ZIEMEĻLATGALES LAIKRAKSTS

Vaduguns

Piektdiena ● 2025. gada 28. februāris

CENA tirdzniecībā 1,10 EUR

Zemledus makšķerēšana 8.,9.

Sapņo par mājām...

“2022.gada 24.februāris – diena, kuru mēs, ukraiņi, nekad neaizmirsīsim. Tā ir diena, kurā Krievija sāka pilna mēroga uzbrukumu mūsu zemei,” teic Balvos dzīvojošā ukrainiete Olga Sokolovska (foto – pirmā no labās), kura ar meitu Polinu, draudzeni Natāliju Čemeris un viņas trīs meitām Ladu, Liliju un Sofiju satikās, lai pieminētu kara trešo gadadienu. Tāpat kā simtiem tūkstošu citu ukraiņu, arī Olgai šis datums iespiedies atmiņā tik ļoti, ka šķiet – tas viss notika nupat, šodien… “Pulksten 4.40 no rīta pamodos no sprādzienu trokšņa un vārdiem: “Mosties, Harkivu bombardē.” Pašā sākumā man nebija bail, jo neapjautu, ka tas ir karš. Vienkārši nespēju noticēt, ka mūsdienu pasaulē var pieļaut kara sākšanos un simtiem trūkstošu cilvēku nogalināšanu. Biju pārliecināta, ka pēc dienām divām viss beigsies un mēs atgriezīsimies savā ierastajā, normālajā ikdienas dzīvē,” stāsta jaunā sieviete. Taču viss izvērtās pavisam citādāk. Ja kāds toreiz teiktu, ka Olga ar ģimeni nokļūs Latvijā un dzīvos austrumu pierobežas mazpilsētā Balvos, viņa droši vien neticētu. Bet tā notika. Olga joprojām jūtas pateicīga par to, ka Latvija viņu un tautiešus sagaidīja ar sapratni un rūpēm, šeit daudziem bija iespēja atrast darbu, mājokli, bet, pats galvenais – sajusties drošībā. Pret viņiem izrādīja labsirdību, palīdzot ne tikai ar sadzīviska rakstura jautājumiem, bet arī atbalstīja morāli. Bija iespēja turpināt dzīvot savu dzīvi, neskatoties uz visām grūtībām. “Mēs, ukraiņi, šeit turamies kopā. Mūsu radinieki ir tālu projām, bet pa šiem trim gadiem esam kļuvuši par vienu draudzīgu ukraiņu ģimeni, kurā viens otram palīdzēs un atbalstīs dažādās situācijās. Kopš tās liktenīgās dienas pagājuši trīs gari gadi. Mēs joprojām cīnāmies par savu zemi, kultūru un tiesībām tajā dzīvot. Mani vecāki palika Ukrainā un joprojām atrodas frontes zonā, kur katru dienu lido *šahedi,* droni un raķetes. Apšaudes nav rimušās nevienu dienu, ģimenes turpina zaudēt savus tuvos, mājas tiek iznīcinātas un pilsētas kļūst arvien tukšākas... Bet es ticu un vienmēr ticēšu savai valstij un mūsu cilvēkiem. Sapņoju, ka karš beigsies pēc iespējas ātrāk un man būs iespēja atgriezties mājās. Savās mājās…,” asarām acīs teic Olga.

Īsziņas

Ieceļ jaunu bibliotēkas vadītāju

Vakar Balvu novada domes sēdē deputāti akceptēja lēmumprojektu par Balvu Centrālās bibliotēkas direktori iecelt Rutu Suseju, kura līdz šim pēdējos sešus gadus vadīja Rēzeknes Centrālo bibliotēku. Iepazīstinot ar sevi, Ruta pastāstīja, ka bibliotēkas nozarē strādā 24 gadus: “Kāpēc pieteicos? 24 gadi vienā darbavietā ir labi, bet reizēm dzīvē ir vajadzīgi izaicinājumi. Otrkārt, motivējošāks ir atalgojums.” Jaunā vadītāja bibliotēku redz kā Ziemeļlatgales gaismas pili, statuss – “Latgalīšu volūtai draudzeiga vīta”.

Iespēja jauniešiem

Nodarbinātības valsts aģentūra (NVA) līdz 14.martam pieņems darba devēju pieteikumus skolēnu nodarbinātības pasākuma īstenošanai 2025.gada vasarā. Pieteikumi pasākuma īstenošanai darba devējiem jāiesniedz digitāli, NVA CV un vakanču portālā aizpildot pieteikuma anketu ar informāciju par skolēniem piedāvātajām vakancēm. Skolēnu vasaras nodarbinātības pasākumu NVA sadarbībā ar darba devējiem īstenos no 1.jūnija līdz 31.augustam.

Pievienojas speciālajai ekonomiskajai zonai

2025.gada sākumā Latgales speciālajai ekonomiskajai zonai pievienojās jauns SIA “Kuprava Industry”, kas Kupravas ciemā radījis un attīstījis zīmolu “Sauna LAB”. Uzņēmumā ražota *premium* līmeņa koka karkasa saunas un moduļu ēkas, papildus piešķirot tām modernu elpu: digitālās iespējas, tālvadību, pielāgotu dizainu un ilgmūžību.

Nākamajā Vadugunī

● Aicina izmantot moderno datortomogrāfu
Saruna par Balvu slimnīcas darbu

● Kā vērtējat Ministru prezidentes Evikas Siliņas valdības *restartu*?
Viedokļi

ISSN 1407 - 9844

Laikraksts iznāk kopš 1950. gada 5. marta ● Nr. 16 (9689)

Skolu tīkla optimizācija ir kā staigāšana pa trauslu ledu. Viens nepareizs lēmums, solis, un sekas var būt neatgriezeniskas, jo tā var zaudēt gan profesionālus pedagogus, gan vēl vairāk iztukšot Latvijas reģionus, īpaši pierobežu, kurai jāpievērš padziļināta uzmanība valsts drošības kontekstā.

Kas notiek slēgtajās skolās? Padziļināti vērtēsim gan šīs reformas ieguvumus un zaudējumus, pētot, kā pēc skolu slēgšanas mainījušās vietējo kopienu nākotnes perspektīvas ilgtermiņa attīstībai. Īstenojot projektu "Ja vienas durvis aizveras, citas atveras?" 19 publikācijās meklēsim atbildes uz jautājumiem, ko un kā skolu slēgšanas vai pārveides gadījumā attīstīsim? Kā tas ietekmējis iedzīvotāju ikdienas dzīves kvalitāti? Vai, īstenojot reformu, tiks sasniegti izvirzītie mērķi un ko tas maksās sabiedrībai?

MAF
Mediju atbalsta fonds

"Mediju atbalsta fonda ieguldījums no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem"

Intervija

Ļaut piedzīvot cieņpilnas vecumdienas

Statistikas dati liecina, ka Latvija noveco. Politiķi lauza galvas, ko darīt ar bijušo skolu ēkām, kā tās reanimēt, pielāgojot sabiedrības vajadzībām. Gulbenes novadā, spriežot, kāds varētu būt Jaungulbenes profesionālās vidusskolas liktenis, deputāti pirms septiņiem gadiem nosprieda veidot sociālās aprūpes centru "Jaungulbenes Alejas".

2018.gada 25.oktobrī Gulbenes novada domes sēdē deputāti sociālā aprūpes centra "Jaungulbenes Alejas" vadītājas amatā iecēla MARIKU ANDŽEVU, kura darbu iestādē uzsāka 26.novembrī. Viens no pirmajiem jaunās vadītājas uzdevumiem bija sociālās aprūpes centra iekārtošana un personāla komplektēšana. Jautāta, vai, laika ratu pagriežot atpakaļ, ietu to pašu ceļu, M.Andževa secina, ka tagad, apzinoties, ko tolaik uzdrīkstējās, acīmredzot neapjauta, ko tas nozīmē.

Un ko tas nozīmēja?

– Tas bija izaicinājums, jo tobrīd ēka nemaz nebija nodota ekspluatācijā. Patiesībā viss bija jāsāk no nulles (2019.gada 21.janvārī to nodeva ekspluatācijā). Bija jādomā par iekārtošanu, plānošanu – kas, kur un kā būs. Tāpat neizpalika amatu apraksti, pieņemtie lēmumi, kādi darbinieki nepieciešami. Tobrīd neapzinājos, ka darba lauks būs tik plašs.

Uz amatu pašvaldība bija izsludinājusi pretendentu atlasi. Vakancei pieteicās 6 personas. Tas nemulsināja, nebaidīja?

– Pirms tam strādāju Jaungulbenes slimnīcā. Kā zināms, lauku slimnīcas Latvijā daudzviet slēdza, veidojot aprūpes centrus. Uzsāku darbu Sveķu speciālajā internātpamatskolā kā medmāsa, pēc kāda laiciņa mani uzaicināja strādāt par sociālo darbinieci Jaungulbenes pagastā. Uzsāku darbu arī bāriņtiesā un paralēli turpināju strādāt internātpamatskolā ar bērniem un jauniešiem ar garīga rakstura traucējumiem. Papildinot izglītību, daudzus gadus tur nostrādāju kā sociālais pedagogs un mediķis. Tad pienāca mirklis, kad sapratu, ka kaut kas dzīvē jāmaina.

Kāpēc?

– Medicīnā strādājot, neizpalika saikne ar senioriem. Pieredze darbā ar hroniskām un onkoloģiskām slimībām sirgstošiem cilvēkiem, kā arī pēc insulta bija. Tolaik mūsu novadā jau bija divi aprūpes centri – "Siltais" un struktūrvienība "Dzērves". Pašvaldība kopā ar Gulbenes novada Sociālā dienesta vadītāju Jāni Antaņeviču saprata, ka pakalpojums ir nepieciešams. Šobrīd mūspusē ir trīs aprūpes centri, un ik pa laikam veidojas rindas, turklāt mēs uzņemam tikai sava novada cilvēkus. Jāpiebilst, ka pirmajos darba gados uzņēmām seniorus arī no citiem novadiem.

Kā izdevās nokomplektēt komandu?

– Jau 2019.gada aprīlī mums bija jāuzņem cilvēki no Tirzas aprūpes centra, jo tas neatbilda nepieciešamajām prasībām. Mēs ļoti ātri iekārtojām pirmo un daļēji otro stāvu, lai varētu uzņemt seniorus. Visu darījām pakāpeniski – sakārtojām virtuvi, ierīkojām mediķu kabinetus, pagrabstāvā izveidojām tehniskās telpas un profesionālu veļas mazgātavu. Liels pārbaudījums bija kovida laiks, kuru kopā ar mūsu zinošajiem, profesionālajiem mediķiem un speciālistiem veiksmīgi izturējām, pat sniedzot padomus Veselības un Labklājības ministrijām, kā arī kolēģiem.

Ar cik senioriem uzsākāt darbu?

– 2019.gada 8.-9.aprīlī uzņēmām pirmos 23 mājas iemītniekus no Tirzas aprūpes centra. Šobrīd "Jaungulbenes Alejās" ir 54 darbinieki un 94 seniori. Dzīvojam trijos stāvos. Interesanti, ka mūsu centrā nokļūst seniori, kuri šajā ēkā savulaik mācījušies un strādājuši, kad te vēl bija lauksaimniecības skola, kas pārtapa par Jaungulbenes profesionālo vidusskolu. Cilvēki, ciemojoties Jaungulbenē, labprāt atceras, kā šeit ir dejojuši un dziedājuši. Ienākot centrā, nereti viņi atzīst, ka nevar aptvert, kur bija kabineti, kur bija aktu zāle, kur – ēdamzāle?

Bija nepieciešamas kardinālas pārmaiņas, lai skola pārtaptu par sociālo aprūpes centru?

– Ir pārbūvētas sienas. Vietā, kur tagad atrodas administrācija, atradās liela zāle, kur notika koncerti. Tajos gados pagrabs nebija līdz galam izbūvēts.

Jums ir nācies apmeklēt centru, kad tajā atradās skola?

– Jā, gāju uz pasākumiem un ballēm. Tāpat tolaik šeit, piemēram, rādīja kino. Arī blakus esošajā pilī virmoja dzīvība. Joprojām mēs, kā arī pagasta iedzīvotāji, izmanto sporta zāli.

Vai bijušo skolu ēkās, kuru nav mazums, Jūsuprāt, lietderīgi izveidot sociālās aprūpes centrus?

– Latvijā sabiedrība noveco, tāpēc ļoti aktuāli ir un būs sociālās aprūpes, sociālās rehabilitācijas un veselības aprūpes pakalpojumi. Mums zvana no visas Latvijas, meklējot vietu senioriem. Mūsu iestādē nonāk cilvēki, kuriem nav tuvinieku, un tāpat ir daļa, kuriem tie ir. Ņemot vērā darba, sadzīves un dzīves apstākļus, ne vienmēr bērni vai apgādnieki spēj nodrošināt pienācīgus apstākļus, ja viņu radiniekiem ir būtiski funkcionāli traucējumi, kad nepieciešama uzraudzība un pieskatīšana.

Ienākot centrā, nevarēja nepamanīt sveču izstādi. Izskatās, ka pie Jums virmo arī sabiedriski aktīva dzīve!

– Mēs nodrošinām sociālo aprūpi un sociālo rehabilitāciju. Tas nozīmē, ka katru dienu katram senioram atbilstoši viņa vajadzībām nodrošinām speciāli sastādītu individuālo rehabilitācijas plānu. Nodrošinām kognitīvo spēju treniņus, kustību un radošas aktivitātes, kā arī palīdzam uzturēt un attīstīt sadzīves un pašaprūpes iemaņas. Katru mēnesi notiek kāds kultūras pasākums, kad ciemos atbrauc novada un kaimiņnovadu pašdarbnieki. Ņemot vērā aprūpējamo senioru skaitu, vieglāk, ka pie mums atbrauc, nekā mēs dodamies citur, kaut gan apmeklējam arī novadā organizētos pasākumus. Tāpat sadarbojamies ar kolēģiem, kopā svinot, piemēram, Jāņus. Svinam gadskārtu un Latvijas valsts svētkus, suminām jubilārus, organizējam talkas, radošās aktivitātes ar Gulbenes pilsētas pensionāru biedrību. Organizējam arī izstādes, lai senioru ikdiena būtu krāsaināka un piepildītāka.

Foto - no personīgā arhīva

Kopā ar prezidentu. Gulbenes novada sociālā aprūpes centra "Jaungulbenes Alejas" vadītāja Marika Andževa (foto – otrā no kreisās) priecājas, ka pērn pie viņiem ciemojies Latvijas Valsts prezidents Edgars Rinkēvičs, atzīstot, ka tas bija emocionāli patīkams pasākums.

Šķiet, Jums ir sava republika?

– Jā, tā ir. Mums ir ļoti laba komanda, kas meklē, domā, izdomā...

Nav noslēpums, ka Latvijā kadru jautājums paliek arvien aktuālāks.

– Tā patiesi ir sociālās aprūpes institūciju bēda. Daudzus gadus nebija sakārtota arī darba apmaksas sistēma. Šobrīd centrā darbinieku komanda ir nokomplektēta, un ceru, ka kādu laiku izmaiņu nebūs. Protams, nevar noliegt, ka ir problēmas ar medicīnas darbiniekiem aprūpes institūcijās.

Ir bijusi iespēja apmeklēt pansionātu "Balvi"?

– Esmu pie jums ciemojusies, arī lūgusi padomus. Paldies, nekad neatsaka palīdzību.

Vai piekritīsiet, ka aprūpes centri ir vieta, kur cieņpilni sagaidīt vecumdienas?

– Statistikas dati liecina, ka sabiedrība, kā jau minēju, noveco. Tātad šādi pakalpojumi ir un būs nepieciešami. Piemēram, Rīgā ir garas rindas.

Ja ir pieprasījums, kāpēc izpaliek piedāvājums, zinot, ka, piemēram, Balvu novadā daudzās bijušajās skolās svilpo vējš?

– Tas acīmredzot ir finansiāls jautājums. Tas nav lēti, lai ēkas pielāgotu prasībām.

Kurš šajos gados bijis visgrūtākais darbiņš?

– Kovida laiks, jo sākotnēji nebija nekādu vadlīniju, ko un kā darīt. Arī darbinieku trūkums, kas bija visā Latvijā. Tas ir smags darbs, turklāt dažādās vietās ir dažādas prasības.

Kā ar "izdegšanu"?

– Atpūšos savā mājā. Man ir mājdzīvnieki, puķu dobes. Apmeklēju koncertus, kultūras pasākumus un katru gadu dodas uz ārzemēm.

Tuvojas pašvaldību vēlēšanas. Vai seniorus interesē politika?

– Vēlēšanu komisija nodrošina iespēju nobalsot tepat uz vietas. Politika? Varbūt trešdaļa spēj lemt, domāt un sekot līdzi.

Nereti pansionātos ir pa kādam "blēņdarim"...

– Dzīve ir dzīve. Protams, pie mums nonāk dažādi cilvēki ar dažādu dzīves pieredzi. Ik pa laikam ir kādas nelielas problēmas, kuras cilvēciski atrisinām. Centrs nav nekāds cietums vai pāraudzināšanas iestāde.

Ar ko vēl lepojaties?

– Mums ir ļoti daudz veselību veicinošu pasākumu, īstenojot dažādus projektus.

Piemēram?

– Mūzikas terapija. Iepriekšējos gadus mūzikas terapeite Vita Krūmiņa vadīja nodarbības senioriem ar funkcionāliem, kā arī psihiska rakstura traucējumiem (demence, Alcheimera slimība, depresija u.c.). Mājas iemītniekiem bija iespēja socializēties, izkustēties no ikdienas rutīnas, sadarboties un emocionāli uzlādēties. Iestādē darbu uzsācis fizioterapeits, kurš strādā ar senioriem divās grupās, kā arī palīdz individuāli. Pārvietojoties ratiņkrēslā, arī var vingrot!

Kā aprūpes centra izveidošanu vērtēja vietējie iedzīvotāji?

– Esam liela iestāde, tāpēc var teikt, ka "Jaungulbenes Alejas" atdzīvināja Jaungulbeni. Regulāri iekopjam apkārtni, veidojot puķu dobes un apstādījumus. Vasarā koncertus organizējam ārā, lai jebkurš interesents tos var apmeklēt. Tāpat ļoti bieži pie mums ciemojas pašvaldības izglītības iestāžu bērni, kas nes jaunas vēsmas.

Nepatika izpalika, kad likvidēja skolu?

– Protams, cilvēki bija neapmierināti, jo skolā strādāja ļoti daudz vietējo cilvēku, turklāt visu savu mūžu. Darbavietas bija, dzīvība kūsāja. Pieļauju, ka, dibinot aprūpes centru, bija arī negatīvi komentāri, piemēram: "Kārtējo skolu likvidē un atver aprūpes centru."

* *Turpinājums 3.lpp.*

* Sākums 2.lpp.

Kā skeptiķiem paskaidrot, ka labāk zīle rokā nekā mednis kokā?

– Aizbrauciet palūkot, kā klājas tuviniekiem, kuri, iespējams, atrodas aprūpes centros. Ko darīt cilvēkiem, kad viņi nonāk bezizejas situācijā? Mums ir tik daudz dzīvesstāstu... Arī tuviniekiem, ievietojot senioru pansionātos, ir sirdsapziņas pārmetumi. Tomēr redzot, ka tas palīdz, turklāt abām pusēm, domas mainās. Nereti seniori atzīst, ka dzīvē tik daudz pasākumus un nodarbības nav apmeklējuši, nerunājot par nodrošinātajām ērtībām. Ikdiena nav vienmuļa. Tomēr jāatzīst, ka ir daļa cilvēku, kas tāpat nekad neko nepieņem.

Gatavi dzīvot pat sabrukušā mājā, bez apkures un labierīcībām?

– Jā, bet jāsecina, ka sabiedrības domas mainās. Mūsu mājā nonāk cilvēki, kuri jau ir painteresējušies, kurp dosies. Mūspuses novada ļaudis pārzina situāciju, kas un kur atrodas, kādi iespējami paziņas aprūpes centrā atrodas. Tas atvieglo izvēli!

"Jaungulbenes Alejas" pēc desmit gadiem...?

– Pirmkārt, apkārtne būs daudz, daudz labiekārtotāka un sakoptāka. Otrkārt, būs skaisti, ar ērtām atpūtas zonām. Treškārt, izmantojot projektus, papildināts pakalpojumu grozs. Kas vēl? Valsts būs parūpējusies, lai nav problēmu ar sociālās aprūpes darbiniekiem. Izglītības, algu jautājumi būs sakārtoti.

Kādas pārdomas raisīja saruna?

– Šajos gados gūta milzīga pieredze, kā no nulles izveidot, iekārtot iestādi un organizēt tās darbu. Piedzīvota pieredze dažādās situācijās – kovida periods, dažādas nestandarta situācijas, arī kļūdas, meklējot, kā iestādes darbu un pakalpojumu padarīt kvalitatīvu un atbilstošu, pielāgotu senioru individuālajām vajadzībām. Vienmēr senioru labsajūta ir bijusi pirmajā vietā. Izdzīvoti dažādi senioru dzīvesstāsti un, protams, arī skumjas. Svarīgi mūsu darbā ir nodrošināt cilvēka cieņpilnu aiziešanu. Pieredzēts prieks un gandarījums par atsauksmēm par labi veiktu darbu no senioriem, senioru tuviniekiem un sabiedrības. Tas motivē strādāt! Ja būtu jāsāk atkal no nulles, darītu to vēl labāk, jo pa šiem gadiem gūta liela pieredze. Apzinos, ka, vadot un organizējot iestādes darbu, kā arī nodrošinot iestādes galveno mērķi, tiek veicināta sabiedrības uzticība iestādei un pašvaldībai. Uzticības apliecinājumus un emocionālu gandarījumu par mūsu iestādi regulāri saņemam no tuviniekiem. Apzinos, ka tas ir kopējais komandas darbs. Iesaistāmies un organizējam dažādas aktivitātes (projekti, kultūras pasākumi u.c.), lai dažādotu savu ikdienu, pieņemtu jaunus izaicinājumus gan kā kolektīvs, gan katrs individuāli, kā arī lai lauztu stereotipus sabiedrībā un pašiem senioriem, ka cilvēki, kuri dzīvo institūcijās, ir sociāli atstumta sabiedrības daļa. Viena no iestādes stratēģijām ir celt darbinieku profesionālo kompetenci, nodrošinot tālākizglītības kursus, pieredzes apmaiņas iespējas. 2020.gadā uzsākām darbu pie dažādu aktivitāšu un projektu iestrādēm un realizēšanas, kā arī iesaistāmies piedāvātajos projektos ar mērķi pievērst apkārtējo sabiedrību kļūt atvērtākai un lauzt stereotipus par aprūpes iestāžu ikdienas dzīvi un aktivitātēm. Mērķis ir atvērt mūsu kolektīvu un seniorus jaunai pieredzei un arī starpkultūru sadarbības procesam. Vēlamies centra aktivitātēs iesaistīt klientu tuviniekus un vietējo sabiedrību. Piedalāmies nodarbinātības pasākumos vasaras brīvlaikā personām, kuras iegūst izglītību vispārējās, speciālajās vai profesionālajās izglītības iestādēs, kas veido labsirdīgu, pozitīvu paaudžu sadarbību, kā arī rada jauniešos cieņu pret mūsu iestādi un iestādes darbinieku darbu.

Ko novēlat senioriem?

– Uzticēties mums! Ļaut mums kopā, sadarbojoties ar senioru tuviniekiem, šo laiku mūsu mājā radīt piepildītu! Ļaut piedzīvot cieņpilnas, drošas, saturīgas vecumdienas!

Apskats

Vieta, kas atdzima

✔ Uz likvidētās Jaungulbenes profesionālās vidusskolas zemes īpašumiem oficiāli atradās deviņas ēkas, kas bija Izglītības un zinātnes ministrijas padotībā. 2015.gadā pēc domes deputātu lēmuma pašvaldība pārņēma četras ēkas un sporta laukumu.

✔ 2018.gada janvārī Gulbenes novada pašvaldība īstenoja vērienīgu projektu bijušās skolas energoefektivitātes paaugstināšanai, uzsākot pārbūvi. Projektā investēti 2,4 miljoni eiro, tostarp pašvaldības finansējums – 152 730,01 EUR.

✔ Uz ēkas jumta uzstādīti 24 saules kolektori karstā ūdens sagatavošanai vasaras sezonā, uzstādīta ventilācijas sistēma ar rekuperāciju, izbūvēts lifts.

✔ Ēka ekspluatācijā nodota 2019.gada 21.janvārī, atklāta 4.aprīlī.

✔ Izvietotas 47 istabas, paredzētais klientu uzņemšanas skaits – 99.

✔ Sanitārie mezgli pielāgoti klientu ar funkcionālajiem traucējumiem vajadzībām.

Fakti

Kādreiz populāra un slavena

✔ 1927.gadā Jaungulbenē sāka darboties mājturības skola.

✔ 1940.gadā Jaungulbenē tika dibināta 1. Mehanizācijas skola Latvijā.

✔ 1944.gadā pie skolas durvīm bija jauna plāksne, kas vēstīja, ka tur atrodas lauksaimniecības mehanizācijas skola, piecus gadus vēlāk – 1949.gadā – tā tika nodēvēta par 1.profesionāli tehnisko vidusskolu, 1984.gadā – par 51.profesionāli tehnisko vidusskolu, 1988.gadā – par Jaungulbenes lauksaimniecības skolu.

✔ Ar Zemkopības ministrijas 1998.gada 22.oktobra 218. rīkojumu Jaungulbenes lauksaimniecības skolu pārdēvēja par arodvidusskolu.

✔ 2012.gada 1.septembrī skola atkal mainīja nosaukumu un kļuva par Jaungulbenes profesionālo vidusskolu.

✔ Jaungulbenes profesionālajā vidusskolā 2015.gada 1.janvārī mācījās 158 izglītojamie. Skolu slēdza 2015.gadā.

Aptauja

Ko darīt ar slēgtajām skolu ēkām?

GUNA ŠVIKA, Gulbenes novada domes priekšsēdētāja vietniece: – Sākotnēji ēka, kur atrodas sociālais aprūpes centrs "Jaungulbenes Alejas", nepiederēja pašvaldībai. To pārņēmām no Izglītības un zinātnes ministrijas. Bijušās skolas galvenā mācību korpusa ēka tika renovēta no pagraba līdz jumtam, turklāt uzstādītas arī saules baterijas. Gulbenes novadā garā laika periodā ir domāts par 10 bijušajām skolas ēkām. Līgo pagastā uzreiz tapa sociālās aprūpes centrs "Siltais" ar filiāli Daukstu pagastā. Tā tagad ir viena iestāde, kaut gan sākotnēji bija doma, ka bijusī Daukstu pamatskola būs pagaidu variants. Spriedām, – kā atvērsim "Alejas", tā skolu izmantosim citiem mērķiem. Filiāle turpina darbu, jo pieprasījums ir liels. Jā, cilvēki mēdz pārmest un teikt: "Lūk, skolas nolikvidējāt un salikāt sociālās aprūpes centrus." Ne jau visās bijušo skolu ēkās mēs izmitinājām vecos ļaudis. Pirmkārt, mums nebija šādu senioru aprūpes centru. Otrkārt, Jaungulbenē bija vecā lauku slimnīca, kur strādāja pieredzējuši darbinieki. Tas arī bija pamats, ar ko sākt. Rankas pagastā bija divas skolas – Rēveļu un Rankas pamatskolas. Abas – Latvijas laikā un tālu no centra būvētas. Iespējams, tā bija kļūda, ka likvidējam Rēveļu skolu. Kāpēc? Tā atradās tuvu Jaunpiebalgas robežai, un daudzi bērni protestējot aizgāja mācīties uz Jaunpiebalgu. Ēka tomēr nav tukša. Tur atrodas kultūrvēsturiskā mantojuma centrs, bibliotēka, kā arī notiek dažādas aktivitātes. Rankas skolas ēku izsolē iegādājās privātais uzņēmējs. Savukārt Rankas skolu pārcēlām uz arodskolas telpām, kas ir milzīgs piecstāvu internāts ar četru stāvu skolas ēku. Tagad tā ir Ogres tehnikumu programmu realizēšanas vieta. Telpu tur pietiek, tāpēc varējām ievietot pamatskolu Rankas centrā. Lizumā un Lejasciemā ir skolas. Druviena bija viena no pirmajām, kur skolu slēdzām, jo situācija ar skolēnu skaitu atsevišķās klasēs bija katastrofāla. Nulle bērnu. Šos bērnus vedam uz Lizumu un Tirzu. Druvienas skolā, kas atradās muižas ēkā, mājvietu radis Latviskās dzīvesziņas centrs. Tāpat turp pārvietotas visas pagasta iestādes – pagasta pārvalde, bibliotēka, feldšerpunkts. Galgauskā skolu uz līguma pamata esam nodevuši uzņēmēja rīcībā, kurš tur izmitina strādniekus. Stāmerienas skola arī ir slēgta. Uz līguma pamata tā nodota Nacionālajiem bruņotajiem spēkiem. Teritorija ir paplašināta, uzbūvētas piebūves. Litenes skola šogad ir daļēji tukša. Pēc skolas likvidācijas darbu uzsāka Valdorfa privātskola, bet acīmredzot bērnu trūkuma dēļ mācības pārtrauca. Tur telpas izmanto vietējā kopiena. Pilskalna skola Beļavas pagastā, kas atrodas muižā, patiesi šobrīd nav apdzīvota. Priekšā būs ļoti liela izšķiršanās valstiskā mērogā, jo, veicot izpēti, secināts, ka tur atrodas ievērojams kultūrvēsturiskais mantojums, kas ir saglabājies, nav izpostīts, sākot ar grīdām, krāsnīm un durvīm. Bijušais Rundāles pils direktors Imants Lancmanis uzskata, ka tas ir valstiskas nozīmes objekts. Būs jālemj, vai iesim uz atsavināšanu, vai valsts nāks palīgā. Pamesta nav, uzturēta tiek. 2024.gadā slēdzām Gulbīša pamatskolu. "Nāciet ar savu ideju," vietējiem iedzīvotājiem teica domes priekšsēdētājs Andis Caunītis.

Skolu slēgšana ir nūja ar diviem galiem. Mēs saprotam, ka nav jēgas klasē mācīties pieciem bērniem. Jāiet uz lielākajām skolām, bet ar to naudu, ko tērējam skolēnu pārvadājumiem, mazo skolu varētu uzturēt. Bet... nav bērnu, nav skolotāju. Nezinu, tas ir populāri vai nē, bet uzskatu, ka daļu slēgto skolu vajadzētu atsavināt, atdodot cilvēkiem ar uzņēmējdarbības idejām. Lai uzņēmēji saimnieko! Protams, vietējie iedzīvotāji visu ko spēj izdomāt, piemēram, audīsim un ko tik nedarīsim. Diemžēl ēku uzturēšana ir nežēlīgi dārga. Tāpat pašvaldībai ir jāsaprot, kur pašai pietrūkst telpu un kuras var izmantot pašvaldības vajadzībām.

JĀNIS ANTAŅEVIČS, Gulbenes novada Sociālā dienesta vadītājs: – Izdevies sakārtot sociālās aprūpes centrus Jaungulbenē, Līgo un Daukstu pagastos, kas tagad atrodas bijušo skolu ēkās. Sākotnēji spriedām, vai izdosies tās piepildīt ar mūsu pagasta cilvēkiem, vai nāksies importēt? Diemžēl demogrāfiskā līkne valstī atspoguļo esošo situāciju – sociālie pakalpojumi kļūst arvien pieprasītāki. Esam izveidojuši arī sociālo māju bijušās Ozolkalna pamatskolas ēkā, kas tagad pārtapusi par sociālo māju "Blomīte". Piekrītu, ka skolu ēkās var veidot sociālos aprūpes centrus, tomēr jāņem vērā vairāki faktori. Protams, nevajag būvēt jaunu, ja ir resursi. Tomēr svarīgs, pirmkārt, ir finansiālais atbalsts. Otrkārt, vai būs personāls, kas tur strādās. Jebkurā darbā jāorientējas uz iedzīvotāju, pašvaldības un valdības atbalstu. Jāspēj arī pārliecināt. Uzskatu, ka seniori ir pelnījuši 21.gadsmita līmeņa pakalpojumus.

** Par publikāciju "Ja vienas durvis aizveras, citas atveras?" saturu atbild SIA "Balvu Vaduguns".*

Sagatavoja E.Gabranovs, foto – A.Kirsanovs

Nedēļas jautājums

Kādas pārdomas raisās Ukrainas kara trešajā gadadienā?

Irēna Tušinska

VALENTĪNS no Lazdulejas pagasta: – Šim jautājumam jāpieiet pragmatiski, bez emocijām. Lai arī kā mums patīk vai nepatīk viena vai otra amatpersona, pasaules vareno izvēli nevaram ietekmēt. Svarīgi ir, kā mēs rīkojamies attiecīgā situācijā – vai spējam būt empātiski, vai spējam saglabāt taisnu mugurkaulu. Ne vienmēr viss ir tik viennozīmīgi, kā šķiet no pirmā acu uzmetiena. Gaidīsim. Laiks ir labākās zāles, kas dziedē visu.

JĀNIS no Balviem: – Ko vajag, krievi jau ir paņēmuši. Savukārt ASV prezidents Tramps ir ieslēdzis atpakaļgaitu. Eiropai pašai ieroču nav. Tos tikai tagad sāks ražot. Viss ir nedaudz nokavēts. Izskatās, ka Tramps ar Putinu tagad būs draugos. Kas notiks ar Ukrainu un vai ir gaidāms Ukrainai labvēlīgs iznākums, negribu zīlēt. Laiks rādīs.

ILGA no Balviem: – Trampa un Putina tikšanās mani ļoti satrauca, bet saprotu, ka mēs neko nevaram darīt. Piekrītu mūziķim Andrejam Osokinam, kurš saka: "Varu tikai izpildīt viņu skaņdarbus, piedalīties akcijās, varu dot tikai to, ko esmu spējīgs dot." Tā kā mūsu ģimenē aug septiņi mazdēli un viens no viņiem drīz dosies armijā, šis uztraukums skar man vistuvākos cilvēkus. Turklāt finansējums militāriem mērķiem tiek atrasts, to prasīs vēl un vēl, kamēr mūsu izglītības un veselības sistēma vienkārši sabrūk. Cik augstu celsim militāro finansējumu, atsakoties no visa pārējā?

SANDRA no Baltinavas: – Skumji, ka šis karš joprojām nav beidzies. Pirms trim gadiem, kad tas sākās, šķita, ka varbūt tikpat negaidīti, kā tas iesākās, tikpat ātri tas beigsies, bet tā nenotika. Tas turpinās un turpinās, un ar katru brīdi prāts kļūst aizvien skumjāks. Arī ASV prezidenta Trampa izteikumi un nepastāvība vieš nesaprašanu un bažas. Šķiet, ka no vienas puses viņš atbalsta Ukrainu, no otras – kaut ko cenšas atņemt. Šobrīd valda ļoti liela neizpratne, – kas notiks tālāk? Ja prezidents Baidens šķita ļoti atbalstošs, tad Trampam katru dienu var mainīties viedokļi un situācijas.

RUDĪTE no Balviem: – Esmu par to, ka pieminam, atceramies un palīdzam Ukrainai, jo nevēlamies, lai kādu no Eiropas valstīm piemeklētu Ukrainas liktenis. Uzmanīgi sekoju un vērtēju katru informāciju. Mums nevajadzētu uzvilkties saistībā ar ASV prezidenta Trampa paziņojumiem, bet rūpīgi jāvērtē informācija, kas tiek pasniegta. Ceru, ka masu informācijas līdzekļi to atspoguļo pilnīgi precīzi, neizraujot no konteksta. Ceru, ka Eiropa beidzot ir pamodināta no trīs gadus ilguša snaudiena, jo uzskatu, ka Eiropas politiķiem vajadzēja saliedēties un domāt par situācijas risinājumiem jau pēc Krimas aneksijas.

MANA NEDĒĻA

SKAIDRĪTE ŠAICĀNE, Medņevas tautas nama vadītāja

Svētdien apmeklēju dievkalpojumu Viļakas Jēzus Sirds Romas katoļu baznīcā, kur Svēto Misi vadīja priesteri Guntars Skutels un Sergejs Ivanovs, aicinot dāvāt un būt pilniem ar Mīlestību vienam pret otru. Nedēļa iesākās ar daudz patīkamiem notikumiem darbā. Lai noorganizētu pasākumu "Vārdu ballīte Skaidrītēs" , kas būs šo piektdien, jau laikus visu esmu saorganizējusi un jūtos laimīga, ka neviens, kuru esmu lūgusi, palīdzību neatsaka. Paldies visiem, jo, tikai kopā darot, mums viss izdodas. Šie svētki nebūs man, svētki būs visiem tautas nama apmeklētājiem un īpaši vārdamāsām Skaidrītēm, tāpēc visus mīļi gaidīšu uz pasākumu. Būs skaisti! Pēc pasākuma balli spēlēs atraktīvais Skaidrītes dēls Zintis Krakops, un dejosim līdz rīta gaismai, jo drīz sāksies lielais gavēnis, un gavēnī Medņevā balles nenotiek.

No vēstulēm

Ziemas serenāde

No debesīm krīt baltas zvaigznes
Un tavos matos viz,
Apreibusi no laimes,
Man kā zīlīte dzied sirds.
Aust balta, balta diena
Kā cerība un prieks,
Mums cita nevajag neviena,
Esam tikai mēs un sniegs.
Ir zudis laiks un telpa,
Šķiet mūžīgs brīdis šis,
Skan unisonā mūsu elpas,
Un baltā gaismā pārvērsts viss.
Kaut sniega mākoņus dzen vēji,
Mums, šķiet, nemaz nav auksti,
Kad mākoņi pavērsies,
Redzēsim, kā rožu sārta saule ausīs.
No debesīm krīt baltas zvaigznes,
Par pērlēm tavos matos kļūst,
Un balti puteņvēji aiznes
Uz paradīzi mūs.

NAURIS GEKIŠS

Kopīgs paziņojums

24.februārī, Krievijas iebrukuma Ukrainā trešajā gadadienā, EP priekšsēdētāja Metsola, Eiropadomes priekšsēdētājs Košta un EK priekšsēdētāja fon der Leiena nāca klajā ar kopīgu paziņojumu.

Pirms trim gadiem Krievija uzsāka nelikumīgu un agresīvu pilna mēroga karu pret Ukrainu. Krievijas īstenotais brutālais karš apzināti ir vērsts pret civilo un kritisko infrastruktūru. Ukrainas tauta ir izrādījusi drosmi, aizstāvot savu valsti un starptautisko tiesību pamatprincipus. Mēs noliecam galvas visu to priekšā, kas atdevuši savas dzīvības un zaudējuši tuviniekus cīņā par Ukrainas neatkarību un brīvību.

Krievija un tās vadība ir vienīgā atbildīgā par šo karu un nežēlīgajiem noziegumiem, kas pastrādāti pret Ukrainas iedzīvotājiem. Mēs turpinām aicināt saukt pie atbildības par visiem pastrādātajiem kara noziegumiem un noziegumiem pret cilvēci. Mēs atzinīgi vērtējam nesenos pasākumus, kas veikti, lai izveidotu Īpašo tribunālu agresijas noziegumam pret Ukrainu.

Eiropas Savienība un tās partneri, atbalstot Ukrainu, ir rīkojušies ātri un vienoti. Eiropas Savienība ir sniegusi Ukrainai ekonomisku, humanitāru, finansiālu un militāru palīdzību 135 miljardu eiro apmērā, no kuriem 48,7 miljardi eiro ir militārā palīdzība. Eiropas Savienība turpinās sniegt Ukrainai regulāru un paredzamu finansiālu atbalstu, tostarp nodrošinot valsts atjaunošanu pēc kara.

Krievija un tās iedzīvotāji maksā par sava līdera rīcību. Kopā ar sadarbības partneriem mēs esam noteikuši vēl nepieredzētas sankcijas pret Krieviju un tās kara līdzdalībniekiem un joprojām esam gatavi palielināt spiedienu uz Krieviju, lai ierobežotu tās spēju karot. Mēs jau izmantojam negaidīto papildu peļņu no iesaldētajiem Krievijas aktīviem, lai atbalstītu Ukrainas aizsardzības rūpniecību un enerģētikas atjaunošanu. Šodien esam pieņēmuši 16. sankciju paketi, lai vēl vairāk palielinātu kolektīvo spiedienu uz Krieviju nolūkā izbeigt tās īstenoto karu.

Vienlaikus esam veikuši vēl nepieredzētus pasākumus ES līmenī, lai palielinātu Eiropas aizsardzības rūpniecības ražošanu, un turpināsim palielināt savu jaudu. Tas mums ļaus stiprināt militāro atbalstu un sadarbību ar Ukrainu, vienlaikus stiprinot mūsu aizsardzības gatavību un Eiropas suverenitāti.

Lasītāji!

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

Ukraina ir daļa no mūsu Eiropas saimes. Ukraiņi ir pauduši vēlmi nākotnē būt Eiropas Savienībā. Mēs to esam atzinuši, piešķirot Ukrainai kandidātvalsts statusu un uzsākot pievienošanās sarunas. Ukraina ir panākusi ievērojamu progresu ar pievienošanos saistītajās reformās vissarežģītākajos apstākļos. Mēs jau integrējam Ukrainu ES iekšējā tirgū. Ukrainas un tās pilsoņu nākotne ir Eiropas Savienībā.

Lai gan starptautiskā un ģeopolitiskā vide ir sarežģīta, mēs uzsveram transatlantiskās un globālās solidaritātes ar Ukrainu saglabāšanas nozīmi. Mēs uzsveram, ka ir jānodrošina, lai starptautiskā sabiedrība turpinātu koncentrēties uz atbalstu Ukrainai visaptveroša, taisnīga un ilgstoša miera panākšanā, pamatojoties uz Ukrainas miera formulu.

Mēs stingri atbalstām Ukrainu, atkārtoti apliecinot, ka miers, drošība un taisnīgums gūs virsroku.

KRISTĪNE LIEPIŅA

Sūtiet mums vēstules arī elektroniski: vaduguns@apollo.lv

Automātiskais atbildētājs 64520961

Hallo!

Pensionāre no Bērzpils puses gribēja dalīties pārdomās, pieļaujot, ka daži novada iedzīvotāji viņu, iespējams, nosodīs. ""Balvu Novada Ziņās" izlasīju, ka "Kolna sātas" alus darītājs Dainis Rakstiņš saņēmis gada balvu. Uzskatu, ka tā ir nūja ar diviem galiem. It kā cīnāmies pret alkohola lietošanu, tautas nodzeršanos, bet tanī pašā laikā cildinām alkohola ražotāju. Jo alus arī ir alkohols! Cik esmu dzirdējusi, "Kolna sātas" alus ir pietiekami stiprs."

"Nupat pagājusi Krievijas–Ukrainas kara trešā gadadiena. Laiks nepielūdzami rit uz priekšu, bet rezultāts diemžēl nemainīgs. Joprojām līst simtiem tūkstošu nevainīgu cilvēku asinis, cilvēki zaudē mājas un cerības uz mierīgu dzīvi. Eiropas valstis, tai skaitā Latvijā, turpina palīdzēt un apsver arvien jaunus soļus, ko vēl varētu darīt, lai karadarbību izbeigtu. Pirms pāris dienām mani nepatīkami pārsteidza līdz šim visādi citādi pievilcīgais Valsts prezidents, kurš publiski pauda iespējamību, ka uz Ukrainu palīgā varētu sūtīt Latvijas karavīrus. Teikšu, kā ir, man dūša apskrējās. Jau tā esam pirmajā vietā ar vislielāko sniegto atbalstu Ukrainai, atdodam pēdējo, kas pašiem ir, samazinām sev pabalstus un visu, ko vien varam, lai tikai būtu, ko aizsūtīt. Bet tajā pašā laikā mums pašiem tik traģiska situācija ar demogrāfiju. Ar šādiem lēmumiem gribam panākt, lai bērni nedzimst vispār? Nedod Dievs, ja šis jautājums kādreiz tomēr nonāks līdz apspriešanai Saeimā. Tad es rosinātu, lai uz frontes pirmajām līnijām vispirms dodas tie Saeimas deputāti, kuri nobalsos 'par' šo priekšlikumu, un līdzi paķer savus bērnus. Tā teikt, sabiedrībai piemērs ir jārāda. Gribētu redzēt, cik daudzi būtu gatavi to darīt," teica satrauktā zvanītāja.

Svētdiena, 9.marts

Vārdadienu svin: Ēvalds

LTV 1

5.40 “Medijpratība. Informācijas burbuļi”. Atk.
5.45 “Aculiecinieks”. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.03 “Kas te? Es te!” Raidījums bērniem. Atk.
6.30 “Animācijas seriāli”.
9.00 “Īkšķi Tīkšķi 2”. Raid. bērniem. Atk.
9.25 “Zīmē kopā ar Vilu!” Raidījums bērniem.
9.40 “Animācijas filma”.
11.00 “Teātra garša”. Atk.
11.30 “Kultūrdobe 4”. Atk.
11.45 “Zaļgalvis”. Atk.
12.00 “Dievkalpojums Salaspils Romas katoļu baznīcā”.
13.00 “Lielās patiesības”.
13.30 “V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts”. Atk.
14.10 “Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas”. Atk.
14.20 “Tava darīšana 3”. Atk. Uzņēmēju pieredzes stāsti.
14.50 “Ķepa uz sirds”. Atk.
15.00 “Latvijas sirdsdziesma”. Atk.
16.20 “Daudz laimes, jubilār!” Atk.
17.00 “Kultūrdeva”.
18.00 “Dienas ziņas”.
18.25 “Lēna Lorenca. Benita un Muks”. Romantiska drāma.
20.00 “Panorāma”.
20.14 “*De facto*”.
21.05 “Inspektors Lūiss 9”. Detektīvseriāls.
22.35 “Saule spīd 24 stundas”. Komiska drāma.
0.25 “Teātra garša”. Atk.
0.55 “Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas”. Atk.
1.05 “Klase. Izaicinājums”. Atk.
1.30 “Latvijas sirdsdziesma”. Atk.
2.30 “Pasaules panorāma”. Raid. par ārpolitiku. Atk.
3.00 “Daudz laimes, jubilār!” Atk.
3.40 “Kultūrdeva”. Atk.
4.40 “Province”. Atk.

LTV 7

5.30 “Pasaules panorāma”. Raid. par ārpolitiku. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.03 “1:1. Aktuālā intervija”. Atk.
6.50 “Dzīva dzīve”. Jauniešu intervijas ar senioriem. Atk.
7.00 “Globalizācija un mēs. *Deutsche Welle* žurnāls”.
7.30 “Ražots Vācijā. *Deutsche Welle* žurnāls”.
8.00 “Dabas pētnieka piezīmes”. Dok. filmu cikls.
8.55 “Kultūrdeva”. Atk.
9.55 “Eiropas meistarsacīkstes vieglatlētikā telpās”. Tiešraide.
14.15 “Province”. Atk.
14.45 “Pasaules kausa izcīņa biatlonā. Stafete vīriešiem”. Tiešraide.
16.15 “Eiropas meistarsacīkstes vieglatlētikā telpās”. Tiešraide.
20.00 “Pasaules kausa izcīņa biatlonā. Stafete sievietēm”. Tiešraide.
21.35 “Miljardieru uzplaukums”. Dok. filmu cikls.
22.35 “Liktenīgā robeža”. Seriāls.
23.10 “Ražots Vācijā. *Deutsche Welle* žurnāls”.
23.40 “Mērdoka noslēpumi 5”. Detektīvseriāls.
2.10 “Latgaliešu kultūras gada balvas *Boņuks 2024* pasniegšanas ceremonija”.
4.45 “Sportas studija”. Atk.

TV 3

5.00 “Šefu gaidījāt? 5”. Kulinārijas raidījums.
6.55 “Animācijas seriāli”.
7.15 “Mīluļu slepenā dzīve 2”. Animācijas filma.
8.55 “Uz sapni ar mazo”. Raid. par ekstrēmu, traku un no sirds ļoti vēlētu sapņu īstenošanu.
10.00 “Superbingo”.
11.15 “Kas to būtu domājis?!” Izklaidējošs raid.
13.15 “Nu, nopietni? 4”. B.Sipenieces šovs.
13.50 “Cēzara metode”. Seriāls.
15.40 “Bārbija”. Fantāzijas komēdija.
17.50 “Misters Bīns”. Komēdijseriāls.
19.30 “TV3 ziņas svētdienā”.
19.40 “Nekā personīga”.
20.30 “Koru kari”. Muzikāls šovs.
23.10 “Rēgs bruņās”. Spraiga sižeta filma.
1.05 “Ēdienkarte”. Šausmu komēdija.
3.10 “UgunsGrēks 6”. Seriāls.

TV3 Life

5.00 “Viņas melo labāk 9”. Seriāls.
5.30 “Ceļvedis atvaļinājumam 4”. Izkl. raid.
6.30 “Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju 2”.
7.00 “Džeimijs gatavo pannā”. Kulinārijas raidījums.
7.35 “Rozamunde Pilčere. Mīlas raksti”. Melodrāma.
9.30 “*Dzīvīte* brīvdienās 11”. Televeikala skatlogs.
10.00 “Veiksmīgs uzņēmējs Latvijā 5”. Televeikala skatlogs.
10.35 “Sapņu māja 20”. Izklaidējošs raidījums.
11.35 “Absolvente”. Romantiska komēdija.
13.25 “Ēd, lūdzies, mīli!” Romantiska drāma.
16.15 “Noslēpums 101. Nāvējošā vēsture”. Detektīvfilma.
18.05 “Divas biļetes uz paradīzi”. Romantiska komēdija.
20.00 “Lauzto siržu galerija”. Komēdija.
22.15 “Barba un Stāra dodas uz Vista del Maru”. Komēdija.
0.20 “Kārdinājumu sala 4”. Realitātes šovs.
1.25 “Slepkavības Horvātijā. Krustmāte”. Detektīvfilma.
3.15 “Viņas melo labāk 9”. Seriāls.

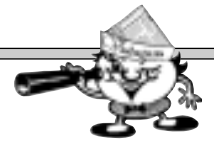
TV24

6.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
6.03 “Preses klubs”. Atk.
7.30 “Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu”. Atk.
8.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
8.33 “Globuss”. Atk.
9.30 “Pieci novadi Latvijā”.
10.00 “Uz līnijas”. Atk.
10.30 “Ceļš uz valsts drošību”.
11.00 “Grāmatu kods”. Atk.
11.30 “Laimīgs un vesels”.
12.00 “Saimnieks. Zeme. Valsts”. Atk.
13.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
13.03 “Preses klubs”. Atk.
14.30 “Skolām (ne)būt!” Atk.
15.00 “Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu”. Atk.
16.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
16.03 “Naudas cena”. Atk.
17.00 “Latvijas labums”. Atk.
18.00 “Dr. Apinis”. Atk.
19.00 “Stopkadri kopā ar Armandu Puči”.
19.30 “Radio *Svoboda*: par svarīgo Krievijā un pasaulē”.
20.00 “Uz līnijas”. Atk.
21.00 “Rīga gatava?” Atk.
22.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
22.03 “Kārtības rullis”. Atk.
23.30 “Radio *Svoboda*: par svarīgo Krievijā un pasaulē”. Atk.
0.30 “Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu”. Atk.
1.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
1.33 “Globuss”. Atk.
2.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
2.33 “Preses klubs”. Atk.
4.00 “Uz līnijas”. Atk.
4.30 “Ziņu *Top*”. Atk.
5.00 “Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu”. Atk.

ReTV

5.25 “Uz meža takas 7”.
6.15 “Gaidām ciemos!”
8.30 “Mēs varam – mēs darām!”
9.00 “Ar pasaules pieredzi Latvijā”.
9.30 “Mājā un sētā 5”.
10.00 “Trīs kvadrātā 4”.
11.00 “Ceļā uz mājām”.
11.30 “Manas jaunās mājas – Latgale”.
12.00 “Mirklis neparasts”.
14.30 “Vērtīgi zināt”.
15.00 “Autodroms”.
15.30 “Tikšanās vieta. Valmieras novads”.
16.00 “Cilvēki, darbi, tradīcijas Lejaskurzemē”.
16.30 “Izstāsti Latvijai!”
17.00 “Skrundas TV piedāvā”.
17.30 “Nedēļa Jēkabpilī”.
18.00 “Runā Latgale”.
18.30 “Limbažu novads rada un dara”.
19.00 “Nedēļa Latvijā”. Atk.
20.00 “Dabas spēks”.
20.30 “Ceļot bez robežām 6”.
21.00 “Meža stāsti 6”.
21.30 “Piedzīvojums dabā”.
22.00 “Cilvēks ar grozu”.
24.00 “Latvijas stāsti”.
1.00 “Zaļā gaisma”.
1.25 “Zini savas tiesības! 4”.
2.15 “Reģionālās televīzijas piedāvā”.
3.00 “Kāpēc?”
3.55 “Latvijas vēsturiskie novadi”.
4.35 “Cilvēki, darbi, tradīcijas Lejaskurzemē”.

Afiša



2.marts – Nacionālo partizānu bruņotās pretošanās atceres diena.

Plkst. 10.00 pie pieminekļa Latgales partizānu pulka kritušajiem karavīriem ziedu nolikšana un piemiņas brīdis Balvos.

Plkst. 11.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā sadarbībā ar Latvijas Universitāti norisināsies zinātniskie lasījumi “Vēstures liecības neklusē!”.

Plkst. 13.00 pulcēšanās un izbraukšana uz Stompaku nometnes vietu. Kopīgs transports no Balvu KAC stāvlaukuma.

Plkst. 14.30 Nacionālo partizānu apmetnes vietā dabas liegumā “Stompaki” iedegsim piemiņas ugunskuru.

Balvos

1.martā no plkst. 9.00 līdz 12.00 norisināsies kopīgs aptuveni 10 km garš veselības pārgājiens apkārt Balvu ezeram. Tikšanās Balvu pilsētas parkā pie vides objekta “Vēja zvani”. Vēlama iepriekšēja pieteikšanās, zvanot pa tālr. 25406740.

7.martā no plkst. 18.00 līdz 19.30 Balvu Kultūras un atpūtas centrā piedzīvo maģiju, burvestības un neaizmirstamas emocijas izrādē visai ģimenei “Ceļojums brīnumos”. *Iespēja sastapt spīdošo tauriņu, noslēpumaino medūzu, dzīvus kokus, kuru zaros slēpjas mazie iemītnieki, un daudzus citus pārsteidzošus tēlus. Izrāde 2 daļās ar starpbrīdi – 1 h 20 min.*

8.martā plkst. 19.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā koncerts “Tieši Jums” kopā ar dziedātāju Normundu Pauniņu, kurš izpildīs latviešu romantiskākās popmūzikas grupas “Otra puse” skaistākās dziesmas. *Ieejas maksa – 10 eiro, īpašā maksa pārim – 15 eiro (biļetes “Biļešu paradīzes” kasēs). Uz pasākumu iespējams rezervēt galdiņu pa tālr. 64521976.*

8.martā plkst. 22.00 Balvu Kultūras un atpūtas centrā balle kopā ar grupu “Bruģis”. *Grupa nāk no Madonas un ir sevi pieteikusi gan ar neskaitāmiem nospēlētiem koncertiem un ballēm, gan ar savām izpildītajām dziesmām. Gandrīz neviena balle nav iedomājama bez grupas populārākā hīta “Kaija”. Ieejas maksa – 7 eiro, pāriem īpaša cena – 10 eiro par divām biļetēm (biļetes “Biļešu paradīzes” kasēs). Uz pasākumu iespējams rezervēt galdiņu pa tālr. 64521976.*

Baltinavā

Līdz 4.martam kultūras namā Lucijas Keišas (Daukstes) darbu izstāde “Ieaustais mūžs…”.

4.martā plkst. 14.00 muzejā Aizgavēņi – tikšanās ar vecākā gadagājuma pārstāvjiem, dalīšanās atmiņās, intervijas, pankūkas.

28.februārī plkst. 19.00 kultūras namā Baltinavas amatierteātra “Palādas” izrāde – Danskovītes luga “Kū ļauds sacies!”, režisore Anita Ločmele. Ieejas maksa – 3 eiro. Vietu rezervēšana, zvanot pa tālr. 25440049 (Lidija).

Balvu pagastā

Naudaskalna tautas namā darba dienās **no plkst. 9.00 līdz 12.00** skatāma Zinta Purena izstāde “Dzīve melnbaltā”.

7.martā plkst. 19.00 Naudaskalna tautas namā komponistes Anitas Ozolas autorkoncerts “Dziesma kā dzīve un taurenu deja”. *Anita savu muzikālo darbību aizsākusi pirms 35 gadiem, izdevusi vairākus dziesmu albumus, grāmatas un ir piedalījusies “Latvijas Sirdsdziesmā”.* Ieejas maksa – 5 eiro.

Bērzpilī

28.februārī plkst. 19.00 saietu namā I.Šteinbergas komēdija 3 ainās “ŠURPU - TURPU” Krišjāņu dramatiskā kolektīva “Tādi esam” iestudējumā. Ieejas maksa – 3 eiro.

28.februārī plkst. 22.00 sporta angārā DISKOTĒKA, *DJ NORMUNDS. Ceļosim mūzikā no 80-tajiem līdz šodienai! Nāc dejot un pasūti savu mīļāko dziesmu!* Ieejas maksa – 5 eiro. Galdiņu rezervācijas pa tālr. 26518493.

7.martā plkst. 19.00 saietu namā Sieviešu dienai veltīts koncerts “Dvēseles pastaiga”. Muzikāli izklaidējoša programma kopā ar Jāni Matvejenko. Ieeja pasākumā bez maksas.

Briežuciemā

Briežuciema bibliotēkā skatāmi Aijas Keišas kakla dekori franču adīšanas stilā un plecu lakati, austi rāmī.

8.martā plkst. 14.00 tautas namā svētku koncerts kopā ar Rikardionu jeb Rihardu Milleru. Ieejas maksa – 5 eiro.

Krišjāņos

7.martā plkst. 19.00 kultūras namā pasākums “Laiks sev”. *Programmā: ieskats veselības pasaulē kopā ar ģimenes ārsti Svetlanu Semjonovu, kura praktizē veselības sakārtošanu ar dabīgiem produktiem no kompānijas “Duolife”. Smaržu aromātos aicinās ielūkoties Daiga Zelča. Par svētku noskaņu gādās dramatiskais kolektīvs “Tādi esam”.*

Lazdukalnā

8.martā plkst. 16.00 saietu namā Arta Šimpermaņa koncerts “Tava balss”. Ieejas maksa – 5 eiro (biļetes iepriekšpārdošanā, zvanot pa tālr. 26698292). **Plkst. 22.00** balle kopā ar grupu “Ginc un ES”. Ieejas maksa līdz plkst. 23.00 – 7 eiro, vēlāk – 10 eiro.

Medņevā

28.februārī plkst. 19.00 muzikāli izklaidējošs pasākums “Vārdu ballīte Skaidrītēs”. Muzicēs Andris Baltacis. Ieeja brīva.

28.februārī plkst. 22.00 balle. Muzicēs Zintis Krakops. Ieejas maksa līdz plkst. 23.00 – 5 eiro, vēlāk – 8 eiro. *Var rezervēt galdiņu.*

8.martā plkst. 16.00 tautas namā svētku koncerts kopā ar Rikardionu jeb Rihardu Milleru. Ieejas maksa – 5 eiro.

Tilžā

3.martā plkst. 18.00 animācijas filma “STRAUME” (G.Zilbalodis). Bērniem līdz 12 gadiem “draugu biļete”– 3 eiro uz diviem. Pārējiem – 3 eiro katram.

8.martā plkst. 16.00 svētku sveiciens no gruntīgiem vīriem “Svētku krāsās lūkojoties…”. *Piedalās: Normunds Liepiņš, Zintis Krakops, kapela “Kūzuls” no Dekšāres, vīru vokālais ansamblis “Ozoli” no Meža vidiem, “Palazdītes” puiši un divi Jāņi. Ieejas maksa – 3 eiro.*

* Turpinājums 15.lpp.

Pārpublicēšanas gadījumā “Vaduguns” atsauce obligāta

TV PROGRAMMAS

no 3. līdz 9.martam

Pirmdiena, 3.marts

Vārdadienu svin: Marts, Tālavs, Tālis

LTV 1

5.10 “1:1. Aktuālā intervija”. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.02 “Vides fakti”. Atk.
6.30 “Rīta *Panorāma*”.
8.35 “Mīlas viesulis 20”. Seriāls.
9.30 “Solījums 2”. Seriāls.
10.35 “Medmāsa Betija 9”. Seriāls.
11.20 “Mana meitene”. Ģimenes filma.
13.00 “Īkšķi Tīkšķi 2”. Atk. Raidījums bērniem.
13.25 “Animācijas filma”.
13.30 “Daudz laimes, jubilār!” Atk.
14.10 “Latvijas sirdsdziesma”. Atk.
15.10 “Krustpunktā”.
16.05 “Solījums 2”. Seriāls.
17.10 “Mīlas viesulis 20”. Seriāls.
18.00 “Dienas ziņas”.
18.55 “Aizliegtais paņēmiens”.
20.00 “Panorāma”.
20.37 “Šodienas jautājums”.
21.10 “V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts”.
21.55 “Sporta studija”.
22.40 “Nakts ziņas”.
22.55 “Dzīvei nav melnraksta. Dita Rietuma”.
23.25 “Dzīvei nav melnraksta. Antons Freimanis”.
23.45 “*De facto*”. Atk.
0.20 “Daudz laimes, jubilār!” Atk.
1.00 “Latvijas sirdsdziesma”. Atk.
2.00 “Kultūršoks”. Atk.
2.15 “Pasaules panorāma”. Raid. par ārpolitiku. Atk.
2.45 “Kas notiek Latvijā?” Atk.
4.10 “Dzīva dzīve”. Jauniešu intervijas ar senioriem. Atk.
4.15 “Sporta studija”. Atk.

LTV 7

5.30 “Province”. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.03 “Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls”.
6.30 “Rīta *Panorāma*”.
8.35 “Pasaules panorāma”. Raid. par ārpolitiku. Atk.
9.05 “Kas notiek Latvijā?” Atk.
10.30 “Latvijas sirdsdziesma”. Atk.
11.30 “Slazds – krāpnieku metodes”. Atk.
11.45 “Aculiecinieks. Nosistā ganiņa stāsts”. Atk.
12.05 “Likteņa līdumnieki. Zem Marsa debesīm”. LTV videofilma.
13.00 “Medmāsa Betija 9”. Seriāls.
13.50 “Revidents”. Atk.
14.25 “Pasaules meistarsacīkstes biatlonā. Jauktā stafete”. Atk.
15.35 “Pasaules meistarsacīkstes biatlonā. 1+1 jauktā stafete”. Atk.
16.30 “Labākais no *Euromaxx*. *Deutsche Welle* žurnāls”.
17.00 “Nemiera gars 2”. Dok. daudzsēriju filma.
17.45 “Okavango lielie kaķi”. Dok. filmu cikls.
18.40 “Komisārs Reksis 14”. Detektīvseriāls.
19.30 “Nemiera gars 2”. Dok. daudzsēriju filma.
20.20 “Mērdoka noslēpumi 5”. Detektīvseriāls.
22.00 “Midsomeras slepkavības 20”. Detektīvseriāls.
23.35 “Labākais no *Euromaxx*. *Deutsche Welle* žurnāls”.
0.05 “Kas notiek Latvijā?” Atk.
1.30 “1:1. Aktuālā intervija”. Atk.
2.15 “Likteņa līdumnieki. Zem Marsa debesīm”. LTV videofilma.
3.10 “Daudz laimes, jubilār!” Atk.
3.45 “Latvijas sirdsdziesma”. Atk.
4.45 “Kultūršoks”. Atk.

TV3

5.00 “Animācijas seriāls”.
5.05 “Divarpus vīru”. Komēdijseriāls.
6.00 “Misters Bīns”. Anim. seriāls.
6.25 “900 sekundes”.
8.45 “Kandisa Renuāra”. Seriāls.
9.55 “Mantinieki”. Seriāls.
10.55 “Laukos gatavots”. Kulinārijas raidījums.
11.15 “Mani virtuves noslēpumi 13”. Seriāls.
12.55 “Komiķi ceļo”. Izkl. raid.
13.55 “Brāļi remontē”. Realitātes seriāls.
14.55 “Neatrisinātās lietas 3”. Seriāls.
15.55 “Doktors Hauss”. Seriāls.
17.00 “Zilonis studijā 6”. Sarunu šovs.
18.00 “TV3 ziņas īsumā”.
18.10 “Šefu gaidījāt?” Kulinārijas raidījums.
19.10 “Bez tabu”.
20.00 “TV3 ziņas”.
20.45 “Degpunktā”.
21.10 “Nemīlētie. Nolādētie 9”. Seriāls.
21.45 “Ēdienkartē – randiņš 2”. Iepazīšanās šovs.
22.50 “Paredzami iracionāls”. Seriāls.
23.45 “Gandrīz paradīze 2”. Seriāls.
0.35 “Autoziņas 16”.
1.05 “Nekā personīga”. Atk.
1.55 “Neticamā bēgšana ar Morganu Frīmenu”. Seriāls.
2.50 “Kobra 11-13”. Seriāls.
3.50 “UgunsGrēks 6”. Seriāls.

TV3 Life

5.00 “Viņas melo labāk”. Seriāls.
5.30 “Ticīgo uzvaras balss”. Kristīgā programma.
6.00 “Manas mājas ar *IKEA* 3”. TV šovs.
6.35 “Šefu gaidījāt?” Kulinārijas raidījums.
7.30 “Neuzticība”. Seriāls.
8.25 “Mani remonta noteikumi”. Realitātes šovs.
9.40 “UgunsGrēks 7”. Seriāls.
11.15 “Miljonārs. Gan bagātībā, gan nabadzībā”. Realitātes šovs.
13.00 “Iegūt visu”. Seriāls.
14.00 “Grejas anatomija 10”. Seriāls.
16.00 “Kaislību raktuves”. Seriāls.
17.00 “Mana brīnišķīgā dzīve”. Seriāls.
19.00 “Atcerēties visu 4”. Seriāls.
20.00 “Rozamunde Pilčere. Mīlas raksti”. Melodrāma.
22.00 “Izmeklēšanas profils 6”. Seriāls.
23.20 “Privātdetektīvi 4”. Seriāls.
0.10 “Likteņa skartie”. Seriāls.
1.05 “Mana brīnišķīgā dzīve”. Seriāls.
3.00 “Viņas melo labāk”. Seriāls.

TV24

6.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
6.03 “Preses klubs”. Atk.
7.30 “Dzīvīte”. Atk.
8.00 “Laimīgs un vesels”. Atk.
8.30 “Radio *Svoboda*: par svarīgo Krievijā un pasaulē”. Atk.
9.30 “Dienas personība”.
10.00 “Rīga gatava?” Atk.
11.00 “Nacionālo interešu klubs”. Atk.
12.00 “Latvijas formula”. Atk.
13.00 “Dr. Apinis”.
14.00 “Radio *Svoboda*: par svarīgo Krievijā un pasaulē”. Atk.
15.00 “Ārsts atbild”. Atk.
15.30 “Stopkadri kopā ar Armandu Puči”. Atk.
16.00 “Dienas personība”. Atk.
16.30 “Ziņu *Top*”.
17.00 “Svarīgais trīs minūtēs”.
17.30 “Preses klubs”.
18.30 “Uz līnijas”.
19.00 “Svarīgais trīs minūtēs”.
19.03 “Aktuālais par karadarbību Ukrainā”.
20.00 “Streips pārlūko pasauli”.
20.30 “Ziņu *Top*”. Atk.
21.00 “Svarīgais trīs minūtēs”.
21.03 “Kārtības rullis”.
22.30 “Streips pārlūko pasauli”. Atk.
23.00 “Svarīgais trīs minūtēs”. Atk.
23.03 “Preses klubs”. Atk.
0.30 “Svarīgais trīs minūtēs”. Atk.
0.33 “Aktuālais par karadarbību Ukrainā”.
1.30 “Radio *Svoboda*: par svarīgo Krievijā un pasaulē”. Atk.
2.30 “Svarīgais trīs minūtēs”. Atk.
2.33 “Preses klubs”. Atk.
4.00 “Uz līnijas”. Atk.
4.30 “Ziņu *Top*”. Atk.
5.00 “Svarīgais trīs minūtēs”. Atk.
5.03 “Aktuālais par karadarbību Ukrainā”. Atk.

ReTV

5.00 “Nedēļa Latvijā”. Atk.
6.00 “Personības kods 3”.
7.00 “Makšķerē kopā ar Olti!”
7.30 “Ceturtā vara 2”.
8.00 “Kāpēc?” Atk.
9.00 “Es daru tā”.
9.15 “Reģionālās televīzijas piedāvā”.
10.00 “Gaidām ciemos!”
10.30 “Cilvēki, darbi, tradīcijas Leļaskurzemē”.
11.00 “Svētku kūka”.
11.30 “Meža stāsti 6”.
12.00 “Dzīvot un sadzīvot”.
13.00 “Trīs kvadrātā 4”.
14.00 “Vērtīgi zināt”.
14.30 “Mēs varam – mēs darām!”
15.00 “ReTV ziņas trijos”.
15.30 “Latvijas stāsti”.
16.00 “Gaidām ciemos!”
16.30 “Limbažu novads rada un dara”.
17.00 “Es daru tā”.
17.15 “Reģionālās televīzijas piedāvā”.
18.15 “Spried ar *Delfi*”.
19.00 “ReTV ziņas septiņos”.
19.15 “Mājā un sētā 5”.
19.50 “Skats no Ventspils”.
20.25 “*As asmu muokslinīks*”.
21.00 “ReTV ziņas deviņos”.
21.30 “Rezervēts 2”. Izkl. raid.
22.40 “Tā dzīvojam”.
23.15 “Spried ar *Delfi*”. Atk.
24.00 “Vērtīgi zināt”.
0.30 “Mājā un sētā 5”.
1.00 “*As asmu muokslinīks*”.
1.25 “Dzīvot un sadzīvot”.
2.15 “Reģionālās televīzijas piedāvā”.
3.15 “Spried ar *Delfi*”. Atk.
3.55 “Rezervēts 2”. Izkl. raid.
4.35 “Tikšanās vieta. Valmieras novads”.

Sestdiena, 8.marts

Vārdadienu svin: Dagmāra, Marga, Margita

LTV 1

5.00 “Latvijas sirdsdziesma”. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.03 “Kas te? Es te!” Raid. bērniem. Atk.
6.30 “Animācijas seriāli”.
9.00 “Bardaks bēniņos 8”. Raid. bērniem.
9.15 “Urga urda”. Atk. Raidījums bērniem.
9.35 “*Teātris.zip* bērniem”.
9.45 “Kiosks”. Leļļu teātra izrāde.
10.40 “Animācijas filmas”.
11.15 “Ķepa uz sirds”.
11.45 “Latgaliešu kultūras gada balvas *Boņuks 2024* pasniegšanas ceremonija”. Atk.
14.15 “Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas”. Atk.
14.25 “Tas notika šeit 6”. Atk.
15.25 “Gudrs, vēl gudrāks”. Atk.
16.35 “Okavango lielie kaķi”. Dok. filmu cikls.
17.30 “Literatūre 7”.
18.00 “Dienas ziņas”.
18.15 “Aculiecinieks”.
18.30 “Vides fakti”.
19.00 “Latvijas sirdsdziesma”.
20.00 “Panorāma”.
20.55 “*Latvijas Loto* izlozes”.
21.10 “Gandrīz vecpuisis”. Romantiska komēdija.
22.45 “Mūzikas nama *Daile* 10 gadu jubilejas koncerts”.
1.35 “Daudz laimes, jubilār!” Atk.
2.10 “Literatūre 7”. Atk.
2.40 “Vides fakti”. Atk.
3.10 “Lielās patiesības”. Atk.
3.40 “Latvijas sirdsdziesma”. Atk.
4.40 “Aizliegtais paņēmiens”.

LTV 7

5.00 “Vides fakti”. Atk.
5.30 “Ceturtā studija”. Atk.
6.00 “Latvijas valsts himna”.
6.03 “Ceturtā studija”. Atk.
7.35 “Aculiecinieks”. Atk.
7.55 “Vides fakti”. Atk.
8.25 “Daudz laimes, jubilār!” Atk.
9.00 “Bardaks bēniņos 8”. Raid. bērniem.
9.15 “Zinātne vai maģija”. Izklaidējošs raid. Atk.
9.55 “V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts”. Atk.
10.40 “Kultūršoks”. Atk.
10.55 “Eiropas meistarsacīkstes vieglatlētikā telpās”. Tiešraide.
15.00 “Komisārs Reksis 14”. Detektīvseriāls.
15.50 “Pasaules kausa izcīņa biatlonā. Iedzīšana vīriešiem”. Tiešr.
16.45 “Komisārs Reksis 14”. Detektīvseriāls.
18.20 “Revidents”. Atk.
18.35 “Pasaules kausa izcīņa biatlonā. Iedzīšana sievietēm”. Tiešr.
19.35 “Eiropas meistarsacīkstes vieglatlētikā telpās”. Tiešr.
23.00 “Melnais saraksts 2”. Seriāls.
23.45 “Šarlī Holmsa”. Detektīvseriāls.
0.40 “Nelūgtie viesi”. Seriāls.
1.50 “Mērdoka noslēpumi 5”. Detektīvseriāls.
4.15 “Daudz laimes, jubilār!” Atk.
4.50 “V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts”. Atk.

TV3

5.00 “Šefu gaidījāt? 5”. Kulinārijas raid.
6.55 “Animācijas seriāli”.
8.25 “Ārpus zonas 3. Ugandas savvaļā”. Ceļojumu raidījums.
9.00 “Bez steigas”. Izkl. raid.
10.00 “Divas Lotiņas”. Ģimenes filma.
12.00 “Koru kari”. Muzkāls šovs.
15.05 “Siržulauzējs”. Romantiska komēdija.
17.15 “Mīluļu slepenā dzīve 2”. Animācijas filma.
18.55 “Miljonu vērta ideja”. Šovs.
20.00 “TV3 ziņas sestdienā”.
20.40 “Nu, nopietni?” B.Sipenieces šovs.
21.15 “Bārbija”. Fantāzijas komēdija.
23.35 “Noderīgi draugi”. Romantiska komēdija.
1.50 “Balss maskā 3”. Muzikāls šovs.
4.15 “Misters Bīns”. Komēdijseriāls.

TV3 Life

5.00 “Viņas melo labāk 9”. Seriāls.
5.30 “Inga Lindstrēma. Saldā dzīve”. Melodrāma.
7.20 “Ēd labāk, maksā mazāk 4”. Izklaidējošs raidījums.
8.35 “Uz spēles – mīlestība”. Romantiska komēdija.
10.20 “Nosargāt dārgāko”. Melodrāma.
12.15 “Tikai draugi”. Romantiska komēdija.
14.10 “Mīlestības simtgade”. Melodrāma.
16.10 “Ideālo fotogrāfiju mistērijas. Izeja, skatuve, nāve”. Detektīvfilma.
18.00 “Inga Lindstrēma. Tikai mīlestība”. Melodrāma.
20.00 “Bildinājums”. Romantiska komēdija.
22.15 “Sekss un lielpilsēta”. Romantiska komēdija.
1.05 “Apslēptā dzīve”. Biogrāfiska drāma.
4.25 “Viņas melo labāk 9”. Seriāls.

TV24

6.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
6.03 “Preses klubs”. Atk.
7.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
7.33 “Kur tas suns aprakts?” Atk.
8.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
8.33 “Aktuālais par karadarbību Ukrainā”. Atk.
9.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
9.33 “Nedēļa P.S.” Atk.
10.30 “Izstāsti Latvijai!”
11.00 “Atspēriens izaugsmei”.
11.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
11.33 “Aktuālais par karadarbību Ukrainā”. Atk.
12.30 “Ceļš uz valsts drošību”.
13.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
13.03 “Preses klubs”. Atk.
14.30 “Ārsts atbild”. Atk.
15.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
15.03 “Nedēļa. P.S.” Atk.
16.00 “Skolām (ne)būt”.
16.30 “Grāmatu kods”.
17.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
17.03 “Nedēļa. P.S.” Atk.
18.00 “Saimnieks. Zeme. Valsts”.
19.00 “Par karu Ukrainā kopā ar Igoru Rajevu”.
20.00 “Nacionālo interešu klubs”.
21.00 “Latvijas formula”. Atk.
22.00 “Dzīvīte”.
22.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
22.33 “Kur tas suns aprakts?” Atk.
23.30 “Uz līnijas”. Atk.
24.00 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
0.03 “Preses klubs”. Atk.
1.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
1.33 “Globuss”. Atk.
2.30 “Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs”. Atk.
2.33 “Preses klubs”. Atk.
4.00 “Uz līnijas”. Atk.
4.30 “Ziņu *Top*”. Atk.
5.00 “Dr. Apinis”. Atk.

ReTV

5.30 “Latvijas stāsti”.
8.00 “Svētku kūka”.
8.30 “No Piena ceļa nākuši. Sēlija – identitāte”.
9.00 “Tikšanās vieta. Valmieras novads”.
9.30 “Ceļot bez robežām 6”.
10.00 “Rezervēts 2”. Izkl. raid.
11.00 “Alternatīvās mūzikas grupas *Baložu pilni pagalmi* 30 gadu jubilejas koncerts”.
14.00 “Es palieku!” Dok. seriāls.
15.00 “Manas jaunās mājas – Latgale”.
15.30 “Skats no Ventspils”.
16.00 “Līdaku ielenktie”.
16.30 “Atspēriens izaugsmei”.
17.00 “Dzīvīte 9”.
17.30 “Par Liepāju un liepājniekiem”.
18.00 “Laimīgs un vesels”.
18.30 “Vērtīgi zināt”.
19.00 “Trīs kvadrātā 4”.
20.00 “Āzija 360⁰”.
21.00 “Nedēļa Latvijā”.
22.00 “Mirklis neparasts”.
0.30 “Latvijas stāsti”.
2.05 “Dzīvot un sadzīvot”.
2.55 “Rezervēts 2”. Izkl. raid.
3.45 “Manas bērnības atmiņas”.
4.35 “Ziņkārīgais Čiekurs ciemos pie Sofi”.

Veca kundzīte iekāpj pārpildītā tramvajā, bet vietu neviens nepiedāvā. Viņa paskatās visapkārt un dusmīgi nosaka:

– Jā, nav vairs džentlmeņu...

Atskan balss:

– Džentlmeņi ir, vietu nav!

Svin jubileju

Laiks – mana greznība

Zinaida Logina

MARITU DEŅISOVU cilvēki vairāk pazīst kā labu skolotāju, kura palīdzējusi apgūt angļu valodu. Nesagaidot tā saukto pensiju, kura daudziem šķiet kā 'svētā govs', jo līdz tai jānovelk sava darba dzīve, Marita ir uzdrošinājusies un aizgājusi prom no skolas, laiku atvēlot dzīvei un savai labsajūtai. Februārī viņai palika sešdesmit, bet Maritu spārno atziņa, ka gadu skaitlim un savām sajūtām ir maz kā kopīga. Jautāsim, kā viņai tas izdodas un ar ko piepildītas dienas šajā skaistajā dzīves posmā.

– Pret savu gadskaitli man nav nekas iebilstams. Tomēr, ieraugot to uzrakstītu uz tortes, emocijas īsu mirkli uzbangoja. Bet tikai īsu mirkli. Apzinos, ka katrs jauns nodzīvots gads ir privilēģija, kas jāuztver ar pateicību. Tikko mūžībā aizgājis vēl viens klasesbiedrs. Neticami, bet teju trešdaļas mūsējo vairs nav starp dzīvajiem.

Esmu optimiste un uz nākotni skatos kā uz savu 'saulaino pensiju'. Gadu skaitam un sajūtai visbiežāk ir maz kopīga. Tie ir kā divi dažādi vilcieni, kas traucas vienā virzienā, bet katrs ar savu, mainīgu ātrumu, brīžiem panākot un apsteidzot viens otru, citreiz atpaliekot. Ar smaidu atceros savu 30 gadu depresiju, kad likās, – ak vai, jaunības žēl, viss skaistākais dzīvē jau garām! Par laimi, tagad ir otrādi. Es vēl nejūtos pieaugusi līdz 60. Jūtos uz 45, jo tikai nesen atbrīvojos no rūpēm par bērniem.

Zinu, ka esi daudz strādājusi, no darba nekad neesi baidījusies, esi izveidojusi arī savu biznesu...

– Strādājusi esmu vienmēr, vairākus darbus reizē, galvenokārt paļaujoties uz sevi. Vienmēr gribējies dzīvot labāk, ceļot tālāk, redzēt vairāk... Joprojām darbojos, bet samērīgi, savā tempā – kad gribu un varu. Tulkoju dokumentus, uzņemu viesus "DvīņuMājās", retāk novadu kādu privātstundu. No darba skolā jau vairākus gadus esmu prom. Tagad mana palīdzība vairāk vajadzīga mammai, esmu viņas asistente arī oficiāli.

> ✔ **"Māja uzcelta, koki iestādīti, dēli izaudzināti, un vēl meitiņa bonusā – dzīves uzdevumi galvenajos vilcienos izpildīti. Kopumā ir labi padarīta darba sajūta."**

Ar ko aizpildi savu laiku?

– Kādā jaukā dienā nolēmu, ka pienācis laiks pašai sev. Arvien dziļāk atklāju brīnumaino mākslas pasauli. Esmu laimīga, ka abām ar meitu Marī saskan gaumes un mēs divatā (dažreiz gan pierunājam arī mūsu ģimenes vīriešus) kā uz darbu ejam uz kultūras pasākumiem – apmeklējam Rīgas teātrus un koncertzāles. Smejamies, ka operā jau esam kā savējās, – sasveicināmies ar jauniegūtajiem paziņām. Rīgas teātri vilina mani katrs ar savu individualitāti, izsmalcināto stilu, spožajiem interjeriem, ar savu auru un raksturu. Svinīgā gaisotne, skaisti saposušies cilvēki – šis glamūrs man ik pa laikam ļoti vajadzīgs. Ir, ko pavērot, pamācīties, pēc izrādēm – pārrunāt, padomāt un pārdomāt. Nesen mums abām gadījās pabūt operā Bordo, Francijā. Brīnījāmies, kā tauta brien iekšā teātrī ar slapjajām rudens lapām pie apaviem, tieši no ielas. Žēl, ka lielā Eiropa šo teātra kultūras šarmu tā nonivelējusi.

> ✔ **"Jūtos pateicīga liktenim, ka manai paaudzei ir paveicies dzīvot miera laikā."**

Aizgūtnēm lasu, labprātāk klasiku, jo tā rosina domāt, saskatīt lietu būtību un sakarības. Pašreiz fanoju par mana un meitas mīļākā poļu autora Senkeviča "Plūdiem", kur spraigi attēloti poļu–zviedru laiku notikumi mūsu pusē. Skatos labas filmas, klausos dažādu mūziku. Mēģinu mācīties spēlēt klavieres. Ļoti priecāšos, ja atsauksies kāds skolotājs! Kovida seku ietekmē sajutu vajadzību dziedāt un, nejauši izbaudīta koncerta iespaidā, nonācu sieviešu vokālā ansambļa "Razdoļje" sastāvā, kur mani sirsnīgi uzņēma. Dziedu jau gadu. Šeit sastopos un iepazīstu savu krievisko identitāti, kas nāk no tēta puses, un tas man patīk.

Ir pienācis laiks izbaudīt savus darba augļus. Bez pārmetumiem sev jautāju: "Ko tu, Marita, īsti vēlies?" Un, kā par brīnumu, viss piepildās. Atklāšu savu sešdesmitgades svinību plānu. Tas sastāvēja no trīs lieliem punktiem: ceļojums uz eksotisku zemi, sapņu kažoks un īsta balle ar dzīvo mūziku. Ceļojums uz Šrilanku mums ar draudzeni Žeņu tiešām izvērtās neaizmirstams – emocionāls un eksotisks. Kažoku reizē ar pirmo sniedziņu arī dabūju. Pienākusi kārta visu labi nosvinēt. Ne uz ko lielu necerot, *Facebook* naivi uzrunāju "Tranzītu", un, ak, brīnums, Ralfs Rubenis atsaucās jau tajā pašā dienā! Man ballē būs pašai savs "Tranzīta" koncerts, – par lielu prieku mums visiem – radiem un draugiem.

★ ★ ★

No savu 60 gadu augstumiem jau skaidrāk varu redzēt un izvērtēt dzīvi, izdarīt secinājumus, nonākt pie atziņām. Dažas ir pozitīvas, citas – nē. Jūtos pateicīga liktenim, ka manai paaudzei ir paveicies dzīvot miera laikā. Skumji, ka jāpiedzīvo mūsu valsts pagrimums, cilvēku aizbraukšana uz neatgriešanos. Nesenie Tallinas un Viļņas apmeklējumi šo bēdīgo sajūtu tikai saasināja. Turienes iespaidīgās pārmaiņas liek jautāt, – kāpēc tā nav pie mums? Visām trīs valstīm taču bija vienādas starta pozīcijas.

Bet man nav raksturīgi ilgi prātot un raizēties par lietām, ko tāpat nevaru ietekmēt. Savu zemes stūrīti Pērkonu ezera krastā kopju un izdaiļoju, kā protu. Māja uzcelta, koki iestādīti, dēli izaudzināti, un vēl meitiņa bonusā – dzīves uzdevumi galvenajos vilcienos izpildīti. Kopumā ir labi padarīta darba sajūta. Pieļauju, ka mēs ar Juriju kā vecāki darījām pareizi, dodami saviem bērniem pilnīgu brīvību viņu augšanas un pilnveides laikā. Mums pašiem šķiet – izauguši labi cilvēki. Dvīņi Olafs un Daniels šogad pabeigs augstskolu kā moderno mediju mākslinieki. Viņi ir elektroniskajā mūzikā, nopietni pārņemti ar bītu veidošanu, sadarbojas ar amerikāņu repa mūzikas izpildītājiem. Meita izvēlējusies praktiskākas profesijas. Viņa ir stikla dizainere un tagad studē arhitektūru. Varu tikai apbrīnot viņas uzcītību! Tagad visiem trim priekšā pats galvenais – sevi pierādīt, realizēt profesijās.

Apbrīnoju brāļa ģimenes izcilos panākumus bērnu audzināšanā. Redzu, ka Andreja un Āritas stratēģija – stingrība, disciplīna un iedrošināšana – ir nesusi reālus, ātrus un reizē pamatīgus rezultātus. Viņu bērni īsā laikā sasnieguši tik, cik vairums cilvēku labākajā gadījumā paspētu visā savas dzīves garumā.

Priecājos, ka es vēl esmu bērns, – man ir mamma. Mammas Zinaidas pozitīvais dzīves skatījums un stoiskums ir pārmantojies viņas bērnos, mazbērnos un mazmazbērnos. Mammas māja ir vieta, kur ikviens esam gaidīti un pulcējamies kopā visos svētkos. Mums abām šogad apaļas jubilejas. Novembrī ar radiem un draugiem nosvinējām viņas 80. Tagad kārta maniem 60.

Foto - no personīgā arhīva

Svētku dienā ar dāvanām no mīļajiem. Marita Deņisova saka: "Jā, laiks skrien ātri, bet, ieklausoties savās domās, vēlmēs un sajūtās, dzīve ved caur interesantāku pasauli, un tas ir tik skaisti!"

Foto - no personīgā arhīva

Bērnu sarūpētā dāvana – Ziemassvētku fotosesija. Ģimenei patīk būt visiem kopā savās "DvīņuMājās".

Apbalvo kā olimpiskajās spēlēs

Pagājušās nedēļas nogalē, sastopot uz Motrīnes ezera zemledus makšķerēšanas čempionāta galveno tiesnesi Pēteri Vancānu, jokojot kārojās pajautāt, – cik *asaku mīļi* atbraukuši –, jo ceļu uz ezeru pat *mātē googlē* nav tik vienkārši atrast. "Protokolā rādās, ka ir 58 dalībnieki," nebūdams *uz mutes kritis*, atjokoja Pēteris. Nopietni runājot, viņš pavēstīja, ka startēs 6 dāmas un 6 jaunieši, bet pārējie – nu tie vīrieši: "Man patiesi nebija cerību, ka varēsim kāpt uz ledus, ja pusjanvārī staigājām pa zālīti. Man ir otrā ziema savā dzīvē, kad Balkanos slēpošanas sacensības aizies vējā..." Toties vējā neaizgāja 'ne asakas'...

Pie visa vainīgs tētis. Baltinavas vidusskolas 8.klases audzēknis Rihards Kokorevičs sprieda, ka, pateicoties tētim Ērikam, guvis vaļasprieku makšķerēt zivis: "Šodien uz ezera vēl ir brāļi Arvils un Oskars, bet, visticamāk, labāk veiksies tētim. Kāpēc? Viņam ir vislielākā pieredze."

Čempione. Ilze Barūkle no Madonas novada Ļaudonas pagasta neslēpa, ka Motrīnes ezeru vēl nebija nekad iepazinusi, kaut gan sacensībās startē daudzviet Latvijā: "Pirmās stundas liecina, ka ezers bagāts ar raudiņām un asarīšiem. Ar sporta makšķerēšanu kopā ar vīru aizraujos vairāk nekā 20 gadus. Kas vainīgs? Vīrs!" Lūgta atklāt, kas divcīņā uzvar, Ilze smaidot noteica: "Kā kuru reizi."Jāsecina, ka viņa mājup aizbrauca ar čempiones kausu. Topošajiem makšķerniekiem pieredzējusī makšķerniece iesaka izvēlēties smalkus rīkus. Ej nu sazini, kādi tie ir! "Zinu, ka šo sestdien Viļakā ir zemledus makšķerēšanas čempionāts. Tāpat sacensības būs Daugavpilī, Dagdā, Sventē, Ilzenē, kā arī Latvijas čempionāta posms. Sākotnēji spriedām, ka sestdien brauksim uz Viļaku, bet tomēr izvēlēsimies Dagdu. Savukārt svētdien Madonas novadā būs divi mači," šīs nedēļās nogales plānus atklāja Ilze. Ko piebilst? Viļacēnieši, jums noveicās!

Bez jums jau nevar tik un tā. Uzminiet nu, kādu māsu Marijas Skabas un Venerandas Kašas zupu baudīja zemledus makšķernieki? */zīvjņ/*

Jāstrādā! Selga Circene no Alūksnes pastāstīja, ka Motrīnes ezeru vēl tikai studē: "Zivtiņas ir, bet jāstrādā... Man ļoti patīk makšķerēt!" Viņa uzskata, ka makšķerniekiem jābūt motivācijai un pacietībai.

Nav izpalikušas blēņas. Sigita Logina no Viļakas makšķerē kopš bērnības, turklāt gan ziemā, gan vasarā. "Bērnībā sanāca nobastot pat skolu, jo gāju makšķerēt," viņa atzina. Sigita uzskata, ka ikvienam topošajam makšķerniekam ir jāieklausās gudros vārdos, kurus pūrā netur ne vecāki, ne vecvecāki: "Šādos čempionātos var lietderīgi izmantot savu brīvo laiku, turklāt ir adrenalīns un prieka sajūta, kad velc ārā zivi!" Provocēta ar jautājumu, vai neskaužkonkurentiem, S.Logina atzina, ka skaudības nav, piebilstot: "Prieks par cilvēkiem, kuriem veicas."

Latgali nesmādē arī Ērgļi. Dailis Auziņš no Ērgļiem smēja, ka Baltinavas pusē ieklīdis pirmo reizi: "Jo vairāk čempionātu, jo labāk. Jo vairāk jaunatnes, jo vēl labāk." Tincināts, kāds ir makšķernieku veiksmes stāsts, Dailis zināja teikt, ka jāstrādā: "Tāpat kā dzīvē – strādāt un vēlreiz strādāt!"

Mūsējais – vislabākais! Balvu komandas "Liarps" pārstāvis Raimonds Kinerts, kurš šīs nedēļas nogalē kopā ar kolēģiem startēs Latvijas zemledus makšķerēšanas čempionātā, nesen atgriezās no Amerikas. Ticiet vai nē, viņš aizstāvēja Latvijas izlases godu pasaules čempionātā. "Kā rast pieredzi? Jāstartē visos mačos. Kā uzvarēt? Jāstrādā!" zivju ķeršanas procesā viņš ieteica "Vaduguns" reportierim. Lūgts atklāt, kā veicās pasaules čempionātā, Raimonds lakoniski atzina, ka izlase dabūja *pa mizu*: "Darījām, ko varējām. Pirmajā dienā Latvijai bija dalītā 1.-2.vieta, bet otrajā dienā... desmit valstu konkurencē palikām septītie." Jāpiebilst, ka Raimis, kā viņu sauc balvenieši, noklusēja, ka Amerikā noķertās zivis atšķiras no mums ierastajiem, piemēram, ķīšiem. Tāpat "Liarps" komandas pārstāvis Aldis Voits zināja teikt, ka, aplūkojot Raimja bildes, nav saprotams, kādā vārdā lomu nosaukt. "Tur asarīši ir tādi kā mūsējie, bet dzelteni. Pārējām zivīm, salīdzinot ar Latvijā esošajām, bezmaz vai nekādas līdzības nav," piebilda R.Kinerts. Vairākkārt vaicāts, kur meklējams lielais loms, pieredzējušais makšķernieks noteica: "Vajag tikai rakt." Kur? Dīķos, strautos, upēs, ezeros, jūrās vai okeānos...

P.S. Viņaprāt, šajās brīvdienās Latvijas čempionātā balvenieši startēs visšausmīgākajā ezerā. "Kāpēc? Baļotes ezerā Jēkabpils novadā visu izšķirs loterija jeb veiksme," pirms nedēļas sprieda Raimonds Kinerts.

Vareni vīri. Jāsecina, ka zemledus makšķerēšanas sacensībās visjaunākais un visvecākais dalībnieks bija tēvs ar dēlu no Briežuciema. Tētis Jānis Logins nekautrējās atzīt, ka dēls Edgars lomu ziņā *ieliek*: "Pērn viņš šeit ieguva pirmo vietu, tostarp noķerot 863 gramus smagu asari. Vai prasmes mantotas? Ceru, ka asinīs iegājis." Baltinavas vidusskolas 5.klases audzēknis Edgars, kurš šogad izcīnīja 2.vietu, sprieda, ka galvenais ir apgūt makšķerēšanas tehniku, uzsverot: "Gribas ķert un vinnēt!" Viņa pūrā pašlaik ir 2,5 kilogramus noķertā smagā līdaka. "Sapņoju noķert zandartu un samu. Pēc kādiem 2-3 gadiem būs," viņš prognozēja. Ne asakas! Jāpiebilst, ka pēc apbalvošanas Edgars Edgaram atklāja noslēpumu: "Braukšu uz visiem ezeriem."

Mājup nebrauc tukšā. Jauniešu grupā pirmo vietu, turklāt pirmo reizi makšķerējot Motrīnes ezerā, izcīnīja Viesturs Salmanis no Balviem (noķerto zivju svars – 2,400 kg, 2.vietā – Edgars Logins, 3.vietā – Gundars Salmanis). Jāpiebilst, ka viņa brālis ieguva trešo vietu, bet tētis Māris – 5.vietu.

Reklāma

Pirmās *svērsies* sievietes. Zemledus makšķerēšanas čempionāta galvenais tiesnesis Pēteris Vancāns pēc sacensībām pavēstīja, ka "pirmās svērsies daiļā dzimuma pārstāves". 1.vietu izcīnīja Ilze Parūkle.

Vīri, kuri zina, ko dara. Vīriešu grupā pirmo vietu izcīnīja Raimonds Kinerts (noķerto zivju svars – 4,015 kg), aiz sevis atstājot Anatoliju Pupicu un Valdi Barūkli.

Olimpieši. Baltinavas pusē uzvarēja visi. Par to liecina arī tas, ka trīs grupās pirmo sešu vietu ieguvēji saņēma kausus un medaļas.

E.Gabranova teksts un foto

Pieredze

Viņa zina – bez grūtībām nav rezultātu

Sanita Karavoičika

Pievērsties spēka sporta veidam pauerliftingam, šķiet, uzdrošinātos ne katra sieviete, taču balveniete VINETA SIRMĀ ir lielisks piemērs tam, ka viss iespējams, it īpaši, ja ir vēlme darīt. Ikdienā Vineta ir apdrošināšanas klientu darījumu vadītāja, bet no darba brīvajā laikā – sportiste un Ziemeļlatgales Sporta centra pauerliftinga komandas dalībniece. Vinetas dzīves moto ir vienkāršs – kustība ir dzīvība, apņemšanās un mīlestība pret sevi.

Balveniete stāsta, ka, cik vien sevi atceras, jau no mazām dienām bijusi sportiska un aktīva: skolā nodarbojās ar skriešanu, piedalījās sacensībās un, neskatoties uz mazo augumu, spēlēja arī basketbolu. Vēlāk ar draudzenēm sportoja, kur vien bija iespēja. "Vingrojām sporta laukumā, skrējām, gāju uz aerobiku pie Ilutas Balules – vienmēr meklēju iespēju kaut kur izkustēties. Ģimenē ir četri bērni, kuri sportoja un sporto vēl joprojām, izvēloties peldēšanu, sporta dejas, volejbolu un futbolu. Vārdu sakot, sportisks gars ir ģimenes pamatos. Kādu dienu mani uzrunāja trenere Inga Bleidere, piebilstot, – es taču redzu, ka tu sporto, kaut ko dari, jo sportisks ķermenis ir pamanāms! Nāc, piebiedrojies mums! Tā sākās regulāras treniņnodarbības ikdienā – sākumā treniņzālē Steķintavā, pēc tam telpās pilsētā – "Cukerkas" veselības treniņzālē," stāsta balveniete. Vineta nelaida garām nevienu iespēju uzlabot sportisko formu, – kopā ar treneri Ingu piedalījās projektos un brauca trenēties uz Viļaku, Rugājiem un Žīguriem. Iesaistījās arī sporta centra rīkotajās projekta aktivitātēs, kad divreiz nedēļā bija iespēja trenēties sporta skolas svaru zālē projekta ietvaros. Tieši tur pirms gada Vinetu *noskatīja* pauerliftinga puiši, kuri mudināja sākt nodarboties ar šo, citu ieskatā, ne pārāk sievišķīgo sporta veidu. "Viņi rosināja pamēģināt, ticēja, ka sanāks. Un es pamēģināju, nenobijos. Daudzi iet uz sporta zāli, tomēr parādīt sevi publikai arī vajag uzdrošināties. Tas stimulē iekšēju apņemšanos, – es varu! Un es sapratu, ka patiešām varu," teic sportiste.

Reizēm pietrūkst konkurences

Kopš brīža, kad pauerliftinga puiši Vinetu uzrunāja pievienoties komandai, jau pagājis gads, kura laikā piedzīvotas daudzas sacensības un sakrātas vairākas medaļas un apbalvojumi. Vineta smaidot teic, – viss jau labi, prieks par katru sportisko uzvaru, bet ir viens 'bet'. Biežāk viņai jāsacenšas ar mazu dalībnieku skaitu sieviešu vidū – parasti tās ir 2-4 meitenes. "Nereti ir tā: stāvu uz viena no goda pjedestāliem, bet man blakus divas meitenes, kuras dzimušas 2003. un 2006.gadā – aptuveni mana bērna vecumā," stāsta sportiste.

Pauerfliftings ir spēka sporta veids, tādēļ sākumā arī Vineta mazliet šaubījās, vai tas būs pa spēkam. Viņas pirmās sacensības notika Ludzā. Nevienu no godalgotajām vietām Vineta tad neieguva, toties pieredzi gan. "Komandā mācāmies viens no otra, viens otram kaut ko paskaidrojam, viss notiek pašmācības ceļā. Puiši ieskaidroja pamatu, bet pašu tehniku līdz galam tā arī neesmu apguvusi. Tur noteikti ir kāds knifiņš, kas katram priekš sevis jāatrod. Es to meklēju joprojām. Sanāca arī satraumēties, bet sportā tas nav nekas īpašs. Protams, gribas progresu, jo lielākais, ko līdz šim es spiedu guļus no krūtīm, bija 47,5kg. Līdz 50 kg vēl neesmu tikusi, bet mērķis man joprojām ir," atklāj sportiste. Viņa stāsta, ka viena no disciplīnām pauerliftingā ir grūšana uz reižu skaitu, kas sievietēm ir puse no sava svara. Tieši tādēļ ir ideāli, ja sacensību dienā sportiste sver par 1-2 kg mazāk nekā ikdienā. Un vēl pauerliftingā vīriešu un sieviešu kategorijā atšķiras ar to, ka vīriešiem ir sadalījums vecuma un svara kategorijās, savukārt sievietēm – tikai pēc svara. Sportiste atklāj, ka sacensību dienu rītos parasti jau sākas stress un pat brokastis grūti ieēst: "Taču varu teikt, ka dzīvoju *tīri* – nelietoju nekādus pulverus, ne spēka un muskuļu uzlabotājus, kas tagad ir diezgan populāri. Man ikdienā ir vitamīni, protams, uztura bagātinātāji, lai organisms ir paēdis un spēj atjaunoties."

Drīz saņems sertifikātu

Šobrīd papildus pamatdarbam un ikdienas treniņiem Vineta uzsākusi mācības trenera sertifikātam, kas pašlaik notiek attālināti, jo to nav iespējams apvienot ar darba mācībām, kas ir vairākas reizes mēnesī galvaspilsētā. Viņas mērķis ir dalīties ar citiem zināšanās un prasmēs, jo nereti trenažieru zālē var redzēt meitenes un puišus, kuri mēģina trenēties, bet to dara, kā prot. "Vienmēr atbalstu tos, kuri iet uz zāli, bet bieži gribas pienākt klāt un pateikt, – pamēģini rokas šādi vai neizliec muguru, tas satraumēs ķermeni. Satraumēsies, – nejutīsi šodien, jutīsi pēc pieciem gadiem. Bet, lai drīkstētu kādam kaut ko pateikt un palīdzēt, man pašai vajag kaut kam būt. Tā arī nolēmu uzstādīt sev jaunu izaicinājumu – izmācīties par treneri," atklāj sportiste.

Pēc treniņa kā no jauna piedzimusi

Dienās, kad Vinetai jādodas iegūt zināšanas uz Rīgu, viņai treniņus nākas izlaist, un tas ir brīdis, kad var sajust, ka kaut kā pietrūkst: "Pēc treniņa miegs ir ideāls, jūtos uzlādēta un izlādēta, no rīta muskuļu sāpes ir apliecinājums, ka iepriekšējā dienā bijis jaudīgs treniņš. Daudzi jautā, kas ir mana motivācija? Es parasti atbildu, ka sportisti neslimo. Labāk laiku pavadu treniņzālē nekā slimnīcā, jo, kad cilvēks sporto, visas kaites iet ar līkumu. Tāda ir mana pārliecība, ar kuru arī dzīvoju. Un to vienmēr esmu mācījusi arī saviem četriem bērniem. Tiklīdz kāds sāk šņaukāties, saku, – ejiet uz zāli, izsvīstiet un būsiet veseli. Un tā arī tas notiek." Viņa stāsta, ka pirms gada, kad tikko sāka nodarboties ar šo sporta veidu un par to uzzināja apkārtējie, reakcija bija dažāda. Vieni sprieda, – cik tas forši, ka tik maziņa, sīciņa sieviete ceļ svaru stieni ar smagumiem, spiež no krūtīm lielu svaru, un atbalstīja, savukārt citi jautāja, vai tas tiešām ir tas, ko viņai vajag. "Bija arī tādi, kas teica, – paskaties pasē, tev tas nav vajadzīgs. Bet man patīk un arvien vairāk daru tieši to, kas rada man prieku. Mani priecē ikdienas treniņi, sasniegumi. Jā, sportisku cilvēku var atpazīt gan pēc gaitas, gan pēc stājas. Neskatoties uz to, kas mugurā – sporta tērps vai balles kleita. Tās sportiskās tiešām var redzēt, jo viņas prot sevi nest. Taču jebkurā gadījumā ir svarīgi, lai cilvēkam patīk tas, ko viņš dara. Vienalga, tas ir darbs vai hobijs," ir pārliecināta Vineta.

Jābūt vēlmei darīt

Vēl tikai nedaudz, un iestāsies pavasaris, tādēļ jau tagad daudzas sievietes prāto, kā saņemties, lai iegūtu slaidākas aprises. Vineta ir pārliecināta, ka atbilde ir viena – jāmēģina un jādara. "Ar lielāko daļu sieviešu ir tā – viņām ir Ziemassvētki, pavasaris, sauļošanās sezona, un tad atkal vienalga. Vienai par motivāciju kalpo pēc mēneša nopirktā biļete uz siltajām zemēm, citai nozīmīgi svētki vai kas cits. Bet jāsāk ar apņemšanos, domu sakārtošanu un vēlmi darīt. Vienalga, tā ir mūsu vai kāda cita sporta zāle, visur var atrast kaut ko sev. Var atnākt tikai paskatīties, kaut vai saprast, tas ir vai nav domāts konkrētajam cilvēkam. Vieniem patīk skriet, nūjot, peldēt, citiem – būt aktīviem vieglatlētiem. Dariet to, kur saskatāt sevi kā piederīgo. Es vienmēr atbalstu un priecājos par aktīvo tautas daļu. Katrā sporta veidā viss sākas ar domu sakārtošanu, vēlmi, pareizu elpošanu, piemērotu pareizo apģērbu, apaviem. Galvenais, lai tas kļūtu par ikdienas paradumu," ir pārliecināta Vineta. Viņa stāsta, ka ikdienā arī pati ievēro režīmu, bet, gatavojoties sacensībām, to dara pastiprināti. "Mēģinu sekot līdzi veselīgam un sabalansētam uzturam, jo, manuprāt alkohols ar sportu nav savienojams. Svarīgi, lai cilvēks neieciklējas uz svaru, jo katram ir savādāka kaulu uzbūve, savādāks šķidruma daudzums. Organismā tas nav noteicošais. Nepalīdzēs ne diētas, ne badošanās, ne arī vienveidīgas ēdienreizes. Protams, strikti sevi ierobežojot, kādu lieko kilogramu var nomest, tikai beigās tas svars atnāk atpakaļ ar uzviju vai pat vairāk," skaidro sportiste.

Foto - no personīgā arhīva

Visa pamatā – smags darbs. Vineta ir pārliecināta, ka rezultātus sportā var sasniegt, tikai pateicoties disciplīnai un gribasspēkam. "Bet pats galvenais – lai tas, ko dara, cilvēkam patīk," teic sportiste.

Bez grūtībām nav rezultātu

Vineta dzīvo ar pārliecību, ka sports ir tas, kas aizkavē un koriģē kaut kādus procesus, kuri tāpat pienāks. Bet svarīgi taču, lai tas notiktu pēc iespējas vēlāk. "Nesaku, ka nepienāks brīdis, kad nesalūzīšu. Taču tuvākos piecus vai pat desmit gadus es noteikti sevi redzu tādu pašu kā šobrīd. Mainīt savu dzīvi var jebkurā vecumā, tas nav jādara tikai 20 gados. Mums sacensībās startē sieviete, kurai ir 75 gadi. Jā, savā cienījamajā vecumā viņa trenējas un piedalās, un par to cepuri nost. Visi viņai uzsit uz pleca. Manā svara kategorijā konkurence nav liela, un tomēr man ir savi mērķi un uzstādījumi. Saprotu, ka visur svarīga tehnika, lai *izkostu* to knifiņu. Vieni pirms starta klausās agresīvu mūziku, citi vienkārši staigā. Es koncentrējos uz to, ko daru," skaidro balveniete.

Sportiste atzīst, ka pirms jebkura starta ir iekšējais uztraukums, bet viņa iet skatīties, kā veicas citiem, un burtiski *saēdas* spēka garšu no tā, ka citiem sportistiem izdodas. Viņa ir pārliecināta, ka sports aizrauj. "Es vienmēr saku, – ja sāc sportot, tev veicas, patīk, un vēl var dabūt balvas un medaļas, tas motivē. Mūsdienās ir tik daudz sporta veidu, ko izvēlēties, vajag tikai atrast savējo! Mums zālē jaunākajam dalībniekam ir tikai gads un divi mēneši, savukārt vecākā dalībniece ir kategorijā 70+. Galvenais ir darīt un vismaz pamēģināt. Neviens nesaka, ka tas būs viegli. Nebūt nē, jo grūti ir mainīties un izlēkt no savas komforta zonas. Bet bez grūtībām jau nav rezultātu. Tās ir jāpārvar – tā ir mūsu dzīve, tāpēc mīliet sevi un atrodiet laiku sev, savām apņemšanām un domām, kas dara stiprākus," rosina Vineta Sirmā.

Pēc laba starta. Janvārī notikušajā apbalvošanas pasākumā "Gada sportists 2024" tika suminēta visa pauerliftinga komanda, bet lielais apbalvojums tika komandas gariņam Sergejam Sņegovam (foto – pirmais no kreisās). Vineta priecājas gan par viņa sasniegumiem, gan par pārējiem cīņu biedriem, – katrs no viņiem pielicis ļoti daudz spēka un pūļu savam rezultātam. Komandā no daiļā dzimuma pārstāvēm ir Vineta, Madara un Ksenija, kuras nereti bauda puišu labvēlību.

LTV 1

5.00 "Kultūrdeva". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Ceturtā studija". Atk.
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Likteņa līdumnieki. Mantinieki". LTV videofilma.
9.30 "Solījums 2". Seriāls.
10.30 "Medmāsa Betija 10". Seriāls.
11.15 "Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.
11.25 "Kultūršoks". Atk.
11.40 "Kultūrdeva". Atk.
12.40 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
13.25 "Kas notiek Latvijā?" Atk.
14.50 "Šodienas jautājums". Atk.
15.10 "Krustpunktā".
16.05 "Solījums 2". Seriāls.
17.05 "Likteņa līdumnieki. Mantinieki". Seriāls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.50 "Gudrs, vēl gudrāks". 11.klašu otrais pusfināls.
20.00 "Panorāma".
20.50 " Kultūršoks".
21.05 "Daudz laimes, jubilār!"
21.45 "Šarlī Holmsa". Detektīvseriāls.
22.40 "Nelūgtie viesi". Seriāls.
23.50 "Slepkavības ziemeļos 8". Detektīvseriāls.
1.25 "Midsomeras slepkavības 12". Detektīvseriāls.
3.00 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
3.45 "Kultūršoks". Atk.
4.00 "Pasaules panorāma". Atk. Raid. par ārpolitiku.
4.30 "Ceturtā studija". Atk.

LTV 7

5.00 "Lielās patiesības". Atk.
5.30 "Ceturtā studija". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Labākais no *Euromaxx*. *Deutsche Welle* žurnāls".
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Šodienas jautājums". Atk.
8.55 "Ceturtā studija". Atk.
9.25 "Aculiecinieks". Atk.
9.40 "Sporta studija". Atk.
10.25 "Eiropas meistarsacīkstes vieglatlētikā telpās". Tiešraide.
16.05 "Mariss Jansons. Četru orķestru stāsts". Dok. filma.
17.00 "Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls".
17.30 "Globalizācija un mēs. *Deutsche Welle* žurnāls".
18.00 "Ražots Vācijā. *Deutsche Welle* žurnāls".
18.30 "Hadsons un Reksis 5". Detektīvseriāls.
19.15 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā. Sprints sievietēm". Tiešr.
20.45 "Eiropas meistarsacīkstes vieglatlētikā telpās". Tiešraide.
23.05 "Saule spīd 24 stundas". Komiska drāma.
0.55 "Duglasa sieva". Seriāls.
1.35 "Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls".
2.05 "*De facto*". Atk.
2.40 "Revidents". Atk.
3.00 "Sporta studija". Atk.
3.45 "V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
4.30 "Province". Atk.

TV 3

5.00 "Divarpus vīru". Komēdijseriāls.
5.55 "Animācijas seriāls".
6.05 "Zebra 9". Latvijas raidījums.
6.25 "900 sekundes".
8.45 "Kandisa Renuāra". Seriāls.
9.55 "Mantinieki". Seriāls.
10.55 "Nemīlētie. Nolādētie 9". Seriāls.
11.30 "Mani virtuves noslēpumi 13". Realitātes seriāls.
13.25 "Komiķi ceļo 2". Izkl. raid.
13.55 "Brāļi remontē 2". Realitātes seriāls.
14.55 "Neatrisinātās lietas 3". Seriāls.
15.55 "Doktors Hauss". Seriāls.
17.00 "Miljonu vērta ideja". Šovs.
18.00 "TV3 ziņas īsumā".
18.10 "Gordona Remzija jaunās zvaigznes 2". TV šovs.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.45 "Degpunktā 15".
21.15 "Kas to būtu domājis?! 3". Izklaidējošs raidījums.
23.15 "Blefotāja". Krimināltrilleris.
1.00 "Paradīzes pilsēta". Trilleris.
2.50 "Zilonis studijā 6". Sarunu šovs.
3.50 "Misters Bīns". Komēdijseriāls.

TV3 Life

5.00 "Viņas melo labāk". Seriāls.
5.30 "Ticīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.
6.00 "Manas mājas ar *IKEA* 3". TV šovs.
6.35 "Šefu gaidījāt?" Kulinārijas raidījums.
7.30 "Neuzticība". Seriāls.
8.25 "Mani remonta noteikumi". Realitātes šovs.
9.40 "UgunsGrēks 8". Seriāls.
12.00 "Miljonārs. Gan bagātībā, gan nabadzībā". Realitātes šovs.
13.00 "Iegūt visu". Seriāls.
14.00 "Grejas anatomija 10". Seriāls.
16.00 "Kaislību raktuves". Seriāls.
17.00 "Mana brīnišķīgā dzīve". Seriāls.
19.00 "Mentālists". Seriāls.
20.00 "Ēd, lūdzies, mīli!" Romantiska drāma.
22.50 "Izmeklēšanas profils 7". Seriāls.
24.00 "Privātdetektīvi 4". Seriāls.
0.55 "Mana brīnišķīgā dzīve". Seriāls.
2.45 "Miesassargs". Drāma.

TV24

6.00 "Svarīgais trīs minūtes". Atk.
6.03 "Preses klubs". Atk.
7.30 "Aktualitātes". Atk.
8.00 "Ziņu *Top*". Atk.
8.30 "Svarīgais trīs minūtes". Atk.
8.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
10.03 "Preses klubs". Atk.
11.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
11.33 "Globuss". Atk.
12.30 "Uz līnijas". Atk.
13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
13.03 "Preses klubs". Atk.
14.30 "Latvijas labums".
15.30 "Ārsts atbild". Atk.
16.00 "Dienas personība". Atk.
16.30 "Ziņu *Top*". Atk.
17.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
17.03 "Preses klubs".
18.30 "Uz līnijas".
19.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
19.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
20.00 "Streips pārlūko pasauli".
20.30 "Ziņu *Top*". Atk.
21.00 "Svarīgākais trīs minūtēs".
21.03 "Nedēļa. P.S."
22.00 "Uz līnijas". Atk.
22.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
23.00 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
23.03 "Preses klubs". Atk.
0.30 "Saimnieks. Zeme. Valsts". Atk.
1.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
1.33 "Nedēļa. P.S." Atk.
2.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
2.33 "Preses klubs". Atk.
4.00 "Uz līnijas". Atk.
4.30 "Ziņu *Top*". Atk.
5.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
5.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.

ReTV

5.00 "ReTV ziņas". Atk.
5.30 "Latvijas stāsti".
6.00 "Rezervēts 2". Izkl. raid.
6.50 "*As asmu muokslinīks*".
7.20 "Mājā un sētā 5".
7.45 "Gaidām ciemos!"
8.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
9.00 "Es daru tā".
9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
10.15 "Mēs varam – mēs darām".
10.50 "Ceļā uz mājām".
11.25 "Autodroms".
12.00 "Zini savas tiesības! 4".
13.00 "Āzija 360⁰".
13.30 "Māksla LV".
14.00 "Uz meža takas 7".
14.30 "Dzīvīte 9".
15.00 "ReTV ziņas trijos".
15.30 "Latvijas stāsti".
16.00 "Gaidām ciemos!"
16.30 "Skats no Ventspils".
17.00 "Es daru tā".
17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
18.00 "Kāpēc?"
19.00 "ReTV ziņas septiņos".
19.15 "Mēs varam – mēs darām!"
19.50 "Tikšanās vieta. Valmieras novads".
20.25 "Zaļā gaisma".
21.00 "ReTV ziņas deviņos".
21.30 "Ceļot bez robežām 6".
22.05 "Latvijas vēsturiskie novadi".
23.15 "Kāpēc?" Atk.
24.00 "Gaidām ciemos!"
2.05 "Spried ar *Delfi*". Atk.
4.40 "Kāpēc?" Atk.

Puisis aplido meiteni un saka:
– Vai tu zini, ko meitenes man parasti saka?
– Nē!
– Kā tad tu to varēji zināt?

LTV 1

5.00 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Ķepa uz sirds". Atk.
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Mīlas viesulis 20". Seriāls.
9.30 "Solījums 2". Seriāls.
10.35 "Medmāsa Betija 9". Seriāls.
11.20 "Trīs ķēniņbērni". Ģimenes filma.
12.20 "Animācijas filmas".
12.35 "Lielās patiesības". Atk.
13.05 "Kultūrdeva". Atk.
14.05 "Sporta studija". Atk.
14.50 "Šodienas jautājums". Atk.
15.10 "Krustpunktā".
16.05 "Solījums 2". Seriāls.
17.10 "Mīlas viesulis 20". Seriāls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.56 "Ceturtā studija".
19.30 "Province".
20.00 "Panorāma".
20.37 "Šodienas jautājums".
21.10 "1:1. Aktuālā intervija".
22.00 "Melnās kastes piezīmes". Dok. filma.
23.45 "Viss visur vienlaikus". Spraiga sižeta fantastikas filma.
2.10 "Kultūrdeva". Atk.
3.10 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
3.55 "*De facto*". Atk.
4.30 "Vides fakti". Atk.

LTV 7

5.00 "Kultūrdeva". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Eiropa fokusā. *Deutsche Welle* žurnāls".
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Šodienas jautājums". Atk.
8.55 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.
9.55 "Gudrs, vēl gudrāks". Atk.
11.05 "Zemes stāsti". Atk.
11.35 "Mākslas dialogs". Atk.
12.05 "Likteņa līdumnieki. Zem Marsa debesīm". LTV videofilma.
13.00 "Medmāsa Betija 9". Seriāls.
13.50 "Revidents". Atk.
14.45 "Pasaules meistarsacīkstes biatlonā. Stafete sievietēm". Atk.
16.30 "Vienmēr formā! *Deutsche Welle* žurnāls".
17.00 "Nemiera gars 2". Dok. daudzsēriju filma.
17.45 "Rumba". Dok. filma.
18.10 "Latvijas kods. Birokrātijas līķis". Dok. filma.
18.40 "Komisārs Reksis 14". Detektīvseriāls.
19.30 "Nemiera gars 3". Dok. daudzsēriju filma.
20.20 "Mērdoka noslēpumi 5". Detektīvseriāls.
22.00 "Melnais saraksts 2". Seriāls.
22.45 "Liktenīgā robeža". Seriāls.
23.30 "Vienmēr formā. *Deutsche Welle* žurnāls".
24.00 "Ķepa uz sirds". Atk.
0.30 "Pārtikas revidents". Atk.
1.10 "Pasta kariete. Vera Singajevska". Atk.
1.45 "Revidents". Atk.
2.05 "Likteņa līdumnieki. Zem Marsa debesīm". LTV videofilma.
2.55 "Ielas garumā". Atk.
3.25 "Vides fakti". Atk.
3.55 "*De facto*". Atk.
4.30 "Pasaules panorāma". Atk.

TV 3

5.00 "Animācijas seriāli".
5.15 "Divarpus vīru". Komēdijseriāls.
6.10 "Misters Bīns". Anim. seriāls.
6.25 "900 sekundes".
8.45 "Kandisa Renuāra". Seriāls.
9.55 "Mantinieki". Seriāls.
10.55 "Nemīlētie. Nolādētie 9". Seriāls.
11.30 "Mani virtuves noslēpumi 13". Realitātes seriāls.
13.25 "Komiķi ceļo". Izkl. raid.
13.55 "Brāļi remontē". Realitātes seriāls.
14.55 "Neatrisinātās lietas 3". Seriāls.
15.55 "Doktors Hauss". Seriāls.
17.00 "Zilonis studijā 6". Sarunu šovs.
18.00 "TV3 ziņas īsumā".
18.10 "Šefu gaidījāt? 5". Kulinārijas raid.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.45 "Degpunktā 15".
21.10 "Nemīlētie. Nolādētie 9". Seriāls.
21.45 "Uz sapni ar mazo 2". Raid. par ekstrēmu, traku un no sirds ļoti vēlētu sapņu īstenošanu.
22.50 "Stabilizatore 4". Seriāls.
23.45 "Neiznīcināmie 4". Spraiga sižeta piedz. filma.
1.40 "Lācara projekts". Seriāls.
2.35 "Kobra 11-13". Seriāls.
3.35 "Zilonis studijā 6". Seriāls.

TV3 Life

5.00 "Viņas melo labāk". Seriāls.
5.30 "Ticīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.
6.00 "Manas mājas ar *IKEA* 3". TV šovs.
6.35 "Šefu gaidījāt? 3". Kulinārijas raidījums.
7.30 "Neuzticība". Seriāls.
8.25 "Mani remonta noteikumi". Realitātes šovs.
9.40 "UgunsGrēks 7". Seriāls.
12.00 "Miljonārs. Gan bagātībā, gan nabadzībā". Realitātes šovs.
13.00 "Iegūt visu". Seriāls.
14.00 "Grejas anatomija". Seriāls.
16.00 "Kaislību raktuves". Seriāls.
17.00 "Mana brīnišķīgā dzīve". Seriāls.
19.00 "Mentālists". Seriāls.
20.00 "Nosargāt dārgāko". Melodrāma.
21.50 "Izmeklēšanas profils 6". Seriāls.
23.00 "Privātdetektīvi 4". Seriāls.
23.55 "Likteņa skartie". Seriāls.
0.50 "*Dzīvīte* brīvdienas 11. Televeikala skatlogs".
1.20 "Mana brīnišķīgā dzīve". Seriāls.
3.29 "Viņas melo labāk". Seriāls.

TV24

6.00 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
6.03 "Preses klubs". Atk.
7.30 "Dzīvīte". Atk.
8.00 "Ziņu *Top*". Atk.
8.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
8.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
10.03 "Preses klubs". Atk.
11.30 "Dr. Apinis". Atk.
12.30 "Uz līnijas". Atk.
13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
13.03 "Kārtības rullis". Atk.
14.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
15.00 "Dr. Apinis". Atk.
16.00 "Dienas personība". Atk.
16.30 "Ziņu *Top*".
17.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
17.03 "Preses klubs".
18.30 "Uz līnijas".
19.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
19.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
20.00 "Streips pārlūko pasauli".
20.30 "Dzīvīte".
21.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
21.03 "Kur tas suns aprakts?"
22.00 "Uz līnijas". Atk.
22.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
23.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
23.03 "Preses klubs". Atk.
0.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
0.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
1.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
1.33 "Kur tas suns aprakts?" Atk.
2.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
2.33 "Preses klubs". Atk.
4.00 "Uz līnijas". Atk.
4.30 "Ziņu *Top*". Atk.
5.00 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
5.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.

ReTV

5.00 "ReTV ziņas". Atk.
6.00 "Latvijas stāsti".
6.00 "Copes frekvence".
6.50 "Ceļā uz mājām".
7.20 "Tā dzīvojam".
7.45 "Gaidām ciemos!"
8.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
9.00 "Es daru tā".
9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
10.15 "Tikšanās vieta. Valmieras novads".
10.50 "Zaļā gaisma".
11.25 "Par Liepāju un liepājniekiem".
12.00 "Ar lupu mežā".
12.30 "Uz meža takas".
13.00 "Latvijas vēsturiskie novadi".
14.00 "Kā pieci pirksti".
14.30 "Laimīgs un vesels".
15.00 "ReTV ziņas trijos".
15.30 "Latvijas stāsti".
16.00 "Gaidām ciemos!"
16.30 "No Piena ceļa nākuši. Sēlija – identitāte".
17.00 "Es daru tā".
17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
18.15 "Spried ar *Delfi*".
19.00 "ReTV ziņas septiņos".
19.15 "Ceturtā vara 2".
19.50 "Limbažu novads rada un dara".
20.25 "Makšķerē kopā ar Olti!"
21.00 "ReTV ziņas deviņos".
21.30 "Personības kods 3".
22.40 "Ceļā uz mājām".
23.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
24.00 "Kā pieci pirksti".
0.30 Ceturtā vara 2".
1.00 "Makšķerē kopā ar Olti!"
1.25 "Ar lupu mežā".
1.50 "Uz meža takas 8".
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
3.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
3.55 "Personības kods 3".
4.35 "Skats no Ventspils".

Trešdiena, 5.marts

Vārdadienu svin: Aurora, Austra, Aurika

LTV 1

5.00 "Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.
5.10 "1:1. Aktuālā intervija".
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Ceturtā studija". Atk.
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Mīlas viesulis 20". Seriāls.
9.30 "Solījums 2". Seriāls.
10.35 "Medmāsa Betija 9". Seriāls.
11.20 "Lēna Lorenca. Cerību laiks". Romantiska drāma.
12.50 "Dziesmas ceļš. Vispārējo latviešu Dziesmu svētku dziesmu dziesmas". Atk.
13.00 "Ielas garumā". Atk.
13.30 "Vides fakti". Atk.
14.00 "*De facto*". Atk.
14.35 "Aculiecinieks". Atk.
14.50 "Šodienas jautājums". Atk.
15.10 "Krustpunktā".
16.05 "Solījums 2". Seriāls.
17.10 "Mīlas viesulis 20". Seriāls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.56 "Ceturtā studija".
19.30 "Pasaules panorāma". Raid. par ārpolitiku.
20.00 "Panorāma".
20.37 "Šodienas jautājums".
21.05 "*Latvijas Loto* izlozes".
21.20 "Kas notiek Latvijā?"
22.45 "Nakts ziņas".
23.00 "Lielās patiesības". Atk.
23.30 "*De facto*". Atk.
0.05 "Ielas garumā". Atk.
0.35 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.
1.35 "Kultūrdeva". Atk.
2.35 "Province". Atk.
3.05 "Ceturtā studija". Atk.
3.35 "Daudz laimes, jubilār!" Atk.
4.15 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.

LTV 7

5.00 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Projekts *Nākotne. Deutsche Welle* žurnāls".
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Šodienas jautājums". Atk.
8.55 "Ceturtā studija". Atk.
9.25 "*De facto*". Atk.
10.00 "Vides fakti". Atk.
10.30 "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts". Atk.
11.15 "Daudz laimes, jubilār!" Atk.
11.55 "Kultūršoks". Atk.
12.10 "Likteņa līdumnieki. Zem Marsa debesīm". LTV videofilma.
13.05 "Medmāsa Betija 9". Seriāls.
13.55 "Revidents". Atk.
14.50 "Pasaules meistarsacīkstes biatlonā". Atk.
16.35 "Eiropa fokusā. *Deutsche Welle* žurnāls".
17.05 "Nemiera gars 3". Dok. daudzsēriju filma.
17.55 "Miljardieru uzplaukums". Dok. filmu cikls.
18.40 "Komisārs Reksis 14". Detektīvseriāls.
19.30 "Nemiera gars 3". Dok. daudzsēriju filma.
20.20 "Mērdoka noslēpumi 5". Detektīvseriāls.
22.00 "Inspektors Lūiss 9". Detektīvseriāls.
23.30 "Eiropa fokusā. *Deutsche Welle* žurnāls".
24.00 "Spēlmaņu cilts. Jānis Muncis". Atk.
0.40 "Spēlmaņu cilts. Kārlis Veics". Atk.
1.30 "Spēlmaņu cilts. Marga Tetere". Atk.
2.05 "Likteņa līdumnieki. Mez Marsa debesīm". LTV videofilma.
3.00 "Ķepa uz sirds". Atk.
3.30 "Kultūrdeva". Atk.
4.30 "Zemes stāsti". Atk.

TV 3

5.00 "Animācijas seriāli".
5.15 "Divarpus vīru". Komēdijseriāls.
6.00 "Misters Bīns". Animācijas seriāls.
6.25 "900 sekundes".
8.45 "Kandisa Renuāra". Seriāls.
9.55 "Mantinieki". Seriāls.
10.55 "Nemīlētie. Nolādētie 9". Seriāls.
11.30 "Mani virtuves noslēpumi 13". Realitātes seriāls.
13.25 "Komiķi ceļo". Izkl. raid.
14.55 "Neatrisinātās lietas 3". Seriāls.
15.55 "Doktors Hauss". Seriāls.
17.00 "Zilonis studijā 6". Sarunu šovs.
18.00 "TV3 ziņas īsumā".
18.10 "Šefu gaidījāt? 5". Kulinārijas raidījums.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.45 "Degpunktā 15".
21.15 "Gamma 2025". Mūzikas nozares izcilnieku apbalvošanas ceremonija un zvaigžņu koncerts.
24.00 "Nekā svēta". Seriāls.
1.55 "Lācara projekts". Seriāls.
2.55 "Kobra 11-14". Seriāls.

TV3 Life

5.00 "Viņas melo labāk". Seriāls.
5.30 "Ticīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.
6.00 "Manas mājas ar *IKEA* 3". TV šovs.
6.35 "Šefu gaidījāt?" Kulinārijas raidījums.
7.30 "Neuzticība". Seriāls.
8.325"Mani remonta noteikumi". Realitātes šovs.
9.40 "UgunsGrēks 7". Seriāls.
10.50 "UgunsGrēks 8". Seriāls.
12.00 "Miljonārs. Gan bagātībā, gan nabadzībā". Realitātes šovs.
13.00 "Iegūt visu". Seriāls.
14.00 "Grejas anatomija 10". Seriāls.
16.00 "Kaislību raktuves". Seriāls.
17.00 "Mana brīnišķīgā dzīve". Seriāls.
19.00 "Mentālists". Seriāls.
20.00 "Uz spēles – mīlestība". Romantiska komēdija.
21.50 "Izmeklēšanas profils 6". Seriāls.
23.05 "Privātdetektīvi 4". Seriāls.
24.00 "Likteņa skartie". Seriāls.
1.00 "Mana brīnišķīgā dzīve". Seriāls.
2.55 "Viņas melo labāk 9". Seriāls.

TV24

6.00 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
6.03 "Preses klubs". Atk.
7.30 "Uz līnijas". Atk.
8.00 "Ziņu *Top*". Atk.
8.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
8.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
10.03 "Preses klubs". Atk.
11.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
11.33 "Kur tas suns aprakts?" Atk.
12.30 "Uz līnijas". Atk.
13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
13.03 "Preses klubs". Atk.
14.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
15.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
15.03 "Kur tas suns aprakts?" Atk.
16.00 "Dienas personība". Atk.
16.30 "Ziņu *Top*".
17.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
17.03 "Preses klubs".
18.30 "Uz līnijas".
19.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
19.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
20.00 "Streips pārlūko pasauli".
20.30 "Ziņu *Top*". Atk.
21.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
21.03 "Naudas cena".
22.00 "Rīga gatava?"
23.00 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
23.03 "Preses klubs". Atk.
0.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
0.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
1.30 "Nacionālo interešu klubs". Atk.
2.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
2.33 "Preses klubs". Atk.
4.00 "Uz līnijas". Atk.
4.30 "Ziņu *Top*". Atk.
5.00 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
5.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.

ReTV

5.00 "ReTV ziņas". Atk.
5.30 "Trīs kvadrātā 4".
6.25 "Latvijas stāsti".
6.50 "Svētku kūka".
7.20 "Meža stāsti 6".
7.45 "Gaidām ciemos!"
8.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
9.00 "Es daru tā".
9.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
10.15 "Skats no Ventspils".
10.50 "*Ar asmu muoksliniks*".
11.25 "Mājā un sētā 5".
12.00 "Manas bērnības atmiņas".
13.00 "Rezervēts 2". Izkl. raid.
14.00 "Tā dzīvojam ReTV".
14.30 "Izstāsti Latvijai!"
15.00 "ReTV ziņas trijos".
15.30 "Latvijas stāsti".
16.00 "Gaidām ciemos!"
16.30 "Cilvēki, darbi, tradīcijas Lejaskurzemē".
17.00 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
18.15 "Spried ar *Delfi*".
19.00 "ReTV ziņas septiņos".
19.15 "Mēs varam – mēs darām!"
19.50 "Autodroms".
20.25 "Ceļā uz mājām".
21.00 "ReTV ziņas deviņos".
21.30 "Es palieku!" Dok. seriāls.
22.40 "Āzija 360⁰".
23.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
24.00 "Tā dzīvojam ReTV".
0.30 "Māksla LV".
1.00 "Ceļā uz mājām".
1.25 "Manas bērnības atmiņas".
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
3.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
3.55 "Copes frekvence".
4.35 "Limbažu novads rada un dara".

Ceturtdiena, 6.marts

Vārdadienu svin: Centis, Gotfrīds, Vents

LTV 1

5.00 "Pasaules panorāma". Raid. par ārpolitiku. Atk.
5.30 "Vides fakti". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.02 "Ceturtā studija". Atk.
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Mīlas viesulis 20". Seriāls.
9.30 "Solījums 2". Seriāls.
10.30 "Medmāsa Betija 9". Seriāls.
11.15 "Aculiecinieks". Atk.
11.30 "Lielās patiesības". Atk.
12.00 "Aizliegtais paņēmiens". Atk.
13.00 "Pasaules panorāma". Raid. par ārpolitiku. Atk.
13.30 "Province". Atk.
14.00 "1:1. Aktuālā intervija". Atk.
14.50 "Šodienas jautājums". Atk.
15.10 "Krustpunktā".
16.05 "Solījums 2". Seriāls.
17.10 "Mīlas viesulis 20". Seriāls.
18.00 "Dienas ziņas".
18.56 "Ceturtā studija".
19.30 "Tava darīšana 3". Uzņēmēju pieredzes stāsti.
19.45 "Aculiecinieks". Atk.
20.00 "Panorāma".
20.37 "Šodienas jautājums".
21.10 "Tas notika šeit".
22.10 "Duglasa slava". Seriāls.
22.50 "Nakts ziņas".
23.05 "Mariss Jansons. Četru orķestru stāsts". Dok. filma.
24.00 "Ielas garumā". Atk.
0.30 "Aculiecinieks". Atk.
0.45 "*De facto*". Atk.
1.20 "Latvijas sirdsdziesma". Atk.
2.20 "Ceturtā studija". Atk.
3.20 "Sporta studija". Atk.
4.05 "Vides fakti". Atk.
4.35 "Revidents". Atk.
4.50 "Dzīva dzīve". Jauniešu intervijas ar senioriem. Atk.

LTV 7

5.00 "Mākslas dialogs". Atk.
5.30 "Ceturtā studija". Atk.
6.00 "Latvijas valsts himna".
6.03 "Pie stūres. *Deutsche Welle* žurnāls".
6.30 "Rīta *Panorāma*".
8.35 "Šodienas jautājums". Atk.
8.55 "Ceturtā studija". Atk.
9.25 "Kultūrdeva". Atk.
10.25 "1:1. Aktuālā intervija". Atk.
11.15 "Ielas garumā". Atk.
11.45 "Aculiecinieks". Atk.
12.05 "Likteņa līdumnieki. Zem Marsa debesīm". LTV videofilma.
13.00 "Medmāsa Betija 9". Seriāls.
13.45 "Revidents". Atk.
14.20 "Pasaules meistarsacīkstes biatlonā". Atk.
16.20 "Projekts *Nākotne. Deutsche Welle* žurnāls".
16.50 "Nemiera gars 3". Dok. daudzsēriju filma.
17.35 "Dabas pētnieka piezīmes". Dok. filmu cikls.
18.30 "Hadsons un Reksis 5". Detektīvseriāls.
19.15 "Pasaules kausa izcīņa biatlonā. Sprints vīriešiem". Tiešr.
20.45 "Eiropas meistarsacīkstes vieglatlētikā telpās". Tiešraide.
23.05 "Dzīvei nav melnraksta. Dita Rietuma". Atk.
23.35 "Dzīvei nav melnraksta. Antons Freimanis". Atk.
23.50 "Melnās kastes piezīmes". Dok. filma.
1.35 "Projekts *Nākotne. Deutsche Welle* žurnāls".
2.00 "Likteņa līdumnieki. Zem Marsa debesīm". LTV videofilma.
2.55 "Kas notiek Latvijā?" Atk.
4.15 "1:1. Aktuālā intervija". Atk.

TV 3

5.00 "Animācijas seriāls".
5.05 "Divarpus vīru". Komēdijseriāls.
6.00 "Misters Bīns". Anim. seriāls.
6.25 "900 sekundes".
8.45 "Kandisa Renuāra". Seriāls.
9.55 "Mantinieki". Seriāls.
10.55 "Laukos gatavots". Kulinārijas raid.
11.15 "Mani virtuves noslēpumi 13". Realitātes seriāls.
12.55 "Komiķi ceļo 2". Izkl. raid.
13.55 "Brāļi remontē". Realitātes seriāls.
14.55 "Neatrisinātās lietas 3". Seriāls.
15.55 "Doktors Hauss". Seriāls.
17.00 "Zilonis studijā 6". Sarunu šovs.
18.00 "TV3 ziņas īsumā".
18.10 "Šefu gaidījāt? 5". Kulinārijas raid.
19.10 "Bez tabu".
20.00 "TV3 ziņas".
20.45 "Degpunktā 15".
21.10 "Nemīlētie. Nolādētie 9". Seriāls.
21.50 "Zebra 9". LV raidījums.
22.05 "Ārpus zonas 3. Ugandas savvaļā". Ceļojumu raid.
22.40 "Violeta kā jūra". Seriāls.
23.50 "Nozieguma pēdas". Seriāls.
1.45 "Kobra 11-14". Seriāls.
2.40 "Zilonis studijā 6". Sarunu šovs.

TV3 Life

5.00 "Viņas melo labāk". Seriāls.
5.30 "Ticīgo uzvaras balss". Kristīgā programma.
6.00 "Manas mājas ar *IKEA* 3". TV šovs.
6.35 "Šefu gaidījāt?" Kulinārijas raidījums.
7.30 "Neuzticība". Seriāls.
8.25 "Mani remonta noteikumi". Realitātes šovs.
10.15 "UgunsGrēks 8". Seriāls.
12.00 "Miljonārs. Gan bagātībā, gan nabadzībā". Realitātes šovs.
13.00 "Iegūt visu". Seriāls.
14.00 "Grejas anatomija 10". Seriāls.
16.00 "Kaislību raktuves". Seriāls.
17.00 "Mana brīnišķīgā dzīve". Seriāls.
19.00 "Mentālists". Seriāls.
20.00 "Slepkavības Horvātijā. Krustmāte". Detektīvfilma.
21.55 "Izmeklēšanas profils 7". Seriāls.
23.10 "Privātdetektīvi 4". Seriāls.
0.10 "Likteņa skartie". Seriāls.
1.05 "Mana brīnišķīgā dzīve". Seriāls.
3.15 "Viņas melo labāk 9". Seriāls.

TV24

6.00 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
6.03 "Preses klubs". Atk.
7.30 "Atspēriens izaugsmei". Atk.
8.00 "Ziņu *Top*". Atk.
8.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
8.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
9.30 "Dienas personība".
10.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
10.03 "Preses klubs". Atk.
11.30 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
11.33 "Naudas cena". Atk.
12.30 "Uz līnijas". Atk.
13.00 "Streips pārlūko pasauli trīs minūtēs". Atk.
13.03 "Preses klubs". Atk.
14.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
15.00 "Saimnieks. Zeme. Valsts". Atk.
16.00 "Dienas personība". Atk.
16.30 "Ziņu *Top*".
17.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
17.03 "Preses klubs".
18.30 "Uz līnijas".
19.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
19.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā".
20.00 "Streips pārlūko pasauli".
20.30 "Ārsts atbild".
21.00 "Svarīgais trīs minūtēs".
21.03 "Globuss".
22.00 "Uz līnijas". Atk.
22.30 "Streips pārlūko pasauli". Atk.
23.00 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
23.03 "Preses klubs". Atk.
0.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
0.33 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.
1.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
1.33 "Kur tas suns aprakts?" Atk.
2.30 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
2.33 "Preses klubs". Atk.
4.00 "Uz līnijas". Atk.
4.30 "Ziņu Top". Atk.
5.00 "Svarīgais trīs minūtēs". Atk.
5.03 "Aktuālais par karadarbību Ukrainā". Atk.

ReTV

5.00 "ReTV ziņas". Atk.
5.30 "Latvijas stāsti".
6.00 "Latvijas vēsturiskie novadi".
6.50 "Zaļā gaisma".
7.20 "Ar pasaules pieredzi Latvijā".
7.45 "Gaidām ciemos!"
8.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
9.00 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
10.15 "Limbažu novads rada un dara".
10.50 "Makšķerē kopā ar Olti!"
11.25 "Ceturtā vara 2".
12.00 "Ziņkārīgais Čiekurs ciemos pie Sofi".
13.00 "Personības kods 3".
14.00 "Par Liepāju un liepājniekiem".
14.30 "Atspēriens izaugsmei".
15.00 "ReTV ziņas trijos".
15.30 "Latvijas stāsti".
16.00 "Gaidām ciemos!"
16.30 "Tikšanās vieta. Valmieras novads".
17.00 "Es daru tā".
17.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
18.15 "Spried ar *Delfi*".
19.00 "ReTV ziņas septiņos".
19.15 "Meža stāsti 6".
19.50 "Cilvēki, darbi, tradīcijas Lejaskurzemē".
20.25 "Svētku kūka".
21.00 "ReTV ziņas deviņos".
21.30 "Trīs kvadrātā 4".
22.40 "Piedzīvojums dabā".
23.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
24.00 "Par Liepāju un liepājniekiem".
0.30 "Meža stāsti 6".
1.00 "Svētku kūka".
1.25 "Ziņkārīgais Čiekurs ciemos pie Sofi".
2.15 "Reģionālās televīzijas piedāvā".
3.15 "Spried ar *Delfi*". Atk.
3.55 "Trīs kvadrātā 4".
4.35 "No Piena ceļa nākuši. Sēlija – identitāte".

Atbalsts Ukrainai

Laiž klajā dziesmu "Saulespuķe"

Zemessardzes orķestris kopā ar Rīgas Pārdaugavas Mūzikas un mākslas skolas kori "SONO" un Zemessardzes kori "Stars" nāk klajā ar koncerta video dziesmai "Saulespuķe", kas veltīta visiem bērniem, kuri tikuši iesaistīti karā.

Šī dziesma aktualizē to, ka Krievijas agresijas rezultātā izraisītais pilna mēroga karš Ukrainā ilgst jau trīs gadus, un tā laikā cietuši arī ļoti daudzi bērni. Dziesma izskan arī kā atgādinājums, ka nedrīkst padoties, zaudēt ticību un cerību uzvarai un ka atbalsts Ukrainai joprojām ir īpaši svarīgs. Dziesmas "Saulespuķe" autori ir zemessargi, kas apliecina arī radošo spēju nozīmību un spēku ne tikai Nacionālajos bruņotajos spēkos, bet arī visā Latvijas sabiedrībā kopumā. Mūziku un dziesmas aranžējumu radījusi komponiste Inga Meijere, bet teksta autori ir Dzintars Kauliņš un Solveiga Leitlande. Nacionālo bruņoto spēku galvenā diriģenta majora Anda Kareļa vadībā dziesmas atskaņojumā piedalījušies Rīgas Pārdaugavas Mūzikas un mākslas skolas koris "SONO" (diriģente Irēna Račevska), Zemessardzes koris "Stars" (diriģents Ārijs Šķepasts) un Zemessardzes orķestris kopā ar viesmūziķiem no Kanādas bruņotajiem spēkiem. "Šo trīs pēdējo gadu laikā saulespuķe lielai pasaules daļai asociējas ne tikai ar krāšņu un spilgtu ziedu, bet arī ar cerību, spēku, sīkstu cīņas sparu un ticību gaismas uzvarai pār tumsu un ļaunumu. Šis krāšņais zieds tagad kalpo arī par draudzības, kopības un atbalsta simbolu, lieliski parādot, ka no vienas niecīgas sēkliņas var izaugt spēcīgs un krāšņs augs. Vienas sēkliņas vietā šis augs auglīgai augsnei spēj dot jau vairākus simtus sēkliņu, kuras gatavas plecu pie pleca pārtapt lielā un spēcīgā saulespuķu laukā," saka majors Andis Karelis.

"Joprojām prātam neaptverami, ka arī 21. gadsimtā bērni tik daudz cieš – tiek nogalināti, savainoti, šķirti no ģimenēm, mājām. Atbalstot Ukrainu un tās bērnus, mēs arī savu bērnu nākotni veidojam drošāku un labāku, lai kara šausmas un nežēlīgie pāridarījumi būtu tikai iepriekšējo paaudžu vēsture. Arvien ir daudz veidu, kā mēs kā sabiedrība varam atbalstīt gan Ukrainu, gan arī mūsu Latviju, rīkojoties atbildīgi pret savu valsti," uzsver Inga Meijere.

Zemessardzes orķestris ir lielākais un jaunākais militārais orķestris Latvijā, kas dibināts 2011. gada 1. novembrī. Tā ir atsevišķa Zemessardzes vienība, kurā ietilpst pūtēju orķestris, bigbends, koris "Stars", dažādi kameransambļi un tautas deju ansamblis "Bramaņi". Zemessardzes orķestris ne tikai nodrošina militāro un protokola ceremoniju muzikālo noformējumu, bet arī uzstājas ar mākslinieciski augstvērtīgiem un iedvesmojošiem koncertiem. Zemessardzes orķestra priekšnieks ir Nacionālo bruņoto spēku galvenais diriģents majors Andis Karelis.

Notāru dienas

Vai ir droši mantot un kas notiks ar tavu mantu pēc nāves?

5.martā jau 19. reizi norisināsies Notāru dienas, kuru ietvaros ikviens varēs saņemt bezmaksas telefonkonsultāciju par sev interesējošiem juridiska rakstura jautājumiem. 2025. gada Notāru dienu tēma ir mantojuma jautājumi, lai informētu sabiedrību par drošas un pareizas pēdējās gribas noformēšanu, spēkā stājušos mantojumu reformu, kā arī to, kā savu īpašumu pasargāt no iespējamām krāpšanām.

Latvijas Civillikums nosaka trīs mantojuma atstāšanas un saņemšanas veidus – likumisko, līgumisko un testamentāro mantojumu, taču zvērinātu notāru pieredze liecina, ka iedzīvotāji ir maz informēti par šīm atšķirīgajām iespējām. Vairums paļaujas uz radinieku un savu līdzcilvēku godaprātu un neatstāj rīkojumu rīcībai ar mantu pēc viņa nāves, tā rezultātā nereti radot pamatu ne tikai konfliktsituācijām, bet arī iespējamām krāpnieciskām darbībām.

"Šogad Notāru dienu pamattēma par mantojuma jautājumiem ir īpaši aktuāla arī jaunās mantojumu reformas nesto izmaiņu dēļ, kuras plašākai sabiedrībai, iespējams, vēl nav pilnībā skaidras. Ieviestie grozījumi nozīmēs, ka turpmāk mantošana notiks, paredzot ierobežotu mantinieku atbildību pret mantojuma atstājēja kreditoriem. Turklāt no Civillikuma arī tikuši svītroti jēdzieni "inventāra tiesība" un "inventāra saraksts", kas iepriekš raisīja neskaidrības un pārpratumus," stāsta Latvijas Zvērinātu notāru padomes priekšsēdētājs Aigars Kaupe.

Notāru dienu laikā iedzīvotājiem, kā katru gadu, būs pieejamas notāru bezmaksas konsultācijas – šogad gan klātienē notāru birojos visā Latvijā, gan telefoniski, zvanot pa tālruni 29227731. Pēc konsultācijas Balvos var vērsties pie notāres Ineses Laures, tālr. nr. 29494556.

Aktuāli

Katastrofu pārvaldības centrs būs arī Balvos

Ministru kabinets atbalstījis lekšlietu ministrijas plānu būvēt deviņus jaunus Katastrofu pārvaldības centrus visā Latvijā, un viens no tiem būs Balvos. Centri tiks būvēti arī Aizkrauklē, Ludzā, Dobelē, Jūrmalā (Kauguros), Krāslavā, Limbažos, Rēzeknē un Saldū. Līdz 2029. gadam visā Latvijā plānots uzcelt kopumā 34 jaunus KPC, kuri būtiski uzlabos krīžu vadību, drošību un operativitāti ārkārtas situācijās, kā arī dienestos nodarbināto darba apstākļus.

18. februārī Ministru kabinets pieņēma zināšanai Iekšlietu ministrijas informatīvo ziņojumu "Par valsts drošības stiprināšanas pasākuma "Katastrofu pārvaldības centru būvniecība" īstenošanas turpināšanu", kas sagatavots, lai informētu Ministru kabinetu par katastrofu pārvaldības centru (KPC) projektēšanas un būvniecības pasākumu īstenošanu.

2023. – 2025.gada budžeta veidošanas procesā valdība vienojās par valsts budžeta līdzekļu paredzēšanu KPC būvniecības nodrošināšanai 2023. – 2025.gadā. Lai turpinātu KPC būvniecību arī šogad un nākamajā periodā, ir organizētas nepieciešamās iepirkuma procedūras vēl deviņu katastrofu pārvaldības centru projektēšanai un būvniecībai – Aizkrauklē, Ludzā, Balvos, Dobelē, Jūrmalā (Kauguros), Krāslavā, Limbažos, Rēzeknē, Saldū. Valdības lēmums paredz atbalstīt minēto KPC projektēšanu un būvniecību, atļaujot pieņemt lēmumus par līguma slēgšanas tiesību piešķiršanu un nosakot, ka minēto KPC projektēšanai un būvniecībai tiek piesaistīti gan valsts budžeta līdzekļi, gan ES fondu finansējums.

Saeima 2023. gada 28. septembrī apstiprināja Nacionālās drošības koncepciju, kas nosaka, ka Latvijas nacionālā drošība balstās uz militāro, ārpolitisko un iekšējo drošību. Šīs jomas ir savstarpēji saistītas, un īpaši svarīgas ir civilās aizsardzības sistēmā esošo iestāžu spējas. Koncepcijā noteiktas prioritātes iekšējai drošībai un apdraudējumu novēršanai, un viena no tām ir civilā aizsardzība un katastrofu pārvaldīšana. Tādēļ nepieciešams nodrošināt vienlīdz efektīvu, ātru un kvalitatīvu katastrofu pārvaldībā iesaistīto dienestu darbu visā valsts teritorijā. Tāpat, izveidojot KPC, būtiski tiek uzlaboti dienestos nodarbināto darba apstākļi un darba drošība.

Informē VUGD

Latgalē divu māju dūmvados deg sodrēji

Laika posmā no 20.februāra plkst. 6.30 līdz 21.februāra plkst. 6.30 Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta Latgales reģiona pārvalde saņēma deviņus izsaukumus: divus – uz ugunsgrēku dzēšanu, sešus – uz glābšanas darbiem un vēl viens izsaukums bija maldinājums. 20.februārī plkst. 13.37 saņemts izsaukums uz Balvu novada Kubulu pagastu, kur dega šķūnis 10 m^2 platībā. Degšana likvidēta plkst. 14.46.

Aizvadītajā diennaktī ugunsdzēsēji glābēji saņēma divus izsaukumus uz degošiem sodrējiem dzīvojamo māju dūmvados. 20.februārī neilgi pirms desmitiem vakarā saņemts izsaukums uz Balvu novada Šķilbēnu pagastu, kur sodrēji dega 0,5 m^2 platībā. Pussešos no rīta ugunsdzēsēju palīdzība bija nepieciešama 18.Novembra ielā Rēzeknē, kur sodrēji dega 2 m^2 platībā.

Katru gadu ugunsdzēsēji glābēji vidēji 500 reizes mājokļu dūmvados dzēš degošus sodrējus. Nereti karstums un dzirksteles no dūmvada iekļūst jumta konstrukcijās, izraisot plašu un postošu ugunsgrēku. Lai novērstu ugunsnelaimi, VUGD aicina iedzīvotājus veikt dūmvadu tīrīšanu!

Informē policija

Brauc reibumā

26. februārī Valsts policijas Latgales reģiona pārvaldes Ziemeļlatgales iecirkņa amatpersonas, pildot dienesta pienākumus, pamanīja kādu "VW Sharan" autovadītāju un pieņēma lēmumu viņu apturēt. Apturot automašīnu, likumsargi veica alkohola pārbaudi un fiksēja, ka vīrietis pie transportlīdzekļa stūres ir sēdies 1,7 promiļu reibumā. Tāpat noskaidroja, ka vadītājam nebija transportlīdzekļa vadīšanas tiesību. Saistībā ar šo uzsākts kriminālprocess.

KNAB aicina

Iespēja piedalīties mācībās par korupcijas risku izvērtēšanu

Korupcijas novēršanas un apkarošanas birojs (KNAB) aicina publiskajā un privātajā sektorā nodarbinātos 6.martā no plkst. 10.00 līdz 15.00 piedalīties bezmaksas tiešsaistes mācībās par to, kā soli pa solim izvērtēt korupcijas riskus un izvēlēties efektīvas aktivitātes pretkorupcijas pasākumu plānam, kas var palīdzēt mazināt vai novērst korupcijas risku iestāšanos.

Neviena nozare vai darbības joma publiskajā un privātajā sektorā nav pasargāta no korupcijas riskiem, tostarp darbiniekam veikt amata pienākumus, lai gūtu nepelnītu labumu vai radītu priekšrocības sev, citai personai vai personu grupai. Korupcijas riska iestāšanās vairāk apdraud organizācijas, kurās ir nekvalitatīvi ieviestas vai vispār neeksistē iekšējās kontroles sistēmas, kā arī jomas, kas saistītas ar ievērojamu publisko līdzekļu pārvaldību. Korupcijas risku mazināšana ir viens no organizācijas sekmīgas funkcionēšanas priekšnoteikumiem. Šī iemesla dēļ ir svarīgi savlaicīgi radīt efektīvu sistēmu, kas novērš gan iespējamus interešu konfliktus amata pienākumu vai funkciju izpildē, gan citus korupcijas riskus, un vienlaikus veicina nodarbināto ētisku un godprātīgu rīcību. Tāpat KNAB atgādina, ka ne mazāk svarīgi ir regulāri aktualizēt un pilnveidot organizācijā ieviestos pretkorupcijas mehānismus.

Viens no instrumentiem, kas organizācijas var pasargāt no nodarbināto apzināti vai neapzināti pieļautiem pārkāpumiem vai noziedzīgiem nodarījumiem, ir efektīvi funkcionējoša iekšējā pretkorupcijas kontroles sistēma. Šādas sistēmas ieviešana ir obligāta publiskajā sektorā, taču vēlama arī privātajam sektoram, un tā satur konkrētu pasākumu plānu. Tas tādēļ, lai, pirmkārt, pasargātu institūcijas un uzņēmumus no iekļūšanas korupcijas skandālos un nodarbinātos no amata pienākumu veikšanas interešu konflikta situācijā. Otrkārt, veicinātu organizācijas ilgtspējīgu attīstību, kā arī uzlabotu tās darbības efektivitāti.

Lai stiprinātu valsts un pašvaldību institūciju zināšanas par iekšējās pretkorupcijas kontroles sistēmas izveidi un mudinātu privātā sektora pārstāvjus ieviest pretkorupcijas mehānismus, KNAB regulāri īsteno bezmaksas mācības. Lai pieteiktos mācībām, līdz 4.martam jāreģistrējas elektroniskajā anketā, kas pieejama KNAB tīmekļvietnē.

Kā atpazīt un ārstēt

Nomākts garastāvoklis vai depresija?

Ir aplami domāt, ka depresiju var pamanīt acumirklī. "Kā tad nu ne," kāds var iebilst, "depresīvs cilvēks taču būs nomākts un skumjš." Tik vienkārši nebūs vis. Ne velti depresiju mēdz dēvēt par maskēšanās meistari, jo tā var slēpties arī aiz smaidiem, smiekliem un hiperaktivitātes. Depresijas daudzveidīgo dabu, iespējas pamanīt un atbilstoši ārstēt raksturo internās medicīnas ārste, "Veselības centru apvienības" dienas stacionāra "Aura Premium" vadītāja INGA ORLEĀNE un "Mēness aptiekas" sertificētā farmaceite JUTA NAMSONE.

Depresija met ēnu daudzām dzīvēm, piezogas klusi, bieži pat nemanot, līdz tās svars kļūst nepanesams. Neskatoties uz izplatību, stigmatizācija un aizspriedumi kavē jēgpilnas diskusijas par depresijas realitāti, daudziem liekot cīnīties izolēti. Vidēji attīstītajās valstīs depresija kādā dzīves posmā skar aptuveni 18% iedzīvotāju, arī Latvija nav izņēmums. Biežāk depresija tiek diagnosticēta sievietēm, bet tas nenozīmē, ka vīrieši to nepiedzīvo. "Vīrieši var retāk atpazīt savas jūtas, runāt par tām un meklēt palīdzību, tādējādi radot lielāku risku, ka viņu depresijas simptomi netiks diagnosticēti un/vai pietiekami ārstēti," situāciju raksturo sertificētā farmaceite Juta Namsone.

Simptomu spektrs

Kā izpaužas depresija? Lūk, pazīmju kopums, kas nosaka depresijas klātesamību!

- ❑ Izmaiņas miega modeļos (vai nu tiek gulēts pārāk daudz, vai gluži pretēji – bezmiegs un tam līdzīgi miega traucējumi).
- ❑ Intereses zudums par lietām, kas kādreiz patikušas.
- ❑ Vainas vai nevērtības sajūta.
- ❑ Pastāvīgs nogurums vai enerģijas zudums.
- ❑ Grūtības koncentrēties vai pieņemt lēmumus.
- ❑ Apetītes (un/vai svara) izmaiņas.
- ❑ Kustību/kustīguma izmaiņas (nemierīgums vai palēninājums).
- ❑ Domas par nāvi vai pašnāvību.

"Lai diagnosticētu smagus depresīvus traucējumus, ir jāpiedzīvo vairāki, vismaz pieci no šiem simptomiem. Taču svarīgi atzīmēt, ka vienam no tiem vajadzētu būt prieka zudumam, turklāt svarīgi, ka šie simptomi ilgst vismaz pāris nedēļas un sāk būtiski ietekmēt ikdienas dzīvi, piemēram, darbu vai personiskās attiecības," paskaidro Inga Orleāne.

Kā atšķirt skumjas no depresijas

Farmaceite aicina pievērst uzmanību savām un tuvinieku garastāvokļa izmaiņām: "Bieži vien depresijas skartais cilvēks pats var nepamanīt slimības piezagšanos. Taču vienlaikus sabēdāšanos arī nevajag pārvērtēt, jo ir pilnīgi normāli laiku pa laikam ļauties skumjām vai justies nomāktam, it īpaši stresa pilnu dzīves notikumu laikā. Šīs īslaicīgās garastāvokļa izmaiņas ir daļa no cilvēka būtības." Ārste uzsver: "Klīniskā depresija vai smagi depresīvi traucējumi ir kas atšķirīgs, un šis atšķirīgums ir saistīts ar stāvokļa ieilgšanu un bezcerības izjūtu praktiski katru dienu, ik stundu, ik dzīves minūti. Taču, lai pilnībā diagnosticētu depresiju, ir nepieciešama klīniska intervija ar psihiskās veselības speciālistu."

Depresijas daudzveidība

Tieši tās daudzveidības dēļ depresija ir tik grūti atpazīstama. "Viena no zināmākajām formām ir tā saucamā pēcdzemdību depresija jeb smagi depresīvi traucējumi, kas sākas pēcdzemdību periodā. Lai gan par šo stāvokli ir daudz runāts, tas joprojām ir slikti atpazīts un pat noliegts, jo bērna nākšanu pasaulē gribas saistīt ar prieku un cerībām, nevis slimību un sabrukumu.

Ir arī smagas depresijas traucējumi ar sezonālu raksturu, ko mēdz dēvēt par sezonālu depresiju vai sezonāliem afektīviem traucējumiem. Jau pats nosaukums sniedz norādi, ka šādi traucējumi rodas noteiktā gadalaikā, un ir pierasts domāt, kas tas biežāk ir rudens vai ziemas mēnešos, kad mazāk saules gaismas. Tomēr dati liecina, ka mēdz būt arī pretēji, un tad nozīmīgs ir tieši gaismas pārsātinājums.

Depresija var rasties arī kā simptoms citiem stāvokļiem, piemēram, trauksmes, bipolāriem, pēctraumatiskā stresa vai šizoafektīviem traucējumiem.

Retāk apspriesti ir tādi stāvokļi kā, piemēram, premenstruālie disforijas traucējumi, kas saistīti ar nomāktu garastāvokli, īgnumu, nemieru. Arī garastāvokļa regulēšanas traucējumus var likt vienā grozā ar depresiju," norāda Inga Orleāne.

Lai izvairītos, jāzina izraisītājs

Tieši tāpat kā diagnostika un ārstēšana, arī izvairīšanās no depresijas ir ārkārtīgi sarežģīta tās netveramības dēļ, jo smagi depresijas traucējumi parasti ir bioloģisku, psiholoģisku un sociālo faktoru kombinācija. Lūk, tikai daži no izplatītākajiem depresijas riska faktoriem!

- ❑ Traumatisks notikums vai hronisks stress.
- ❑ Smaga bērnības pieredze (vardarbība, nolaidība, šķirtība no ģimenes, nabadzība u.c.).
- ❑ Depresija ģimenes anamnēzē.
- ❑ Neveselīgs uzturs vai veselīga uztura trūkums.
- ❑ Hroniska slimība.
- ❑ Dažas ārstēšanas metodes/medikamenti.
- ❑ Atkarību izraisošu vielu lietošana.
- ❑ Ilgstošas bēdas vai zaudējumi.
- ❑ Hroniskas sāpes.
- ❑ Miega traucējumi vai dzīvesveids, kas ietekmē miega modeļus.

"Kā redzams, ir gadījumi, kad farmaceita padoms vai palīdzība var noderēt," uzsver Juta Namsone. "Daži ikdienā lietojamie medikamenti var izraisīt depresiju un trauksmi vai uzbudinājumu, tomēr jāsaprot, ka jebkura blakusparādība, kas minēta zāļu lietošanas instrukcijā, var arī neizpausties. Turklāt jāņem vērā, cik bieži tās sastopamas. Reti minētās blakusparādības izraisa: protona sūkņa inhibitori – omeprazols un esomeprazols; montelukasts – astmas ārstēšanas papildterapijas līdzeklis; pretalerģijas līdzeklis cetirizīns; metoprolols, ko lieto asinsspiediena samazināšanai; nesteroīdais pretiekaisuma līdzeklis ibuprofēns; spēcīgs pretsāpju līdzeklis – tramadols (blakne izpaužas medikamenta atcelšanas gadījumā). Bieži depresija kā blakusparādība izpaužas, piemēram, šādām zālēm: miega līdzeklim zolpidemam; alprazolāmam, ko lieto īstermiņa trauksmes mazināšanai; kombinētajai hormonālajai kontracepcijai (piemēram, gestodenols/ etinilestradiols)."

Farmaceite arī uzsver līdzestības lomu zāļu lietošanā un apliecina, ka farmaceits var sniegt vērtīgus padomus, kā pareizi lietot zāles polifarmācijas gadījumā, kad izrakstīti un terapijā nepieciešami pieci un pat vairāk medikamenti.

Lai nepieļautu miega traucējumus, kas var būt depresijas riska faktors, farmaceite atgādina pa miega higiēnas ievērošanu, taču, ja bezmiegs moka ilgu laiku, iesaka konsultēties ar miega speciālistu. "Aptiekā ir pieejami preparāti uz ārstniecisko augu bāzes, kas var atvieglot iemigšanu, mazināt trauksmi un sniegt nomierinošu efektu, piemēram, melisas, māteres, apiņa, baldriāna, pasifloras kombinācijas dažādās formās. Var mēģināt lietot miega hormonu –melatonīnu."

Vai iedzimtība ir nolemtība?

Lai arī ģenētika var ietekmēt risku saslimt ar depresiju, līdzīgi kā daudzām citām kaitēm, tas nebūt nav pašsaprotami un neizbēgami. To zinot, var saīsināt diagnostikas gaitu un pat ietekmēt ārstēšanu. "Ja jūsu ģimenes anamnēzē ir depresija, īpaši tuviem radiniekiem, piemēram, vecākiem, brāļiem un māsām vai bērniem, šī ģenētiskā saikne var sniegt norādes, ka ārstēšana vai zāles, kas darbojās ģimenes loceklim, var būt efektīvas arī jums," stāsta farmaceite un piekodina, ka medikamenti jālieto tikai un vienīgi pēc ārsta ieteikuma un šim ģenētiskajam faktoram nozīme var būt tikai kā prognozēšanas rīkam. "Ir svarīgi izstāstīt ārstam savu ģimenes vēsturi, jo tas var palīdzēt veidot ārstēšanas plānu. To allaž mudinām aptiekas apmeklētājiem, jo sevišķi tiem, kam izrakstītas zāles tik sarežģītas slimības kā depresija ārstēšanai," saka farmaceite.

Noteikti jāārstējas!

Lai arī daudziem pacientiem depresijas pārvaldīšanā pietiek ar psihoterapiju, tikpat bieži būs vajadzīgas zāles vai arī ārsts var ieteikt apvienot psihoterapiju ar medikamentozo terapiju– antidepresantiem.

"Antidepresanti darbojas, paaugstinot noteiktu neirotransmiteru līmeni organismā, piemēram, serotonīnu, dopamīnu, norepinefrīnu vai glutamātu. Tas notiek, izmantojot dažādus mehānismus, atkarībā no konkrēto zāļu izvēles," skaidro ārste. Farmaceite piebilst: "Ir reizes, kad, sniedzot recepti, pacienti ir ārkārtīgi nobijušies, jo psihisko problēmu ārstēšana ir stigmatizēta. Iedrošināšana patiešām prasa lielu iesaisti, taču, kad zāļu lietošana uzsākta, dažkārt jau pēc divām nedēļām pacients var pamanīt garastāvokļa uzlabošanos. Tiesa, citkārt gan līdz pilnīgai iedarbībai var paiet aptuveni astoņas nedēļas."

Vai tas būs uz mūžu?

Depresija nav zīmogs uz visu atlikušo mūžu, taču jāapzinās, ka pati no sevis depresija nepāriet. Jo savlaicīgāk tā ir atpazīta, diagnosticēta un ārstēta, jo vieglāka ir terapijas norise un ātrāk iespējams sasniegt uzlabojumus. Pacienti terapiju pārtraukt vai neievērot var arī sliktas atmiņas, trauksmes, zemas motivācijas vai nepietiekamas izpratnes, atbalsta trūkuma dēļ, kā arī tādēļ, ka pacientam nav izskaidrota tās nepieciešamība.

"Antidepresanti ne vienmēr ir nepieciešami ilgstošai ārstēšanai visu mūžu, tomēr ir arī tādi gadījumi. Tad depresija jāuztver tieši tāpat kā jebkura hroniska slimība, piemēram, hipertensija vai diabēts. Bet arī tad, ja tas ir bijis viens gadījums, pēc depresijas epizodes izzušanas parasti ir ieteicams turpināt zāļu lietošanu vismaz sešus mēnešus. Pēc šī perioda to var pakāpeniski pārtraukt," saka ārste.

Kāpēc tas jādara pakāpeniski? Farmaceite skaidro: "Lai gan antidepresantu pārtraukšana nav bīstama, pēkšņums var izraisīt abstinences simptomus vai blakusparādības. Piemēram, tie var būt nelieli reiboņa uzplaiksnījumi, kas parādās vairākas reizes dienā un var pamatīgi izbiedēt, ja pacients par to nav brīdināts. Cilvēks var zaudēt līdzsvaru un traumēties. Tāpēc pareizāk un arī komfortablāk, ja tas vajadzīgs, ir devu pakāpeniski samazināt. Medikamentu devas samazināšana ir labs veids, kā pārtraukšanas process tiek pārvaldīts droši. Jāņem arī vērā, ka antidepresantiem, tāpat kā visām zālēm, ir blakusparādības un tie mijiedarbojas ar citām zālēm vai uztura bagātinātājiem."

Veselīgam dzīvesveidam vienmēr ir nozīme!

Dzīvesveida faktoriem, piemēram, diētai un fiziskajām aktivitātēm, ir milzīga nozīme mentālās veselības uzturēšanā. Tā ir profilakse un vienlaikus arī atbalsta līdzeklis ārstēšanai – ar to depresija neatšķiras no citām slimībām. Sabalansēts un svaigs, augļiem, dārzeņiem un pilngraudu produktiem bagāts uzturs var palīdzēt samazināt depresijas risku un pat veicināt atveseļošanos pacientiem, kas jau cīnās ar to. Pierādīts, ka liekais svars un jo sevišķi aptaukošanās ir riska faktors, tādēļ svara kontrole noteikti ir būtiska, un uztura speciālista konsultācija noteikti var būt noderēt.

Fiziskas aktivitātes stimulē serotonīna un dopamīna sintēzi organismā, savukārt mazkustīgs dzīvesveids var būt depresiju provocējošs faktors. Ir dati, kas uzrāda vingrošanas un sporta ietekmi kā svarīgu aspektu ne tikai depresijas novēršanā, bet arī vieglāku gadījumu ārstēšanā, protams, ja cilvēks fiziskās aktivitātes spēj veikt.

Apsveikums

Lai gadi iet, tā tam ir jābūt,
Un lai par tiem nekad nav žēl.
Tik jautru prātu, sauli sirdī
Un daudzus skaistus gadus vēl un vēl!

Mīļi sveicam **Ilzi Ločmeli** skaistajā dzīves jubilejā!

Krusttēva ģimene

Pērk

PĒRKAM

Augošu koku cirsmas un sortimentus pie ceļa

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

Metsä

Telefoni informācijai: 26115369; 67804343
www.metsaforest.com/lv

IEPĒRK MĀJLOPUS
-AUGSTAS CENAS
-SAMAKSA TŪLĪTĒJA
-ELEKTRONISKIE SVARI
tel. 27777733
www.galasparstrade.lv

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

Pērk dzīvokli Balvos. Tālr. 28477378.

Kolekcijai nopirks nozīmītes, medaļas. Tālr. 26233662.

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

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

Iepērkam LIELLOPUS! info@senlejas.lv **62003939**

Dažādi

Siltina mājas ar ekovati, granulām un termoputām. Tālr. 26748235.

Malkas zāģēšana, skaldīšana. Tālr. 23205101.

Zāģē apaugumus, aizaugušas lauksaimniecības zemes, grāvjus. Tālr. 23205101.

Dūmvadu, dabisko ventilāciju, apkures ierīču, dūmeju apsekošana, tīrīšana, remonts, izgatavošana, mūrēšana, oderēšana, uzstādīšana. Dūmu detektori. Jumtu remonts, maiņa. Telpu remontdarbi. Tālr. 22363236, 20404400.

Afiša

* *Sākums 5.lpp.*

Viļakā

8.martā plkst. 18.00 koncerts. Vokālā ansambļa benefice "Muzikālā glezna" kopā ar draugiem, ieeja brīva. **Plkst. 22.00** diskoballe ar *DJ INGARS,* ieejas maksa – 3eiro, būs pieejami galdiņi.

Vīksnā

Tautas namā gleznošanas studijas "Olīves" dalībnieku darbu izstāde "Olīves ziedos" apmeklētājiem pieejama darba dienās **no plkst. 9.00 līdz 16.00.**

Žīguros

8.martā plkst. 22.00 kultūras namā Sieviešu dienas balle kopā ar grupu "Putukvass". Ieejas maksa līdz plkst. 23.00 – 7 eiro, vēlāk – 10 eiro.

Sports

1.martā plkst. 9.30 Balvu novada čempionāts zemledus makšķerēšanā VIĻAKAS ezerā un **2.martā plkst. 9.30** Baltinavas apvienības Vectilžas kausa izcīņa zemledus makšķerēšanā Vectilžas ezerā. Reģistrācija sacensību dienā no plkst. 8.45. *Dalījums grupās: vīrieši; jaunieši (2007.g. un jaunāki); sievietes un jaunietes. Katram dalībniekam līdzi jābūt diviem karodziņiem. Par zvejošanas atļaujām, veselību un drošību atbild paši dalībnieki. Veiksmīgus lomus!* Pieteikšanās un informācija – Pēteris, tālr. 27824570.

Baltinavas kultūras namā notiks Baltinavas pagastu apvienības atklātā kausa izcīņa zolītē sešās kārtās. Sacensības notiks katras nedēļas otrdienā: **4.,11.,18., 25.martā un 1., 8.aprīlī.** Pavisam notiks **4 kārtas.** Sacensību sākums **plkst. 18. 00.** Tālrunis saziņai – 26239828.

Reklāma

MĒRNIECĪBA

Veicam:
- ✗ Zemes vienību kadastrālo uzmērīšanu.
- ✗ Zemes ierīcības projektu izstrādi.
- ✗ Plānu kamerālo pārzīmēšanu.
- ✗ Situācijas plānu aktualizāciju.
- ✗ Topogrāfisko uzmērīšanu.
- ✗ Izpildmērījumus.

SIA "Lauku zemju inženieri"
Adrese: Teātra iela 1-4, Balvi
Kontakti: tālr. 20123575.
E-pasts:
lzi_mernieks@inbox.lv

Šī gada 3.martā Balvu sākumskola uzsāk vecāku iesniegumu reģistrāciju 1.klašu komplektācijai 2025./2026. mācību gadam.
Uz tikšanos ar Balvu sākumskolas vadību var pieteikties, zvanot pa tālruni 64507006.

VISBALTĀKIE LOGI Tālr. **26343039**

Pārdod

Pārdod 2-istabu dzīvokli (50m²) Brīvības ielā vai maina pret līdzvērtīgu. Tālr. 27443989.

Pārdod pārtikas un lopbarības kartupeļus Balvos. Tālr. 29432655.

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

Jaunputni, dējējvistas. Tālr. 29424509.

Pārdod jaunputnus, dējējvistas. Bezmaksas piegāde. Tālr. 22845900.

Pārdod lauku sētā audzētu cūkgaļu. Tālr. 26124618.

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

Pārdod skaldītu malku, ir sausa, ir arī fasēta malka maisos. Tālr. 26550272.

Pārdod skaldītu malku. Tālr. 29332209.

Pārdod skaldītu, krāmētu malku. Tālr. 25442582.

Pārdod 3-metrīgu malku, 42EUR/m³. Tālr. 26287511.

Piegādā lopbarībai: burkānus, cukurbietes, kartupeļus, graudus. Tālr. 25442582.

Pārdod *Volvo V40,* 1.9 D, TA 01.26. Tālr. 20706666.

Līdzjūtības

Lai tev dzimtās zemes vēji,
Klusu miera dziesmu dzied!

Pēc ilgas un grūtas slimības Mūžībā aizgājusi mūsu kaimiņiene **LIDIJA METS.** Izsakām visdziļāko līdzjūtību **meitām Vitai, Olgai, Dinai un pārējiem tuviniekiem.**

Baranovski, Akmeņi, Jaundžeikari, Kamenderi, Māra, Zenta, Līvija, Lilija

No tevis, māt, vēl staro spoža gaisma,
To kapa velēnām un smiltīm neapbērt.
Tā nāks tev līdz kā dzīva saules gaisma
Un sasildīs, kad tumsa būs un sals.

Kad spožie saules stari pa sniegbalto ceļu aiznesuši līdzi mīļās **MĀMULĪTES** dvēselīti, lai mūsu klusa līdzjūtība un mierinājuma vārdi dod spēku un atbalstu **Olgai Zelčai.**

Z/S "Iesalnieki"

Reiz pienāk diena, nelūgta un skarba,
Kad dziļi, dziļi daudziem sirdis sāp. *(O.Skuja)*

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Olgai Zelčai ar ģimeni un tuviniekiem,** māmiņu **LIDIJU METS** mūžības ceļā pavadot.

Ļubku ģimene

Ik diena – jauni ziedēšanas vārti,
Bet tavi – pēkšņi aizcirtušies ciet.
Mums paliek sirdī tavi saules vārdi
Un mīlestība, kura neaiziet. *(K.Apškrūma)*

Izsakām līdzjūtību **Oļģertam Zaharānam un ģimenei, MĀTI** aizsaulē pavadot.

"Orlovas mednieku klubs"

Birst ziedos asaras kā zvaigznes,
Kad māsas ceļā skujas smagi krīt,
Un atvadoties baltā sveču gaismā
Kaut spētu sirdi sasildīt.

Kad mūžības vējš atnes tumšo dienu un paliek tikai atmiņas, esam kopā ar **Lilitu Locāni**, **MĀSU** smilšu kalniņā pavadot.

Viduču pamatskolas kolektīvs

Mēs katrs kaut ko dārgu sevī nesam,
Ir katram par ko smiet un as'ras liet,
Pa vienu ceļu atnākuši esam,
Pa vieniem vārtiem visiem jāaiziet.

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Lilitai Locānei un piederīgajiem, MĀSU** mūžības ceļā pavadot.

Mājas iedzīvotāji

Jau pavasaris nāk pa saules vārtiem,
Tik sirds jums sāpju lāsēm pielijusi.
Mīļš cilvēks aizgājis uz klusēšanas pusi,
Vien paliek atmiņas ar pateicības vārdiem. *(S.Sīle)*

Kad negaidīti pārtrūcis tuva cilvēka mūžs, mūsu klusa un patiesa līdzjūtība **Kristiānam, Jānim un Intaram, IVITU PUTRENIECI-TOKU** mūžības ceļā pavadot.

Z/S "Podi" kolektīvs

Kļūst dzīvības siltums par sveci,
Kas gaismu ir beigusi liet. *(K.Apškrūma)*

Izsakām līdzjūtību **Jānim Kamzolam ar ģimeni un Ilgvaram Kamzolam ar ģimeni, BRĀLI** mūžības ceļā pavadot.

Langovsku ģimene

Tu arvien būsi šai pusē,
Tai gaismā, ko atstāji mums...

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Jānim un Ilgvaram ar ģimenēm,** brāli **GUNĀRU KAMZOLU** mūžībā pavadot.

Inta un Rita

Jau pavasaris nāk pa saules vārtiem,
Tik sirds ir sāpju lāsēm pielijusi.
Mīļš cilvēks aizgājis uz klusēšanas pusi,
Vien paliek atmiņas ar mīlestības vārdiem. *(J.Rūsiņš)*

Skumju un atvadu brīdī mūsu patiesa līdzjūtība **Lidijai Kuļšai, bērniem Ziedonim, Ligitai un mazbērniem,** vīru, tēvu, vectētiņu **JURI KUĻŠU** mūžībā pavadot.

Kuļšu un Komarovsku ģimenes Balvos

Pa balto sniega taku projām aiziet cilvēks,
Tik grūti noticēt, ka viņš vairs nepārnāks.
Vien paliek pēdas sniegā, kāda klusa dziesma
Un gaišas, mīļas, siltas atmiņas.

Lai klusa un patiesa līdzjūtība palīdz pārvarēt sāpju smagumu **Lidijai Kuļšai ar ģimeni, VĪRU, TĒVU, VECTĒVU** zaudējot.

Vīksniņu ģimene

Ir apklusuši soļi...
Vien paliek mīlestības gaišais stars.

Sāpju brīdī esam kopā ar **Lidijas Kuļšas ģimeni,** mīļo vīru, tēti, vectētiņu **JURI** mūžības ceļā pavadot.

Marta, Alda, Tāļa ģimenes

Es reizēm atnākšu uz brīdi īsu,
Lai redzētu, kā mani koki zied.

Patiesa līdzjūtība sāpju brīdī **Lidijai, Ligitai, Ziedonim un tuviniekiem, JURI KUĻŠU** mūžības ceļā pavadot.

Mārīte, Anita, Velta

Tēt, miris esot tu...
Tam ticēt grūti,
Jo tava balss, ik vārds vēl ausīs skan. *(V.Rūja)*

Visdziļākā līdzjūtība **Ligitai Kuļšai, TĒTI** mūžībā pavadot.

Rekavas vidusskolas klasesbiedri un audzinātāja

Reiz pienāk diena, nelūgta un skarba,
Kad dziļi, dziļi daudziem sirdīs sāp... *(O.Skuja)*

Izsakām visdziļāko līdzjūtību **Jānim, Kristiānam, Intaram un visiem tuviniekiem, IVITU** mūžības ceļā pavadot.

Anna, Liena, Lelde

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

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

REKLĀMA, SLUDINĀJUMI
D.Dimitrijeva
T. 64507018
26161959

REDAKTORS **E.GABRANOVS** – T. **29360850**
ŽURNĀLISTI: **S.KARAVOIČIKA** – T. **26707934;**
A.SOCKA – T. **29378903; I.TUŠINSKA** – T. **27145837;**
A.LOČMELIS – T. **26665086.** KOREKTORE – **S.GUGĀNE**
GRĀMATVEDE **S.BĒRZIŅA** – T. **25908200**
ŠOFERIS **A.KIRSANOVS** – T. **27870730**
Tālrunis-autoatbildētājs – 64520961

e-pasts: **vaduguns@apollo.lv**
mājaslapa: vaduguns.lv
Datorsalikums- SIA "Balvu Vaduguns", R.KACĒNS
Iespiests SIA "Poligrāfijas grupa Mūkusala", Rīgā, Mūkusalas 15A
Tirāža – 2030

Vokālo ansambļu skate "Balsis 2025"

Dziedāšana nav tikai notis uz lapas

14.februārī Balvu sākumskolā norisinājās vokālās mūzikas konkurss "Balsis 2025", kurā par dalību nākamajā kārtā sacentās deviņi Balvu novada mācību iestāžu vokālie ansambļi. Izvērtējot dalībnieku sniegumu, žūrija lēma, ka uz konkursa otro kārtu, kas 27.februārī norisināsies Preiļos, dosies Tilžas pamatskolas ansamblis "Varbūt" un Balvu Mūzikas skolas vokālais ansamblis. Abus kolektīvus vada Linda Vītola.

Atklājot konkursu, Balvu novada Bērnu un jauniešu centra metodiķe ILONA SALMANE uzsvēra, ka konkursa "Balsis" tradīcija turpinās jau daudzus gadus: "Ja jūs pajautātu saviem vecākiem, vai viņi ir piedalījušies šādā konkursā, noteikti daudzi no viņiem teiks, ka ir, jo pirms daudziem gadiem šo konkursu sauca "Do Re MI". Priecājos, ka arī šoreiz tik agri no rīta skan bērnu smiekli un ka savu brīvo laiku veltāt dziesmai, bet vokālais ansamblis kļuvis par jūsu dzīves sastāvdaļu."

Novada Izglītības pārvaldes vadītājas vietniece izglītības kvalitātes jomā INTA KAĻVA, kura konkursa "Balsis" dalībnieku uzstāšanos vērojusi daudzus gadus, sprieda: "Šodien nācu uz konkursu priecājoties, ka turpinām dziesmotās tradīcijas un gatavošanos dziesmu svētkiem. Dalība vokālajos ansambļos ved uz dalību koros. Šobrīd visvairāk esam norūpējušies par koru pastāvēšanu, jo dalībnieku kļūst aizvien mazāk. Sevišķi grūti iet mazajās skolās ar nelielu skolēnu skaitu." I.Kaļva atzinīgi vērtē vokālo ansambļu dalībnieku un skolotāju veikumu, bet konkursu "Balsis" uzskata par svarīgu vairāku iemeslu dēļ: "Tā ir iespēja parādīt bērnu interešu pulciņos (vokālajos ansambļos) paveikto, jo, gatavojoties šim konkursam, fanātisku darbu ieguldījuši gan skolotāji, gan skolēni. Dalība vokālajā ansamblī bērniem ļauj demonstrēt savas prasmes gan skolas, gan citos pasākumos. Tas ir svētīgi, jo sniedz skolēniem tik nepieciešamo uzstāšanās pieredzi. Savukārt vokālo ansambļu konkurss ir iespēja salīdzināt sevi ar citiem un saprast, kāds līmenis ir sasniegts, ko vēl varētu darīt labāk. Tas ir tāds kā stimuls parādīt sevi arī ārpus savas skolas sienām."

Rekavas vidusskolas 1.- 4.klašu ansambļa vadītāja KARĪNA ROMANOVA pirms konkursa apgalvoja, ka lauku skolas jaunākajās klasēs dziedāt gribētāju netrūkst: "Sākumskolas posmā bērni grib dziedāt. Manā ansamblī pieteicās 26 bērni, tāpēc konkursam vajadzēja pat veikt atlasi." Taču arī pārējie ansambļa dalībnieki, kuri nepiedalījās konkursā "Balsis", netiks apdalīti, jo viņi savas prasmes parādīs citos koncertos, piemēram, uzstājoties vecākiem domātā pasākumā. Pirms konkursa Rekovas vidusskolas vokālā ansambļa dziedātāji bija noskaņoti optimistiski. "Ceram iegūt pirmo pakāpi," apgalvoja ansambļa vadītāja.

Vokālā pedagoģe LINDA VĪTOLA, kura konkursam sagatavoja divus vokālos kolektīvus – Tilžas pamatskolas vokālo ansambli "Varbūt" (B grupa) un Balvu Mūzikas skolas vokālo ansambli (A grupa), uz jautājumu, – kāpēc viņas vadītie kolektīvi vienmēr uzrāda tik labus rezultātus un vai šie panākumi neliek mazliet atslābināties –, pauda pārliecību, ka bērni dzied ne jau pakāpes dēļ: "Jāstrādā tā, lai ir labi padarīta darba sajūta. Priecājos, ja man izdevies to viņiem ieaudzināt. Tā ir atbildība vienam par otru un disciplīna – atnākt uz mēģinājumu un vienam otru sajust." Savukārt uz jautājumu, kāds ir viņas vokālo kolektīvu izcilo panākumu noslēpums, pedagoģe atbildēja: "Man vienkārši ir brīnišķīgi bērni."

Konkursa dalībnieku sniegumu vērtēja žūrija: Balvu Mūzikas skolas pedagoģes Velga Smoļaka, Anastasija Ločmele un Zoja Zaharova. Lai gan sniegumu vienmēr var uzlabot, žūrija bija patīkami pārsteigta par šī gada dalībnieku augsto līmeni.

"Bija liels prieks klausīties katru ansambli, un mēs redzējām, cik daudz darba, mīlestības un pacietības ir ieguldīts šajos priekšnesumos. Katrs ansamblis ir kā krāsaina mozaīka, katra balss ir īpašs gabaliņš, kas, savienojoties ar pārējām, veido skaistu, vienotu tēlu. Dziedāšana nav tikai notis uz lapas, tā ir elpa, emocijas, kopīgs pulss, kas visus vieno. Šī diena ir piepildīta ar prieku, saskaņu un patiesu mūzikas burvību. Liels paldies skolotājiem un vecākiem, kuri jūs atbalsta un palīdz jūsu talantiem augt. Lai šī skate jums visiem ir jauna pieredze, iedvesma un solis pretī lielākiem panākumiem," noslēdzot konkursu, teica žūrijas pārstāve Velga Smoļaka.

Emocionāli un izjusti. Ar izcilu skanējumu atkal iepriecināja Lindas Vītolas vadītais Tilžas pamatskolas vokālais ansamblis "Varbūt", kas ieguva augstāko pakāpi un pārstāvēs novadu konkursa 2.kārtā.

Tērpus palīdz sarūpēt mamma. Rekavas vidusskolas 1.-4.klašu vokālā ansambļa vadītāja Karīna Romanova atklāja, ka skaistās kleitas ansambļa meitenēm palīdzējusi sarūpēt dalībnieku mamma Kristīna Lapsa. Pedagoģe apgalvoja, ka pirms uzstāšanās bērni jutās patīkami satraukušies, taču apņēmušies parādīt vislabāko sniegumu.

Iepriecina ar lielisku rezultātu. Šogad pārliecinošus panākumus konkursā guva Balvu Valsts ģimnāzijas 7.-12.klašu vokālais ansamblis. Žūrija dziesmas "Saulīte" un "Tumša nakte, zaļa zāle" ģimnāzijas audzēkņu izpildījumā novērtēja ar augstāko pakāpi.

Vērtē kompetenta žūrija. "Prieks, ka konkursā piedalījās tik daudzi vokālie kolektīvi. Taču gribētos, lai piedalītos visu Balvu novada skolu vokālie ansambļi," uzsvēra žūrijas dalībniece Zoja Zaharova, piebilstot, ka priekšnesumu kvalitāte šogad ir augusi: "Taču vēl ir, kurp tiekties. Kopumā gan skolotāji, gan skolēni bija malači, jo paveikuši lielisku darbu."

Kā vienmēr – izcili. Vienu no ceļazīmēm uz nākamo kārtu ieguva Lindas Vītolas vadītais Balvu Mūzikas skolas vokālais ansamblis.

I.Tušinskas teksts un foto