



# Vaduguns



Piektdiena ● 2021. gada 12. marts

CENA tirdzniecībā 0,80 EUR

Pandēmijas laika mode

6.

## “Palīdziet nokļūt finālā”



Foto - no personīgā arhīva

**Saņem dažadas atsauksmes.** Sintija un Normunds pēc dziesmas “Mīlais” publiskošanas saņem visdažādākās atsauksmes. “Pārsvarā tās ir pozitīvas, kaut gan neizpaliek arī pa kādai negācijai. Priečē, ka mūs apsveic arī sveši un nezināmi cilvēki, kuri nu jau ir kļuvuši par draugiem. Tāpat patīkami dzīrdēt komentārus, ka mana mamma ir malace, jo pratusi savu talantu nodot bēniem. Vai tas nav jauki?” prāto S.Velme no attālākā Balvu novada pagasta.

Edgars Gabranovs

Katru sestdienu LTV1 ēterā ikviens interesents var noskatīties raidījumu “Latvijas sirdsdziesma”, kas turpina Latvijas šlāgeraptaujas tradīcijas. Lepojamies, ka marta aptaujas jaunums ir Sintijas Velmes no Krišjāniem un Normunda Velmes no Balviem dziesma “Mīlais”. Dziesmas vārdu un mūzikas autore Sintija neslēpj ambiciozu sapni. “Palīdziet nokļūt finālā,” viņa lūdz.

Nav noslēpums, ka Covid-19 laiks mūziķiem, mēreni sakot, ir ļoti sarežģīts. Ne velti portālā facebook mūspusē pazīstamais kultūras darbinieks, mūziķis un literāts Māris Lāpāns dalījies ar sirsniņu ierakstu un fotoattēliem: “Laikam mēs ar Dāvi piederam pie tiem retajiem izredzētajiem, kuriem 8.martā radās iespēja uzstāties īstā koncertā. Lai arī aiz stikla sienas, lai arī tikai nejaušiem garāmgājējiem, bet tomēr ar patiesu notikuma garšu. Paldies Gulbenes kultūras centram par uzaicinājumu un paldies arī visiem klausītājiem. Vēlreiz sveiciens visām dāmām 8.martā!” Lūgts atklāt, vai viņam ar dēlu izdevās izpelnīties dāmu smaidus, Māris atjokoja, ka tos izjuta, kaut arī fiziski nerēdzēja: “Kāpēc? Atradāmies foajē telpā, kas bija izgaismota. Ārā bija patumšs, tāpēc varēja saskatīt tikai garāmgājēju siluetus, turklāt pieļauju, ka daudzi bija maskās. Bet smaidi noteikti bija!” M.Lāpāns Sintijas un Normunda nokļūšanu “Latvijas sirdsdziesmā” vērtē kā jauku un pozitīvu panākumu: “Aptaujā nav nemaz tik viegli nokļūt. Divas dziesmas tur ir izskanējušas kopā ar grupu “Otto”, šķiet, 2010. un 2012.gadā. Malači, turēsim īkšķus par savējiem! Novēlu viņiem enerģiju un veiksmi – ja neizpaliks darbiņi, neizpaliks arī veiksme.”

Nākamajā  
Vadugūnī

- **Vientuļš var būt arī pūli**  
Pienemt pārmaiņas un justies labi

- **Cilvēku aktivitāte dažāda**  
Kā veicās pūla testēšana?

### Covid-19

(10.marts)

Baltinavas novads – 1-5  
Balvu novads - 192  
Rugāju novads – 14  
Viļakas novads – 69

### Seminārs lauku uzņēmējiem

SIA “Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centrs” Balvu birojs organizē bezmaksas tiešsaistes semināru “Aktuālā informācija lauku uzņēmējiem 2021.gadā”, kas notiks 16.martā no pulksten 11.00 līdz 13.15 tiešsaistē, ZOOM platformā (dienu pirms pasākuma uz norādīto e-pastu tiks nosūtīta ZOOM pieslēgšanās saite). Semināra tēmas: nodokļu aktualitātes 2021.gadā. IIN deklarācijas sagatavošana; ALTUM piedāvātās atbalsta iespējas lauku uzņēmējiem; LLKC Balvu biroja aktualitātes

**Īszinās**



un piedāvātie pakalpojumi klientiem. Interesentiem obligāti jāpiesakās līdz 15.martam (pieteikšanās noris elektroniski, aizpildot reģistrācijas veidlapu saitē: <https://forms.gle/jt5aDUe7k5mD7wS6A>).

### “FIZMIX Eksperiments” piedalās balvenieši

Šogad AS “Latvenergo” rikotajam erudīcijas konkursam “FIZMIX Eksperiments” kopumā pieteikusies 131 komanda. Visaktīvākās bijušas komandas no Latgales – reģionu konkursā pārstāv 160 skolēni un viņu skolotāji, tostarp no Balvu Valsts ģimnāzijas. Līdz 29.martam konkursa dalībniekiem atlases neklātienes kārtā būs jāveic uzdevumi par zājās fizikas tematiku un jākrāj punkti, lai iekļūtu konkursa pusfinālā un vēlāk arī finālā.



Kā mainās situācija Balvu pansionātā

# Arī vakcinētajiem atklāja pozitīvu testu

Maruta Sprudzāne

**Mediji ziņo, ka Latvijas pašvaldību un valsts pansionātos no Covid-19 miruši aptuveni 300 tur dzīvojoši cilvēki. Tas ir apmēram 20% no visiem līdz šim Latvijā no šīs slimības mirušo kopskaita. Viruss nav saudzējis arī mūspuses sociālās aprūpes iestādes. Kā klājas Balvu pansionātam, vai situācija uzlabojas, ir atrasti palīgspēki, lai nodrošinātu iemītnieku aprūpi,- laikraksts telefonsarunā aicināja pastāstīt pansionāta direktori JANU KOMANI.**

**„Joti ilgi - gandrīz gadu, kopš plosās viruss, pansionātam izdevās naturēties un slimību neieliaist savās mājās. Ir nojausma, kādos apstākļos tas tomēr notika?**

- Varu uzdot pretjautājumu: kā vispār viruss ienāca Latvijā? Viruss ir arī Balvos, mēs te dzīvojam, neesam taču izolēti... Valstī izsludināta ārkārtējā situācija. Tas viss bija kā bļieziens, un nevar vairs pateikt, kas un kā notika. Skaidrs, ka šis ir viltīgs viruss, ar ko cīnās visa pasaule. Mēs tajā esam viena maza molekula. Visu gadu nenogurstoši cīnījāmies ikdienas darbā, ievērojām stingrus noteikumus, taču pansionāts ir viena māja, viens kopums, un ienāca tas viruss kā tāds puteklis arī pie mums un aizgāja plašumā.

**Saslima gan iemītnieki, gan darbinieki. Kā situācija veidojas tagad?**

- Teorētiski virusa ienākšanai bijām it kā gatavi, bet, kad tas notika, protams, pārņēma šoks. Viruss uzliesmoja, un pirmās dienas bija joti smagas, taču apzinājām situāciju un meklējām izeju. Pārstrukturizējām darbu, ieskaitot arī savu domāšanu. Covid-19 pozitīvi īsā laikā kļuva 65 iemītnieki. Tagad var vērtēt, ka izteiku saslimšanas simptomu tomēr nebija, saasinājumi iemītniekiem vairāk saistās ar viņu hroniskajām slimībām. Līdz aizvadītās nedēļas nogalei neatliekamās palīdzības dienests stacionēja četrus mūsu iemītniekus. Ar 25.februāri pansionātā uzņāca otrs neliels slimības vilnis, kas skāra arī pirmā un otrā stāva iemītniekus, un karantīnā bija 28 iemītnieki.

Jārēķinās, ka pavasarī cilvēku organismi vispār ir uzņēmīgāki pret saslimšanām, kā to jau pierādījusi prakse. Saslima arī darbinieki, bet viņi jau atgriežas darba ierindā un nāk atpakaļ arī pēc 14 dienu karantīnas. Veselības stāvokli izvērtē ģimenes ārsti, un, ja nav simptomu, var atsākt darbu. Protams, vienam otram ir arī smagākas saslimšanas, kad jāpaliek mājās un ārstēšanās jāturpina. Man zināms, ka stacionārā nokļuva vismaz divi mūsu darbinieki.

**Jādomā, ka ne visiem iemītniekiem viruss spēja uzbrukt.**

- Viruss nebija pielipis 32 iemītniekiem. 18.februāri notika vakcinācija, un to varēja veikt pārsvārā pirmā un otrā stāva cilvēkiem, bet trešajā stāvā tolaik bija tikai trīs iemītnieki ar negatīvu Covid testu. Sapotēja 36 cilvēkus, taču arī vakcinētajiem pēc tam atklāja pozitīvu testu. Otrās reizes potēšana mūsu pansionātā paredzēta aprīļa beigās. Sarunā ar speciālistiem ir vienošanās, ka nākamo lielo vakcināciju piedāvāsim aptuveni maija beigās vai jūnija sākumā. Potēšanās, protams, ir brīvprātīga, un iemītnieki paši izlems, kā viņiem rīkoties.

**Vai tiesa, ka viruss nav pieķeries iemītniekiem, kuri ir izteikti alkohola cienītāji?**

- Šādam apgalvojumam nepiekritu. Viruss tomēr nešķiro ne pēc vecuma, ne dzimuma, ne arī alkohola lietotājus vai smēķētājus. Slimo visi. Tāds mīts patiesām ir dzirdēts, bet šis uzskats ir aplams.

**Vai pansionātu pašreizējā situācijā apciemo ģimeņi ārsti?**

- Uz vietas pansionātā strādā mūsu ārsta palīgs, ir medicīnas

mājas, tāpēc ar ģimenes ārstiem notiek nepārtraukta telefona saziņa, nozīmējot iemītniekiem individuālo ārstēšanu. Ģimenes ārsti pašreizējā situācijā nenāk arī pie tiem, kuri tagad slimī mājās. Tiešām liels paldies ārstiem par viņu atsaucību un smiegajām konsultācijām, ko varam saņemt jebkurā laikā.

**Vai šogad pansionātā novēro straujākus mirstības rādītājus?**

- Pēc manas desmit gadu pieredzes teikšu, ka mirstība nav lielāka. Mans novērojums tāds, ka februāris un marts ir mēneši, kad vienmēr prom aiziet vairāk cilvēku, tāpat arī jūnijs, vasaras saulgriežu laiks, pēc tam oktobris, novembris un decembra nogale. Varbūt tā ir tikai sakritība, bet dzīvē tā notiek. Viruss tagad saasina hroniska rakstura slimības, tāpēc risks kļūst lielāks.

**Vai pansionāta rīcībā ir noderīgas ierīces - termometri, pulsa oksimetri, pietiekams medikamentu krājums?**

- Jā, tas viss mums ir. Ir divi bezkontakta termometri, ko pieleik pie sienas un jebkurā brīdī darbinieki var pieiet un izmērit savu ķermeņa temperatūru. Arī klientiem izmantojam bezkontakta termometru. Ir iespēja noteikt arī skābekļa līmeni asinīs ar pulsa oksimetru. Pietiek arī medikamentu. Aptiekā iegādājāmies ģimenes ārstu izrakstītās recepšu zāles. Covid slimniekiem papildus dodam vitamīnus, arī citronūdeni ar ingveru.

**Kā veicās ar papildus aprūpētāju atrāšanu? No Jums izskanēja komentārs, - ko vērtā bezdarbinieku apmācība un kursi, ja vajadzības reizē nav cilvēku, kuri nāktu un strādātu?**

- Izveidojoties pansionātā situācijai, kad vienlaikus saslima daudz darbinieku, bet aprūpe iemītniekiem ir jānodrošina, un tas ir neatliekams darbs, protams, radās šoks un doma, ko darīt? Ielikām sociālajos tīklos aicinājumu pieteikties cilvēkus un nākt palīgā pastrādāt. Atsaucās joti daudz cilvēku – aprūpētāji no Viļakas, Balvu, arī Gulbenes novadiem. Rezultātā esam atraduši un iepazinuši jaunus, joti labus darbiniekus. Darba slodzes bija lielas, bet situācija stabilizējās. Protams, veicām apmācību, bet pārsvārā šie palīgi bija jau strādājuši aprūpes centros un gluži sveši viņiem darbs nebija. Viss notika joti strauji un patiešām veicās. Man prieks par labiem atradumiem. To komentāru uzrakstīju, jo arī pati esmu pasniegusi bezdarbiniekiem mācību stundas aprūpes jomā, taču starp šiem cilvēkiem gribētāju nākt un pastrādāt nebija. Jā, zvanītāju bija daudz, bet uzzinot, ka darbs saistīts ar Covid telpu, radās atteikumi. Cilvēki, protams, izvērtēja riskus, un viņus māca bailes.

**Vai pansionāta darbinieki saņem piemaksas pandēmijas laika apstākļos un tās ir motivējošas?**

- Piemaksas ir. Nēmot vērā pašreizējā darba apstākļu risku, spriedzi un apjomu, protams, bez motivācijas tik daudz darbinieku mums nebūtu. Taču piemaksas ir viens no motiācijas dzinuļiem. No cilvēku teiktā, kas pie mums atnāca no malas, izskanējusi doma, ka viņiem galvenais tomēr bijusi apziņas misija nākt, palīdzēt tādā grūtā situācijā un būt noderīgiem. Daudzi jau bija strādājuši sociālās aprūpes jomā un zināja arī, ko nozīmē saskarsme ar Covid. Protams, ar savu darbu, domāju, var būt apmierināti, saņemot cilvēka cienīgu algu.

**Vai saņemāt atbalstu arī no novada pašvaldības?**

- Protams! Pirmkārt, tas bija morāls atbalsts, jo zvanīja katru dienu, interesējās, kā virzās situācija, kāda palīdzība nepieciešama, un, protams, sekoja arī finansiāls atbalsts. Jegādājāmies pulsa oksimetru, ekspress testus un tamlīdzīgi. Palīdzību piedāvāja arī citu novadu pašvaldību vadītāji. Otrkārt, izju-



Foto : no Vaduguns arhīva

**Bez direktorei neiztikt!** Pansionāta direktore Janas Komane teiktais: "Man gribētos visiem novēlēt paņemt un paturēt sirdī saulīti, nevis launumu tālāk nest. Saprotiet, mēs strādājam pēc labākās sirdsapziņas, mēs cenšamies, bet pašreiz ir saspilēta situācija un daudz negativisma."

tām arī sabiedrības atbalstu. Taču vienmēr peticis arī to, kuri pansionāta darbu nopeļ un kritizē.

**Kā pandēmijas laikā veidojas atgriezeniskā saikne ar iemītnieku tuviniekiem? Vai viņiem ir iespējama saziņa ar savējiem?**

- Protams, ir! Esmu personīgi zvanījusi tuviniekiem un skaidrojusi situāciju pēc pozitīvu Covid testu saņemšanas. Atkal ir pieejams videozvans, lai sarunātos ar tuviniekiem ar planšetes palīdzību. Iemītniekiem ir arī savī tālruņi, un viņi tos izmanto saziņai. Varbūt radinieki tagad vairāk apvainojas, bet mēs cenšamies atbildēt uz tālruņu zvaniem, cik spējam. Jāapzinās, ka mūsu darbinieku komanda tomēr ir nepilnā sastāvā, daudz darba, turklāt viņi strādā speciālajos tērpos, un tas viss apgrūtina informācijas smiegšanu radiniekiem. Mūsu galvenā rūpe, lai ar iemītniekiem viss būtu kārtībā.

**Vai pašreizējā situācijā pansionātā ienāk arī jauni iemītnieki?**

- Nē, pa šo laiku esam uzņēmuši tikai vienu iemītnieci, kas bija pārslimojusi Covid. Pagaidām uztaisīsim nedaudz restartu, taču telefona zvanu gan ir nenormāli daudz, zvana arī no ciemiem novadiem. Lai kā mūs dažkārt peltu, cilvēku interese tieši par Balvu pansionātu ir liela. Nokusis sniegs, mainīsies apstākļi, un ceru, ka atkal būsim atvērti.

**Jana, kā Jums klājas pašai?**

- Man? Man viss ir labi, lai ko arī apkārt runātu. Ja runā, tātad esmu dzīva!

## Slimnīcu apvienība meklē papildinājumu komandai

SIA "Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienība" meklē papildspēkus savai komandai, lai nodrošinātu psihiskās veselības aprūpes pakalpojumus slimnīcas darbiniekiem. Aicina darbā atbildīgu un zinošu psihologu darbam uz 0,5 slodzī Balvos un Gulbenē. Piedāvā atalgojumu 1210,30 eiro par pusslodzī darbu, ko apmaksās valsts. Slimnīcu apvienības izpilddirektore Marika Jermaševiča laikrakstam pastāstīja, ka saņemts visai daudz interesentu zvanu par šo darba piedāvājumu, taču īstā kadra izraudzīšana vēl priekšā, un aicina droši pieteikties.

## Uzvar "Latvijas Pasta" konkursā

# Labs vārds un smaids nemaksā neko

Zinaida Logina

"Latvijas Pasta" organizētajā konkursā "Mans pastnieks" katrā Latvijas reģionā noskaidroti 2020.gada precīzākie, zinošākie un izpalīdzīgākie pastnieki un pasta nodaļu operatori. Klientu vērtējumā par labāko pasta nodaļas operatori Latgales reģionā atzīta BAIBA ŠUSTERE no Balvu novada Bērzpils pasta nodaļas.

## Saka paldies par darbu

"Latvijas Pasts" jau desmito reizi aicināja iedzīvotājus novērtēt katra reģiona labāko pastnieku un pasta nodaļas operatoru, izceļot viņa profesionālās spējas, kā arī pasakot paldies par labo darbu. Konkursa "Mans pastnieks" anketas tika izsūtītas jau aizvadītā gada oktobra sākumā kopā ar laikrakstu un žurnālu abonēšanas katalogu 2021.gadam. Tās varēja aizpildīt arī tiešsaistē, kur nobalsojot varēja līdz pat šī gada 31.janvārim. "Paldies visiem "Latvijas Pasta" darbiniekim par darbu šajā sarežģītajā periodā, bet īpaši vēlos pateikties pastniekiem un pasta nodaļu operatoriem, kas nenogurstoši strādājuši, lai sniegtu visus nepieciešamos pakalpojumus mūsu klientiem arī pandēmijas laikā. Paldies klientiem, kas izmanto mūsu uzņēmuma pakalpojumus, novērtē mūsu darbiniekus un ir aizpildījuši anketas, izvēloties savu labāko pasta darbinieku – mums tas ir ļoti svarīgi gan kā uzņēmumam kopumā, gan katram individuālajam darbiniekam!" saka "Latvijas Pasta" valdes priekšsēdētājs Mārcis Vilcāns.

## Sanems vērtīgas dāvanas

Šo konkursu "Latvijas Pasts" organizēja jau desmito reizi, lai dotu iespēju pateikt paldies kādam no uzņēmuma aptuveni 2300 pastnieku un pasta nodaļu darbinieku kolektīva. Tieši šo profesiju pārstāvji ik darbdienu ir tiesā kontaktā ar klientiem, piegādājot pasta sūtījumus uz ikvienu adresi visā valsts teritorijā un sniedzot pakalpojumus pasta nodaļās. "Latvijas Pasta" darbinieki ne mirkli nav pārtraukuši strādāt arī pandēmijas apstākļos, tādējādi nodrošinot nemītīgu pasta sūtījumu apmaiņu. Vērtējot pasta darbiniekus, klientu aktivitātē šogad bijusi līdzīga kā iepriekšējā gadā – saņemtas 11 375 anketas, bet vairāk nekā puse aizpildītas tiešsaistē," stāsta vecākā sabiedrisko attiecību projektu vadītāja Vineta Danielsone. Viņa piebilst, ka iedzīvotāji savās atsauksmēs izcēluši pasta darbinieku profesionālās un cilvēciskās ipašības, pasakot paldies ne tikai par tiešo darba pienākumu izpildi, bet arī palīdzības sniegšanu ikdienā, kas īpaši būtiski ir Covid-19 pandēmijas apstākļos.

Ikdienā un īpaši Covid-19 laikā šīs profesijas ir ļoti novērtētas lauku reģionos. Iedzīvotāji anketās izcēluši precīzākos, zinošākos un izpalīdzīgākos pastniekus un pasta nodaļu operatorus, akcentējot arī viņu cilvēciskās ipašības, jo nereti attālākās lauku viensētās pastnieks ir būtiskākā saikne ar ārpusaumi. Klientu vērtējumā labākie pastnieki un pasta operatori saņems vērtīgas balvas no "Latvijas Pasta".

## Darbu dara ar prieku

"Strādājot esmu sapratusi, ka tieši operatora darbs ir mans sirdsdarbs. Šo darbu tiešām veicu ar lielu prieku. Laukos katrs apmeklētājs mums ir VIP klients neatkarīgi no statusa. Un ikvienam apmeklētājam vienmēr cenšos nodot vēstījumu, ka viņš pie mums vienmēr ir gaidīts. Vecākā pauzde novērtē, ka ar viņiem aprunājas. Labs vārds un smaids nemaksā neko, bet atalgojums par to - nenovērtējami liels. Vēl cilvēkam ir svarīgi, lai sarunājas viņam saprotamā valodā. Diemžēl latgaliski vēl arvien nerunāju, taču runātājus saprotu," atklāj Bērzpils pasta nodaļas strādātāja Baiba Šustere, kura par labāko sava darba veicēju atzīta Latgales reģionā. Par savu darba gaitu sākumu Bērzpils pagastā viņa saka paldies Renātei Kindzulei, kura toreiz šeit bija piegādes punkta vadītāja. Trūcis pastnieku, un Renāte uzrunājusi Baibu. "Esmu no Rīgas, un Bērzpili pirms tam nekādu darbu nebiju strādājusi. Neizpratnē iesaucos: "Par pastnieku?" Man kā rīdziniecei par šo profesiju nebija īsta viedokļa. Tā kā Renāti pazinu, atsmēju, ka par pastnieku neiešu, bet par priekšnieci gan," par šo joku smaidot stāsta Baiba. Tomēr Baiba piekritusi iedot piegādes punkta vadītājai atvaiņojumu, pirms tam kopā ar Renāti iemācoties daudzas šī darba niances. "Iepazinu darba vidi, iepazinu cilvēkus. Nokārtoju autovadītājas tiesibas un turpināju atvaiņojumus laist pastniekus. Pa lauku ceļiem mēroju garus gabalus,

vidēji rēķinot, dienā nobraucu vairāk nekā simts kilometrus. Laukos pastnieku aizstājēju nav tik viegli atrast - nevar iesesties mašīnā un vest avizes. Ir jāpārzina darba specifika," atklāj Baiba, piebilstot, ka Bērzpils pasta nodaļas vadītājas amatā ir divus ar pusi gadus. Pirms tam viņa strādājusi kā Latgales reģiona rezerves operatore, kura aizvietojujis darbiniekus pasta nodaļas slimōšanas vai atvaiņojumu laikā. Visilgāk Baiba nostrādājusi Balvu pasta nodaļā, līdz atbrīvojusies vakance Bērzpili. Tā kā šeit dzīvo viņas ģimene, Baiba teikusi 'jā' vārdu.

## Gribējās, lai novērtē pastniekus

Kad uzzinājusi, ka klientu vērtējumā kļuvusi par labāko pasta nodaļas operatori Latgales reģionā, Baiba jutusies pārsteigta. "Prieks, ka mūs, "Latvijas Pasta" darbiniekus, novērtē. Uzskatu, ka, esot labam un iejutīgam pret otru, pretī saņemsi to pašu labestību, ar kuru uzrunāji otru. Daudzi klienti pārsvarā ir pensionāri, tāpēc biju pārsteigta, ka viņi lieto sociālos tīklus. Sākotnēji likās, ka šajā konkursā uzvarētie, kuriem vairāk draugu un paziņu. Neesmu teikusi un aģitējusi nevienu, tikai aizvadītā gada nogalē vienreiz *feisbukā* nošēroju informāciju par šo konkursu, jo ļoti gribējās, lai novērtē manus superīgos pastniekus Ilutu Pugaču un Pēteri Plušu," atklāj Baiba. Pēc rezultātu paziņošanas pat jautājusi dēla draudzenei, vai viņa balsojusi vairākkārt, vai aģitējusi citus? Nē, tikai mēs paši ar Marisu, - bijusi atbilde. Protams, prieks bijis arī par klientu laba vēlējumiem.

## Darbdienas - atbildīga un piepildīta

Kā pāriet pasta vadītājas ikdienai? Baiba saka, ka viņa rīta pusē apkalpo klientus, kuri pasta nodaļā iegriežas ar visdažādākajām vajadzībām. "Jāpieņem dažādi maksājumi, jātirgo preces. To dara arī pastnieki, un darba dienas noslēgumā viss jāsavada datorā. Smejos, ka jāsavelk kopā visi gali. Prieks, ka pastā ir plašs dažādu preču klāsts, un katrs cilvēks var atrast sev vajadzīgo. Mēs vairs neesam tikai preses piegādātāji. Lūk, mums ir "Elvi" projekts, kad pastnieks līdz klienta durvīm piegādā pasūtīto pārtiku no "Elvi" veikalui tīkla. Cilvēks piezvana, nosauc vajadzīgos produktus no kataloga un nākamajā dienā savu pasūtījumu saņem, apmaksu veicot piegādes brīdī. Tas ir izdevīgi attālāko ciemu iedzīvotājiem, kur nav veikalui vai tie ir tālu no mājām. Ir piens, maizīte, gaļa un daudz citu produktu - plašs nepieciešamo preču klāsts," rādot katalogu, saka Baiba. Viņa domā, ka cilvēki pie jaunā pierod pamazām, bet ar laiku pasūtījumu noteikti būs vairāk. Otrdienās un piektienās pastnieku somās ir arī Ziemeļlatgales laikraksts "Vaduguns", kuru lasītāji ļoti gaida.

## Dzīve rit mierīgāk un drošāk

Baiba agrāk domājusi, ka, strādājot pastā, kur pārdošanā ir arī daudz žurnālu, nu tik lasīs visu pēc kārtas. "Neticēsiet, bet neesmu izlasījusi pilnīgi nevienu! Tam vienkārši neatliek laika. Var jau būt, ka cilvēki domā, ka man tam atliek laiks, bet ticiet - nav!" neslējp Baiba. Viņa ir māmiņa dēlam Marisam, kuram jau 23 gadi un kurš dzīvo Rīgā, un meitai Nikolai,



**Nobalso par Baibu Šusteri.** Baiba klientu vērtējumā atzīta pat labāko pasta nodaļas operatori Latgales reģionā.

Foto - Z. Logina

kurai 14 gadi un kura mācās Bērzpils vidusskolā. "Sākotnēji mums ar ģimeni nebija doma palikt uz dzīvi Bērzpili. Domājām, pabeigs bērni sākumskolu, un dosimies atpakaļ uz Rīgu - mums tur ir kur dzīvot. Taču nu esam šeit jau sešpadsmit gadus. Man šķiet, laukos dzīve rit mierīgāk. Ir lielāka drošības sajūta. Atzītos, esmu bailīga, pilsētā ļoti uztraucos par bērniem," pārdomās dalās pasta nodaļas vadītāja.

## Cilvēki ir draudzīgāki

Strādājot par pastnieci, viņa iepazinusi teju visus apkārtējo ciemu cilvēkus, tāpēc tagad droši var teikt, ka cilvēki šeit ir atklāti un draudzīgi. "Nevienu brīdi mums nav bijuši konflikti ne par maskām, ne roku dezinfekciju. Pat tad, ja kādam nākas pagaidit rindā aiz durvīm. Netraucē arī tas, ka visi pārsvarā nāk vienā un tajā pašā laikā. Visi ievēro valstī noteiktos ierobežojumus," joprojām pie darba tēmas atgriežas Baiba. Tomēr sarunā izdodas izvilināt arī kādu viņas hobiju. "Man patika doma, ko teica eksprezidents Vējonis, - vasarā būs ogas un sēnes. Atzītos, man patīk ogot, patīk dotoles dzērvenēs uz Lubāna purvu, ar kuru robežojas Bērzpils pagasts. Varbūt tāpēc man veidojas draudzība ar sievām, kurām arī patīk ogošana un ar kurām kopā ejam uz purvu dzērvenēs? Tāpēc atvaiņojumu cenušos nēmē rudeni, ja vien tas ir iespējams," atklāj Baiba Šustere.

## PĒTERIS PLUŠS, Bērzpils pasta nodaļas pastnieks:

-Protams, ļoti priecājos par kolēģes veiksmi. Teikšu kā kārtīgs latgaliets, ka viss notika bez kādas 'vanjgošonas'. Mums viņa tiešām ir ļoti laba un atsaucīga priekšniece, labi saprotas ar cilvēkiem. Ar visiem atrod kopēju valodu. Strādā ar smaidu, profesionāli. Cepuri nost viņas priekšā! Pats šo darbu daru jau 32 gadus, tāpēc zinu, ko saku. Mans darba lauks ir viss Lazdukalna pagasts, arī daļa Bērzpils pagasta. Ja dienā vajadzētu iegriezties katrā mājā, iznāktu mērot 200 kilometrus. Vedu pensijas, laikrakstus, žurnālus un visas preces, ko cilvēki pasūta.

**ILUTA PUGAČA, Bērzpils pasta nodaļas pastniece:** -Pirmkārt, Baiba ļoti mīl savu darbu un cienā mūs ar Pēteri kā kolēgus. Ja darbdienās gadās kāds nepatikamāks brīdis, Baiba mūs mierina. Viņa cenšas, lai cilvēkiem būtu viss nepieciešamais. Otrkārt, ja kādas preces plauktos nav, viņa zvana uz visām "Latvijas Pasta" nodaļām, meklē, atrod un piegādā prasīto. Svarīgi, lai cilvēks no pasta aizietu apmierināts un priecīgs. Viņa redz, kur mēs braucam, un bieži vien vakarā piezvana, lai pajautātu, kā mums gāja. Arī mēs bieži vien viņai uzrakstām - esmu mājās, viss ir labi. Tā komunicējam. Droši saku, ka mēs kolektīvā esam satikušies tādi cilvēki, kuri no sirds mīl darbu, ko dara. Baiba šo pagodinājumu ir godam pelnījusi! Es to varu novērtēt, jo par pastnieci strādāju jau teju trīsdesmit gadus.

Mana recepte

## Krāsnī cepts lasis ar sparģeļiem



Pēdējā gadā gan es, gan domāju, arī lielākā daļa Latvijas iedzīvotāju ļoti daudz laika pavada mājās. Katru dienu ir rutīna, jādomā, ko gatavot brokastis, pusdienās un vakariņās. Arī svētku dienās jādomā, ko likt uz galda ģimenei. Kafejnīcas un restorāni slēgi... Idejas sāk izsikt, vai ne?

Man ļoti patik mēģināt pagatavot ko jaunu, variēt ar produktiem, gatavot dažādām dzīves situācijām. Šoreiz padalīšos ar ļoti vieglu, garšigu, pašai iemīlotu ēdienu, kas lieliski iederēsies gan uz svētku galda, gan ikdienā vakariņām.



Gatavosim krāsnī ceptu lasi ar sparģeļiem. Tā būs ne vien bezgala garšīga, bet arī veselīga maltīte. Lasis ir bagātināts ar Omega 3 taukskābēm, kuras, kā zināms, īpaši labvēlīgi iedarbojas uz sirds un asinsvadu sistēmu. Piedevās ierastos kartupeļus vai rīsus nomainīsim uz sparģeļiem, kuri ir bagāti ar K vitamīnu, kas nepieciešams zobiem un kauliem. Šie dārzeņi satur arī folijskābi, kas nodrošina mūsu imūnsistēmu, kā arī sirds un asinsvadu sistēmas darbību.

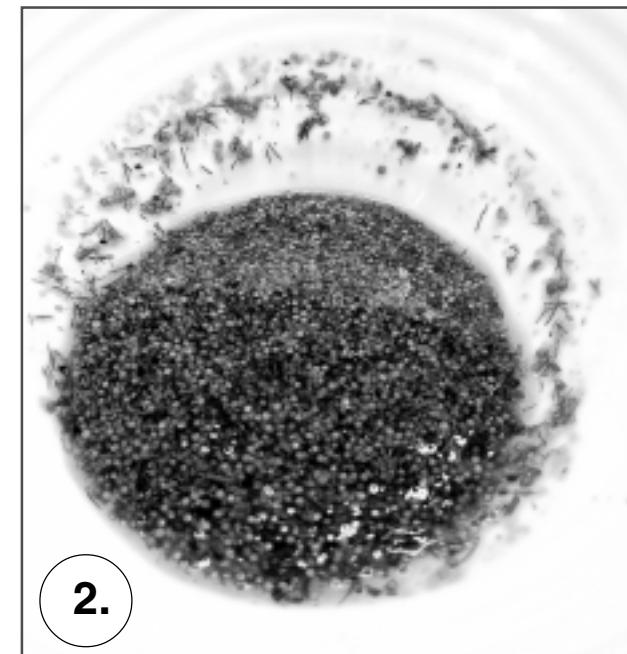


1.



3.

**Zivs pagatavošana.** Laša filejai novelkam ādu, iztīrām no lielajām asakām, ja tādas ir. Sagriežam 4-6 cm biezos gabalos. Cepēšpannu pārklājam ar foliju, liekam virsū lasi. Iesmērējam to ar sagatavoto marinādi. Uz katra laša gabaliņa virsū liekam svaiga rozmarīna lapas. Starp laša gabaliņiem ievietojam citrona šķēlītes. Blakus lasim uz cepēšpannas izvietojam sparģeļus, pirms tam nogriezot nedzīvos galus (saknes) 2-3cm. Sparģeļus pārlejam ar olīvelļu, pārkaisām ar sāli un pipariem. Pārklājam ar foliju. Visu liekam iepriekš sakarsētā cepēškrāsnī uz 180 grādiem apmēram 25-30min. 5-7 minūtes pirms gatavības noņemam foliju un ieslēdzam termocirkulāciju, lai lasis nedaudz apbrūninās.



2.



4.

**Pasniedzam ar viegliem salātiem.** Es šoreiz izvēlējos "Grieķu salātus". Tikmēr zivs cepeškrāsnī, tos ātri sagriežam. **"Grieķu salāti":**

- Gurķis
- Tomāti
- Salātlapas
- Sarkanais sīpolis
- "Fetas siers"
- Melnie pipari
- Olīvelļa
- Sāls (var nesālīt, jo "Fetas siers" ir diezgan sāļš)



Daudz laimes dzimšanas dienā, Alise!!! Tieši šodien, 12.martā, Tu kļūsti par dzīves pieredzes gadu bagātāka.  
Hip-hip-urā!



**Labu apetīti!**  
Servējam uz šķīvja lasi, sparģeļus un salātus.  
Pasniedzam ar glāzi "Chardonnay" baltvīna. Pat tādu ikdienišķu lietu kā vakariņas var padarīt par patīkamu, īpašu un baudāmu pasākumu sev un mīlajiem!

5.

Recepti gatavoja ALISE RŪNA, dzīvo un strādā Rīgā, ēdināšanas uzņēmuma logistikas dienestā

"Jauno žurnālistu skolas" lappusi sagatavoja S.Gugāne

## Ekspresintervija Ļoti garšo šampanietis



TAMĀRA  
MITJUŠINA,  
biškope

### Kādu notikumu šobrīd visvairāk gaidāt?

-Savu dzimšanas dienu 12. martā. To īsti nesvinēšu, jo finanses neatļauj. Gribētu arī apsveikt visas Balvu sievietes aizvadītajā Sieviešu dienā!

### Par ko nesen smējāties?

-Smejos ļoti bieži, nekad nenokaru degunu. Reti kurš redzējis mani noskumušu, jo tas nav manā dabā.

### Kurš ēdiens Jums vislabāk garšo?

-Grūts jautājums. Jaunībā mans mīlēkais ēdiens bija konfektes "Rits". Gaidīju algu, lai varētu nopirkst puslikogramu, uzreiz apēst un tad ciesties līdz nākamajai algai. Tagad grūti pateikt, kas garšo. Agrāk daudz gatavoju, tagad vairs nē. Kaut gan to nākas darīt, citādi neizdzīvot. Man nepatīk, ka ēdienu gatavošana aizņem daudz laika. Vienīgi no šampanieša gan grūti atteikties. Tas man ļoti garšo.

### Ar ko sākas svētdienas rīts?

-Atveru acis. Iedzeru kafiju, jo bez tās dzīvot nevaru, un sāku pamazām iešūpoties. Ar gadiem dzīves ritms palēninās. Šķiet, no rīta piecelsies un paveiksi milzu lietas, bet izrādās, ka pie kājām - svara bumbas, bet pie dibena - enkurs.

### Kā ziemā stiprinājāt imunitāti?

-Šoziem izēdu vairākas burkas medus. Tā kā cukuru nelietoju, medu pievienoju arī kafijai un tējai. Lietoju propolisu. No ciemiņiem bišu produktiem man diemžēl ir alergīja. Arī bites jau paguvušas sakost. Tas arī it kā esot labi veselībai. Tā jau runā, ka biškopji ilgāk dzīvo, jo darbojas ar bitēm, ēd daudz medus un citu bišu produktu. Labākā recepte imunitātes uzlabošanai ir ķiploku, citronu un medus maisījums. Tas man vienmēr ir ledusskapī. Dažreiz izēdu uzreiz vairākas karotes, jo patīk tā garša.

### Kurš no mājas darbiem visvairāk nepatīk?

-Mazgāt traukus.

### Kā vakaros atpūšaties?

-Kad esī noguris un sāp mugura, vislabākā atpūta ir pie televizora. Spaidu pulci, kamēr atrodū kādu interesantu programmu. Skatos "Animal planet", "Viasat History". Pēdējā laikā rāda labu raidījumu "Usadība" dārkopjiem. Skatos arī filmas un politiskos raidījumus. Tagad vairs skatīties nav ko, jo atpūta vislabākās Krievijas TV kanālus. Pat pasmiņties vairs nav par ko, lai kaut uz brīdi atslēgtos no mūsu interesantās dzīves.

### Vai vingrojat veselības uzlabošanai?

-Guļot gultā, cilāju kājas, krustoju tās, taisu vingrojumu "velosipēds". Ne katru rītu, kad atceros.

### Kā šobrīd visvairāk pietrūkst?

-Vasarnīcas, bišu un vasaras.

### Pabeidziet teikumu: "Pavasaris ir atnācis, kad..."

...sākam sēt stādus. Esmu jau iesējusi baklažānus, piparūs, tomātus, kaut gan dīgst diezgan slikti. Lāči arī jau pamodušies. Jau vairākās vietās redzētas lāču pēdas.

### No kā visvairāk baidāties?

-Grūti atbildēt. Nekad nenokaru degunu, bet eju uz priekšu kā tanks, pārvarot visus šķēršļus. Tāpēc tādu lielu baiļu man nav. Dažreiz gan ļaujos panikai, ja kaut ko nevaru paspēt.

### Kāpēc patīk dzīvot Balvos?

-Man ļoti patīk šeit dzīvot. Esmu dzimusī Viļakā, bet kopš 1961.gada dzīvoju Balvos. Savulaik, mācoties augstskolā, sesijas laikā braucu uz Rīgu kārtot eksāmenus un no turienes vienmēr atgriezos slimā. Man ļoti nepatīk lielpilsētas. Transports, burzma - tas nav domāts man. Balvos ir mierigi, klusi, visapkārt skaista daba.

# Otrpus ekrānam jeb

Lielāko dienas daļu pavadot mājas pie datora ekrāna, mājas tērps ieņemis vadošo lomu daudzu skolēnu un skolotāju garderobē. Mācību stundas, pulciņu nodarbības un savstarpējā saziņa – viss notiek attālināti, kad vairumā gadījumu datora vai tāluņa ekrānā redzama tikai cilvēka seja. Daudzreiz ir dzirdēti nostāsti, ka arī televizijas ziņu diktoriem kārtīgs apģērbs uzvilkts tikai ķermēna augšdaļā, bet patiesibā viņi pie galda sēž ērtās mājas čībās. Vai tā rikojas arī skolēni un skolotāji, piedaloties Zoom stundās? Jeb gluži otrādi – katrai attālinātajai tikšanās reizei viņi ģērbjas īpaši rūpīgi? Kāda tad ir pandēmijas laika mājas tērpu mode?

### Sievietēm iepirkšanās ir terapija

Studijas "Di-dancers" vadītāja DITA NIPERE jau vairāk nekā mēnesi nevar iziet no mājas, jo savainojusi potīti, tādēļ mājas apģērbs ir aizvietojis visus pārējos. Izvēloties - skaists vai ērts, Dita priekšroku dod ērtībām. Tomēr mājas nestāgā arī nošķurkušās, pleķainās trenūzenēs ar izstaipītiem ceļgaliem. Arējais izskats viņai svarīgs visos apstākļos.

Dita smeji, ja agrāk, ejot pa veikalim, skatījās, ko jaunu nopirkst valkāšanai darbā, tagad jāmeklē, ko nēsāt pa māju. Turklat iegādāties kaut ko jaunu var tikai internetā. Pandēmijas laikā deju skolotāja nereti piemeklē kaut ko ar atlaidēm tādos pazīstamu zīmolu internetveikalos kā "Zara", "Mohito" un citos. Taču nesmādē arī Ķīnas preci, jo pirkumi pēdējā laikā pienāk diezgan ātri. Viņai patīk iepirkties arī vietējos veikalos, kuri savu preču foto ievieto vietnē "Facebook". Ditai ļoti pietrūkst iepirkšanās klātienē, kad apģērbu var kārtīgi pielaikot un aptaustīt: "Sevišķi aktuāli tas ir tagad, kad mainās sezonas. Gribas iegādāties kaut ko jaunāku, atbilstošu jaunajām modes tendencēm. Lai gan to visu nevaram nonēsāt, vienalga visu laiku gribas kaut ko svaigāku. Turklat iepirkšanās ir zināma relaksācija, var teikt - iepirkšanās sievietēm ir terapija." Visgrūtāk, viņasprāt, šobrīd esot saģērbt bērnus, kuri ziemas laikā izauguši. Arī apavu iegāde bez pielaikošanas sagādā problēmas.

Turpretim apskatot preci klātienē, iespējams ne tikai izvēlēties vajadzīgo, bet arī piemeklēt izmēru un pielaikot, jo ne vienmēr tas, ko redzam attēlā, tikpat labi izskatās, uzvilkts mugurā. Savukārt nederīgas preces atgriešana ir diezgan piņķerīgs process. Tādā ziņā visertāk ir pasūtīt apģērbu vietējos veikalos. Tad nopirkto var mājās uzlaikot un, ja neder, aiznest atpakaļ. Tas iekonomē laiku un saudzē nervus. Viņa iesaka vietējiem uzņēmējiem vairāk reklamēt savu preci interneta vietnēs.

### Pietrūkst lietotu apģērbu veikalu

Gada aukstajā laikā Balvu Valsts ģimnāzijas skolniece KETIJA RAKSTIŅA mājās valkā legingus kombinācijā ar ērtu džemperi vai arī iespiedurķu kreklīnu. "Galvenais, lai ir ērti," uzsver jauniete. Arī Zoom stundām Ketija izvēlas lidzīgu mājas apģērbu: "Necenšos kaut kā īpaši saģērbties. Protams, nesēžu kaut kādā pavisam mazā kreklīnā ar lencītēm, bet arī īpaši nepārgērbjos." Tāpat kā daudzi, arī Ketija ir noilgojusies pēc plašākas sabiedrības un iespējas mazliet sapucēties. Pietrūkst arī klātienes iepirkšanās, sevišķi lietotu apģērbu veikalā, kur agrāk varēja uziet īstas apģērba pērles. Šobrīd, ja rodas nepieciešami, iepērkas internetā. Viņas iecienītākie veikali ir "Asos", "Bershka", "Stradivarius". "Tā īsti tagad neko nepērku, jo nav jau kur iet," viņa piebilst. Pagaidām nav iestājusies arī tā īpašā pavasara sajūta, kad gribas iegādāties kaut ko jaunu. Ketija neslēpj, ka arī pirms pandēmijas nebija liela modes dāma un visbiežāk izvēlējās sportisku pagērbu. "Galvenais, lai izskatos pierēmami." Šādu ģērbšanās stilu nosaka Ketijas dzīvesveids un vajasprieki: "Man patīk nodarboties ar sportu. Agrāk skolā apmeklēju vo-lejbola un basketbola treniņus. Tagad, kad pamazām iestājas siltāks laiks, bieži braukāju ar divriteni, pastāgājos vai skrienu."

### Ērts apģērbs sportiskai meitelei.

Viens no Ketijas iemīlotākajiem mājas tēriem, kurā viņa tērpas arī Zoom stundās, ir legingu un apjomīgs džemperis ar uzrakstu.



### Brīvdienas - pidžamdienas

Uzņēmēja un Balvu Profesionālās un vispārizglītojošas vidusskolas skolotāja AIGA JANSONE, uzturoties mājās, paļaujas uz garastāvokli - dažreiz uzvelk ērtu sporta tērpu, citreiz sapucējas mazliet cītīgāk: "Tad arī jūtos par sevi pārliecīnātāka, iedvesmotāka, arī garastāvoklis uzreiz uzlabojas." Brīvdienas Aiga sauc par pidžamdienu, jo visu dienu var pavadīt pidžamā vai halātā, skatoties filmas vai darot ko citu. "Savukārt darba dienās saģērbjos tā, lai justos, ka esmu darbā," apgalvo pedagoģe. Ikdienā Aiga visbiežāk izvēlas pašas šūtās kleitas: "Man patīk sievišķīgums, ko tās rada. Kleitās jūtos pat ērtāk nekā biksēs." Skolā, mācot meitenēm šūt, viņas dienas ritms ir diezgan darbīgs, tādēļ vajadzīgs apģērbs, kas ļauj brīvi kustēties. "Sākumā gribēju iedvesmot savas audzēknēs vilkt pašu šūtu apģērbu. Vēlāk, pievērsusi uzmanību sev, nospriedu, ka arī man jānēsā tas, ko pati šuju. Tā ari sāku darināt kleitas, kurās ir ērti strādāt," par savas komercdarbības pirmsākumiem stāsta skolotāja. Protams, pandēmijas laikā viņai gadās iepirkties arī internetveikalos. Savam augumam vispiemērotākās drēbes viņa atrod veikalā "Reserved": "Citrar garumu un proporcijām ir grūtā notrāpīt." Ja kāds internētā pasūtītais apģērbs nav īsti laikā, izlīdz Aigas šuvējas prasmes: "Lai nebūtu jāsūta atpakaļ, pielaboju pati. Kāda pasūtītā kleita izrādījās īsāka. Tai viduklī iestrādāju cita auduma jostīju, to pagarinot. Pielaboju arī

**Silti un ērti.** Šo samta sporta tērpu, pateicoties "Facebook" ievietotajiem preces attēliem, Dita iegādājās kādā Viļakas veikalīnā: "Noskatījāmies krāsu, pasūtījām izmēru, un paziņa atveda to no Viļakas."

## Svētdiena, 21.marts

### Balvos



### Vārdadienu svīn: Benedikts, Benedikta, Dzelme, Una, Unigunde

### LTV 1

5.05 "Nacionālās dārgumi".	14.40 "Esmu latvietis". Atk.	6.35 "Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju 2".	18.30 "Būtu zinājis..."
15.30 "Personība".	15.30 "Personība".	19.00 "Kur tas suns apraksts?"	19.00 "Kur tas suns apraksts?"
16.00 "Latvijas valsts himna".	100g kultūras". Atk.	20.00 "Nacionālo interešu klubs". Atk.	20.00 "Nacionālo interešu klubs". Atk.
6.02 "Gudrs, vēl gudrāks".	16.25 "Pasaules kausa izcīņa batiānā". Tiešr.	21.00 "Dr. Apinis". Atk.	21.00 "Dr. Apinis". Atk.
7.15 "Animācijas seriāli".	17.10 "Kaspars Zemīša koncerts Vētra klusumā". Atk.	22.00 "Kārtības rullis". Atk.	22.00 "Kārtības rullis". Atk.
9.00 "Muzīķene".	20.05 "Pa pilsētu jumtiem 2. Londona". Dok. filmu cikls.	23.30 "Speciālizlaidums".	23.30 "Speciālizlaidums".
9.15 "Sazīmē profesiju!"	19.20 "Sporta studija". Atk.	24.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.	24.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
9.30 "Animācijas seriāli".	Izklaidējošs raid.	1.00 "Latvijas labums". Atk.	1.00 "Latvijas labums". Atk.
9.55 "Laimīgais Abris".	10.00 "Dzīvīte brīvdienās 7. Televiela skatogs".	2.00 "Preses klubus". Atk.	2.00 "Preses klubus". Atk.
Pasaku filma.	10.30 "Dzīvīta attīstība".	3.30 "La dolce vita ar Roberto". Atk.	3.30 "La dolce vita ar Roberto". Atk.
12.00 "Piedošanas svētdienas dievkalpojums Rīgas Kristus Pieciņšanas pareizticīgo katedrālē".	21.50 "Zudušie gadi".	4.30 "Tiešsaistē". Komēdijseriāls.	4.30 "Tiešsaistē". Komēdijseriāls.
13.30 "Province". Atk.	Fantastikas drāma.	6.05 "Tiešsaistē".	6.05 "Tiešsaistē".
14.00 "Pārtikas revidents".	22.55 "Eiropa koncertos. Deutsche Welle žurnāls".	7.00 "Tiek iznēts naminš pie jūras". Komēdijseriāls.	7.00 "Tiek iznēts naminš pie jūras". Komēdijseriāls.
Analītisks raidījums.	23.45 "Projekts Nākotne. Deutsche Welle žurnāls".	7.55 "Inovāciju nācīja".	7.55 "Inovāciju nācīja".
13.00 "Saknes debesīs".	0.15 "Pie stūres. Deutsche Welle žurnāls".	8.20 "Veselība".	8.20 "Veselība".
13.30 "Province". Atk.	0.45 "Nāvējošā misija".	9.20 "600 sekundes".	9.20 "600 sekundes".
14.00 "Daudz laimes, jubilāri!"	Dok. filma.	9.30 "Dmitrija Krilova piezīmes".	9.30 "Dmitrija Krilova piezīmes".
Akt.	2.25 "Personīgā lieta". Atk.	10.20 "Citu dzīve".	10.20 "Citu dzīve".
16.20 "Daudz laimes, jubilāri!"	2.55 "Mazā piektīdiena". Ak.	11.20 "Vai redzējāt video?"	11.20 "Vai redzējāt video?"
Atk.	3.35 "Ielas garumā". Atk.	13.40 "Es - Volfs Mesings".	13.40 "Es - Volfs Mesings".
17.00 "Kultūrdeva".	4.05 "Vides fakti". Atk.	15.50 "Esmu gandrīz slavens".	15.50 "Esmu gandrīz slavens".
18.00 "Dienas ziņas".	4.35 "Saknes debesis". Atk.	18.20 "Mats matā!"	18.20 "Mats matā!"
18.15 "Zalgalvis".	18.30 "Milas recepte".	21.10 "Kas? Kur? Kad?"	21.10 "Kas? Kur? Kad?"
Romantiskā drāma.	Romantiskā drāma.	22.25 "Metode 2". Seriāls.	22.25 "Metode 2". Seriāls.
20.00 "Panorāma".	5.00 "Gandriz ideālas vakariņas 7". Izklaidējošs raidījums.	23.20 "Vipu Itālia".	23.20 "Vipu Itālia".
20.15 "De facto".	1.30 "Mis Fiseres modernie izmeklēšanas noslēpumi". Detektīvseriāls.	1.05 "Smiekligi videoklipi".	1.30 "Smiekligi videoklipi".
21.05 "Vera". Detektīvseriāls.	3.15 "Sandhamnas siepkavības 2". Detektīvseriāls.	1.30 "Pasaules dabas mantojums. ASV. Jeloustonas nacionālais parks".	1.30 "Pasaules dabas mantojums. ASV. Jeloustonas nacionālais parks".
22.40 "Stikla pils". Drāma.	9.25 "Izgaršo Latviju! 4".	2.20 "Inovāciju nācīja".	2.20 "Inovāciju nācīja".
0.45 "Latvijas aktieru veltījumu koncerts".	10.00 "Superbingo".	3.30 "Smiekligi videoklipi".	3.30 "Smiekligi videoklipi".
Liktenpārčārzm". Atk.	11.30 "Nākamā pietura - mīlestība 2". Realitātes šovs.	6.00 "Pīeci novadi Latvijā".	6.00 "Pīeci novadi Latvijā".
3.25 "Latvijas sirdsdziesma".	9.25 "Izgaršo Latviju! 4".	8.00 "Kā sargājam Latviju?"	8.00 "Kā sargājam Latviju?"
Atk.	10.00 "Superbingo".	8.30 "Atpspējens izaugsmei".	8.30 "Atpspējens izaugsmei".
4.25 "Nacionālās dārgumi. 100g kultūras". Atk.	11.30 "Nākamā pietura - mīlestība 2". Realitātes šovs.	9.00 "La dolce vita ar Roberto".	9.00 "La dolce vita ar Roberto".
Izklaidējošs raid.	12.40 "Es milu tevi, Latvija! 7". TV šovs.	10.00 "Būtu zinājis..."	10.00 "Būtu zinājis..."
11.30 "Zilais lakačiņš". Dok. filma.	15.10 "Pasaules smiekligāko videokuriķio Top 10".	10.30 "Celojums uz Ogrī". Atk.	10.30 "Celojums uz Ogrī". Atk.
12.10 "Zilais lakačiņš". Dok. filma.	18.20 "Ziedoņa muzejs ceļā ar Baronu".	11.00 "Finansu un nodokļu labirinti". Atk.	11.00 "Finansu un nodokļu labirinti". Atk.
13.40 "Aculiecinieks. Pa Liksnas meteorita pēdām". Atk.	19.00 "Nekā personīga".	11.30 "Grāmatu kods". Atk.	11.30 "Grāmatu kods". Atk.
13.55 "Pasaules kausa izcīņa	20.00 "Baiss maskā 2". TV šovs.	12.00 "La dolce vita ar Roberto". Atk.	12.00 "La dolce vita ar Roberto". Atk.
	22.35 "Atnācēji". Fantastikas trilleris.	13.00 "Nacionālo interešu klubs".	13.00 "Nacionālo interešu klubs".
	0.55 "Bistamais uzdevums".	14.00 "La dolce vita ar Roberto". Atk.	14.00 "La dolce vita ar Roberto". Atk.
	Sprauga sižeta filma.	15.00 "Kur tas suns apraksts?"	15.00 "Kur tas suns apraksts?"
	2.50 "UgunsGrēks 5". Seriāls.	16.00 "Latvijas labums". Atk.	16.00 "Latvijas labums". Atk.
	5.00 "Animācijas seriāls".	17.00 "Latvija pēc Reģionālās reformas". Atk.	17.00 "Latvija pēc Reģionālās reformas". Atk.
	5.20 "Mani remonta noteikumi 5". Realitātes	18.00 "Dzīvīte".	18.00 "Dzīvīte".

8.

### LTV 7

5.00 "Province". Atk.	14.40 "Esmu latvietis". Tiešr.	6.35 "Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju 2".	18.30 "Būtu zinājis..."
5.30 "Pasaules panorāma".	15.30 "Personība".	19.00 "Kur tas suns apraksts?"	19.00 "Kur tas suns apraksts?"
6.00 "Latvijas valsts himna".	16.25 "Pasaules kausa izcīņa batiānā". Tiešr.	20.00 "Nacionālo interešu klubs". Atk.	20.00 "Nacionālo interešu klubs". Atk.
6.02 "Ceturta studija". Atk.	17.10 "Kaspars Zemīša koncerts Vētra klusumā". Atk.	21.00 "Dr. Apinis". Atk.	21.00 "Dr. Apinis". Atk.
6.30 "Saknes debesis". Atk.	20.05 "Pa pilsētu jumtiem 2. Londona". Dok. filmu cikls.	22.00 "Kārtības rullis". Atk.	22.00 "Kārtības rullis". Atk.
7.00 "Vides fakti". Atk.	19.20 "Sporta studija". Atk.	23.30 "Speciālizlaidums".	23.30 "Speciālizlaidums".
7.30 "Halllo, hallo! 7".	Izklaidējošs raid.	24.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.	24.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.
8.00 "Daudz laimes, jubilāri!"	10.00 "Dzīvīte brīvdienās 7. Televiela skatogs".	1.00 "Latvijas labums". Atk.	1.00 "Latvijas labums". Atk.
11.30 "Zilais lakačiņš". Dok. filma.	10.30 "Dzīvīta attīstība".	2.00 "Preses klubus". Atk.	2.00 "Preses klubus". Atk.
13.40 "Aculiecinieks. Pa Liksnas meteorita pēdām". Atk.	11.05 "Apģērb un savaldzini!"	3.30 "La dolce vita ar Roberto". Atk.	3.30 "La dolce vita ar Roberto". Atk.
13.55 "Pasaules kausa izcīņa	12.05 "Mis Fiseres modernie izmeklēšanas noslēpumi". Detektīvseriāls.	4.30 "Tiešsaistē". Komēdijseriāls.	4.30 "Tiešsaistē". Komēdijseriāls.
	14.00 "Bistamās mājsaimniecības 7". Seriāls.	6.05 "Tiešsaistē".	6.05 "Tiešsaistē".
	18.25 "Vienādījums ar nezināmajiem". Biogrāfiska drāma.	7.00 "Tiek iznēts naminš pie jūras". Komēdijseriāls.	7.00 "Tiek iznēts naminš pie jūras". Komēdijseriāls.
	21.00 "Mani remonta noteikumi 8". Realitātes šovs.	7.55 "Inovāciju nācīja".	7.55 "Inovāciju nācīja".
	22.30 "Tīmeklētās partneres kāzām". Komēdija.	8.20 "Veselība".	8.20 "Veselība".
	0.30 "Sandhamnas siepkavības 7". Seriāls.	9.20 "600 sekundes".	9.20 "600 sekundes".
	1.30 "Mis Fiseres modernie izmeklēšanas noslēpumi". Detektīvseriāls.	9.30 "Dmitrija Krilova piezīmes".	9.30 "Dmitrija Krilova piezīmes".
	3.15 "Sandhamnas siepkavības 2". Detektīvseriāls.	10.20 "Citu dzīve".	10.20 "Citu dzīve".
	9.25 "Izgaršo Latviju! 4".	11.20 "Vai redzējāt video?"	11.20 "Vai redzējāt video?"
	10.00 "Superbingo".	13.40 "Es - Volfs Mesings".	13.40 "Es - Volfs Mesings".
	11.30 "Nākamā pietura - mīlestība 2". Realitātes šovs.	15.50 "Esmu gandrīz slavens".	15.50 "Esmu gandrīz slavens".
	12.40 "Es milu tevi, Latvija! 7". TV šovs.	18.20 "Mats matā!".	18.20 "Mats matā!".
	15.10 "Pasaules smiekligāko videokuriķio Top 10".	21.10 "Kas? Kur? Kad?"	21.10 "Kas? Kur? Kad?"
	18.20 "Ziedoņa muzejs ceļā ar Baronu".	22.25 "Metode 2". Seriāls.	22.25 "Metode 2". Seriāls.
	19.00 "Nekā personīga".	23.20 "Vipu Itālia".	23.20 "Vipu Itālia".
	20.00 "Baiss maskā 2". TV šovs.	1.05 "Smiekligi videoklipi".	1.05 "Smiekligi videoklipi".
	22.35 "Atnācēji". Fantastikas trilleris.	1.30 "Pasaules dabas mantojums. ASV. Jeloustonas nacionālais parks".	1.30 "Pasaules dabas mantojums. ASV. Jeloustonas nacionālais parks".
	0.55 "Bistamais uzdevums".	2.20 "Inovāciju nācīja".	2.20 "Inovāciju nācīja".
	Sprauga sižeta filma.	3.00 "Smiekligi videoklipi".	3.00 "Smiekligi videoklipi".
	2.50 "UgunsGrēks 5". Seriāls.	3.30 "Euronews". Informatīvs raidījums.	3.30 "Euronews". Informatīvs raidījums.
	5.00 "Animācijas seriāls".	6.00 "Pīeci novadi Latvijā".	6.00 "Pīeci novadi Latvijā".
	5.20 "Mani remonta noteikumi 5". Realitātes	8.00 "Kā sargājam Latviju?"	8.00 "Kā sargājam Latviju?"
		8.30 "Atpspējens izaugsmei".	8.30 "Atpspējens izaugsmei".
		9.00 "La dolce vita ar Roberto".	9.00 "La dolce vita ar Roberto".
		10.00 "Būtu zinājis...".	10.00 "Būtu zinājis...".
		10.30 "Celojums uz Ogrī". Atk.	10.30 "Celojums uz Ogrī". Atk.
		11.00 "Finansu un nodokļu labirinti". Atk.	11.00 "Finansu un nodokļu labirinti". Atk.
		11.30 "Grāmatu kods". Atk.	11.30 "Grāmatu kods". Atk.
		12.00 "La dolce vita ar Roberto". Atk.	12.00 "La dolce vita ar Roberto". Atk.
		13.00 "Nacionālo interešu klubs".	13.00 "Nacionālo interešu klubs".
		14.00 "La dolce vita ar Roberto". Atk.	14.00 "La dolce vita ar Roberto". Atk.
		15.00 "Kur tas suns apraksts?"	15.00 "Kur tas suns apraksts?"

3

Pirmdiena, 15.marts

## Vārdadienu svin: Amalda Amīlīda Imalda

Sestdiena, 20.marts

Värdadien  
Irbe-Madē

<b>LTV 1</b>	<b>LTV 2</b>	<b>LTV 3</b>
5.05 "Nacionālē dārgumi".	14.05 "Pasta karīte", Atk.	14.50 "Labakas no <i>Euromaxx</i> ".
6.00 "Latvijas valsts himna".	15.20 "Alpu dakteris 13". Seriāls.	15.10 "Alpu dakteris 13". Seriāls.
6.02 "Vides fakti". Atk.	16.10 "Izziņas impuls". Atk.	17.05 "Pa straumei". Atk.
6.30 "Rita <i>Panorāma</i> ".	18.05 "Ātra palidzība 2". Seriāls.	18.05 "Ātra palidzība 2". Seriāls.
8.35 "Milas viesulis 16". Seriāls.	19.00 "Šovakar".	19.00 "Šovakar".
9.30 "Māna vienīgā 2". Seriāls.		
10.20 "Alpu dakteris 13".	19.30 "Telpas māksla. <i>Deutsche Welle</i> žurnāls".	
Seriāls.		
11.10 "Vienu naktis muzejā. Edinburga". Raid. bēriem.	20.00 "Neprastā dzīvnieku draudzība". Dok. filmu cikls.	
12.00 "Mīstera Twistera jaunā stunda". Ģimenes filma.	20.55 "Slepakvības ziemeljus 5". Detektīvsieriāls.	
13.25 "Ralfs gatavo". Kulinarijas raid. bēriem. Atk.	21.50 "Mīdsomeras slepakvības 16". Detektīvsieriāls.	
13.40 "Mīzikene". Atk.	23.25 "Eropas meistrasackšu atlases spēle rīkabumbā". Atk.	
13.55 "Sazīme profesiju!" Atk.		
14.10 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.		
15.15 "Krustpunktā".	1.20 "Lābakkais no <i>Euromaxx. Deutsche Welle</i> žurnāls".	
16.10 "Māna vienīgā 2". Seriāls.	1.45 "Aculiecinieki". Atk.	
17.05 "Milas viesulis 16". Seriāls.	2.00 "Latvijas sirdsdziesma".	
18.00 "Dienas ziņas".	3.00 "Daudz laimes, jubilār!" Atk.	
19.00 "Alzītgaits paprāmieni".		
20.00 "Panorāma".		
20.35 "Šodienas jautājums".		
21.05 "V.I.P.-Veiksmes. Intuīcija. Prāts".	3.35 "Mīkočīna dziesmas". Atk.	
21.50 "Sporta studija".		
22.40 "Nākotnes ziņas".		
23.00 "Kultūrdeva". Atk.		
23.55 "Kultursoks". Atk.	5.00 "Gandrīz ideālas vakariņas 6". Izklaidējošs raidījums.	
0.10 "Pasauļes panorāma".	6.00 "Ipašo uzdevumu vienība <i>Hawaii 5-0</i> ". Seriāls.	
0.40 "Raid. par āpolītiku. Atk.	7.00 "900 sekundes".	
1.30 "Cītādi latviskais". Atk.	9.00 "Bondi vetaists 8". Dok. seriāls.	
2.00 "Šodienas jautājums". Atk.	10.00 "Rītdiena pieder mums". Seriāls.	
2.20 "Aizliegtais panjēniens". Atk.	11.10 "Palklt val pārvāties. Vankuvera". Realitātes šovs.	
3.15 "Spota studija". Atk.	12.10 "Televīkala skatlogs". Seriāls.	
3.55 "1000 jūdzes Albānijā". Atk.	12.30 "Šēpfavārs, Kalifornija 13". Realitātes šovs.	
4.25 "Nacionālē dārgumi".	13.40 "Ipašo uzdevumu vienība <i>Hawaii 5-0</i> ". Seriāls.	
100 g kultūras". Atk.	14.40 "Nemīletie 2". Seriāls.	
	15.55 "Tandēmā". Seriāls.	
	17.00 "Divvarpus vīru 7". Komēdijseriāls.	
7.00 "Hallo, hallo! 7". Situāciju komēdija.	18.00 "TV3 ziņas išsunā".	
8.05 "Latvijas jaunatkāšanas raidījums <i>Te!</i> ". Atk.	18.10 "Gandrīz ideālas vakariņas 10". Izklaidējošs raidījums.	
9.05 "Daudz laimes, jubilār!" Atk.	19.10 "Bez tabu".	
9.40 "Vēstures skolotājs. Neatkarības karš". Atk.	20.00 "TV3 ziņas".	
10.10 "Pasaules vilcīni. īrija". Dok. filmu cikls.	20.40 "Degpunkāti 11".	
11.05 "Ātru paīdziņa 2". Seriāls.	21.05 "Riga 56'0240".	
12.00 "Dzelēju ģimene 4". Seriāls.	21.10 "Nemīletie 2". Seriāls.	
12.50 "Labiņe darbi vītuve".	21.45 "Nākamā pīatura - milēstība 2". Realitātes šovs.	
13.30 "Māja pie ezera". Izklaidējošs raid. Atk.	22.50 "Speciālo uzdevumu vienība SWAT 3".	

<b>TV3 Lite</b>	<b>C</b>	<b>P</b>
5.00 "Animācijas seriāls".	23.30 "Vēlais klubs".	3.00 "La dolce Robert".
5.30 "Tīcīgo uzvars balss".	23.00 "Preses komēcīti".	4.00 "Dienas 1".
Kristīga programma.	0.30 "Zīnu Top".	4.30 "Preses kārtība".
6.00 "Mana meita". Seriāls.	1.00 "Dienas 1".	1.00 "Dienas 1".
7.00 "Grejas anatomija". Seriāls.	1.30 "Vēlais atklājums".	1.30 "Nacionālās spēles".
8.00 "Privātais šēpavārs Nils Entonijss 2". Kulinārijas raidījums.	5.30 "Tiešsaistē".	2.00 "Nacionālās spēles".
8.30 "Mani remonta noteikumi 5". Realitātes šovs.	6.20 "Tētuiki".	3.00 "Tētuiki".
10.45 "Televīkala skatogs".	7.10 "Labrit!".	4.00 "Dienas 1".
11.00 "Rozamunde Pilčere. Par tēju un mīlestību". Melodrāma.	9.10 "Esi veselis".	4.30 "Preses kārtība".
12.50 "Televīkala skatogs".	10.15 "Moderāta realitāte".	1.00 "Dienas 1".
13.10 "Privātais sešpavārs Nijs Entonijss 2". Kulinārijas raidījums.	11.35 "Lietus".	1.00 "Dienas 1".
13.45 "Sirds dakteris 2". Seriāls.	13.30 "Citu dienu".	1.00 "Dienas 1".
14.45 "Akklais randīņš". Seriāls.	14.30 "Precam".	1.00 "Dienas 1".
15.50 "Saldās ambīcijas". Seriāls.	15.20 "Suns".	1.00 "Dienas 1".
16.55 "Mana meita". Seriāls.	18.15 "Patisies".	1.00 "Dienas 1".
17.55 "Viņas melo labāk 9". Seriāls.	19.20 "Lat runas".	1.00 "Dienas 1".
18.30 "Pirmais randīņš 7". Realitātes šovs.	20.40 "Drūmū".	1.00 "Dienas 1".
19.30 "Grejas anatomija". Seriāls.	21.40 "Gaisto".	1.00 "Dienas 1".
20.30 "Viņas melo labāk 9". Seriāls.	23.30 "MK Latvija".	1.00 "Dienas 1".
21.00 "Bridžīta Džounsa 2. Saprāta robeža". Romantiska komēdija.	0.25 "Slepenatība".	1.00 "Dienas 1".
23.20 "Grejas anatomija". Seriāls.	1.15 "Brālis pār uztauzī".	1.00 "Dienas 1".
0.05 "Mana meita". Seriāls.	2.45 "Tiešsaistē".	1.00 "Dienas 1".
1.10 "Gatava parvērtībām". Realitātes šovs.	3.25 "Smiekīgā komēdija".	1.00 "Dienas 1".
6.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.	3.55 "Euronews".	1.00 "Dienas 1".
6.30 "Zīnu Top 5". Atk.	10.30 "Viena līdzība".	1.00 "Dienas 1".
7.00 "Dienas personība". Atk.	11.00 "Viena līdzība".	1.00 "Dienas 1".
7.30 "Aktualitātes".	11.35 "Kadeti".	1.00 "Dienas 1".
8.00 "Dzīvīte".	14.30 "Jaunatne".	1.00 "Dienas 1".
8.30 "Tāva klase".	16.30 "Svitrainības".	1.00 "Dienas 1".
15.00 "Vēlais ar Streipu". Atk.	18.30 "Pasaule".	1.00 "Dienas 1".
15.30 "Uz līnijas". Atk.	19.35 "Dildās".	1.00 "Dienas 1".
16.00 "Dienas personība". Atk.	20.35 "Vorōnjā".	1.00 "Dienas 1".
16.30 "Zīnu Top 5". Atk.	21.40 "Pasaule".	1.00 "Dienas 1".
17.00 "Preses klubš".	22.40 "Dildās".	1.00 "Dienas 1".
18.30 "UZ līnijas".	23.45 "Svitrainības".	1.00 "Dienas 1".
19.00 "Lat dolve vīta ar Roberto". Atk.	1.20 "Kino de".	1.00 "Dienas 1".
20.00 "Zīnu Top 5". Atk.	2.10 "Sēzī kadīt".	1.00 "Dienas 1".
20.30 "Vēlais ar Streipu".	4.20 "Mūzikas".	1.00 "Dienas 1".
21.00 "Kārtības nulis".	5.10 "Viena pār".	1.00 "Dienas 1".

LTIV 1	
BK	5.05 "Zemes stāsti". Atk. p 5". Atk.
	personība". Atk. r Streipu". Atk.
	lo interesu
Atk.	6.02 "Kultūrdeva". Atk.
vita ar	7.00 "Kas te? Es te!" Raid.
o". Atk.	7.30 "Animācijas seriali".
personība". Atk.	9.00 "Ralfs gatavo". Kulinārijas raid. bēniem.
tubs". Atk.	9.15 "Viena naktis muzejā. Mančestra". Raid. bēniem.
	10.05 "Misteria Tvistera dodas pārgājena". Gimenes filma.
ē".	11.30 "Ķepa uz sirds".
līseriāls.	12.00 "Ja nebūtu šī skuka". Gimenes filma.
Seriāls.	13.05 "Zalgalvis". Atk.
S".	13.25 "Pa straumei". Atk.
ns spriedums".	14.25 "Kinofilmas Zelta laikmetis: pirma daļa". Dok. filmu cikls.
tes šovs.	15.10 "Kultūroks". Atk.
ziedi". Seriāls.	15.25 "Guds, vēl gudāks". Atk.
āvē".	16.35 "Neparastā dzīvnieku draudziba". Dok. filmu cikls.
ies!".	17.30 "Literature".
Detektīvseriāls.	18.00 "Dienas ziņas".
un sievietes".	18.15 "Acultecnieks".
šovs.	18.30 "Vides fakti".
ā". Sarunu šovs.	19.00 "Latvijas sirdsdzīvesma".
spēle". Seriāls.	20.00 "Panorāma".
šās pēdas".	20.55 "Latvijas Loto izlozes".
tu".	21.05 "Otilija fon Fabere-Kastela". Biografiska drama.
s kods ir	22.40 "Dzimuma dēj". Drāma.
ts".	0.40 "Rīga 2014. 8.Pasaules koru olimpiāde". Atk.
ir brāli". Seriāls.	1.55 "1000 jūdzes pa ledāja pedām". Atk.
ē".	4.10 "Nacionālie dārgumi. 100 g kultūras". Atk.
līseriāls.	
ī videoklipi".	
S". Informativs	
ms.	
TC	
tri". Skeču šovs.	5.00 "Zinātnes noslēpumi". Dok. filmu cikls.
jauni". Skeču urums".	5.15 1:1. Aktuālā intervija". Atk.
par visām 4".	6.00 "Latvijas valsts himna".
šovs.	6.02 "Ceturta studija". Atk.
par visām 5".	7.00 "Pasautes panorama".
šovs.	7.35 "Province". Atk.
3". Seriāls.	8.05 "Hallo, hallo! 7". Situāciju komēdija.
ies liga 8". Seriāls.	10.45 "V.I.P.- Veiksmes. Intuīcija. Prāts". Atk.
nes". Seriāls.	11.25 "Latvijas sirdsdzīsma". Atk.
šā laime". Seriāls.	12.25 "Sporta studija". Atk.
Komēdijseriāls.	13.10 "Pasaules kausa izcīņa biatlona". Tieši.
ni". Seriāls.	14.00 "Ar mugursomām pa Latvijameriku". Dok. seriāls.
šā laimē". Seriāls.	
mi kinopasaule.	
ri". Skeču šovs.	
jauni". Skeču ar visām 4".	
LTIV 7	

16.10 "Pasaules kausa izcīņa biļetiānā". Tiešrādiņums.
17.00 "Ar mugursomam pa Latīnameriku". Dokumentārliteratūras seriāls.
17.50 "Latgales pilsetu stāsti: nezināmāis par zinamo. Rēzekne". Eiroopa koncertos. Deutsche Welle žurnāls".
18.20 "Aizliegtais pamēniens". Atk.
19.05 "Pasaules vilcieni. Portugāle". Dok. filmu cikls.
21.00 "Mīsdameras slepakvības 16". Detektīvseriāls.
22.35 "Frenkijas misterijas 3". Detektīvseriāls.
0.14 "Plaista". Detektīvseriāls.
1.05 "Koncerts Z studijā". Atk.
1.50 "Daudz laimes, jubilār!" Atk.
2.25 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
3.25 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
4.05 "Aizliegtais pamēniens". Atk.
<b>TV 3</b>
5.00 "Gandrīz ideālās vakariņas 7". Izklaidējošs raidījums.
6.00 "Vokērs. Tekasas reindžers 8". Seriāls.
6.55 "Animācijas seriāli".
8.55 "Aizraujošas zoomīklas 3". Seriāls.
9.25 "Ziedēja muzejā ceļā ar Baronu".
10.00 "Zebra 5".
10.15 "Manas mājas ar IKEA 4". TV šovs.
10.50 "Balts maskā 2". Muzikāls šovs.
13.25 "Ītrs spēkavīri. Gājiens ar zirgu". Anim. filma.
14.55 "Mēs nopirkām zvērūdarzū". Gimenes dāma.
17.30 "Mošķiši". Anim. filma.
19.20 "Izgārso Latviju! 4".
20.00 "TV3 ziņas sesdiena".
20.40 "Es šmī tevi, Latvija! 7". TV šovs.
23.15 "Es ari milu ligavul'" Romantiska komēdija.
1.20 "Izdzīvojušais". Spraigā sīzēta drāma.
3.14 "UgunsGrēks 5". Seriāls.
<b>RigaTV24</b>
6.00 "Dienas personība". Atk.
6.30 "Preses klubs". Atk.
8.00 "Speciālizlaidums".
8.30 "Starp mums, dakteriem". Atk.
9.00 "La dolce vita ar Roberto". Atk.
10.00 "Rīts ar uzņēmējiem".
10.30 "Atspēriens izaugsmē"
11.00 "Izstāsti Latvijai!"
11.30 "Uz līnijas". Atk.
12.00 "La dolce vita ar Roberto". Atk.
13.00 "Dr. Apinis". Atk.
14.00 "La dolce vita ar Roberto". Atk.
15.00 "Globuss". Atk.
16.00 "Nacionālo interešu klubus".
17.00 "Finanšu un nodokļu labirinti".
17.30 "Grāmatu kods".
18.00 "Kas te tik laikmetīgs?".
18.30 "Aktualitātes".
19.00 "Globuss". Atk.
20.00 "Dzīvīte".
20.30 "Celojums uz Ogrī".
21.00 "Latvijas labums". Atk.
22.00 "Būtu zinājis..".
22.30 "Globuss". Atk.
23.30 "Preses klubs". Atk.
1.00 "La dolce vita ar



*Ja īri varētu mai  
kāka spalvās, tad  
varētu gauj akāt un*

## Piektdiena, 19.marts

### Vārdadienu svīn: Jāzeps, Juzefa

### Otrdiena, 16.marts Vārdadienu svīn: Guntars, Guntis, Guntris 3.

6.

### LTV 1

12.35 "Mājā pie ezera". Daudzsēriju filma.	0.30 "Zīpu Top 5". Atk.
13.25 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Tiešr.	1.00 "Dienas personība". Atk.
14.45 "Zalgalvis". Atk.	1.30 "Trīgo uzvaras balss".
15.05 "Pie stūres. Deutsche Welle žurnāls".	5.00 "Animācijas seriāls".
15.35 "Alpu dakteris 13". Seriāls.	5.30 "Kristīgā programma.
16.25 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Tiešr.	6.00 "Mana meita". Seriāls.
17.45 "Dzīvnieku mazulji". Dok.	7.00 "privātās šēpavārs Nīls Entonis 2". Kulinārījas raidījums.
18.15 "V.I.P. - Veiksmes. Intuīcija. Prāts". Atk.	8.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
12.55 "Klausītājs". Atk.	8.30 "Mani remonta noteikumi daudzsēriju filma.
13.25 "Jelas garumā". Atk.	8.50 "Šķepavības ziemeļos 5". Realitātes šovs.
14.00 "Zalgalvis". Atk.	9.00 "Alpu dakteris 13". Seriāls.
14.15 "LV jaunatklāšanas raidījums T2". Atk.	9.30 "Manā vienīgā 2". Seriāls.
15.15 "Krustpunktā".	9.50 "Televīkala skatīogs".
16.10 "Mana vienīgā 2". Seriāls.	10.05 "Dizaina idejas. Perfekta telpa 4". Izlaidejējošs raidījums.
17.05 "Milas viesulis 16". Seriāls.	10.15 "Modems spriedums".
21.00 "Frenkijas mistērijas 3".	11.00 "Rūbījas Heringas noslēpumi. Paregotā ūlepakāba". Detektīvseriāls.
21.35 "Latvijas režisoru isfilmas. Zākis".	12.50 "Televīkala skatīogs".
20.45 "Eiropas koncertos. Deutsche Welle žurnāls".	13.10 "Vīnas melo labāk 9". Realitātes šovs.
21.35 "Latvijas režisoru isfilmas. Zākis".	13.25 "Šķepavības ziemeļos 5". Realitātes šovs.
22.00 "Dzimuma dēļ". Drāma.	13.45 "Sirds dakteris 3". Seriāls.
24.00 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Tiešr.	14.45 "Akkla rāndīns".
2.40 "Pie stūres. Deutsche Welle žurnāls".	15.50 "Saldās ambīcijas". Seriāls.
3.10 "Šķepavības ziemeļos 5".	16.55 "Mana meita". Seriāls.
4.05 "Kultūrdeiva". Atk.	19.00 "Mis Fišeres modernie izmeklēšanas noslēpumi". Detektīvseriāls.
0.05 "Daudz laimes jubilārī" Atk.	21.00 "Mani remonta noteikumi 8". Detektīvseriāls.
0.40 "Andri Ērglim - 30". Atk. Jubilejas koncerts.	22.30 "Viskijs. Tango. Fokstrots". Kara drāma.
2.15 "Pasaules panorāma". Atk.	0.40 "Mana meita". Seriāls.
5.05 "Uzvelc tautstārpī!" Atk.	2.30 "Gatava pārvērtībām 2". Realitātes šovs.
5.30 "Satiktie. Laiķmeta varoņi toreiz un tagad". Atk.	5.00 "Gandriz ideālas vakariņas 7". Izkalidējošs raidījums.
8.05 "1. Akt. Kultūršoks".	6.00 "Ipašo uzdevumu vienība Hawaii 5-0". Seriāls.
3.30 "Nacionālie dārgumi. 100g kulturas". Atk.	7.00 "90 sekundes".
4.10 "Personība. 100g kulturas". Atk.	8.00 "Suns". Detektīvseriāls.
5.05 "Uzvelc tautstārpī!" Atk.	9.00 "Zīpu Top 5". Atk.
5.30 "Satiktie. Laiķmeta varoņi toreiz un tagad". Atk.	10.00 "Ipašo uzdevumu vienība Hawaii 5-0". Seriāls.
8.05 "1. Aktuālā intervija".	11.00 "Ipašo uzdevumu vienība Hawaii 5-0". Seriāls.
8.55 "Ceturtā studija". Atk.	12.00 "Ipašo uzdevumu vienība Hawaii 5-0". Seriāls.
9.25 "Vienmēr formāl! Deutsche Welle žurnāls".	13.00 "Dr. Apinis".
9.55 "Nakts dzīvnieki". Dok.	14.00 "Būtu zinājis...".
10.50 "Hudsons un Reksis 2".	14.30 "Latvijas labums".
11.35 "Dzīvnieku mazulji". Dok.	15.30 "TV3 zīpas išumā".
daudzsēriju filma.	16.00 "Dienas personība". Atk.
12.05 "Pura lāde". Atk.	16.30 "Dzīves stāpītis".

### TV3 Life

12.35 "Mājā pie ezera". Daudzsēriju filma.	0.30 "Zīpu Top 5". Atk.
13.25 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Tiešr.	1.00 "Dienas personība". Atk.
14.45 "Zalgalvis". Atk.	1.30 "Trīgo uzvaras balss".
15.05 "Pie stūres. Deutsche Welle žurnāls".	5.00 "Animācijas seriāls".
15.35 "Alpu dakteris 13". Seriāls.	5.30 "Kristīgā programma.
16.25 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Tiešr.	6.00 "Mana meita". Seriāls.
17.45 "Dzīvnieku mazulji". Dok.	7.00 "privātās šēpavārs Nīls Entonis 2". Kulinārījas raidījums.
18.15 "V.I.P. - Veiksmes. Intuīcija. Prāts". Atk.	8.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
12.55 "Klausītājs". Atk.	8.30 "Mani remonta noteikumi daudzsēriju filma.
13.25 "Jelas garumā". Atk.	8.50 "Šķepavības ziemeļos 5". Realitāties šovs.
14.00 "Zalgalvis". Atk.	9.00 "Alpu dakteris 13". Seriāls.
14.15 "LV jaunatklāšanas raidījums T2". Atk.	9.30 "Manā vienīgā 2". Seriāls.
15.15 "Krustpunktā".	9.50 "Televīkala skatīogs".
16.10 "Mana vienīgā 2". Seriāls.	10.05 "Dizaina idejas. Perfekta telpa 4". Izlaidejējošs raidījums.
17.05 "Milas viesulis 16". Seriāls.	10.15 "Modems spriedums".
21.00 "Frenkijas mistērijas 3".	11.00 "Rūbījas Heringas noslēpumi. Paregotā ūlepakāba". Detektīvseriāls.
21.35 "Latvijas režisoru isfilmas. Zākis".	12.50 "Televīkala skatīogs".
22.00 "Dzimuma dēļ". Drāma.	13.10 "Vīnas melo labāk 9". Realitāties šovs.
24.00 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Tiešr.	13.25 "Šķepavības ziemeļos 5". Realitāties šovs.
2.40 "Pie stūres. Deutsche Welle žurnāls".	13.45 "Sirds dakteris 3". Seriāls.
3.10 "Šķepavības ziemeļos 5".	14.45 "Akkla rāndīns".
4.05 "Kultūrdeiva". Atk.	15.50 "Saldās ambīcijas". Seriāls.
0.05 "Daudz laimes jubilārī" Atk.	16.55 "Mana meita". Seriāls.
0.40 "Andri Ērglim - 30". Atk. Jubilejas koncerts.	19.00 "Mis Fišeres modernie izmeklēšanas noslēpumi". Detektīvseriāls.
2.15 "Pasaules panorāma". Atk.	21.00 "Mani remonta noteikumi 8". Detektīvseriāls.
5.05 "Uzvelc tautstārpī!" Atk.	22.30 "Viskijs. Tango. Fokstrots". Kara drāma.
5.30 "Satiktie. Laiķmeta varoņi toreiz un tagad". Atk.	0.40 "Mana meita". Seriāls.
8.05 "1. Aktuālā intervija".	2.30 "Gatava pārvērtībām 2". Realitāties šovs.
8.55 "Ceturtā studija". Atk.	5.00 "Gandriz ideālas vakariņas 7". Izkalidējošs raidījums.
9.25 "Vienmēr formāl! Deutsche Welle žurnāls".	6.00 "Ipašo uzdevumu vienība Hawaii 5-0". Seriāls.
9.55 "Nakts dzīvnieki". Dok.	7.00 "90 sekundes".
10.50 "Hudsons un Reksis 2".	8.00 "Suns". Detektīvseriāls.
11.35 "Dzīvnieku mazulji". Dok.	9.00 "Zīpu Top 5". Atk.
daudzsēriju filma.	10.00 "Ipašo uzdevumu vienība Hawaii 5-0". Seriāls.
12.05 "Pura lāde". Atk.	11.00 "Ipašo uzdevumu vienība Hawaii 5-0". Seriāls.

### TV3 Life

12.35 "Mājā pie ezera". Daudzsēriju filma.	0.30 "Zīpu Top 5". Atk.
13.25 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Tiešr.	1.00 "Dienas personība". Atk.
14.45 "Zalgalvis". Atk.	1.30 "Trīgo uzvaras balss".
15.05 "Pie stūres. Deutsche Welle žurnāls".	5.00 "Animācijas seriāls".
15.35 "Alpu dakteris 13". Seriāls.	5.30 "Kristīgā programma.
16.25 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Tiešr.	6.00 "Mana meita". Seriāls.
17.45 "Dzīvnieku mazulji". Dok.	7.00 "privātās šēpavārs Nīls Entonis 2". Kulinārījas raidījums.
18.15 "V.I.P. - Veiksmes. Intuīcija. Prāts". Atk.	8.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
12.55 "Klausītājs". Atk.	8.30 "Mani remonta noteikumi daudzsēriju filma.
13.25 "Jelas garumā". Atk.	8.50 "Šķepavības ziemeļos 5". Realitāties šovs.
14.00 "Zalgalvis". Atk.	9.00 "Alpu dakteris 13". Seriāls.
14.15 "LV jaunatklāšanas raidījums T2". Atk.	9.30 "Manā vienīgā 2". Seriāls.
15.15 "Krustpunktā".	9.50 "Televīkala skatīogs".
16.10 "Mana vienīgā 2". Seriāls.	10.05 "Dizaina idejas. Perfekta telpa 4". Izlaidejējošs raidījums.
17.05 "Milas viesulis 16". Seriāls.	10.15 "Modems spriedums".
21.00 "Frenkijas mistērijas 3".	11.00 "Ar ko esi kopā..." Seriāls.
21.35 "Latvijas režisoru isfilmas. Zākis".	11.35 "Ar ko esi kopā..." Seriāls.
22.00 "Dzimuma dēļ". Drāma.	12.35 "Slepavības ziemeļos 5". Seriāls.
24.00 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Tiešr.	13.00 "Slepavības ziemeļos 5". Seriāls.
2.40 "Pie stūres. Deutsche Welle žurnāls".	13.25 "Šķepavības ziemeļos 5". Realitāties šovs.
3.10 "Šķepavības ziemeļos 5".	13.45 "Sirds dakteris 3". Seriāls.
4.05 "Kultūrdeiva". Atk.	14.45 "Akkla rāndīns".
0.05 "Daudz laimes jubilārī" Atk.	15.50 "Saldās ambīcijas". Seriāls.
0.40 "Andri Ērglim - 30". Atk. Jubilejas koncerts.	16.55 "Mana meita". Seriāls.
2.15 "Pasaules panorāma". Atk.	19.00 "Mis Fišeres modernie izmeklēšanas noslēpumi". Detektīvseriāls.
5.05 "Uzvelc tautstārpī!" Atk.	21.00 "Mani remonta noteikumi 8". Detektīvseriāls.
5.30 "Satiktie. Laiķmeta varoņi toreiz un tagad". Atk.	22.30 "Viskijs. Tango. Fokstrots". Kara drāma.
8.05 "1. Aktuālā intervija".	0.40 "Mana meita". Seriāls.
8.55 "Ceturtā studija". Atk.	2.30 "Gatava pārvērtībām 2". Realitāties šovs.
9.25 "Vienmēr formāl! Deutsche Welle žurnāls".	5.00 "Gandriz ideālas vakariņas 7". Izkalidējošs raidījums.
9.55 "Nakts dzīvnieki". Dok.	6.00 "Ipašo uzdevumu vienība Hawaii 5-0". Seriāls.
10.50 "Hudsons un Reksis 2".	7.00 "90 sekundes".
11.35 "Dzīvnieku mazulji". Dok.	8.00 "Suns". Detektīvseriāls.
daudzsēriju filma.	9.00 "Zīpu Top 5". Atk.
12.05 "Pura lāde". Atk.	10.00 "Ipašo uzdevumu vienība Hawaii 5-0". Seriāls.

### TV3 Life

12.35 "Mājā pie ezera". Daudzsēriju filma.	0.30 "Zīpu Top 5". Atk.
13.25 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Tiešr.	1.00 "Dienas personība". Atk.
14.45 "Zalgalvis". Atk.	1.30 "Trīgo uzvaras balss".
15.05 "Pie stūres. Deutsche Welle žurnāls".	5.00 "Animācijas seriāls".
15.35 "Alpu dakteris 13". Seriāls.	5.30 "Kristīgā programma.
16.25 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā". Tiešr.	6.00 "Mana meita". Seriāls.
17.45 "Dzīvnieku mazulji". Dok.	7.00 "privātās šēpavārs Nīls Entonis 2". Kulinārījas raidījums.
18.15 "V.I.P. - Veiksmes. Intuīcija. Prāts". Atk.	8.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
12.55 "	

## Trešdiena, 17.marts

### Vārdadienu svin: Gerda, Gertrūde

LTV 1	LTV 2	TV3 Life	PBK	TV3 Life	PBK
5.20 "Tunživā audzētāvas". Dok. filma.	13.10 "Māja pie ezera". Daudzsejiņu filma.	22.20 "ABC slepkavības". Detektīvfilma.	18.30 "Uz līnijas".	5.05 "LV jaunatklāšanas raidījums Te/". Atk.	14.10 "Pasta kariete". Atk.
5.30 "Uzzīpas īnpulss". Atk.	13.55 "Pasta karīte". Atk.	19.00 "La dolce vita ar Roberto". Atk.	19.00 "Tīcīgo užvaras balss".	0.45 "Kvantiko 3". Seriāls.	15.05 "Projekts Nākotne".
6.00 "Latvijas valsts himna".	14.45 "Zalgalvis". Atk.	20.00 "Sandzēt. Saglabā". Samīdot. Daba". Atk.	0.45 "Tīcīgo užvaras balss".	2.30 "UgunsGrēks". Seriāls.	14.45 "Deutsche Welle žurnāls".
6.30 "Projekts Nākotne. Deutsche Welle žurnāls". Atk.	15.00 "Alpu dakteris 13". Seriāls.	20.30 "Vēlais ar Streipu".	5.30 "Tīcīgo užvaras balss".	6.00 "Alpu dakteris 13". Seriāls.	15.30 "Alpu dakteris 13".
7.00 "Hallo, hallo! 7". Situāciju komēdija.	15.30 "Rita Panorāma". Seriāls.	21.00 "Latvijas pēc Rēģionālās reformas".	6.00 "Manā meita". Seriāls.	6.02 "Province". Atk.	15.30 "Rita Panorāma".
8.05 "Province". Atk.	16.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	21.20 "Dari pats". Dok. filmu cikls.	7.00 "Griejas anatomijs". Seriāls.	6.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	16.30 "Milas viesuļi 16".
8.35 "De facto". Atk.	16.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	22.00 "Zīpu Top 5". Atk.	8.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	9.30 "Manā vienīgā 2". Seriāls.	13.50 "Milas viesuļi 16". Seriāls.
9.10 "Ceturtā studija". Atk.	17.00 "Slepakības ziemelos 5". Seriāls.	22.30 "Vēlais ar Streipu". Atk.	8.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	10.20 "Alpu dakteris 13". Seriāls.	17.15 "Dari pats". Dok. filmu cikls.
9.40 "Saknes debesīš". Atk.	17.15 "Dari pats". Dok. filmu cikls.	23.00 "Preses klubs". Atk.	9.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	11.10 "Alpu dakteris 13". Seriāls.	17.20 "Dari pats". Dok. filmu cikls.
10.10 "Cīpa par izdzīvošanu. Deutsche Welle žurnāls".	17.25 "Anibiotikas - medicīnas zelta raktuvēs".	23.30 "Preses klubs". Atk.	9.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	11.15 "Krustpunktā". Romantiska drāma.	17.30 "Slepakības ziemelos 5". Seriāls.
11.10 "Hadsoms un Reksis 2". Detektīvseriāls.	18.15 "Hadsoms un Reksis 2".	24.00 "Dienas personība". Atk.	10.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	12.50 "Alpu dakteris 13". Seriāls.	18.20 "Slepakības ziemelos 5". Seriāls.
11.55 "Maza plēktiena". Atk.	18.15 "Hadsoms un Reksis 2".	24.30 "Preses klubs". Atk.	10.05 "Dizaina idejas. Perfekta telpa 4". Izklaidejōs raidījums.	13.40 "Kēpa uz sirds". Atk.	18.30 "Slepakības ziemelos 5". Seriāls.
12.40 "Personīgā lieta". Informātīvā analītisks raidījums.	19.00 "Sāvokar. Zīpas".	25.00 "Dienas personība". Atk.	10.15 "Dizaina idejas. Perfekta telpa 4". Izklaidejōs raidījums.	14.15 "Daudz laimes, jubilār!". Atk.	19.30 "Sāvokar. Zīpas".
16.30 "Zīpu Top 5". Atk.	19.30 "Maza plēktiena". Izklaidejōs raidījums.	25.30 "Dienas personība". Atk.	10.20 "Māja vienīgā 2". Seriāls.	14.55 "Krustpunktā". Romantiska drāma.	19.30 "Māja vienīgā 2". Seriāls.
17.00 "Preses klubs". Atk.	19.30 "Māja vienīgā 2". Seriāls.	26.00 "Dienas personība". Atk.	10.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	15.15 "Krustpunktā". Romantiska drāma.	19.30 "Māja vienīgā 2". Seriāls.

## Ceturtdiena, 18.marts

### Vārdadienu svin: Adelīna, Ilona

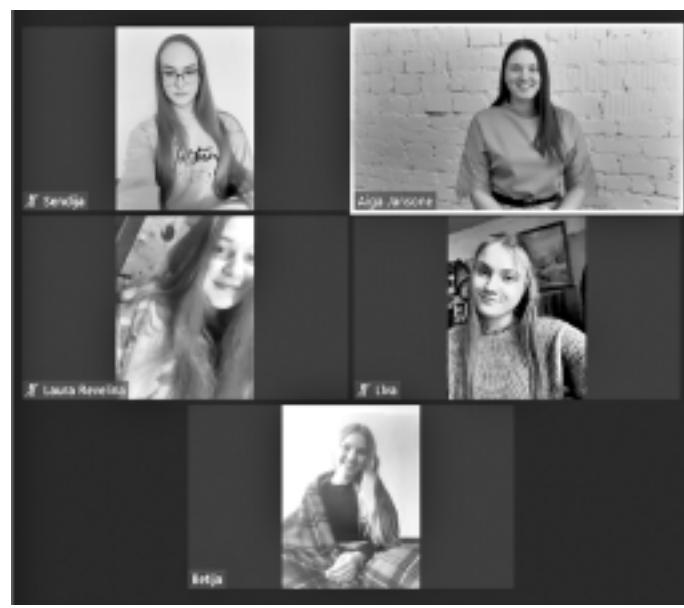
LTV 1	LTV 2	TV3 Life	PBK	TV3 Life	PBK
5.05 "LV jaunatklāšanas raidījums Te/". Atk.	11.10 "Pārītās līnijas".	18.30 "Uz līnijas".	19.00 "La dolce vita ar Roberto". Atk.	5.05 "Projekts Nākotne".	14.10 "Pasta kariete". Atk.
5.30 "Tīcīgo užvaras balss".	12.10 "Televeikala skatogs".	19.00 "La dolce vita ar Roberto". Atk.	19.00 "Tīcīgo užvaras balss".	0.45 "Kvantiko 3". Seriāls.	15.05 "Tīcīgo užvaras balss".
6.00 "Manā meita". Seriāls.	12.20 "Dienas personība". Atk.	20.00 "Sandzēt. Saglabā". Samīdot. Daba". Atk.	20.00 "Starpp mums, dakteriem".	2.30 "UgunsGrēks". Seriāls.	15.30 "Tīcīgo užvaras balss".
6.30 "Alpu dakteris 13". Seriāls.	12.30 "Sodienas jautājums".	20.30 "Vēlais ar Streipu".	20.30 "Vēlais ar Streipu".	6.00 "Alpu dakteris 13". Seriāls.	15.30 "Vēlais ar Streipu".
6.62 "Province". Atk.	13.00 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	21.00 "Latvijas pēc Rēģionālās reformas".	21.00 "Latvijas pēc Rēģionālās reformas".	6.02 "Province". Atk.	15.30 "Latvijas pēc Rēģionālās reformas".
6.90 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	13.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	21.20 "Dari pats". Dok. filmu cikls.	21.20 "Dari pats". Dok. filmu cikls.	6.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	16.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.
7.30 "Sodienas jautājums".	14.00 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	22.00 "Zīpu Top 5". Atk.	22.00 "Zīpu Top 5". Atk.	7.00 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	17.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.
7.70 "Sodienas jautājums".	14.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	22.30 "Vēlais ar Streipu".	22.30 "Vēlais ar Streipu".	7.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	17.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.
8.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	15.00 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	23.00 "Preses klubs". Atk.	23.00 "Preses klubs". Atk.	8.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	18.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
8.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	15.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	23.30 "Preses klubs". Atk.	23.30 "Preses klubs". Atk.	8.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	18.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
8.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	16.00 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	24.00 "Dienas personība". Atk.	24.00 "Dienas personība". Atk.	9.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
9.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	16.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	24.30 "Preses klubs". Atk.	24.30 "Preses klubs". Atk.	9.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
9.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	17.00 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	25.00 "Dienas personība". Atk.	25.00 "Dienas personība". Atk.	9.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
9.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	17.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	25.30 "Dienas personība". Atk.	25.30 "Dienas personība". Atk.	9.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
10.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	18.00 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	26.00 "Dienas personība". Atk.	26.00 "Dienas personība". Atk.	10.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
10.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	18.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	26.30 "Dienas personība". Atk.	26.30 "Dienas personība". Atk.	10.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
10.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.00 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	27.00 "Dienas personība". Atk.	27.00 "Dienas personība". Atk.	10.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
11.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	27.30 "Dienas personība". Atk.	27.30 "Dienas personība". Atk.	11.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
11.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	20.00 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	28.00 "Dienas personība". Atk.	28.00 "Dienas personība". Atk.	11.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
11.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	20.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	28.30 "Dienas personība". Atk.	28.30 "Dienas personība". Atk.	11.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
12.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	21.00 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	29.00 "Dienas personība". Atk.	29.00 "Dienas personība". Atk.	12.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
12.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	21.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	29.30 "Dienas personība". Atk.	29.30 "Dienas personība". Atk.	12.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
12.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	22.00 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	30.00 "Dienas personība". Atk.	30.00 "Dienas personība". Atk.	12.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
13.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	22.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	30.30 "Dienas personība". Atk.	30.30 "Dienas personība". Atk.	13.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
13.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	23.00 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	30.60 "Dienas personība". Atk.	30.60 "Dienas personība". Atk.	13.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
13.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	23.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	31.00 "Dienas personība". Atk.	31.00 "Dienas personība". Atk.	13.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
14.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	24.00 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	31.30 "Dienas personība". Atk.	31.30 "Dienas personība". Atk.	14.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
14.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	24.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	31.60 "Dienas personība". Atk.	31.60 "Dienas personība". Atk.	14.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
14.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	25.00 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	32.00 "Dienas personība". Atk.	32.00 "Dienas personība". Atk.	14.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
15.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	25.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	32.30 "Dienas personība". Atk.	32.30 "Dienas personība". Atk.	15.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
15.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	26.00 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	32.60 "Dienas personība". Atk.	32.60 "Dienas personība". Atk.	15.30 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
15.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	26.30 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	33.00 "Dienas personība". Atk.	33.00 "Dienas personība". Atk.	15.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	19.60 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.
16.00 "Vīnas melo labāk 9". Seriāls.	27.00 "Milas viesuļi 16". Seriāls.	33.30 "Dienas personība". Atk.	33.30 "Dienas personība". Atk.	16.00 "Vīnas melo	

# pandēmijas laika mode

internetā pirkto mēteli. Klātienē to nebūtu iegādājusies, bet, piestrādājot un uzlabojot dažas nianses, ir labi."

Aiga uzsver, ka ir cilvēks, kuram vispirms viss jāaptausta, bet internetā tas ir liegts. Tieši tādēļ reizēm jaunais pirkums liek vilties. Tā nesen iznācis ar kādu kleitu, kas attēlā izskatījās citādāk. "Parasti izvēlos matētu audumu, jo gludais un spīdīgais piešķir augumam lielāku apjomu. Man ļoti pietrūkst iespējas aptaustīt audumu, pārbaudot tā kvalitāti, kā arī klātienē redzēt tā isto toni," uzsver prasmīgā šuvēja.

Aigas darbs prasa sekot jaunākajam modes tendencēm. Viņa atklāj dažas no tām: "Šobrīd mājas apģērbā ļoti aktuāli ir sporta tēri. ļoti daudzas sievietes un jaunieši izvēlas gan trikotāzas, gan adītos. Tie nav apspīlēti, bet brīvi, tā sauktie *oversize* (lielāka izmēra) apģēberi, lai var būti kustēties."



**Skolēni Zoom stundā.** Vairums skolēnu īpaši nepucējas attālinātajām mācību stundām, taču censās izskatīties daudz maz kārtīgi.

## Viss atkarīgs no dienas plāniem

**Skolas diena mājās.** Agritas iecienītākais mājas apģērbs ir balts džemperis ar kapuci un biezas, apjomīgas treniņbikses.

Balvu Valsts ģimnāzijas 10.klases skolniece AGRITA PROLE mājās visertāk jūtas treniņbikses un džemperos ar kapuci: "Viss atkarīgs no tās dienas plāniem. Uz skolu necenšos super sataisīties, bet protams, sakārtos." Lai gan pasākumi nenotiek, jaunieši cenšas pēc iespējas biežāk komunicēt ar draugiem, lai atjaunoju pozitīvās enerģijas krājumus: "Tad rodas sajūta, ka esi vismaz kaut kur izgājis, nevis visu laiku atrodies vienā vietā."

Ziemas virsdrēbes apslāpē jebkuru iespēju izrādīt kādu smukāku apģērbu, tādēļ jaunieši ar nepacietību gaida pavasari, lai varētu uzvilkst kaut ko jaunu. Viņas iecienītākajā internetveikalā "Asos" jau pasūtīts glīts pavassara mētelītis brūnā krāsā. Šo veikalā desmitklasniece iecienījusi plašās dažādu zīmolu preču izvēles dēļ, bet jaunu drēbju un apavu meklējumos nereti ielūkojas arī veikalā "Sportland" un "Bershka" mājaslapās. Iepirkšanos internetā, protams, nevar salīdzināt ar iespēju klātienē izvēlēties, aptaustīt un

pielaikot iecerēto pirkumu. "Internetā ne vienmēr var trāpīt ar pareizo izmēru. Pavisam nesen atrāca kleitiņa, kura man nederēja - bija par lietu, tādēļ aizsūtīju to atpakaļ," neveiksmīga pirkuma piemēru min skolniece.

Agrita ir garastāvokļa cilvēks, un viņas ģērbsanās stils atkarīgs no noskaņojuma. Reizēm jauniete pacēšas, lai izskatītos glīti, bet citreiz nevēltī pārāk lielas pūles apģērba izvēlei: "Taču brīzīs, kad pacēšos, arī pati uzreiz jūtos foršāk." Arī pirms pandēmijas, it īpaši ziemā, Agrita iekārta visbiežāk izvēlējās garās bikses. Turpretim siltākā laikā no skapja izvelk arī kleitas. Agrita iepērkas diezgan spontāni: "Ik pēc laika uzņāk tāda kā apģērba krīzīte, kad šķiet, ka nav ko vilkt mugurā. Tad arī sāku domāt, ka vajag nopirkst kaut ko jaunu." Šobrīd Agrita skaita dienas līdz vasaras atnākšanai: "Ļoti gribu izklaidēties, atpūsties no skolas un baudit dzīvi!"

## Dēliem jāzina, kādai jābūt sievietei

Stacijas pamatskolas direktore RUTA BUKŠĀ mājās censās izskatīties glīti, tādēļ halātā viņu var sastapt tikai agri no rita. Būdama sievišķīga apģērba piekritēja, skolas direktore mājās izvēlas nēsāt ērtas trikotāzas kleitas. Reizēm tās var būt arī trikotāzas auduma bikses un kreklīši. Būdama dēlu mamma un vienīgā sieviete mājās, Ruta jūtas atbildīga, kādu priekšstatu rada par visām daiļā dzimuma pārstāvēm. Savukārt katram no mājas vīriešiem ir ļoti atšķirīgs viedoklis par piemērotu mājas apģērbu. "Viens dēls arī uz *Zoom* stundu salej matos puspuodeli lakas un piemeklē, kuru kreklu labāk uzvilkst. Otrs uzskata, ka *augšgalam* jāizskatās labi, bet pa māju var staigāt arī saplēstās un eļļainās biksēs. Es esmu tā, kas mūždien bubina: "Vai tev nav tiru, normālu mājas drēbju?" Jo mājas un garāzas drēbes arī atšķiras. Savukārt mazākajam dēlam bieži jāaizrāda: "Kāpēc tu ar svētku drēbēm visu vakaru dauzies pa istabu? Es taču arī nestāgāju pa mājām svētku kleitā." Uzskatu, ka man ir jāveido dēlu priekšstats par sievietēm. Ja es visu laiku staigāšu nooplukušās *trenūzenēs*, tas neveidos labu viedokli par sievietēm. Tāpēc pievēršu uzmanību tam, ko nēsāju mājās," skaidro pedagoģe.

Skolas direktore novērojumi liecina, ka *Zoom* stundās skolēni ģērbjas ļoti dažādi: "Dažreiz smejamies: "Vai tu pidzamu neesi novilcis, ka kameru neieslēdz?" Tā kā vecākajiem skolēniem ir diezgan lielas problēmas ar kameru iestēšanu, nereti nemaz nezinām, kas viņiem mugurā. Bet jaunāko klašu audzēkņi ģērbjas zolīdi. Reizēm gadās meitenes ar nesaķemītiem matiem, bet kopumā viņi cenšas. Uzskatu, ka tas drusku mobilizē, jo *Zoom* stundā es eju cilvēkos, tas nekas, ka virtuāli."



**Kleitā arī mājās.** Ruta Būkšā uzskata, ka ir svarīgi, lai arī mājas apstākļos vīrieši savu sievieti redz sakoptu un skaistu.

Brīvbrīdi sagatavoja I.Tušinska, foto - no personīgā arhīva

## CILVĒK ZINAS

### Divi vienā jeb svin dubultsvētkus

Balvu Valsts ģimnāzijas direktore vietnieci izglītības jomā Inārai Konivalei 8. marts bija pārsteigumu pilna diena. Viņu godināja ne tikai Sieviešu dienā, bet arī dzimšanas dienā. "Vispirms man kurjers no Balviem piegādāja dāvanu uz mājām Lazdukalna pagastā. Saņemu ļoti skaistu puķi, apsveikumu ar sirsniņiem vārdiem. Priecājos par Dainas sarūpētajām sēklām, kas dzīs asinus manās puķu dobēs. Salds sveiciens bija arī no direktorei Ineses un manas audzēknes Paulas. Biju patīkami pārsteigta!" saka Ināra. Viņa smej, ka jūtas lutināta, jo 8.martā vienmēr saņem dubultsvēcienus. Skolas laikā, kad šo dienu svinēja vērienīgāk, viņa pārdzīvojusi, jo citām klasses biedrenēm zēni pasnieguši ziedus gan dzimšanas dienā, gan Sieviešu dienā. "Bet man? Tikai vienreiz? Gadiem ejot, esmu pat priecīga, ka mani sveic dubultsvētkos. Vēl šī diena paliks atmiņā ar virtuālajiem apsveikumiem un satikšanos ar koleģiem *Zoomā*," prieku pauž skolotāja.

### Sirsniņa satikšanās virtuālajā vidē



Neierasti Starptautisko sieviešu dienu nosvinēja Balvu Valsts ģimnāzijas kolektīvs. Laikā, kad nevar tikties klātienē, svinības notika virtuālajā vidē, *Zoom* platformā. Direktorei Inesei Paiderei radās ideja, to sadzirdēja vietnieces Dainas Medinieces ausis, un tapa scenārijs. Kolektīva izjūtu nedrīkst pazaudēt laikā, kad trūkst komunikācijas klātienē, lēma skolas vadība un sāka gatavoties. Svinēšana notika pēc darba, un nosacījums bija - tikai svētki, par darbu ne vārda! Ekrāni bija ieslēgti, visi izskatījās smaidīgi un laimīgi, turklāt saposušies kā uz klātienēs koncertu. Uzvirmoja ziedu pušķi, viens otram dāvināja sirsniņas, skanēja dzeja un mūzika. Pārsteigumu kolēģēm bija sagādājuši vīrieši. "Svinēt kopā - tas ir skaisti, patīkami un sirsniņi! Kopā ne tikai strādājot, bet arī svinot, atraisās īpašs spēks, īpaša vienotības un piederības sajūta," uzskata Daina. Ar muzikāliem priekšnesumiem sievietes sveica īpašas viesis. Tā kā sievietes visos laikos ir bijušas mākslinieku iedvesmas avots, viņas apjūsmotas ne tikai gleznās un dzejā, bet arī karikaturās. Tās skatot, varēja izsmieties no sirds. Pēc nepilnas stundas direktore aicināja visus vilkt kājās balles kurpes un izdejoties kopā ar Juri Kirsonu.



## NEDĒLAS CITĀTS

**"Cenšos izvairīties no spoguļiem un svariem - visa, kas mani padara resnu..."**

(No divu sieviešu sarunas)

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

## Sieviešu dienas auto/fotoorientēšanās brauciens

## Sniegputenis dienai piešķīla asumu

Ingrīda Zinkovska

**Baltinaviešu aicinājumam 7.martā piedalīties Sieviešu dienas auto/fotoorientēšanās braucienā atsaucās trīs komandas - divas no Baltinavas un viena no Medņevas. Nedaudz. Tomēr dalībnieki ir ļoti apmierināti. Viņi atzīst, ka pasākums bija ne tikai ļoti pārdomāts, bet vienkārši superīgs. Asumu tam piešķīra gan sacensību gars, gan sniegputenis, kad brižiem šķita, ka debesis saplūst ar zemi. Mājās visi atgriezās sveiki un vesi, un šonedēļ kultūras darba organizatore katrai komandai individuāli nogādāja godam nopelnītās balvas.**

Brauciena laikā komandām vajadzēja atrast un izpildīt desmit uzdevumus, rezultātu iemūžinot selfijā jeb pašbildē. Uzdevumi bija ļoti dažādi - uzkāpt kalnā, izveidot sniegā eņģeli, nobildēties ar riepu maiņas instrumentu komplektu, ēdienu recepti utt. Lūk, uzdevums "Ēdiens". "Ir teiciens: "Sieviete ne no kā var uztaisīt trīs lietas - frizūru, salātiņus un traģēdiju." Frizūras jau visām ir (cerams, jo frizētavas tāču strādā), traģēdiju tik jaukā dienā neklājas taisīt, bet paēst - vienmēr laipni! Mašīnā tāču katrai ir papīrs un rakstāmais. Gaidu selfiju ar Tavu mīļāko zivju zupas recepti," rakstīja pasākuma organizatore. Maršruts bija 50 kilometri, un brauciens notika pārsvārā pa Grīvas mežiem - netirritiem, tomēr izbraucamiem cejiem. Vasarā tur var doties velobraucienā. Svarīgi bija laikus pamanīt maršruta orientierus, ja tas neizdevās, nācās nobraukt garāku ceļa gabalu. Faktiski maršruts bija uzveidots kā divi apli: viens lielāks – Grīvas mežos, otrs mazāks - Svetētunes pusē. Bez piedzīvojumiem neiztika! Kultūras darba un pasākuma organizatore INTA KRAKOPA informē: "Ceļā devās komanda "Pavasaris" - Inta Bukovska, Austra Aleksāne un šoferis/fotogrāfs Mārtiņš Logins. Šī komanda izrādījās visneatlaidīgākā un atrada visus kontrolpunktus. Atraktīvākā un krāšņākā komanda "Ma-ma-ma" ar devizi "Kā pasauc, tā atsaucas" bija Zaķene Marija Skaba un Kaķene Madara Vasiļevska. Viņas maršrutu pieveica visātrāk, tomēr dažus kontrolpunktus neatradā. Trešā komanda "Debesmanna" Velta Mītke un Anna Miethe trasē devās ar lielāko automobili, kas laika apstākļiem izskatījās vispiemērotākais, bet piesnigušais ceļš reizēm pievīla. Viņām izdevās atrast deviņus kontrolpunktus. Rezultātā: ātrāk un atraktīvākā komanda - "Ma-ma-ma", precīzākā - "Pavasaris", bet selfiju meistares - "Debesmanna"."

**Kolosāla iespēja pandēmijas laikā**

Komanda "Pavasaris" trasē devās ar sarkantu "Audi". Komandas dalībniece Inta Bukovska atklāj, ka brauciena laikā gadījies apmaldīties, bet maldoties sanācis trīs reizes garāks brauciens nekā plānots maršrutā. "Mēs aizmaldījāmies un tikai ap sešiem pēcpusdienā pabeidzām braucienu, ko bijām uzsākuši ap vieniem dienā. Taču kontrolpunktus atradām visus, jo bija ļoti interesanti. Mēs nespētu aizmigt, ja neatrastu visus. Vēl braucot mēs runājam, ka meklēsim kaut visu nakti, bet atradisim," viņa smejas.

Salīdzinot ar abām pārējām komandām, "Pavasarim" it kā bija zināmas priekšrocības - automašīnu stūrēja vīrietis, kurš arī bija fotogrāfs, bet Inta pētīja karti, savukārt Austra skatījās maršruta norādes dabā. "Mēs bijām

ar nodrošinājumu!" secina Inta. Arī Baltinavas novads viņai nav gluži svešs. Viņas audžūtēvs ir no Jorzovas. Tajā apvidū komanda arī atrada trīs pirmos kontrolpunktus, bet tālāk jau gadījās apmaldīties. "Vienalga viss bija ļoti pārdomāti, ļoti forši. ļoti laba ideja - sāds brauciens. Trakākais jau bija laika apstākļi - te saule, te sniegputenis, bet tas braucienam tikai piedeva asumu. Vajadzēja gan brist pa sniegām, gan vārtīties sniegā. Kāpēc pieņēmām izaicinājumu piedalīties šajā braucienā? Tāpēc, ka nekur nekas nenotiek, un šī bija tik kolosāla iespēja," secina komandas kapteine Inta.

**Brauca un smējās**

Komanda "Ma-ma-ma" maršrutā devās ar zāju "Mazdu", ko stūrēja Madara Vasiļevska, bet kartes lasītājas pienākumus pildīja Marija Skaba. "Tas bija ļoti interesanti. Es stūrēju, bet Marija, sēdot blakus, pētīja karti. Karte bija ļoti smalkiem burtiem, tādēļ to bija grūti salasīt, bet vienalga bija ļoti jautri, jo ik pa laikam kaut kur stājāmies, lai komunicētu par to, kas īsti kartē atzīmēts. Kaut kurā vietā mēs nomaldījāmies, līdz ar to izvēlējāmies garāko maršrutu. Mašīnai braucot, kaut kas sāka grabēt un klaudzēt, bet mēs tikai braucām un smējāmies. Mēs bijām ļoti pozitīvas, neatkarīgi no situācijas. Beigu beigās sapratām, ka ar mašīnu kaut kas nav kārtībā. Atklājās, ka ritenim bija atskrūvējušās skrūves," brauciena detaļas atceras Madara. Tanī brīdi, kad viņa to konstatēja, pūta ļoti spēcīgas vēja brāzmas, bet neko darīt, - nācās meklēt instrumentus un skrūves pieskrūvēt, lai arī smalkais Kaķenītes tērps šai nodarbei vējā, sniegā un aukstumā nebija īsti piemērots. Kad tas bija izdarīts, sievietes devās tālāk. Notikušo viņas nobildēja un nosūtīja pasākuma organizatorei, jo vienu brīdi domāja, ka ceļu un dalību pasākumā nevarēs turpināt. Liels bija braucēju izbrīns, kad viņas atrada kontrolpunktu, kurā bija tieši tāds uzdevums - nobildēties ar riepu maiņas instrumentu komplektu, ar ko automašīnai nomainīt riepu. Savukārt Inta Krakopa, saņemot Madaras foto, domāja, ka viņas ekipāža pilda maršrutā paredzēto uzdevumu. "Mēs tāk ļoti smējāmies par šo uzdevumu, jo kaut kas mums to bija licis izdarīt iepriekš. Arī pārpratumu, jo Inta domāja, ka mēs jau pildām uzdevumu," secina Madara. Braukt tomēr bija grūti, jo automašīnu mētāja pa labi un pa kreisi, grāvji bija dziļi. Izkāpjot no automašīnas, aukstums par sevi lika manīt. Marija bija saģērbusies siltāk, tādēļ vēlās sniegā un eņģelus tajā veidoja viņa. "Mēs domājām, ka būsim pēdējās, jo Marija tikai visu laiku teica: es nezinu, kur braukt, es nezinu, kur braukt! Bet vienalga mēs bijām optimistiski noskaņotas!" secina Madara.

**"Mamma, lēnāk!"**

Velta Mītke ar meitu Annu pavasarīgi ziemīgajā dienā braucienā devās ar automašīnu "Toyota-Hilux", kas dabā valdošajiem laika apstākļiem šķita vispiemērotākā, bet pietika pieļaut nelielu klūmi un novirzīties no kurga, lai sāktos neliels stresiņš. Ātrāk braucot, gadījās arī nošķukt no braucamās daļas, un tad bija jāgaida palīgi, kas atbrauks un izvilks automašīnu uz ceļa. "Neatlikā nekas cits, kā saukt palīgā mājiniekus. Pirmo reizi uz ceļa izķūlāmies pašas un mājiniekus pusēja aizsūtījām atpakaļ. Otrreiz iesēdāmies tā, ka saviem spēkiem nevarējām tikt laukā, bet mājinieki, meklējot mūs, arī apmaldījās, tādēļ process ievilkās, pazaudējām daudz laika un



**Selfijs ar recepti.** Kontrolpunktā "Ēdiens" Velta Mītke ar meitu Annu uzrakstīja savu mīļāko zivju zupas recepti unnofotografējās ar to.



**Pirms došanās ceļā.** Zaķene Marija Skaba (no kreisās) un Kaķene Madara Vasiļevska pirms starta pie Baltinavas kultūras nama.



**Situācija - lauku pietura.** Vienā no kontrolpunktām sievietēm nācās nofotografēties lauku pieturā. Inta Bukovska un Austra Aleksāne pieturā "Lejas priede", kas iekrīta brīdi, kad sniegputenis grieza danci.



**Tehniskā pauze.** Madarai Vasiļevskai braucienā laikā tiešām nācās pievilk skrūves savas automašīnas ritenim, vēl pirms bija atrasts kontrolpunktās ar līdzīgu uzdevumu. Uzdevumā teikts: "Uz ceļa gadās kibēles, tādēļ katrā automašīnā jābūt instrumentiem. Parušināmies savas automašīnas bagāžniekā un atrodam riepu maiņas instrumentu komplektu. Un tad ar zinošu sejas izteiksmi bildējamies!"

Foto - no personīgā arhīva

Foto - no personīgā arhīva

Foto - no personīgā arhīva

## Vadības rotācija Balvu iecirknī

# Balvu policijai jauni priekšnieki

Laikraksta "Vaduguns" pagājušajā numurā rakstījām, ka ar šī gada 18.februāri, pamatojoties uz Valsts policijas priekšnieka pavēli, notikušas izmaiņas Balvu iecirknā vadošo amatā sastāvā.

## Rotācija – dienesta interesēs

Gandrīz trīs gadus – līdz 2024.gada 17.februārim - iecirknā priekšnieks būs līdzšinējais Kriminālpolicijas nodaļas priekšnieks AGRIS BOLDĀNS. Tikmēr Kriminālpolicijas nodaļu vadīs nu jau bijušais Kārtības policijas nodaļas priekšnieks MODRIS ZAĶIS. Savukārt SANITA STIRNA-GAJEVSKA, kura Balvu iecirknā priekšnieces pienākumus pildīja kopš 2018.gada 17.septembra, turpmāk ieņems Kārtības policijas nodaļas priekšnieces amatā. Pirms darba uzsākšanas Balvos S.Stirna-Gajevska, kura dzimusi Daugavpilī, strādāja Galvenās Kriminālpolicijas pārvalde Rīgā. "Iecirknā vadības rotācija notikusi dienesta interesēs. Visas trīs iepriekšminētās policijas amatpersonas savus jaunos amata pienākumus pildīs noteiktu laiku – līdz 2024.gada 17.februārim. Vai tā tas būs arī pēc trīs gadiem, to lems Valsts policijas priekšnieks," informē jaunais Balvu iecirknā priekšnieks A.Boldāns.

## Bijusī Balvu policiste – priekšniece Alūksnē

Izmaiņas vadībā nav tikai Balvos, bet, piemēram, arī kaimiņpilsētā Alūksnē. Proti, 8.martā ar Latvijas Republikas Iekšlietu ministrijas Valsts policijas pavēli par Valsts policijas Vidzemes reģiona pārvaldes Alūksnes iecirknā priekšnieci iecēla bijušo Balvu policisti - majori VALDU GIBALU-LEŠINU.

V.Gibala-Lesiņa savas dienesta gaitas Valsts policijā uzsāka 2000.gadā pēc Latvijas Policijas akadēmijas absolvēšanas, sākot strādāt Balvu policijas iecirknī dažādos amatos – gan par kārtībnieci un Kriminālpolicijas operatīvi tehniskās grupas jaunāko inspektori, gan par Balvu rajona policijas pārvaldes priekšnieka palidzi. 2009.gadā V.Gibala-Lesiņa uzsāka pildīt Gulbenes rajona policijas pārvaldes Kriminālpolicijas biroja 2.nodaļas inspektore, bet jau nedaudz vēlāk - vecākās inspektore amata pienākumus. Savukārt kopš 2012.gada kādreizējā Balvu policijas iecirknā amatpersona pildīja Valsts policijas Vidzemes reģiona pārvaldes Kārtības policijas biroja Patruļpolicijas nodaļas Satiksmes uzraudzības rotas vecākās inspektore pienākumus.

"Laika gaitā, pilnveidojot savas zināšanas, V.Gibala-Lesiņa ieguva profesionālo magistra grādu tiesību zinātnē. Viņas dienests Valsts policijā novērtēts arī ar dažādiem apbalvojumiem – gan ar Jubilejas Goda zīmi "Valsts policijai 100" un ar Iekšlietu ministrijas apbalvojumiem "Kārtējā speciālā dienesta pakāpe – pirms termiņa" un "Goda raksts", gan ar Valsts policijas apbalvojumu "Pateicība" un citām atzinībām. Pildot dienesta pienākumus, V.Gibala-Lesiņa pierādījusi sevi kā profesionālu, disciplinētu un zinošu darbinieci, kura nemitigi tiecas uz izaugsmi, profesionālo iemaņu pilnveidošanu un necensās apstāties pie jau sasniegtā," uzsver Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes kolektīvs.



**Agris Boldāns.** Jaunais Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes Balvu iecirknā priekšnieks sarunā ar laikrakstu "Vaduguns" atzina, ka iecirknā priekšnieka amata pienākumi noteikti ir jauns izaicinājums: "Protams, līdz ar jaunā amata pienākumiem, salīdzinot ar Kriminālpolicijas nodaļas vadišanu, mainās arī manas ikdienas darba gaitas. Turklat, ja iepriekšējā amatā atbildība bija liela, tagad tā ir vēl lielāka."



**Sanita Stirna-Gajevska.** Tagadējā Balvu iecirknā Kārtības policijas nodaļas priekšniece atzīst, ka darbs Valsts policijā nav nekas svešs, jo līdzšinējos dienostā gados iekrāta darba pieredze. Tādēļ nevar gluži teikt, ka jaunie darba pienākumi būs liels izaicinājums, bet ieiešanu jaunā darba ritmā tas gan noteikti prasīs.



**Modris Zaķis.** Jaunais Valsts policijas Balvu iecirknā Kriminālpolicijas nodaļas priekšnieks Modris Zaķis ir viens no pieredzes bagātākajiem Balvu iecirknā policistiem, kurš savus dienesta pienākumus pilda kopš 1992.gada. Nepilnu trīsdesmit gadu laikā M.Zaķis ieņemis vairākus amatus – bijis gan Ceļu policijas priekšnieks un imigrācijas inspektors, gan arī Kārtības policijas nodaļas priekšnieks, pēc tam arī visa iecirknā priekšnieks, kā arī strādājis citos policijas amatos. Par to, ka turpmāk dienesta gaitas turpināsies Kriminālpolicijas nodaļas priekšnieka amatā, M.Zaķis ir gandarīts. "Uzskatu, ka ik pēc septiņiem, astoņiem gadiem ir svarīgi turpināt darbu citā amatā. Pretējā gadījumā iestājas rutīna, kas bremzē darbinieka turpmāko attīstību. Savukārt esot citā amatā, tiek iegūtas jaunas zināšanas un darbinieks kopumā profesionāli pilnveidojas. Tādēļ par gaidāmo jauno pieredzi un jauniem izaicinājumiem esmu gandarīts!" apņēmības pilns turpināt sniegt savu ieguldījumu Valsts policijas darbā ir M.Zaķis.



**Jaunā Alūksnes iecirknā priekšniece.** "Valda Gibala-Lesiņa ir stingra un taisnīga, ar godigu un vienlīdzīgu attieksmi pret visiem padotajiem. Vēlam veiksmi un izturību, neapstāties pie sasniegtā un vienmēr izvirzīt jaunus mērķus!" vēl Valsts policijas Vidzemes reģiona pārvaldes kolektīvs. Kādā no šī gada turpmākajiem laikraksta "Vaduguns" numuriem ar balvenieti Valdu Gibalu-Lesiņu publicēsim plašāku interviju.

## Informē robežsardze

### Vilakas pārvaldei pieaugums

Valsts robežsardzes koledžas vadītāja palīdzē DIĀNA DENISOVA informē, ka pagājušā gada martā Valsts robežsardzes koledžas Profesionālās izglītības dienesta Otrās mācību rotas kadeti uzsāka mācības programmā "Robežapsardze". Savukārt šī gada februāra beigās, sekmīgi nokārtojot profesionālās kvalifikācijas eksāmenu, 32 kadeti saņēma profesionālās izglītības dokumentus par kvalifikācijas "Valsts robežsardzes inspektors" piešķiršanu. Kadeti tika pārcelti jaunākā inspektora amatos un saņēma kaprāja uzplečus. Divi jaunie robežsargi turpinās dienestu Valsts robežsardzes Vilakas pārvaldē.

Jāpiebilst, ka, piemēram, pagājušā gada martā intervijā "Latvijas Radio" Valsts robežsardzes priekšnieks Guntis Pujāts atzina, ka Valsts robežsardzē trūkst 11 % jeb 260 darbinieku. Viņš uzskata, ka pamata iemesls darbinieku trūkumam ir nekonkurētspējīgs atalgojums, arī demogrāfiskā bedre un jauniešu sliktā fiziskā sagatavotība. Vienlaikus viņš atzinīgi vērtēja, ka ir paaugstināts atalgojums kadetiem.

## Informē ugunsdzēsēji

### Deg ēka

8.martā pulksten 14.06 ugunsdzēsēji glābēji saņēma izsaukumu uz Baltinavu, kur neapsaimniekotā ēkā dega siena, grīda un skaidas 8m<sup>2</sup> platībā. Pulksten 16.41 ugunsgrēks likvidēts.

## Īsumā

**Starptautiskā sieviešu diena un tās aktualitāte**

Visā pasaulei un arī Latvijā 8.martā atzīmē Starptautisko sieviešu dienu. Laika gaitā šīs dienas atzīmēšana ir mainījusies, un dažādās valstis to atzīmē atšķirīgi, bet tas nemaina iemeslus, kādēļ šīs dienas svinēšana joprojām ir būtiska un aktuāla. Statistikas dati un pētījumi ļauj novērtēt, kā Latvija tiek ievērotas sieviešu un vīriešu vienlīdzīgas iespējas un tiesības – saņemt līdzvērtīgu darba samaksu par līdzvērtīgu darbu, veidot karjeru un pilnveidot savas profesionālās prasmes, sabalsāsēt laiku starp privāto un darba dzīvi, ieņemt jebkādu amatu lēmumu pieņemšanas pozīcijās, iegūt izglītību, dzīvot drošu un no vardarbības brīvu dzīvi. Dati un pētījumi parāda gan pozitīvas izmaiņas un tendences, gan atklāj jaunus izaicinājumus, kas liek mērķtiecīgāk plānot un īstenot pasākumus, lai uzlabotu īpaši sieviešu situāciju, bet neaizmirstu arī par vīriešiem.

Daži fakti un skaitļi, kas raksturo situāciju un apliecinā Starptautiskās sieviešu dienas aktualitāti un patieso nozīmi arī mūsdienās:

- Sieviešu pārstāvniecība lēmumu pieņemšanas procesos ir ļoti mainīga. 13. Saeimā no 100 deputātiem 27 ir sievietes. Savukārt Ministru kabinetā, ieskaitot Ministru prezidentu, ir 14 ministri, no kuriem 2 ir sievietes.

- Izglītībā saglabājās nemainīga tendence – sieviešu īpatsvars, kuras iegūst augstāko izglītību, būtiski pārsniedz vīriešu skaitu. 2020.gadā augstskolās mācījās 65% sieviešu un 35% vīriešu. 2019. gada sākumā no visām Latvijas sievietēm 25-34 gadu vecumā pusei bija augstākā izglītība, vīriešiem – vien 28%.

- Ja izglītības jomā sieviešu sasniegumi ir augstāki nekā vīriešu, tad attiecībā uz atalgojumu tā nav. Darba samaksas atšķirība starp sievietēm un vīriešiem 2019. gadā ir pieaugusi līdz 21,2%.

- Vecuma pensijas piešķirtais apmērs sievietēm 2019.gadā bija par 8,4% mazāks nekā vīriešiem (342,81 EUR sievietēm un 373,85 EUR vīriešiem).

- Latvijā, lai arī nedaudz mazinājusies, bet joprojām saglabājas augsts tolerances limenis pret vardarbību ģimenē un saglabājas tendence vainot pašu upuri. 75% Latvijas iedzīvotāju 2018.gadā uzskatīja, ka vardarbība ģimenē pret sievietēm ir nepielaujama un tai vienmēr jābūt sodāmai (2016.gadā – 64%).

**EGILS ZARIŅŠ, Labklājības ministrijas Komunikācijas nodalas sabiedrisko attiecību speciālists**

**Problēmas - piektajai daļai Latvijas iedzīvotāju**

2020.gadā piektajai daļai (20,7%) mājsaimniecību mājokļa izdevumu segšana bija ļoti apgrūtinoša (2019.gadā – 22%), liecina Centrālās statistikas pārvaldes (CSP) dati. Vislielākās grūtības segt mājokļa izdevumus bija mājsaimniecībām, kurās dzīvoja viena persona vecumā no 65 gadiem, un nepilnajām ģimenēm (viens pieaugušais ar bērniem). Mājokļa izdevumus bija ļoti apgrūtinoši segt 34,5% vientoļo vecāka gadagājuma cilvēku (vecumā no 65 gadiem) un 30% nepilno ģimeņu. Starp daudzbērnu ģimenēm (pāris ar trim un vairāk bērniem) 19,6% bija tādu, kurām mājokļa izdevumi bija ļoti apgrūtinoši, un tas ir ievērojami vairāk nekā starp pāriem ar vienu bērnu (10,4%) un pāriem ar diviem bērniem (8,1%).

Visvairāk komunālo maksājumu parādi ir nepilnajām ģimenēm, vismazāk – pāriem bez bērniem un vientulajiem senioriem. Kopš 2019.gada ir nedaudz samazinājies to mājsaimniecību īpatsvars, kurām pēdējo 12 mēnešu laikā naudas trūkuma dēļ kaut reizi ir bijuši parādi par komunālajiem maksājumiem (no 8,6% 2019.gadā līdz 8% 2020.gadā). Piektādāļu no ienākumiem vientuljie seniori tērē mājoklim. Vidēji viena mājsaimniecība mājokļa uzturēšanai izdod 11,8% no ienākumiem. Visvairāk mājokļa izmaksas ietekmēja vientuljos seniorus (no 65 gadiem) – viņi par mājokli tērēja 22,1% no saviem ienākumiem. Mājsaimniecībām ar vienu pieaugušo un bērniem mājokļa izdevumi veidoja 16,4% no ienākumiem, un persona vecumā no 16 līdz 64 gadiem mājokļa uzturēšanai iztērēja 16,2% no ienākumiem. Mājsaimniecībās, kurās dzīvo pāris ar bērniem, mājokļa izdevumi veidoja 10 – 10,8% no ienākumiem, savukārt pāri bez bērniem mājokļa izmaksām veltīja nedaudz vairāk – 11,1% no saviem ienākumiem.

**Prātnieks****3. kārtā**

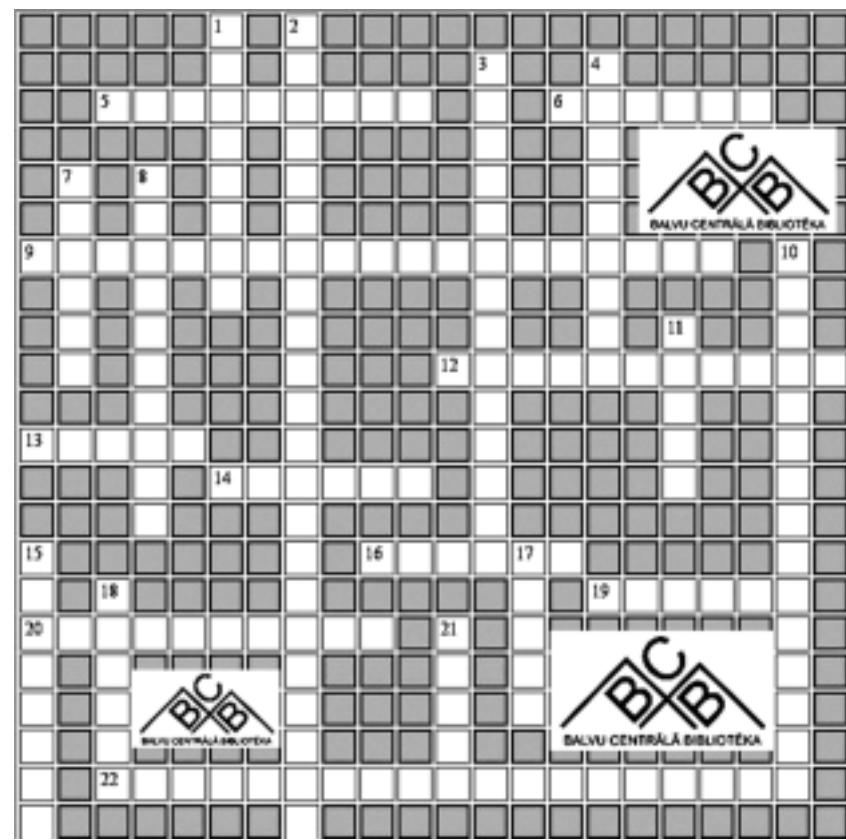
Atbildes uz konkursa jautājumiem gaidīsim līdz nākamā mēneša pirmajam datumam Balvu Centrālajā bibliotēkā, zvanot uz tālruni 64522111 vai elektroniski uz e-pastu: evita@balvurcb.lv

**Vertikāli**

- Pavasarīs jeb...
- Viens no lielākajiem sūnu purviem Latvijas piekrastē.
- Sniegputenis pavasarī.
- Latviešu autore Aijas Mikeles kriminālromāns.
- Lielis, graciozs putns, garām kājām, išu asti.
- Pavasara vēstneses.
- Britu monarhijas rezidence Londonā.
- Latvijas brūnais zelts.
- Skolēni vasaras brīvlaikā tiek sūtīti uz ...
- Lielākais purvs Latvijā.
- Tradicionālā augsnes apstrāde.
- Kurā pilsētā atrodas pils "Bezdelīgas ligzda"?

**Horizontāli**

- Maskēšanās lietpratējs.
- Koks, kuram zari ir bagāti ar dzelteniem ziediem.
- Kuru skolu Balvu novadā plāno reorganizēt?
- Nozīmīgs orgāns gremošanas procesā.
- Majamatniecības salons Balvos.
- Viņam ir raksturīgas spēcīgas priekšējās ekstremitātes ar lieliem, asiem nagiem.
- Darbarīks.
- Kā sauc kaķi, kuru ugunsdzēsēji nocēla no koka pie Balvu Centrālās bibliotēkas?
- Autore grāmata "Ja pulkstenis nenodos".
- Šobrīd valstī skolēniem notiek...

**2. kārtas atbildes**

**Horizontāli:** 1.Kornēlija Apškrūma. 4. "Bailes no dziļuma". 7.Strūklaku "Ūdensroze". 10.Pelēkais vilks. 12.Kārlis Jansons. 15.Balvu Taisnība. 18.Balvu muiža. 19. "Laimes lācis". 22.Uldis Kokars. 23.Brīvības. 24.Oktobra.

**Vertikāli:** 2.Anatolijs Gorbunovs. 3.Mārtiņš Lutera. 5.Antons Rimovičs. 6.Sveču mēnessis. 8.Pilnmēness. 9.Banka. 11.Irēna Šaicāne. 13.Zigfrīds Začs. 14.Balvu vilciņš. 16.Pneimonija. 17.Balvi. 20.februārī. 21.Dārza.

**Pareizas atbildes iesūtījuši:** A.Mičule, A. Jugane, D.Zelča, O.Zelča, I.Homko, I.Svilāne, S.Vēvere, V.Ločmele, Z.Pulča, Ā.Zeltkalne, A.Ruduks, J.Pošeika.

**Balvu no apgāda "Zvaigzne ABC" sanem** SILVIJA VĒVERE no Balviem. Pēc balvas griezties Balvu Centrālajā bibliotēkā, iepriekš zvanot uz tālruni 64522111.

**Foto konkurss**

Katra mēneša labākās fotogrāfijas autors saņems balvu. Fotogrāfijas var iesūtīt pa pastu – Balvi, Teātra ielā 8, LV-4501, vai elektroniski – vaduguns@apollo.lv. Pie foto obligāti norādāms vārds, uzvārds (vēlams - tālrunis).



**Sveiciens dzimšanas dienā!** "Lūgums neapvainoties! Nekāda naida, tikai humors!" aicina Aleksandrs Andbergs.

Lappusi sagatavoja E.Gabranovs

## Līdzjūtības

Tavu dvēseli enģeli uz spāniem tur,  
Ar mīliem vārdiem lielo sāpi vieglāk  
bur.

Lai tavi milie var tālāk doties,  
Par visu labo, tev pateicoties.

(B.Koknese)

Izsakām patiesu līdzjūtību  
**PĒTERA VASĪLJEVA** ģimenei,  
māsām **Ņinai, Zinai un Marutas**  
ķīmenei, radīem šajā sāpju brīdī.  
Mirzū ģimene



Es neaizeju pavism,  
Es tikai paslēpjos -  
Tai egles skujā,  
Kura ziemas saulgriežos  
Kopā mūs saucā.  
Es paliek akmenī,  
Saulē un vējā,  
Savā dzīmtajā zemē, pasaule.

(K.Apskrūma)

Izsakām visdzīļāko līdzjūtību  
**Mārites un Baibas** ģimenēm,  
**MAMMU, VECMAMMU,**  
**VECVECĀMINU** kapu kalnīpā  
aizvadot.

Dzintars, Antonīna un Anitas,  
Sanitas, Igors ģimenes

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.  
Mūsu mierinājuma vārdi un atbalsts  
sāpju brīdī **Māritei Auziņai ar**  
**ķīmeni, MĀMINU, VECMĀMINU,**  
**VECVECĀMINU** mūžības celā  
pavadot.

Olga, Tamāra, Aija, Sintija, Oskars

Saņem, labā Zemes māte,  
Vienu sirmu māmuliņu,  
Sasedz viņu silti, silti  
Savām smilšu villainēm.  
Izsakām patiesu līdzjūtību **Māritei**  
**Auziņai un pārējiem, MAMMU,**  
**VECMAMMU, VECVECĀMINU**  
mūžībā pavadot.  
Kaimiņi: Broku ģimene

Vēl es varu jums novēlēt pūķu,  
Kuru vēj man gar deniņiem nes.  
Un pa reizei caur mākonu lūku  
Sauju pārslu jums nobēršu es.

(Ā.Eksne)

Izsakām visdzīļāko līdzjūtību **Baibai**  
un **Māritei Auziņām,**  
**VECMĀMINU, MĀMINU** mūžības  
celā pavadot.  
“Joker” kolektīvs Gulbenē

Manas gaitas nostāgātas,  
Mana dzīve nodzivota;  
Nu aizeju mūža dusā  
Baltā smilšu kalnīnā.  
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtība  
**Antonam Korlašam un pārējiem**  
tuviniekiem, **BRĀLI** mūžības celā  
pavadot.  
Zina un Pēteris Supes

Mūsu laiks ir tik iss -  
Mūža vēj šalc apkārt un pāri.  
Kas gan zina to brīdi,  
Kad atskanēs likteņa balss.  
Kad pa zvaigžņu ieziņēto taku  
Aizsaules ceļos ir devies  
**IVARS BĀRDA**, mūsu klusa un  
patiesu līdzjūtību **Sarmītei Lazdiņai**  
un pārējiem tuviniekiem.

Jānis, Nora

Domājiet par mani, lai ir silti  
Arī tad, kad sniegputēji vējo.  
Neraudiet, jūs mani palicēji,  
Milētie nemūžam nenomirst.

Kad mūžībā devuies  
**ANNA KUZMA**, izsakām klusa un  
patiesu līdzjūtību **piederīgajiem**.  
Ieviņu, Dokānu, Mikelsonu ģimenes

## Dažādi

### LOGI. DURVIS.

Tālr. 26343039.

[www.balvulogi.lv](http://www.balvulogi.lv)

Vēlos nomāt lauksaimecības  
zemi. Tālr. 28772537.

Veic meža inventarizāciju.  
Tālr. 28379483.

Bistamo koku zāģēšana.  
Tālr. 27657827.

Vēlas īrēt dzīvokli Balvos.  
Tālr. 26118169.

Vientulš cilvēks vēlas īrēt dzīvokli.  
Tālr. 26254310.

Dūmvadu, dabīgo ventilāciju,  
apkures ieriču, dūmeju apsekošana,  
tirišana, remonts, izgatavošana,  
mūrēšana, oderēšana,  
uzstādišana. Celtniecības darbi,  
remontdarbi. Dūmu detektori,  
uzstādišana. Materiālu piegāde.  
Tālr. 22363236, 20404400.

## Pārdod

Z/S “Užgava” tirgo kartupeļus,  
graudus. Tālr. 29432655.

Z/S pārdod jaunputrus, dējējvistas.  
Iespējama piegāde.  
Tālr. 29186065.

Jaunputni, dējējvistas.  
Tālr. 29424509.

Pārdod gaļus. Tālr. 29259736.

Pārdod 3m malku ar piegādi.  
Minimālais daudzums - 5m<sup>3</sup>.  
Tālr. 29165808.

Pārdod sausu malku. Piegāde.  
Tālr. 24928697.

Skaldita malka. Cena  
23 EUR/berkubā. Piegādes  
apjoms līdz 7 berkubiem. Ir sausā.  
Zāģmateriāli (brusas, dēļi),  
150 EUR/m<sup>3</sup>. Tālr. 25543700.

Pārdod skalditu malku ar piegādi.  
Kravas cena - EUR 150.  
Tālr. 26425960.

Pārdod metāla jumtus un  
noteksistēmas no ražotāja. Cena no  
5,50 EUR/m<sup>2</sup>. Tālr. 28382940.

Pārdod MTZ-80 rezerves daļas.  
Tālr. 22046366.

Pārdod Audi 80 B4, 1994.g., 2.0,  
benzīns. Tālr. 28369710.

Pārdod sienu rulonus Balvu  
pagastā. Tālr. 29489733.

## Pērk



## PĒKAM

\* Augošu koku cirsmas  
un sortimentus pie ceļa;

\* Papīrmalku ostās:  
(Rīga, Mērsragā, Liepājā)

- Veicam bezmaksas konsultācijas;
- Palīdzam meža takaācijas sagatavošanā, cirsmu festigošanā;
- Palīdzam lestiņiņi ciršanas pieleikumu VMD.



Telefoni informācija: 26115369; 67804343  
[www.metsaforest.com/lv](http://www.metsaforest.com/lv)

## Pērk

**SIA “RENEM” iepērk  
jaunlopus, aitas, liellopus.**

Elektroniskie svari.

Samaksā skaidrā naudā vai ar  
pārskaitījumu.

Tālr. 29996309; 26447663,  
29485520 vai uz e-pastu:

[re-nem@inbox.lv](mailto:re-nem@inbox.lv)

Zvaniet - cenas mainās katru nedēļu.

Pērk mežus, zemi, izcirtumus,  
cirsmas. Tālr. 29433000.

Pērk vecas fotogrāfijas, medaļas,  
dokumentus. Tālr. 26233662.

Pērk dzirknakmeņus. Tālr. 29388000.

## Apsveikumi



Esi cilvēks ar raksturu cietu,

Savus sapņus kas piepildīt prot.

Lai Tu smaidot uz nākotni ietu,

Celju skaistāko, kāds vien var būt.

Lai dzīvē ienāk viss labais un skaistais,

Laime lai visos ceļos iet līdz.

Sirsniņi sveicam **Ediju Supi** skaistajā 18 gadu jubilejā!

Vēlam izturību, neizsīkstošu enerģiju, laimi, stipru veselību,

Dieva svētību.

Māsa ar draugu Rīgā, krusttēvs Balvos,  
omīte, opītis



Šodien krāšņu rožu klēpi

Dzīve lai Tev preti sniedz.

Šodien Tava diena - ipaši tā mirdz,

Šodien Tevi vienu - apsveicam no sirds.

Sveicam **Ediju Supi** 18 gadu jubilejā!

Novēlam arī turpmāk starot labestībā, sirsnībā un labas  
sekmes mācībās.

Irēna, krusttēvs Jānis ar ģimeni Valmierā  
un Loginu ģimenē

## Reklāma

**SIA BIAFARMA** aicina zemniekus apmeklēt  
jaunatvērto veikalu “**PRECES ZEMNIEKIEM**”  
Balvos, Partizānu ielā 10.

- Lopbaribas un barības sastāvdaļas.
- Sāls un laizāmā minerālbarība.
- Lopbaribas alus rauga produkti.
- Dzīvnieku kopšanas līdzekļi.
- Mazgāšanas un dezinfekcijas līdzekļi.
- Slaukšanas aparāti un rezerves daļas.
- Fermu aprikojums.
- Darba apavi un apģēri.
- Konsultācijas.

*Augsta kvalitāte  
un labas cenas!*

Tālr. **68204750**,  
[www.biafarma.lv](http://www.biafarma.lv)

**PĒRK APSES  
ZĀGBALĶUS.**  
Alūksnē, Merķeļa ielā 20,  
un pie ceļa visā Latgalē un Vidzemē  
Tālr. **29276883**  
**Augstas cenas, ātra samaksa.**

**Kvalitatīvkie PVC logi, durvis, alumīnija logi,  
durvis, metāla durvis par labāko cenu.**

Vācu kvalitāte - Profili "Brugmann", "Rehau", Žalūzijas.  
Uzmērišana un konsultācijas – par brīvu!  
Bērziņu iela 5, Balvi  
Tālr. 25106640 [balvisialogidurvis@inbox.lv](mailto:balvisialogidurvis@inbox.lv)



**Jaunums!  
Iekšdurvis plašā sortimentā!**

## Pateicības

**P**aldies pansionāta “Balvi” direktorei Janai Komanei,  
aprūpētājai Dacei Pošeikai, nakts aprūpētājām, medicīnas  
personālam, apbedišanas birojam “Ritums”, Tēvam Aleksejam  
un visiem līdzcilvēkiem, kuri klātesot un domās bija kopā ar  
mums, pavadot **Valentīnu Mihejevu** mūžības celā.

MAZMEITA EVIJA UN MEITA JELENA

\*\*\*\*\*

Izsakām vissirsnīgāko pateicību prāvestam M.Klušam,  
A.Putniņai, J.Budvičam, “Ritums” darbiniekam, SIA “Sendā  
Dz” kolektīvam un personīgi Ingai Trofimovai, Rutai  
Kivkucānei, Guntai Dzintarei par nesavtigu palīdzēšanu,  
Balvu tiesas kolektīvam, kaimiņiem, radīem un draugiem, kuri  
bija kopā ar mums un juta līdzi, pavadot **Arturu Smuškovu** pēdējā gaitā.  
MEITA JOLANTA, SIEVA JANĪNA



Birst ziedos asaras kā zvaigznes,  
Jo tavā takā skujas smagi krit,  
Cik grūti iedegt baltu sveci  
Un ziedus klāt pār tavu kapu, māt.  
Kad klusajā, baltajā mūžibas celā  
devusies miljā **MĀMINA**, mūsu  
patiesa līdzjūtība un mierinājuma  
vārdi lai dod spēku un atbalstu **Ilzei**  
**Saidānei.**

Rekavas vidusskolas 1996.gada  
izlaiduma audzēknī

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

Skumjā brīdi, kad uz mūžu  
jāvadās no māmūlītes  
**MARIJAS SAIDĀNES**, lai mūsu  
līdzjūtība **Tev**, **Ilzit**, palīdz pārvarēt  
sāpu smagumu.

Rekavas vidusskolas kolektīvs

Es tev domās, māt, stāstišu vēl ilgi,  
Kā dārzā ziedi sazed, kā bites tajos  
dūc,  
Kā dzērves atlido un aizlido ar  
dziesmu skumju,  
Kā dienas mums aiziet bez tevis,  
māt.

**Ilzit**, esam kopā ar **Tevi un Taviem**  
radiniekim, pavadot **MAMMU**  
kapu kalniņā.

2004.gada izlaidums

Dusi saldi, mīlo māmiņu,  
Mūža miegs lai tev ir salds.  
Auklēs tevi rasas rīti,  
Ziedi klās un sniedziņš balts.  
Izsakām visdzīlāko līdzjūtību **Vilnim**  
**Dzenim ar ģimeni un pārejiem**  
tuviniekiem, pavadot **MĀMIŅU**  
mūžibas celā.

Ligita, Zigfrīds, Dzidra, Uldis, Elita,  
Andris

Paldies tev, māt, par mūža gadiem,  
Par tavu mīlestību, kurā sildīties bij'  
jauts,  
Caur naktim zvaigžnotām un rasas  
rītiem zilgiem  
Pie tevis steigties sirds vēl nemītīgi  
sauks.  
Izsakām līdzjūtību **Vilnim Dzenim**  
ar ģimeni, māmiņu **VENERANDU**  
**DZENI** mūžibā pavadot.  
Tilžas pagasta pārvaldes kolektīvs

Vairs manis neesot.  
Ak, neticet, es esmu.  
Ar jums, starp jums  
Ar maigo ziedu dvesmu,  
Ik rasas pilenā,  
Kas rīta saulē lās.  
Gan jūsu sirdis,  
Domās, atmīnās. (I.Rudene)  
Visdzīlāko līdzjūtību izsakām **Vilnim**  
ar ģimeni un pārejiem  
piederīgajiem, māmiņu, vecmāmiņu  
**VENERANDU DZENI** mūžibā  
pavadot.  
Kaimini - Maruta, Oskars, Ilga  
Jūlija, Madara, Edgars

Paliks tavs darbigais gājums -  
Tik augligu mūžu neizdzēš riets.  
Caur kokiem, bēriem un  
mazbēriem būs turpinājums  
Tai saulainai gaitai, ko beidz tu iet.  
(K.Apškrūma)

Atvadoties no darbabiedrenes  
**VENERANDAS DZENES**, jūtam līdzi  
bēru ģimenēm.  
Skaidra K., Marta L., Rita Š.  
Pakalniešos

Noriet saule vakarā,  
Sidrabīnu sijādama;  
Aiziet dusēt māmūlīja  
Baltā smilšu kalniņā.  
Šajā skumju brīdi esam kopā ar  
**Vilni Dzeni un viņa ģimeni**,  
klusajā mūžibas celā pavadot miljo  
**MĀTI.**  
SIA LLKC Balvu konsultāciju birojs

Cik tukšs un kluss nu kaktipš, māt,  
Kurš varēs tavā vietā stāt,  
Kurš grūtā brīdi pienāks klāt,  
Neviens tik tuvs vairs nebūs, māt.  
Pavadot **VENERANDU DZENI**  
mūžibas celā, izsakām patiesu  
līdzjūtību **tuviniekiem.**  
Rita, Tamāra, Guntis ar ģimeni

Tu katram viena, tikai viena,  
Kurai kā pie saules bērni turas klāt.  
Tāpēc ir tik grūti, skumjām asarām  
birstot,  
Uz mūžu zemei atdot tevi, māt.  
Dalām sāpu smeldzi un izsakām  
patiesu līdzjūtību **Vilnim Dzenim**  
un visiem **tuviniekiem, MĀMIŅU**  
mūžibas celā pavadot.  
Viesturs ar ģimeni

Es būšu visur...  
Kā rasa ziedos,  
Kā smarža kokos,  
Kā vēsma baltās ābelēs.  
Izsakām dziļu līdzjūtību **dēlam**  
**Vilnim un pārejiem piederīgajiem,**  
māmiņu **VENERANDU DZENI**  
pavadot mūžibā.  
Dace, Valdis

Birst ziedos asaras kā zvaigznes,  
Jo tavā takā skujas smagi krit,  
Cik grūti iedegt baltu sveci  
Un ziedus klāt pār tavu kapu, māt.  
Izsakām līdzjūtību **bēriem,**  
**mazbēriem, mazmazbēriem**  
jūsu lielajās bēdās,  
**VENERANDU DZENI** mūžibā  
pavadot.  
Mājas Skolas ielā 1a iedzīvotāji

Tu katram viena, tikai viena  
Pie kuras kā pie saules bērni turas  
klāt,  
Tāpēc ir tik grūti, skujām birstot,  
Uz mūžu tevi zemei atdot, māt.  
(K.Apškrūma)

Mūsu patiesa līdzjūtību **Vilnim**  
**Dzenim ar ģimeni un pārejiem**  
tuviniekiem, **MĀMIŅU** mūžibas  
celā pavadot.

Cirku ģimene

Paldies par skaisto bērni, par  
mājām,  
Par glāstiem, uzslavām - paldies  
tev, brāl,  
Par brižiem, kad mēs kopā visur  
gājām,  
Un atsteidzies, kad nācās mierināt.  
Mūsu klusa un patiesa līdzjūtību  
**Marutai Tihomirovai un visiem**  
**viņas** **tuviniekiem**, pavadot miljo  
brāli **PĒTERI VASILJEVU** Dieva  
valstībā.  
SIA "Senda Dz" kolektīvs

Mēs klusi paliekam šai krastā,  
Vēji šalkos un mierinās mūs,  
Bet tava vieta, kas bija šai dzīvē,  
Vienmēr mūsu atmīnās būs.  
Izsakām patiesu līdzjūtību **Zinaidai**  
**Seikstulei ar ģimeni**, brāli **PĒTERI**  
mūžibas celā pavadot.  
Balvu Valsts ģimnāzijas



Lai gaišie debess gari aizved tevi

Tai valstībā, kur visiem labi klājas.

Patiesi mierinājuma vārdi lai ir  
atbalsts **Zinaidai Seikstulei**, kad  
jāsaka pēdējās ar dievas brālim

**PĒTERIM VASILJEVAM.**

Tekla Kozlovska, Maruta Ozola,  
Leontine Dukajska

Vairs neiešu pa sila sūnu taku,  
Neglāstišu bērza tāsi balto.

Vien egļu zaru nolieciņi man blakus,  
Lai vieglāk ir, lai nejūt zemes elpu  
saltu. (K.Apškrūma)

Izsakām mūsu visdzīlāko līdzjūtību  
**Vijai Vasiljevai un tuviniekiem,**  
vīru **PĒTERI VASILJEVU** guldot  
zemes klēpi.

Balvu Mūzikas skolas kolektīvs

Drīz pavasars, un pakalnos plaunks  
bērzi,

Maigas, zaļas lapas satrauks vējš,  
Tu saulei savas acis nepavārsi,  
Kaut mījas balsis tevi sauks un  
sauks. (S.Sile)

Ne zināt, ne mainīt to brīdi, kad  
jāšķiras un ceļš ved uz mūža  
mājām. Ari paliceļu sirdis mazināt  
sāpi neviens nespējam, vien domās  
būt kopā un lūgt aizgājēja dvēselitei  
mūžigu mieru debesu valstībā.

Mūsu patiesa līdzjūtību **Dzintrai,**  
**Valdai, Vijai, Mārai, Egonam** un  
**viņu ģimenēm**, Zemes mātes klēpi  
guldot tuvu un miļu cilvēku

**PĒTERI VASILJEVU**

SIA "Senda Dz" kolektīvs, Anna un  
Ivars Mači

Dzīvē ir briži, kad pēkšņi mums  
liekas,

Garām kāds saplosīts mākonis slīd.  
Brālit, milais, ar tevi vairs tikšos

Vien atmiņu takās, kas tālumā vīd.  
Patiesa līdzjūtību **Marutai un**

**pārejiem tuviniekiem**, brāli  
**PĒTERI VASILJEVU** mūžibas celā  
pavadot.

Inese, Lāsma, Tamāra,  
Aldis, Oļa, Velga

Dusi saldi zemes klēpi,  
Lai Tev sapņu nepietrūkst.

Mīlas rokas ziedus noklās,  
Un tev silti vienmēr būs.

Mūsu klusa un patiesa līdzjūtību  
**Māritei Vasiljevai un pārejiem**  
tuviniekiem, pavadot **TĒVU** mūžibas  
celā.

**PĒTERI VASILJEVU** mūžibas celā.

Ana ēna vēl sulta.

Pavisam nesen te biju.

Tukšums vēl pilns,

Klusums vēl skaļš.

Skumju un atvadu brīdi izsakām  
visdzīlāko līdzjūtību **Vijai, meitām**  
**Māritei, Sanitai ar ģimenēm un**  
**pārejiem tuviniekiem**, no vīra,  
tēva, vectēva **PĒTERI VASILJEVAM.**  
uz mūžu atvadoties.

Ruta, Vaļa, Anna Z.

Pie tevis iešu, tēt, ar ziediem

baltiem,

Kad vasara tos bagātīgi sniegs,

Ar egļu zariem sniegotiem un

saltiem,

Kad ziema smaržojošās puķes

liegs. (A. Vējāns)

Skumju brīdi esam kopā ar **Māriti**

**Vasiljevu, TĒTI** mūžibā pavadot.

Ezera ielas 26.mājas 1.iejas

kaimiņi

Mums zināms ir tāds neliels vārdiņš:  
- Turies!

Ko saka tad, kad lieki citi vārdi,  
Kad ceļā pēkšņi uzņākusi tumsa,  
Uz pagātni ir aizcirtušies vārti.

Kad mūžibā devies  
**PĒTERIS VASILJEVS**, mūsu  
līdzjūtība lai ir atbalsts bēdās  
**Zinaidai Seikstulei un**  
**tuviniekiem.**  
Margarita, Anna, Anda, Alla,  
Elza, Alla

Kā brīnumsvēcīte es izdzīsišu,  
Kad pieskāries būs liktenstudas  
pirksts,  
Bet joti gribas, lai aiz manis paliek  
Kaut viena tumsai neatdota dzirksts.

Patiesa, klusa līdzjūtība **Ninai**  
**Bērzišai un pārejiem tuviniekiem**,  
pavadot brāli **PĒTERI** Dieva  
valstībā.  
Nellija, Ľuba, Īda, Zita, Dzintra, Lilita,  
Vija, Māra, Irēna, Anna

Tā aiziet mūsu milje,  
Aiziet no ikdienas rūpēm  
Mierā un klusumā prom.  
Paliek vien viņu dvēseles gaisma...  
Izsaku patiesu līdzjūtību **Ninai,**  
**Zinaidai un Marutai**, no brāļa  
**PĒTERA** uz mūžu atvadoties.  
Emīlija Baldonēs

Kam, tētiņ, tālu gāji,  
Kā saulīte norietēji?  
Mums pietrūka mīlu vārdu,  
Tava gudra padomiņa.  
Lai **TĒTA** mīlestība, padomi un  
rūpes mūžam paliek **Mārites**  
**Vasiljevas** atmīnā. Patiesa līdzjūtība  
tuviniekiem.  
Amatnieku 12.a un 12.b  
klasesbiedri, skolotāja Ivetā

Cik grūti ticēt, ka nekad vairs dzīvē  
Mums neiznāks ar tevi parunāt,  
Un tavi smaidu - vienkāršo un silto,  
Mums vajadzēs tik sirdī saglabāt.  
Izsakām visdzīlāko līdzjūtību  
**Zinaidai Seikstulei un**  
**tuviniekiem**, brāli **PĒTERI**  
**VASILJEVU** mūžibas celā pavadot.  
Verjanovu ģimenes

Pāņem līdzi saules glāstu,  
Ko tev drauga rokas liek,  
Lai tev smilšu klēpi dusot,  
Mazu brīdi siltāk tiek. (A.Priede)  
Izsakām līdzjūtību **sievai Vijai,**  
**bēriem, mazbēriem, māsām**  
**Zinai, Ninai, Marutai ar ģimeni un**  
**pārejiem tuviniekiem**, pavadot  
**PĒTERI VASILJEVU** kapu kalniņā.  
Klavīnu ģim.

Cilvēka mūžs ir līdzīgs koklei,  
Pārtrūkst stīga, un viss paliek kluss.  
(Ā.Eksne)  
Kad acis skumju pilnas. Kad brīdis ir  
tik smags, patiesa līdzjūtība māsai  
**Marutai Tihomirovai ar ģimeni,**  
**visiem tuviniekiem**, pavadot  
**PĒTERI VASILJEVU** baltajā  
mūžibas celā.  
Ligita, Pēteris

e-pasts: vaduguns@apollo.lv  
mājaslapa: vaduguns.lv  
Datorsalikums-  
SIA "Balvu Vaduguns",  
G.LIELMANIS  
Iespējots SIA "Latgales  
Druka", Rēzeknē,  
Baznīcas 28  
TIRĀZA - 3001