī tekstu, neraugoties uz lielo apjomu. "Katrs nominants saņēma ne tikai apliecinājumus, bet arī ozoliņus. Vienu stādīsīm aiz Balvu Novada muzeja, bet otrs aizceļoja uz Viļakas novadu, no kurienes pārsvarā nāk šīs senās tradīcijas," teica Balvu novada domes priekšsēdētāja vietniece Anita Petrova. Viņa pauda prieku par iespēju būt klāt pasākumā, kur vērtības nav materiālas, bet ir tik nozīmīgas garīgajā plāksnē. "Vērtības krājas, tās pārmanto nākamās paaudzes, un jāpaiet ilgam laikam, kamēr saproti, ka šīs vērtības ir jā saglabā un jānotur. Atcerējos savu bērnību un to, kā skatījies uz šīm vērtībām ar bērna acīm un kā tās redzu tagad. Līnija starp šī brīža realitāti un mūžību ir trausla. Es bērnībā domāju, kā var tik ilgi dziedāt psalmus, kā var zināt tik daudz teksta. Ar šīs dienas acīm vērojot saprotu, ka tā ir arī tāda kā meditācija, sirds siltums, saikne ar saviem senčiem. Ir jādzīvo gan atmiņās,



Foto - R. Oļins

**Svinīgā ceremonija Turaidas muzejrezervātā.** Apliecinājumus četriem vērtību pieteicējiem, arī Balvu novada pašvaldībai, pasniedza Latvijas Nacionālā kultūras centra direktore Signe Pujāte (no labās) un UNESCO Latvijas Nacionālās komisijas ģenerālsēkretāre Baiba Moļņika. Apliecinājumu saņēma Balvu novada domes priekšsēdētāja vietniece Anita Petrova (vidū).

gan nākotnei, un tas mūs bagātina. Pricējās, ka ir cilvēki, kuri domā, lai šīs vērtības nepazustu, un mums tāda ir Balvu Centrālās bibliotēkas vadītāja Ruta Cibule. Viņa prot atrast šos vērtību glabātājus, uzrunāt viņus, pieaicināt ekspertus, lai viss būtu jau zinātniskā līmenī. Un mēs esam pamanīti. Vēlos uzslavēt visas bijušā rajona pašvaldības, kurās dzīvo šie brīnišķīgie cilvēki," teica Anita Petrova. Viņa piebilda, ka ar prieku vērojusi Vectilžas folkloras kopas "Saime" dziedātājas,

kuru vidū ir arī jaunākā paaudze, un bērni dzied ar tādu patiesumu, tādu atdevi, ka gribas cerēt - nemateriālā kultūras mantojuma vērtības dzīvos jo ilgi.

Vēl apliecinājumus saņēma šādas vērtības: mirušo oficija (saļmu) izpildīšanas prakse Vaboles un Liksnas pagastos, Siguldas spieķa darināšanas prasme, Latgales mazo bundziņu - bubyna spēles tradīcija, Ieviņa tipa ermoņiku būvēšanas un spēlēšanas tradīcija.

Tuvojas XXVI Vispārējie latviešu Dziesmu un XVI Deju svētki

## Visi deju kolektīvi - svētku dalībnieki

7. aprīlī Kubulu kultūras namā notika svētku lieluzveduma "Māras zeme" Balvu deju apriņķa kolektīvu repertuāra apguves un svētku dalībnieku atlases skate, kurā piedalījās sešpadsmit deju kolektīvi no Balvu, Rugāju, Viļakas un Baltinavas novadiem.

Izglītības, kultūras un sporta pārvaldes vadītājas vietniece kultūras jautājumos Iveta Tiltiņa stāsta, ka deju kolektīvi skatē dejojā divas dejas no svētku repertuāra. Žūrija vērtēja dejas horeogrāfijas precizitāti, izpildījumu, vizuālo noformējumu, izpildījuma muzikalitāti, kopskatu.

"Žūrijas galvenais teikums "Visi Jūsu kolektīvi ir pilntiesīgi svētku dalībnieki" priecēja visus - gan dejojājus, gan vadītājus, gan līdzjutējus," gandarījumu pauž Iveta Tiltiņa. Žūrijas komisijas pienākumus pildīja Zanda Mūrniece – horeogrāfe, Dejas nozares konsultatīvās padomes vadītāja, deju svētku virsvadītāja. Žūrijā strādāja arī Jānis Purviņš – horeogrāfs, deju lieluzveduma "Māras zeme" mākslinieciskais vadītājs, deju svētku virsvadītājs, Jānis Ērglis – horeogrāfs, deju lieluzveduma "Māras zeme" mākslinieciskais vadītājs, deju svētku virsvadītājs, Maruta Alpa – Latvijas Nacionālā kultūras centra skatuviskās tautas dejas eksperte, deju lieluzveduma "Māras zeme" projekta vadītāja,

Agris Daņiļevičs – horeogrāfs, deju svētku virsvadītājs, Ilze Mažāne – horeogrāfe, deju svētku virsvadītāja, Gunta Skuja – horeogrāfe, deju svētku virsvadītāja, koncerta "Vēl simts gadi dejai" mākslinieciskā vadītāja. Tabulā var skatīt deju kolektīvu novērtējumu skatē.

"Es esmu ļoti gandarīta par "Balvu vilciņa" sniegumu skatē, arī par žūrijas novērtējumu, jo tikai paši bērni un viņu vecāki zina, cik daudz fiziskas un emocionālas piepūles prasīja gatavošanās skatei divu gadu garumā. Pēc skates pie manis pienāca žūrijas locekļi, svētku virsvadītāji Agris Daņiļevičs un Jānis Purviņš. Abi ļoti atzinīgi novērtēja mūsu bērnu atzīstot, ka priekšnesumi bijuši ļoti, ļoti skaisti. Mēs vēlreiz esam pierādījuši, ka "Balvu vilciņa" dalība labāko deju kolektīvu koncertā "Vēl simts gadu dejai", kas notiks Deju svētku ietvaros, nav tikai nejaušība, bet gan likumsakarīgs ieguldītā darba rezultāts. Es no visas sirds esmu pateicīga dejojāju vecākiem, jo bez viņu atbalsta un uzticības nebūtu tik labu rezultātu!" teica Balvu Kultūras un atpūtas centra bērnu deju kolektīva "Balvu vilciņš" vadītāja Zane Meiere. Šis kolektīvs žūrijas vērtējumā ieguva Augstāko pakāpi.

\*Agra Veismaņa vadītais Balvu Kultūras un atpūtas centra kolektīvs "RIKA" B grupā piedalījās Alūksnes skatē un ieguva I pakāpi ar 53,8 punktiem.

Deju kolektīva nosaukums	Vadītājs	Kvalitātes grupa	Geta vērtējums (punkti)	Piezīmes, līmenis
Balvu Kultūras un atpūtas centra bērnu deju kolektīvs "BALVU VILCIŅŠ"	Zane Meiere	Bērni	47,0	Augstākā pakāpe
Baltinavas kultūras nama jauniešu deju kolektīvs "KUSTI KUST"	Ināra Kala	C	44,3	I pakāpe
Kubulu pagasta kultūras nama deju kolektīvs "GIELAVIŅA"	Zita Kravale	C	44,0	I pakāpe
Balvu Vēlās ģimnāzijas un Balvu Kultūras un atpūtas centra deju kopa "RIKA"	Agra Veismaņa	C	41,7	I pakāpe
Viļakas pilsētas Kultūras nama jauniešu deju kolektīvs "BITĪTĀ MATOS"	Dāra Adreiko	C	41,4	I pakāpe
Vectilžas Sporta un atpūtas centra deju kopa "VECTILŽA"	Kristīne Jermacīne	C	40,1	I pakāpe
Rugāju tautas nama jauniešu deju kolektīvs	Astrīda Circone	C	39,1	II pakāpe
Bīrzpiļes pagasta Saldus nama jauniešu deju kolektīvs "JAUDA"	Iveta Tiltiņa	C	37,9	II pakāpe
Balvu Kultūras un atpūtas centra deju kopa "NEBĒDA"	Agris Veismanis	D	52,6	I pakāpe
Kubulu pagasta kultūras nama deju kopa "KUBULIŅŠ"	Zita Kravale	C	42,5	I pakāpe
Viļakas pilsētas kultūras nama deju kopa "DĒKA"	Alvīna Jevstijņeva	E	41,8	I pakāpe
Liksnas pagasta tautas nama vīriešu paaudzes deju kopa "PIESITENS"	Gunta Grīmatīte	E	39,5	II pakāpe
Rugāju tautas nama vīriešu paaudzes deju kolektīvs "RUGĀJI"	Lucija Bukla	E	36,9	II pakāpe
Briežuciema tautas nama deju kopa "PĀRIS"	Skaidrīte Pakalniņa	E	33,9	III pakāpe
Balvu Kultūras un atpūtas centra senioru deju kopa "LUSTE"	Ināra Gleza	F	43,3	I pakāpe
Rugāju tautas nama senioru deju kopa "EZERRĪKSTS"	Ināra Gleza	F	39,3	II pakāpe

Lappusi sagatavoja Z.Logina

Iepazīst citas valsts kultūru

# Ukraina – atšķirīgu kultūru zeme

Irēna Tušinska

9.aprīlī Balvu Bērnu un jauniešu centrā (BBJC) pulcējās interesenti, kuri vēlējas vairāk uzzināt par Ukrainu. Kopā ar Eiropas brīvprātīgo ukrainieti Danu izvērijuši un nogaršojuši šis valsts iedzīvotāju iemīļoto boršču zupu, iemēģinājuši roku nacionālo Petrykivka ornamentu zīmēšanā un noklausījušies prezentāciju par Ukrainu, vietējie jaunieši iepazīna un iemīlēja šo neparasti interesantu un daudzveidīgu kaimiņvalsti.

Saulainās un vasarīgi karstās pirmdienas pēcpusdienā BBJC jaunieši ciemos uzņēma Eiropas brīvprātīgo Danu no Ukrainas, kura šobrīd darbojas Viļakas novadā. Ukrainu vakaru klātesošie sāka ar mākslas nodarbību, kopā zīmējot nacionālos ornamentus Petrykivka, ko Ukrainā kopš seniem laikiem plaši izmanto māju un dažādu koka izstrādājumu izgreznošanai. Klātesošie uzzināja, ka Petrykivka rakstu gleznošanai izmanto pirkstus, salmu nūjiņas un otiņas no kaķa vilnas, ko izgriezī no murrātāju padusēm. Taujāta, kādēļ tieši no padusēm, Dana paskaidroja - lai nebojātu minča ārējo izskatu, jo izcirtās paduses mazāk redzamas un nekaitē dzīvnieka veselībai. Šinī sakarā Dana pastāstīja kādu jocīgu atgadījumu. Petrykivka ciemā, kur aizsākusies šo rakstu zīmēšana, gleznošanas darbnīcā ieradās ekskursanti no pasaulē plaši pazīstamās dzīvnieku aizstāvju organizācijas "Greanpeace". Uzzinājuši, ka rakstus zīmē ar kaķu spalvas otiņām, viņi atteikušies piedalīties meistardarbnīcā. "Ekskursijas vadītājam nācās skaidrot, ka kaķus nenogalina, lai izgatavotu otiņas, bet tikai izcērpj spalvu no padusēm," pastāstīja Eiropas brīvprātīgā pajokojojot, ka neviens Viļakas kaķis nav cietis šajā dienā izmantoto otiņu izgatavošanai.

Pabeiguši zīmēšanu, kurā ar lielu interesi iesaistījās arī Eiropas brīvprātīgā Laura no Spānijas un skolotājs Cemre no Turcijas, visi kopā ķērās pie boršča vārīšanas, kas ļabi pazīstams arī Latvijā. Tomēr Dana atklāja, ka Ukrainas boršču piesātināto garšu nevar salīdzināt ar vietējās ēdnīcās nopērkamo. Tā kā pati nelieto gaļu, jaunieši šoreiz cienāja ar šīs zupas veģetāro variantu, ko jaunieši atzina par ļoti gardu.

Kamēr zupa vārījās, Dana parādīja prezentāciju par savu dzimto valsti, kurā pastāstīja par ukraiņu tautas tradīcijām,



Foto - I.Tušinska

Iepazīst caur mākslu. Ukraiņu vakaru jaunieši sāka ar šīs valsts nacionālo ornamentu zīmēšanu.

kultūras īpatnībām, mūziku un dejām. Dana atklāja šīs valsts daudzveidīgo etnisko sastāvu, tuvāk iepazīstinot ar kazaku, gucuļu, Krimas tatāru kultūru un ieražām. Vakara dalībnieki uzzināja par skaistajām Ukrainas pilsētām, etnisko grupu kultūru atšķirībām, kas pastāv dažādos valsts reģionos, par ģerboņa un karoga nozīmi. Ukrainiete izskaidroja arī to, kā un kāpēc notika tā sauktā Maidana revolūcija, kā arī pastāstīja par citām aktualitātēm šajā pretrunā plosītajā valstī.

Eiropas brīvprātīgā Laura no Spānijas vakara gaitā atklāja, ka nekad nav bijusi Ukrainā, bet, strādājot kopā ar Danu, daudz uzzinājusi par šo valsti un sapņo apskatīt to klātienē. Īpaši viņa vēlētos iepazīt Lvovu, kas izceļas ar savu vēsturisko auru, arhitektūras pieminekļiem un daudzveidīgo kultūras dzīvi: "Iespējams, nākamo gadu pavadišu tieši Ukrainā, jo gribu pieteikties skolotājas darbam šajā valstī." Pirms satika Danu, Laura bija dzirdējusi tikai par Ukrainas un Krievijas konfliktu, jo to atspoguļoja visos Spānijas medijos. "Tagad esmu iemācījies vairākus vārdus ukraiņu valodā, pārzinu daudzas ukraiņu tradīcijas un mūzikus," pastāstīja Laura. Vienu no tradīcijām viņa izbaudījusi pavisam nesen: "Izrādās,

Ukrainā decembra vidū, svinot svētā Nikolaja dzimšanas dienu, kas pasaulē labāk zināms kā Santa Klāuss, ģimenes locekļi zem spilveniem paslēpj mazas dāvanīņas un mandarīnus. Arī es šogad saņēmu šādu dāvanīņu."

Savukārt Balvu Valsts ģimnāzijas skolniece Paula Rutmane pirms ukraiņu vakara par šo valsti nezināja gandrīz neko. Tomēr viņa atzina, ka labprāt apgūst jaunas zināšanas par citām valstīm. Īpaši jaunieši interesē Āzija, jo tās kultūra stipri atšķiras no mūsējās. Laurai patīk ceļot un, piedaloties "Erasmus +" projektā, viņa nesen ciemojusies Bulgārijā. Tomēr visvairāk ģimnāziste klātienē vēlētos iepazīt Japānas kultūru un tradīcijas.

BBJC jaunatnes darba speciāliste Agnese Puļča neslēpa, ka ar prieku dotos ceļojumā uz Ukrainu, īpaši tādēļ, ka viņas drauga tētis dzimis šajā valstī. Agnese atklāja, ka jaunieši labprāt apmeklē šādus nacionālos vakarus, jo tas ļauj vairāk uzzināt par citām kultūrām, nereti mainot viņu priekšstatus par attiecīgo zemi: "Man patika, kā Francijas vakaru brīvprātīgā no šīs valsts iesāka ar vārdiem, ka Francija nav tikai Parīze, tas ir tikai stereotips, kas izveidojies cilvēku prātos."

Pārbaudīts uz pašas ādas

## Mēs varam vairāk nekā domājam

Zinaida Logina

7.aprīlis visā pasaulē bija Starptautiskā ugunsstaigāšanas diena, un šajā dienā ugunsroku kurināt un staigāt pa ogleņiem pie Baltezera devās arī trīs Balvu iedzīvotāji. Latvijā ugunsstaigāšana, ko organizē organizācija Fire Hawk, notiek jau kopš 2014.gada.

Draugi raksta autorei vārdadienā uzdāvināja tieši šādu dāvanu nejautājot, ko viņa par to domā. Pēc vairāku rakstu izlasīšanas un video skatīšanās Youtube nolēmu, ka jāturas pie savas filozofijas - viss, kas notiek, notiek uz labu. Turklāt pirmo reizi. Zinu, ka mūs ierobežo dažādi maldi - lielākoties izdomājam, ka kaut ko nevar izdarīt, ka tas nav iespējams. Mūsu prāts uzliek sev robežas un rāmjus.

### "Es atnācu uguniņu..."

Notikumu vadīja Baiba Kļava-Vecvanaga, kura ir ugunsstaigāšanas instruktore ar starptautisku pieredzi šādu pasākumu vadīšanā vairāku gadu garumā. Daudzi ieradās tautastērpos vai greznojušies ar kādu latvisku akcentu. Bija bungas, dziesmas, un, saulei rietot, tika iededzināts īpaša krāvuma ugunskurs. "Ugunsstaigāšana ir lēmumu pieņemšanas un savu negatīvo pārliecību pārvarēšanas vingrinājums. Pārejot pāri ugunij un neapdedzinoties, jūs sastapsieties un pārvarēsiet savas iluzorās bailes. Ugunsstaigāšanas laikā cilvēkiem rodas cita attieksme pret ikdienas izaicinājumiem," klātesošajiem skaidroja instruktore. Uzzinājām, ka šis ir viens no senākajiem rituāliem pasaulē, kas sastopams visos kontinentos un praktiski jebkurā kultūrā. Senākās rakstiskās liecības ir 4000 gadus vecas un nāk no Indijas. Pasaulē arvien ir dzīvas rituālo ugunsstaigāšanu tradīcijas. Arī latviešu

tautasdziesmas liecina, ka šāda veida norises, iespējams, notikušas arī pie mums, jo latviešu dainās ir vārdi: "Es atnācu uguniņu ar basām(i) kājiņām(i)."

### Vai jūt karstumu?

Pagales lēnām pārvērtās ogleņi, un organizatori ar metāla grābekļiem izrušināja tādu kā ogļu ceļu, kam līdzās gailēja vēl neizdegušās pagales. Vērojot uguni, iepazīstoties ar klātesošajiem, dziedot, stundas pagāja pārdomās par sev svarīgo. "Nevienam no pasākuma dalībniekiem nav obligāti jāveic ceļš pa uguni, tā vienmēr ir paša dalībnieka brīva izvēle," atgādināja instruktore. Nebija savstarpēju sarunu, pamudinājumu - iet, neiet. Man personīgi likās, ka tas jāizdara pirmajās minūtēs, citādi pazudis koncentrēšanās, lielais nodoms to izdarīt. Tā rezultātā pat pabīdīju malā kādu stipro plecu un... gāju, nedomājot ne par ko. Vai jutu karstumu? Nezinu. Bet, pārvarējusi ogļu ceļu, no prieka palēcos. Basām kājām, aplaudējot pārējiem gājējiem, vēroju cilvēku reakciju, kas bija tik dažāda.

### Viss ir iespējams!

Inese Paidere un Maruta Castrova, ar kurām biju kopā šajā pasākumā, ogļu ceļu pārvarēja pat vairākas reizes atzīstot, ka tas prasa stipru gribu, koncentrēšanos un mērķi, kādēļ to dari, apzināšanos. Viņas izgāja arī no ogleņiem veidotos latvju zīmju rakstus.

Negatīvās domas atkāpās. Nāca sapratne, ka patiesībā viss iespējams. Galvenais ir uzdrīkstēšanās, un tas virza mūsu dzīvi pretīm lielākiem sasniegumiem un labākam dzīves līdzsvaram.

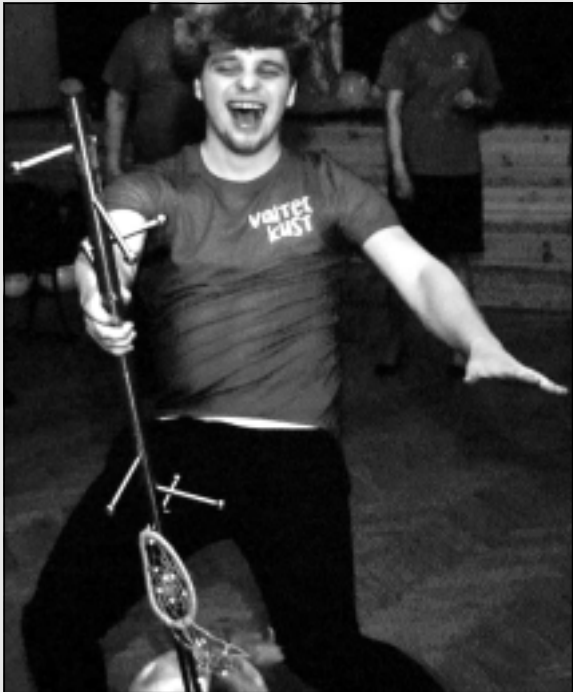


Foto - no personīgā arhīva

Ugunsstaigāšana. Tas ir lēmumu pieņemšanas treniņš. Veids, kā ieraudzīt jaunas iespējas savai dzīvei un nospraust mērķus jauniem, drosmīgākiem sasniegumiem. Ugunsstaigāšanas laikā, ejot pāri 500°C karstām ogleņiem un neapdedzinoties, var pārliecināties, ka neiespējams ir iespējams. Lūkojoties uguni, vizualizējot tēlus, kas slēpjas zemāpziņā, var ieraudzīt sevi patiesās īpašības un vēlmes, par kurām ikdienā prāts klusē uzskatu, audzināšanas vai dzīves pieredzes dēļ.

**Ekspresintervija**

**Labprāt iejustos karaļa lomā**



**VALTERS DORU**, Viļakas novada pašvaldības policists

**Ritūāls, bez kura nevar iesākties Tava diena?**

-Kārtīgas kafijas krūzes un *instagrama* bilžu *laikošanas*.

**Tava darbigākā aktivitāte pēdējā laikā?**

-Šašliku cepšana. Pagājušo sestdien mājās Baltinavā atklāju šī gada sezonu – paaicināju draugus, pasēdējām un atpūtāmies. Parasti gaļu marinēju pats pēc mūsmājās iecienītas receptes - šašliks vienmēr sanāk gardš.

**Kas ir tās pazīmes, pēc kurām saproti – pavasaris ir klāt?**

-Negribas vilkt darba formu, jo ir karsts.

**Ko uzskati par savu lielāko talantu?**

-Dziedāšanu un tautu deju deju – abi līdzvērtīgi.

**Vai taisnība teicienam, ka ceļš uz vīrieša sirdi iet caur vēderu?**

-Tieši tā! Man patīk garšīgi paēst, varētu teikt, pat dievinu!

**No kāda ēdiena neatteiktos nevienā diennakts laikā?**

-Visiem, jo esmu liels ēdiena cienītājs! Kaut gan bez saldumiem mierīgi varētu iztikt, bez gaļas gan nekā.

**Pats ar pavārmākslu esi uz 'tu' vai 'jūs'?**

-Kopš zināma laika, kad dzīvoju un strādāju Rīgā, uz "tu". Man patīk gan paēst, gan gatavot, un šķiet, ka tas arī izdodas. Mājiniēki manas prasmes var novērtēt gandrīz katru vakaru, jo es esmu tas, kurš gatavo.

**Tu dzīvo īsteni latgaliskā un tradīcijām stiprā vietā – Baltinavā. Kādi, Tavuprāt, ir latgalieši?**

-Sirsneigi, atsaucīgi i ciši lobi cylvāki!

**Pēc dabas esi praktiskais, lietīšķais vīrietis vai tomēr sirdī romantiķis?**

-Romantiķis. Man patīk iepriecināt savu draudzeni un, piemēram, aizvest viņu uz kādu skaistu vietu pavakarīņot.

**Vai, skatoties filmas, mēdz arī nobirdināt pa kādai asarai?**

-Ir gadījies. "Titāniks" nespēj atstāt vienaldzīgu arī mani.

**Kādas īpašības daiļā dzimuma pārstāvēs vērtē visaugstāk?**

-Godīgumu, atklātību un, pats galvenais, lai cienu to, ko es daru!

**Kā rīkotos, ja Tevi uz cīņu paaicinātu Mairis Briedis?**

-Viņam nekad neatteiktu!

**Ja piedāvātu nospēlēt kādu lomu teātrī vai filmā, kāda tā būtu?**

-Noteikti karalis. Domāju, ka man nemaz nevajadzētu īpaši tēlot, jo pēc dabas man patīk komandēt, būt galvenajam un atrasties uzmanības centrā.

**Ko Tu domā par modeļu darbu?**

-Man viņu žēl, izskatās tik ļoti nobadējušās.

**Kādi ir trīs priekšnoteikumi, lai Tava diena būtu izdevusies?**

-Labi izgulēties, redzēt skaistus sapņus un piecelties ar smaidu.

**Vai ir kas tāds, par ko teiktu: nekad dzīvē?**

-Nav. Esmu gatavs izmēģināt visu!

**Kādas varētu būt Tavas ideālās brīvdienas?**

-Jautri pavadīt laiku ar draugiem, spēles, ēdiens un galvenais, lai ir ļoti silta un saulaina diena!

# No mazpilsētas

**Modele! Cik daudzas meitenes fascinē šis vārds, aiz kura slēpjas skaistums, drosme un arī milzu atbildība parādīt sevi plašas publikas priekšā. Domāju, nevienam nebūs pārsteigums, ja apgalvošu, ka reti kura jauniene bērībā nav sapņojusi kādreiz dzīvē ieraudzīt savu foto uz spoža žurnāla vāka vai reklāmas plakāta. Taču tikai nedaudzām tas ir izdevies. Viņu vidū ir arī divas balvenietes, kuras jau vairākus gadus saistītas ar šo iekārojamo un vienlaikus visvairāk tenkām apvīto profesiju. Par to, kā tas ir - būt modelei, stāsta viņas pašas.**

**Bijusi balveniete LINDA RAKLINSKA modeļu sabiedrībā apgrozās jau kopš 16 gadu vecuma, un par šo darbu saka tā: "Ja kādai meitenei kļūst par modeli tiešām ir sapnis, tad uz to noteikti jātiecas. Bez striktajiem parametriem un vajadzīgā auguma garuma gan tas neizdosies, taču, ja tas ir dots, jāizmanto iespēja, jāizbauda, jāgūst pieredze, jābūt stiprām un jācinās par saviem sapņiem. Tā, kā to dariju es!"**

Linda atceras sevi bērībā, kad ar apbrīnu Balvos, Lāča dārzā, vēroja modes skati, kurā meitenes skaistos tērpos defilēja pa mazo skatuvīti. Viņa zināja, ka kādreiz dzīvē vēlas piedzīvot ko līdzīgu! Un tas arī notika. Kādudien skolā, starpbrīdī skrienot no kabineta uz kabinetu, Linda ar draudzeni ieraudzīja plakātu ar aicinājumu apmeklēt modeļu atlases kastingu "Baltic Beauty" konkursam Balvos. Iespaidīgi! Tas bija mīļākais konkurss, ko Linda TV ekrānā vēroja katru gadu un sapņoja kādreiz tajā piedalīties! "Zvanīju mammai, lai padalītos ar ziņām, un tieši viņa bija tā, kas pamudināja pieteikties. Pati noteikti nebūtu saņēmusies, jo neredzēju sevi starp meitenēm, kuras vienmēr vēroju TV ekrānā. Sekoja kastingi, parametru mērīšana, un pavisam drīz saņēmu zvanu no "Natalie" modeļu aģentūras ar uzaicinājumu apmeklēt nākamo atlases kārtu. To nevar neatcerēties - visapkārt skaistas, pašpārliecinātas rīdzinieces, un pa vidu viņām es. Nodomāju, ka man nav ne mazāko izredžu. Sēdēju un gaidīju klusējot, jo nebija ne drosmes, ne tēmu, lai spētu komunicēt," atminas Linda. Pienāca viņas kārtā, atkal parametru mērīšana, neliels defilē, kuram sekoja tūlītējs uzaicinājums no modeļu aģentūras vadītāja palikt uz kastingu braucienam uz Milānu, kas notika tajā pašā dienā pēc konkursa atlases beigām. No visām pretendētēm, kuras konkrētajā dienā apmeklēja atlasīti, izvēlējās tikai divas - Lindu un meiteni no Bauskas, kura tikpat kautrīgi kā viņa sēdēja maliņā. Tad sekoja pats konkurss. Viss tik ļoti galvu reibinoši - fotosesijas, preses konferences, tikšanās ar dizaineriem, intervijas, gatavošanās, dzīvošana Jūrmalas viesnīcā. Iespaidīgāk nekā sapņos. "Šķiet, vēl vakar biju pielīpusi pie TV ekrāna, apbrīnojot skaistās modeles un pat baidoties sapņot, ka kādu dienu varētu nokļūt otrpus ekrānam un būt viena no viņām. Bet te nu tas noticis - es izdzīvoju savu pārdošāko sapni! Un tas noteikti bija labākais starts modeļu pasaulē," atminas Linda.

**Pāri visam - smags darbs**

Drīz vien pēc "Baltic Beauty" modeļu konkursa sekoja pirmais darbs. Žurnāls "IEVA" konkursa laikā Lindu izvēlējās par savu simpātiju, un tā viņa pirmoreiz nokļuva uz žurnāla vāka. Likās - kur vēl labāk! Taču bija vēl kāds sapnis. Linda cerēja, ka kādudien aizbrauks uz Japānu, Tokiju, jo, pēc pieredzējušu modeļu stāstiem, tā bija labākā vieta, kur nokļūt kā modelei. Arī šis sapnis piepildījās, pirms daiļā Balvu meitene paspēja pamirkšķināt acis. Zvans no Rīgas ar uzaicinājumu apmeklēt kastingu Japānas modeļu aģentūrai, tad atlase, un pēc diviem mēnešiem Linda jau sēdēja lidmašīnā. Pirmais lidojums ar pārlidojumu, viņa pilnīgi viena, turklāt ar vājām angļu valodas zināšanām, bet aiziet - nezināmāj! "Tagad to atceros kā sapni. Esmu bezgala pateicīga, ka man bija ļauts ko tādu piedzīvot. Jā, tas nebija viegli. Tas bija izaicinoši, tas daudz ko mācīja, veidoja mani kā personību, bet pāri visam bija smags darbs," teic bijusi balveniete, kura modeles darba pieredzi apguvusi arī Āzijas valstīs un Taivānā.

**Konkurence – milzīga!**

Modeles darbs no malas vienmēr šķiet tik vilinošs un aizraujošs. Bet kā ir realitātē? Arī Linda sākumā iedomājās, ka nu tikai sāksies - fotosesijas un skates dienu no dienas. Taču tā nenotika. Realitātē ik dienu modeles pavada kastingos, tā saucamajos darba meklējumos. Katru dienu no pieciem līdz pat pādsmit kastingiem, kurus apmeklē desmitiem vai pat simtiem citu modeļu. Konkurence ir milzīga! Tikt pie darba nav nemaz tik viegli, bet, ja arī paveicas, tā nav nekāda medusmaize. Ja reiz klients tevi izvēlējies, tad vēlas saņemt rezultātu un pilnu atdevi fotosesijai/skatei. "Fotosesijas nereti ieilga līdz pat desmit stundām, apģērbus mainīja pa minūtēm, pozas - pa sekundēm uz katru fotoaparāta klikšķi. Taču es dievināju skates. Vienā no Japānas pilsētām piedalījās skatē, kurā bijām tikai trīs modeles, un katrai - pa deviņām skaistām kāzu kleitām! Divi šovi dienā, vairāki ģērbēji, frizieri, vizāžisti... Tagad atceroties šķiet neiespējami radīt tik iespaidīgu šovu tikai

no trīs modelēm," sajūsmiņās Linda.

Bijusi balveniete atklāj, - nebija viegli agrā vecumā pamest mīļās vecāku mājas un doties pasaulē, cīnīties vienai ar citām kultūrām, uzskatiem, mācīties sadzīvot ar svešiem cilvēkiem: "Tā pasaule tur, ārā, nemaz nav tik rožaina, kā varētu likties. Jo īpaši jaunām, skaistām meitenēm, uzmanība tiek pievērsta milzīga. Modelei jābūt spēcīgai, lai pastāvētu par sevi, nekristu apšaubāmos kārdinājumos, kas ir visapkārt, jo īpaši sfērā, uz kuru tiecas tik daudzas jaunas meitenes. Tu tiec iemests pamatīgā dzīves skolā."

**10% atstāj grēciņiem**

Sabiedrībā valda uzskats, - ideāla sieviete ir ar parametriem 90-60-90. Linda gan tam īsti nepiekrīt, jo uzskata, ka ideālai sievietei mirdz acis, ir smaidi uz lūpām, un tā ir pateicīga par katru dzīves doto brīdi: "Ideālas sievietes skaistums nāk no iekšienes. No tā, kas ir viņā pašā, un tur nav nekāda sakara ar 90-60-90. Pazīstu skaistas sievietes, kuras ir tālu no šiem standartiem, taču tas netraucē nevienam viņas par tādām uzskatīt. Lai 90-60-90 paliek modelēm un viņu darbam."

Viena lieta gan Lindai ir svēta – tie ir treniņi. Tas gan nenozīmē to, ka nav slinkums vai, aizejot uz treniņu, viņa nečikst, ka ir grūti. Nē, tas prasa piepūli un slinkuma pārvarēšanu katru reizi, kad Linda apmeklē zāli. Bet viņa to dara jau gadiem, un tikai sev, jo veselā ķermenī mājā vesels gars! "Sports cilvēkam dod tik daudz plusu, ka es justos apzogam sevi, ja nesportotu. Tam visam pa virsu - sēdošs ikdienas darbs pie datora. Sports ir glābiņš no gandrīz visām mūsdienu problēmām. Turklāt zālē nav nepieciešams sēdēt stundām ilgi, celt smagākos svarus, skriet tālākās distances. *Cross Fit* nodarbības intensīvs treniņš ir līdz četrdesmit minūtēm, un tas ir pilnīgi pietiekami. Galvenais ir regularitāte un treniņu apmeklējums. Uzturēt sevi formā nav tas pats, kas trenēt olimpiskajām sacensībām!" atgādina bijusi balveniete. Viņai paveicies, jo līdz šim Lindai nekad nav nācies ne tievēt, ne ievērot stingras diētas. Toties pēdējo gadu laikā bijusi balveniete nonākusi pie veselīga uztura, vērojot savas sajūtas un ķermeni, reaģējot uz dažādiem ēdieniem vai porciju lielumu. "Tas, ko *lietam* sevī, ir ļoti svarīgi! Viss atspoguļojas mūsu augumā, ādā, matos. Ne velti ir teiciens: "Tu esi tas, ko Tu ēd." Es ēdu ļoti mazas porcijas, jo sievietēm ēdienreizei vajadzētu pietikt ar ēdiena daudzumu, kas ietilpst divās plaukstās. Frī kartupeļus un neko neveselīgu tur neberam. Sabalansēta, kvalitatīva pārtika, iespējams, izklausās tik garlaicīgi. Kāpēc tad dzīvot, ja nevar ēst visu, ko gribas? Tā es domāju ilgu laiku, taču ir ļoti viegli sevi pieradināt gūt baudu un sāta sajūtu tieši no veselīga ēdiena. Pieminēšu arī to, ka neēdu uz nakti - pēdējā maltīte parasti ir līdz plkst. 19.00. Ēdienu neuzņemu 5 stundas pirms miega. Tas ir plakana vēdera noslēpums, kas gan neizslēdz to, ka kādu retu reizi var aiziet un apēst picu. Kāpēc gan ne? Mazajiem grēciņiem jābūt, bet nepadarīsim to par ikdienu. Dzīvojam 90% veselīgi, bet 10% atstājam grēciņiem," iesaka Linda.

**Dizainera Mārta Pūpola tērps no salātlapām, lociņiem un bazilika.**

To visu uz Lindas darināja vairākas stundas, salātlapas vēra uz drātim un svārki svēra 15kg, āda bij saberzta līdz asinīm. "Apsēsties līdz pat skatei nedrīkstēja, skatē bija jādefilē uz pirkstgaliem, likās, ka noģībšu bezspēkā. Un vēl tā specifiskā lociņu un bazilika smarža... Man tuvumā reti kurš vēlējas atrasties," atminas Linda.



Foto - U.Vilks



## LTV 1

- 5.15 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.  
6.00 "LR valsts himna".  
6.02 "Personība".  
7.00 "Animācijas filmas".  
9.00 "Kas te? Es te!".  
9.30 "Animācijas seriāls".  
9.40 "Ja es būtu dzīvnieks".  
10.00 "Animācijas seriāls".  
10.23 "Latvijas literatūras gada balvas nominanti".  
10.25 "Garšas pasaule 2".  
11.00 "Peru dārgumi". Dok. filma.  
12.00 "Dievkalpojums".  
13.00 "Saknes debesis".  
13.30 "Aculiecinieks". Atk.  
13.45 "Atslēgas". Atk.  
14.05 "Liktēģa lidmašīna".  
15.05 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.  
16.00 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras".  
16.45 "Ķepa uz sirds". Atk.  
17.15 "Daudz laimes, jubilarī!".  
17.55 "Latvijas literatūras gada balvas nominanti". Atk.  
18.00 "Dienas ziņas".  
18.20 "Province".  
18.50 "Barabas Vudas kolekcija. Vienīgi zvaigznes norauģas". Romantiska drāma.  
20.30 "Panorāma".  
20.46 "De facto".  
21.35 "Viktoria 2". Seriāls.  
22.45 "Ledijs Makbeta". Drāma.  
0.30 "Starptautiskais Eiropizijas dziesmu konkurss". Atk.  
2.40 "Naledi: zilonēna stāsts". Dok. filma.  
3.40 "LTV - 60. Zelta arhivs".  
4.35 "700 pasaules brīnumi. Kuba". Atk.

## LTV 7

- 5.00 "Province". Atk.  
5.30 "Adrese". Atk.  
6.00 "LR valsts himna".  
6.03 "Kas te? Es te!". Atk.  
7.00 "Izgudrotāji". Atk.  
7.30 "Vides fakti". Atk.  
8.00 "Es - savai zemei!". Atk.  
8.30 "Reģionālā attīstība Latvija. Agro 2018. Televēlāla skatlogs".  
9.00 "Piedzīvojums dabā". Atk.  
9.30 "Izziņas impulsi". Atk.  
10.00 "Nedēļas apskats".

- 20.00 "LNT ziņas".  
20.10 "LNT ziņu Top 10".  
21.05 "Lieliskais gadsimts. Kosma". Seriāls.  
23.10 "Sarunas par romantiku". Melodrama.  
1.00 "Prietiek runāt!". Komiska drāma.  
2.25 "Pedeje Gritimi 4". Seriāls.  
3.05 "Hūberts un Štallers 5". Detektīvseriāls.  
3.55 "LNT brokastis". Atk.  
**TV 3**  
5.50 "Atriebība 4". Seriāls.  
5.55 "Ameriķāņu nindzijas". Realitātes šovs.  
6.55 "Animācijas seriāli".  
8.25 "Iebraucēji".  
9.25 "Pecās garšas iedvesmai". Kulīnārijas raidījums.  
10.00 "Superbingo". TV spēle.  
11.05 "Dziesmu duels". TV šovs.  
12.30 "Gatava pārveirībā 2". Realitātes šovs.  
13.25 "Gredzenu pavēlnieks. Divi torņi". Piedz.  
17.10 "Šreks Trešais". Animācijas filma.  
19.00 "Nekā personīga".  
20.00 "Izklausies redzēt 4". Muzikāls šovs.  
22.40 "Nākamās dienas reiss". Sprauga šizeta filma.  
0.20 "Klejoņkāre". Komēdija.  
2.20 "Dullas sacensības Neiespējamā misija 7".  
3.00 "Iespējams tikai Krievijā".

## NTV MIIR

- 7.30 "Savvaļas pasaule".  
8.00 "Sodien".  
8.20 "Viņu paražas".  
8.50 "Pirmais ātrums".  
9.30 "Ēdam mājās".  
10.00 "Sodien".  
10.20 "Un atkal - esiet sveicināti!".  
10.45 "Ar bērnu muti...".  
11.25 "Kurš mājās ir saimnieks?".  
12.05 "Briņnumtehnika".  
13.00 "Vasarnica".  
14.05 "Mūsu patērētāju aizsardzības dienests".  
15.05 "Sava spēle".  
16.00 "Sodien".  
16.25 "Kriminālā Krievija".  
17.00 "Izmeklēšanu veica...".  
18.00 "Krievijas jaunās sensācijas".  
19.00 "Nedēļas kopsavilkums".  
20.15 "Tu tam neticēsi!".  
21.05 "Zvaigzņu satikšanās".  
22.55 "Svešais". Seriāls.  
0.55 "Likuma sargs 4". Sprauga šizeta seriāls.  
4.35 "Zvērināto tiesa. Galvenā

lieta".

## PBK

- 5.10 "Ziņas".  
5.20 "SpēleĶiet, harmonikas!".  
5.55 "Sargs".  
6.25 "Patiesi jūsu...". Komiska melodrama.  
8.00 "Bērnu klubs". Animācijas seriāls.  
8.20 "Veselība".  
9.25 "600 sekundes - par veselību un skaišstumu".  
9.45 "Dmitrija Krilova piezīmes".  
10.00 "Ziņas".  
10.20 "Ciemos no rīta".  
11.20 "Sazvērestības teorija".  
12.15 "Ziņas".  
12.35 "Izmailova parks". Humora raidījums.  
14.15 "Valērija. Nebaidies būt laimīga". Dok. filma.  
15.20 "Valērijas jubilejas koncerts".  
17.15 "Ledus laikmets. Bērni".  
19.20 "Vislabākie!".  
21.00 "Laiks".  
22.35 "Jauno un atjaunoto klubs".  
1.00 "Eiropa bez cenzūras".  
1.05 "Vīsa patiesība par viriešiem". Komēdija.  
2.20 "Baltā tukšneša saule". Piedz. filma.  
3.40 "Euronews". Informatīvs raidījums.  
4.20 "Virēja". Komēdija.  
5.05 "Smieklīgi videoklipi".

## ROSSIJA RTTR

- 5.30 "Neglītā Ķuba". Traģikomēdija.  
7.20 "Pats esmu režisors".  
8.15 "Jevgeņija Petrosjana Smieklu panorāma".  
8.45 "VīteĶais laiks. Vēstis no notikumi pilsētā".  
9.25 "Rīta pasts".  
10.00 "Kad visi ir mājās".  
11.00 "Vēstis".  
11.25 "Parasts koncerts ar Eduardu Efirovu".  
11.55 "Atļauts smieties!". Humora raidījums.  
14.30 "Lai mana mīlestība tevi sargā!". Melodrama.  
18.30 "Viskrievijas atklātais jauno talantu televīzijas konkurss Zilais putns".  
20.00 "Nedēļas vēstis".  
22.00 "Svētdienas vakars kopā ar Vladimiru Solovjovu".  
0.30 "Tu būsi mana". Melodrama.  
2.15 "Savēja sveša māsa". Drāma.  
3.45 "Jevgeņija Petrosjana Smieklu panorāma".

## AFIŠA



## Balvu Novada muzeja

- Pēcās muzeja ekspozīciju zālēs mūsdienīgi atspoguļojas Ziemeļlatgalei raksturīgas tēmas un vietējās vērtības.
- Novadniekam - ģenerālim Valdim Matisam veltīta ekspozīcija.
- Ekspozīcija "Balvi senajās fotogrāfijās".

## Balvu Sakrālās kultūras centrā

- Mākslinieces Līgas Sakses foto un gleznu izstāde "Meta - flora" līdz 16.aprīlim.
- 13.- 15.aprīli** Svētās Marijas no Nācetes, Baznīcas mātes, kristīgās dzīves un evaņģēlizācijas skola.
- 17.aprīli plkst. 17.00** "Mākslas Dienas 2018! Balvi skan krāsās" Balvu Mākslas skolas audzēkņu radošo darbu izstādes "UZIEDI KRASĀS!" atklāšana.
- 27.aprīli plkst. 18.00** Balvu Kultūras un atpūtas centra neredzīgo cilvēku teātra kopas "Redzēt ar sirdi" literāra kompozīcija "Bēģšana uz Ēģipti".
- 28.aprīli plkst. 9.00** LIELĀ TALKA - baznīcas, Sakrālā kultūras centra apkārtnē un pr. Antona Rimoviča laukumā.

## Balvos

- 21.aprīli plkst. 12.00** "Mākslas dienu 2018" radošas aktivitātes "Balvi skan krāsās!" pie Balvu Mākslas skolas. Piedalās Balvu Mākslas skola, Balvu Bērnu un Jauniešu centrs, Balvu Profesionālā un vispārīgglītojošā vidusskola.
- 21.aprīli plkst. 18.00** Balvu mūzikas koncertzāle koncerts "Man balstiņa tālu skani!". Piedalās: Balvu Mūzikas skolas kora klases ansambļi, "Mirklis", "Pīlādzis", "Razdoļje", "Notiņas", teātra studija. Ieeja bezmaksas.

## Balvu Centrālajā bibliotēkā

- No 17.aprīļa līdz 15.maijam** izstāde "To var ieraudzīt", autors Zintis Purenis. Izstādes atklāšana **17.aprīli plkst. 15.00**.

## Balvu pagastā

- 14.aprīli plkst. 16.00** bezmaksas nūjošanas pamatu apmācības nodarbības. Tikšanās pie tautas nama.

## Bērzpīli

- 14.aprīli plkst. 12.00** bezmaksas nūjošanas pamatu apmācības nodarbības. Tikšanās pie saietu nama.
- Plkst. 19.00** vidusskolas aktu zālē starpnovadu dramatisko kolektīvu saspēle "Joku bānītis iebruc Bērzpīli". *Piedalās dramatiskie kolektīvi no Balvu, Ruģāju un Rēzeknes novadiem. Kolektīvi piedalās līdz 20 min. ganiem skēciem.* Ieeja - ziedojums EUR 1.

## Briežuociemā

- 17.aprīli plkst. 16.00** lekcija par stresa samazināšanu.
- 4. maijā plkst. 13.00**, gaidot Latvijas dzimšanas dienu, aicinām visus piedalīties ATRAKTĪVO TRANSPORTA LĪDZĶĻU BRAUCIENĀ. *Var izmantot gan rucosus braucamos, gan ratus, gan skrituļslidas, gan pašu izgatavotus transporta līdzekļus utt. Braucējiem vēlams ģērbties atbilstošos tērpos.* Transportlīdzekļus vēlams pieteikt līdz **1.maijam** Zītai. Piesakoties saņemsiet arī sīkaku informāciju par braucienu.

## Kubulos

**Līdz 27.aprīlim** kultūras namā Latvijas Neredzīgo biedrības rehabilitācijas centra Balvu filiāles dalībnieku izstāde "Brīnumi caur sirdi un dvēseli".

## Vīksnā

**28.aprīli plkst. 11.00** Vīksnas tautas nama Balvu novada amatierteātru/ dramatisko kolektīvu skate.

## Rugāju novadā

**13.aprīli** Rugāju tautas nama aicinām apmeklēt mazo vokālistu konkursu "Rugāju novada Čālis - 2018".

**Ar šī gada 10. aprīli** Rugāju Novada muzejs aicina veidot kopīgo Rugāju novada grāmatu "Mans stāsts par brīvu Latviju", kurā ikviens novada iedzīvotājs aicināts ierakstīt savu stāstu par to, ko katram no mums nozīmē brīva Latvija.

## Baltinavā

Novada muzejā skatāma Justīnes Puriņas gleznu izstāde "Mazas lietas. Liela mīlestība".

**27.aprīli** Lielā talka Baltinavā! Šogad, gatavojoties velomarsrūta "Vēstures atskapas Grīvas mežos" atklāšanai, sakopsim Grīvas partiānu mītnes pieminekļa - memoriāla apkārtni. Lai rosinātu iedzīvotāju un novada viesu interesi par Baltinavas novada vēsturi, dabu, cilvēkiem, notikumiem, tradīcijām gan mūsdienās, gan pagātnē, kā arī izveidotu attēlu kolekciju, kas spētu atklāt Baltinavas novada, notikumu, tradīciju un cilvēku neatkārtojamību un daudzveidību, dome izsludina fotokonkursu "Baltinava. Baltinavieši. Laiks". *Konkursa dalībnieki savus foto (līdz 5 fotogrāfijām vienam dalībniekam) var iesniegt JPG formātā, kā arī skenētus līdz 2018. gada 1. augustam.* Fotogrāfijas var iesūtīt elektroniski, rakstot uz: [sab.attiecibas@baltinava.lv](mailto:sab.attiecibas@baltinava.lv), vai iesūtīt Baltinavas novada domei.

## Vīļakā

**15.aprīli plkst. 15.00** kultūras namā PRASMJU SKOLA kopā ar meistari Evitu Zarembu - Krīgeri. Šūsim ziedus, ko var izmantot sev kā aksesuāru vai arī interjerā. *Līdzī jāņem maz-irstošs audums (apm. 0,50 x 0,50 cm), adata, pieskaņoti diegi, paliecas pārītes, brošu adata, šķēres. Nodarbību ilgums - 2 stundas.*

## Vīļakas Novada muzeja

□ Vīļakas pilsētas un tās tuvākas apkārtnes vēsture no 13. gs. līdz mūsdienām - nozīmīgākie notikumi, izcilākās personības un laikmeta liecības. □ Katoli bīskapiem Kazimiram Dujbinskim un Valerianam Zondakam veltītajā pieminās istabā aplūkojami garīdznieku amata piederumi un personīgās lietas. □ Novada kristīgo draudžu - katoļu, pareizticīgo un luterāņu - vēsture.

## Žīguros

**21.aprīli plkst. 17.00** kultūras namā Vīļakas novada dramatisko kolektīvu skate "Teātru karuselis - 2018". *Piedalās Vīļakas kultūras nama dramatisks kolektīvs, Žīguru amatierteātris "Virši", Medņevas dramatisks kolektīvs "Savēje".*

Pārpublicēšanas gadījumā "Vaduguns" atsauc obligāta

# TIV PROGRAMMAS

no 16. līdz 22.aprīlim





## LTV 1

filmu cikls.  
15.30 "Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls".  
16.00 "Lielais Gregs". Seriāls.  
17.00 "Dzīve šodien".  
17.50 "*Euro Hockey Challenge*. Slovēnija - Latvija".  
Tiešraide.  
20.20 "Šovakar". Ziņas.  
20.50 "Personīgā lieta".  
Informatīvi analītisks raidījums.  
21.20 "Rezervāts". Politiskā satīra.  
21.35 "Eiropa koncertos. *Deutsche Welle* žurnāls".  
22.25 "Nakts reportieris".  
0.35 "Aktuālie pasaules jautājumi. *Islāma valsts* gūstā: jaunas jeziņu sievietes pārbaudījums". Dokumentālā filma.  
1.10 "Mākslas pulss". Dok. filmu cikls.  
2.15 "LTV - 60. Zelta arhīvs".  
2.50 "Vakars ar Renāru Zeltiņu". Atk.  
3.45 "Visas durvis vaļā. SeMS dokumentālā stāsti".  
4.15 "Rezervāts". Politiskā satīra.  
4.30 "Bez aizvainojuma". Aktuālas intervijas. Atk.

5.00 "Ceturā studija". Atk.  
5.30 "Saknes debesīs". Atk.  
6.00 "LR valsts himna".  
6.02 "Mans zaļais dārz". Atk.  
6.30 "Rīta *Panorāma*". Atk.  
8.35 "Alpu dakteris 10". Seriāls.  
9.35 "Mans mīļais Ramons". Seriāls.  
10.30 "Latvijas literatūras gada balvas nominanti".  
10.35 "Televeikala skatlogs. *Top-Shop* piedāvā".  
10.50 "Ceturā studija". Atk.  
11.15 "Dzēguze". Seriāls.  
12.15 "V.I.P. - Veiksmē. Intuīcija. Prāts". Atk.  
13.00 "Televeikala skatlogs. *Top-Shop* piedāvā".  
13.15 "Saknes debesīs". Atk.  
13.50 "Animācijas seriāli".  
14.50 "Televeikala skatlogs. *Top-Shop* piedāvā".  
15.05 "Nepārta cena". Seriāls.  
16.05 "Mans mīļais Ramons". Seriāls.  
17.05 "Alpu dakteris 10". Seriāls.  
18.00 "Dienas ziņas".  
18.55 "Kultūrsoks. 100 g kultūras".  
19.05 "Gudrs, vēl gudrāks".  
20.30 "Panorāma".  
21.15 "Broukenuvuda 3". Seriāls.  
23.00 "Nakts ziņas". Atk.  
23.15 "Latvijas sirdsdziesma".

## LNT

5.00 "Karamba!" Humora raid. 5.25 "Tīcīgo uzvaras balss".  
5.55 "Bernards". Anim. filma.  
6.00 "LNT rīta ziņu raidījums 900 sekundes".  
8.15 "Apsolītā". Seriāls.  
9.10 "Liktēja likloči". Seriāls.  
10.25 "UgunsGrēks 5". Seriāls.  
10.40 "Bērni un vecāki 2". Seriāls.  
11.40 "Kāzu likloči". Romantiska komēdija.  
13.45 "Televīzijas veikals".  
14.00 "LNT dienas ziņas".  
14.20 "Mūsu Čārlijs 13". Seriāls.  
15.25 "Daktere Kvinna". Seriāls.  
16.25 "Mežoniģas zemes". Seriāls.  
17.40 "Mani remonta noteikumi 2". Realitātes šovs.  
17.50 "Ziņas sešos".  
18.00 "Mani remonta noteikumi 2". Realitātes šovs.  
18.55 "Drosme un skaistums". Seriāls.  
20.00 "LNT ziņas".  
20.40 "Degpunktā".  
21.10 "Svaigi cepta slepkavība. Tikai deserti".  
23.05 "Pietiek runāt!" Komiska 100g kultūras". Atk.  
13.30 "Personība. 100g kultūras". Atk.  
14.30 "Mākslas pulss". Dok.

1.40 "Liktēja likloči". Seriāls.  
2.20 "Degpunktā". Atk.  
2.45 "900 sekundes". Atk.  
5.00 "Atriebība 4". Seriāls.  
5.55 "Saša Taņa". Seriāls.  
6.55 "Animācijas seriāli".  
8.10 "Pīna māja". Komēdijseriāls.  
9.10 "Gordona Remzija šovs *Sausmas virtuve*".  
10.10 "Nozietuma skelets 12". Seriāls.  
11.05 "Televeikala skatlogs".  
11.20 "Uzvarētājas un zaudētājas". Seriāls.  
12.25 "Meitenes". Seriāls.  
13.30 "Animācijas seriāli".  
14.55 "Pīna māja". Komēdijseriāls.  
15.55 "Precītie pret brīvajiem 3". Realitātes šovs.  
16.55 "Gordona Remzija šovs *Sausmas virtuve*".  
17.55 "Virtuve 3". Seriāls.  
19.00 "TV3 ziņas".  
19.35 "Bez tabu".  
20.20 "Dziesmu duetis". TV šovs.  
21.50 "Klejotkāre". Komēdija.  
23.50 "Grāmatu zagle". Kara drāma.  
2.25 "Virtuve 3". Seriāls.  
2.50 "UgunsGrēks 5". Seriāls.  
3.50 "TV3 ziņas". Atk.  
4.20 "Bez tabu". Atk.  
6.00 "Šodien".  
6.05 "Volkova stunda". Seriāls.  
7.05 "Lietišķs rīts".  
8.05 "Šodien".  
9.00 "Muhtars atgriežas 2". Detektīvseriāls.  
10.00 "Šodien".  
10.25 "Medicīnas noslēpumi". Seriāls.  
11.00 "Sasisto lukturu ielas 6". Seriāls.  
13.00 "Šodien".  
13.25 "Ārkārtējs notikums".  
14.00 "Tikšanās vieta". Sarunu šovs.  
16.00 "Šodien".  
16.30 "Tikšanās vieta". Sarunu šovs.  
17.20 "Krievijas jaunās sensācijas".  
18.25 "Ārkārtējs notikums. Izmeklēšana".  
19.00 "Šodien".  
19.50 "Kuba". Seriāls.  
23.30 "Zahara Priļepina analītisks raidījums".  
24.00 "Trīs zvaigznes". Seriāls.  
1.55 "Tikšanās vieta". Sarunu šovs.  
3.55 "Īpašo uzdevumu aģents 4". Seriāls.

## LTV 3

5.55 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
6.20 "Ziņas".  
6.30 "Bērnu klubs".  
7.00 "Labrīt!".  
9.00 "Ziņas".  
9.35 "Kontrolpirkums".  
10.15 "Esi veselī!".  
11.15 "Ziņas".  
11.45 "Uzkāpt Olimpā". Seriāls.  
12.55 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.  
14.00 "Precamies!".  
14.55 "Ziņas".  
15.10 "Vīriši un sievietes". Sarunu šovs.  
16.05 "Vakara ziņas".  
16.30 "Cīvēks un likums".  
17.40 "*Jumorina*". Humora festivāls.  
19.55 "Bērnu lauks".  
21.00 "Laiks".  
21.40 "Aiz kadra".  
21.57 "Eiropa bez cenzūras".  
22.00 "Izmailova parks".  
0.15 "Vakars kopā ar Ivanu Urganu".  
1.10 "Desmit neģerēnu". Detektīvfilma.  
3.15 "Piekariņš, kas glabā noslēpumu". Muzikāla komēdija.  
4.20 "Milu Latviju!".  
5.00 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.

## ROSSIJA RTR

5.00 "Krievijas rīts".  
9.55 "Par pašu svarīgāko". Sarunu šovs.  
11.00 "Vēstis".  
11.40 "Vēstis. Vietējais laiks".  
12.00 "Cīvēka liktenis".  
13.00 "60 minūtes". Sarunu šovs.  
14.00 "Vēstis".  
14.40 "Vēstis. Vietējais laiks".  
14.55 "Kamenska". Seriāls.  
17.00 "Vēstis".  
17.40 "Vēstis. Vietējais laiks".  
18.00 "Andrejs Malahovs. Tiešraide". Sarunu šovs.  
19.00 "60 minūtes". Sarunu šovs.  
20.00 "Vēstis".  
20.45 "Vēstis. Vietējais laiks".  
21.00 "*Jumorina*". Humora raidījums.  
23.50 "Neglītā jūba". Analītisks raidījums.  
1.40 "Karadraudze". Seriāls.  
3.10 "Pie kā ielidoja dziedošais kanāriņputniņš...". Drāma.

## NTV MIR

6.00 "Šodien".  
6.05 "Volkova stunda". Seriāls.  
7.05 "Lietišķs rīts".  
8.05 "Šodien".  
9.00 "Muhtars atgriežas 2". Detektīvseriāls.  
10.00 "Šodien".  
10.25 "Medicīnas noslēpumi". Seriāls.  
11.00 "Sasisto lukturu ielas 6". Seriāls.  
13.00 "Šodien".  
13.25 "Ārkārtējs notikums".  
14.00 "Tikšanās vieta". Sarunu šovs.  
16.00 "Šodien".  
16.30 "Tikšanās vieta". Sarunu šovs.  
17.20 "Krievijas jaunās sensācijas".  
18.25 "Ārkārtējs notikums. Izmeklēšana".  
19.00 "Šodien".  
20.40 "Degpunktā".  
21.10 "Svaigi cepta slepkavība. Tikai deserti".  
23.05 "Pietiek runāt!" Komiska 100g kultūras". Atk.  
13.30 "Personība. 100g kultūras". Atk.  
14.30 "Mākslas pulss". Dok.

## LTV 1

5.00 "Ceturā studija". Atk.  
5.30 "Dzimis Eiropā". Atk.  
6.00 "LR valsts himna".  
6.02 "Mans zaļais dārz". Atk.  
6.30 "Rīta *Panorāma*".  
8.35 "Mīlas viesulis 12". Seriāls.  
9.35 "Mans mīļais Ramons". Seriāls.  
10.30 "Latvijas literatūras gada balvas nominanti".  
10.35 "Televeikala skatlogs. *Top-Shop* piedāvā".  
10.50 "Ceturā studija". Atk.  
11.15 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.  
12.15 "Daudz laimes, jubilāri!". Atk.  
13.00 "Televeikala skatlogs. *Top-Shop* piedāvā".  
13.15 "Province". Atk.  
13.50 "Animācijas seriāli".  
14.50 "Televeikala skatlogs. *Top-Shop* piedāvā".  
15.05 "Nepārta cena". Seriāls.  
16.05 "Mans mīļais Ramons". Seriāls.  
17.00 "Mīlas viesulis 12". Seriāls.  
18.00 "Dienas ziņas".  
18.56 "Ceturā studija".  
19.30 "Personība. 100 g kultūras".  
20.30 "Panorāma".  
21.15 "1:1. Aktuālā intervija".  
22.05 "Obamas gadi: vārdi spēks". Dok. filma.  
23.05 "Nakts ziņas".  
23.25 "Viktoria 2". Seriāls.  
0.30 "Tas, ko viņi neredz". Psiholoģisks trilleris.

## LTV 7

5.00 "Automoto raidījums nr.2. Televeikala skatlogs".  
5.30 "Sajūti Latgali!". Atk.  
6.00 "LR valsts himna".  
6.03 "Sajūti Latgali!". Atk.  
6.30 "Eiropa fokusā. *Deutsche Welle* žurnāls".  
7.00 "Ceturā studija". Atk.  
7.30 "Latvijas novadu ciņas". Atk.  
8.25 "Ar mugursomām pa Latīnameriku". Dok. seriāls.  
8.55 "Kulturzīme Jānis Grešte". Dokumentāla filma.  
9.25 "Nezināmie brīnumi. Japāna". Dok. filmu cikls.  
10.00 "Nepārta cena". Seriāls.  
11.00 "Muhtars atgriežas 2". Seriāls.  
11.55 "Aizliegtais panēmiens". Atk.  
12.55 "Aculiecietieks". Atk.

13.15 "Pasaules meistarsācīkstes rallijkrosā". Atk.  
15.30 "Vienmēr formā. *Deutsche Welle* žurnāls".  
16.00 "Lielais Gregs". Seriāls.  
17.00 "Dzīve šodien".  
18.05 "Muhtars atgriežas 2". Seriāls.  
19.00 "Šovakar. Ziņas".  
19.35 "Garšas pasaule". Dok. daudzsēriju filma.  
20.05 "Īrija no putna lidojuma". Dok. cikls.  
21.10 "Lielais Gregs". Seriāls.  
22.10 "Aizdomu ēnā". Krimināldrāma.  
23.55 "Fidela Kastro hronikas". Dok. filma.  
1.00 "Mūsdienu medicīna". Dok. daudzsēriju filma.  
1.30 "Vienmēr formā. *Deutsche Welle* žurnāls".

## LNT

5.00 "Karamba!" Humora raidījums.  
5.25 "Tīcīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.  
5.55 "Animācijas seriāls".  
6.00 "900 sekundes".  
8.15 "Apsolītā". Seriāls.  
9.30 "Liktēja likloči". Seriāls.  
10.25 "Televīzijas veikals".  
10.40 "Bērni un vecāki 6". Seriāls.  
11.40 "Cūskas paradīze". Melodrama.  
13.45 "Televīzijas veikals".  
14.00 "LNT dienas ziņas".  
14.20 "Mūsu Čārlijs 13". Seriāls.  
15.20 "Daktere Kvinna 3". Seriāls.  
16.20 "Mežoniģas zemes". Seriāls.  
17.10 "Mani remonta noteikumi 2". Realitātes šovs.  
17.50 "Ziņas sešos".  
18.00 "Mani remonta noteikumi 2". Realitātes šovs.  
18.55 "Drosme un skaistums". Seriāls.  
20.00 "LNT ziņas".  
20.40 "Degpunktā".  
21.10 "Oskars ēno". Latvijas realitātes šovs.  
21.40 "Nejausi iemīlēties". Melodrama.  
23.30 "Tīrāns 3". Seriāls.  
0.40 "Mīlas dēka 2". Seriāls.  
1.35 "*Dzīvīte* brīvdienās. Televeikala skatlogs".  
2.00 "Drosme un skaistums". Seriāls.  
2.40 "Degpunktā". Atk.  
3.10 "900 sekundes". Atk.

## TV 3

5.00 "Atriebība 4". Seriāls.  
5.55 "Saša Taņa". Seriāls.  
6.50 "Animācijas seriāli".  
8.10 "Pīna māja". Komēdijseriāls.  
9.10 "Gordona Remzija šovs *Sausmas virtuve*".  
10.10 "Nāvējošais ierocis".  
11.05 "Spraiģa šizeta seriāls. *Televeikala skatlogs*".  
11.20 "Uzvarētājas un zaudētājas 3". Seriāls.  
12.25 "Meitenes 2". Seriāls.  
13.30 "Animācijas filmas".  
14.45 "Pīna māja". Komēdijseriāls.  
15.40 "Svešā seja 2". Seriāls.  
16.55 "Gordona Remzija šovs *Sausmas virtuve*".  
17.55 "Virtuve 3". Seriāls.  
19.00 "TV3 ziņas".  
19.35 "Bez tabu".  
20.20 "Svešā seja 2". Seriāls.  
21.00 "Īpašo uzdevumu vienība *Hawaii 5-0*". Seriāls.  
22.00 "Makgaiters". Spraiģa šizeta seriāls.  
23.00 "Aklā zona". Seriāls.  
23.55 "Impērija". Seriāls.  
0.55 "Atriebība 4". Seriāls.  
1.45 "Virtuve 3". Seriāls.  
2.15 "Svešā seja 2". Seriāls.  
2.50 "UgunsGrēks". Seriāls.  
3.50 "TV3 ziņas". Atk.  
4.20 "Bez tabu". Atk.

## NTV MIR

6.00 "Šodien".  
6.05 "Volkova stunda". Seriāls.  
7.05 "Lietišķs rīts".  
8.05 "Šodien".  
8.05 "Lietišķs rīts".  
9.00 "Muhtars atgriežas 2". Detektīvseriāls.  
10.00 "Šodien".  
10.25 "Medicīnas noslēpumi". Seriāls.  
11.00 "Sasisto lukturu ielas 12". Seriāls.  
13.00 "Šodien".  
13.25 "Ārkārtējs notikums".  
14.00 "Tikšanās vieta". Sarunu šovs.  
16.00 "Šodien".  
16.30 "Tikšanās vieta". Sarunu šovs.  
17.20 "DNS".  
18.25 "Ārkārtējs notikums".  
19.00 "Šodien".  
19.50 "Augstas likmes. Revanšs". Seriāls.  
21.55 "Kuba". Seriāls.  
23.50 "Dienas kopsavilkums".  
0.20 "Trīs zvaigznes". Seriāls.  
2.20 "Tikšanās vieta". Sarunu šovs.

4.10 "Dzīvokļa jautājums".  
5.05 "Visš būs labi!" Sarunu šovs.

## PBK

5.55 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
6.20 "Ziņas".  
6.25 "Bērnu klubs".  
7.00 "Labrīt!".  
9.00 "Ziņas".  
9.35 "Kontrolpirkums".  
10.15 "Esi veselī!".  
11.15 "Ziņas".  
11.45 "Uzkāpt Olimpā". Seriāls.  
12.55 "Moderns spriedums". Realitātes šovs.  
14.00 "Precamies!". Šovs.  
15.00 "Ziņas".  
15.15 "Vīriši un sievietes". Sarunu šovs.  
16.10 "Vakara ziņas".  
16.45 "Patiešībā". Sarunu šovs.  
17.45 "Lai runā!". Sarunu šovs.  
19.00 "Tekšdedzes dzinējs".  
21.00 "Latvijas laiks".  
21.35 "Laiks".  
22.10 "Izmeklēšanas noslēpumi 16". Seriāls.  
24.00 "Vakars kopā ar Ivanu Urganu".  
0.40 "Spriedums ideālajam pārim". Daudzsēriju melodrama.  
1.25 "*Euronews*". Informatīvs raidījums.  
1.50 "Sims dienu pēc bērnības". Melodrama.  
3.30 "Ekstrasensu ciņas".  
5.20 "Smieklīgi videoklipi".

## ROSSIJA RTR

5.00 "Krievijas rīts".  
9.55 "Par pašu svarīgāko". Sarunu šovs.  
11.00 "Vēstis".  
11.40 "Vēstis. Vietējais laiks".  
12.00 "Cīvēka liktenis".  
13.00 "60 minūtes". Sarunu šovs.  
14.00 "Vēstis".  
14.40 "Vēstis. Vietējais laiks".  
14.55 "Kamenska". Seriāls.  
17.00 "Vēstis".  
17.40 "Vēstis. Vietējais laiks".  
18.00 "Andrejs Malahovs. Tiešraide". Sarunu šovs.  
19.00 "60 minūtes". Sarunu šovs.  
20.00 "Vēstis".  
20.45 "Vēstis. Vietējais laiks".  
21.00 "*Berjozka*". Seriāls.  
23.15 "Vakars kopā ar Vladimīru Solovjovu".  
1.45 "Vēstis no Sanktpēterburgas".  
2.00 No plkst. 2.00 - raidītāja profilakse.



# meitenes līdz modelei

**Izkopj arī citus talantus.** Lindas aizraušanās, ko viņa dievina, ir izšūt ar akmeņiem un kristāliem gandrīz visu, kas pieejams garderobē - apavus, somas, cepures, cimdus, kleitas un daudz ko citu. Brīvajos brīžos viņa spēlē klavieres, lasa grāmatas vai izbrauc pie dabas. "Latvija ir maģiska visos gadalaikos, un dzīve ir tik skaista! Mums vienkārši jāmacās nedaudz piebremzēt, apstāties un to baudīt dienu no dienas! Nedzīvojam vakardienā vai rītdienā, esam te un tagad, un viss pats notiks!" ir pārliecināta Linda Raklinska.



## Jātic saviem spēkiem un jāmēģina!

**Ari Balvu Valsts ģimnāzijas skolniece, titula "Vice Mis Balvi 2017" ieguvēja VIVIĀNA BUKŠA ir viena no tām retajām mūspuses jauniešiem, kura jau paspējusi izbaudīt gan modeles darba sūrumu, gan izjust prieku par iegūto rezultātu.**

Cik vien sevi atceras, Viviāna vienmēr bijusi ļoti meitenīga. Bērnībā viņai patika pielaiķot mammas kleitas, kurpes, izmēģināt kosmētiku, ar draudzenēm spēlēt "Ekstrēmās pārvērtības" un veidot fotosesijas. Taču viņas pirmais solis pret skaistuma industriju bija "Pašapziņas celšanas studija Lote", kurā Līgas Morozas-Ušackas vadībā jaunieši iemācījās veidot savu vizuālo tēlu, sevi pasniegt, būt atbildīga, pieklājīga un kārtīga. "Piedalījos un guvu godalgotas vietas skaistumkonkursos, taču vai nākotnē vēlējos pievērsties modeļu industrijai? Noteikti nē! Toreiz "Lotes" nodarbības šķita tikai kā izklaide kopā ar citām meitenēm, kur papildus gūt pieredzi un iemaņas, kas varētu noderēt it visur," atminas Viviāna. Un tieši tur, defilē nodarbībās, viņu pamanīja modeļu aģentūras "Freyja Models" direktore Svetlana Kiseļova, kura piedāvāja iespēju vēlmju robežās uzsākt darbu kā modelei viņas aģentūrā. Viviāna piekrita, pat īsti neapzinoties, kas sagaida turpmāk.

Viviāna uzsāka savu modeles darbību "Freyja Models" 2015.gadā. Piedalījās vairākās fotosesijās un modes skatēs, taču nozīmīgu piedāvājumu lidot uz Ķīnas modeļu aģentūru uz dažiem mēnešiem saņēma tā paša gada vasaras beigās, 16 gadu vecumā. "Sākumā tas viss šķita biedējoši un neiespējami. Divi mēneši, man tikai 16 gadi, turklāt jāpārtrauc mācības skolā... Taču apzinājos, ja atteikšos, iespējams, šādu piedāvājumu vairs nekad nesaņēmsu. Un, neskatoties uz dažādiem nostāstiem par negatīvu pieredzi, baismām domām par to, kas varētu notikt, tomēr piekritu. Uzticējos Svetlanai un viņas komandai, ticēju, ka viss ir droši, aģentūra Ķīnā ir profesionāla un patiesa. Viss būs kārtībā," stāsta Viviāna. Tā tiešām arī notika. Pieredze, draugi, attiecīgs pret darbu, sevi un piedzīvotais kopumā ir viena no labākajām lietām, kam Viviāna jebkad piekritusi. Šobrīd viņa nešauroties var teikt, ka "Freyja Models" ir drošākā un uzticamākā modeļu aģentūra Latvijā, kurā katrai meitenei tiek sniegta individuāla pieeja un rūpes. Aģentūrā tiek veidota pozitīva un draudzīga gaisotne, izslēdzot šajā industrijā tik ļoti sastopamo konkurenci un naidu.

Tas, ko no savas pieredzes modeļu industrijā Viviāna sapratusi, ir fakts, ka praktiski viss tur notiekošais iesākumā ir laimes spēle. "Vai tu tiksi pamanīta, uzrunāta, vai tevi ir kas īpašs un citādāks... Tam seko smags darbs. Lai arī galarezultāts - bildes žurnālos un reklāmās - izskatās skaisti un valdzinoši, aiz tā visa slēpjas kas vairāk. Sākot ar to, ka modeles darbs praktiski nekad nav par



**Vai jebkura meitene var kļūt par modeli?** Viviāna uzskata, - katrai meitenei ir iespēja mēģināt: "Man izdevās, ļaujot saprast to, cik pasaule ir maza un cik daudz tajā ir iespēju. Ir jāmacās tās pamanīt, nepalaist garām un ticēt saviem spēkiem."

pašu modeli. Viņai jānoliek malā savas domas, redzējums un viedoklis. Jāprezentē zīmols iespējami labi un jāprot to pasniegt skaisti, neskatoties un to, vai tas, kas uzvilks mugurā, pašai patīk, vai nepatīk. Un beidzot ar sevis, sava auguma un vizuālā tēla kopšanu, kas galvenokārt ir sportiskas aktivitātes un veselīgs uzturs," skaidro Viviāna. Savukārt stereotips par to, ka modeles mūžīgi ietur diētas, lielākoties ir maldīgs. Aģentūrā, kurā darbojas Viviāna, izvirzīti viņas augumam atbilstoši standarti, kas ir kā mērķis, kas jāsasniedz. Taču galvenais nosacījums ir to darīt veselīgā veidā, saglabājot ķermenim spēku un veselīgu izskatu.

Brīvbrīdi sagatavoja S.Karavoičika

## CILVĒK ZIŅAS

### Patecībā par darbu – īpašs pārsteigums



Foto - Z.Logina

Pirmdienas rītā "Vaduguns" redakcijā ieradās kurjers, kurš piegādāja speciāli adresētu sūtījumu no Kokneses. Izrādās, patecībā par sirsnīgi uzrakstīto rakstu "Pēc 50 gadiem... Tā pati pilsēta, datums un laiks" bijušie balvenieši Zigrīda un Ēriks Garkakļi raksta autorei Sanitai Karavoičikai un pārējiem vaduguniešiem nolēmuši sagādāt jauku, personalizētu pārsteigumu. Liels bija mūsu izbrīns, kad atvērām kurjera atvesto sūtījumu. Tajā bija trīs veidu Skriveru pārtikas kombinātā ražotās konfektes – gotiņas, kas ietītas papīriņšos ar mūsu laikraksta "Vaduguns" nosaukumu. Nobaudījām tās un secinājām, ka šis saldums atgādina īpašo – bērnības garšu. Paldies Zigrīdai un Ērikam Garkakļiem, kuri parūpējās par to, lai laikraksta kolektīvs jauno darba nedēļu sāk uz pozitīvas nots!

### Uzvar Rugāju novada vidusskola



Foto - Z.Logina

6.aprīlī Rugāju novada vidusskolā notika Biznesa spēļu turnīrs "Peldi pret straumi". Skolēni izspēlēja biznesa simulācijas spēli "Flixa", kuras mērķis - piecos gados izveidot kapitālu aktīvos un naudā. Pasākumu vadīja, ar spēles noteikumiem iepazīstināja Madara Janiša. Viens spēles gads – viens kāršu izlikums, kur par naudu tiek uzskatīta spēles valūta. Kad visas kārtis izspēlētas, spēlētāji gūst ienākumus no saviem aktīviem un saņem ikgadēju maksājumu. Spēles beigās tiek saskaitīts uzkrātais kapitāls pēc gada tirgus cenām un noteikts uzvarētājs no katra galdiņa un skolas vērtējumā. Spēlē piedalījās 9.-12. klašu skolēni no Lubānas vidusskolas, Balvu Valsts ģimnāzijas, Balvu Profesionālās un vispārīgltītojošās vidusskolas, Rīgas Valsts tehnikuma Balvu teritoriālās struktūrvienības, Rugāju novada vidusskolas. Spēlē katrs darbojās pēc savas taktikas un stratēģijas, pierādot elastību domāšanā un finanšu pārvaldībā. Spēlē jāiziet vairāku gadu biznesa posms, kas nes gan peļņu, gan zaudējumus. Spēlē uzvarēja Rugāju novada vidusskola, 2.vietā - Balvu Valsts ģimnāzija, bet 3.vietā ierindojās Lubānas vidusskolas spēlētāji. Rugājieši Andris Kudurs (no kreisās), Gunita Pedele un Anda Laganovska, kuri bija galdiņu vadītāji, atzina, ka šī spēle attīsta biznesa domāšanu, kas būs noderīga, uzsākot darba gaitas.

## NEDĒĻAS CITĀTS

**"Dzīvē ir kā vistu kūti: katrs grib uzlēkt augstāk, ieknābt tuvākajam un uzkakāt zemāk stāvošajiem..."**

(No divu sieviešu sarunas)

**Redakcija atvainojas visiem, kurus "Cilvēkziņas" aizvainojušas vai aizvainos**



## Aprīlis - putnu mēnesis

## “Katram savu māju!”

Pavasaris iesilst pamazām, neraugoties uz to, ka šonedēļ jau varēja staigāt kreklos un kleitās. Latvijā pārziemojušo un no siltajām zemēm atlidojušo putnu pagaidām nav daudz, taču putni čivina aizvien skaļāk, priecīgāk un arī manāmi aizvien vairāk. Kā teica kāda lauku sieviete, - kad dzērves rudenos aizlido, viņu balsis dzirdamas skumjas, bet pavasarī var sajast prieku.

Aprīlī Latvijas Ornitoloģijas biedrība (LOB) sadarbībā ar Dabas aizsardzības pārvaldi un citiem partneriem pievērsusi uzmanību labākajām putnošanas vietām visā Latvijā. Pirmie pasākumi notika jau aprīļa sākumā un turpināsies visu mēnesi.

Latvijā notiek vairāk nekā četrdesmit pasākumu, kas saistīti ar putnu vērošanu, būrišu izgatavošanu. Ja pie mums šajā jomā vēl valda klusums, ja nu vienīgi kāds individuāli ir saklapējis strazdu būri, tad kaimiņu novados ar Putnu dienām jau pasteigušies. Vērienīgas Putnu dienas notika dabas parkā “Numernes valnis” un Litenē. Numernē Putnu dienās piedalījās teju 50 interesenti. “Dabas aizsardzības pārvaldes Latgales reģionālās administrācijas pārstāvis Dagnis Vasiļevskis iepazīstināja pasākuma dalībniekus ar putnu būrišu veidiem dažādām putnu sugām un pastāstīja, kā ikkatrs pats saviem spēkiem var izgatavot putnu būri. Pasākuma laikā tā dalībnieki izgatavoja vairāk nekā 40 putnu būrus mušķērājiem, strazdiem un zīlītēm. Daļu no būriem izvietoja dabas parka teritorijā. Vairākus būrus paturēja pasākuma dalībnieki, lai izliktu tos savā īpašumā,” pastāstīja



**Izdevies pasākums.** Putnu dienu pasākums dabas parkā “Numernes valnis” bija izdevies - dalībnieku aktivitāte bija liela, lutināja arī patīkamie laika apstākļi. Apmeklētāji bija gandarīti un ar prieku izgatavoja putnu būrus, ieklausoties vadītāju norādījumos.

Kārsavas novada tūrisma organizatore Antra Lipska.

Katru gadu putnu būrišus mežos izliek arī akciju sabiedrība

“Latvijas valsts meži”. Arī šogad mežos Balvu un Viļakas pusē jau martā izlikti vairāki desmiti jaunu būrišu.

## Gājputni atgriežas

## Iespējams, ezerā peld tie paši gulbji

**Jau pagājis krietns laiks, kopš atlidojuši gulbji. Cēlie un skaistie putni redzami vai visās tuvākajās ūdenskrātuvēs, tostarp arī abos Balvu ezeros. Vai starp atlidojušajiem un ezeru ūdeņos peldošajiem gulbjiem ir arī tie, par ko šoziem satraucās iedzīvotāji? Tie gulbji, kuri nebija aizlidojuši uz siltajām zemēm, bet salā un sniegā tupēja zem Bolupes tilta. Iespējams!**

Kad aptuveni pirms nedēļas devos aplūkot, cik platā joslā ezerā atkusis ledus, tūlumā pamanīju arī kādu gulbi un vēl citus putnus. Ejot pāri Bolupes tiltam, virs galvas izdzirdēju spēcīgu spārnu vēzienus. Pāri tiltam pārlidoja divi gulbji. Strauji piezemējušies ūdenī, abi sāka vicināt spārnus un viens otram izrādīties. Šonedēļ gulbju ezerā bija krietni vairāk. Divi,

pamanījuši uz tilta cilvēku, atdalījās no bara un peldēja uz Bolupītes pusi. Iespējams, tie ir tie paši gulbji, par ko satraucās iedzīvotāji. Pieraduši, ka cilvēki viņus baro, arī tagad putni peldēja tuvāk krastam, no kurienes cilvēki met ūdenī barību, padarot gulbjus par atkarīgiem.

Iedzīvotājus, iespējams, interesē, kas notika ar tiem gulbjiem, kuri februāra beigās vēl nebija aizlidojuši uz dienvidiem, bet tupēja zem Bolupes tilta, darot iedzīvotājus bažīgus, ka putniem tā varētu būt pēdējā pieturvieta ceļā uz saulaino tāli. “Vaduguns” par iedzīvotāju bažām informēja pašvaldību. Gulbjiem sarunāja mājvietu kūti pie kāda saimnieka laukos, barību, lai viņi tur varētu palikt līdz siltākam laikam. Gulbjus atlika tikai notvert un pārvietot. Taču sākotnēji glābēji atteicās to darīt, jo viņiem situācija nešķita tik traģiska. Tā

**Pamanāmi.** Gulbji noteikti ir tie putni, ko mūspuses ūdeņos nevar nepamanīt.



sakot, dabā viss notiek tā, kā notiek! Turklāt gulbjiem esot biezs tauku slānis, kas tos pasargā no nosalšanas. Kad glābēji tomēr ieradās vietā, kur uzturējās it kā bojā ejošie putni, tie cilvēkiem rokās nedevās. Putni pacēlās spārnos un aizlidoja: divi - uz vienu pusi, trešais - uz otru pusi. Pēc kāda laika vienu no tiem vēl manīja zem tilta, bet, tiklīdz ūdens peļķe aizsala, pazuda arī šis putns. Gulbis, iespējams, atrada kādu citu vietu, kur sagaidīja siltāku laiku.

## Gada putns 2018

## Pļavu tilbītes māsa jau manīta

**Latvijas Ornitologu biedrība (LOB) par šī gada dabas simbolu, Gada putnu, nominējusi pļavu tilbīti, kas ievēribu ieguvusi ar to, ka Eiropā tās izdzīvošana ir apdraudēta. Arī Latvijā šo putnu skaits pēdējo desmitu gadu laikā samazinājies uz pusi.**

Aprīļa sākumā biedrība “Litenes putni” vēstīja, ka manīta pļavas tilbītes māsa - meža tilbīte. Latvijā sastopamas 6 tilbišu sugas: tumšā, purva, lielā, meža, diķa un pļavu tilbīte. Pļavu tilbīte ir viena no putnu sugām, kas apdzīvo mitrus zālājus. Kopā ar pļavu tilbīti mitrās vietās labprāt uzturas arī citi pļavu bridējputni - ķīvīte, gūgatnis, melnā puskuitāla un citi. Eiropas Savienībā tilbīte kļuvusi par apdraudētu putnu sugu. Būtiskākie draudi šai sugai ir lauksaimniecības intensificēšana un mitrāju nosusināšana. “Zemnieki, kas rod iespēju savās pļavās saglabāt kādu slapjāku vietu, kur apmesties pļavu tilbītei un citiem putniem, būtu pelnījuši ne tikai pateicību, bet arī atbilstošu finansiālu atbalstu,” savu viedokli pārdalījis LOB valdes priekšsēdētājs Viesturs Ķerus.

Pļavu tilbīte ir bridējputns, kas ar garo knābi mitrās vietās vai ūdenī meklē barību. Uz zemes garajā zālē to grūti pamanīt. Tomēr ir kas zīmīgs: kad pļavu tilbītes pulcējas barošanas vietās, tās liek sevi manīt, melodiski svilpojot, kas tās atšķir no sugas māsām. Šie putni ēd kukaiņus, tārpus, gliemjus, nelielas zivtiņas - visu, kas mitinās mitrās vietās un

ūdeņos. Ja barību putni var vēl atrast, tad ar piemērotu ligzdošanas vietu tilbītēm ir visai problemātiski. Ligzdošanai tilbītes izraugās pļavas ar garu zāli, ligzdu veidojot kā iedobi. Blakus esošo zāli putni pār ligzdu noliec kā jumtu. Tilbītes ligzdo no aprīļa līdz jūnijam. Dējumā ir 3-5 olas, kuras perē abi vecāki. Mazuļi uzreiz spēj sekot vecākiem, kas tos apsargā un ierāda barošanās vietas. Lidot jaunie putni sāk aptuveni pēc mēneša.

Lai apzinātu atlikušo pļavu tilbišu apmešanās vietas, LOB aicina iedzīvotājus par tām ziņot portālā *Dabasdati.lv*. Gada putna akcijas ietvaros šogad notiks arī zīmējumu un fotokonkursi, kuru nolikumi publicēti vietnē *www.lob.lv*. Zīmējumu konkursā var piedalīties ikviens, iesniedzot darbu līdz 1.maijam. Galvenā balva, ko saņems vismaz trīs labāko zīmējumu autori, būs īpaša putnu vērošanas ekskursija.

Savukārt fotokonkursā “Pļavu putni” aicināti piedalīties LOB biedri, iesniedzot darbus līdz 1.novembrim. Par LOB biedru var kļūt ikviens interesents, aizpildot anketu biedrības mājaslapā un samaksājot biedru naudu.

Gada putna akciju LOB rīko jau 23.reizi. Iepriekš par gada putniem izvēlēti: grieze, vakarlēpis, zaļā vārna, mazais ērglis, ķīvīte, ūpis, lielais ķiris, rubenis, baltais stārķis, ziemeļu gulbis, lauka piekūns, melnā dzilna, melnais stārķis, jūras krauklis, mednis, meža pūce, jūras ērglis, kākaulis, pupuķis, dzeltenais tārtiņš, dižraibais dzenis un dzeltenā cielava.



**Kā atklāt?** Pļavu tilbītei ir sarkanas, garas kājas un sarkans knābis ar melnīgnēju galu. Putns ir līdz 30cm garš, ar spārnu platumu līdz pusmetram. Riesta laikā pļavu tilbītei apspalvojums kļūst raibi brūns. Pavēdere ir nedaudz gaišāka nekā mugura. Šos putnus labi var pazīt lidojumā, kad uz virsastes līdz pusmugurai redzams balts apspalvojums, kas veido burtu ‘V’.

Lappusi sagatavoja I.Zinkovska



## Negadījumā iet bojā sieviete

## Traģiska avārija netālu no Balviem



Foto - A.Ločmelis

**Notikuma vietā.** Šis otrdienas pēcpusdienā starp Gulbeni un Balviem (krustojumā uz Liteni un Alūksni) notika smaga autoavārija – sadursme starp kravas transportlīdzekli "Mercedes Benz", kuru vadīja 1967.gadā dzimis vīrietis, un vieglo automašīnu "Toyota", kuru vadīja 1951.gadā dzimusi sieviete. Valsts policija informē, ka ceļu satiksmes negadījumā gāja bojā "Toyota" vadītāja. Runājot par notikušā iemesliem, policija informē, ka pēc sākotnējās informācijas sieviete izbrauca priekšā pa galveno ceļu braucošajai kravas automašīnai. Policijas darbinieki pieļauj, ka letālās traumas gūtas tāpēc, ka vadītāja sadursmes brīdī nav lietojusi drošības jostu. Kravas automašīnas vadītājs no turpmākām medicīniskajām pārbaudēm atteicās. Par notikušo uzsākts kriminālprocess, policija skaidro notikušā apstākļus. Savukārt. Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests informāciju par notikušo saņēma pulksten 12.02. Avārijā cietusi sieviete mira līdz mediķu ierašanās brīdim. Notikuma vietā ieradās arī Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests.

Jāpiebilst, ka tajā pašā dienā publiskotais Eiropas Komisijas ziņojums liecina, ka Latvijā pagājušajā gadā joprojām bija vieni no sliktākajiem rādītājiem Eiropas Savienībā satiksmes negadījumu upuru skaita ziņā - gada laikā gāja bojā 70 cilvēki, rēķinot uz miljonu iedzīvotāju. Tas gan ir par 14% mazāk nekā gadu pirms tam, tomēr dalībvalstu sarakstā Latvija ir piektā no beigām. Savukārt mūsu ziemeļu kaimiņi igauņi pērn panākuši visstraujāko uzlabojumu starp visām dalībvalstīm. Lietuvā, salīdzinot ar 2016.gadu, pērn statistika šajā ziņā nav mainījusies.

## Tiesu un zemesgrāmatu nodaļu darbinieki tiek kopsapulcē

## Apspriež ar tiesu darbu aktuālus jautājumus

**5. un 6.aprīlī Rīgā notika rajona (pilsētu) tiesu, apgabaltiesu priekšsēdētāju un zemesgrāmatu nodaļu priekšnieku kopsapulce, kuras mērķis - informēt dalībniekus par aktualitātēm tieslietu sistēmā.**

Kopsapulces laikā tiesu priekšsēdētāji apsprieda ar tiesu darbu administrēšanu aktuālus jautājumus, piemēram, lietu sadales kārtība tiesās pēc reformas, vienota iesniegumu reģistra ieviešana un zemesgrāmatu nodaļu tiesnešu integrācija rajonu (pilsētu) tiesās. Tāpat kopsapulces laikā tiesneši noklausījās lekciju par tehnoloģiju attīstību tiesu sistēmā, komunikācijas

pielietošanu kā vadības instrumentu, kā arī uzklaušija informāciju par plānotajiem un jau esošajiem rīkiem lietu izskatīšanas termiņu monitorēšanai.

Tiesu administrācijas direktors EDVĪNS BALŠEVICS pastāstīja, ka šādu kopsapulču organizēšana svarīga, lai ne tikai apkopotu paveiktos un plānotos darbus, bet arī tādēļ, ka viens no Tiesu administrācijas pienākumiem ir apgādāt tiesnešus un tiesu darbiniekus ar nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un rīkiem, kas atvieglo tiesu darbinieku ikdienas darbu. "Tādējādi tiek mazināta tiesu noslodze, līdz ar to - arī tiesvedības termiņi," atzina Edvīns Balševics.



Foto - no personīgā arhīva

**Kopsapulce.** Tajā piedalījās arī Rēzeknes tiesas Balvos tiesnese SIMONA GMIREKA un Rēzeknes tiesas zemesgrāmatu nodaļas Balvos tiesnese VIJA PUŽULE. Kā zināms, jau kopš 2015.gada tika uzsākta tiesu reforma. Reorganizācija notika arī Latgales tiesu apgabala darbības teritorijā, kā rezultātā ar 2016.gada 1.februāri izveidoja divas tiesas līdzšinējo sešu tiesu vietā – Rēzeknes tiesu, kuras darbība tiek nodrošināta Rēzeknē, Balvos un Ludzā, un Daugavpils tiesu, kuras darbība tiek nodrošināta Daugavpilī, Krāslavā un Preiļos. Savukārt Rēzeknes tiesas zemesgrāmatu nodaļas darbība tiek nodrošināta arī bijušās Balvu rajona tiesas zemesgrāmatu nodaļas telpās. Kopš reformas pagājuši aptuveni 2,5 gadi. Jautāta, vai, viņasprāt, tiesu reformas mērķis sasniegts, Rēzeknes tiesas Balvos tiesnese S.Gmireka stāsta, ka, pirmkārt, līdz ar reformu tiesās nodrošināts lielāks nejausības princips lietu izskatīšanā. Tas nozīmē, ka nav zināms, kuram tiesnesim vajadzēs izskatīt kādu no konkrētajām lietām. "Otrkārt, tiesu reorganizācija radīja iespēju tiesnešiem specializēties. Piemēram, ja līdz reformai skatīju gan civillietas, gan arī krimināllietas, tagad pārsvarā skatu tikai krimināllietas un administratīvā pārkāpuma lietas. Kas attiecas uz problēmjautājumiem, tas ir, piemēram, cilvēku nokļūšana tiesā no Ludzas uz Balviem, šī problēma tiek risināta ar videokonferenču palīdzību, kuras ļoti izmantojam. Apsūdzētajam gan ir tiesības pateikt, ka vēlas piedalīties tiesas sēdē klātienē, nevis ar videokonferences palīdzību, bet tā līdz šim nav bijis. Līdz ar to arī šis jautājums nav tik ļoti problemātisks," skaidro S.Gmireka.

## Meklējam atbildi

## Vai pie mājas drīkst dedzināt lapas?

Ik pa laikam medijos varam lasīt, ka atsevišķās Latvijas pašvaldībās aizliegts dedzināt sausās lapas, zarus un citus organiskos atkritumus, par ko paredzēts naudas sods. Pavasarī tradicionāli ir talkas laiks, tādēļ aktuāls jautājums, vai tas nav aizliegts mūspuses novados?

Balvu pilsētā un novadā savas teritorijas sakopšana šādā veidā nav aizliegta un par to nav paredzēts naudas sods. Balvu novada pašvaldības saistošie noteikumi "Par Balvu novada teritorijas un tajā esošo ēku un būvju uzturēšanu" (visi saistošie noteikumi pieejami interneta mājaslapā www.balvi.lv) paredz, ka sausās lapas, zarus un citus organiskos atkritumus drīkst dedzināt nelielos daudzumos pavasari no 15.aprīļa līdz 15.maijam un rudenī no 15.septembra līdz 15.oktobrim, ievērojot ugunsdrošības noteikumus. To atgādina arī Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta Balvu daļa, ka organisko atkritumu dedzināšanai jābūt kontrolētai, lai tā neradītu apdraudējumu, blakus ugunskuram jābūt cilvēkiem un dzīvniekiem, piemēram, ūdens spainim. Tajā pašā laikā jāņem vērā, ka saistošie noteikumi aizliedz dedzināt sadzīves atkritumus, indīgas un smirdīgas vielas. Savukārt Balvu novada pašvaldības policija uzsver, ka, nelielā daudzumā dedzinot organiskos atkritumus, noteikti arī jāpārlicinās, vai tas netraucēs apkārtējiem. Šogad pašvaldības policija jau saņēmusi izsaukumus, kad cilvēki sūdzējušies, ka kaimiņš, dedzinot atkritumus, rada neērtības apkārtējiem.

Aizliegumu dedzināt, piemēram, sausās lapas, neparedz arī Rugāju un Baltinavas novadu pašvaldību saistošie noteikumi. Protams, tāpat kā Balvu novadā, ievērojot ugunsdrošības pasākumus un savstarpēju elementāru cieņu, ar savu rīcību netraucējot apkārtējiem. Savukārt Viļakas novada pašvaldības saistošie noteikumi paredz naudas sodu par ugunsgrābu kurināšanu Viļakas novada administratīvajā teritorijā esošajā zaļajā zonā ezeru, upju krastos ārpus virszemes ūdensobjektu aizsargjoslām un citās sabiedriskās vietās, izņemot ugunsgrābu kurināšanu tam speciāli paredzētajās vietās, kā arī par plastmasas, gumijas izstrādājumu un citu sintētisku materiālu un sadzīves atkritumu dedzināšanu.

## Informē ugunsdzēsēji

## Piedalās glābšanas darbos

5.aprīlī ugunsdzēsēji glābēji saņēma izsaukumu uz Viļakas novada Šķīlbēnu pagastu. Ierodoties notikuma vietā, VUGD darbinieki mēroja aptuveni 1,5 kilometru garu ceļu, lai kādu personu nogādātu līdz Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) automašīnai.

Savukārt 7.aprīlī pulksten 21.09 ugunsdzēsēji glābēji saņēma izsaukumu uz Balvu novada Vectilžas pagasta Sudarbi, lai no mājokļa līdz NMPD transportlīdzeklim nogādātu kādu sievieti.

## Deg kūla

8.aprīlī pulksten 21.15 ugunsdzēsēji glābēji devās uz Balvu novada Bērzsils pagastu, kur dega kūla 100m<sup>2</sup> platībā.

Savukārt 9.aprīlī pulksten 21.22 ugunsdzēsēji glābēji devās uz Balvu novada Briežuciema pagastu, kur dega kūla 600m<sup>2</sup> platībā. Abos gadījumos ugunsgrēku iespējams iemesls bija neuzmanīga rīcība ar uguni.

## Informē robežsardze

## Cinās par kausu basketbolā



Foto - no personīgā arhīva

6.aprīlī Valsts robežsardzes koledžas Profesionālās un taktiskās apmācības centrā Rēzeknē Valsts robežsardzes (VRS) teritoriālo pārvalžu robežsargu komandas cīnījās par kausu basketbolā. Sacensībās piedalījās septiņas komandas. Uzvaru izcīnīja VRS Daugavpils pārvaldes komanda, VRS Rīgas pārvaldes komanda ieguva 2.vietu, bet VRS Ludzas pārvaldes komanda ierindojās 3.vietā. Savukārt VRS Viļakas pārvalde ierindojās 6.vietā.

Lappusi sagatavoja A.Ločmelis

## Piedāvā darbu

Vajadzīgs PALĪGSTRĀDNIKUS. Tāl. 20123606.
Aicinām darbā PAVĀRUS, VIRTUVES, BĀRA DARBINIEKUS Rojā, viesnīcā "Mare". Tāl. 28328599.
Vajadzīgs cilvēks darbam ar metāla izstrādājumiem (ar metināšanas iemaņām). Tāl. 20123606.
<b>Pārdod</b>
Z/S "Užgava" Balvos pārdod kartupeļus, auzas. Tāl. 29432655.
Pārdod lopbarībai, stādīšanai, pārtikai kartupeļus, graudus. Tāl. 25442582.
Pārdod auzas, rudzus. Tāl. 28859157.
Pārdod grūsnu piena teli Viļakas novadā. Tāl. 26539205.
Jaunputni, dējējvistas. Piegāde. Tāl. 29424509.
Pārdod āžus, slaucamas kazas. Tāl. 29327846.
Pārdod Volvo S60, 2.4, benzīns, 2006.g., jaunas riepas un svaiga TA, EUR 4500. Tāl. 26399419.
Pārdod automašīnu Pontiac Bonville, 2000.g., tikko izieta tehniskā apskate, vai maina pret traktoru ar lielo kabīni. Tāl. 28342267.
Pārdod kvalitatīvu, skaldītu malku ar piegādi. Tāl. 29166439.
Pārdod skaldītu malku, 23 EUR/berkubā, ir sausa. Piegādes apjoms 7 berkubi. Tāl. 25543700.
Pārdod sausu, skaldītu malku ar piegādi. Tāl. 26425960.
Pārdod metāla jumtus un noteksisistēmas no ražotāja. Cena no 4,95 EUR/m². Tāl. 28382940.
Metāla jumta segumi par labām cenām. Piegāde, uzstādīšana. Tāl. 29995030.
Pārdod biohumusu, sijāts, 50 litri, cena EUR 10. Ar piegādi. Tāl. 29460601.
Pārdod sienu ruļļos. Iespējama iekraušana, piegāde. Tāl. 26272311.
Pārdod meža izvedējpiekabi SVR-10 darba kārtībā. Cena pēc vienošanās. Tāl. 26598651.
Pārdod MTZ-52. Tāl. 29430409.
Pārdod zemi ar mājiņu "Ezermalā -2". Tāl. 29373737.
Pārdod lauku mājas (zeme), 9 km no Balviem. Tāl. 28859157.
Pārdod privātmāju Gulbenē, Bērzu ielā. Tāl. 20169989.
Pārdod dzīvokli Kandavā, 36m², otrā stāvā, malkas apkure. Tāl. 28328599.
Pārdod 2-istabu dzīvokli Steķentavā. Tāl. 26485102.

## VUGD brīdina!

## Nediedzini savu zemi!

**Tiklīdz pirmā sniega sega ir nokususi un laiks kļūst nedaudz siltāks un sausāks, Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD) ik dienu steidzas uz kūlas ugunsgrēku dzēšanu. Šogad dzēsti jau 148 kūlas ugunsgrēki ar degšanas platību vairāk nekā 300 hektāri, 11.aprīlī Rēzeknes novadā dega zāle 100 hektāru platībā!**

Kūlas ugunsgrēku skaits, degšanas platības un aktivitāte katru gadu ir atkarīga no laikapstākļiem un cilvēku attieksmes un apziņas. Ja ir mitrs un silts pavasaris, tad ātri izaug jaunā zāle un līdz ar to kūlas ugunsgrēku sezona nav ilga. Savukārt, ja ilgstoši nav bijis lietus un ir vēss vai silts, pērnā gada zāle kļūst aizvien sausāka, bet kūlas ugunsgrēku skaits un platības pieaug.

Ik pavasari daļa iedzīvotāju cenšas apkopt savas nesakoptās teritorijas – daļa aizdedzina neapkoptas platības ļaunprātīgi, daļu nodedzina bērni vai pusaudži, spēlējoties vai apzināti dedzinot pērno zāli, bet daļa no kūlas ugunsgrēkiem izceļas no nepieskatītiem uguns kuriem vai arī nevērtīgi izmestiem izsmēķiem.

Izvērtējot kūlas ugunsgrēku gadījumus, var secināt, ka vieni no tipiskākajiem kūlas dedzinātājiem ir vidēja vecuma cilvēki un seniori, kas jau gadu desmitiem tādā veidā apkopuši savu īpašumu. Šie iedzīvotāji neapzinās, cik bīstama ir kūlas dedzināšana – tā ir nekontrolējama, jo liesmas var strauji izplatīties un pārņemties uz ēkām, kā arī nodara būtisku kaitējumu dabai, jo iznīcina vērtīgus augus, kukaiņus, sīkdzīvniekus un putnu ligzdas.

## Ko darīt, lai nepieļautu kūlas degšanu

Ministru kabineta 2016.gada 19.aprīļa noteikumos Nr.238 "Ugunsdrošības noteikumi", 6.punktā noteikts, ka ikvienas personas pienākums ir nepieļaut ugunsgrēka izcelšanos vai darbības, kas var novest pie ugunsgrēka.

Lai pavasarī neveidotos kūla un lai samazinātu kūlas ugunsgrēku skaitu, iedzīvotājiem un pašvaldībām ir jāsakopj savi īpašumi jau rudenī – jānoņauj zāle un jānovāc atkritumi. Teritorijas sakopšana ir jāveic sistemātiski, regulāri to attīrot no degspējīgiem atkritumiem un teritoriju ap ēkām 10 metrus platā joslā attīrot no sausās zāles un nenovāktu kultūraugu atliekām. Sakoptā īpašumā pavasarī neveidosies sausā zāle un nebūs iespējama tās degšana.

Ir nepieciešama aktīvāka pašvaldību iesaistīšanās, gan sakopjot teritoriju, gan pašvaldības saistošajos noteikumos nosakot pienākumu un nosacījumus teritorijas sakopšanai, kā arī kontrolējot šo nosacījumu izpildi.

## Ko darīt, ja deg kūla

Situācijās, kad iedzīvotāji pamana kūlas ugunsgrēku, nekavējoties jāzvana VUGD uz tālruni 112 un jānosauc precīza adrese vai pēc iespējas precīzāk jāapraksta vieta, kur izcēlies ugunsgrēks, kā arī jānosauc savs vārds, uzvārds un telefona numurs, un jāatbild uz dispečera jautājumiem.

Svarīgi ir pēc iespējas ātrāk paziņot ugunsdzēsējiem

glābējiem par izcēlušos ugunsgrēku, lai viņi varētu savlaicīgi ierasties notikuma vietā, pirms liesmas ir izplatījušās lielā platībā un apdraud tuvumā esošās ēkas.

## Vai iedzīvotājs pats var dzēst kūlas ugunsgrēku?

Ja iedzīvotājs pats vēlas uzsākt kūlas dzēšanu pirms ugunsdzēsēju glābēju ierašanās, tad sākotnēji ieteicams ir objektīvi izvērtēt esošo situāciju un pārliecināties, vai dzēšanas darbi neapdraudēs iedzīvotāja veselību un dzīvību.

Degošu pērno zāli jeb kūlu var mēģināt apdzēst ar ūdeni, smiltīm, vai arī izmantojot koku zarus, piemēram, egļu zarus. Nav ieteicams mēģināt liesmas apdzēst, tām uzkāpjot virsū, jo, iespējams, apavu zole var neizturēt uguns radīto karstumu, kā arī no karstuma var aizdegties drēbes. Dzēšot liesmas vai glābjoties no tām, ir jāstāv izdegušajā pusē, aptuveni 1-2 metru attālumā no liesmām, jo tādējādi, ja liesmas pēkšņi mainītu virzienu, iedzīvotājs būtu mazāk apdraudēts. Saprotot, ka kūlas ugunsgrēka dzēšana nav droša, iedzīvotājam, lai neapdraudētu savu veselību un dzīvību, jāpārtrauc liesmu dzēšana un jāgaida ugunsdzēsēju drošā vietā.

## Kādi sodi paredzēti par kūlas dedzināšanu

Saistībā ar kūlas ugunsgrēkiem VUGD kontrolē, vai tiek ievērotas "Ugunsdrošības noteikumu" prasības. Ja konstatēts pārkāpums, tiek uzsākta administratīvā lietvedība saskaņā ar Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodeksu.

Normatīvajos aktos ir paredzēti šādi sodi:

☐ atbilstoši Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodeksa (LAPK) 179.panta ceturtajai daļai par kūlas dedzināšanu uzliek naudas sodu fiziskajām personām 280 līdz 700 eiro;

☐ atbilstoši LAPK 51.panta otrajai daļai par zemes apsaimniekošanas pasākumu neizpildīšanu un zāles nepļaušanu, lai novērstu kūlas veidošanos, uzliek naudas sodu fiziskajām personām no 140 līdz 700 eiro, bet juridiskajām personām - no 700 līdz 2900 eiro;

☐ saskaņā ar Ministru kabineta 2016.gada 19.aprīļa noteikumu Nr.238 "Ugunsdrošības noteikumi" 21.punktu, zemes īpašniekiem (valdītājiem) jāveic nepieciešamie pasākumi, lai objekta teritorijā nenotiktu kūlas dedzināšana.

Par šīs prasības pārkāpšanu atbilstoši LAPK 179.panta pirmajai daļai VUGD uzliek naudas sodu fiziskajām personām no 30 līdz 280 eiro, bet juridiskām personām – no 280 līdz 1400 eiro.

Tāpat kā iepriekšējos gados, arī šogad VUGD sadarbojas ar Lauku atbalsta dienestu, kam sniedz informāciju par kūlas degšanas vietām. Ja degusi kūla, zemes īpašniekiem tiek samazināts Eiropas Savienības platību maksājums.

VUGD katru gadu informē un izglīto iedzīvotājus par kūlas dedzināšanas bīstamību, bet ar to nepietiek, lai šādu ugunsgrēku skaitu samazinātu – joprojām ik gadu tiek reģistrēti ievērojams skaits kūlas ugunsgrēku, kuros nodeg vairākas ēkas un pat cieš cilvēki. Lai samazinātu kūlas ugunsgrēku skaitu, nepieciešama aktīvāka pašvaldību iesaistīšanās, kā arī iedzīvotāju domāšanas un uzvedības maiņa, apzinoties savas rīcības iespējamās traģiskās sekas.

**VUGD atgādina, ka kūlas dedzināšana ir aizliegta un tā var apdraudēt cilvēku īpašumu, veselību un dzīvību, kā arī tā rada būtisku kaitējumu dabai!**

**Ja degusi kūla, zemes īpašniekiem tiek samazināts Eiropas Savienības platību maksājums.**

## Veiksmes prognoze

**14.aprīlis.** Vientulīgajā sestdienā esi vientuļais vilks (vilcēne) un atturies no sabiedrības, tāpat šodien viens otru nedzirdēs, nesaklausīs un nesapratīs. Pienācis laiks mierīgi un atbildīgi salikt visu pa plauktiem, izvērtēt un atsijāt graudus no pelavām. Ieklausies sevī un savas vēlmes izliec uz papīra. Tieši dokumentētam vārdam piemīt milzu spēks. Visas 2018.gada vēlmes pieraksti tieši un konkrēti, tad tās noteikti piepildīsies. Netici? Bet Tu pamēģini! Galvoju, ka rezultāti būs pārsteidzoši.

**15.aprīlis.** Sarežģītajā svētdienā viss būs ne pa prātam: bērni nepaklausīgi, vīrs (vai sieva) - kašķīgs (-a), ēdiens - negaršīgs, kaimiņi - uzbāzīgi, mājdzīvnieki - nemierīgi utt. Mieru, tikai mieru, rīt taču būs jauna diena. Centies visu laist gar ausīm un neko neņem galvā, jo šodien viegli var uzņākt migrēna. Tāpēc profilakses nolūkos (tikai tad, ja sāpes vēl nav sākušās) ieteicama viegla sprandas zonas masāža (protams, to vislabāk veiks speciālisti).

**16.aprīlis.** Lai cik tas dīvaini neizklausītos, bet daudzi būs priecīgi, ka jāiet uz darbu pēc brīvdienas *atpūtas* (īpaši tas attiecināms uz sievietēm). Sajutisimies atvieglotus (-i), ka darbojamies ierastajā ritmā. Noskaņojums būs mērķtiecīgs un dažiem pat kareivīgs (īpaši vīriešiem). Darbi ritēs diezgan raiti. Pēc plkst. 12.00 iegriešanās lielākā vai mazākā bodītē var uzlabot garastāvokli gan viņiem, gan viņām. Iespējams lielisks ķēriens (prece).

## Pareģe Ilga

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



Nakts		Diena	
S 14.04	Staidrs +2	Staidrs +14	
Sv 15.04	Apnācies, reibis lietus +8	Apnācies +14	
P 16.04	Apnācies +5	Apnācies +17	
O 17.04	Apnācies, reibis lietus +8	Mākoņains, reibis lietus +16	

Gismeteo.Jaunumi.



## Pērk

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

**IEPĒRK MAJLOPUS**  
 GALAS PASTĪBAS  
 -AUGSTAS CENAS  
 -SAMAKSA TŪLĪTĒJA  
 -ELEKTRONISKIE SVARI  
 tel. 27777733  
 www.galaspasttrade.lv

SIA "LATVIJAS GALA" iepērk  
 liellopus, jaunlopus, aitas,  
 zirgus. Samaksa tūlītēja.  
 Svāri. Tālr. 28761515.

**IEPĒRKAM**  
 liellopus, teļus un jēras.  
 BIO liellopiem augstas cenas!  
 Samaksa tūlītēja.  
 T: 62003939

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

Pērk visa veida mežus, cirsmaš.  
 Tālr. 26489727, 27270205.

"Craftwood" PĒRK MEŽA  
 ĪPAŠUMUS visā Latvijā, cena 1000-  
 10000 EUR/ha. Samaksa darījuma  
 dienā. Atjaunojam taksācijas.  
 Tālr. 26360308.

Vēlamies iegādāties vecu lauku  
 māju ar zemi un mežu bijušajā Balvu  
 rajonā (māja var būt remontējama).  
 Tālr. 28282021.

Pērk lauku viensētu ar zemi Viļakas  
 novadā. Tālr. 29330987.

Pērk govi. Tālr. 26662114.

Pērk meža īpašumus (1000 -15000  
 EUR/ha). Tālr. 25622269.

Pērk cirsmaš izstrādei.  
 Tālr. 25622269.

Pērk mežus, apaugumus. Samaksa  
 tūlītēja. Tālr. 27295067.

Pērk remontējamu traktoru.  
 Tālr. 29728339.

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

**Metsā**  
 Telefona informācija: 26115369; 67804343  
 www.metsaforest.com/lv

Z/S "Madera" iepērk  
**MĀJLOPUS.**  
 Labas cenas. Tālr. 26563019.  
 Samaksa tūlītēja.

SIA "CĒSU GAĻAS KOMBINĀTS"  
**PAR AUGSTĀM  
 CENĀM  
 IEPĒRK  
 JAUNLOPUS un  
 LIELLOPUS.**  
 Tālr. 26185703, 25573447.

## Līdzjūtības

...pa mirdzošu staru sargeņģelis  
 aiznesa dvēseli debesu kalnā...  
 Lai līdzjūtības vārdi palīdz pārvarēt  
 sāpju smagumu **tuviniekiem,**  
**PĀVELU ZAČU** guldot kapu kalniņā.  
 Juris Lizinskis ar ģimeni

Vairs tikšanās gaišuma nebūs,  
 Ir atdots un paņemts viss.  
 (Ā.Elksne)  
 Patiesi mīrinājuma vārdi sāpju  
 brīdī **Aivim un Aigaram Vilciņiem,**  
 guldot zemes klēpī **VECTĒVU** un  
**SIEVASTĒVU.**  
 Z/S "Vētras VV" kolektīvs

Raud vijole... Uz kapa nogulst ziedi,  
 Un sveču gaisma uzplaiksni kā  
 smaids.  
 Ak, kapu smilts, ko dārgumu tu  
 sedzi,  
 Raud vijole... Skan nopūta kā vairs.  
 Izsakām vispatiesāko līdzjūtību un  
 skumju brīdī esam kopā ar **Dzintru  
 Začu un tuviniekiem, TUVU UN  
 MĪĻU CILVĒKU** mūžības ceļā  
 pavadot.  
 Velta, Valērija, Arnis, Jurģis

Var nemanot pienākt salna,  
 Kad ziedi kā sniegpārslas birst.  
 Nav sacīts, cik dzīve būs gara,  
 Tās pavediens pēkšņi var irt...  
 Patiesi līdzjūtība **Teiv, Dzintriņ,** no  
**PĀVELA** atvadoties. Mīrinājuma  
 vārdi arī **visiem tuviniekiem.**  
 Līdumu ģimene

## Apsveikumi

Šī diena lai Tev skaistāka par citām,  
 Šī diena tikai viena gadā aust,  
 Lai pietiek spēka katram dzīves rītam,  
 Lai katrs rīts kā skaisti ziedi plaukst!  
 (V.Kokle-Līviņa)

Sirsniņi sveicu **Helēnu Korotkovu** 90 gadu jubilejā!  
 Vēlu stipru veselību, spēku, izturību un daudz saulainu  
 pavasaru vēl.

B.Korņejeva Viļakā

Velc, Laimiņa, zīda tiklu  
 Pāri visu pagalmiņu,  
 Lai rakstā saskanēja  
 Tavas dzīves gājumiņš!  
 (Latv.t.dz.)

Sveicam **Emīliju Bankovu** lielajā dzīves jubilejā!  
 Lai Dieva svētība, stipra veselība un dzīvesprieks  
 turpmākajos gados.  
 Tilžas pagasta etnogrāfiskais ansamblis "Sagša"

Lai uguns spēks, lai strauta dzidrumš,  
 Lai gadi pabrinās, kā var  
 Ar mīlestību, siltu sirdi  
 Tiem cauri iet un nepagurt.  
 Mīļi sveicam **Emīliju Bankovu** lielajā 90 gadu jubilejā!  
 Vēlam, lai veselība un Dieva svētība ir katras dienas  
 pavadones.  
 Stefānija un Vitolds

**Harijam Mūrmanim**  
 85. dzīves jubilejā stipru veselību un  
 možu omu  
 novēl "Vējkalnieši" Pūšļevā

Lai gadu labirintā rastu īstās durvis,  
 Lai mūžs, kas dots, var tumsu uzvarēt,  
 Ir pašam jābūt karalim un burvim,  
 Kas apkārt spēj vien gaismas stundas sēt.  
 Mīļi sveicam **Andi Rudoku** 30 gadu jubilejā!  
 Vēlam vienmēr veiksmi, dzīvesprieku un būt tikpat  
 atsaucīgam kā līdz šim.  
 Ceļinieku ielas kaimiņi

## Reklāma

**Aprīlī** veikalā **"MANS IMIDŽS"**  
 viriešu apavi par **EUR 7,20**

**VEIKALS  
 DZINSU STILS**  
 \* Jaunās pavasara apģērbu  
 kolekcijas  
 \* Bikšu galus apgriežam  
**BEZ MAKSAS!!!**  
 \* Ļoti lielu izmēru bikses  
 un jakas.  
**Balvi, Brīvības 62 (auto lieciet pagalmā)**

**LOGI no 6, 7 kamerām.**  
**Jauni DURVJU modeļi.**  
 Bērņpils 2a. Tālr. 26343039.

Organizē ekskursiju uz  
 BALTAKRĪVIJU, 25.-27.maijs.  
 Tālr. 29107268.

VEIC ĒKU SILTINĀŠANU AR  
 EKOVA TI (horizontālas, slīpas,  
 vertikālas virsmas). Aizpilda gaisa  
 spraugas ar granulām aiz  
 ķieģeļiem. Darbu veicam 1 dienas  
 laikā! Tālr. 29436296, Balvos.

## Konkurss

**EST**

Akciju sabiedrība „Sadales tīkls”  
 Šmerļa iela 1, Rīga, LV-1160

**IZSLUDINA ATKLĀTU KONKURSU**  
 „20 kV elektropārvades līniju trašu tīrīšana” (ID Nr. IPR-53897)

**Piedāvājumu iesniegšanas termiņš** – līdz 2018. gada 27. aprīļa plkst. 10.00.  
**Piedāvājumu iesniegšanas vieta** – Elektronisko iepirkumu sistēmas e-konkursu apakšsistēmā  
 www.eis.gov.lv/EKEIS.  
**Informācija par atklātu konkursu** – AS „Sadales tīkls” mājaslapā, elektronisko iepirkumu sistēmā  
 (www.eis.gov.lv) un www.iub.gov.lv. Nolikumu var saņemt – Elektronisko iepirkumu sistēmas e-konkursu  
 apakšsistēmā www.eis.gov.lv/EKEIS; iepirkumu uzraudzības biroja mājaslapā www.iub.gov.lv;  
 AS „Sadales tīkls” mājaslapā www.sadalestikls.lv/as-sadales-tikls/iepirkumi/iepirkumu-proceduras.  
**Kontaktpersona** – Iepirkumu daļas projektu vadītāja Linda Stipniece,  
 tālr. 67728247, e-pasts: linda.stipniece@sadalestikls.lv.

## Dažādi

SIA "BALVI AUTO" uzņem kursus  
 B kategorijā 7.maijā plkst.17.00. www.balviautoskola.lv.

SIA "Vairogs" organizē autoapmācības B kategorijas kursu Viļakas  
 pamatskolā. Tikšanās 16.aprīlī plkst. 15.00 Tālr. 22520266.

Atlaides līdz 50%. Mazlietoto apģērbu veikals, Tautas 1.

Bruģa ieklāšana. www.marren.lv. Tālr. 27320755.

Bistamo koku zāģēšana. Tālr. 20208277.

Āra kanalizācija no 800, darbs ar materiālu, tāmējam par velti.  
 Tālr. 20290295.

Dāvina divas bērnu gultiņas. Tālr. 29114256.

## Paziņojums

**Paziņojums par PAREDZĒTĀS DARBĪBAS - KŪDRAS  
 IEGUVES LAUKU PAPLAŠINĀŠANA "LUTINĀNU PURVS"  
 KŪDRAS ATRADNĒ, kas atrodas Balvu novada Lazdulejas  
 un Briežuciema pagastos, ietekmes uz vidi novērtējuma  
 ziņojuma sabiedriskās apspriešanas organizēšanu**

Pamatojoties uz Vides pārraudzības valsts biroja 2014. gada  
 29.janvāra lēmumu Nr.57, ir izstrādāts ietekmes uz vidi novērtējuma  
 ziņojums – "Kūdras ieguves lauku paplašināšana "Lutinānu purva"  
 kūdras atradnē Balvu novada Lazdulejas un Briežuciema pagastos".

Paredzētās darbības ierosinātājs ir SIA "Compaqpeat", reģ.  
 Nr.40003562596, juridiskā adrese: Rucavas nov., Rucavas pag., Pūces,  
 LV-3477.

Ietekmes uz vidi novērtējuma ziņojuma sagatavotājs ir SIA  
 "Profundum", reģ. Nr.41503032808, juridiskā adrese: Jūrmala,  
 Rubeņu iela 76A, LV- 2008.

Paredzētās darbības vieta ietilpst Balvu novada Lazdulejas un  
 Briežuciema pagastu nekustamo īpašumu "Lutinānu purvs" (kadastra  
 Nr. 38660050020) un "Valsts mežs" (kadastra Nr.38520030125)  
 teritorijās.

Paziņojums par sākotnējās sabiedriskās apspriešanas organizēšanu  
 ir publicēts laikrakstā "Balvu Novada ziņas" 2014.gada 17.februāra  
 numurā. Sākotnējās sabiedriskās apspriešanas sanāksme notika  
 2014.gada 13. martā.

Ietekmes uz vidi ziņojuma sabiedriskās apspriešanas sanāksme  
 notiks **2018.gada 16. maijā plkst. 15.00** Briežuciema tautas nama  
 telpās: Grūšļavas ciems, "Gaismas", Balvu novads, Briežuciema  
 pagasts.

Ar ietekmes uz vidi novērtējuma ziņojumu var iepazīties http://  
 www.compaqpeat.lv un http:// www.balvi.lv, kā arī Balvu novada  
 domes, Briežuciema un Lazdulejas pagasta pārvaldes telpās.

Rakstiskus priekšlikumus par PAREDZĒTO DARBĪBU var iesniegt  
 Ierosinātajam vai Vides pārraudzības valsts birojam (Rūpniecības iela  
 23, LV-1045, Rīga, tālr. 67321173, e-pasts: vpvb@vpvb.gov.lv.) **līdz  
 šī gada 28.maijam.**

SIA "Compaqpeat" kontaktārunis +371 22078787.



Par to, ka blakus bijām, kopā kādu gabalu gājām, Paldies par to sakām Un klusi vēlam brīdī šajā - Saldū dušu mūža mājā. Izsakām patiesu līdzjūtību sājpu brīdī **Annai Dreimanei un visiem tuviniekiem**, pavadot vīru **ROBERTU** mūžības ceļā. Bijušie darbabiedri: Aina U., Aija Š., Geņa L., Dzintra D., Irēna M., Paulis N., Ludis B.

Man nogura dvēselīte, Šai saulē dzivojot, Dod, Dieviņi, vieglu dusu Baltā smilšu kalniņā. Izsakām patiesu līdzjūtību sievai **Annai Dreimanei**, vīru **ROBERTU** mūžības ceļā pavadot. Zina, Vilnis, Cepļiši, Pommeri, Līvija, Sandra, Kristīnes, Valda ģimenes

Drīz pavasar's, un pakalnos plauks bērzi, Maigas, zaļas lapas satrauks vējš, Tu saulei savas acis nepavērsi, Kaut mīļas balsis tevi sauks un sauks. (S.Sīle)

Kad zaudējuma skaudrums iedzēlis dziļi sirdī, izsakām patiesu līdzjūtību **Sandrai, Edītei un tuviniekiem**, meitu, mazmeitu, māsu **KATRĪNU** pēkšņi zaudējot. Natālija, Ramona, Rūta, Arnita

Šis klusās stundas kluso gaitu Ar vārdiem netraucēsīm mēs. Vien liesma liesmai, zvaigzne zvaigznei Un dvēs'le dvēs'lei uzmirdzēs. (Ā.Elksne)

Smagajā dzīves brīdī, pāragri zaudējot **MAZMEITU**, esam kopā ar **Edīti Gorkinu** un izsakām līdzjūtību viņas **tuviniekiem**. Feodorovu saime

Ir sāpes, ko nespējam dalīt uz pusēm, Nav tādu vārdu, kas mierināt spētu... Nostājas blakus jums draugi un klusē, Kaut vai tā, lai jums palīdzētu. (O.Lisovska)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Edītei Gorkinai, MAZMEITIŅU** mūžībā pavadot. Semjonovu ģimene, Velta K. ar ģimeni, Inga M., Inga S.

Uz spārnēm dzērves nes jau pavasari, Un piesaulē jau vizbulītes zied. Un ir tik skumji... ir tik ļoti skumji, Ka tieši tagad tev bij' jāaiziet. (J.Ziemeļnieks)

Skumju brīdī, kad uz mūžu jāatvadās no **PĀVELA ZAČA**, mūsu patiesa līdzjūtība **Dzintrai Začai un tuviniekiem**. Raiņas ielas 41.mājas trešās ieejas kaimiņi

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

Ir sāpes, ko nevar dalīt uz pusēm, Nav tādu vārdu, kas mierināt spētu... Nostājas blakus tev draugi un klusē Kaut vai tā, lai tev palīdzētu. (O.Lisovska)

Kad pēkšņi zaudējuma skaudrums iedzēļ dziļi sirdī, mēs skumjās esam kopā ar **Dzintru un Aivara ģimeni**, mūžībā pavadot vīru, tēvu, vectētiņu **PĀVELU ZAČU**. Bordānu, Melbergu, Borisovu ģimenes

Uz spārnēm dzērves nes jau pavasari, Un piesaulē vizbulītes zied. Un ir tik skumji... ir tik ļoti skumji, Ka tieši tagad tev bij' jāaiziet. (J.Ziemeļnieks)

Skumju brīdī esam kopā ar **Začu ģimeni, PĀVELU** mūžībā pavadot. Kočerovu ģimene

Daudz darbiņi padarīti Daudz soliņi iztecēti; Lai nu mīļā Zemes māte Pārklāj savu seģenti. (Latv.t.dz.)

Izsakām vispatiesāko līdzjūtību **Valdai Buzijanai, MĀMIŅU** baltajā mūžības ceļā pavadot. Balvu zobārsti un zobu tehniķi

Dzīvē ir brīži, kad pēkšņi mums liekas, Garām kāds saplosīts mākonis slīd. Mīļo māmiņ, ar tevi vairs tikšos. Vien atmiņu takās, kas tālumā vid. Kad pa klāto sniegpulksteņu taku, kad dārzos sāk plaukt pirmie pavasara ziedi, skan strazdu dziesmas, mūžības ceļā devusies māmiņa, vecmāmiņa un vecvecmāmiņa **MILDA MATEUSA**. Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Valdas Buzijanas ģimenei un pārējiem tuviniekiem**. Viļakas poliklīnikas kolektīvs

Māt, tu mūsu ceļā klusi Pirmās uguniņas dedz. Tāpēc esi pelnījusi, Ka mēs noliekam, lai mirdz Tani vietā, kur tu dusi, Ziediem līdzī daļu sirds. (V.Rūja)

Skumjajā sājpu un atvadu brīdī mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Valdai un Veniaminam Buzijaniem, mazzērnēm un mazzērnēm, mīļo MĀMIŅU, SIEVASMĀTI, VECMĀMIŅU** un **VECVECMĀMIŅU** mūžības ceļā pavadot. Velta, Valdis

Es iešu pie tevis, māt, Dienās baltās un nebartās Savu sāpi izrunāt... (V.Kokle-Liviņa)

Klusa un patiesa līdzjūtība **Valdai un Veniaminam Buzijaniem**, mīļo **MĀTI, SIEVASMĀTI** mūžībā pavadot. Kaimiņi: Marija, Vilis

Dārgā, labā, nesavtīgā sirds, Visus mūs tavš miļums kādreiz skāris.

Nāve nevar mūs no tevis šķirt - Staro mīlestība mūža dārzam pāri. Kad pa Mūžības taku aiziet **MĀTE**, mūsu patiesa līdzjūtība **Valdai Buzijanai un tuviniekiem**. Viļakas novada bibliotēkas, Susājū pagasta pārvaldes, apdrošināšanas AS "BALTA" kolektīvi

Klusums... Tevis vairs nav, Tikai atmiņas, kas aizkustina dvēseli, Tikai vārdi, kas nepateikti skan. (A.Gļauņa)

Pavasara vējš spēji nodzēsa **Anitas Doļukas** dzīvības liesmu. Ir grūti noticēt, jo nekad vairs neredzēsīm Anita patieso smaigu un sirsniņās acis. Nebūs izplīdīgu roku, gudra padoma, draudzīga pieskāriena. Anita nekad vairs neuzdzirksteļos mūsu pulkā. Klusi skumstot un līdzī jūtot dvēseles sāpēm, izsakām patiesu līdzjūtību **Georgijam, Ruslanam un Ilvaram**, pavadot sievu, māmiņu **ANITU DOĻUKU** kapu kalniņā. Vectilžas amatieratētris, režisore

Pārtrūka stīga, aplūsa dziesma, Apdzisa zvaigznes, saira sapņi. Viss tas notika pēkšņi un strauji. Pielīja sājpu un asaru trauks. (Z.Purvs)

Kad pavasaris atnesis smeldzošu sāpi sirdī, jūtām līdzī **Ilvaram un visiem tuviniekiem**, kad zemes klēpi jāgulda māmiņa **ANITA DOĻUKA**. Iveta, Andris, Mareks, Ginta, Elīta, Māris, Raivis

Atkal, zeme, Tava velēna vaļā tiek klāta, Atkal viena dziesma līdz galam izdziedāta... Kad pēkšņi pārtrūcis māmiņas **ANITAS** dzīves pavediens, pārtrūkušās rūpes, vārdi, darbi, sapņi, lielajās bēdās esam kopā ar **Ilvaru un mīļiem tuviniekiem**. Līvānu mājas kaimiņi Plēsumā

Ai, māmuliņ, kāpēc aizvēri acis Un aizgāji tālumos? Kas gudrus, miļus vārdus nu sacīs Un mājai gaišumu dos? Izsakām līdzjūtību **Ilvaram Doļukam un tuviniekiem**, mīļo **MĀMIŅU** pavadot Mūžībā. Mārtiņš, Jānis, Alvis, Guntis, Ainis

Uz ievu ziedēšanu viņa neatnāks, Uz ābeļu un rožu - neatnāks, Vairs ne uz kādiem ziediem viņa neatnāks, Jo viņa visiem ziediem cauri ziedēs... (O.Vāciets)

Kad pēkšņi un negaidīti pārtrūcis **ANITAS DOĻUKAS** mūžs, izsakām līdzjūtību **dēliem, vīram un pārējiem tuviniekiem**. J.Logina, M.Lazorenko ģimenes

Tuvs cilvēks var nolīst kā lietus, Atnākt kā sniegs, būt kā migla vai eņģelis balts, Kas vienmēr par tevi stāv Un piedalās dvēseles sarunās tavās... (M.Sviķe)

Mūsu patiesa līdzjūtība **Ruslanam Doļukam**, mīļo **MĀMIŅU** klusajā mūžības ceļā pavadot. Kolēģi Lutinānos

Ir sāpes, ko nevar dalīt uz pusēm, Nav tādu vārdu, kas mierināt spētu... Sāp... neizsakāmi sāp... jāiztur! Mierinājuma vārdi lai dod spēku izturēt sājpu smagumu **Georgijam Doļukam un dēliem**, kad jāatvadās no **SIEVAS** un mīļās **MĀMIŅAS**. Doļuku ģimene

Un tagad, māmuliņ, guli, mierīgi guli Kā pūpols kārkļā zem vēju vēdām, Zem zvaigznēm aukstām un tālām, Zem manām bēdām. Skumjā atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Ilvaram, Ruslanam un piederīgajiem**, pavadot mīļo **MĀMIŅU** kapu kalniņā. Klasesbiedri: Ilga, Iveta, Diāna, Dace, Artūrs, Rihards

Nejautājiet man vairs neko. Es nezīnu, kāpēc tik pēkšņi atstāju jūs. Kāpēc aizlūza spārnī, kāpēc aizsmaka balss Un man pietrūka spēka... Izsakām patiesu līdzjūtību **Ruditei, mammai, brāļiem, vīram, dēlam un pārējiem piederīgajiem, ANITU DOĻUKU** pāragri zaudējot. Valentīns, Helga

Lai tēva mīlestība visos ceļos vada, Lai tēva miers jums jaunu spēku dod. Lai labā, aplūsusī sirds vēl ilgi Teic padomus un ceļamaizi dod. Izsakām patiesu līdzjūtību sājpu brīdī **Vitālijam Zelčam**, kad klusajā mūžības ceļā jāpavada **TĒTIS**. Maltas speciālās internātpamatskolas klasesbiedri, vecāki, skolas kolektīvs

Man nogura dvēselīte, Šai saulē dzivojot. Dod, Dieviņi, vieglu dusu Baltā smilšu kalniņā. Izsakām patiesu līdzjūtību dēla **Sergeja ģimenei, vīram Jurijam**, kapu kalniņā pavadot **NADEŽDU DERDU**. Alda, Ingridas un Igora ģimenes

Balts eņģelis atnāca sapnī Un aiznesa tevi sev līdz, Tai baltajā, baltajā naktī, Kur nesāp, kur nesalst, kur silts. Izsakām patiesu līdzjūtību **vīram Jurijam, dēlam Sergejam ar ģimeni**, mīļo sievu, māmuliņi **NADEŽDU DERDU** mūžībā pavadot. Tamāra, Juris, Olga, Gatis, Inga

Gan sājpu dienas, gan saules rīti, Nu viss tiek klusi zemē tīts. Klusa un patiesa līdzjūtība sājpu brīdī **vīram Jurijam, dēla ģimenei**, sievu, māmiņu, vecmāmiņu **NADEŽDU DERDU** kapu kalniņā guldot. Andris, Jolanta, Vaira, Anniņa, Toms, Olga, Vladimirs, Velta, Marta, Laimonis

Tu arvien būsi šai pusē, Tai gaismā, ko atstāji mums. Kaut arī sirds tava klusē, Mums paliek šis matojums. Ā.Elksne) Izsakām līdzjūtību **Antonam Atpilim un pārējiem tuviniekiem**, no **MĀSAS** uz mūžu atvadoties. Stefana un Ainas ģimenes

Drīz pavasar's, un pakalnos plauks bērzi, Maigas, zaļas lapas satrauks vējš, Tu saulei savas acis nepavērsi, Kaut mīļas balsis tevi sauks un sauks. (S.Sīle) Izsakām patiesu līdzjūtību **Ilmāram Brokānam ar ģimeni**, no **MĀSAS** uz mūžu atvadoties. Z/S "Agrumi 2001" kolektīvs

Mums dzīvē pietrūks tevis, tēt, Un ceļa nebūs, kurā tikties ļauts. Tas gaisūms, ko mums dzīvē devi, Ļaus tālāk iet un paveikt daudz. Skumju brīdī izsakām visdziļāko līdzjūtību **Mairim Viksnam**, tēvu **GUNĀRU** mūžībā pavadot. Draugi Līga, Jančuks un Vairis Zviedrijā

Nem mūsu mīlestību, lai tev nesalst, Nem siltus vārdus aukstā ceļā līdz. Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Ludmilai Medvedevai**, atvadoties no brāļa **GRIGORIJA** uz mūžu. Krievu dziesmu ansamblis "Sudaruška"

Noriet saule vakarā, Sidrabiņu sijādama; Aiziet dusēt māmuliņa Baltā smilšu kalniņā. Izsakām līdzjūtību **Gunāram Slišanam un piederīgajiem**, pavadot **MĀTI, VECMĀMIŅU** smilšu kalniņā. Medņevas PII "Pasaciņa" bijušie kolēģi

Klusiem soliem māmuliņa, Mūžam durvis aizvērusi, Ne vārdiņa nebildusi, Skumjas sirdī atstājusi. Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Gunāra Slišana ģimenei**, pavadot **MĀMIŅU** kapu kalniņā. 27-dzīvokļu mājas iedzīvotāji Medņeva

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

**REKLĀMA, SLUDINĀJUMI**  
**D.Dimitrijeva**  
**T. 64507018**  
**26161959**  
**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**  
**Iespēstis SIA "Latgales Druka"**, Rēzeknē, Baznīcas 28  
**TIRĀŽA - 3310**