

Piektdiena ● 2024. gada 23. augusts

CENA tirdzniecībā 0,95 EUR

Kur slēpties?

13.

Guntars Skutels.

Priesteris uzskata, ka reizēm visi ir traki. Tāds bija arī viņa lēmums nolekt ar gumiju Siguldā. Tur priesteris izdzirdēja arī melno humoru par to, ka nedrīkst lekt ar kājām pa priekšu, jo tad tā arī aiznesīs... "Izlecot es dziedāju: *lidoju pāri mākoņiem, dziedādams ar enģeļiem,*" viņš atklāja.

Santa Šmite. Uzņēmēja ir pārliecināta, ka, pieņemot drosmīgu lēmumu uzsākt kaut ko jaunu, nav jāskatās uz visu ziloni: "Mazumiņš vien ir, ja paskaties uz mazo astes vai ausu galīnu. Sperot pirmo mazo soli, automātiski enerģija radīs nākamo enerģiju."



Inta Rozīte. Uzņēmēja jokoja, ka katrs pieņemtais lēmums ir dulls.



Foto - E.Gabranovs

Divi Bukši pie viena galda. Rakstnieks Aldis Bukšs (foto – no labās) klātesošajiem pavēstīja, ka uzvārdi Latgalē ir ļoti seni: "Tie ir vismaz 100-150 gadus vecāki nekā visā pārējā valstī, jo Latgalē tos sāka dot 18.gadsmita sākumā, bet Latvijā 19.gadsimta pirmajā pusē un vidū."

Dulliem pieder pasaule!

Edgars Gabranovs

Pagājušās nedēļas nogalē izskanēja devītais brīvdabas koncerts "Mūzika saulrietam", kad plots "Vilnītis" pārtapa par skatuvi, bet Balvu ezers par akustisko koncertzāli. Tāpat biedrība "Ritineitis" sadarbībā ar biedrību "Mēs pasaulē" pārsteidza ar meistarklasēm, sarunām un stāstiem par dullām lietām un darbiem.

Aktivitātes "Dulliem pieder pasaule!" vadītājs Arnis Bukšs, iztaijājot uzņēmēju Intu Rozīti, noskaidroja, ka "Šķladi", kā atzina Inta, ir vēl viens bērns, kuru intensīvi auklē jau trešo gadu. "Tas ir ļoti dārgs hobījs, jo, kā jau katrs bizness, tas nesāk pelnīt pirmajā gadā. Mēs esam vidusposmā. Savulaik vīrs Dzintars izsolē iegādājās teritoriju, kas atrodas Kubulos. Viņam bija plāns tur esošajos pagrabos turēt kartupeļus. Nezinu, kurā mirklī viņš saprata, ka kartupeļi *nerullē*, tāpēc pārgāja uz sulu spiešanu. Kad *pieslēdzos* es, šo teritoriju saskatīju kā lielisku atpūtas vietu. Līdz ar to mēs pamazām šo vietu apaudzējam ar dažnedažadiem pakalpojumiem. Nākotnē ir doma izveidot arī naktsmītnes. Ko teiktu cilvēkiem, kuri baidās īstenot savus sapņus? Ir divi varianti: turpināt baidīties, vai arī apzināt savas spējas, būt gataviem strādāt dzelžainas disciplīnas apstākļos."

Rakstnieks Aldis Bukšs, sprīžot par dullumu, atklāja, ka ar rakstīšanu aizraujas no bērna kājas: "Lielās krizes laikā strādāju bankā, tostarp kā parādu piedzinējs. Radās jautājums, kāpēc cilvēki zog, kāpēc mēģina apkāpt viens otru? To centos noskaidrot savā pirmajā romānā. Pie vienas atbildes nonācu. Proti, tie, kuri zog, ir lieli neveiksminieki. Dullākā lieta bija tā, ka aizgāju no darba bankā, lai uzrakstītu pirmo romānu. Vai pēc tam ideja rakstīt latgaliski arī bija nulla? Kā kuram. Tas bija sapnis kopš bērnības – rakstīt latgaliski, lai cilvēki nekautrētos no latgaliskās izcelmes. Kriminālromāna "Brāļi" vērtība ir tā, ka tūkstošiem

cilvēku lasījuši par Balviem, par nacionālajiem partizāniem mūspusē." Interesanti, ka A.Bukšs pirms gada Latgales vēstniecībā "Gors", runājot par prokrastināciju jeb darbu atlikšanu uz vēlāku laiku, pārliecināti atzinis, ka viņam šādu problēmu nav. "Pateicu, un kopš tā brīža jauno romānu neesmu pabeidzis," viņš secina.

Arī uzņēmēja Santa Šmite neslēpa, ka dullas idejas un trakas lietas pārņem jau kopš bērnības. Par vislielāko pārbaudījumu viņa minēja lidojumu uz Ameriku, kur tirgoja grāmatas. "Tas bija pirms lidojums manā dzīvē. Visam bija jānotiek ļoti skaisti, jo zināju, ka draudzene, kurai ir pieredze, lidos ar mani. Pāris stundas pirms izlidošanas saņēmu zvanu, ka viņas vīza *uzkārās*. Paraudāju un devos ceļā. Sākās kārtīgs ārpuskomforta pasākums, kas izvērtās par milzīgu piedzīvojumu turpmākās trīs vasaras. Tas iedvesmoja nebaudīties spert nākamos soļus." Tāpat Santa Šmite mudināja aizbraukt uz Indiju: "Tad jūs apjautisiet, cik skaista ir Latvija, cik labi dzīvot te. Mums ir svaigs gaiss, mēs varam redzēt debesis, mazgāties dzeramajā ūdenī, mums ir tīra daba. Mēs esam nenormāli laimīgi." Ar ne mazāk interesantiem dulliem stāstiem dalījās arī priesteris Guntars Skutels. Atklājot recepti, kā viņu sasmīdināt, priesteris atcerējās gadījumu iz dzīves: "Iedomājieties skatu, kad pirms laulībām sāk līt lietus un auto stāvlaukumā stāvošie 70 kāzinieki sāk skriet uz baznīcu."

Atklājot koncertu, biedrības "Ritineitis" vadītāja Maruta Castrova uzsvēra, ka devīto gadu atkal uzspīdējusi saulīte: "Katram gribu teikt 'paldies' par jūsu labajām domām, par ziedojušiem, paldies par atbalstu man ne tik vieglajā brīdī. Lai mēs vienmēr esam priecīgi, laimīgi, veselīgi un dzīvesgudri!" Savukārt Balvu novada vadītājs Sergejs Maksimovs uzticīgos klausītājus mudināja skaļus aplausus veltīt Marutai un viņas komandai, lai nākamgad Balvos notiktu desmitais jubilejas pasākums.

*Turpinājums 3.lpp.



ISSN 1407 - 9844

Laikraksts iznāk kopš 1950. gada 5. marta ● Nr. 64 (9639)

Nedēļas jautājums

Vai plānojat apmeklēt mājas kafejnīcu dienas šajā nedēļas nogalē?

Megija Kriviša



SARMĪTE, dzīvo Balvos:

– Neplānoju, jo strādāju līdz plkst. 13 dienā. Kamēr aizeju uz mājām, jau ir aptuveni plkst. 13.30. Mājas kafejnīcu dienas notiek rīta pusē, isti uz noslēgumu negribas doties, jo patik apmeklēt pasākumus, tiem sākoties. Protams, labprāt dotos kopā ar mazdēliem, bet, domāju, tikišķi dadas vairāki cilvēki, tad tas nebūs ļoti izdevīgi. Turklat mājas kafejnīcu dienās būs

daudz apmeklētāju, kā arī bērniem piedāvātais ēdiens var negaršot. Labāk kopā ar mazbērniem izvēlos aiziet uz kādu kafejnīcu vai picēriju, jo zinu, ka viņiem tur patikis un būs interesanti. Bērniem garšo picas, fri kartupeļi, plānās pankūkas un kokteili. Lai arī tādu ēdienu var pagatavot mājas, tomēr kafejnīcā tas garšo citādāk un ēdienu piemīt cita garša.



IRĪNA, dzīvo Balvos: – Līdz šim nekad nav izdevies apmeklēt mājas kafejnīcu dienas, bet šogad, izpētot programmu un piedāvājumus Balvu novadā, plānoju tās apmeklēt. Nevēlētu pieteikties iepriekš, ja nu plāni pēkšni mainās. Esmu izvēlējusies četras kafejnīcas, kuras mani uzrunā visvairāk: "Arnita un draugi", "Rančo garšu festivāls!", "Azote – karmas kafejnīca" un "Spāģi". Ľoti ceru,

ka izdosies apmeklēt vismaz divas no četrām vietām, kas mani piesaista! Uzskatu, ka šī ir lieliska iespēja, ko nevar palaist garām. Apbrīnoju cilvēkus, kuri uzdrošinās un uzņem ciemiņus. Lai izdodas!



ROBERTS, dzīvo Balvos: – Jā, šogad plānoju un vēlos apmeklēt kādu no piedāvātajām mājas kafejnīcām ar sev tuviem cilvēkiem, jo iepriekšējos gados nav bijusi iespēja. Pagaidām neesam izlēmuši, kur vēlamies doties, taču domāju, ka būs interesanti pavadīt laiks, kuru piepildīsim ar pozitīvām emocijām. Uzskatu, ka šādi pasākumi Balvu novadā rada piederību sajūtu, jo cilvēkiem ir iespēja izpausties, parādot savas ēst gatavošanas prasmes, kā arī firmas receptes. Turklat arī paēdušie apmeklētāji ir priecīgi un laimīgi. Noteikti iesaku izmantot iespēju un apmeklēt mājas kafejnīcas, jo šāda iespēja ir vienreiz gadā. Tādējādi varam atbalstīt un motivēt, lai arī turpmāk cilvēki vēlētos pie sevis uzņemt viesus.



LIGITA, dzīvo Balvos: – Ideja organizēt mājas kafejnīcu dienas vērtējama pozitīvi, jo tā dod iespēju aktīviem cilvēkiem vēl vairāk sarosities un izveidot savu īpašo ēdienu karti, piedāvājot gan vietējiem iedzīvotājiem, gan tūristiem izbaudīt ne tikai gardu ēdienu, bet arī atmosfēru. Līdz šim dažādu iemeslu dēļ nav sanācis apmeklēt mājas kafejnīcu dienas iepriekšējos gados, bet šogad esam ieplānojuši izmantot šo iespēju, jo vēlamies atbalstīt cilvēkus, kuri piedalās mājas kafejnīcu organizēšanā.



SIGNIJA, dzīvo Balvos: – Šobrīd vēl nezinu, vai apmeklēšu mājas kafejnīcu dienas, taču esmu iepazinušies ar dažādām afišām, kuras piesaista. Vienā no manām miljākajām kūkām ir "Pavlova", tāpēc "Azote – karmas kafejnīca" apmeklējums būtu patīkams un izbaudāms. Tā ir unikāla iespēja apmeklēt jaunas un nerēdzētas vietas. Nēmot vērā, ka daudzi cilvēki ir iecienījuši šo iespēju, mulsina apmeklētāju skaits, jo nepatik atrasties lielā pūli. Manīju, ka ir iespēja pieteikties iepriekš, kas ļoti uzrunā, lai varētu saplānot savu dienu. Atsauksmes no iepriekšējiem gadiem ir pozitīvas.

MANA NEDĒĻA

IVETA MEDNIECE,
Kupravas bibliotēkas
vadītāja



Vasara rit pilnā sparā. Arī mana nedēļa ir darbīga un ražīga. Ar nepacietību gaidu, kad izremontēs telpas un varēs bibliotēku pārcelt no otrā stāva uz pirmo, lai būtu ērtāk un efektīvāk strādāt. Darba dienas aizrit bibliotēkā, bet vakaros un brīvdienās rosos pa mājām. Vēl jāpaspej sagatavot krājumi ziemai, jāravē dārzs. Sestdien došos uz svētkiem dziesmai Kupravā – "Dziesma manai paaudzei", kur pieteicīs liels dalībnieku skaits. Piedālīšos pasākumā kā apmeklētāja un atbalstišu kultūras darbinieci Ivetu. Ja vajadzēs, kaut ko arī piepalīdzēšu. Brīžiem pārņem sajūta, ka rudens šogad steidzas ar savu atnāšanu, tādēļ izbaudišu siltās augusta dienas un uzlādēšos ar pozitīvām emocijām nākamajai darba nedēļai. Lai visiem izdodas vēl izbaudīt jauko un silto vasariņu!

No vēstulēm

Par neizmantoto Mežvidu skolu

9.augusta "Vaduguns" numurā plaši aprakstīta Mežvidu skolas likvidācija un ēkas liktenis pēc tās. Pašlaik skolas ēka netiek apsaimniekota, tai nevar atrast pieletojumu. Kā vienīgā ideja pavīd, ka, iespējams, tur varēs ierīkot bruņotu vienību apmācības centru, jo līdz robežai varot ar akmeni aizsviest. Cilvēkiem, kuri nav specializējušies militārajā jomā, šķiet, dabiski, ka pie robežas atradīsies apmācību bāze un bruņotas vienības, kas pirmās aizstāvēs mūsu valsti iebrukuma gadījumā. Es kā vecs artilērijas virsnieks izvilkku no glabātavas padomju laiku slepeno militāro karti un izmēriju. Jā, līdz Krievijas robežai akurāt seši kilometri! Man eksāmenā bija jāsašauj mērķis sešu kilometru attālumā. Manam lielgalbam tas nozīmēja "tēmeklis 120". Lielgalbals tiek orientēts pēc kartes un kompasa. Pirmais šāviens nokrita kaut kur netālu. Tad novērotājs, kurš atradās tuvāk mērķim (tagad to dara ar drona palīdzību), ziņoja par trāpijuma novirzi no mērķa. Tad tiek uzstādīta korekcija visiem tur esošajiem lielgalbaliem un atklāta skrejoša uguns, kamēr no objekta nekas nepaliiek pāri.

Krievija ir PSRS pārmantotāja. Tad, lūk, Padomju Savienības militārie strādā vienojās, ka "pastāv divi kara sākšanas scenāriji" – pareizais un nepareizais. Nepareizais nozīmēja, ka pretiniekam tiek pieteikts karš, pēc tam iebrukuma armija pāriet robežu. Bet pareizā variantā iebrukuma armijas vispirms dod spēcīgu triecienu pretiniekam, tikai pēc tam piesaka karu. Ar to mēs sastopamies Ukrainas gadījumā. Pusgada laikā Krievija pievilkta savus bruņotos spēkus pie

Lasītāji!

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

žas varenāko un modernāko pasaule brūnutehniku ar munitīci, smērvielām, degvielu un proviantu, lai 1941.gada vasarā dotos sava "atbrivošanas kara" uzvaras gājienā pāri visai Eiropai. Tur bija vairāk par 15 tūkstošiem tanku, desmitiem tūkstošu lielgalbu, kravas automobiļu un lidmašīnu. Tur bija vairāk par 20 tūkstošiem dzelzceļa cisternu ar degvielu un vairāki miljoni karavīru. Un gandriz visu to izkrāva nāves zonas robežas. Bet ilenu maiā nenoslēpsi. Viltīgā Hitlera ģenerāļi veica preventīvu triecienu blēdīgā Staļina Sarkana Armijai...

Manas personīgās domas ir tādas, ka labākais veids, kā izmantot Mežvidu skolas ēku, ir iekārtot cietumu ar mūža ieslodzījumu notiesātajiem par valsts līdzekļu izsaimniekošanu lielos apmēros. Varbūt pat ES būs ieinteresēta finansēt. Tas būs nebūjis gadījums. Saprotams, ka ir arī citi risinājumi...

IMANTS ZELTINĀJS

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv

Automātiskais atbildētājs
64520961



Hallo!

"Pēdējā laikā plāssaziņas līdzekļos un sociālajos tīklos bieži izskan pārdomas par valsts budžeta līdzekļu jēgpilnu izlietojumu. Grūti saprast valdības pārstāvju rīcību par 300 tūkstošu eiro atvēlēšanu rupjmaizes popularizēšanai skolēnu vidū. Īpaši neizprotams šis lemons šķiet tiem cilvēkiem, kuri iztieku ar nelieliem finanšu līdzekļiem un plāno katru pirkumu. Tā valsts budžetu pa labi un kreisi var iztērēt ļoti ātri. Iztērēt jau arī muļķis var, bet kas pelnīs? Ja jau tik daudz naudas, ka nezina, kādām aktivitātēm to atvēlēt, tad ir prioritātes, kas katram loģiski domājošam cilvēkam ir saprotamas. Piemēram, veselība un dzīvība. Atvēlēt naudu tiem,

kam tā visvairāk nepieciešama. Ir taču daudz slimu un trūciņu cilvēku, palīdziet viņiem, nevis mistiski tērējat naudu savām iegribām!" aicināja lasītājs.

"Valsts prezidents televīzijā izteicās par neizdevušos valdības komunikāciju ar sabiedrību, jo, redz, esot tik daudz dažādu sabiedrisko attiecību speciālistu, bet informācija un lēmumu skaidrojums līdz iedzīvotājiem nenonāk. Izskatās, ka kaut kas ar komunikāciju klibo, un ne tikai valsts mērogā, jo pašvaldībās, šķiet, nav labāk," telefonsarunā teica laikraksta lasītāja.

* Sākums 1.lpp.

Vasaras plenērs “ATELPA” un brīvdabas koncerts “Mūzika saulrietam” izskanējis

Biedrība “Ritineitis” kopš gada sākuma īsteno Sabiedrības integrācijas fonda projektu “Kopā būt”, kura mērķis ir veicināt dažādu sabiedrības grupu savstarpējo uzticēšanos, līdzdalību un sadarbību, iedzīvotāju iesaisti NVO, kā arī piederību Latvijai un latviešu valodai, popularizēt brīvprātīgo darbu, veicināt uzticēšanos nevalstiskajam sektoram, attīstīt biedrības “Ritineitis” kapacitāti un veikspēju.



Māli ir klāt! Keramiķe Elita Eglīte (foto – priekšplānā no kreisās), apmācot interesentus, smēja, ka māli ir klāt. No piņti runājot, Elita ne tikai ierādīja, kas un kā jādara, bet arī atklāja specifiskas lietas. Ar lielu interesi pieredzējušās keramiķes stāstījumā ieklausījās balveniete Dita Alsiņa (foto – priekšplānā no labās), kura otro reizi dzīvē piedalījās keramikas meistardarbnīcā. “Centītos izveidot kaķim dzeramo bļodiņu. Prieks, ka Balvos ir šādas aktivitātes, kad var iegūt jaunas iemaņas. Kas zina, varbūt kādam tās pāraugs nopietnā hobijā,” Dita sprieda. Savukārt Elita atminējās, ka kādā no pasākumiem, kad lija spēcīgs lietus, izpalika gumijas paklājiņš: “Kā pie ripas pieskarīs, tā sit pa nagiem. Biju elektrizējusies.” Viņa ir pārliecināta, ka ikviens var iemācīties jaunas prasmes, piebilstot: “Protams, ja ir vēlme to darīt.”



Aidā – uz koncertu! Ceļotāju klubīņa pārstāvēs Gunta Jākobsone no Liepājas, Anita Sāne un Silvija Zariņa no Rīgas neslēpa prieku, ka ir iespēja pabūt Latgalē, kā arī baudit koncertu laivā.



Bija jauki. Balveniete Santa Micīte (foto – no kreisās) vadīja T kreklu apdrukas jeb appgleznošanas darbnīcu *stencil* tehnikā. Lūgta atklāt, ko tas nozīmē, Santa smaidot paskaidroja, ka uz kreklā, izmantojot trafaretu, zīmējumu uzpūš ar krāsu: “Šādi var veidot arī grafiti zīmējumus uz sienām. Nē, māju sienu apzīmēšana nav mans nopolns.” Iespēju kļūt par sava īpašā kreklā īpašnieci pirmo reizi izmēģināja Nanija Jermacāne (foto – no labās). “Bija jauki, lakoniski secināja viņa.



Katastrofa! Biedrības “Mēs pasaule” vadītāja Mārīte Orniņa, kurai izdevās sagāzt koka klucišu torni, pavēstīja, ka lielformāta spēli “Jenga” izveidojusi uzņēmēja Zanda Arnicāne: “Jāsaprots, kurā brīdī kluciši kustas vai nē. Ľoti jauki, ka sadarbībā ar biedrību “Ritineitis” un citām NVO, varam ļoti jauki piepildīt visu dienu. Tas cilvēkus izklaidē un bagātina viņu brīvdienas.” Lūgta atklāt, ko balveniešiem vēlētos pavēstīt NVO telts diskusiju dalībniece, Mārīte domīgi atzina, ka būtu forši, ja Balvi kļūtu par kūrortpilsētu ezeru krastos, piebilstot: “Ir, uz ko tiekties!”



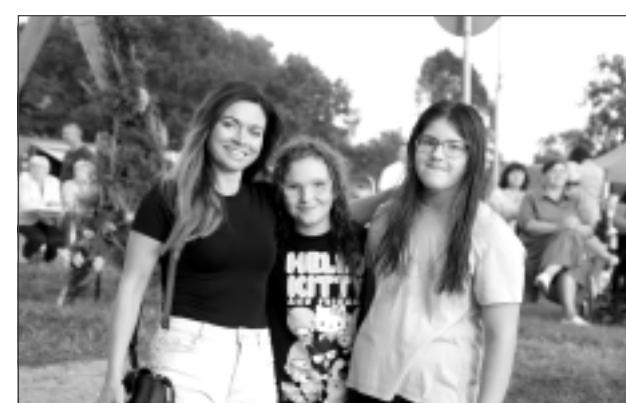
Sākums un epilogs. Floristikas meistardarbnīcas vadītāja Skaidrīte Veina (foto – no kreisās) skaistuma radīšanas prasmes ierādīja Kristiānai Loginai no Briežuciema. “Mācāmies veidot objektus floristikas tehnikā, jo floristika nav tikai skaisti pušķi. Tā vienlaikus ir arī celtniecība un būvniecība,” zināja teikt Skaidrīte. Savukārt Kristiāna atzina, ka speciāli braukusi uz biedrības “Ritineitis” rīkotajām aktivitātēm: “Kāpēc neizmantot šādu lielisku iespēju, ja man tas interesē? Vēlos uzzināt jaunus knifiņus, rast idejas, kā veiksmīgāk veidot kompozīcijas. Šādas meistardarbnīcas cilvēkus rosina sevi pilnveidot.”



Domīcā. NVO un iedzīvotāju domīcā ikviens interesents varēja ģenerēt jaunas idejas biedrību attīstībai un iedzīvotāju līdzdalībai lēmumu pieņemšanā. Vija Aleksejeva (foto) sprieda, ka ūdens atrakciju parkam jāstrādā konkrētā dienā un konkrētā laikā: “Jā, ir norādīts konkrēts telefons, tomēr, ciemiņi atbraucot, nevēlas gaidīt. Vēl ļoti vēlos, lai izbūvē veloceliņu no Naudaskalna līdz Kubuliem. Paķeriet klāt Naudaskalnu! Naudaskalnā ir līdlauks, kur var trenēties braukt gan ar velosipēdu, gan automašīnu.” Savukārt rakstnieks Aldis Bukšs, atbildot uz jautājumu, kādi uzlabojumi būtu nepieciešami, lai pilnveidotu bērnu un atpūtas iespējas Balvu pilsētā, rosināja visu Balvu pilsētas skvēru pārveidot par centru jeb atpūtas vietu bērniem, jauniešiem un ģimenēm: “Šobrid tas ir salīdzinoši neliels. Vajadzētu apgūt visu teritoriju. Pirmkārt, skvērs ir centrā. Otrkārt, to visi redz. Treškārt, ērta iespēja piebraukt un apstāties. Ceru, ka mans sapnis kādreiz piepildīsies.”



Vakara nagla. Brīvdabas koncertā “Mūzika saulrietam” Balvu ezeru pieskandināja Andris Baltacis, Aldis Kise un Dainis Skutelis.

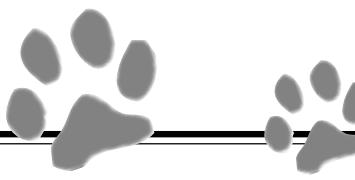


Izmanto iespēju. Anabellas Grundules un Annikas Jakovļevas māmiņa Diāna Pelaka no Apes atklāja, ka viņas atbraukušas uz ūdens piepūšamo atrakciju parku Balvos: “Uzzinot, ka turpat ir tik daudz aktivitāšu, sagaidījam arī koncertu.”



Sabiedrības integrācijas fonds

Publikācija ir sagatavota ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par publikācijas saturu atbild biedrība “Ritineitis”.



Mājdžīvnieku frizētava

Higiēnas procedūras vajag katram sunim

Irēna Tušinska

Aptuveni pirms diviem gadiem gulbeniete DINA SVECE nolēma kļūt par suņu frizeri. Domāts – darīts. Izmācījās, nopirka aprikojumu un sāka pieņemt klientus – sākumā mājās, bet, pakalpojumiem kļūstot pieprasītākiem, aptuveni mēnesi speciāli iekārtotās telpās Gulbenes centrā. Sakopt četrkājinās milūlus pie viņas ved suņu un kaķu īpašnieki no tuvākas un tālākas apkārtnes, tostarp arī no Balviem.

Dina atklāj, ka ideja uzsākt šāda pakalpojuma sniegšanu radās, lasot rakstu par vīru un sievu, kuri frizē suņus: "Aizdomājos, ka arī es to gribētu. Taču kursus tobrīd nevarēju apvienot ar darbu, un, tikai sākoties pandēmijai, izdevās izbrīvēt laiku apmācībām. Četru mēnešu kurso man iemācīja, kā dzīvniekus frizēt, lai būtu pareizi un droši gan sunim, gan man. Taču lielāko zināšanu daļu, protams, ieguvu, praktiski strādājot."

Sākumā Dina iegādājās speciālo galdu, un drīz vien uzradās arī pirmais klients. Sākumā viņa darbojās mājās. Savu pirmo čiha hua šķirnes suņuku Dina safrizēja tieši savā dzimšanas dienā. "Kādu brīdi to darīju par velti, lai cilvēki saprot, ko tas nozīmē. Atsaucība izrādījās diezgan liela, arī es pamazām uztrenēju roku," profesionālās darbības pirmsākumus atceras dzīvnieku frizerie. Diezgan ilgi Dina pakalpojumus sniedza mājās, bet aptuveni pirms mēneša iekārtoja savu frizētavu Gulbenes centrā.

Dod priekšroku dabiskumam

Līdzīgi kā cilvēkiem domātā salonā, Dina dzīvnieku sākumā mazgā, pēc tam žāvē, ķemmē, tikai tad ķeras pie apspalvojuma sakārtošanas. "Neaizraujos ar izstāžu suņu frizēšanu, jo šajā jomā man vēl vajadzētu papildināt zināšanas. Biežāk pievēršos parastiem lauku sunīšiem, kuru sakopšana mazliet atšķiras, jo saimnieki viņiem izvēlas praktiskus griezumus." Dzīvnieku frizerie uzsver, ka viņa dod priekšroku dabiskumam, tādēļ labprātāk spalvu tikai pielidzina. Arī pats dzīvnieks tā jūtas labāk. "Saimnieki kļūdās pieprasot, lai spalvu nogriežu pavismiņu, jo sunim tā būsot ērtāk. Tas nemaz nav tik labi, jo dzīvniekiem, kuriem ir pavilna, tā jāķemmē ārā. Nogriezot spalvu īsu, pavilna pie ādas tāpat paliks. Īsus var cirpt Jorkšīras terjerus, jo viņiem nav pavilnas, bet daudziem citiem tas nebūs risinājums. Vienkārši suns ir jāķemmē, tad spalva kļūs zīdaina un plivos vējā," skaidro speciāliste. Dina uzsver, ka arī lauku sunus obligāti ir jākopj: "Varu ar saimniekiem padalīties, kā sunīti kopīt mājās, kādas ķemmes labāk izmantot un pastāstīt par citām lietām. Nav obligāti braukt pie manis, to visu suņu īpašnieki var darīt paši. Diemžēl nereti cilvēki nepievērš uzmanību sava mīluļa apspalvojumam. Gadās, ka atved dzīvnieku, kuram dibens pilnībā aizlipis. Tad nav variantu, jāved pie frizeri. Nesen sakopu vilku sugars suni, kuram tur viiss bija ļoti, ļoti aizlaists. Kas tik tur apakšā nebija – netīrumi, smiltis, gruži, asinis, jo suns to visu vēl arī kasa."

Nevajag mazgāt pārāk bieži

Taujāta, cik bieži suns jāmazgā, speciāliste teic, ka tas ir ļoti individuāli, tāpat kā cilvēkiem – kādam pie frizeri jāiet katru mēnesi, citam pietiek ar reizi gadā: "Taču suņus nevajadzētu mērcēt pārāk bieži. Kaķus vēl retāk. Taču jāpievērš uzmanība ķepiņām, kur bieži vien veidojas kunkulīši, kas jāizdzēn ārā."

Dina uzsver, ka, izvēloties četrkājaino draugu, jāpādomā arī par to, kā viņu kops: "Ja gribat, lai sunim spalva ir īsa, izvēlieties taksīti, nevis grieziet nost spalvu garspalvainam sunim. Tādam sunim būs pietiekami izveidot kažoka formu un sakopt ķepiņas. Arī spicus kādreiz bija modē frizēt kā lācišus, atstājot apmatojumu tikai uz galvas. Taču pēc tam ataugot spalva atgādina vati, ko nevar pat īsti izķemēt, tai nav dzīvīguma. Protams, tas izskatās smuki, bet jāpādomā arī par sekām."

Suns nav cilvēks, tāpēc, pirmo reizi ierodoties pie grūmera (suņu frizeri), nesaproš, ko ar viņu darīs. Tādēļ šīs profesijas pārstāvjiem ir tiešām jāmil dzīvnieki. Lai pirmreizējo klientu nomierinātu un sagatavotu procedūrai, nākas viņu samīļot, aprunāties, pieradināt pie sevis. "Patiessībā suni ir ļoti mīli un labsirdīgi. Protams, ir arī tādi, kuri baidās, nevēlas stāvēt. Ar katru jāstrādā individuāli. Pie manis veda arī aklu un kurlu špicu šķirnes sunīti. Viņu vienmēr ļoti samīloju, lai saprot, ka te viņam pāri nedarīs. Suns ļoti jūt cilvēka energiju. Pati pēc



Foto - no personīgā arhīva

Jaunā frizētava. 12 kvadrātmētru telpa aprīkota ar diviem speciāliem galddiem. Viens no tiem domāts četrkājinajam klientam, kurš gaida rindā. Pēc mazgāšanas vannā, uz pacelāma galda suni piesien pie statīva, kas notur viņu stāvus, tad ķeras pie pārējām procedūrām. Speciālais galds, dzīvnieku cērpjamā mašīnīte, tai domātie uzgališi, profesionālā dzīvnieku kosmētika – šampūns, kondicionieris, maskas, līdzeklis pinku atšķetināšanai, aerosols spīdumam un dezinfekcijai, kas, uzpūšot pēc frizēšanās, padara spalvu mīkstu un spīdīgu – tas viss nav lēts prieks.

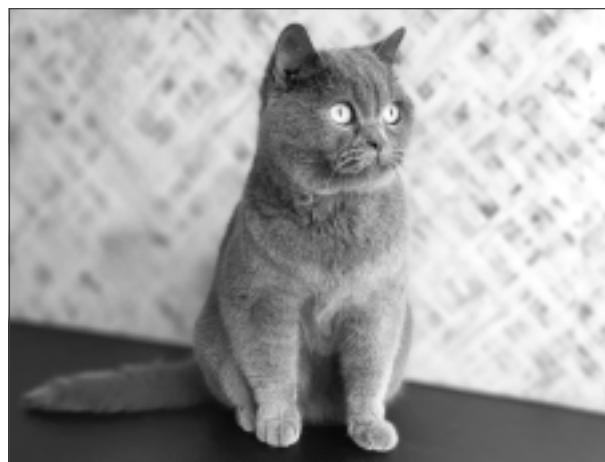


Foto - no personīgā arhīva

Klientu vidū arī kaķi. Dina apgalvo, ka kaķiem spalvu labāk nevis cirpt, bet regulāri ķemmēt: "Tomēr ir arī klienti, kurus cērpu, bet tie ir tikai mājas kaķi. Minčiem, kuri iet ārā, to nevajadzētu darīt. Pie manis vienreiz gadā ved kādu "britu" kaķeni no Balviem, jo saimnieki paši netiek galā. Nu viņa gan tā rīktīgi skaļi blauj."

dabas esmu mierīga, ceru, ka nododu šo enerģiju klientiem," stāsta sunu frizerie.

Vajag stingru dzīvnieku policiju

Dina atklāj, ka visgrūtāk ir strādāt ar kaķiem, jo arī viņus īpašnieki veid sakoptes: "Minci nevar tik viegli nomierināt. Ja viņš ir sabijies, tad satrakojas un viiss iet pa gaisu. Turklat kaķis uz galda nekad nestāvēs. Viņš parasti saritinās kamoliņā, tādēļ frizēt viņus ir ļoti grūti. Bet lēnām mācos strādāt arī ar kaķiem."

Gulbeniete priecājas, ka cilvēki aizvien biežāk aizdomājās par savu četrkājaino mīluļu labsajūtu. Attieksme pret mūsu mazākajiem brāļiem pēdējo gadu laikā pamazām mainās: "Ja agrāk suna funkcija bija sargāt, tad tagad tā vairs nav aktuāla, jo visās malās pieejamas novērošanas kameras. Tagad viņus biežāk uzskata par ģimenes locekļiem." Dzīvnieku grūmēre pārliecināta, ka Latvijā būtu jāizveido stingra dzīvnieku policija, kas rūpētos par tiem astaipiem, kuriem tiek darīts pāri. Dina pārliecināta, ka suni turēt kēdē ir nežēlīgi. Savā darbā viņa ievērojusi, kā uzvedas tādi dzīvnieki: "To var labi pamanīt. Suni, kas nav turēti pie kēdes, ir dzīvesprieži, bet kēdes suni ir vienaldzīgi un deprezīvi. Par viņiem man ļoti sāp sirds. Nu ir taču gan radio sētas, gan citas metodes! Kas tik nav izdomāts! Kāpēc suns joprojām jātur pie kēdes? Kādēļ vispār jāņem suns, ja nevari to pienācīgi milēt?"

Četrkājainie ir jāmil. Dina (foto) pārliecināta, ka šī profesija jāizvēlas tikai tiem, kuri no sirds mīl sunus un kaķus, jo dzīvnieki jūt cilvēka enerģiju.



Mazā modes dāma. Dina apgalvo, ka neaizraujas ar sunu modi: "Ar to vairāk nodarbojas suņu frizeri Rīgā. Man galvenais, lai sunim ir ērti, lai viņš ir sakopts."

Lai apmeklējums nepārvēršas par traģēdiju

Dina atklāj, ka dzīvnieku frizētavā ne tikai mazgā un sakopj apspalvojumu, bet arī tāra austiņas, griež nagus utt. "Daži sunīši, skrienot pa asfaltu, paši diezgan veiksmīgi noslīpē nadziņus, bet ir arī tādi, kuriem tie regulāri jāgriež. Pie manis ir bijuši suni, kuriem nadziņi ir tik garš, ka sagriezies kā klinēris un gandrīz ieaudzis spilventiņā," cik svarīgi sakopt dzīvnieka nagus, stāsta sunu frizerie. Viņa uzsver, ka jārūpējas arī par īsspaldvaino sunu kažoku, jo arī viņiem mēdz veidoties pinkas: "Ir nopērkama īsspaldvainiem suniem domāta kēmme, ar ko, izķemmējot kažociņu, spalva kļūs spīdīga un veselīga."

Dina iesaka savus dzīvniekus sakopt regulāri, jo citādi mīlulim frizeri apmeklējums pārvērtīsies par īstām mokām: "Reiz atveda galīgi noaugušu sunīti, kam nadziņi bija sagriezušies klinēri. Kamēr dabūjam viņu tiru, abi bijām galīgi nomocijušies. Ja viņu koptu regulāri, sunītis pie šīm procedūrām jau būtu pieradis."

Dzīvnieku frizētavas īpašniece vēlas atspēkot arī pienākumu, ka frizēties jāved tikai šķirnes suni: "Tas nav tā. Vēl vairāk gaidu parastus lauku sunus. Manu darbu var dalīt divās kategorijās. Ir frizēšana un ir higiēna. Un higiēnas procedūras vajag katram sunim. Vienalga, vai viņus vedat pie frizeri, vai arī tiekat galā paši, bet tas ir jādara."

Notikums

Līdz Portugālei tā arī netika

Megija Kriviša

8.augustā sociālos portālus pāršalca ziņa, ka ceļojumu aģentūras "Fisom braucieni" jaunieši tika atstāti ārvalstīs un organizatori nozuduši. Šajā ceļojumā devās arī bērzpiliete Līva Raciborska, kura diemžel sērošanas nometnē Portugālē nenokļuva, jo brauciens apstājās Spānijas pilsētā Buendijā. Viņa atklāj, ka ceļojums bija piedzīvojumu, bēdu un neziņas pilns, taču to atceras ar pozitīvām emocijām un atmiņām.

Kā gatavojāties braucienam?

— Īpaši negatavojos. Saliku koferi un somu, noskaņojos piedzīvojumam. Zināju, ka ceļojums nebūs parasts, bet gan pilns ar pārsteigumiem. Līdz braucienam bija daudz darāmo darbu, dienu pirms izbraukšanas Rīgā piedalījos sacensībās.

Kāds bija plānotais ceļojuma maršruts?

— Sākotnēji bija plānots, ka pirmā pilsēta, ko apskatīsim, būs Budapešta, bet īsi pirms brauciena maršruts mainījās un dienu skaits pagarinājās. Pirmo dienu pavadījām Varšavā, pēc tam devāmies uz Budapeštu, Venēciju, Monako, Nicu, Kannām un Paduju. Savukārt Barselonā uzturējāmies vairākas dienas, tad devāmies uz Madridi. Lisabonā bija plānotas trīs dienas, bet līdz turienei netikām. Atpakaļējā bija plānots apstāties Bilbao, Parizē un Leipcigā, taču šie plāni diemžel izpalika.

Kurā mirklī viss sāka iet greizi? Kad sapratāt, ka līdz Portugālei netiksiet?

— Viss sākās Barselonā – tur atpūtāmies un apskatījām pilsētu. Pēc tam, kā katru dienu, devāmies atpakaļ uz autobusiem, lai brauktu uz Madridi. Taču tad mums paziņoja, ka nevaram turpināt ceļu, jo trīs jauniešus aizveda uz slimnīcu. Mums vajadzēja palikt Barselonā pa nakti. Tīklīdz nonācām Kempingā, sapratu, ka ceļojums līdz Portugālei nebūs iespējams. Vēlāk saņēmām ziņu, ka tur netiks, un driz vien pazu da arī vadītāji.

Jūsu autobuss arī saplisa?

— Bija trīs autobusi – divi divstāvu (melnais un baltais) un viens vienstāvu (baltais). Sākumā bijām melnajā divstāvu autobusā un ļoti gribējām, lai pie mums pievienojas kāds puisis. Mēs prasījām vadītājam Matīsam, vai tas iespējams, jo zinājām, ka ir brīva vieta, bet viņš atteica. Tad mums, septiņiem cilvēkiem, piedāvāja pārsēsties uz vienstāvu autobusu, lai visi būtu kopā. Ilgi nedomājot, tā arī izdarījām. Nākamajā dienā divstāvu autobuss, kurā sākotnēji bijām, aplisa. Nakti, ja nemaldoši, ceļā uz Madridi, ceļā gadījās kalnu kaza vai buks. Šoferis, izvairoties no zvēra, iestūrēja sienā. Transportlīdzeklis praktiski nebija braucams, cietušo nebija. Nakti visi bija miegā, tikai no rīta sapratām, kas noticis. Atpakaļējā baltajam divstāvu autobusam sāka parādīties tehniskas problēmas – tas sāka dūmot. Visi autobusi ceļojuma laikā aplisa.

Kāpēc, Jūsuprāt, bija problēmas ar autobusiem?

— Grūti pateikt, kāpēc radās problēmas. Nezinu, cik tie veci, taču izskatījās nolietoti. Cik man zināms, šos transportlīdzekļus izmantoja arī citos ceļojumos. Protams, jāņem vērā, ka bija ārkārtīgi liels karstums un intensīva saule. Nedomāju, ka pat *parastie* autobusi spētu mērot tādu kilometru skaitu. Visticamāk, tas bija vairāku faktoru kopums, kāpēc tādas situācijas notika.

Vai organizators Matīss arī brauca kopā ar visiem autobusā? Kurā mirklī viņš nozuda?

— Katrā autobusā bija vadītāji. Matīss atradās vienstāvu transportlīdzeklī, savukārt pie mums bija Sabīne, kura arī nozuda. Ja atmiņa mani neviļ, abi pazuda dienu pēc mūsu ierašanās kempingā.

Kādi notikumi vēl kavēja braukšanu uz Portugāli?

— Vispirms viens no autobusiem salūza Slovēnijā, pārējie ceļu turpināja, nekas neaizkavējās. Vēlāk problēmas radīja jauniešu nokļūšana slimnīcā un, protams, apstāšanās kempingā.

Jūs pavadījāt nakti degvielas uzpildes stacijā?

— Jā, pavadījām, bet izvēlējās gulēt autobusā, jo negribēju gulēt ārā, kā to darīja citi. Tāpēc nebija nemaz tik traki.

Jums arī vajadzēja nakšņot jogas studijā?

— Nē, tur nenakšņoju, jo mūsu autobuss brauca uz Lisanbonu.

Kā tieši radās doma apstāties Spānijas pilsētā Buendijā?

— Cik sapratu, tas bija tuvākais kempings, jo laikam Matīss



Kopā ar draugiem. Līva Raciborska (foto – ceturtā no labās) pēdējo dienu pirms garā ceļa uz mājām Buendijas kempingā (Spānijā) izbaudīja kopā ar jaunajiem draugiem.

Foto - no personīgā arhīva

to atrada. Uz turieni braucām kā uz plānotu galapunktu, tā nebija nejauša apstāšanās vieta.

Kāda bija mazā pilsēta Buendija? Kā nodrošinājāties ar pārtiku?

— Tā bija mazpilsēta, kā ciematiņš. Brokastis bija nodrošinātas, jo par tām biju samaksājusi, bet tāpat devāmies uz diviem tuvākajiem veikaliem. Kompānijas lokā bieži vien nopirkām katrs savu ēdienu, bet beigās ēdām visu, kas kuram bija. Vakaros nopirkām dažādus gardumus un jauki pavadījām laiku. Daži pārtiku ķēma no brokastīm un lika trauciņos, bet kopumā pašiem vajadzēja sev visu nodrošināt.

Vai izjutāt stresu, bailes, satraukumu, kad sapratāt, ka netiksiet mājās tad, kad tas bija plānots? Turklat ceļojums beidzās Buendijā?

— Protams, visi izjuta stresu. Daži cēla lieku paniku, savukārt daži situāciju uztvēra mierīgāk. Es zināju, ka mājās tiksim. Lielkais satraukums radās tad, kad saņēmām ziņu, ka pašiem būs jādomā par to, kā tikt mājup.

Vai bija plāns B, kā to izdarīt?

— Mēs, astoņi draugi, kuri bijām kompānijā, likām galvas kopā un domājām, kā tikt uz Latviju. Protams, pieslēdzās arī vecāki, bet mēs paši arī centāmies izdomāt, ko darīt. Mums bija vairāki plāni, taču nolēmām nesasteigt situāciju un nenopirkām biljetes uzreiz. Citi cilvēki tās iegādājās uzreiz, bet mēs izvēlējāmies gaidīt ziņas par autobusiem, jo tas bija lētāk. Bilešu cenas katru mīkli kāpa, mums bija arī diezgan liela bagāža – somas, teltis, matrači, kas radītu papildus izmaksas.

Kā notika repatriācijas reiss?

— Sestdienas rītā atsūtīja divus spāņu autobusus, kas mūs nogādāja Francijā. Tur mēs apmetāmies divos hoteļos, kur arī pārnakšņojām. Nākamajā rītā mūs sagaidīja Latvijas "Lux Ekspress" autobusi, kas tālāk veda uz mājām.

Vai pašiem vajadzēja segt hoteļa izmaksas?

— Nē, tas bija apmaksāts. Protams, par brokastīm vajadzēja parūpēties pašiem.

Vai mājupceļā autobusos bija komforts un ērtības?

— Jā, gan spāņu, gan latviešu transporta līdzekļos mājupceļš bija baudāms. Piemēram, "Lux Ekspress" autobusā bija ekrāni, kuros varēja skatīties filmas un klausīties mūziku, kas palīdzēja ātrāk pavadīt laiku. Kopumā brauciens bija ērtāks arī tāpēc, ka tur bija kafijas automāts un labierīcības.

Cik lielas grūtības sagādāja mantu nēsāšana līdz?

— Pirmajās dienās bija nepierasti, ka katru rītu, kad tikām pie kofera, tas bija jāpārkārē un jānoliēk atpakaļ. Nelielas grūtības radīja arī somas, kas stāvēja pie kājām, jo autobusā jau tā bija maz vietas. Tomēr ar laiku samierinājāmies un pieradām pie situācijas. Vēlāk atradām vieglākus veidus, kā tikt galā ar mantām.

Pēc tam pie jums atlidoja Matīsa māsa. Cik viņa bija informēta par notiekošo, kā situāciju vērsa par labu?

— Matīsa māsa bija informēta par mūsu situāciju, tostarp



Diena Francijā. Francijas pilsēta Reimsa Līvai ļoti iespiedusies atmiņā, jo tai piemita savašs un spēja apburt ar skaisto arhitektūru.

Foto - no personīgā arhīva

par to, ka mēs netiekam ārā no kempinga un brālis ir nozudis. Viņa parūpējās par brokastīm, palidzēja, sazinājās ar Ārlietu ministriju, vēstniecībām, PTAC (Patēriņu tiesību aizsardzības centrs).

Vai bija zināms, kur organizators Matīss nozuda?

— Viņš pazuda no kempinga, dalībniekiem nebija zināms, kur viņš ir. Protams, izskanēja dažādas versijas par atrašanās vietu, taču konkrētas informācijas nebija.

Noslēdzot līgumu, bija aizdomīgi punkti, vai tomēr nekas par to neliecīnāja?

— Pārlasot līgumu, nešķita, ka būtu kaut kas ārkārtīgi aizdomīgs. Taču man pavisam nedaudz jokaini likās, kad Matīss pateica, ka ir jābūt gataviem, ka autobusi saplīs un kādam vajadzēs doties uz slimnīcu. Tas manī izraisīja pārsteigumu.

Citus gadus arī notika dažādas neveiksmīgas situācijas ceļojuma laikā. Kāpēc, Jūsuprāt, tas tika noklusēts, bet šogad viss sāka nākt gaismā?

— Domāju, tā bija norma, ja kaut kas saplisa vai notika. Toreiz izdevās to atrisināt, taču šķiet interesanti, ka Matīss esot teicis, lai īsti neatklājot un nestāstot par atgadjumiem. Un neviens arī neko neteicā. Šoreiz, kad situācija bija kritiskā, daudzi sāka par to runāt un dalīties pieredzē.

Kuri bija patīkamākie notikumi braucienā laikā?

— Jāsaka, ka daudzi notikumi patika un palikuši atmiņā. Liels prieks par draugu loku, kas izveidojās ceļojuma laikā. Viena no milākajām atmiņām ir diena Kannās, kuru pavadījām skaistā vietā pie jūras, izbaudot visu dienu un vakaru.

ROBEŽNIEKI - LATGA

Daugavpils ir Latvija. Un punkts!



Daugavpils Latvijas zinās tiek pieminēta diezgan bieži. Ne vienmēr – ar labu.

Nereti tiek vēstīts, ka pilsētā ir daudz prokremliski noskaņotu iedzīvotāju, ka pilsēta ir gandrīz vai "plektā kolonna". Bet val tā tiešām ir?

Jelena BOBKOVĀ
Daugavpils vienīgā latviešu valodā iznākotā laikraksta "Latgales Laiks" redaktore

Pēc Latvijas okupācijas un II pasaules kara beigām pilsētā sāka būvēt lielus uzņēmumus: ķīmiskās šķiedras rūpniču, pievadķēžu rūpniču, rūpniču "Elektroinstruments". Šeit bija arī joti labi attīstīta dzelzceļa satiksme. Šādiem milžiem bija vajadzīga darbaspēks. Rezultātā mūsu pilsētā ieradās milzīgs skaita darbaspēka no Krievijas, Baltkrievijas, Ukrainas... Pēc neatkarības atjaunošanas daudzi palika Latvijā. Jā, krievu valoda šeit vienmēr ir bijusi dominējošā, un jebkādas pārmaiņas dala iedzīvotāju uzņēmēja naidīgi. Katru reizi pēc Saeimas vēlēšanām Latgalī un Daugavpili kaunījā: "Skat, kā viņi te balsos?" Visbiežāk uzvar Saeimas opozīcijas partijas.

Un te ir par ko padomāt. Sāk sim ar to, ka Latgalē balstītiesgo procents nebūt nav tik liels – vien nepilni 200 000 cilvēku. Ja salīdzina, piemēram, ar Vidzemē, tad tur balstīties ir divreiz vairāk. Savukārt Daugavpili var nobalsojot 55 480 iedzīvotāji, taču parasti šīs tiesības izmanto aptuveni puse pilsonu. Un atkal rodas jautājums: kāpēc? Pirmkārt, daudzi pilsoni jau sen pametuši Latviju un dzīvo ārzemē, taču viņu dzīvesvieta joprojām ir deklarēta Daugavpili. Otrkārt, valda neuzticības valdībai un parlamentam. Būsim atklāti un godīgi: cik bieži pie mums ir braukuši ministri vai valsts vadītāji? Parasti tieši pirms vēlēšanām, lai sasolītu mums zelta kalnus un pēc tam atkal pazuestu uz četriem gadiem, tā arī nelizplīdot savus solījumus. Tiesa, tagad – un par to jāsaka paldies Valsts prezidentam Edgaram Rinkēvičam – situācija ir būtiski uzlabojusies. Daži ministri, tāpat arī Saeimas priekšsēdētāja un Valsts prezidents jau ir bijuši Daugavpili, iepazinušies ar situāciju pilsētā, uzklausījuši mūsu problēmas. Un gribas cerēt, ka šiem braucieniem būs arī pozitīvi rezultāti...

Un vēl – gandrīz visu laiku cilvēki tika šķiroti latviešos un pārējos. Nermot vērā to, ka mūsu pilsēta ir daudznaclonāla,

ar diezgan lielu krievvalodīgo iedzīvotāju procentuālo daļu, šī nostāja, protams, nomāca. Un nacionāli noskaņotās partijas to aktīvi izmantoja. Pašlaik situācija atkal mainās, un atkal, gribas teikt, – pateicoties prezidentam. Daugavpilieši pamanija, ka šoreiz Jaungada uzrunā valsts vadītājs un arī premjere Evika Silīja apsveicē nevis latviešus, bet... Latvijas iedzīvotājus... Tagad, protams, daži teiks, ka Daugavpili ir daudz Putina fānu. Patiesībā te, Daugavpili, viņu diez vai ir vairāk nekā Rīgā. Tomēr ja ir, tad tam ir lemesīs. Un šajā gadījumā valna jāuzņemas arī bijušajiem Latvijas varas pārstāvjiem. Pēc 2024. gada datiem, pilsētas iedzīvotāju vidējais vecums ir 45 gadi. Tas ir, ielākā dala tie ir cilvēki, kas dzīvoja padomju laikos ar padomju propagandu. Un arī pēc neatkarības atjaunošanas daudzi turpināja skatīties Krievijas TV. Savukārt Latvijas televīzija iku laiku pierobežā nebija pieejama, turklāt maksa par Krievijas "Tricolor TV" bija krieti zemāka. 2014. gadā Krievija uzsākā karu Ukrainai, Donbas teritorijā. Un visu šo laiku prokremliskie mediji Daugavpils iedzīvotājiem klāstīja, cik slīkti ir ukraini, kuri it kā paši nogalina savus vecākus, sievietes un bērus, bet vaino tajā Krievijas militārpersonas, kuru tur it kā nemaz nav... Un neviens, neskatoties uz to, ka Daugavpils žurnālisti cēla traukami un zinoja atbilstīgājiem personām par situāciju propagandas jomā, neko nemēģināja mainīt! Tikai 2022. gadā, kad Krievija jau bija sākusi pilna mēroga karu Ukrainā, mūsu varas vīri un sievas bekdzot reagēja un aizliezda Krievijas kanālus. Bet, diemzēl, bija jau par vēlu. Un tagad vietējiem regionālajiem medijiem klājas smagi, jo Krievijas propagandas darbības gados cilvēki vārda tiešā nozīmē ir iestugi tās informatīvajā telpā... Tagad ir un būs ārkārtīgi grūti pārliecināt vīnus domāt citādi. Bet – tas vēl ir iespējams!

Un, manuprāt, jau ir pozitīvi rezultāti. Patiešām daudzi Daugavpils iedzīvotāji, arī krievvalodīgie, pilsētu uztver tikai kā Latvijas daļu un krasī nosoda Krievijas agresiju Ukrainā. Daudzi dzīvo ar pārliecību, ko pārstāvu arī es: Daugavpils ir Latvija. Un punkts!

Kāda ir Latgale un tās cilvēki šajā laika cēlienā, kad ārējā pasaule vairs nav droša, jo kaimiņi izvēlējušies agresijas, nevis sadarbības valodu. Rakstu ciklā "Robežnieki – Latgales stiprie jaudis" atklājam gan lielākos reģiona kopienu izaicinājumus, gan arī īpašos spēka avotus; meklējam problēmām iespējamos risinājumus un vērtības, uz kurām vietējai kopienai balstīties.

ŠOREIZ STĀSTS PAR LATVIJAS OTRU LIELĀKO PILSĒTU – DAUGAVPILI.

Daugavpils lepojas



PĒC OPERAS IZRĀDES – ATKAL UZ MĀJĀM

Daugavpili ir daudz patriotu, kas nekautrējoties visur atklāti sakā, ka ir daugavpilieši. Tāda, piemēram, ir Latvijā labi zināmā operdziedātāja Ilona BAGELE, kuru Valsts prezidents Edgars Rinkēvičs šogad uz aicināja sniegt koncertu Rīgas pilī Valsts Neatkarības atjaunošanas dienā – 4. maijā. Viņa ir dzīmusa, mācījusies un joprojām dzīvo Daugavpili. Pēc savas kārtējās uzstāšanās Latvijas Nacionālajā operā viņa sēžas mašīnā un brauc uz dzimto pilsētu pie ģimenes.

"Kādreiz, joti sen, mani vecmāmīja Valda Voitoviča pārcēlās uz dzīvi Daugavpili un kļuva par 1. skolas – pirmās latviešu skolas pilsētā direktori. Šeit dzīvo manu māte, onkulis un tante, šeit dzīvo manu ģimene – vīrs un jaunākais dēls. Šī pilsēta mani nelaiž vajā. Un es šeit jūtos liekliski! Pēc nopietna darba, dažādiem notikumiem es gribu būt šeit. Es Daugavpili rodu mieru, harmoniju, savu sirdi un dvēseli. Es milu Daugavpili, milu tās iedzīvotājus!

Mums ir daudznaclonāla pilsēta, un, protams, šeit viss ir nedaudz citādāk... Bet es domāju, ka viss būs labi. Un cilvēkiem, kuri vēl neapzinās notiekošo, šī apziņa noteikti nāks. Latviekums tomēr šajā pilsētā pamazām ieņem galveno vietu," šī brīža situāciju savā dzimtajā pilsētā vērtē I. Bagēle.

Ilona aktīvi iesaistās pilsētas, īpaši tās kultūrvides attīstībā. Viņa sadarbojas ar Daugavpils teātri un strādā par pasniedzēju Daugavpils Universitatē. Tieši viņas vadībā daudzi jaunie mūzikai ir ienākusi lielājā mūzikas pasaule un guvuši panākumus.

"Cienījamie Latvijas iedzīvotāji, brauciet ciemos, apmeklējet mūsu kultūras pasākumus! Šeit patiesīm ir forni un skaisti. Un jūs paši redzēsiet, kas te pie mums notiek," Ilona Bagēle aicina citu novadu iedzīvotājus.



AR MĪLESTĪBU – LATVIJAI

Daugavpils un pavisam noteikti arī Latvijas patriots ir Latvijas sporta legenda, basketbola treneris Nikolajs ROMANENKO. Viņš

ir dzimis, audzis, trenējies, vadījis sporta skolu Baltkrievijā, bet 1980. gadā pārcēlēs uz dzīvi Latvijā, un nu šo valsti, šo zemi tagad uzkata par savu dzimteni.

"Savu izvēli nekad neesmu nozēlojis, un vēl jo vairāk – tagad. Latvija diezgan ātri kļuva man mila. Lai gan no Novopolockas tik vienākārši projām nelaida. Taču es atradu sev cienīgu aizstājēju un beigu beigās varēju aizbraukt. Un vēl es ātri sapratu, ka Latvijā neviens bērns nav nostumts malā. Baltkrievijā ļāva spēlēt izredzētajiem, bet pārējie bija spiesti deldēt solīju. Tur bīnumi notika reti. Šeit jau toreiz viss bija citādāk," pastāstīja treneris.

Nikolajs Romanenko ir uzauzīnājis vairākas basketbolistu paaudzes. Šogad N. Romanenko aprītēs 73 gadi, taču viņš joprojām ir ierindā, strādā ar dažāda vecuma pilsētas sieviešu komandām. Turklat visus treniņus viņš vada latviešu valodā, kuru zina joti augstā līmenī. Iemācījās, pārceļoties uz Latviju.

"Kopā ar sievu Irinu jau gandrīz trīsdesmit gadus attīstām sieviešu basketbolu Daugavpili. Sākumā strādājām arī ar zēniem, bet visiem vienkārši nepieteiku laika. Un šodien varu droši teikt, ka esam izveidojuši labu bāzi, izaudzinājuši jaunus trenerus. Mūsu komanda spēlē augstākajā līgā, šosezon – Baltijas līgā. Turklat mūsu komandā ir pavisam jaunas meiteņes (15, 16 gadi), kuras līdzvērtīgi sacenēs ar pieaugušām un pāredzējušām basketbolistēm," pastāstīja Nikolajs Romanenko.



ARI MŪSU PILSĒTA IR LATVIJAS DALĀ!

Andris ONDZULS ir sociālais uzņēmējs. Pirms pāris gadiem Daugavpils ielās sākā kursēt automašīnas sanērētājiem. Slimnieku pārvadāšana. Šīs projekts ir Andra garabērns. Un tagad daudzi Latgales reģiona iedzīvotāji nespēj iedomāties savu dzīvi bez A. Ondzula uzņēmuma, jo viņiem vairs nav jālaupa galva par to, kā atgriezties mājās no slimnīcas, kā nokļūt pie rehabilitologa vai citā veselības aprūpes speciālista, kā aizbraukt ciemos.

Andris aktīvi sadarbojas ar Daugavpils Sociālo dienestu, kopīgi īstenojot vairākas programmas: nodrošina guļošu pacientu pārvadāšanas un nogādāšanas pakalpojumu uz ārstniecības un rehabilitācijas iestādēm Latvijā un sociāla taksometra pakalpojumu, kas ir pieejams I un II grupas sēdošiem invalidiem, kā arī bērniem ar invāliditāti.

"Problēmas ar pārvietošanos esmu izjutis uz savas ādas, jo man

ir otrā invaliditātes grupa kustību problēmu dēļ. Taču man ir mazliet vairāk paveicīgais: es pārvietojos ar krūkiem. Tomēr bija laiks, kad varēju pārvietoties tikai ratiņkrēslā. Bijā daudzas operācijas, pēc kurām nedaudz uzlabojās vispārējais veselības stāvoklis. Tas viss ir atstājis savas pēdas, jo es saprotu, cik tas ir grūti."

Bērnībā Andris pirmo reizi viejas ārzemēs, Vācijā, kur rūpes par cilvēkiem ar tpašām vajadzībām viņu patīkami pārsteidza. Tur šāds cilvēks nevienam nebija traucēklis. Savukārt dzimtajā valstī, piemēram, ja veikalā nejauši gadijās kaut ko sasist, tūlīt pat kiegdomā bija klāt dusmīga pārdevēja...

"Aceros, kā Vācijā veikalā sasitu pudeli – nejauši aizķēru, tā nokrita un saplisa. Es jau biju gatavs tam, ka tagad pārdevēja uz mani bļaus, bet... tas nenotika. Tieši otrādi, viņa steidzās pie manis ar smaidu un konfekti, lai mani normierinātu. Ar šādu attieksmi pret cilvēkiem ar invaliditāti es toreiz saskāros pirmo reizi," stāsta Andris.

Savā praksē Andris ir pārņēmis daudzas idejas no tās, kādas šajā – sociālās uzņēmējdarbības jomā – darbojas attīstītājais Eiropas valstis. "Tagad mums ir vairāk automašīnu, ekipāžu, profesionālu darbinieku, piesaistām arī medicīnas personālu. Nemainīgs palīcis tikai tas, ka es joprojām atbildu uz zvaniem. Un, iespējams, šo funkciju es nekad nevienam nevarēšu deleģēt, jo tā man ir pārāk tuva. Man patīk teikt, ka "ATRAMED" nav bizness. Tas drīzāk ir sociāls projekts, jo te neviens par lielu peļņu nekad nav runājis un domājis. Es komunicēju ar cilvēkiem un vienmēr cenšos iejusties viņu situācijā. Mēs neskātāmies uz cilvēkiem kā uz skaitļiem tabulā," savu darbību vērtē Andris.

Andris atzīst: "Ja būtu gribējis, jau sen būtu varējis aizbraukt uz ārzemēm, strādāt Vācijā, Lielbritānijā, Zviedrijā, taču esmu uzticīgs savai dzimtajai pilsētai Daugavpili, jo zina, ka šeit dzīvo brīnīšķi cilvēki. Dažiem nepieciešama palīdzība, citi vienmēr ar prieku atsaucas aicinājumam palīdzēt. Un tā – kopā ar citiem, cits citam palīdzot, mēs arī strādājam. Tomēr gribētos saņemt lielāku atbalstu no valdības un ministrijām. Manuprāt, tām ir laiks pievērsties Latgalei un Daugavpili, neatzīmirstot, ka arī mūsu pilsēta ir Latvijas daļa. Tikai tā un ne citādi!"

MAF

Mediju atbalsta fonds

Projektu līdzfinansē
Latvijas Mediju atbalsts fonds
no Latvijas valsts
budžeta līdzekļiem.
Sadarbības projektā
piedalās mediji:
«Diena», «Vielējā Latgales Avīze»,
«Latgales Laiks»,
«Ezerzeme», «Vaduguns»,
«Rēzeknes Vēstis»,
radio «Alīse Plus», Grāni.lv

Svētdiena, 1. septembris

Vārdadienu svītņi: Austrums, Ilmārs, Iluta

LTV 1	8.00 "Policijas iecirknis 31". Detektivseriāls. 11.00 "Kopā ar savajuļu. *Deutsche Welle žurnāls*". 12.00 "Neprāta cena". Seriāls. 14.45 "Mīsdomera siepkavības 23". Detektīvseriāls. 16.20 "Nāve paradižē 11". Detektivseriāls. 20.20 "Tiešraide. Parizes paralimpiskās spēles 2024". Vieglatletēnika. 22.25 "Tiešraide. Parizes paralimpiskās spēles 2024". Dienas apskats. 23.30 "Zaglis, vīna sieva un canoe". Seriāls. 20.20 "Sporta studija. Aizkulkises". Atk. 1.20 "Pa straumei. Malta". Atk. 2.20 "Neatkarītā Kurzeme". Atk. 2.55 "Dzīvības detektīvs". Atk. 3.50 "LTV - 60. Zeta arhīvs". **TV 3** 15.05 "Dziedātspēks". LTV 16.00 "Latvijas sirdsdziesma". 17.00 "Jauna sezona. Kultūrdevara". Raidsjuma viesi - gleznotājs Andris Eglītis, grupa "Jumpinrava". 18.00 "Dienas ziņas". 18.15 "Ēriks Akmenissierrs". Piedzīvojumu filma. 20.00 "Panorāma". 20.14 "De facto". 21.05 "Inspektors Lūiss 3". Detektivseriāls. 22.40 "Ej tālak, tālak". Drāma. 0.30 "Latvijas sirdsdziesma". 1.30 "Karlīste". Atk. 5.20 "Nacionālie dārgumi". 100g kultūras". Atk. 6.00 "Latvijas valsts himna". 6.03 "Kas te? Es te!" Raid. bēriem. Atk. 6.30 "Animācijas seriāli". 9.00 "Jauna sezoņa. Tutas lietas 14". Raidījums bēriem. 9.10 "Tutas deju ritmi". 9.15 "Emi un Rū 3". 9.30 "Animācijas seriāli". 10.05 "Princis Zildebeisis un feja Lupīne". Pasaku filma. 11.05 "Vēstures skolotājs". Ekspedīcija laikā. Atk. 12.00 "Tiešraide. Dievkalpojums Jēzus Sirds Romas katoļu baznīcā". 13.00 "Lielās patiesības". Atk. 13.30 "Vīnes filharmoniku koncerts Berlīnē, 2024". Atk. 15.05 "Dziedātspēks". LTV 16.00 "Latvijas sirdsdziesma". 17.00 "Jauna sezona. Kultūrdevara". Raidsjuma viesi - gleznotājs Andris Eglītis, grupa "Jumpinrava". 18.00 "Dienas ziņas". 18.15 "Ēriks Akmenissierrs". Piedzīvojumu filma. 20.00 "Panorāma". 20.14 "De facto". 21.05 "Inspektors Lūiss 3". Detektivseriāls. 22.40 "Ej tālak, tālak". Drāma. 0.30 "Latvijas sirdsdziesma". 1.30 "Karlīste". Atk. 5.20 "Nacionālie dārgumi". 100g kultūras". Izmantam kalmīnam - 75. Atk. 5.30 "Zīgalvis". Atk. 6.00 "Latvijas valsts himna". *Deutsche Welle žurnāls*. 7.30 "Ražots Vācijā. Deutsche Welle žurnāls". 8.00 "Policijas iecirknis 31". 11.00 "Kopā ar savajuļu. *Deutsche Welle žurnāls*". 12.00 "Neprāta cena". Seriāls. 14.45 "Mīsdomera siepkavības 23". Detektīvseriāls. 16.20 "Nāve paradižē 11". Detektivseriāls. 20.20 "Tiešraide. Parizes paralimpiskās spēles 2024". Vieglatletēnika. 22.25 "Tiešraide. Parizes paralimpiskās spēles 2024". Dienas apskats. 23.30 "Zaglis, vīna sieva un canoe". Seriāls. 20.20 "Sporta studija. Aizkulkises". Atk. 1.20 "Pa straumei. Malta". Atk. 2.20 "Neatkarītā Kurzeme". Atk. 2.55 "Dzīvības detektīvs". Atk. 3.50 "LTV - 60. Zeta arhīvs". **TV 4** 5.00 "Deju akadēmija 3". Seriāls. 6.00 "Animācijas seriāli". 7.35 "Ķepu patrula 7". Animācijas seriāls. 10.00 "Superbingo". 11.15 "Lesījas jaunie piedzīvojumi". Gimenes filmā. 13.10 "Džeimis gatavo pannā". Kulinārījas raidījums. 13.50 "Šreks". Animācijas filmā. 13.40 "Ko neteikt". Izklaidējošs raidījums. 13.50 "Šreks". Animācijas filmā. 15.40 "Kruella". Piedzīvojumu komēdija. 18.20 "Komiki ceļo 9". Izkl. 19.30 "TV3 zīpas svētdienā". 19.40 "Nekā persona". 20.25 "Zudusi pilseči". Spraiga sižeta piedzīvojumu filma. 22.45 "Amsterdama". Komisks trilleris. 1.30 "Baltais zilons". Trilleris. 3.15 "UgunsGrēks 3". Seriāls. **LTV 7** 5.30 "Zīgalvis". Atk. 6.00 "Latvijas valsts himna". *Deutsche Welle žurnāls*. 7.00 "Globalizācija un mēs". 6.03 "1000 jūdzes līdz Enģēju pilsētai". Atk. 5.00 "Vīnas melo labāk 8". 3.15 "UgunsGrēks 3". Seriāls. **TV3 Life** 5.00 "Mīljonus vērti ipašumi. Losandželosa 8". Realitātes šovs. 6.30 "Kontakts kopā ar dokto-ru Čārlzu Stenliju 2". **LTV 7** 5.30 "Globuss". Atk. 6.00 "Prezes klubš". Atk. 4.00 "Uz līnijas". Atk. 4.30 "Zīnu Top". Atk. 5.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 0.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 1.30 "Globuss". Atk. 2.30 "Prezes klubš". Atk. 4.00 "Uz līnijas". Atk. 4.30 "Zīnu Top". Atk. 5.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 21.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 21.00 "Uz līnijas". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 11.30 "Grāmatu kods". 12.00 "Saimnieks. Zeme. Valsts". Atk. 13.00 "Prezes klubš". Atk. 14.30 "Dienas personība". Atk. 15.00 "Nedēļa. P.S.". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 18.00 "Dr. Apinis". Atk. 19.00 "Uz līnijas". Atk. 19.30 "Radio Svakoda": par svārīgo Krievijā un pasaulei". 20.30 "Uz līnijas". Atk. 21.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 22.00 "Kārtības rullis". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 0.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 1.30 "Globuss". Atk. 2.30 "Prezes klubš". Atk. 4.00 "Uz līnijas". Atk. 4.30 "Zīnu Top". Atk. 5.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 21.00 "Uz līnijas". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 11.30 "Grāmatu kods". 12.00 "Saimnieks. Zeme. Valsts". Atk. 13.00 "Prezes klubš". Atk. 14.30 "Dienas personība". Atk. 15.00 "Nedēļa. P.S.". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 18.00 "Dr. Apinis". Atk. 19.00 "Uz līnijas". Atk. 19.30 "Radio Svakoda": par svārīgo Krievijā un pasaulei". 20.30 "Uz līnijas". Atk. 21.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 22.00 "Kārtības rullis". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 0.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 1.30 "Globuss". Atk. 2.30 "Prezes klubš". Atk. 4.00 "Uz līnijas". Atk. 4.30 "Zīnu Top". Atk. 5.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 21.00 "Uz līnijas". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 11.30 "Grāmatu kods". 12.00 "Saimnieks. Zeme. Valsts". Atk. 13.00 "Prezes klubš". Atk. 14.30 "Dienas personība". Atk. 15.00 "Nedēļa. P.S.". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 18.00 "Dr. Apinis". Atk. 19.00 "Uz līnijas". Atk. 19.30 "Radio Svakoda": par svārīgo Krievijā un pasaulei". 20.30 "Uz līnijas". Atk. 21.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 22.00 "Kārtības rullis". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 0.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 1.30 "Globuss". Atk. 2.30 "Prezes klubš". Atk. 4.00 "Uz līnijas". Atk. 4.30 "Zīnu Top". Atk. 5.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 21.00 "Uz līnijas". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 11.30 "Grāmatu kods". 12.00 "Saimnieks. Zeme. Valsts". Atk. 13.00 "Prezes klubš". Atk. 14.30 "Dienas personība". Atk. 15.00 "Nedēļa. P.S.". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 18.00 "Dr. Apinis". Atk. 19.00 "Uz līnijas". Atk. 19.30 "Radio Svakoda": par svārīgo Krievijā un pasaulei". 20.30 "Uz līnijas". Atk. 21.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 22.00 "Kārtības rullis". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 0.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 1.30 "Globuss". Atk. 2.30 "Prezes klubš". Atk. 4.00 "Uz līnijas". Atk. 4.30 "Zīnu Top". Atk. 5.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 21.00 "Uz līnijas". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 11.30 "Grāmatu kods". 12.00 "Saimnieks. Zeme. Valsts". Atk. 13.00 "Prezes klubš". Atk. 14.30 "Dienas personība". Atk. 15.00 "Nedēļa. P.S.". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 18.00 "Dr. Apinis". Atk. 19.00 "Uz līnijas". Atk. 19.30 "Radio Svakoda": par svārīgo Krievijā un pasaulei". 20.30 "Uz līnijas". Atk. 21.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 22.00 "Kārtības rullis". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 0.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 1.30 "Globuss". Atk. 2.30 "Prezes klubš". Atk. 4.00 "Uz līnijas". Atk. 4.30 "Zīnu Top". Atk. 5.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 21.00 "Uz līnijas". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 11.30 "Grāmatu kods". 12.00 "Saimnieks. Zeme. Valsts". Atk. 13.00 "Prezes klubš". Atk. 14.30 "Dienas personība". Atk. 15.00 "Nedēļa. P.S.". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 18.00 "Dr. Apinis". Atk. 19.00 "Uz līnijas". Atk. 19.30 "Radio Svakoda": par svārīgo Krievijā un pasaulei". 20.30 "Uz līnijas". Atk. 21.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 22.00 "Kārtības rullis". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 0.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 1.30 "Globuss". Atk. 2.30 "Prezes klubš". Atk. 4.00 "Uz līnijas". Atk. 4.30 "Zīnu Top". Atk. 5.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 21.00 "Uz līnijas". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 11.30 "Grāmatu kods". 12.00 "Saimnieks. Zeme. Valsts". Atk. 13.00 "Prezes klubš". Atk. 14.30 "Dienas personība". Atk. 15.00 "Nedēļa. P.S.". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 18.00 "Dr. Apinis". Atk. 19.00 "Uz līnijas". Atk. 19.30 "Radio Svakoda": par svārīgo Krievijā un pasaulei". 20.30 "Uz līnijas". Atk. 21.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 22.00 "Kārtības rullis". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 0.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 1.30 "Globuss". Atk. 2.30 "Prezes klubš". Atk. 4.00 "Uz līnijas". Atk. 4.30 "Zīnu Top". Atk. 5.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 21.00 "Uz līnijas". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 11.30 "Grāmatu kods". 12.00 "Saimnieks. Zeme. Valsts". Atk. 13.00 "Prezes klubš". Atk. 14.30 "Dienas personība". Atk. 15.00 "Nedēļa. P.S.". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 18.00 "Dr. Apinis". Atk. 19.00 "Uz līnijas". Atk. 19.30 "Radio Svakoda": par svārīgo Krievijā un pasaulei". 20.30 "Uz līnijas". Atk. 21.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 22.00 "Kārtības rullis". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 0.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 1.30 "Globuss". Atk. 2.30 "Prezes klubš". Atk. 4.00 "Uz līnijas". Atk. 4.30 "Zīnu Top". Atk. 5.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 21.00 "Uz līnijas". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 11.30 "Grāmatu kods". 12.00 "Saimnieks. Zeme. Valsts". Atk. 13.00 "Prezes klubš". Atk. 14.30 "Dienas personība". Atk. 15.00 "Nedēļa. P.S.". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 18.00 "Dr. Apinis". Atk. 19.00 "Uz līnijas". Atk. 19.30 "Radio Svakoda": par svārīgo Krievijā un pasaulei". 20.30 "Uz līnijas". Atk. 21.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 22.00 "Kārtības rullis". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 0.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 1.30 "Globuss". Atk. 2.30 "Prezes klubš". Atk. 4.00 "Uz līnijas". Atk. 4.30 "Zīnu Top". Atk. 5.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 21.00 "Uz līnijas". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 11.30 "Grāmatu kods". 12.00 "Saimnieks. Zeme. Valsts". Atk. 13.00 "Prezes klubš". Atk. 14.30 "Dienas personība". Atk. 15.00 "Nedēļa. P.S.". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 18.00 "Dr. Apinis". Atk. 19.00 "Uz līnijas". Atk. 19.30 "Radio Svakoda": par svārīgo Krievijā un pasaulei". 20.30 "Uz līnijas". Atk. 21.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 22.00 "Kārtības rullis". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 0.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 1.30 "Globuss". Atk. 2.30 "Prezes klubš". Atk. 4.00 "Uz līnijas". Atk. 4.30 "Zīnu Top". Atk. 5.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 21.00 "Uz līnijas". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 11.30 "Grāmatu kods". 12.00 "Saimnieks. Zeme. Valsts". Atk. 13.00 "Prezes klubš". Atk. 14.30 "Dienas personība". Atk. 15.00 "Nedēļa. P.S.". Atk. 16.00 "Naudas cena". Atk. 17.30 "Kārtības rullis". Atk. 18.00 "Dr. Apinis". Atk. 19.00 "Uz līnijas". Atk. 19.30 "Radio Svakoda": par svārīgo Krievijā un pasaulei". 20.30 "Uz līnijas". Atk. 21.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 22.00 "Kārtības rullis". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 0.30 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu". Atk. 23.30 "Uz līnijas". Atk. 1.30 "Globuss". Atk. 2.30 "Prezes klubš". Atk. 4.00 "Uz līnijas". Atk. 4.30 "Zīnu Top". Atk. 5.00 "Par karu Ukrainā kopā

Pirmdiena, 26.augusts

Vārdadienu svīn: Bronīslava, Broņislavs, Natālija, Tālija

LTV 1	10.20 "Sātiktie. Laikmeta varonji toreiz un tagad". Jānis Kubilis, Lāsma Kaunīste. Atk.	18.00 "TV3 zīpas īsumā". jaunās zvaigznes". TV ŠOVS.
	11.20 "Personība. 100g kultūras". Lollītai Caukai - 70. Atk.	19.10 "Bez tabu".
	6.00 "Latvijas valsts himna".	19.30 "Aktualais par karabīnu Ukrainā"
	6.03 "Skānsaņa". Atk.	20.00 "TV3 zīpas".
	6.30 "Rita Panorāma".	20.45 "Dēsgunktā".
	8.35 "Milas viesuļus 19". Seriāls.	20.45 "Zīpu Top". Atk.
	9.30 "Soljums". Seriāls.	21.10 "Karsti. Krēta". Iepazīšanās šovs.
	10.30 "Emīla nedarbi. Filmas arheoloģija". Dokumentāla filma.	22.10 "Dokumentālais Marija Kallio 2". Detektīvfilma.
	11.25 "Paradize '89".	23.10 "FIB. Atklāti". Seriāls.
	12.55 "Gimenes filma.	0.20 "Autozīpas 15". Raidījums.
	14.10 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.	0.50 "Sārgi". Dok. seriāls.
	13.25 "Kas te? Es te!" Raidījums.	2.00 "Nekā personīga. Faili 3". Atk.
	16.05 "Mīlas viesuļus 19". Seriāls.	2.30 "Preses klubs". Atk.
	17.10 "Dienas zīpas".	4.00 "Uz līnijas". Atk.
	18.45 "Miranda". Komēdijas seriāls.	4.30 "Dienas personība". Atk.
	19.15 "Hadsons un Reksis 6". Detektīvseriāls.	5.00 "Aktuālais par karadarību Ukrainā". Atk.
	20.00 "Panorāma".	12.20 "Teātra garša 3". Atk.
	20.37 "Södierens jautājums".	12.50 "Saulesvece". Rīgas kinostudijas
	21.10 "Teātra garša 3".	13.55 "Dienas celš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.
	21.40 "Sauluvesece". Gimenes filma.	14.15 "Piedzīvojums dabā". Atk.
	22.50 "Nakts zījas".	15.10 "Mēs gribējām izmainīt pasauli". Dokumentāla filma.
	23.05 "Tehnoloģija ar sievieti un mežkuuli". Krimināldārma.	22.30 "Iešraide. Parizes paralimpiskas spēles 2024". Riteņbraukšana. Semjonova". Atk.
	0.40 "Fotogrāfija ar sievieti un mežkuuli". Filmas arheoloģija". Dokumentāla filma.	17.05 "Krimināldārma. Detektīvseriāls.
	1.30 "Džamalas koncerts Lietuvā". Atk.	16.20 "Stenlijs Tuči. Itālijas garšas 2". Dok. filma.
	3.00 "Kas notiek Latvijā?" Atk.	22.35 "Aleks Igo. Neatrisināta lieta". Krimināldārma.
	4.30 "Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.	21.00 "Mākslas saraksts". Seriāls.
	5.00 "Animācijas seriāls".	1.10 "Melnais saraksts". Seriāls.
	5.35 "Divarpus vīru 6". Komēdijas seriāls.	1.55 "Vikingi 4". Seriāls.
	4.40 "Partikas revīdents". Atk.	3.25 "Hadsons un Reksis 3". Detektīvseriāls.
	6.25 "900 sekundes".	0.25 "Cīkāga". Muzikāla dārma.
	8.45 "Kandisa Renuāra 3". Seriāls.	2.20 "Krāpneki". Seriāls.
	9.55 "Rūdīena piedēr muns". Seriāls.	4.00 "Uz līnijas". Seriāls.
	6.03 "700 pasaules brīnumi. Malaizija". Atk.	19.00 "Deju akadēmija 2". Seriāls.
	6.30 "Vielēm formāl Deutsche Welle žurnāls".	7.00 "Animācijas seriāli".
	7.00 "Enģeļu māja. Pelnrušķites mantojums". Seriāls.	7.00 "Viesnīca "Transilvānija". Stāstījumi". Animācijas seriāls.
	7.50 "TelLatvijas raidījums". Atk.	10.00 "Pasaukums". Seriāls.
	8.35 "Iekodēs!	11.00 "Emīla nedarbi". Rīgas kinostudijas īstājā vietā".
	9.05 "Zalgalvis". Atk.	8.50 "Istaīs cilvēks". Rīgas kinostudijas īstājā vietā".
	9.20 "Sporta studija. Aizkuses". Atk.	12.30 "Kapteina Enriko videokuriozu Top 10 3".
	10.00 "TV3 zīpas septiņos".	11.00 "Atspēiens izaugsmei".
	11.05 "Mani viertuves noslēpu-mi 5". Realitātes seriāls.	11.30 "Uz līnijas". Atk.
	12.40 "Palikt vai pārvākties. Austrālijā 4". Realitātes seriāls.	12.00 "Aktuālais Par karadarību Ukrainā". Atk.
	13.45 "Pameste superprojekti 7". Dok. seriāls.	13.00 "Preses klubs". Atk.
	14.45 "Izmeklē Klāra". Seriāls.	14.30 "Dabes tops". Atk.
	15.50 "Festacēji". Seriāls.	15.00 "Uz līnijas". Atk.
	16.50 "Hamburgas iecirknis 30". Seriāls.	19.00 "Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Ralevu".
	15.00 "Globuss". Atk.	18.00 "VĒF podkasts".
	4.15 "Latvijas stāsti".	16.30 "Grāmatu kods".
	4.35 "Zājā gaisma".	17.00 "Nedēļa P.S.". Atk.

Sestdiena, 31.augusts

Vārdadienu svīn: Aigars, Vilma

LTV 1	11.00 "Tiešraide. Parizes paralimpiskas spēles 2024". Vieglatletika.	2.50 "UgunsGrēks 3". Seriāls.
	12.15 "Tiešraide. Parizes paralimpiskas spēles 2024". Riteņbraukšana.	5.00 "Miljonus vērti īpašumi. Sanfrancisko".
	13.45 "Parizes olimpiskās spēles 2024". Basketbolis. Fināls.	6.45 "Sappu mātu 19". Izklaidējošs raidījums.
	14.00 "Dienas personība". Atk.	7.45 "Pavārgrāmatu izaicinājums kopā ar Džeimiju Oliveru".
	15.45 "Zīpu Top". Atk.	8.00 "Svētoku kūka".
	16.15 "Aizraujošie vilcienu maršruti". Dok. filmu cikls.	8.30 "Uz meža takas".
	17.15 "Sasātā planēta 2". Dok. daudzēsēju filma.	9.00 "Tikšanās vieta. Valmieras novads".
	18.10 "Komišars Reksis 5".	9.30 "Labdieni! Mi iz Ukraini".
	19.00 "Šovakar. RUS.ISMLV ziņas".	10.00 "Viri kā ozoli".
	20.30 "Ticīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.	11.05 "Ella Sēna. Neparastais priats". Komiska drāma.
	21.15 "Aizraujošie vilcienu maršruti". Dok. filmu cikls.	12.30 "Gaidām ciemos!".
	22.15 "Midsoneras stepkavības 15". Detektīvseriāls.	13.00 "Pasakaini bagāti". Romantiska komēdija.
	23.50 "Pārtēs olimpiskas spēles 2024". Kalnu riteņbraukšana.	14.30 "Es palekul!". Dokumentāls seriāls.
	13.55 "Dienas celš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.	15.30 "Skats no Ventspils". Dokumentāls seriāls.
	14.15 "Piedzīvojums dabā". Atk.	16.00 "Cīlveki, darbi, tradīcijas retie materiāli un Lejas Kurzemē".
	15.10 "Mēs gribējām izmainīt pasauli". Dokumentāla filma.	16.30 "Latviesu arhīvi pasaule: digitalizācija".
	16.20 "Stenlijs Tuči. Itālijas garšas 2". Dok. filma.	17.30 "Par Liepāju un liepāniekiem".
	17.05 "Dienas zījas".	18.00 "Ventspils".
	18.00 "UgunsGrēks". Seriāls.	18.30 "Vērtīgi zināt".
	19.00 "Jauna sezona. Latvijas sārtādziesma".	19.00 "Personības kods 3".
	20.00 "Panorāma".	20.00 "Āzīja 360°".
	21.10 "Latvijas Lotu izlozes". Zande. Dārzs kā ainava.	21.00 "Nedēļa Latvijā".
	21.20 "Meldru mežs". Rīgas kinostudijas drama.	21.30 "Lai skan kino!".
	22.50 "85.gada vasara". Romantiķa drāma.	22.00 "Āzīja 360°".
	23.15 "Spidekļi". Seriāls.	23.00 "Atspējies 2".
	0.15 "Vēstnieka meita". Seriāls.	24.00 "Gaidām ciemos!".
	1.10 "Gimene 2". Seriāls.	2.30 "Iešraide. Parizes paralimpiskas spēles 2024".
	1.15 "Gimene 2". Seriāls.	3.30 "Zīpu Top".
	1.20 "Mēs varām - mēs studijā". Dok.	4.30 "Latvijas stāsti".
	1.30 "Romantiķa komēdija". Seriāls.	5.30 "Cīlākā gāta".
	1.40 "Personība. 100 g kultūras". Seriāls.	6.30 "Atspējies izaugsmei".
	1.50 "RefTV zīpas trijos".	7.30 "Kepu patruļa 7".
	1.53 "Mēs varām - mēs darāml".	8.30 "Preses klubs". Atk.
	1.56 "Mēs varām - mēs un dara".	9.30 "Preses klubs". Atk.
	1.59 "Latīnameriku". Dok.	10.00 "Vārtiņi".
	1.62 "Romantiķa komēdija". Seriāls.	11.00 "Atspējies izaugsmei".
	1.65 "Rādītā dziesma". Seriāls.	12.00 "Aktuālais Par karadarību Ukrainā". Atk.
	1.70 "Rādītā dziesma". Seriāls.	13.00 "Atspējies izaugsmei".
	1.73 "Rādītā dziesma". Seriāls.	14.00 "Gaidām ciemos!".
	1.76 "Rādītā dziesma". Seriāls.	15.00 "Uz līnijas". Atk.
	1.79 "Rādītā dziesma". Seriāls.	16.00 "Uz līnijas". Atk.
	1.82 "Rādītā dziesma". Seriāls.	17.00 "Latvijas stāsti".
	1.85 "Rādītā dziesma". Seriāls.	18.00 "Vērtīgi zināt".
	1.88 "Rādītā dziesma". Seriāls.	19.00 "Personības kods 3".
	1.91 "Rādītā dziesma". Seriāls.	20.00 "Āzīja 360°".
	1.94 "Rādītā dziesma". Seriāls.	21.00 "Nedēļa Latvijā".
	1.97 "Rādītā dziesma". Seriāls.	22.00 "Āzīja 360°".
	2.00 "Rādītā dziesma". Seriāls.	23.00 "Latvijas stāsti".
	2.03 "Rādītā dziesma". Seriāls.	24.00 "Gaidām ciemos!".
	2.06 "Rādītā dziesma". Seriāls.	25.00 "Kur tas suns aprakts?"

Vārdadienu svīn: Aigars, Vilma

LTV 1	23.00 "Kur tas suns aprakts?"
	24.00 "Preses klubs". Atk.
	1.30 "Dr. Apinis". Atk.
	2.30 "Preses klubs". Atk.
	3.40 "Globuss". Atk.
	4.00 "Brīvdienas sākas tagad!"
	5.30 "Ēdenkarste".
	6.00 "Ceturtā studija". Atk.
	6.60 "Latvijas valsts himna".
	7.00 "Zemes stāsti". Atk.
	7.50 "TelLatvijas raidījums". Atk.
	8.35 "Iekodēs!
	9.05 "Zalgalvis". Atk.
	9.20 "Sporta studija. Aizkuses". Atk.
	9.55 "Rūdīena piedēr muns". Seriāls.
	10.00 "TV3 zīpas septiņos".
	11.05 "Mani viertuves noslēpu-mi 5". Realitātes seriāls.
	12.40 "Palikt vai pārvākties. Austrālijā 4". Realitātes seriāls.
	13.45 "Pameste superprojekti 7". Dok. seriāls.
	14.45 "Izmeklē Klāra". Seriāls.
	15.50 "Festacēji". Seriāls.
	16.50 "Hamburgas iecirknis 30". Seriāls.
	17.50 "Vecā dārza noslēpums".
	18.45 "Kandisa Renuāra 3". Seriāls.
	19.45 "Paralimpiskās spēles 2024". Vieglatletika.
	20.00 "Nacionālo interesu komēdiu".
	21.15 "Tiešraide. Parizes paralimpiskas spēles 2024". Riteņbraukšana.
	22.15 "Midsoneras stepkavības 15". Detektīvseriāls.
	23.15 "Zāja gaisma".
	23.45 "Spriedē ar "Delfi"". Atk.
	24.15 "Latvijas stāsti".
	25.45 "Āzīja 360°".
	26.00 "Latvijas valsts himna".
	26.60 "Ceturtā studija". Atk.
	27.1

Piektdiena, 30.augusts

Vārdadienu svīn: Alvis, Jolanta, Samanta

Otrdiena, 27.augusts

Vārdadienu svīn: Alens, Jorens, Žanis

3.

6.

LTV 1 13.10 "Tiešraide. Parīzes paralimpiskās spēles 2024". Vieglatlētika. 5.00 "Jelas garumā". Atk. 5.30 "Meža stāsti". Atk. 6.00 "Latvijas valsts himna". 6.02 "Ceturtdiņa studija". Atk. 8.35 "Liktena līdumnieki. Enījas bize". Seriāls. 9.30 "Soliņums". Seriāls. 10.30 "Alpu dakteris 16". Seriāls. 11.15 "Miranda 3". Komēdijseriāls. 11.45 "Animācijas seriāli". 12.50 "Bardaks bēniņos 5". Raidījums bēniņiem. Atk. 13.20 "Kas noteik Latvijā?". Atk. 14.50 "Šodienas jaunājums". Atk. 15.10 "Krustpunktā". 16.05 "Soliņums". Seriāls. 17.05 "Iktēra līdumnieki. Enījas bize". Seriāls. 18.00 "Dienas ziņas". 18.50 "Adreses". Atk. 19.15 "Stenlijs Tuči. Itālijas garšas 2". Dok. filmu cikls. 20.00 "Panorāma". 20.50 "Jauna sezona. Kultūršoks". 21.05 "Aleks Igo. Neatrisinātā lieta". Kriminaldrāma. 22.35 "Tarakāni tavā galvā". Seriāls. 23.10 "Nakts ziņas". 23.25 "Mīsdomeņas slepķavības 23". Detektīvseriāls. 0.55 "Dzivoklis". Seriāls. 2.25 "LTV - 60. Zelta arhīvs". 3.30 "Province". 4.30 "Jelas garumā". Jomas iela. Atk.	LTV 1 21.15 "Pirmizāde. Kruella". Piedzīvojumu komēdija. 24.00 "Milestība trijēm". Drāma. 2.05 "Favorīte". Vēsturiska drāma. 4.20 "UgunsGrēks 3". Seriāls.	ReTV 5.00 "ReTV ziņas". Atk. 5.30 "Izķirkspēja 2". 6.25 "Līdzāku ielenktie 2". 6.50 "Personības kods 3". 7.45 "Uz meža takas". 8.15 "Spried ar Delfi". Atk. 9.00 "Skats no Ventspils". 9.30 "Soliņums". Seriāls. 10.35 "Hadsons un Reksis 6". Detektīvseriāls.	TV3 Life 5.00 "Vīnas melo labāk". Seriāls. 5.30 "Trīcīgo uzvara balss". Kristīga programma. Iepazīšanas šovs.	TV3 Life 13.15 "Parīzes olimpiskās spēles 2024". Regbijs. Pusfināli un fināli viršiem. Atk. 15.15 "Vienmer formā. Deutsche Welle žurnāls". 15.45 "Aizraujošie vilcienu mašruti". Dok. filmu cikls.	ReTV 20.00 "TV3 ziņas". 20.45 "Degpunktā". 21.10 "Karsti. Krēta". Iepazīšanas šovs. 22.10 "Lediņa Lapsa 2". Seriāls. Atrs un bez žēlastības: Hobiss un Šovs".	2.30 "Preses klubš". Atk. 4.00 "Dr. Apinis". Atk. 5.00 "Aktuālais par karadarbibu Ukrainā". Atk. 5.20 "Pārtikas revidents". Atk. 6.00 "Latvijas valsts himna". 6.03 "Skapnusaite". Atk. 6.30 "Rita Panorāma". 8.35 "Milas viesulis 19". Seriāls. 9.30 "Soliņums". Seriāls. 10.35 "Hadsons un Reksis 6". Detektīvseriāls.
ReTV 5.00 "ReTV ziņas". Atk. 5.30 "Izķirkspēja 2". 6.25 "Līdzāku ielenktie 2". 6.50 "Personības kods 3". 7.45 "Uz meža takas". 8.15 "Spried ar Delfi". Atk. 9.00 "Skats no Ventspils". 9.30 "Soliņums". Seriāls. 10.35 "Hadsons un Reksis 6". Detektīvseriāls.	TV3 Life 5.00 "Vīnas melo labāk". Seriāls. 5.30 "Trīcīgo uzvara balss". Kristīga programma. Iepazīšanas šovs.	TV3 Life 13.15 "Parīzes olimpiskās spēles 2024". Regbijs. Pusfināli un fināli viršiem. Atk. 15.15 "Vienmer formā. Deutsche Welle žurnāls". 15.45 "Aizraujošie vilcienu mašruti". Dok. filmu cikls.	ReTV 20.00 "TV3 ziņas". 20.45 "Degpunktā". 21.10 "Karsti. Krēta". Iepazīšanas šovs. 22.10 "Lediņa Lapsa 2". Seriāls. Atrs un bez žēlastības: Hobiss un Šovs".	2.30 "Preses klubš". Atk. 4.00 "Dr. Apinis". Atk. 5.00 "Aktuālais par karadarbibu Ukrainā". Atk. 5.20 "Pārtikas revidents". Atk. 6.00 "Latvijas valsts himna". 6.03 "Skapnusaite". Atk. 6.30 "Rita Panorāma". 8.35 "Milas viesulis 19". Seriāls. 9.30 "Soliņums". Seriāls. 10.35 "Hadsons un Reksis 6". Detektīvseriāls.	TV3 Life 13.15 "Parīzes olimpiskās spēles 2024". Regbijs. Pusfināli un fināli viršiem. Atk. 15.15 "Vienmer formā. Deutsche Welle žurnāls". 15.45 "Aizraujošie vilcienu mašruti". Dok. filmu cikls.	ReTV 20.00 "TV3 ziņas". 20.45 "Degpunktā". 21.10 "Karsti. Krēta". Iepazīšanas šovs. 22.10 "Lediņa Lapsa 2". Seriāls. Atrs un bez žēlastības: Hobiss un Šovs".
TV3 Life 5.00 "Vīnas melo labāk 8". Seriāls. 17.10 "Globalizācija un mēs. Deutschen Welle žurnāls". 17.40 "Režīts Vācijā. Deutsche Welle žurnāls". 18.10 "Komisārs Reksis 5". Detektīvseriāls. 19.00 "Šovakar. RUS.ISM.LV žipas". 19.30 "Aizraujošie vilcienu mašruti". Dok. filmu cikls.	TV3 Life 5.00 "Vīnas melo labāk 8". Seriāls. 17.10 "Globalizācija un mēs. Deutschen Welle žurnāls". 17.40 "Režīts Vācijā. Deutsche Welle žurnāls". 18.10 "Komisārs Reksis 5". Detektīvseriāls. 19.00 "Šovakar. RUS.ISM.LV žipas". 19.30 "Aizraujošie vilcienu mašruti". Dok. filmu cikls.	ReTV 5.00 "Vīnas melo labāk". Seriāls. 5.30 "Trīcīgo uzvara balss". Kristīga programma. Iepazīšanas šovs.	TV3 Life 5.00 "Vīnas melo labāk". Seriāls. 5.30 "Trīcīgo uzvara balss". Kristīga programma. Iepazīšanas šovs.	ReTV 5.00 "Vīnas melo labāk". Seriāls. 5.30 "Trīcīgo uzvara balss". Kristīga programma. Iepazīšanas šovs.	TV3 Life 5.00 "Vīnas melo labāk". Seriāls. 5.30 "Trīcīgo uzvara balss". Kristīga programma. Iepazīšanas šovs.	ReTV 5.00 "Vīnas melo labāk". Seriāls. 5.30 "Trīcīgo uzvara balss". Kristīga programma. Iepazīšanas šovs.
ReTV 5.00 "ReTV ziņas". Atk. 5.30 "Izķirkspēja 2". 6.25 "Līdzāku ielenktie 2". 6.50 "Personības kods 3". 7.45 "Uz meža takas". 8.15 "Spried ar Delfi". Atk. 9.00 "Skats no Ventspils". 9.30 "Soliņums". Seriāls. 10.35 "Hadsons un Reksis 6". Detektīvseriāls.	TV3 Life 5.00 "Vīnas melo labāk". Seriāls. 5.30 "Trīcīgo uzvara balss". Kristīga programma. Iepazīšanas šovs.	TV3 Life 13.15 "Parīzes olimpiskās spēles 2024". Regbijs. Pusfināli un fināli viršiem. Atk. 15.15 "Vienmer formā. Deutsche Welle žurnāls". 15.45 "Aizraujošie vilcienu mašruti". Dok. filmu cikls.	ReTV 20.00 "TV3 ziņas". 20.45 "Degpunktā". 21.10 "Karsti. Krēta". Iepazīšanas šovs. 22.10 "Lediņa Lapsa 2". Seriāls. Atrs un bez žēlastības: Hobiss un Šovs".	TV3 Life 13.15 "Parīzes olimpiskās spēles 2024". Regbijs. Pusfināli un fināli viršiem. Atk. 15.15 "Vienmer formā. Deutsche Welle žurnāls". 15.45 "Aizraujošie vilcienu mašruti". Dok. filmu cikls.	ReTV 20.00 "TV3 ziņas". 20.45 "Degpunktā". 21.10 "Karsti. Krēta". Iepazīšanas šovs. 22.10 "Lediņa Lapsa 2". Seriāls. Atrs un bez žēlastības: Hobiss un Šovs".	TV3 Life 13.15 "Parīzes olimpiskās spēles 2024". Regbijs. Pusfināli un fināli viršiem. Atk. 15.15 "Vienmer formā. Deutsche Welle žurnāls". 15.45 "Aizraujošie vilcienu mašruti". Dok. filmu cikls.
ReTV 5.00 "ReTV ziņas". Atk. 5.30 "Izķirkspēja 2". 6.25 "Līdzāku ielenktie 2". 6.50 "Personības kods 3". 7.45 "Uz meža takas". 8.15 "Spried ar Delfi". Atk. 9.00 "Skats no Ventspils". 9.30 "Soliņums". Seriāls. 10.35 "Hadsons un Reksis 6". Detektīvseriāls.	TV3 Life 5.00 "Vīnas melo labāk". Seriāls. 5.30 "Trīcīgo uzvara balss". Kristīga programma. Iepazīšanas šovs.	TV3 Life 13.15 "Parīzes olimpiskās spēles 2024". Regbijs. Pusfināli un fināli viršiem. Atk. 15.15 "Vienmer formā. Deutsche Welle žurnāls". 15.45 "Aizraujošie vilcienu mašruti". Dok. filmu cikls.	ReTV 20.00 "TV3 ziņas". 20.45 "Degpunktā". 21.10 "Karsti. Krēta". Iepazīšanas šovs. 22.10 "Lediņa Lapsa 2". Seriāls. Atrs un bez žēlastības: Hobiss un Šovs".	TV3 Life 13.15 "Parīzes olimpiskās spēles 2024". Regbijs. Pusfināli un fināli viršiem. Atk. 15.15 "Vienmer formā. Deutsche Welle žurnāls". 15.45 "Aizraujošie vilcienu mašruti". Dok. filmu cikls.	ReTV 20.00 "TV3 ziņas". 20.45 "Degpunktā". 21.10 "Karsti. Krēta". Iepazīšanas šovs. 22.10 "Lediņa Lapsa 2". Seriāls. Atrs un bez žēlastības: Hobiss un Šovs".	TV3 Life 13.15 "Parīzes olimpiskās spēles 2024". Regbijs. Pusfināli un fināli viršiem. Atk. 15.15 "Vienmer formā. Deutsche Welle žurnāls". 15.45 "Aizraujošie vilcienu mašruti". Dok. filmu cikls.
ReTV 5.00 "ReTV ziņas". Atk. 5.30 "Izķirkspēja 2". 6.25 "Līdzāku ielenktie 2". 6.50 "Personības kods 3". 7.45 "Uz meža takas". 8.15 "Spried ar Delfi". Atk. 9.00 "Skats no Ventspils". 9.30 "Soliņums". Seriāls. 10.35 "Hadsons un Reksis 6". Detektīvseriāls.	TV3 Life 5.00 "Vīnas melo labāk". Seriāls. 5.30 "Trīcīgo uzvara balss". Kristīga programma. Iepazīšanas šovs.	TV3 Life 13.15 "Parīzes olimpiskās spēles 2024". Regbijs. Pusfināli un fināli viršiem. Atk. 15.15 "Vienmer formā. Deutsche Welle žurnāls". 15.45 "Aizraujošie vilcienu mašruti". Dok. filmu cikls.	ReTV 20.00 "TV3 ziņas". 20.45 "Degpunktā". 21.10 "Karsti. Krēta". Iepazīšanas šovs. 22.10 "Lediņa Lapsa 2". Seriāls. Atrs un bez žēlastības: Hobiss un Šovs".	TV3 Life 13.15 "Parīzes olimpiskās spēles 2024". Regbijs. Pusfināli un finā		

Trešdiena, 28.augusts

Vārdadienu svīn: **Auguste, Guste**

LTV 1	5.10 "1:l. Aktuālā intervija". Atk. 6.00 "Latvijas valsts himna". 6.30 "Ceturta studija". Atk. 8.35 "Milas viesulis 19". Seriāls. 9.30 "Soliņums". Seriāls. 10.30 "Alpu dakteris 16". Seriāls. 11.15 "Miranda 3". Komēdijseriāls. 11.45 "Lena Lorencā. Mātes mīlestība". Romantiska drāma. 13.20 "Vēstures skolotājs". Atk.	12.20 "Hadsons un Reksis 3". Detektīvseriāls. 13.05 "Parizes olimpiskās spēles 2024". Tennis. N.Džokovičs - R.Nadāls, Atk. 15.10 "Eiropas fokusā. Deutsche Welle žurnāls". 0.05 "Balttās zilonis". Spraiga sižeta trilleris. 15.40 "Aizraujošie vilcienu maršruti". Dok. filmu cikls. 16.40 "Mariess Jansons. Četru orkestru stāsts". Dok. 18.10 "Komisārs Reksis 5". Detektīvseriāls. 19.00 "Šovakar. RUS.LSM žīnas". 5.30 "Ticīgo uzvaras bals". 19.30 "Inese pirmā!". Dok. 15.10 "Krustpunktā". 16.05 "Soliņums". Seriāls. 17.10 "Milas viesulis 19". Seriāls. 18.00 "Dienas zīnas". Atk. 18.56 "Ceturta studija". 19.30 "Miranda 3". Komēdijseriāls. 14.15 "De facto". Atk. 14.50 "Sodiņas jautājums". Atk.	20.00 "TV3 zīnas". 22.30 "Zīju Top". 21.10 "Karsti. Krēta". 22.10 "Begalīgās debesis". 1.30 "Nacionālo interešu klubis". Atk. 23.10 "CSI Lasevaga 2". Seriāls. 0.05 "Balttās zilonis". Spraiga sižeta trilleris. 15.10 "Alpu dakteris 16". Seriāls. 11.45 "Lena Lorencā. Mātes mīlestība". Romantiska drāma. 13.20 "Vēstures skolotājs". Atk.	
LTV 2	14.15 "De facto". Atk. 14.50 "Sodiņas jautājums". Atk.	14.15 "De facto". Atk. 14.50 "Sodiņas jautājums". Atk.	14.15 "De facto". Atk. 14.50 "Sodiņas jautājums". Atk.	14.15 "De facto". Atk. 14.50 "Sodiņas jautājums". Atk.
LTV 3	15.10 "Krustpunktā". 16.05 "Soliņums". Seriāls. 17.10 "Milas viesulis 19". Seriāls. 18.00 "Dienas zīnas". Atk.	15.10 "Krustpunktā". 16.05 "Soliņums". Seriāls. 17.10 "Milas viesulis 19". Seriāls. 18.00 "Dienas zīnas". Atk.	15.10 "Krustpunktā". 16.05 "Soliņums". Seriāls. 17.10 "Milas viesulis 19". Seriāls. 18.00 "Dienas zīnas". Atk.	15.10 "Krustpunktā". 16.05 "Soliņums". Seriāls. 17.10 "Milas viesulis 19". Seriāls. 18.00 "Dienas zīnas". Atk.
LTV 4	18.10 "Komisārs Reksis 5". Detektīvseriāls. 19.00 "Šovakar. RUS.LSM žīnas". 5.30 "Ticīgo uzvaras bals". 19.30 "Inese pirmā!". Dok. 15.10 "Krustpunktā". 16.05 "Soliņums". Seriāls. 17.10 "Milas viesulis 19". Seriāls. 18.00 "Dienas zīnas". Atk.	18.10 "Komisārs Reksis 5". Detektīvseriāls. 19.00 "Šovakar. RUS.LSM žīnas". 5.30 "Ticīgo uzvaras bals". 19.30 "Inese pirmā!". Dok. 15.10 "Krustpunktā". 16.05 "Soliņums". Seriāls. 17.10 "Milas viesulis 19". Seriāls. 18.00 "Dienas zīnas". Atk.	18.10 "Komisārs Reksis 5". Detektīvseriāls. 19.00 "Šovakar. RUS.LSM žīnas". 5.30 "Ticīgo uzvaras bals". 19.30 "Inese pirmā!". Dok. 15.10 "Krustpunktā". 16.05 "Soliņums". Seriāls. 17.10 "Milas viesulis 19". Seriāls. 18.00 "Dienas zīnas". Atk.	18.10 "Komisārs Reksis 5". Detektīvseriāls. 19.00 "Šovakar. RUS.LSM žīnas". 5.30 "Ticīgo uzvaras bals". 19.30 "Inese pirmā!". Dok. 15.10 "Krustpunktā". 16.05 "Soliņums". Seriāls. 17.10 "Milas viesulis 19". Seriāls. 18.00 "Dienas zīnas". Atk.
LTV 5	19.30 "Inese pirmā!". Dok. 15.10 "Krustpunktā". 16.05 "Soliņums". Seriāls. 17.10 "Milas viesulis 19". Seriāls. 18.00 "Dienas zīnas". Atk.	19.30 "Inese pirmā!". Dok. 15.10 "Krustpunktā". 16.05 "Soliņums". Seriāls. 17.10 "Milas viesulis 19". Seriāls. 18.00 "Dienas zīnas". Atk.	19.30 "Inese pirmā!". Dok. 15.10 "Krustpunktā". 16.05 "Soliņums". Seriāls. 17.10 "Milas viesulis 19". Seriāls. 18.00 "Dienas zīnas". Atk.	19.30 "Inese pirmā!". Dok. 15.10 "Krustpunktā". 16.05 "Soliņums". Seriāls. 17.10 "Milas viesulis 19". Seriāls. 18.00 "Dienas zīnas". Atk.
LTV 6	20.00 "TV3 zīnas". Atk.	20.00 "TV3 zīnas". Atk.	20.00 "TV3 zīnas". Atk.	20.00 "TV3 zīnas". Atk.
LTV 7	21.00 "Zīju Top". Rīga runā.	21.00 "Zīju Top". Rīga runā.	21.00 "Zīju Top". Rīga runā.	21.00 "Zīju Top". Rīga runā.
LTV 8	22.00 "Uz līnijas". Atk.	22.00 "Uz līnijas". Atk.	22.00 "Uz līnijas". Atk.	22.00 "Uz līnijas". Atk.
LTV 9	23.00 "Parizes klubs". Atk.	23.00 "Parizes klubs". Atk.	23.00 "Parizes klubs". Atk.	23.00 "Parizes klubs". Atk.
LTV 10	24.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	24.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	24.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	24.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 11	25.00 "Nacionālo interešu klubis". Atk.	25.00 "Nacionālo interešu klubis". Atk.	25.00 "Nacionālo interešu klubis". Atk.	25.00 "Nacionālo interešu klubis". Atk.
LTV 12	26.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	26.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	26.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	26.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 13	27.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	27.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	27.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	27.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 14	28.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	28.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	28.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	28.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 15	29.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	29.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	29.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	29.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 16	30.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	30.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	30.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	30.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 17	31.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	31.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	31.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	31.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 18	32.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	32.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	32.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	32.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 19	33.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	33.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	33.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	33.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 20	34.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	34.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	34.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	34.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 21	35.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	35.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	35.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	35.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 22	36.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	36.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	36.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	36.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 23	37.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	37.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	37.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	37.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 24	38.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	38.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	38.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	38.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 25	39.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	39.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	39.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	39.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 26	40.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	40.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	40.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	40.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 27	41.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	41.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	41.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	41.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 28	42.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	42.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	42.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	42.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 29	43.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	43.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	43.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	43.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 30	44.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	44.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	44.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	44.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 31	45.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	45.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	45.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	45.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 32	46.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	46.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	46.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	46.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 33	47.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	47.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	47.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	47.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 34	48.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	48.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	48.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	48.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 35	49.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	49.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	49.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	49.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 36	50.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	50.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	50.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	50.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 37	51.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	51.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	51.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	51.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 38	52.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	52.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	52.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	52.00 "Latvijas valsts himna". Atk.
LTV 39	53.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	53.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	53.00 "Latvijas valsts himna". Atk.	53.00 "

LES STIPRIE ŁAUDIS

Daugavpils ir... dažāda

To apliecinā arī aptauja, kurā izvēlējām vietējā sabiedrībā labi zināmus, tai skaitā gan pešvaldības darbā, gan nevalstiskajā sektorā iesaistītus ļaudis. Jautājām, kāda, viņuprāt, ir šodienas Daugavpils.

JORENS DOBKEVIČS, biedrības "New East" dibinātājs un vadītājs:

– Daugavpils ir dažāda, nevajag likt šķēršļus tās daudzveidībai. Ipaši ar vispārinājumiem un vērkāšojumiem. Mūsu pierobežas pilsetā divāni sajucas padomju audzināšanas, radikala dumpfuma un glēvas kļūšanas nāvītī. Bet tas nav attiecīns uz visiem Daugavpili un Latgales iedzīvotājiem, – manuprāt, nedrīkst likt vienīdzības zīmi starp tautību un lojalitāti. Daudzi daugavpiliši izjūt patiesu empatiju, cilvēkiskas sāpes par karu Ukrainā, taču mūsu sabiedrība grībētos redzēt lielāku proaktivitāti.

IGORS ALEKSEJEVS, Daugavpils valstspilsētas domes deputāts:

– Esmu dzīmis Daugavpili krievvalodīgā ģimenē, mācījos latviešu skolā un diezgan ātri apguvu valsts valodu. Daugavpili dāvo daudz krievvalodīgo, un es esmu lepns, ka mēs šeit sadzīvojam mierā, nešķirojot cilvēkus pēc tautības, reliģijas vai ciemīm kritērijiem. Vēlos, lai valdība vairāk atbalstītu Latgali, Daugavpili un pierobežas reģionus, nevis atstātu tos novārtā ar domu, ka "visi iedzīvotiji šeit atbalsta Kremļa politiku". Daugavpils ir un vienmēr būs neatņemama Latvijas daļa.

SANTA PUPINA, Daugavpils domes Pilsēt- plānošanas un būvniecības departamenta vadītāja:

– Kad mācījos Rīgā, man bieži jautāja: kā ir latvieši dzīvot Daugavpili? Ari tagad draugi un pažīnis no Latvijas citām malām ar līdzjutību uzsit man pa plecu un saka: "Nu, tu tur turiest..." Neviens necenējis noskaidrot, kas šeit noteik patiesībā, tik vien kā pa "ausu galam" ir kaut ko dzīrdējuši. Ir zināms, ka tie, kuri visskaņāk kiedz, arī teik sadzīrēti. Kā sakām vārdā "tukša muca tālu skan". Tie, kuri kiedz, nebūt nav Latvijas patrioti. Tādēj arī rodas maldīgs prekšķirts par visiem kopumā. Daugavpils sabiedrības daļai, kura jūt savu piederību Latvijai, nav nepieciešami skāji lozungi, tāpat kā citi Latvijas iedzīvotāji, mēs kļūsu un mierīgi ejam savas ikdienas gaitās, pavadām laiku ar tuviniekiem un sirdi jūtam savu piederību Latvijas valstij un to, ka esam tās daļa.

Oskars ZUĢICKIS, "Europe Direct Dienvidlatgale" vadītājs:

– Daugavpili ierados no Rēzeknes novada, lai studētu vietējā Universitāti. Jau tobrīd aktīvi iesaistījot studentu dzīves pilnveidošanā. Teju 30 gadu laika, kopš darbojos NVO sektora stiprināšanā, esmu "izklāpis" arī Daugavpils un pēdējos gados – arī arī Latgales, taču vienmēr esmu šeit... Manuprāt, mūsdienas mēs alzīvēm vairāk klūstam kosmopolītiski, un nav tik lielas priesaistības kādai vietai, kā tas savulaik bijis mūsu senčiem. Būtiski ir audzināt bērus, balstoties uz Eiropas vērtībām, un darīt jebkuru darbu tā, lai tas spētu iedvesmot apkārtējos. Cenšos darīt visu, lai Latgales cilvēkiem, kuri ir tik dažādi, būtu iespēja pilnveidoties laikam līdzīgi, stiprināt savas kopienas, kas ir pilsoniskas sabiedrības pamats un ekonomiskās izaugsmes priekšnoteikums. Dzīvojot visas Latgales aktivitātēs iedzīvotāju burbuli, mani nekad nepamatīgiem stūras Latvijas sajūta.

Te satiku citus un sevi cienošus ļaudis



ŽANIS OVČINKO piedero Latgales aktīvo jauniešu saimai. Viņš piedalās Ukrainas atbalsta akcijās, organizē LGBT atbalsta pasākumus, piedalās diskusijās, sniedz intervijas, jo uzskata, ka katrs cilvēks ir cienījams un ka brīvība darīt ir arī brīvība būt atbilstīgam ne tikai par savu dzīvi, bet arī par notiekošo Latvijā un pasaule.

Žanis Ovčinko piedalās Latgales akcijās, organizē LGBT atbalsta pasākumus, piedalās diskusijās, sniedz intervijas, jo uzskata, ka katrs cilvēks ir cienījams un ka brīvība darīt ir arī brīvība būt atbilstīgam ne tikai par savu dzīvi, bet arī par notiekošo Latvijā un pasaule.

LATVIEŠU SKOLĀ, BET... KRIEVISKI

Ž. Ovčinko:

– Robežniekos pagāja saulainie bērnības gadi, man bija draugi, ģimene. Es zināju, ka Robežnieki atrodas pierobežā, ka tur ir Baltkrievija, bet šeit – Latvija, jo mūsu ciemā atradās Valsts robežsardzes punkts, kurp bieži devāmies ekskursijā skolas laikā. Virs ciema lidoja robežsargu helikopteri.

Gāju Robežnieku pamatskolā. Tur pārsvārā visi runāja krievu valodā, lai gan toreizējā Robežnieku pagasta pārvaldes vadītāja Ērika Gabrusāne centās, lai Robežniekos būtu latviešu skola. Bet skolēni starpībās vai stundās runāja krievu valodā. Bija sajūta, ka bērni paši negrib runāt latviski... Viss labais vai siltais nāk no ģimenes. Ari Robežnieku pamatskolas skolēni uzticējās saviem vecākiem, kas skatījās Putina un Lukašenko televīziju.

TUR – CITUR LATVIJĀ, CITĀDS LATVIŠKAIS...

– Kad biju pusaudzis, bieži sev jautāju, kāpēc manā skolā ir šī diņējādā attieksme – vieni iestājas par Latviju, bet citi – par Putinu; vai domājot, vai runājot par Latviju, es pats domāju vai runāju par reizi? Man nebija sajūtas, ka mēs skolā visi būtu vienoti. Atminos, ka man toreiz bija ball braukt uz nomētrēm, velosacensībām tur, kur ir latviska vide, baidījos, ka es pie tiekam labi nezinu latviešu valodu, ka nevarēšu virzis – citus latviešu bērmus – saprast. Man bija sajūta, ka tur – citur Latvijā – dzīvo pavilam citi cilvēki... Bet tā sajūta bija patīkama, jo... viņi, tie citi iestāsta par latviešu kultūru, viņi lasa latviešu grāmatas, viņi skatīja latviešu filmas...

Ari es jutuši latvietis un piedurķis Latvijai. Iestājos Krāslavas Valsts ģimnāzijā tāpēc, ka tā bija latviešu

skola, turklāt gribēju pilnveidot savu latviešu valodu. Taču arī šeit piedzīvoju, ka pēc stundas, kurā skolotāja stāstīja, kā Krievijā speciāli apmācīti cilvēki popularizē Putina varas ideoloģiju, klasēs biedri teicā, ka skolotāja nezina neko, ka Krievijai ir superīgi tanki, ka pie visa ir vainīga Amerika. Nacionāli noskāpota skolotāja legāja klasē un nosodoši aicināja: "Paceliet roku tie, kuri runā krieviski!" Visiem bija bailes, neviens nepacēla roku, arī es nē. Tas bija pirms astoņiem gadiem. Šodien rikotos pretēji – es paceltu roku un joti augstu, un paskaidrotu, ka krievu valoda ir manā dzīmītā valoda.

Mana mamma ir no Baltkrievijas, un tur – 15 km no Baltkrievijas-Latvijas robežas – dzīvoja viņas brālis. Mums bija pierobežas vīza un mēs bieži braucām pie viņa ciemos. Kad sākās karš Ukrainā, kad Baltkrievija kļuva antīdemokrātiska un kad kļuva publisks (man tagad ir foto ar Baltkrievijas brīvības cīņāju Svetlanu Cihanovsku), tur vairs nav droši. Tāpēc mēs vairs nebraucam uz Baltkrieviju.

AGRESĪVI CILVĒKI GRIB, LAI VINIEM LATVIJĀ BŪTU ĒRTI

– Bet tad Krievija iebruka Ukrainā, daudziem mainījās attieksme

pret Putinu, pret krievu valodu un pret Krieviju, un, tajā pašā laikā, ir arī tādi cilvēki, kas ir kļuvuši agresīvi, draudīgi... Diemzēl sašķarsme ar agresiju ir kļuvusi arī par manu ikdienu. Piemēram, Valsts policijā pret mani bija leņniegs kāds Robežnieku iedzīvotāja iesniegums par goda un cieņa alzskaršanu – par to, ka es intervijā biju teicis, ka liela daļa Robežniekos dzīvojošo ir prokrieviski noskaņoti... Valsts policijas inspektore, kura noldaujās vairākus ierakstus, atzina, ka manās intervijās ir viedoklis, nevis goda vai cieņas aizskaršana. Tas patiešām ir mans viedoklis. Uzskatu, ka, dzīvojot demokrātiskā valstī, nav jābaidās nosaukt lietas īstajos vārdos, protams, neizskarot otru cilvēku cieņu. Ari daži mani radinieki saka, ka esmu kauna traips ģimenē...

Agresīviem cilvēkiem grūti saprast un piemērt to, ka ir cilvēki, kuri ciens otru, kuri negrib stāvēt malā, kuri nevēlas būt vienaldzīgi. Ari es iestājos par Ukrainas uzvaru un aizstāvu vispārcilvēciskas vērtības. Tā ir mana dzīves jēga, tā ir mana atbilstība, nevis poza vai modes lieta. Un gribu uzsvērt arī to, ka Robežnieki ir Latvija, ka Daugavpils ir Latvija, bet Latvija – tā ir Eiropa!

Visas robežas top drošākas, ja to sargāšanā iesaistās vietējā kopiena

INGA BELOUSA ir viena no biedrības "Cita Daugavpils" dibinātājiem. Viņa ir vides aktīviste un ilgtspējas koordinatore, kas arī ikdienā dara visu, lai veicinātu pozitīvās pārmaiņas ar pārliecībā balstītu viedokli.

IR JĀZINA, KAS NOTIEKI!

I. Belouza:

– Krievijas militārā karadarbība Ukrainā un Baltkrievijas autoritārā režīma iesaiste šajā karā ir padarījusi nedrošus ne tikai Latgales cilvēkus. Tāpēc lielā mērā šī agresija ietekmē arī visas valsts un Baltijas, kādā dzīvojam, jo bieži dzīdam, domājam, arī paši runājam par dažādiem iespējamiem apdraudējumiem, pārkarto prioritātes un sabiedrības viedokļus – tie klūst gan kategoriskāki, gan vairāk polarizējās. Jo lielākā nedrošība, jo vairāk sabiedrībā rodas demagoģijas, radikālu, pat kategoriski melnbaltu viedokļu un negāciju. Sādi viedokļi un komunikācijas veids nedrošību, diemzēl, vēl vairāk pastiprina.

Taču, par laimi, pazīstu daudzus cilvēkus, kas par spīti šīm negācijām spēj aizraut ar savu piemēru un saorganizēt līdzīgi domājošos uz iesaistīšanos pārmaiņu veikšanā. Šie cilvēki nevēlas iegrīmt bezspēcībā un jaut, lai nādis pārņem to veselo saprātu. Skaidri apzināties savu pozīciju par agresorvalsts Krievijas un tās sabiedrotās Baltkrievijas darbību būtu mūsu katrā uzdevums. Taču bieži vien dzīru viedokļus, kuros jādzīs ar lepnumu atzīst, ka neseko

lidzī politiskajām aktualitātēm. Un tas nav tikai Latgalē vai Daugavpili. Uzticamas informācijas, zināšanu trūkums raksturīgs gana lielai sabiedrības dalībai arī citos Latvijas novados, arī citviet pasaulei. Rezultātā?... Kā iai apzināties savu pozīciju, ja nezinām, kas notiek?

SPĒCINA PĀRMAINĀS IEINTERESĒTI UN ATSAUCĪGI ļAUDIS

– Par spēku un atbalsta avotiem mums katram ir savs stāsts. Mani spēcina pārmainās ieinteresēti un tam savu brīvo laiku veltīt gribotās vietējā kopienu pārstāvji. Mana vietējā kopiena ir biedrība "Cita Daugavpils", kas pāris gadu garumā aktīvi darbojas Daugavpili, rūpējas par pilsonisku saņumu un darbības telpu pilsētā, kustina apķaimu aktivismu un pārstāvību iedzīvotāju intereses. Starp citu, biedrība "Cita Daugavpils" tika izveidota pēc tam, kad Daugavpils neuzvarēja konkursā par Eiropas kultūras galvaspilsētas titulu, jo projekta "Daugavpils 2027" darba grupa vēlējās turpināt aizsāktās iniciatīvas pašu spēkēm.

Ne visi stiprie Latgales iedzīvotāji ir tikai latgalieši. Latgale ir mājas dažādu tautību pārstāvjiem, kas ir sava reģiona, pilsētu un apdzīvotu vietu patrioti, entuziasti un aktīvisti. Manuprāt, ne tie Latgales iedzīvotāji, kas bieži ieraugāmi dažādās valsts un reģiona ekspertu grupās un ir dzīrdami, stāstot par iespējām Latgalei, ir galvenie Latgales noturības sargātāji un drošumspējas stiprinātāji. Stiprie Latgales balstītāji ir tie, kas ir pilsoniskās sabiedrības aktīvisti, kam ir cerīgs skatījums par Latgales līdzsvarotu atlīstību un kas iegulda savu brīvprātīgo darbu un savu energiju, līdzdarbojas savas apkaimes, pilsētas un reģiona stiprināšanā. Stipri viņi ir tāpēc, ka ir neatlaicīgi un pie pirmajiem sarežģījumiem savu apņemšanos neparamet. Stipri viņi ir tāpēc, ka nesaka, ka visu prot, bet gan saka, ko grib iemācties. Stipri viņi ir arī tāpēc, ka nav pazaudējuši laipnību, atsaucību un rūpes. Šo aktīvistu līderi vai vadītāji ir īpaši stipri, jo tiem piemīt svarīga un mūsdienās īpaši vajadzīga prasme – vadīt un organizēt cilvēkus nezinās un strauju pārmaiņu laikā.

Latgaliešu mūzikis ar nacionālu stāju

Nosvērta runa, stalta stāja, aizrautīga muzicēšana un plaši skatījums uz Daugavpili un valsti – tādu iespādu pēc tikšanās rada Stanislava Broka.

Daugavpils mūzikas vidusskolas direktors AIVARS BROKS. Izcilas latgaliešu mūzikai dinastijas pārstāvis – Stanislava un Terēzes Broku dēls un darba turpinātājs – ar dzīju, analītiski ironisku vērtējumu par norisēm sabiedrībā. Ar nacionāli stingru nostāju, bet vienlaikus cieņu pret viedokļu dažādību – tā Aivaru raksturo paša teiktais, profesionālā un sabiedriskā darbība.

– Kā sadalāt laiku daudzajiem darba virzieniem?

– Vairāk esmu Daugavpili, bet sabiedriskā darbība ir valsts mērogā. Daugavpils Mūzikas vidusskola viss ir kārtībā, labi strādājam, vien varētu būt vairāk bērnu, jo pilsēta liela. Starp reģionu mūzikas vidusskolām esam labā pozicijā gan kvantitatīvi, gan kvalitatīvi. Ir labi audzēknji un vecāki. Ikdienā mācāmies, daudz koncertējam. Pērn skolai bija 100 gadu, sniedzām tā daudz koncertu, ka jau jutāmies galīgi beigt, tāpēc izdomājām, ka 101 arī labs skaitlis un turpinājām koncertēt šogad.

– Ar ko Daugavpils Latvijai ir tik īpaša?

– Gribu pateikt svarīgu lietu par Daugavpili. Rīga un jūsu gals ir pamānījs, ka ir Daugavpils, ir Latgale: tur ir svaki, negribas mums ar to nemēties! (smējās) Krievi un Putina "vate" tur uzdzarbojas, vajag aizbraukt paskaņītē! Taču cilvēki, kas aizbrauc, viņi nejet dzīlumā. Laužīsim stereotipus, ka te ir krievi! Te ir skaista daba. Viens ukraiņu karogs taču plīvo Daugavpili! Veikalā atbild latviski... Dažreiz. Te viss ir labi. Bet istenībā labi nav, un tas nav stereotips – Daugavpils ir tāda, kāda ir. Te ir problēma, jo Daugavpils ir īpaši sašķelta – vien ir par, citi – pret. Ja mēs paciešsim, ka tie, kuri ir pret, ir agresīvās vairākums, tad piektā kolonna mums labu nenesīs, ja, pasarg, Dievs, te kaut kas notiks.



Ivara Boikāna, publicitāte un personīgo arhīvu foto

iegūst nominācijas brīvdabas pasākumā

Piedalās zupas vārīšanas čempionātā

Aizvadītās nedēļas nogalē pulkveža Oskara Kalpaka dzimtajās mājās "Liepsalas", kas atrodas Madonas novada Ošupes pagastā, otro gadu notika zupas vārīšanas čempionāts. Pasākumu organizēja sieviešu apvienība "Lavanda", no mūsu novada tajā piedalījās komandas no Lazdukalna un Briežuciema pagastiem.

Gatavoja frikadelu zupu

"Čempionātu organizē ar domu, ka saimnieces dalās ar kādu no savām zupas receptēm. Uz ugunskura boršču, sēņu, siera vai citu zupu vārīja septynās komandas no tuvējās apkaimes. Degustētāji bija visi pasākuma apmeklētāji, kuri vēlāk varēja balsot par zupu, kas viņiem labāk garšoja," pastāstīja Lazdukalna saieta nama vadītāja Antra Leone, piebilstot, ka nākamgad uz zupas vārīšanas čempionātu varētu noorganizēt braucienu ar autobusu arī citiem vietējiem iedzīvotājiem, bet šoreiz viņa izmantoja personīgo transportlīdzekli. Lazdukalna saimnieces Biruta un Zigrīda ar vārīto frikadelu zupu ieguva nomināciju "Izteiksmīgākā frikadele".

Izklaides programmā folkloras ansambļa "Bolta višņa" izpildījumā skanēja suliņas apdziedāšanas dziesmas un tautasdziesmas, ar muzikāliem priekšnesumiem prieceja arī Vincents Kūkojs ar dēlu. Brīvdabas pasākuma apmeklētāji varēja piedalīties radošās aktivitātēs – liet sveces, apgūt deku pāzu, pilnveidot batikošanas prasmes, gatavot skrubīšus un klausīties pirtnieces Māras Tīmanes padomos.

Vārīja goda zupu

Briežuciema viedā ciema kopienai, kā stāsta kopienas pārstāvē Zita Mežale, sadarbība ar biedrību "Lavanda" ir pāris gadus sena. Atraktīvās dāmas ciemojušās pagastā, arī dejojušas koncertā. "Aizbraucām ar rokdarbu darbnīcas "Atspole" dalīniecēm pirmo reizi, esam priečigas un gandarītas. Briežuciema goda zupu vārīja Helēna Ločmele, viņa ir prasmīga pavāre un rokdarbniece. Šādu zupu kopā ar citām dāmām parasti vāra Baltinavas baznīcas dārzā svētku reizēs. Dažādas citas zupas Helēna ar komandu vāra arī pagasta svētkos un sagaidot ekskursantus, kuri apmeklē Briežuciema Tematisko ciemu," atklāja Z.Mežale. Pasākums patika arī Briežuciema pārstāvēm, jo aizritēja vienkāršu un sirsniķīgu gaisotnē. Varēja apgūt jaunas prasmes un iepazīties ar radošiem cilvēkiem.



Prezentē Briežuciema pagastu. "Satiekoties ar citiem aktīviem cilvēkiem no vairākām kopienām, stāstījām par savu pagastu ar vietējās dzejnieceš Laimas Ločmeles, kura ir arī rokdarbu darbnīcas vadītāja, dzejas rindām, dāvinājām rokdarbu darbnīcas dalībnieču rokdarbus. Pasākumā dabūjām arī apdziedāšanas devu, tā ka būsim tagad kā svētību saņēmušas, jo apdziedāšana nes veiksmi," pārliecināta Z.Mežale.



Lazdukalna saimnieces. Cienastam uz pasākumu lazdukalnietes bija paņēmušas līdzi pašcepto rudzu maizi, mājās kūpinātu speķi, sieru, sviestu ar kaltētiem sīpoliem, mazsālitus gurķus un kiploku grauzdiņus.

Foto - no personīgā arhīva

Sumina jauniešus

Svin pilngadības svētkus

17.augustā Viksnas tautas namā notika jaunības svētku "No bērnības līdz sapņu piepildījumam!" pasākums.

Jaunība saistīs ar sapņiem, tādēļ izsapņot tos kopā aicināja pasākuma un Kubulu Kultūras nama vadītāja Laura Zujāne. Uzrunājot jauniešus, viņa uzsvēra, ka jaunība ir jābauda lēni: "Kā dzirkstoša ābolu limonāde. Tā jāielej jaunības kausā un jāmalko pa maziem malciņiem, caur caurspīdīgu glāzi un virmojošiem burbuliem, vērojot apkārtējo pasauli, ļaujot saulesstariem sajaukties ar jaunības smiekliem, vieglumu, draugu sarunām un naktīm, kurās nenāk miegs, jo prātā ir miljons domu. Miljoniem domu par to, kas es būšu nākotnē, par to, ko es sasniegušu, par to, kā veidosies mana dzīve. Jaunība ir kā grāmatzīme, tā ir atskaites punkts un jauna ceļa sākums dzīves lappušu grāmatā."

Katram pilngadniekam bija sagatavoti uzdevumi un novēlējums. Par muzikālo sveicienu parūpējās Krista Mača un Sandis Abokoks no Gulbenes, kurš gavīniekiem veltīja arī savas sacerētās dziesmas.

Balvu apvienības pārvaldes vadītājs Artūrs Luksts uzrunāja jauniešiem vēlēja sapņot, darīt, koncentrēties uz kaut ko vienu, kas sirdij tuvāks, ko vairāk pieprot, un mēģināt šo lietu izkopt, lai tālāk dzīvē, šo darbiņu darot, justos patiesi laimīgi, bagāti un veiksmīgi. Viņš arī aicināja ieklausīties vecākos, viņu padomā, mācīties no draugu kļūdām un nepieļaut savējās: "Esiet laimīgi dzīvē, jo šis ir jūsu laiks, kad esat jaunii, vareni, skaisti un laimīgi. Lai dzīve ir piepildīta un lai sapņi piepildīs!"

Viksnas un Kupravas klientu apkalošanas centra vadītāja Dzintra Pipcāne pilngadniekiem uzrunā novēlēja izvēlēties pareizo profesiju un atzina, ka gaidīs atgriežoties dzimtajā



Jaunieši. Svinēt pilngadību bija aicināti septyni jaunieši, ierādās pieci: Sindija Raibekaze, Nikita Kramorenko, Aigars Liebārdis, Artūrs Plešanovs un Rainers Ušāns-Čips. Vakara noslēgumā bija diskoballīte ar DJ Ingaru, kur, kā atklāj organizatori, vecāki ar saviem jau pieaugušajiem bērniem dejoja līdz rīta pat gaismai.

pagastā. Savukārt vecākiem novēlēja, lai pēc iespējas ilgāk viņi būtu kopā ar saviem bērniem un atbalstītu tos.

Jauniešu uzrunā vecākiem sirsniķus vārdus veltīja Sindija Raibekaze, atzīstot, ka ir patiesi jauki atskatīties uz bērniņas atmiņām, kopā svinētiem svētkiem, piedzīvojumiem, arī

kādiem nedarbiem un smiekīgiem atgadijumiem un, protams, gūtajām atziņām, mācībām un paveiktiem darbiem: "Paldies par pacietību, iedrošinājumiem, mīlestību un rūpēm, ko esat snieguši un turpināt dāvāt ikdienā! Mēs jūs no sirds mīlam, cienam un novērtējam!"

Lappusi sagatavoja A.Socka

Foto - no personīgā arhīva

Avārija Balvos

Izraisa sadursmi un ietriecas mājā

Notikuma vieta. Šo pirmdien Valsts policija saņēma informāciju, ka Balvu pilsētā notika sadursme starp divām automašinām - "Opel Zafira", kuru vadīja 1974.gadā dzimusi sieviete, un "Audi 80 Avant", kuru vadīja 1987.gadā dzimusi sieviete. Ceļu satiksmes negadījumā bojātas ceļa zīmes un, kā redzams attēlā, privātmājas fasāde. "Sākotnējā informācija liecina, ka saduršmē cieta divas personas. Uzsākts administratīvā pārkāpuma process," laikrakstu "Vaduguns" informē policija.

Uz notikuma vietu izbrauca arī Neatliekamās mediciniskās palīdzības dienesta medīki un ugunsdzēsēji glābēji. Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests ziņo, ka glābēji atvienoja automašinas klemmes un sakārtoja ceļa braucamo daļu, bet cilvēki no transportlīdzekļiem izķluva pirms viņu ierašanās. Savukārt aculiecinieki pastāstīja, ka pa Partizānu ielu (no skvēra puses) braucošā "Audi" vadītāja krustojumā, visticamāk, neievēroja ceļa zīmes 'STOP!' prasības, kā rezultātā izraisīja sadursmi ar otru auto, kas brauca pa Raiņa ielu (virzienā no Bērzpils ielas).



Foto: A. Ločmelis

Turpinās pagrabu un pagrabstāvu apsekošana

Cik šobrīd patvertņu mūspusē?

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (VUGD) amatpersonas turpina valsts un pašvaldību ēku pagrabu un pagrabstāvu apsekošanu, lai novērtētu to atbilstību patvertņu vajadzībām.

Nedaudz vairāk par pusī

Līdz augusta vidum, Latvijā pārbaudot 1911 objektus, secināts, ka pilnībā patvertnes vajadzībām atbilst 259 jeb 13,5% objekti, bet daļēji – 818 jeb 42,8%. Tātad pilnīga vai daļēja atbilstība ir nedaudz vairāk nekā pusei patvertņu, kurās kopumā var ietilpt 373 tūkstoši cilvēku. Nemot vērā, ka VUGD amatpersonas apsekošanu veic papildus saviem tiešajiem dienesta pienākumiem, plānots, ka apmēram vēl 4500 apzināto objektu apsekošana noslēgsies novembra sākumā.

Šobrid uzsākts arī darbs pie pirmo patvertņu zīmu izvietošanas uz ēkām, kuras daļēji vai pilnībā atbilst patvertnēm izvirzītajam prasībām. Šīs vietas nebūs publiski pieejamas ikdienā, ja vien to neparedz ēkas un konkrēto telpu uzdevumi. Piemēram, izglītības iestādes pagrabstāvs ikdienā būs pieejams tikai izglītības iestādes darbiniekiem un skolēniem, nevis apmeklētājiem no malas. "Šobrid esam gatavi uzsākt arī nākamo posmu – ieziņēt patvēruma vietas pilsētvīdē, lai ikviens būtu informēts, kur viņam tuvākajā apkārtnē pieejama vieta patvērumam katastrofu un militāra apdraudējuma gadījumā. Vienlaikus vēlos uzsvērt, ka ikdienā patvertnes visbiežāk nebūs pieejamas apskatei, jo patvertņu īpašnieku uzdevums ir tās padarīt publiskas tikai apdraudējuma laikā. Ja šobrīd durvis ēkā, uz kuras uzstādīta patvertnes zīme, ir ciet, nevajag satraukties, jo tās tiks atvērtas brīdi, kad būs paziņots par nepieciešamību ikvienam meklēt tuvāko patvēruma vietu. Tāpat aicinu iedzīvotājus nesatraukties, ja tuvākajā apkārtnē pie ēkām neredz izvietotas patvertņu zīmes. Šīs darbs ir tikai sācies. Plānojam, ka vizuāli dabā vairāk patvēruma vietas būs

iezīmētas nākamā gada sākumā," uzsver VUGD priekšnieka vietnieks IVARS NAKURTS.

Notiek iepirkuma procedūra

Lai patvertnei derīgās ēkas nodrošinātu ar atbilstošu zīmi, notiek iepirkuma procedūra. Plānots, ka tā noslēgsies šī gada beigās. Savukārt neliels skaits zīmju, kuras tika iegādātas vienkāršotas procedūras rezultātā vasaras sākumā, jau nodotas pašvaldībām ar aicinājumu tās tuvākajā laikā izvietot

uz ēkām, kuras pilnībā vai daļēji atbilst patvertņu prasībām. VUGD mājaslapā www.vugd.gov.lv, sadaļā "Civilā aizsardzība", ikviens interesents var arī iepazīties ar potenciālo patvertņu minimālajām tehniskajām prasībām. Tāpat VUGD kopā ar Iekšlietu ministrijas Informācijas centru šobrīd strādā pie tā, lai lietotnes "112 Latvija" sniegtās iespējas papildinātu ar informāciju par tuvāko patvertņu atrašanās vietām un dažadiem ieteikumiem.



Patvertnes zīme.
Tā norāda, ka apdraudējuma gadījumā konkrētajā ēkā pieejama patvēruma vieta! Ik dienā, ja nepastāv apdraudējums, patvērumam paredzētās telpas iedzīvotājiem var nebūt pieejamas!

Balvu novada pašvaldības izpilddirektora vietnieks JĀNIS BUBNOVS informē, ka Balvu novada teritorijā ir vairāk nekā 70 potenciālo patvertņu vietu, kuras tiks apsekotas līdz šī gada beigām. Savukārt šobrīd VUGD apsekojis vairāk nekā 40 šādus valsts un pašvaldības īpašumā esošos objektus mūspusē, no kuriem pašlaik par atbilstošām atzītas trīs objektu pagrabtelpas (visas Balvu pilsētā):

- ◆ **Daudzfunkcionālajā sociālo pakalpojumu centrā Vidzemes ielā 2B (Stekintavā, pie slimnīcas, kur iepriekš atradās Ziemeļlatgales biznesa un tūrisma centrs);**
- ◆ **Balvu Profesionālajā un vispārizglītojošajā vidusskolā Vidzemes ielā 26 (Stekintavā);**
- ◆ **Balvu Kultūras un atpūtas centrā Brīvības ielā 61 (pilsētas centrā).**

"Šobrīd patvertnes zīmes uzstādītas divos no uzskaitītajiem objektiem – uz skolas un Daudzfunkcionālo sociālo pakalpojumu centra ēkām. Uz kultūras nama fasādes tā tiks uzstādīta vēlāk, jo šobrīd pašvaldībai zīmes gluži vienārši vēl nav pieejamas pietiekamā daudzumā. Ceram, ka, noslēdzoties apsekošanas darbam, patvertnēm atbilstošu objektu skaits novada teritorijā palielināsies. Vienlaikus uzsveram, ka iedzīvotājiem nav nekāda pamata uztraukumam!" piebilda J.Bubnovs.

Izglīto bērnus un jauniešus

Kampaņa "Uzdod jautājumu policijai!"

Ari Tilžā!

Izvērtējot iepriekšējo gadu pieredzi un attīstot preventīvajā labo praksi, Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes Kārtības policijas biroja Preventīvās grupa šovasar trešo gadu pēc kārtas rikoja preventīvās izglītojošā kampaņu nepilngadīgām personām "Uzdod jautājumu policijai!". Tās organizēšanā tika uzrunātas Latgales reģiona bibliotēkas, kurās vasaras brīvlaikā var sapulcināt tuvākās apkārtnes bērnus. Rezultātā kampaņā iesaistījās septiņas Daugavpils apkaimju bibliotēkas, kā arī Ludzas, Zilupes, Kārsavas un Tilžas bibliotēkas.

Tilženieši – viszīnkārīgākie!

Valsts policijas pārstāve Jūlija Jurāne stāsta, ka vasaras laikā 242 bērni un jaunieši vecumā no 5 līdz 17 gadiem speciālās pastkāstītēs ievietoja kopumā 298 zīmes ar jautājumiem, uz kuriem pēc tam klātienes pasākumos policijas darbinieki ne

tikai sniedza atbildes, bet arī kopīgi apspreida citas bērniem interesējošas tēmas. "Visvairāk zīmu ar jautājumiem tika ie-mests Tilžas bibliotēkas pastkāstītē. Lielis jautājumu skaits bija arī Daugavpils bērnu bibliotēkas "Zilīte" un Daugavpils Jaunbūves bibliotēkas pastkāstītēs. Klātienē uz tikšanos ar policijas darbiniekiem vissplākājā skaitā ieradās Ludzas, Zilupes un Daugavpils bibliotēku jaunie lasītāji. Tikmēr Daugavpils Pārdaugavas bibliotēkā policiju sagaidīja visatsaucīgākā un komunikācijai atvērtākā publika," prieži ir policijas darbinieki.

Līdztekus standartjautājumiem par policijas darbu, izglītības iegūšanu, atalgojumu un tehnisko nodrošinājumu, bērni interesējās arī par ceļu satiksmes drošību un noteikumiem, kuri jāievēro velosipēdistiem un skrejriteņu vadītājiem, vadīšanas tiesību iegūšanas kārtību, rīcību emocionālās un fiziskās vardarbības, aizskarošas runas un draudu izteikšanas sociālās saziņas platformās gadījumos. Tiekties ar jaunāko paaudzi,

policijas amatpersonas pievērsās arī atkarību izraisošo vielu lietošanas kaitīgumam un nepilngadīgo atbildībai par likum-pārkāpumiem, veicamajiem pasākumiem sava īpašuma/manu drošības uzlabošanai un citiem jautājumiem, kuri ir īpaši aktuāli konkrētajā apkaimē.

Iesaistās arī kriminālisti un kinologi

Lai pasākumu padarītu bērniem interesantāku, kampaņā iesaistījās arī Latgales reģiona eksperti-kriminālisti un kinologi, kuri sniedza ieskatu sava dienesta darba specifikā un izrādīja savas īpaši aprīkotās automašīnas. Bērniem bija iespēja iejusties policijas eksperta ādā, meklējot un fiksējot pēdas, kā arī aizpildot personas daktiloskopisko karti jeb veicot pirkstu un delnu nospiedumu procesu. Tikmēr komunikācijā ar kinologu bija iespēja piedalīties paraugdemonstrējumos, paklausības uzdevumu izpildē vai arī vienārši noglaudīt dienesta suni.

Lappusi sagatavoja A. Ločmelis

Iedvesmas stāsti

Līdzsvars starp studijām un sabiedrisko dzīvi

Amanda Buklovska

4. kura studente ŽAKLĪNA ORLOVSKA no Viļakas studē pedagoģiju Latvijas Universitātes Izglītības zinātnu un psiholoģijas fakultātē. Viņas ikdienas pienākumi ietver gan studijas, gan praktisko darbu. Kā Viļakas Jauniešu mājas jaunatnes lietu speciāliste viņa organizē un vada dažādas aktivitātes un projektus, kas veicina jauniešu personīgo izaugsmi un attīstību. Strādā arī Viļakas un Rekavas vidusskolās, palīdzot skolēniem sasniegt savus mērķus un attīstīt viņu potenciālu, cenzoties sniegt vēl nebijušas iespējas.

Kas Jūs visvairāk iedvesmo un motivē ikdienā?

— Ikdienas iedvesma nāk no jauniešu entuziasma un viņu sasniegumiem. Redzot, kā jaunieši attīstās, atklāj un izpauž savus talantus, es jūtos motivēta turpināt darbu ar vēl lielāku aizrautību. Kā teicis Alberts Šveicers: "Mēs neesam pietiekami, lai iedvesmotu citus, mēs esam tikai pietiekami, lai iedvesmotu sevi un caur sevi citus."

Kas motīvēja izvēlēties studēt pedagoģiju?

— Mana izvēle balstās uz vēlmi radīt pozitīvas pārmaiņas izglītības jomā. Skolotāja darbs man šķiet kā ceļojums, kur katrai solis var ieteikt nākotnes gaitu.

Kādi priekšmeti vai kursi bijuši visinteresantākie studijās?

— Visinteresantākie kursi man bija un ir izglītības vadība un tie, kas ietver psiholoģiju. Patiesību sakot, psiholoģijas izpēte mani aizrauj arī ikdienā, tāpēc manu māju grāmatplauktā redzamas pārsvarā šī žanra grāmatas gan latviešu, gan angļu valodā. Šie kursi palīdz man labāk izprast cilvēku uzvedību un sarunvalodu ar jauniešiem, lai viņiem palīdzētu atrast savu vietu pasaulei.

Kādas ipašības svarīgas labam skolotājam?

— Jābūt empātiskam, pacietīgam un radošam. Empātija palīdz izprast un atbalstīt skolēnus viņu izaicinājumos, pacietība ļauj strādāt ar dažādiem raksturiem un vajadzībām, bet radošums sniedz iespēju atrast jaunas un efektīvas pieejas mācību procesā. No kāda kura pasniedzējas atmiņā palikusi atzinā, ka skolotāja īstais uzdevums ir nevis tikai sniegt zināšanas, bet iedvest izpratni.

Kā plānojat integrēt mācību stundās zināšanas, kuras esat ieguvusi studijās?

— Plānoju veidot daudzveidīgas un interaktīvas mācību stundas, kas iesaista skolēnus un veicina viņu aktīvu līdzdalību. Integrēšu teorētiskos principus praktiskos piemēros un aktivitātēs, lai radītu saistošu un efektīvu mācību vidi. Praktiska pieredze ir labākā mācīšanās metode.

Kādi ir galvenie pienākumi kā jauniešu centra vadītāji?

— Jāveido vide, kurā jaunieši jūtas novērtēti, uzklausīti un iedvesmoti. Tas nozīmē ne tikai organizēt un vadīt dažādas aktivitātes un projektus, bet arī būt atbalstošai mentorei, kura palīdz jauniesiem attīstīt viņu potenciālu un prasmes. Rūpējos par to, lai katrs saņem individuālu uzmanību un iespējas izpausties savā unikālajā veidā. Ne mazāk svarīgi ir veidot sadarbību ar vietējām organizācijām, lai paplašinātu piedāvāto resursu un iespēju klāstu, kā arī radīt izglītojošas aktivitātes, kas veicina sociālo attīstību. Katrs uzdevums, ko daru, ir orientēts uz to, lai palīdzētu jauniesiem kļūt par aktīviem un pārliecītiem sabiedrības pārstāvjiem. Manā darbā svarīgi arī motivēt komandu, lai kopīgiem spēkiem mēs varētu ištehtēt nebijušas idejas un izmaiņas, kas pozitīvi ieteikt mēs vētējās sabiedrības dzīvi. Lai sasniegtu lielus mērķus, mēs sākam ar maziem solījumiem, iedvesmojot vēl citus pa ceļam.

Kā piesaistīt jauniešus un kādas aktivitātes piedāvājat?

— Piedāvājam dalību Erasmus+ projektos, diskusijas, sporta spēles, aktivitāšu nedēļas un daudz ko citu. Centra darbība iesaistām ikvienu darboties gribōšu jaunieti, ļaujot piedalīties aktivitāšu plānošanā un vadišanā, lai veicinātu viņu atbildību un līderības prasmes.

Kādi ir lielākie izaicinājumi?

— Resursu ierobežojumi, taču ar radošu pieejumu un sadarbību ar citiem profesionāļiem mēs spējam pārvarēt šos šķēršļus un nodrošināt kvalitatīvu atbalstu jauniesiem. Uzskatu, ka izaicinājumi ir iespējas, kas izkristalizē cilvēka spējas.

Kā vērtējat jauniešu centra lomu jauniešu dzīvē un attīstībā?

— Jauniešu centrs spēlē svarīgu lomu, sniedzot atbalstu, iespē-



Viļakas jauniešu mājas aktivisti. Kopā gan rītos, gan vakaros kā viena kupla ģimene. Aktīvisti, kuri ir parādījuši savu potenciālu, organizējot dažādus pasākumus un trenējot savas līderības prasmes vietējā kopienā.

jas un resursus, kas veicina jauniešu attīstību. Jaunieši taču ir mūsu nākotne, vai ne? Jauniešu centrs ir vieta, kur jaunieši var izpaust savu radošumu, attīstīt prasmes un veidot jaunus sociālos tīklus.

Vai ir kādi padomi laika plānošanā un organizēšanā?

— Svarīgi ir izveidot skaidru dienas kārtību un prioritāšu sarakstu, lai efektīvi sadalītu laiku starp dažādām aktivitātēm. Plānojot jāatceras atstāt vietu arī neparedzētām situācijām. Pati joprojām to ļoti praktizēju.

Kā atjaunojat enerģiju un rūpējties par savu labklājību?

— Regulāri nodarbojos ar fiziskām aktivitātēm, meditēju un veltu laiku hobijiem, kas man sagādā prieku, piemēram, dejoju tautas dejas. Rūpes par sevi ir būtiskas, lai saglabātu augstu enerģijas līmeni un pozitīvu attieksmi ikdienā. Lai palīdzētu citiem, vispirms jāparūpējas par sevi.

Kas palīdz uzturēt motivāciju un saglabāt entuziasmu?

— Motivāciju uztur saskatāmie panākumi, pašizaugsme, protams, jauniešu pozitīvās atsauksmes un jauniešu mājas apmeklējums katru dienu. Kad redzi rezultātus, redzi arī savu darbu jēgu, — nodomāju ik reizi, kad ir kāds motivācijas zudums.

Kādas ir nākotnes ambīcijas un mērķi?

— Turpināt attīstīties pašai, attīstīt darba sfēru, kurā darbojos, un piedāvāt jauniešiem vēl plašākas, nebijušas iespējas.

Kādi ir lielākie izaicinājumi, ar kuriem esat saskarsies savā ceļā? Kā tos pārvarejat?

— Viens no lielākajiem izaicinājumiem bija laika menedžments studijām ar pamatdarbu, taču ar organizētību un atbalstu no ģimenes un kolēģiem spēju pārvarēt, šķiet, jebkurus šķēršļus. Es teiktu, ka izaicinājumi ir dzīves piedāvājums kļūt labākam.

Varat padalīties ar kādu neaizmirstamu mīrķi no savas studiju vai darba pieredzes?

— Tas bija, kad jaunieši kopīgi izstrādātā projektā prezentēja savu sociālo iniciatīvu. Esmu gandarīta, redzot viņu aizrautību un lepnumu par paveikto, saņemot projekta rezultātus, kas nereti novērtēti ar maksimālo punktu skaitu.

Kā līdzsvarojat savas daudzās lomas un pienākumus ikdienā?

— Cenšos plānot savu dienu tā, lai katrai lomai būtu atvēlēts konkrēts laiks, kā arī regulāri izvērtēju savus mērķus un prioritātes. Tas palīdz saglabāt līdzsvaru un efektivitāti.

Kāda ir ikdienas rutīna? Kas palīdz saglabāt produktivitāti?

— Ikdienas rutīna ietver dienas izplānošanu, darba un studiju uzdevumu veikšanu, kā arī laika veltīšanu ģimenei un hobiju aktivitātēm. Lai saglabātu produktivitāti un prieku, ir svarīgi ne tikai strādāt, bet arī dzīvot dzīvi pilnvērtīgi. Šis princips ir manas ikdienas rutīnas pamatā, palīdzot ne tikai sasniegt izvirzītos mērķus, bet arī baudīt katru dienu kā vērtīgu un nozīmīgu dzīves posmu.



Jauniešu gada balva 2024. Nominācijā "Gada jauniešu balsts" galveno balvu Žaklina (foto – no kreisās) ieguva par savu degsmi, profesionālo darbību un iedvesmas spējām. Jaunieši mīl pavadīt laiku ar viņu, jo tas nebūs cilvēks, kurš tikai iemācis kaut ko dzīves gudru, bet arī sniegtais atbalsta roku un mielu apskāvienu.

**Kādas prasmes un zināšanas ir visvērtīgākās mūsdienē pasaulei?**

— Komunikācija, kritiskā domāšana un pielāgošanās spēja. Spēja efektīvi sazināties, analizēt situācijas un pielāgoties pārmaiņām ir būtiska gan profesionālajā, gan personiskajā dzīvē.

Kāda ir lielākā mācība, ko esat guvusi no savām neveiksmēm vai kļūdām?

— Neveiksmes ir neizbēgamas, bet tās ir iespējas mācīties un augt. Katrs kļūdains solis palīdz man kļūt stiprākai un gudrākai.

Vai ir kādi padomi jauniešiem, kuri vēl tikai meklē savu ceļu dzīvē?

— Izpētīt savas intereses un aizraušanās, būt atvērtiem jaunām pieredzēm un nebaudīties mesties izaicinājumos. Patiesā ceļa atrašana bieži vien ir interesants ceļojums, kas sākas ar maziem soļiem.

Zini un izmanto

Dzejnieku sacensība, pirmatskaņojumi un grupa "Laimas Muzykanti" aicina "Rogovkys dzejis yoga 2024"

Sestdien, 7.septembrī, Rēzeknes novada Rogovkā jau trešo reizi notiks latgaliski rakstošo dzejnieku sacensība "Rogovkys dzejis yoga". Dzejas autoru uzstāšanos papildinās apvienības "Bruoli i muosys", grupas "Laimas Muzykanti", reperes Ūgas un citu mūziķu priekšnesumi, tāpat gaidāmi pirmatskaņojumi ar pērnā gada slama uzvarētāju – Vinsenta Kūkoja un Anneles Slišānes – darbiem.

Dzejas slams, latgaliski "Rogovkys dzejis yoga", notiks 7.septembrī plkst. 19.00 Nautrēnu sporta hallē. Šī gada dzejas slāmā piedalīsies vismaz astoņi latgaliski rakstoši autori, bet sacensību, kas notiks trīs kārtās, uzvarētāju noteiks žūrijas un skatītāju balsojums. Latgaliski rakstoši dzejas autori, kuri grib piedalīties dzejas slāmā, pasākumam var pieteikties līdz 28. augustam, aizpildot anketu <https://ej.uz/dzejisvoga2024>.

Dzejas slams Rogovkā 2022. gadā tika iesākts ar gribēšanu šādu dzejas lasījumu formu pamēģināt arī latgaliski, bet nu

tas kļuvis arī par iespēju dzirdēt jaunus latgaliski rakstītus darbus, kā arī iepazīt vairāk pašus autorus. Pasākuma nosaukumā "Rogovkys dzejis yoga" simboliski savijas septembra pirmā daļa, kas laukos ierasti ir ražas novākšanas, jo īpaši kartupeļu lasīšanas laiks, un dzejas sacensība. Līdzīgi kā kartupeļu vagā, kur zināmu apbrīnu izpelnās ātrākais un centīgākais lasītājs, arī slāmā par uzvarētāju kļūst tas, kurš ar savu radošo darbu spēj viissplīgtāk pārliecināt žūriju un skatītājus, ir izveicīgākais vārdū meistars. Dzejas slama uzvarētājs saņems naudas balvu, bet uzvarējušie dzejoļi tiks publicēti latgaliešu kultūras ziņu portālā lakuga.lv. Kustība "Volūda" 2024.gadā uzsākusi literārās jaunrades latgaliski veicināšanas pasākumu programmu, kurā "Rogovkys dzejis vogys 2024" uzvarētāju gaida jaunums – iespēja 2025.gadā izmantot nedēļu garu rakstīšanas rezidenci Latgalē (ar apmaksātu uzturēšanos rezidencē un stipendiju radošajam darbam).

"Rogovkys dzejis vogys 2024" vadīšana šogad uzticēta

Edgaram Provejam, bet pasākumu papildinās reperes Ūgas, apvienības "Bruoli i muosys", dzejasminieka Vinsenta Kūkoja, mūziķu Ingara un Mareka Gusānu, Jāņa Matvejenko, kā arī grupas "Laimas Muzykanti" uzstāšanās. Par dzejas slama tradīciju kļuvusi muzikālu jaundarbu radišana ar iepriekšēja gada pasākuma uzvarētāja darbiem – šoreiz jauni skaņdarbi top ar Vinsenta Kūkoja un Anneles Slišānes dzejoļiem. Pēc jaunā dzejas slama uzvarētāja noskaidrošanas skatītājus ar koncertprogrammu priecēs etnomūzikas grupa "Laimas Muzykanti".

Rogovkā iecerētais dzejas slams ir viens no septembrī tradicionālajiem "Dzejas dienu" laika pasākumiem. Dzejas slams ir dzejas kustība, kas Latvijā un pasaulei (starptautiski zināms kā "Poetry slam") atdzīvinājusi interesi par mūsdienu dzeju. Tās pamātā ir nosacīta dzejnieku sacensība, kuras laikā autori lasa savus darbus skatītāju priekšā, bet žūrijas un skatītāju balsojumā tiek noskaidrots šīs sacensības uzvarētājs.

Der zināt

Farmaceita atbildes uz četriem šovasar biežāk uzdotajiem jautājumiem par ādas kopšanu

Ko īsti nozīme SPF, kā zināt, kādu konkrētai situācijai izvēlēties?

"SPF apzīmē saules aizsardzības faktoru, kas nosaka, cik daudz UV starojuma ir vajadzīgs, lai radītu saules apdegumus uz aizsargātas ādas (salīdzinājumā ar neaizsargātu ādu). Tātad augstāka SPF vērtība (līdz SPF 50) nodrošina lielāku aizsardzību," skaidro Ērika Pētersone. Lūk, piemērs!

Jauns vīrietis nedēļas nogālē kopā ar draugiem plāno dots aktivā atpūtā pie ūdens, kur iecerēta laivošana un supošana. Draugi ieteikuši iegādāties ūdenssīturīgu saules aizsarglīdzekli, jo līdzīgās situācijās ir piedzīvojuši saules apdegumus. Saskaroties ar milzīgo izvēli, vīrietis apjucis, viņu mulsina arī dažādie SPF skaitļi un nav skaidrs, kas konkrētajam gadījumam būtu nepieciešams.

"Draugiem ir taisnība – plānojot atrasties ūdenī, jāiegādājas ūdenssīturīgs produkts, kas ik pēc 40 līdz 80 minūtēm jāuzklāj atkārtoti. Mehāniskie saules aizsarglīdzekļi rada ar aci redzamu baltu vai zilganu kārtīpu uz ādas – arī tas ir labs veids, lai pamanītu, ka līdzeklis ir noskalojies vai noberzies. Būtiski ir līdzekli uzklāt 30 minūtes pirms ieiešanas ūdenī. Tāpat jāatceras, ka saules stari "viskodīgākie" ir laikā no pulksten 10.00 līdz 16.00," atgādina farmaceite un uzsver, cik svarīgi ir saņemt konsultāciju par situācijai piemērotāko saules aizsarglīdzekli, jo tie ir ļoti dažādi. "Piemēram, tieši šai aktivitātei piemērots būs līdzeklis spreja formā. To var ērti un ātri uzklāt, turklāt pēc uzklāšanas āda nav lipīga, un tieši lipīgā sajūta, kā novērots, bieži vien vīriešus attur no saules aizsarglīdzekļu lietošanas. Spreju ir viegli uzsmidzināt arī uz ādas, kur apmatojums ir biezāks," skaidro farmaceite, piebilstot, ka tad, ja šāds aktivā atpūtas veids kļūst regulārs, ir vērts painteresēties par specializētu, UV starus aizturošu apģēru – tas parasti ir plāns, ātri ūstošs un komfortabls.



ūdeni no vidējā ādas slāņa uz virsējo. Vazelīns, lanolīns un minerāleļļas palēnīna ūdens iztvaikošanu no ādas, tajā ilgāk saglabājas mitrums, taču šīs sastāvdaļas mēdz padarīt krēma konsistenci biežāku.

Kāpēc ar gadiem āda nereti sāk niezēt? Kā ar to tikt galā?

"Ādas nieze gados vecākiem cilvēkiem ir izplatīta, jo līdz ar vecumu ādai ir tendence kļūt sausākai. To apstiprina arī, piemēram, šāda aptiekā piedzīvota situācija," stāsta farmaceite.

Aptiekas pastāvīgais klients – kungs gados – regulāri nāk pēc hipertensijas zālēm un vienmēr labprāt aprūnājas ar farmaceitu par savas veselības aktualitātēm. Kārtējā apmeklējuma rezē viņš pastāstīja par mazliet niezošu ādu uz rokām un kājām, saplaisājušiem papežiem. Nemot vērā redzamos ādas laukumus un viņa sacīto, bija iespējams secināt, ka iemesls niezei varētu būt ir ādas sausums.

Vecāka gadagājuma cilvēki bieži vien ādas sausumu mēģina risināt ar "kaut ko treknu" – eļļu vai citām taukvielām, tomēr tas nav pareizi. Dārzu, kad tas izkalst, taču laistām ar ūdeni! Lai ar sausumu tiktu galā, vismaz divas reizes dienā bagātīgi jāuzklāj mitrinoša ziede vai krēms bez smaržas. Lai losjoni paliek jaunākiem cilvēkiem! Tie ātri iesūcas, taču šajā gadījumā nebūs piemērotākie. Ziedes un krēmi ir efektīvāki un mazāk kairinoši. Lai "notvertu" un paturētu ādā iespējami vairāk mitruma, krēms jāuzklāj uzreiz pēc mazgāšanās vai noskalošanās, kamēr āda vēl ir mitra. Mitrinošo līdzekļu sastāvā var būt jojobas eļļa, dimetikons, glicerīns, hialuronskābe, pienskābe, lanolīns, minerāleļļa, petrolatumš vai šī sviests.

Uz saplaisājušiem papēžiem var lietot eļļas bāzes krēmu vai vazelīnu, noder arī krēmi, kas satur urīnskābi. Lai līdzeklis iedarbotos labāk, vēlams pēc ādas ieziešanas uzvilkst speciāli šim nolūkam paredzētas zeķes vai arī plānas kokvilnas zeķes. Daži kāju ādas kopšanas līdzekļi jau ir iegādājami kā pēdu maskas un iestrādāti īpašas zeķītēs – to uzvilkšana pirms naktsmiera var sniegt sevišķi labus rezultātus," skaidro farmaceite Ērika Pētersone un uzsver, ka svarīgi pievērst uzmanību ne tikai ādas kopšanas līdzekļiem, bet arī pilnvērtīgam uzturam, kas nodrošina organismu ar A, C un E vitamīnu, cinku, Omeg-3 taukskābēm.

Vai alerģiski simptomi var būt reakcija uz saules aizsarglīdzekli?

"Jā, sauļošanās līdzeklis patiešām var izraisīt alerģiskus simptomus. Vispirms jāzina, ka sauļošanās aizsarglīdzekļi ir divu veidu – ķīmiskie un mehnāni. Ja āda ir reāgējusi uz pirmajiem, tad jāizvēlas citas grupas kosmētikas līdzeklis. Tāds, kas satur cinka oksīdu vai titāna oksīdu. Ja arī cilvēkam iepriekš alerģiska reakcija uz ķīmiskajiem sauļošanās līdzekļiem (tie satur satur oksibenzonu, avobenzonu, oktisalātu, oktokrilēnu, homosalātu vai oktinoksātu) nav bijusi, mēdz būt tā, ka kādā dzīves posmā tā rodas pret kādu no sastāvdajām," skaidro farmaceite un min piemēru no aptiekas prakses.

Jauna sieviete stāsta, ka pēc kvalitatīva sauļošanās līdzekļa lietošanas seja ir apsārtusi un niez. Krēms uzklāts, dodoties uz darbu, sieviete nav ilgi uzturējusies tiešos saules staros. Viņa vēlētos izmēģināt citu krēmu vai losjonu, interesējas arī par to, vai šīs līdzeklis ir videi draudzīgs.

Pareizā izvēle būtu izmēģināt plaša spektra sauļošanās līdzekli ar saules aizsardzības faktoru SPF 15 vai augstāku, ko jāuzliež aptuveni 15 minūtes pirms došanās ārā, turklāt uz visām saulei atklātajām ādas zonām, tostarp uz lūpām un ausīm, par ko parasti tiek piemirsts. Tāpat līdzeklis atkārtoti jāuzklāj ik pēc pāris stundām, pastiprināti svīstot, vai uzreiz pēc peldēšanās. Farmaceite uzsver, ka aptiekā pieejami saules aizsarglīdzekļi arī īpaši alerģiskai ādai, pievēršot uzmanību, lai sastāvā ir cinka oksīds vai titāna dioksīds, kas pasargā ādu no saules stariem. Tāpat alerģiskai ādai labvēlīga var būt alveja, kam piemīt mitrinoša un nomierinoša iedarbība. Alveja palīdz mazināt saules radīto apsārtumu un kairinājumu. Arī dabīgā augu eļļas (jojoba, mandeļu, kokosriekstu u.c.) uzlabo ādas aizsargbarjeru.

"Pēdējos gados tiek pievērsta lielāka uzmanība saules aizsarglīdzekļu ietekmei uz vidi un pieaug pieprasījums pēc videi nekaitīgiem līdzekļiem. Eiropas Savienībā UV filtri, kas tiek uzskatīti par drošiem lietošanai kosmētiskajos līdzekļos, ir iekļauti UV filtru pozitīvajā sarakstā – Kosmētikas regulas (EK) Nr. 1223/2009 (IV pielikums). Jau ir ieviests tāds termins kā "rifam draudzīgs" vai "rifam drošs", kas nozīmē, ka saules aizsarglīdzeklis ir nekaitīgs koralu rifu videi. Šādu produktu sastāvā nedrīkst būt parabēni, oksibenzons, oktokrilēns, homosalāts, PABA u.tml.

Apsveikums

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

Milā kaimiņiene **Anastasija**,
sveicam dzīves skaistajā jubilejā!
Novēlam veselību, dzīvesprieku un Dieva svētību.
Zinaida, Jānis, Celerīna un bijusī darbabiedrēne Jevgenija



Reklāma

24. AUGUSTS, ALŪKSNE

PILSSALAS ESTRĀDE
SĀKUMS PLKST. 18.00



Dažādi

LOGI DURVIS
PILNS SERVISS
26343039
www.balvulogi.lv

Dūmvadu, dabisko ventilāciju,
apkures ierīču, dūmeju apsekošana,
tirišana, remonts, izgatavošana,
mūrēšana, oderēšana, uzstādīšana:
Dūmu detektori.
Tālr. 22363236, 20404400.

Pievē smilti, granti, šķembas.
Tālr. 25685918.

Iznomā telpas Balvos, Bērzbils 7
(1. un 2. stāvā). Tālr. 29209812.

No akas līdz mājai iemontē
ūdensvadu, izvada kanalizāciju.
Tālr. 25685918.

Smalcina ganības, pļavas.
Trimmerē piemājas dārziņus.
Tālr. 29165808.

KAPU VIETAS
LABIEKĀRTOŠANA
*PIEMINEKLĪ *APMALES
*APŽOGOJUMI
KVALITATĪVI, AR GARANTIJU.
TĀLR. 22045514.

No 25.augusta līdz
31.augustam, sakarā ar
remontdarbiem centralizētajā
siltumtrasē, iespējami
siltumenerģijas padeves
pārtraukumi šādām ēkām Balvos:

Dzīvojamās mājas:

Baznīcas ielā 7, 14;
Brīvības ielā 73, 89;
Dārza ielā 8, 10;
Ezera ielā 24, 26, 28, 40, 42;
Miera ielā 15.

Iestādes:

Brīvības ielā 81;
Dārza ielā 2.

Atvainojamies patērētājiem par
sagādātajām neērtībām.

AS "Balvu Enerģija

SIA "Mi Ko Wood"
piedāvā: kokmateriālus
celtniecībai un
remontam.

Dēļi, brusas, jumta latas,
līstes.

Tagad arī ar piegādi!

Žīguri, Parka iela 1.
mob. 28607733 – Artis
info@mikowood.com

REDAKCIJAS ADRESE
TEĀTRA IELĀ 8
BALVOS, LV-4501

NORĒKINU KONTS

A.S. SEB BANKA

Nr. LV21UNLA0024000467345,

kods UNLALV2X

Publicētie materiāli ne vienmēr atspoguļ redakcijas viedokli.
Par faktu, skaitļu pareizību, kā arī par sludinājumu tekstiem
atbild to autors.

Pērk



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

PĒRKAM

Augošu koku cirsmas
un sortimentus pie ceja

Meža iepādiniekim:
• Veicam bezmaksas konsultācijas;
• Pārīdzam meža taksācijas
sagatavošanā, cirsmu iestigošanai;
• Pārīdzam iestriegti ciršanas
pieteikumu VMD.



Pārdod

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

Pārdod skaldītu malku.
Tālr. 26550272.

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

Pārdod skaldītu malku ar piegādi.
Tālr. 26425960.

Dējējvistas, jaunputni.
Tālr. 29424509.

Pārdod gotiņas (bioloģiskā).
Tālr. 26176221.

Pārdod metāla jumtus un
noteksistēmas no ražotāja.
Cena no 5,90 EUR/m².
Tālr. 28382940.

Metāla jumta segumi par labām
cenām. Piegāde, uzstādīšana.
Tālr. 26360938.

Pārdod 4-istabu dzīvokli Balvos.
Tālr. 26436097.

Pārdod māju ar saimniecības ēku un
zemi Balvos, Lauku ielā 23-2.
Tālr. 26577113.

Pērk ābolus sulai Kubulos.
Tālr. 27004732.

Pērk mopēdu Rīga 7 vai
motoru D6, D8.
Tālr. 26102231.

Mežus un cirsmas līdz
18 000 EUR/ha.
Tālr. 27603515.

**IEPĒRK
MĀJLOPUS**
-ELEKTRONISKIE SVARI
-SAMAKSA TŪLITĒJA
-AUGSTAS CENAS
-LAUKSAIMNIECĪBAS ZEMES

tel. 2777733
www.palupsparslade.lv



PĒRKAM:
CIRSMAS, MEŽA ĪPAŠUMUS
LAUKSAIMNIECĪBAS ZEMES
MEŽIZSTRĀDE:
ZĀĢĒŠANA
PIVEŠĀNA
TREILERĀ PAKALPOJUMI
SIA ANITA AB
+371 28 600 344
info@anitaab.lv

Līdzjūtības



Vismelnākā šķiršanās stundā
Par īnu, kad pārītop glāsts,
Tēt, tie esam mēs, kuros tālāk,
Nu skanēs tavs dzīvības stāsts.
(K.Apškrūma)

Izsakām visdzīlāko līdzjūtību **Ivetai
Bušai, TĒTI** pavadot kapu kalnījā.
BPVV kolektīvs

Pāri sirmām kapu piedēm
Pārīsalc tavas dzīves stāsts.
Pāri darbam, sāpēm, ilgām
Baltu, vieglu smilšu klāsts.
(M.Svire)

Izsakām visdzīlāko līdzjūtību **Mārim
Bonkam**, pavadot **TĒTI** mūžības
ceļā.

ZS "Amatnieki", ZS "Riekstiņi",
SIA "Grano E"

Cilvēks kā mirdzoša zvaigzne,
Kas debesu plāsumos mīt –
Ne zināt mums stundu un bridi,
Kad dziestoša lejup tā slid.

Izsakām patiesu līdzjūtību **Inesei
Zutei ar ģimeni**, pavadot **MĀMINU**
mūžībā.
Anita un Liga Šustovas

Tavs vārds ir dzīvs,
Un saviem bērniem
Atmiņā tu dzīva. (A.Balodis)
Izsakām visdzīlāko līdzjūtību **Inārai
Upītei, MĀMINU** mūžībā pavadot.
Inga, Liga

aiznesa
Dvēseli debesu kalnā...

Inārai Upītei, MĀMINU mūžībā pavadot.

Veikala "Beta" kolektīvs

Pārdod

Pārdod 2-istabu dzīvokli ar malkas
apkuri Balvos, pilsētas centrā.
Tālr. 29411262.

Pārdod MAZUMTIRDZNIECĪBAS
VEIKALU ar telpām, inventāru un
precēm – velosipēdi, to detaļas,
autopiederumi, telefoni, to
aksesuāri. Atrodas Balvos. Bez
parādiem. Sīkāka informācija pa
tālr. 29105310.

Piedāvājam tīrus,
mazgātus, kā
jaunus, 600 l un
1000 l, un arī
nemazgātus
1000 l
konteinerus
(baltie, melnie).
Mucas
plastmasas,
metāla no 60 l līdz 220 l. Iespējama
piegāde. Tālr. 29492141.

**Pārliecinies, vai abonēji
septembrim!?**



e-pasts: vaduguns@apollo.lv
mājaslapa: vaduguns.lv
Datorsalikums-
SIA "Balvu Vaduguns",
R.KACĒNS
Iespistes SIA
"Poligrāfijas grupa
Mūkusala", Rigā,
Mūkusalas 15A
Tirāža – 2120