



I Dejas pavasarī



Inga Padriņa, 2015

Nākošais "Ezerzeme" numurs iznāks š.g. 7. aprīlī!

Šodien numurā

Nodoklis bez kompromisiem

Parlaments atbalstīja mikrouzņēmumu nodokļa likmes palielināšanu

..... 2.lpp
Āfrikas cūku mēris turpina izplatīties

..... 2.lpp
Divdesmit gadi uz skatuves

Janīna Samsanoviča - skolotāja un aktrise.

..... 4.lpp

Kā arī TV programma, sludinājumi, reklāmas un daudz citas noderīgas un aktuālas informācijas.

PLASTIKĀTA LOGI un DURVIS.

Plastikāta logi:
6 kameru vācu profili.
Krāslavā, Miesnieku ielā 13
Tālr. 27878088.

"Sinda & VR",

pērk cirsma atliekas, zarus, malku šķeldošanai Latgales reģionā.

Tīram apaugumus, vēlams sākot no 10 ha un vairāk. Novērtējam apaugumu un izskatam iespēju par samaksu.

Tālr. 20241664

Autocentrs "RITMS R"

Rēzeknes ielā 49, tālr. 29410327

Piedāvā vasaras riepas (ražotas 2014. gada beigās), vairāk kā 40 izmēri.

Zemas cenas!

Latvijā

- Latvijas Universitātes rektors Mārcis Auziņš ir gatavs apdomāt piedāvājumu kļūt par Valsts prezidentu, ja šis piedāvājums būs nopietns. Auziņš pirmsdien Latvijas Radio apliecināja, ka viņam ir bijušas dažādas sarunas ar politiķiem par šo jautājumu. Sarunu iniciators gan nav bijis Auziņš.
- Partiju popularitātes līderi februārī bija partija "Saskaņa", Zaļo un zemnieku savienība un nacionālā apvienība "Visu Latvijai!" - "Tēvzemei un brīvībai"/LNNK (VL-TB/LNNK). Par "Saskaņu" būtu gatavi balsot 21,5%, par ZZS - 14,1% un par VL-TB/LNNK - 10,3% iedzīvotāju. "Vienotības" atbalstītāju īpatsvars februārī veidoja 10,2%, par partiju "No sirds Latvijai" būtu gatavi balsot 5,5% iedzīvotāju, bet par Latvijas Reģionu apvienību 4,5%.
- Veselības ministrs Guntis Belvičs (ZZS) rosinās maksāt lielākas prēmijas ģimenes ārstiem par agrīnā stadijā atklātu vēzi. Šobrīd ģimenes ārstiem ir 76 eiro prēmija par katru I un II stadijā atklātu krūts vēža gadījumu. Tās ir stadijas, kad vēzis ir ļoti ārstējams.

*Paveries debesīs, ieklausies vējā, jūti kā mostas puķe un strauts.
Lieldienu rītā dzīvības dziesmu mūža garumā sadzirdēt ļauts.
Glabāsīm Lieldienu saulīti sirdīs, glabāsīm Lieldienu prieku arvien,
Lai pazūd tumsa, kas dvēseles tirdī. Lieldienu saule atspīd arvien.*

Turpmākā Zemes tecējumā ap Sauli dienas gaisma turpina pieaugt un nakts tumsa samazināties.

Lai līdz ar dienas garumu aug dzīvesprieks, darba spars un gaišas domas pārtop paliekošos darbos.

3. aprīlī
aicinām jūs uz mājsaimniecības un amatniecības preču **Lieldienu gadatirgu Dagdā!**

Laipni lūgti!

T. 29415291.

Invalīdu biedrība "Stariņš" sveic Lieldienās visus savus biedrus un Krāslavas novada invalīdus.

Vēlam Jums un Jūsu tuviniekiem laimi, harmoniju, mieru un sapratni. Lai Jūsu dvēsele top tīra, māja pildās ar labestību, bet sirds - ar vēlmi darīt labus darbus, mīlēt un būt mīlētiem, nodoties ticībai. Lai Lieldienu baznīcas zvanu skaņas dziedē dvēseles un acis iemirdzas, apziņoties, ka Kristus ir augšāmcēlies.

Kristus Augšāmcēlies!

2015. gada 4. aprīlī
no 10.00 līdz 14.00 notiks

mājražotāju un amatnieku tirdziņš "VIETĒJIE LABUMI LIELDIENĀM".

Vieta: **SIA "Krāslava D" tirgus**
(Rīgas ielā 28, Krāslavā).

Pasākuma iniciators:
Krāslavas novada dome.

Mēbeļu veikals "Amelia KO"

Piedāvā saviem pircējiem **PAVASARA ATLAIDES** mīkstajām un korpusa mēbeļiem.

Rīgas ielā 28, Krāslavā
(ēdamnoma "Daugava" 2. stāvā).

Tālr. 28329270

SIA "TEK" no Preiļiem piedāvā **3. aprīlī Dagdas** tirgū no plkst. 8.00 līdz 13.00 vilnas un pusvilnas dziju, austos izstrādājumus, kā arī vilnas apmaiņu pret dziju un austiem izstrādājumiem.
Tālr. 29505937.

*Šī diena, lai tev skaistāka par citām,
Šī diena tikai viena gadā aust,
Lai spēka pietiek katram dienas rītam,
Lai katrs rīts kā skaisti ziedi plaukšt.*

**Apsveicam dzimšanas dienā
Jadvigu GRIVSTĀNI un
Zinaīdu SEMJONOVU!**

Invalīdu biedrība "Stariņš"

*Ir katram ziedam sava rasas pērle,
Kas visās varavīkšnes ķrāsās mirdz.
Kā gribētos to satvert saules starā
Un dāvināt to tev no visas sirds!*

**Sveicam gaidāmajā
70 gadu jubilejā Bronislavu
IGAUNIS!**

Orolu ģimene Dagdā

Bibliotekāri papildina zināšanas



tālākizglītības kursu lektors.

Aleksja Gončarova foto

Bibliotēku darbinieki regulāri papildina savas zināšanas, apmeklējot dažādus kursus. Šoreiz viņi tikās Latvijas Nacionālās bibliotēkas Mācību centra piedāvātajosursos "Pozitīvas attiek-

smes veidošana pret mācībām, grāmatu lasīšanu un bibliotēkas izmantojumu". Tikšanās notika Krāslavas Centrālajā bibliotēkā, to vadīja Kaspars Bikše, Latvijas un Dānijas augstskolu docētājs,



Pasaulē

Izmeklētāji turpina strādāt "Germanwings" traģēdijas vietā

Francijas Alpos notikušās aviokatastrofas izmeklētāji līdz šim no nelaimes vietā atrastajām cilvēku mirstīgajām atliekām ieguvuši 78 DNS. Avarējušā "Germanwings" lidaparāta otrā pilota Andreasa Lubica mirstīgās atliekas vēl nav identificētas. Izmeklētāji notikuma vietā joprojām turpina gan cilvēku ķermeņa daļu, gan lidaparāta atlieku meklēšanu. Jau ziņots, ka 24. martā Francijas dienvidaustrumos avarēja lidsabiedrības "Germanwings" pasažieru lidmašīna "Airbus 320". Traģēdijā bojā gāja visi 150 lidmašīnā esošie cilvēki. Izmeklētāji kā vienu no versijām izskata iespēju, ka lidaparāta otrais pilots - Lubics - apzināti izraisījis nāvējošo aviokatastrofu.

Igaunijā būs jauns TV kanāls krievu valodā

Igaunijas sabiedriskās televīzijas jaunais kanāls krievu valodā pārsteidz ar drosmīgu ideju – satura veidošanu atdot pašu skatītāju rokās. Skatītāju rokās ir viss - nosaukums, raidījumu formāti un pat raidīšanas laiks. Jaunais Igaunijas sabiedriskās televīzijas kanāls krievu valodā startēs tikai septembrī, bet jau tagad izraisījis asas debates Igaunijas sabiedrībā – vai tas spēs konkurēt ar Kremļa medijiem, un vai spēs piedāvāt vietējiem krievvalodīgiem unikālu saturu. Nosaukuma pagaidām nav, to izdomās paši skatītāji – nākamnedēļ rīkos konkursu uz labāko ideju. Arī saturu veidos sabiedrības pārstāvji.

Aptur vilcienu

Lielī Lietuvas policijas un robežsardzes spēki ceturtdienas rītā aplenkuši Viļņas un Naujioji Viļņas dzelzceļa stacijas un veikuši pastiprinātas pārbaudes vilcienā Sanktpēterburga-Kaļiņingrada, reaģējot uz informāciju, ka šajā vilcienā tranzītā caur Lietuvu brauc grupa jauniešu, kas varētu būt iesaucamajā vecumā. Pārbaudē noskaidrots, ka visiem vilciena pasažieriem ir vīzas un viņu dokumenti ir kārtībā. Kā žurnālistiem pastāstījis aizsardzības ministrs Jozs Oleks, noskaidrojies, ka vilcienā atrodas nevis karavīri, bet jūrskolas audzēkņi. Viņiem ļauts doties tālāk, vilciens no Kaļiņingradas atgājis laikā, to pavadījusi policija.

"Sliktie" pīrāgi

Divi pusaudži no Norvēģijas apsūdzēti par to, ka uz skolu atnesa Lieldienu pīrāgus, kuros bija iecepta marihuāna. Pēc ieturēšanās ar šiem pīrāgiem slimnīcā nogādātas divas skolotājas. Tas, ka ar pīrāgiem kaut kas nav kārtībā, atklājies pēc tam, kad vairāki skolotāji pēc to ieēšanas nevarēja nostāvēt. Aizdomas apstiprinājās, kad vidi skolotāji nogādāti slimnīcā, kur konstatēts, ka viņi ir "appīpējušies". Skolas pārstāvji ātri atklāja, kam pieder "sliktie" pīrāgi, pēc kā aizturēti divi studenti. Abi savu vainu pastrādātājā atzina. Abi apsūdzēti par marihuānas glabāšanu, tāpat viņiem draud nopietnākas apsūdzības par cilvēku indēšanu.

Objektīvā - smaids!



1. aprīļa joks.

Alekseja GONČAROVA foto

Āfrikas cūku mēris turpina izplatīties

Lai ierobežotu Āfrikas cūku mēra izplatību, prasība meža izstrādātājiem, kuri veic darbus Āfrikas cūku mēra skartajās meža platībās – pirms tehnikas pārvietošanas uz citu meža masīvu, jāveic traktoru ritošās daļas dezinfekcija.

Marta sākumā tika apstiprināts jauns Āfrikas cūku mēra uzliesmojums Limbažu novada Umurgas pagastā, slimība tika konstatēta piecām mirušām meža cūkām, ārpus iepriekš noteiktajām inficētajām teritorijām, aptuveni 40 kilometru attālumā no agrāk atklātajiem Āfrikas cūku mēra gadījumiem Burtnieku novadā. Pārtikas un Veterinārā dienesta speciālisti ir konstatējuši, ka meža masīvā, kurā tika atrasta Āfrikas cūku mēra klātbūtne, tiek veikta mežizstrāde.

Veicot Āfrikas cūku mēra iespējamo izplatīšanās cēloņu izmeklēšanu, šajā gadījumā kā viens no iespējamajiem slimības pārnešanas veidiem netiek izslēgts arī vīrusa mehāniska pārnese ar netīru mežizstrādēs traktortehniku no inficētajām teritorijām.

Lai turpmāk mazinātu Āfrikas cūku mēra izplatīšanās riskus un izslēgtu šos riskus pavisam – **meža izstrādātājiem ir jāievēro prasība, ka pirms meža traktortehnikas pārvešanas uz citu meža izstrādes vietu, jāveic**

tehnikas ritošās daļas mazgāšana un dezinfekcija ar līdzekļiem, kas inaktivē Āfrikas cūku mēra vīrusu.

Dezinfekcijas līdzekļi Halamid, Intra Care - IntraMulti - Des GA un Virkon S ir paredzēti arī cūku Āfrikas mēra vīrusu iznīcināšanai un der gan lietošanai dzīvnieku novietnēs, gan transportlīdzekļu dezinfekcijai, lopkopības ekipējuma un arī kāju vannām (apavu dezinfekcijai). Tie ir pieejami dažādās formās: pulverveida, šķidrā veidā, izsmidzināmi, gan arī kā putas, ir efektīvi jebkurā temperatūrā, organisko vielu klātbūtnē, arī cietā (jūras) ūdenī, droši ekipējumam, draudzīgi videi un dzīvniekiem.

Informācija, kur un kā iespējams iegādāties dezinfekcijas līdzekļus atrodama Pārtikas un veterinārā dienesta mājas lapā.

Darīsim visu, kas ir mūsu spēkos, lai maksimāli ierobežotu Āfrikas cūku mēra izplatību!

Valsts meža dienests atgādina – ja meža cūka tiek nometta vai atrasta Āfrikas cūku mēra karantīnas teritorijā, medniekam vai meža cūkas atradējam obligāti jāinformē Pārtikas veterinārā dienesta teritoriālā pārvalde, kur gadījums konstatēts vai jāinformē veterinārārsts, kurš ņem laboratoriskos paraugus izmeklēšanai.

Valsts meža dienests

DU notiks Atvērto durvju diena

1. aprīlī no plkst. 11.00 līdz 15.00 Daugavpils Universitātē (Parādes ielā 1A) ikvienam interesentam, topošajam studentam, būs iespēja tikt ar universitātes pasniedzējiem, studentiem, lai uzdotu jautājumus par studiju procesu, studiju programmām, vienoto uzņemšanu, studiju maksu un universitātes organizētājiem pasākumiem.

Atvērto durvju dienā ikviens varēs iejusties studenta dzīvē, ielūkoties universitātes mācību korpusos un lekciju auditorijās, uzdot interesējošos jautājumus

un saņemt atbildes uz tiem.

Tiks piedāvāti informatīvie izdales materiāli par Daugavpils Universitāti, kas sniedz pārskatu par studiju un ārpus studiju iespējām.

Nāc un pievienojies Daugavpils Universitātes studentu saimei! Universitātē iegūtā izglītība būs stabils Tavas dzīves pamats! Izvēlies savu nākotnes izglītību!

Zane Ločmele, DU Starptautisko un sabiedrisko attiecību daļas Sabiedrisko attiecību menedžere



Nodoklis bez kompromisiem

Parlaments atbalstīja mikrouzņēmumu nodokļa likmes palielināšanu

Pagājušajā ceturtdienā Saeimas deputāti atbalstīja grozījumus Mikrouzņēmumu nodokļa likumā, kuri var nodarīt lielus zaudējumus daudziem sīkiem biznesmeņiem un cilvēkiem, kuri tikai grasās uzsākt uzņēmējdarbību.

Līdz nesenam laikam palika cerība, ka parlaments mīkstinās noteikumus, kas saistīti ar šo likumprojektu. Diemžēl tas nenotika, neskatoties uz biznesa pārstāvju un pat Ekonomikas ministrijas protestiem.

Atgādināšu: mikrouzņēmuma nodokļa maksātāju statusu var iegūt mazi uzņēmumi ar nelielu apgrozījumu, darbinieku skaitu un algu. Piemēram, kā mikrouzņēmums var darboties individuālais komersants, zemnieku saimniecība... Ekonomiskās krīzes gados daudzi izmantoja šo iespēju, jo mikrouzņēmumi varēja maksāt salīdzinoši zemu nodokli – tikai 9%.

Sakarā ar to, ka krīze (pēc valdības domām) jau noslēgusies, sākās mēģinājumi papildināt valsts budžetu, izmantojot tieši šīs nozares resursus, kas pēdējos gados attīstās visai dinamiski. Parlaments jau otrajā lasījumā pieņēma grozījumus, kuri paredz, ka pirmajos trīs darbības gados mikrouzņēmuma nodokļa likme ir 9%. Savukārt no ceturtdienas darbības gada mikrouzņēmumu nodokļa režīmā šī likme tiek noteikta 12% apmērā.

Pastāv arī cita iespēja: firma varēs arī turpmāk maksāt zemāku nodokļa likmi, ja tiks izstrādāts regulējums par minimālo sociālās apdrošināšanas līmeni, piemēram, 122 eiro apmērā neatkarīgi no uzņēmuma nodokļa režīma. Vārdu sakot, turpmāk ietaupīt uz sociālā nodokļa nemaksāšanas rēķina vairs nesanāks. Pretējā gadījumā valsts iegūs nepieciešamos līdzekļus, paaugstinot mikrouzņēmumu nodokļa likmi. Turklāt no 2017. gada likme pieaugs līdz 15%.

Saeimas budžeta komisijas vadītājs Kārlis Šadurskis, aizstāvot šo likumprojektu, paskaidroja, ka līdzšinējās sociālā nodokļa iemaksas no mikrouzņēmumu nodokļa nenodrošina pat to, lai darbinieks varētu, piemēram, pretendēt uz minimālo vecuma pensiju vai pabalstu bezdarba gadījumā.

Ekonomikas ministrijas viedoklis šoreiz palika nesadzirdēts, kaut gan tā piedāvāja neņāgt mikrouzņēmumus ar nodokļiem. Ekonomikas ministre Dana Reizniece-Ozola uzstāj, ka valstij ir jāsekmē biznesa attīstība, bet nodokļu sloga paaugstināšana var izraisīt pretējo efektu.

Valdības un parlamenta pārstāvji gan piekrīt Ekonomikas ministrijas argumentiem, gan plāta rokas - kaut kādā veidā ir jāpalielina sociālā budžeta ienākumi. Likuma grozījumu atbalstītāji uz-



skata, ka tagadējā mikrouzņēmumu nodokļu sistēma nav ilgtspējīga. Līdz ar to rodas jautājums - cik ilgtspējīgi ir valsts mēģinājumi atrisināt sociālās problēmas, savelkot cilpu uz uzņēmēju kaklu.

Saeimai vēl būs jāpieņem lēmums par Mikrouzņēmumu nodokļa likuma grozījumiem trešajā, galīgajā, lasījumā, taču visticamāk būtisku izmaiņu tekstā nebūs. Tāpēc mikrouzņēmumu īpašniekiem un darbiniekiem ir vērts aizdomāties par to, kā nodrošināt savu izdzīvošanu jau nākamajā gadā.

Viktors ŪDRIŠS

Vēlam veiksmi!



Latgales skatuves runas meistarību konkursā Rēzeknē mūsu novadu pārstāvēs 11. klases skolniece Ieva Jokste, "Varavīksnes" vidusskolas piektās klases skolnieks Guntis Ungurs un Krāslavas pamatskolas skolniece Evelīna Kristīne Sitnika.

Alekseja GONČAROVA foto



Izglītības ministrija vai "melns caurums"?

Skandāls ap interneta projektu *skolas.lv* attīstību parādījās pēc dienesta pārbaudes Izglītības un zinātnes ministrijā. Šis pārbaudes mērķis - izvērtēt atbildīgo amatpersonu rīcību un atbildību par nepieciešamību atmaksāt Eiropas Savienības finansējumu vairāk nekā pusotra miliona (1 536 969.12) eiro apmērā, papildus JAU iztērētajiem 3,5 miljoniem eiro. Rēķinu par vairāk nekā pusotru miljonu eiro Izglītības un zinātnes ministrijai ir sagatavojusi un iesniegusi Centrālā finanšu līgumu aģentūra.

Zīmīgi, ka dienesta pārbaudi attiecībā uz projektu *skolas.lv* Izglītības un zinātnes ministre Mārīte Seile ierosināja tikai 2015. gada 20. janvārī - pēc CFLA atzinuma saņemšanas. Neskatoties uz to, ka Ministru kabinets lika IZM uzsākt šo pārbaudi vēl pagājušā gada 7. oktobrī - tad, kad Izglītības un zinātnes ministres pienākumus pildīja Ina Druviete.

Bet nu laikam "Vienotības" partijas pārstāvošām ministrēm nebija iespējams satikties un parrunāt par ministrijas problēmām, Seiles kundzei nācās visu sākt no nulles.

Lasot IZM dienesta pārbaudes ziņojumu, rodas tieši tāds iespaids - ministrija pēkšņi, negaidīti ir uzzinājusi par to, ka tā ilgus sešus gadus strādāja pie konkrētā - bet, kā tagad apgalvo ministrijas pārstāvji, tik svarīgā, vajadzīgā un visiem nepieciešamā projekta *skolas.lv*.

Četrdesmit lappušu garajā ziņojumā "sausais atlikums" ir ietverts divu lapu secinājumos, kuru galvenā būtība ir sekojoša:

- atbildīgie ministri vairs nav amatos,
 - daļa no ierēdņiem vairs nestrādā,
 - pārējo personu disciplinārajai atbildībai iestāties noilgums.
- Vēl ir tādas "pērles", kā, piemēram, - IZM nav atrodami, vai

bija un pēc tam pazuduši dokumenti, bet nevar izslēgt, ka "viss ir noticis pēc labākās kārtības".

Savukārt vērsšanās tiesībsargājošajās iestādēs ir IESPĒJAMA vienīgi par projekta vadītāja J. Bēniņa no A/S "Datorzinību centra", bet, kā izrādās, viņš strādāja IZM uz uzņēmuma līguma pamata, attiecīgi viņam nevar piemērot disciplināratbildību.

Īpatnēji, ka *skolas.lv* projektu realizēja IZM, atbildīgās iestādes funkcijas veica Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrija, par sadarbības iestādi tika noteikta Finanšu ministrijas pakļautībā esošā Centrālā finanšu un līgumu aģentūra, bet dienesta pārbaudes materiālos nav NEVIENA vārda par atbildīgo ministru vai koalīcijas politiku rīcības izvērtējumu.

Tāpat, iepazīstoties ar Dienesta pārbaudes komisijas ziņojumu, jāizdomājas, ka komisijā vaiga sviedros ir vajadzējis strādāt arī ne pārāk gudriem un zinošiem "ekspertiem", lai disciplināras atbildības kontekstā vērtētu laika periodu no 2009. gada 2. jūlija līdz 2013. gada 1. aprīlim, paturot prātā, ka Valsts civildienesta ierēdņu disciplināratbildības likums disciplinārpārkāpumiem noteic divu gadu noilguma termiņu. Turpretim iespēja pret atbildīgām amatpersonām vē-

sties civiltiesiskā kārtā - un šajā ziņā noilgums ir 10 gadi - nav piemēnēta neviens teikumā no četrdesmit lapām.

Kur nu vēl apsvērta iespēja IZM sniegt prasību tiesā pret A/S "Datorzinību centrs"!

Šim uzņēmumam Reformu partijas ministra Kīļa laikos neizrakstīja nevienu līgumsodu.

Savukārt ministra Vjačeslava Dombrovska valdīšanas laikā mierīgi tika palaista garām pēdējā iespēja atgūt valstij kaut daļu no iztērētajiem līdzekļiem, izmantojot projekta ieviešanu līgumā atrunāto garantiju.

Pieprasījuma komisijas sēdē IZM parlamentārais sekretārs Edvards Smiltens sniedza kolosālu atzinumu: Ministru kabinets atzīst, ka visi portāla izveidei iztērētie 5 miljoni ir APGŪTI!

Kas tad tos ir apguvis? Kā vēsta pārbaudes materiāli, tās ir trīs firmas:

- SIA "Microsoft Latvia" - vairāk nekā 800 tūkstošus eiro - par priekšizpētes veikšanu, tehnisko projekta izstrādi un uz līguma

SKOLAS.LV

pamata pieaicinātu ekspertu konsultācijām;

- SIA "Lattelecom" - gandrīz pusmiljonu eiro - par projekta uzturēšanas un administrēšanas pakalpojumu sniegšanu;

- AS "Datorzinību centrs" - par programmatūras licenču piegādi, informācijas sistēmas pamatfunkcionalitātes izstrādi un (uzmanību!) IE-VIE-ŠANU - kopumā no IZM ir saņēmis 2 091 671, 75 EUR.

Bet vai tādēļ mēs nevarētu uzskatīt šo 5 miljonu eiro valsts lī-

dzeļu izšķērdēšanu Izglītības un zinātnes ministrijā par vienu no grandiozākajām Latvijas nodokļu maksātāju apzagšanām?

IZM ziņo medijiem, ka materiāli par dienesta pārbaudi ir iesniegti izvērtēšanai prokuratūrā. Prokuratūra ziņo medijiem, ka ir pieprasījusi IZM papildus materiālus. Tā kā līdz šim IZM iesniegumu prokuratūrai neviens nav redzējis, ir grūti spriest, kādus materiālus IZM ir iesniegusi Prokuratūrai un kādu materiālu pietrūkst.

Skaidrs ir viens - valdības vadītājas Straujumas uzdevums - izvērtēt atbildību par zaudējumu radīšanu valstij, ir izpildīts. Atbildība ir izvērtēta, bet atbildīgo - NAV!

Turklāt A/S "Datorzinību centrs" ar pilnu sparpu turpina apgūt miljonus - Nacionālās veselības dienestam izstrādājot elektroniskās veselības kartes, Slimību profilakses un kontroles centram - uzraudzības informācijas sistēmu par pacientiem, bet Zāļu valsts aģentūrai - programmatūru negadījumu ar medicīnas ierīcēm reģistrācijai.

Mediji ziņo ka, AS "Datorzinību centrs" nule ticis pie jauna pasūtījuma no Izglītības un zinātnes ministrijas (IZM). Uzņēmums uzvarējis iepirkumā - šoreiz Nacionālās zinātniskās darbības informācijas sistēmas izveidei - par nieka 287 tūkstošiem eiro. Informācija, kas norāda uz pieņēmumu, ka pretendents cita iepirkuma līgumu varētu nebūt izpildījis kvalitatīvi, nevar tikt uzskatīta par objektīvu pamatojumu izslēgšanai no dalības konkursā, skaidro Mārītes Seiles vadītā ministrija.

Regina LOČMELE - LUŅOVA

Dabas aizsardzības pārvalde informē

Aicinām pieteikt pārbaudei bioloģiski vērtīgus zālājus

No nākamā gada līdz 2019. gada rudenim visā Latvijā tiks veikta aizsargājamo dzīvotņu kartēšana - eksperti dosies dabā un inventarizēs mežus, purvus, atsegumus, ūdeņus un zālājus. Lai obligāti apmeklējamās platībās iekļautu zālājus, kuru atbilstība bioloģiski vērtīga zālāja (BVZ) statusam līdz šim nekad nav pārbaudīta, Dabas aizsardzības pārvalde aicina zemju īpašniekus līdz š.g. 15. maijam pieteikt šādas teritorijas pārbaudei.

Zālāju īpašnieki tiek aicināti pieteikt kartēšanai tikai tādus zālājus, kas pēc īpašnieka domām atbilst vismaz vienai no turpmāk uzskaitītajām pazīmēm:

- zālājs izmantots ekstensīvi kā pļava vai ganība un nav uzarts vismaz 30 - 40 gadus, ticis pļauts ar siena novākšanu un/vai ganīts, nav katru gadu lietoti minerālmēsli ar slāpekļa devu, kas lielāka par 50 kg/ha;
- zālāja zelandi veido liels skaits dažādu savvaļas ziedaugu sugu un tajā nedominē viena vai vairākas no uzskaitītajām sugām: ložņu vārpata, dziedniecības pienene, pļavas timotiņš, parastā kamolzāle, lielā nātre, podagras gārša, meža suņburkšķis, daudzgadīgā airene;
- visā zālāja platībā bieži sastopamas vismaz piecas dabisko zālāju indikatoraugi. Pazīstamākās no tām ir gaiļbikšīte, dzirkstelīte jeb savvaļas neļķīte, parastais vizulis jeb blusiņsmilga, Eiropas saulpurene, ziepenīte, spradzene, vidējā ceļteka u. c.

Pārbaudes netiks veiktas zālajos, kas bija pieteikti BVZ noteikšanai 2013. gadā, bet netika atzīti par bioloģiski vērtīgiem.

Kartēšanai Latvijā būs sadalīta 12,5 x 12,5 km lielos kvadrātos. Katrā no tiem eksperts obligāti apmeklēs tos zālājus, kas ir noteikti kā bioloģiski vērtīgie zālāji līdz 2013. gadam (2013. un 2014. gadā pārbaudītie zālāji netiks apmeklēti). Pārējās zālāju platības eksperts apmeklēs izlases veidā, ņemot vērā zālāja novietojumu reljefā un ja pēc dažādu kartogrāfisko materiālu analīzes pastāvēs liela varbūtība, ka zālājs varētu būt bioloģiski vērtīgs.

Apsekošanas rezultāti tiks apkopoti un paziņoti pakāpeniski atbilstoši paveiktajiem darbiem 2016., 2017. un 2018. gadā. Informāciju par lauku bloku kartēs iezīmētajiem bioloģiski vērtīgajiem zālājiem varēs iegūt Lauku atbalsta ienesta (LAD) reģionālās pārvaldēs un dabas datu pārvaldības sistēmā "Ozols".

Papildus informācija, pieteikuma anketa un paraugs pievienojamai kartei atrodami Dabas aizsardzības pārvaldes interneta vietnē www.daba.gov.lv -> Aktualitātes -> BVZ pārbaude.

Zirgi - sirdslieta

Evai Bubinai kopš agras bērnības iemīļotākais dzīvnieks vienmēr ir bijis zirgs. Arī Evas īpašā saskarsme ar šo dzīvnieku tika pamanīta jau sen, cik viegli un ātri viņi sapratās, bezbailīgi un ar mīlumu.

Kolekcija aizsākās ar maziem Ponija zirgiem, tiem sekoja daudz dažādu citu, kuri arī tika atvesti no dažādām valstīm. Šobrīd kolekcijā ir vairāk nekā 20 zirgi, zirgu zīmējumi izpildīti dažādās tehnikās, grāmatas, *multenes* un filmas, liels paštaisīts zirgu stallis, kurš tika sameistarots ar tēti. Viss, kas saistīts ar šo daiļo dzīvnieku - spēka un brīvības simbolu. Kopš pērnā pavasara Eva arī apmeklēja jāšanas nodarbības zirgu sētā „Klajumi”.

Evas skolotājas Žanete Moiseja un Rasma Krumpāne iedro-

šināja Evu atnest uz bērnudārzu „Pīlādītis” visu savu kolekciju un parādīt to arī citiem bērniem. Zirgu sētas „Klajumi” īpašniece Ilze Stabulniece piedāvāja atbraukt ar diviem zirdziņiem, Zemeni un Bertu, uz bērnudārzu, lai bērni varētu tuvāk iepazīt, pavizināties, kā arī pabarot tos ar našķiem.

Eva sapņo kļūt par jātnieci un vetārsti, iemācīties apkopt zir-

gus, saprasties ar tiem, bezbailīgi auļot pa pļavām un izjust brīvību, saplūstot kopā ar dabu! Mēs visi novēlam, lai šis brīnišķīgais sapnis tiktu mērķtiecīgi sasniegts.

Paldies visiem, kuri atbalstīja un piedalījās šajā pasākumā!

**Juta BUBINA
Aleksija GONČAROVA foto**



Teatrālā Krāslava

Divdesmit gadi uz skatuves

Krāslavieši turpina dalīties patīkamos iespaidos pēc lugas „Visi radi kopā” veiksmīgās pirmizrādes Kultūras namā. Esmu iecerējis rakstu sēriju par Krāslavas amatier-teātra aktieriem, un tad no diviem lasītājiem saņēmu vērtīgu padomu: Janīna Samsanoviča šogad svin jubileju. Sava radošā darba jubileju - divdesmit gadi amatier-teātrī!

Mēs, Krāslavas pamatiedzīvotāji, parasti labi pazīstam cits citu un savus novadniekus. Pamatskolā, kur pieredzējusi skolotāja strādā par direktores vietnieci mācību jautājumos, regulāri notiek dažādi pasākumi, bet mūsu redakcija vienmēr ir atsaucas uz aicinājumiem tos apmeklēt.

...Dienas otrajā pusē skolotājas balsī ir jūtams viegls nogurums. Pēc sarunas ar korespondentu gaidāms svarīgs pasākums, Krāslavas pamatskolā notiks sporta deju studijas dalībnieku atskaite koncerts. Taču tas nemaz netraucē mūsu dialogam.

Esmu redzējis Janīnu dažādās izrādēs, kurās viņa tēloja gan pilsētniekus, gan lauku iedzīvotājus. Noslēpums ir vienkāršs: viņas bērnība un jaunība pagāja Užinkalnā, no kurienes Viktors aizveda savu sievu uz pilsētu. Samsanoviči arī tagad kopj viensētu un zemi Daugavas tuvumā. Arī Janīnas brālis Viktors saudzīgi izturas pret vecāku mantojumu. Meitene izauga lauku sētā un strādāja dažādus lauku darbus, ja vajag - arī tagad bez problēmām var izslaukt govī. Gadi paskrēja vēja spārniem, tagad jau grūti noticēt tam, ka skolas izlaidums tika svinēts tālajā 1981. gadā...

Kāpēc viņa izvēlējusies pedagoģisko ceļu? Janīnai ļoti paveicās ar pirmo skolotāju - Mariju Rimicāni, lai viņai vieglas smiltis... Pēc Liepājas Pedagoģiskā institūta pabeigšanas Janīna saņēma sākumklašu skolotājas diplomu. Vēlāk jau neklātienē beigusi Rīgas Augstāko reliģijas zinātņu institūtu un ieguva ētikas un kristīgās mācības skolotājas specialitāti.

Tāpat kā daudzi jaunlaulātie Samsanoviči no sākuma mitinājās skolotāju kopmītnē, kas atradās renovētajā ēkā, kurā tagad



Janīna Austrijas Alpos.



izrādē „Sievasmātes bizness”



Ainas no izrādes „Visi radi kopā”

atrodas Krāslavas novada TIC. Lai varētu iegādāties labiekārtotu dzīvokli kooperatīvā mājā, nācās vērsties pēc palīdzības pie vecākiem. Pašlaik Janīna un Viktors jūtas pilsētā kā mājās. Tā ir viena no galvenajām Krāslavas priekšrocībām - blakus ir vairāki ezeri, upe, mežs, dabas plašumi...

Par kultūru un teātri Janīna interesējās kopš jaunības gadiem, apmeklēja izrādes savā pilsētā, labprāt brauca uz pirmizrādēm Daugavpilī un Rīgā. Skolā ar skatuves mākslu neaizrāvās, bet savā dvēselē sapņoja par to. Un pirms divdesmit gadiem Krāslavas KN režisors Voldemārs Varšlavāns atklāja šo talantu. Piezvanīja un ļoti inteliģenti piedāvāja: „Lūdzu pievienojieties mūsu trupai, jums tas izdosies.” Visas šaubas izgaisa kā nebijušas, un kopš tā laika viņa piedalījies jau vairāk nekā desmit amatier-teātra izrādēs. Viņai bija daudz dažādu lomu. Kuras palika atmiņā uz ilgāku laiku? Gabijas loma pirmajā izrādē - „Astoņas mīlošas sievietes”. Janīna atzīstas: „Parasti esmu ļoti līdzsvarota, tāpēc man nebija vienkārši iedzīvoties temperamentīgās Gabijas tēlā. Es ļoti centos un nopelnīju režisora uzslavu. Un pakāpeniski es

aizrāvos ar teātri. Taču no tām astoņām aktrīsēm tikai es vēl joprojām spēlēju uz skatuves. Vēl nav notikušas visas šīs sezonas izrādes, bet es jau tagad domāju par nākamo lomu. Saudzīgi glabāju savu aktrises arhīvu: lomu tekstus, avīžu rakstus. Amatier-teātris ir svarīga manas dzīves sastāvdaļa, dvēseles spēka avots. Mums visiem ļoti paveicās ar režisoru, jo viņš ir talantīgs un labi jūt ikvienu aktieri. Ne reizi nav paaugstinājis balsi. Kaut gan paši saprotat - aktieri ir temperamentīga tauta.”

Izlasot lugas „Visi radi kopā” tekstu, Janīnu ieinteresēja pretrunīgās Apolinārijas loma. Izglītota un kultūrala dāma nonāk vienkāršu laucinieku vidē, bet lauku iedzīvotāji nav izlutināti ar tādām smalkām lietām kā audzināšana. Režisors arī šoreiz atminēja savas aktrises vēlni. Šīs izrādes pirmizrādi Janīna uzskata par veiksmīgāko savā radošajā karjerā. Visa trupa spēlēja atbilstoši visaugstākajam līmenim, bet aktieris Eduards Danovskis pārspēja pats sevi. Janīna atceras viņu vēl bērnudārza gados, jau sešu gadu vecumā puika izcēlās vienaudžu vidū ar savām spilgtajām fantāzijām. Janīna ļoti lielīja arī Daci Samsonoviču, ar kuru viņa ir uz skatuves jau ceturto reizi. Viņai bija otrā plāna loma, taču tai bija liela nozīme, un Dace spēja būt visur un ar visiem. Pārsteidza ar savu dabiskumu leva Maļinovska: „Uz skatuves viņa uzvedās tāpat kā savā mazdārzīnā - vienkārši un efektīgi!”

Brīvajā laikā talantīgā skolotāja daudz lasa, pašlaik viņa ir sajūsmā par Dainas Avotiņas romānu „Rūdis”. Un vēl viņa daudz ceļo: apmeklēja Itāliju, Vāciju, Poliju, Ungāriju, Čehiju, Slovākiju, Norvēģiju, Vatikānu. Būdamā dziļi ticīgs cilvēks, Janīna Samsanoviča sapņo par Jeruzalemi. Lai Dievs viņai palīdz!

Atvadu monologs - par Latgali: „Lauku novadi kļūst arvien tukšāki, par to sāp sirds. Dzimtājā Užingorā un kaimiņu Vilmaņos dažas brīnumainā kārtā saglabājušās viensētas atdzīvojas tikai vasarā. Ir jāatmodina mūsu apjukušo cilvēku dvēseles, ar ko arī nodarbojas Krāslavas amatier-teātris.”

Aleksejs GONČAROVŠ

Kam ir vajadzīga viendzimuma attiecību legalizēšana?

Sabiedrībā zināmi cilvēki iestājas par skandalozu likumu

Cīņā par viendzimuma pāru tiesību paplašināšanu Latvijā ir iestājies jauns posms. Nesen kļuva zināms, ka 100 sabiedrībā zināmas personas iestājas par to, lai tiktu pieņemts skandalozais Kopdzīves likums.

„Ezerzeme” jau rakstīja par to, maijā Rīga kļuva par „Eiropaida” - geju un lesbiešu starptautiskās kustības - arēnu, mūsu valsts galvaspilsētā notiks seksuālo minoritāšu pārstāvju salidojums. Šādi pasākumi visā pasaulē tiek izmantoti, lai lobētu LGBT kustības intereses un lai panāktu savu tiesību paplašināšanu. Uz šī fona LR ārlietu ministra Edgara Rinkviča paziņojums par savu netradicionālo orientāciju izskatās kā viens no soļiem, lai sagatavotu sabiedrību un tad ieviestu izmaiņas ģimenes politikā.

Sekoja arī nākamais solis - sabiedrībā zināmu cilvēku aicinājums atbalstīt Kopdzīves likumu. Petīciju vietnē manabals.lv norisinās parakstu vākšana par šo iniciatīvu. Dokumentu varēs nodot izskatīšanai Seimā, ja par to nobalsos 10000 cilvēku. Protams, petīcijas iesniegšana nav vienīgais paņēmieni, kas dod iespēju mainīt likumdošanu. Daži politiķi un sabiedriskās organizācijas mēģina darīt visu iespējamo, lai pieņemtu šo likumu pēc Saeimas deputātu iniciatīvas, taču pagaidām viņiem neizdodas nodrošināties ar valsts varas pārstāvju atbalstu.

Likuma projekts par partnerattiecībām paredz ieviest jaunu civiltiesisku institūtu - „partnerību”. Runa ir par to, lai piešķirtu oficiālu statusu visiem pāriem, kuri dzīvo kopā, bet nenoslēdz laulību. Likums paredz ne tikai tā saucamās „civillaulības”, bet arī viendzimuma sakaru legalizēšanu. Šī likuma aizstāvji neatlaidīgi uzstāj, ka runa nav par viendzimuma laulību ieviešanu. Patiešām viendzimuma pāru attiecības tiks apzīmētas ar citu terminu („partnerattiecības”), taču pēc būtības tas nozīmē, ka tiks izveidota paralēla struktūra, kas juridiski ir ļoti tuva laulības jēdzienam.

Kuras Latvijā zināmas personas parakstīja šo dokumentu, kas izsauc tik daudz diskusiju un iebildumu mūsu sabiedrībā? Tāpat parakstījušos vidū ir bijušais izglītības ministrs Roberts Ķīlis, bijusī kultūras ministre Helēna Demakova, politiķi - Iveta Kažoka un Ivars Ījabs, Latvijas Universitātes rektors Mārcis Auziņš, žurnālists Dmitrijs Petrenko, basketbolists Jānis Blūms, biznesmeņi - Baiba Rubesa, Aija Simsons, Andrejs Ēķis un pat Rīgas mēra bijusī dzīvesbiedre Jeļena Ušakova.

Tiek minēts arguments, ka valstij nav jāiejaucas „divu pieaugušo cilvēku kopdzīvē”, pēc aktīvistu domām, „ļaujot diviem pilngadīgiem cilvēkiem reģistrēt attiecības juridiski, netiks grautas ģimenes vērtības un nepasliktināsies demogrāfiskā situācija”.

Var paredzēt, ka tas nav pēdējais mēģinājums radīt Latvijas sabiedrībā labvēlīgu fonu, lai varētu mainīt mūsu pamatvērtības. Savulaik Saeima nobalsojusi par Satversmes 110.panta grozījumiem, nosakot, ka „valsts aizsargā un atbalsta laulību - savienību starp vīrieti un sievieti”. Skaidrs, ka tikai tādā savienībā var piedzimt bērni. Mēģinājumi apiet šo Satversmes pantu, izdomājot kaut kādus jaunus juridiskus terminus, izskatās nepamatoti un ciniski, zinot lielākās daļas Latvijas iedzīvotāju viedokli.

Tas fakts, ka mūsu sabiedrība nevēlas legalizēt viendzimuma attiecības, protams, neliecina par augstu „homofobijas” līmeni. Latvijas iedzīvotāji ļoti tolerantā veidā izturas pret tiem, kas izvēlas šādu dzīvesveidu. Taču viena lieta ir iecietība pret citādi domājošiem, un pavisam cita - privilēģiju piešķiršana skaitliski mazākai cilvēku grupai, neņemot vērā pārējo Latvijas iedzīvotāju viedokli.

Viktors ŪDRIŠS



Visdārgākais apbalvojums — skolēnu atmiņas!

Jaunībā neapzināmiem patieso laika upes tecējumu, bet tas ir tik straujš, ka apjausma par to neizbēgami pienāk ātrāk nekā gribētos. Taču ir cilvēki, kuri mūžīgi paliek jauni. Lai arī sen garām brīdis, kad Ezernieku vidusskolas skolēni steigza uz Manefas Kudrjavcevas matemātikas stundām, daudzi arvien jūtas viņas skolnieki, kaut pašu frizūras jau rotā sudraba stīgas. Skolotāja, par kuru ir šis stāsts, visupirms lepojas ar bijušo audzēkņu vēstulēm, jo tās viņas dvēseli silda daudz stiprāk par darba mūžā nopelnītajām medaļām un Goda rakstiem.



Apbalvojumi

Manefas dzimtā puse ir Preiļu rajonā — trīs kilometrus no Riebiņiem, kur 30 hektārus aramzemes apsaimniekoja tēvs un māte. Abi cēlās līdz ar gaismiņu un pie miera devās nakts melnumā. Viņas tēvam bija divas meitas no pirmās sievas, kura nomira, un vēl trīs bērni jaunajā ģimenē. Vecākie bērni — Jevdokija un Kira — jau ir viņā saulē. Manefa un Ņina apguva skolotāja profesiju. Ņina daudzus gadus strādāja Riebiņu sākumskolā. Brālis Dmitrijs bija specializējies radiotehnikā un laboja televizorus, bet laika gaitā nolēma atgriezies tēva mājās, kur nodarbojās ar lauksaimniecību.



Tēva ģimene

Pēc Riebiņu skolas Manefa turpināja izglīties Preiļu 2. vidusskolā. Skolā viņai vislabāk paveicās tieši matemātika, par ko noteikti priecājās Manefas klasesbiedri, kuriem viņa nekad neatteica palīdzību — skaidroja sarežģīto vielu. Pēc vidusskolas jaunieta devās uz Daugavpils Pedagoģisko institūtu, jo turp devās vismaz trešdaļa klasesbiedru. Tomēr viņa nepakļāvās kopīgajam instinktam, un vienīgā izvēlējās studēt fizikas-matemātikas, nevis literatūras fakultātē. Dzīvoja kopmītnē ar vairākām meitenēm istabiņā. Ar studiju biedriem joprojām turpinās telefoniska draudzība. Studijas viņai nesagādāja grūtības, Manefa saņēma stipendiju, bet ar to nepietika — palīdzēja tēvs, kurš nomira pēc diviem studiju gadiem — 1955. gadā. Pēc tēva nāves Manefai palīdzīgu roku sniedza māsa.

Pedagoģisko praksi topošā pedagoģe izgāja Daugavpils skolā, tā tika novērtēta teicami. Pēc institūta viņa tika norīkota uz

Preiļiem un nokļuva darbā savā dzimtajā skolā, no kuras pensijā devās viņas skolotājs Pāvels Dančenko. Kāds bija skolotājas gaitu sākums?

„Pirmajā gadā es visai bieži gāju pie sava skolotāja Pāvela Dančenko, kad jutu, ka nepieciešamas konsultācijas,” atceras Manefa. „Attiecības mums bija ļoti sirsnīgas, viņš nekad neatteica padomu, uzdāvināja man kaudzi matemātikas grāmatu. Skolā strādāju ar lielu prieku, man patika skolotājas profesija. Pirmajos gados mācīju divas devītās klases, pa 22 skolēni katrā un divas septītās, kurās arī mācījās aptuveni 20 bērni. 7. klasei biju audzinātāja, gājām pārgājienos ar nakšņošanu — tai laikā tas bija moderni. Pirmā ekskursija ar klasi bija uz Mihailovsku (Krievija) un bija jābrauc diviem skolotājiem. Pēkšņi pēdējā dienā viena skolotāja nevarēja doties ceļā un es paliku viena. Bērni sapulcējās, mašīna atbrauca, bet mani māca šaubas — braukt, nebraukt. „Brauc viena, tiksi galā,” man sacīja skolas direktors Ivans Maksimovs, kurš bija ļoti prasīgs, bet taisnīgs. Man ļoti patika direktora prasīgums simbiozē ar taisnīgumu un tas mani mudināja strādāt vēl labāk. Rezultātā ekskursija iz-

zīlaiduma klasei. Tā es mācīju līdz 2000. gadam, kad devos pensijā.”

Pensionētā skolotāja nav apkojusi datus par to, cik bērniem viņa mācījusi matemātikā, bet 41 gada laikā to bijis ļoti daudz. Vai viņa bijusi prasīga skolotāja, par to jālemj viņas audzēkņiem, bet viņas darba labos rezultātus nav iespējams apšaubīt.

Lai skolēnus mudinātu mācīties matemātikā, lai mācību process būtu radošs un aizraujošs, Manefa kopā ar savu kolēģi izmantoja dažādas pieejas. Mazākajam klasēm tika rīkotas aizraujošas rīta nodarbības matemātikā. Viens no efektīgiem paņēmieniem, kuru iespējams izmantot arī mūsdienās, bija zivtiņu makšķerēšana. No lielas kastes skolēni makšķerēja daudzkrāsainas dažādu izmēru zivtiņas, uz katras bija kāds jautājums. Par pareizu atbildi skolēni pelnīja punktus un beigās piedalījās bezmaksas loterijā ar garantētu laimestu, kas parasti bija kāda skolā noderīga mantiņa (zīmūļi, lineāls, transportieris utt.). Balvas matemātikas skolotājas pirka par savu naudiņu.

Nekad nebija tā, ka skolotājai negribētos iet darbā, jo izvēlēta profesija bija pat vairāk nekā aicinājums. Bija skolēni, kuriem tiešām matemātika nepadevās, bet Manefa neatlaidīgi gāja uz savu mērķi — iemācīt priekšmetu katram. Strādāja ar audzēkņiem papildus no rīta un arī pēc stundām un kad jau šķita, ka viss izdevies, nākamajā dienā atklāja — jāsāk viss no gala. Atsevišķās klasēs tādi skolēni bija vairāki, bet arī ar šo izaicinājumu skolotāja tika galā — viņas priekšmetā nesekmīgu skolēnu eksāmenos nebija.

Manefa: „Atceros, gada sākumā vienam puisim bija tikai divnieki, bet jau gada beigās eksāmenā viņš nopelnīja četri (piecu ballu sistēmā) un devās uz Jelgavas Lauksaimniecības akadēmiju. Studijas pabeidza, strādā Rundēnu pusē. Cits piemērs: kāda meitene matemātikā savā skolā bija nesekmīga un nolēma iet uz mūsu skolu. Es sacīju, lai no rītiem nāk uz konsultācijām. Ar cītīgu darbu viņa nokārtoja eksāmenu uz 10 ballēm.”

Skolotājas darba mūžā netrūkst tamīdzīgu stāstu, jo vienmēr visupirms paļāvās uz sūru darbu, nevis veiksmi vai ko citu. Kāpēc ir bērni, kuri nemīl matemātikā? Sarunbiedre uzskata, ka galvenais iemesls ir vāji pamati, kurus kāds skolotājs savulaik nav pacenties bērnam iedod. Līdz ar to skolēnam nav bāzes, lai raiti turpinātu zināšanu apgūšanu. Vārdu sakot, pamatu pamats ir apzinīgs darbs gan no vienas, gan no otras puses. Pati Manefa jau kopš bērna kājas bija vecāku pieradināta čakli strādāt. Tas bija laiks, kad bērni strādāja ar prieku, kad izpratne par darbu bija citādāka nekā mūsdienās. Saviem audzēkņiem skolotāja mācīja ne tikai matemātikā, bet arī dzīves gudrību un darba tikumu. Viņa veda bērnus ekskursijās: vairākas reizes uz Ļeņingradu (Sanktpēterburga, Krievija), pa Aleksandra Puškina vietām, uz Minsku (Baltkrievija), apmeklēja Belovežskaja Pušča un citas vietas.

Manefa: „Ar vienu klasi svētdienās gājām strādāt sovhozā, pelnījām naudu ekskursijai uz Ļeņingradu (Sanktpēterburga, Krievija). Vispār mani skolēni labprāt strādāja. Jā, bija karsti, māca slin-



Ar kara veterānu

kums, bet visu pārvarējam un no sirds priecājamies par paveikto.”

Manefa un Ivans Ezerniekos dzīvoja skolas mājā, faktiski palielā privātmājā, kurā bija ierīkoti trīs dzīvokļi. Kad viens no tiem atbrīvojās, ģimene tika pie plašākas dzīves telpas. Sadzīves apstākļi patiesībā bija spartiski: pašiem jākurina, ūdens jāsanes, ziemā bija problemātiski telpas piekūrināt, labierīcības — ārā. Lielu saimniecību turēt nebija kur, pie mājas pietika vietas vien nelielam dārziņam. Tikai 1977. gadā, kad uzbūvēja skolotāju māju, ģimene tajā saņēma trīsistabu dzīvokli. Te jau bija centrālā apkure, bija pat karstais ūdens, tikai pašiem jāieslēdz gāzes ūdenssildītājs. Kad sabruka lielvalsts, visi labumi izkūpēja gaisā. Par centrālo apkuri ģimenei aprēķināja divas reizes augstāku maksu, nekā bija abu ienākumi. Apkures cenas bija pārlieku augstas arī citiem mājas iedzīvotājiem, un ļaudis bija spiesti ierīkot dzīvokļos krāsnis.

Ģimenē auga dēls Sergejs, kurš studēja Rīgas Politehniskajā

ogulājus, sadalījām zemi, lai var iestādīt sīpolus, iesēt gurķus, burkānus, bietes... Katram ir iespēja izaudzēt puķes. Cilvēkam jākus-tas. Mana vīra Ivana bērniņa pagāja Egļevā, kādreiz tur bija māja, saimniecības ēkas, kurā saimniekoja vīra vecāki. Mēs braucām palīgā. Kad viņu vairs nebija, tur pamazām viss aizgāja nebūtībā.”

Ezernieku vidusskolu Manefa sen nav apmeklējusi. Pati apgalvo, ka nevēlas būt par nastu cilvēkiem, bet saviem spēkiem nav spējīga turp nokļūt. Taču skolas dzīvei viņa seko līdz, tostarp arī caur laikrakstu „Ezerzeme”. Pensionāre priecājas par skolēnu sasniegumiem, izgrīz un krāj avīzes rakstus par audzēkņiem. Vairāk par visu skolotāju uztrauc skolēnu skaita sarukums. Ezerniekos vairs nav pat puses no tā bērnu skaita, kas bija viņas jaunībā. Lai arī skolotāju kolektīvs ir mainījies, tomēr iepriekšējā pedagogu saime ir ielikusi tādas pamatus, ka skolas prestižam šīs pārmaiņas nav kaitējušas.

Četrās dzīvokļa sienās Manefa tomēr nejūtas vientuļa. Viņu



Manefa ar studiju biedrenēm

institūtā, strādāja par inženieri rūpnīcā „VEF”, bet pēc sabrukuma atgriezās dzimtenē un šodien ir vienkāršs strādnieks, kā arī vienīgais, kurš pieskata sirmo un slimo māmiņu, jo viņas dzīvesbiedrs Ivans sen kā viņā saulē. Manefai ir divas mazmeitas, pagaidām neprecētas. Olgai ļoti labi padodas valodas, viņa pārvalda angļu, latviešu, krievu un vācu. Pašreiz strādā par tulkuru Rīgā un papildus mācās. Natālija ir fizioterapeite Rīgā.

„Šodien man veselība liedz ziemā iziet laukā. Pavasarī, kad izkūst sniegs un nav slidens, strādāju mājas apkārtne. Kad sākām dzīvot šajā 3-stāvu namā, te nebija nekādu apstādījumu. uzrakām zemi, katrs centās iestādīt ābeles,

atceras, apciemo, viņai raksta, zvana bijušie audzēkņi, dalās atmiņās. Skolotāja uzsver, ir ļoti patīkami lasīt šīs vēstules, jo tās silda dvēseli vairāk par apbalvojumiem un Goda rakstiem. Skolēnu atmiņa ir visdārgākais apbalvojums. Mūsu avīzes nelielais formāts nedod iespēju uzskaitīt visus skolotājas Goda rakstus, taču dažus apbalvojumus ir jānosauc. 1984. gadā Manefa apbalvota ar krūšņu nozīmī „Teicamiņi tautas izglītības darbā”, šo apbalvojumu saņēma retais pedagogs. 1985. gadā skolotāju apbalvoja ar medaļu „Darba veterāns”. 1987. gadā viņai piešķirts nosaukums „Vecākais skolotājs”.

Juris ROGA

Autora fotoreprodukcijas



Tikšanās ar bērnu dzejniekiem „Pīlādzītī”



Ik gadu 21. martā tiek atzīmēta Pasaules dzejas diena. Tās mērķis ir pievērst plašāku sabiedrības uzmanību dzejai.

Pasaules dzejas diena dod iespēju mūsdienu lasītājiem iepazīties ar laikmetīgo dzejnieku daiļradi, kas atjauno dzīvā, poētiskā vārda skanējuma tradīciju. Par godu šiem svētkiem PII „Pīlādzītīs” bērni 25. martā tikās ar daudzu bērnu grāmatu autoriem, dzejniekiem no Daugavpils - Lidiju Vasaraudzi un Jevgēniju Golubevu. Pasākumu atklāja pārstei-

gums - bērni izteiksmīgi nolasīja dažus šo autoru dzejoļus- par oranžo ziloni, maizīti, saulīti, ķeburiem un kaķi pastkastē.

Lidija un Jevgēnijs bērniem lasīja savus dzejoļus, dažus no tiem izspēlēja un skandināja kopā ar meitenēm un zēniem. Daudzi klausītāji bija pārsteigti, ka autoru dzejoļu krājumu ilustrāciju autore ir mūsu krāslaviete, māksliniece Olga Jevsejeva.

Bet bērni uzdeva ciemiņiem daudzus jautājumus: kā rodas dzejoļi, kā kļūt par dzejnieku, cik daudz dzejoļu katrs ir sacerējis, kā top dziesmas un kā grāmatas, kādā vecumā viņi sāka rakstīt dzeju? Dzejnieki paskaidroja, kāpēc bērniem tik ļoti svarīgi mācīties dzejoļus no galvas, jo tas vingrina prātu un palīdz attīstīties labai atmiņai. Uz visiem audzēkņu jautājumiem dzejnieki spēja atrast skaidras un saprotamas atbildes, ieinteresēt ar piemēriem no dzīves un savas pieredzes.

Bērniem bija iespēja apskatīt dzejoļu grāmatas, bet skolotājam - nopirkt gan dzejoļu krājumus „Drapatiņas”, „Zelta groziņš”, „Spāre”, gan arī iegādāties jaunu bērnu dziesmu krājumu „Do-mi-sol”, kura tapšanā piedalījās 19 Daugavpils autori un komponisti. Ja nākošgad notiks līdzīga tikšanās, bērni apsolīja iemācīties dziesmas no šī krājuma.

Pasākuma mērķis bija sasniegts: bērni ieraudzīja mūsdienu Latgales dzejniekus un ar vēl lielāku interesi iepazīnās ar viņu daiļradi.

Krāslavas novada PII „Pīlādzītīs” vadītājas vietniece izglītības jomā **J. Vorošilova**.

Sports

Slēpošanas sezonas noslēgums

Noslēdzošais Latvijas čempionāta trešais posms distanču slēpošanā notika Madonā no 14. līdz 15. martam. Tas tāpat kā pērn sākās ar stafetēm. Elites grupā sievietēm krāslavietes Olga Kovaļova, Snežana Jegorčenko un Natālija Kovaļova izcīnīja trešo vietu, toties jauniešiem grupā V-18 - ceturta vietu.

Otrajā sacensību dienā slēpotāji sacentās brīvā stila distancē ar masu startu, kas arī kļuva par pēdējo startu šajā ziemas sezonā. Sniega trūkuma dēļ distanču garumi tika mainīti un saule slēpošanas trasi padarīja par ļoti mīkstu, pat slēpotāji ar slēpēm grima līdz potītēm. 15 km distancē Natālija Kovaļova un Ojārs Vanags izcīnīja ceturta vietas katrs savā vecumā grupā. Junio-



ru grupā 15 km distancē ne visi uzdrošinājās iziet uz starta un tas ļāva Olgai Kovaļovai iegūt zelta medaļu.

Ziemas sezona ir noslēg-

sies ar vairākiem labiem startiem. Paldies sportistiem par neatlaidību un vecākiem par atbalstu!

Ilona Vanaga, distanču slēpošanas trenere

Krimināls, notikumi

Laika periodā no 20.03.2015 līdz 27.03.2015. Krāslavas iecirknī tika reģistrēti 68 notikumi.

Būtiskākie:

- 20. martā Krāslavas iecirknī tika uzsākts kriminālprocess par mantas zādzību no privātmājas Indras pagasta Butkunovā. Izmeklēšanas gaitā tika noskaidrota vainīgā persona - L., dzim. 1993. g. - vietējais iedzīvotājs.
- 20. martā Krāslavā, no bērnu dārza „Pienenīte” kabineta tika nozagts fotoaparāts Fujifilm. Aizdomās par minētās zādzības izdarīšanu tiek turēts S., dzim. 1989., kurš jau agrāk bija policijas redzeslokā sakarā ar dažādiem likumpārkāpumiem, izmeklēšana turpinās.
- Naktī uz 24. martu nodega dzīvojamā māja un saimniecības ēka Krāslavas novada Kalniešu pagastā, c. Pakulīški, kā arī gājuši bojā divi vīrieši: dzim. 1938. un 1950. g.s. Visiespējamākais ugunsgrēka iemesls - krāsns pārkurināšana, izmeklēšana turpinās.

Aicinām pieteikties Dzīvo skulptūru šovam!

Trešo gadu pēc kārtas no 29. līdz 31. maijam Rēzeknē notiks Mākslas un mūzikas festivāls „Seven Hills” 2015, kas pulcēs kopā mūziķus, dejotājus un māksliniekus. 30. maijā no plkst. 18:00 līdz 21:00 gājēju promenāde gar Rēzeknes upi atkal pārvērtīsies par „Dzīvo skulptūru dārzu”, kad skatītāji varēs izbaudīt dzīvo skulptūru pārvērtības.

Aicinām iesācējus un profesionāļus dzīvo skulptūru mākslā piedalīties konkursā un līdz 2015. gada 18. maijam pieteikties Dzīvo skulptūru šovam Rēzeknē!

Dzīvās skulptūras vērtēs žūrija, ņemot vērā tēla kopējo vēstījumu, dalībnieka meistarību, estētiskos un izklaidējošos aspektus. Konkursa piecas dzīvās skulptūras, kuras pēc žūrijas vērtējuma iegūs vislielāko punktu skaitu (izņemot īpaši acinātās viesu skulptūras), saņems naudas balvas, kopējais balvu fonds ir 500 eiro Tāpat arī ap-

meklētājiem būs iespēja nobalsot par interesantāko skulptūru un noslēgumā viena no dzīvām skulptūrām iegūs skatītāju simpātiju balvu.

Pieteikšanās dalībai Dzīvo skulptūru šovā Rēzeknē līdz 2015. gada 18. maijam, nosūtīt aizpildītu pieteikuma veidlapu un skices pa e-pastu kultur@rezekne.lv ar norādi „Dzīvās skulptūras”.

Papildus informācija: Maija Brēķe, pašvaldības aģentūras „Rēzeknes Kultūras un Tūrisma centrs” direktores vietniece, tālrunis 26102732



Pašvaldības aģentūra
Rēzeknes Kultūras un Tūrisma centrs

Seko jiet informācijai www.facebook.com/SevenHillsFestival

II Dejas pavasari



Mūsu pilsētā pavasaris ienāca ar sauli, gaismu... un dejām. Vienā no pagājušās nedēļas darba dienu vakariem viesmīlīgā Krāslavas pamatskola kļuva par novada sporta deju mākslas centru. Tieši šeit notika Aleksandra Boginiča deju studijas atskaites koncerts „Deju skaņas”.

Ir pagājis gads kopš tās dienas, kad desmitiem skolēnu un pirmsskolas vecuma bērnu iepazīnās ar Aleksandru, kurš soli pa solim ievadīja bērnus brīnumainajā deju pasaulē. Kāds grupai ir pievienojies tikai pirms dažiem mēnešiem. Ko ir izdevies sasniegt katram audzēknim? Kas vēl jāapgūst? Secinājumus varēja veikt paši skatītāji, kuru bija pietiekami daudz. Bez šaubām, kon-

certs stundas garumā, skatītājos radīja svētku, prieka sajūtu un gandarījumu par mūsu lielajiem un mazajiem dejotājiem. Esam pateicīgi Aleksandram un viņa audzēkņiem, tostarp diviem deju pāriem no Daugavpils.

Paldies par spilgtajām emocijām! Lai Jums veicas!

Marina NIPĀNE
Alekseja GONČAROVA un
Ingas PUDNIKAS foto



Veģetārisms

Veģetārisms ir uztura veids, kura pamatā ir augu valsts barība (augļi, dārzeņi, graudaugi, rieksti, sēklas u.c.), bet netiek ēsti produkti, kas iegūti, nogalinot dzīvniekus. Veģetārismu mēdz iedalīt vairākos paveidos, piemēram, vienā no tiem nav olu, bet citā nav nekādu produktu, kas ievērotājam ir nepieciešami, lai nodrošinātu enerģiju un vitamīnus. Daudzu pētījumu rezultāti ir atklāti, ka veģetārisms būtiski samazina risku saslimt ar vēzi, sirds un citām slimībām.

Uztura veidi, kas saistīti ar veģetārismu:

- 1) Frutārisms - uztura veids, kurā ir tikai augļi, rieksti, sēklas un citi produkti, kas iegūti, neiznīcinot pašu augu.
- 2) Su veģetārisms - radies hinduisma, tajā nav arī smaņķojošo dārzeņu: ķiploki, sīpoli, puravi u. tml.
- 3) Makrobiotiskais uzturs -

spēj samazināt grumbiņas un iznīcināt plankumus uz ādas, tā kā izvada toksinus no asinīm.

Antikafija

Ja Jums ir kaitīgs ieradums katru rītu dzert kafiju, tad glāze citronūdens ar pākumiem palīdzēs tikt no šī ieraduma vajā. Starp citu - citronūdenim ir tik pat spīdzošs efekts kā kafijai!

Bonus iemesls!

Glāze ūdens - tā ir cīņa ar organisma atdepošanos, no paša rīta visas sistēmas sāks strādāt pareizi un pirmām kārtām - virsnieru dziedzeri, kas izdala hormonus. Organisms būs gatavs stresam un visu dienu funkcionēs normāli.

5 iemesli, lai dzertu citronūdeni no rīta

Imunitāte

Tu nostiprināsi imūno sistēmu. Citronā ir daudz C vitamīna un kālija. Tas stimulē smadzenes un nervu sistēmu, kontrolē asinsspiedienu.

pH līdzsvars

Dzēriens saskaņo bāzes līdzsvaru, jo citronskābe nepalielina skābumu.

Figūra

Tu varēsi ātrāk notievēt. Citronu sula satur pektīnu, kurš palīdz organismam cīnīties ar izsalkumu. Turklāt, ir pierādīts, ka cilvēki, kuri ievēro sārmainu diētu, tievē daudz ātrāk.



bet ir cita veida gaļa.

- 2) Pescoveģetārisms — uzturs, kurā nav nekādas gaļas, izņemot zivis vai citi ūdens dzīvnieki.
- 3) Polloveģetārisms — uzturs, kurā nav nekādas gaļas, izņemot putnu gaļu.
- 4) Fleksitārisms jeb "elastīgais veģetārisms" — uzturs, kura pamatā ir veģetāri produkti, bet izņēmuma kārtā var būt arī gaļa.

Daļēja veģetārisma paveidi

Par daļēju veģetārismu mēdz dēvēt uztura paveidus, kuros ir galvenokārt augļi un dārzeņi, bet ir arī atsevišķi ne-veģetāri produkti. Šādu uzturu nereti izvēlas tie, kas nolēmuši samazināt gaļas patēriņu vai pakāpeniski kļūt par veģetāriešiem. Šo uztura paveidu nosaukumi tiek atvasināti no vārda "veģetārisms".

Striktāki veģetārieši gan reizēm šādus jauktu uztura paveidus uzlūko kritiski.



Zilās vibulītes veselībai

Nezāvētas zilās vibulītes ir indīgas, bet izžāvētas un aplietas ar degvīnu - palīdz pret hronisku bronhītu. Uzplīni 15 plienus uz cukura graudiņa. Vāc ziedēšanas laikā ar visām jaunajām lapiņām. Var vārt tēju - divas tējkarotes drogu aplej ar karstu ūdeni, tur siltā vietā sešas stundas. Lieto pa trešdaļai glāzes trīs reizes dienā 10 – 15 minūtes pirms ēšanas.



Smaržas, kas patīk vīriešiem

Lielākai daļai vīriešu nepatīk smagnēji aromāti. Tomēr ir sievietes, kuras lieto spēcīgas smaržas. Viņas rīkojas nepareizi, jo šāds aromāts vīrietim burtiski „nogāzīs no kājām” jau no pirmā elpas vilciena, tāpēc lielāki daļai vīriešu šāds aromāts izraisīs nepatīku, jo vīriešiem nepatīk, kad dominējošā loma atvēlēta kādam citam, piemēram, smaržu aromātiem.

Pēdējā laikā ražotāji visiem burtiski „uzspiež” unisex aromātus. Vīriešiem diez vai patīks šādi aromāti. Vīrietim nevar savaldzināt aromātu, kuru viņš pats lieto.

Aromāti, kas patīk vīriešiem

Apelsīni

Apelsīni – bērnības un svētku aromāts. Tas ir visvienkāršākais, bet tai pat laikā pats iedarbīgākais aromāts. Apelsīnu un saldo ābolu aromāts ir vispatīkākais vīrietim, kas ir pieradis lietot šādus smaržus.

Melnās lakricas un virtulu aromāti

Vīriešiem ļoti patīk parfimērija, kuras sastāvā iekļauts riekstu, svaigi ceptas mīklas vai melnās lakricas aromāts. Varat veikt nelielu eksperimentu, pievienojot savai dušas želejai nedaudz lakricas vai dažus plienus Angel Food eļļas. Jūs vīrieša reakcija patīkami pārsteigs!

Ķirbja pīrāgs

Vienam veģetāriešu ēdienam piemīt ļoti savdabīgs

Lilija

Šī zieda izsmalcinātais šarms spēs savaldzināt ikvienu vīrietim, liekot viņam ļauties saviem instinktiem. Nepieciešami tikai dažādi plieni, un Jūs mīļotais vīrietis riņķos ap Jums, gluži kā bite ap ziedputekšņiem.

Nobeigumā vēlamies teikt, ka Jums nav obligāti jāieģādājas pašas modernākās un dārgākās smaržas, lai savaldzinātu vīrietim. Pilnīgi pietiks ar to, ja Jums būs salds un vīriešiem tīkams aromāts.

Atšķirība starp sievieti un gudru sievieti...

- Sievietes apvainojas, ja vīrietis neinformē par saviem iknedēļas izklaidēšanās pasākumiem.
- Gudra sieviete ir pārieķu aizņemta ar sevi, lai ievērotu, ka nav saņemts uzaicinājums kopīgi atpūsties.
- Sievietes baidās no vientuļības.
- Gudra sieviete vientuļības laikā izmantos lietderīgi, lai stiprinātu savu personisko izaugsmi.
- Sievietes ignorē patīkamus vīriešus.
- Gudra sieviete ignorē mačo un neveiksmīnīkus.
- Sievietes darīs visu, lai vīrietis pēc iespējas ātrāk atgrieztos mājās.
- Gudra sieviete rīkosies tā, lai vīrietis pats gribētu pēc iespējas ātrāk atgriezties mājās.
- Sievietes gaida no vīriešiem, lai viņi stāstītu par saviem nākotnes plāniem un varētu piemērot tiem savējos.
- Gudra sieviete pati kal savus plānus un informē par tiem vīrietim, lai pēc iespējas labāk tos spētu apvienot.



Stress ir lipīgs!

Stress, tāpat kā žāvšanās, ir lipīgs, jaunā pētījumā noskaidrojusi vācu zinātnieki.

Redzot otru sarežģītā situācijā, cilvēka ķermenī bieži vien izdala stresa hormons kortizols. Pētījums parādīja, ka cilvēki, kuri ir pieraduši par "empātisko stresu".

Pētījuma gaitā 151 cilvēks tika pakļauts stresa pilnām situācijām, piemēram, sarežģītu matemātisku uzdevumu risināšanai un darba intervijām. Eksperimenta jūta līdzī 40% tuvo cilvēku, kā arī 10% svešinieku. Turklāt vērētāji pārdzīvoja vairāk, ja stress pilnos notikumus vēroja klātienē, nevis internetā.



Atšķirība starp sievieti un gudru sievieti...

- Sievietes apvainojas, ja vīrietis neinformē par saviem iknedēļas izklaidēšanās pasākumiem.
- Gudra sieviete ir pārieķu aizņemta ar sevi, lai ievērotu, ka nav saņemts uzaicinājums kopīgi atpūsties.
- Sievietes baidās no vientuļības.
- Gudra sieviete vientuļības laikā izmantos lietderīgi, lai stiprinātu savu personisko izaugsmi.
- Sievietes ignorē patīkamus vīriešus.
- Gudra sieviete ignorē mačo un neveiksmīnīkus.
- Sievietes darīs visu, lai vīrietis pēc iespējas ātrāk atgrieztos mājās.
- Gudra sieviete rīkosies tā, lai vīrietis pats gribētu pēc iespējas ātrāk atgriezties mājās.
- Sievietes gaida no vīriešiem, lai viņi stāstītu par saviem nākotnes plāniem un varētu piemērot tiem savējos.
- Gudra sieviete pati kal savus plānus un informē par tiem vīrietim, lai pēc iespējas labāk tos spētu apvienot.



Aprīlī darāmie darbiņi

Dārzā

- Veido kokleim vainagu, kamēr vēl necirkulē sulas.
- Pirms ziedēšanas mīglo pret karstīkliem un silmībām.
- Sprauž krūmoguļāju koksinos spraudņerus.
- Uperēm nolasa un dedzina puru puru ārēs bojātos pumpurus.
- Ja laiks ļauj, stāda augļu kokus, mēšlo esošos (arī ogulājus).
- Košumkrūmiem, ziemcietēm un sīpolpuķēm dod papildmēslojumu.

Sakņu dārzā

- Sēji burkānus, dilles, pētersīļus, spinātus, siltumnicā vai zem plēves - redīsus, salātus.
- Rabarberiem liek plēves nojumi agrākai ražai.
- Pārrok kompostu.

Telpās

- Pārstāda telpaugus, mazgā tiem lapas.
- Pavairo telpaugus ar spraudņiem vai ceru daļīšanu.
- Siltā laikā sāk stādīt puķes balkonā puķu kastēs.

Siltumnicā, pagrabā

- Gatavo kartupeļus stādīšanai - diedz, noliek gaismā.
- Sēj garšaugus, ziedkāpostus un vēļos galviņkāpostus.
- Kūdras podiņos sēj gurķus, dažādus ķirbiņaugus.
- Lecekļis dēstiem sēj amarantus, asteres, ipomejas, kohijas, limoņas, flokšus, samtenes, ciniļas.

Dārza Pasaule

Bezniegs

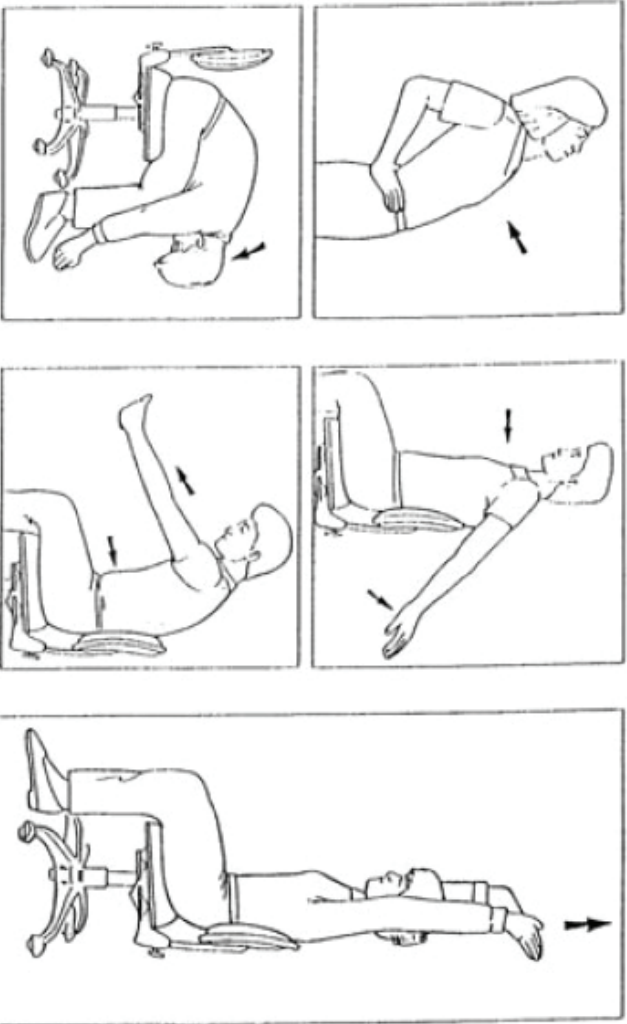
- Bezniega gadījumā ir ieteicams uz pieres uzlikt kompresi no māliem, izšķīdinātiem rūgušpienā.
- Baldriāna sakne uzlabo miega kvalitāti, bet muskatriekstu ekstrakts palīdzina miegu.
- Vecākiem cilvēkiem, kas cieš no bezniega, lavandas eļļas ieelpošana palīdz iemigt un arī palīdzina miegu.
- Zeķēm jābūt tīkai un vienīgi no dabīga materiāla. Ne mazāk svarīga ir arī pareiza apavu

Svišana

- Zeķēm jābūt tīkai un vienīgi no dabīga materiāla. Ne mazāk svarīga ir arī pareiza apavu

Saudzē mugurkaulu

1. Apsoliet sev plīdīt vienu vienkāršu vingrinājumu: nostājieties ar muguru pret kādu vertikālu virsmu, piemēram pie sienas. Noteikti pieskarieties pie tās vienlaikus ar pakausi, nedaudz nolaišiem pleciem, lāpstiņām, sēžamvietu un pēdām. Pastāviet tā apmēram minūti, iegauvējiet ķermeņa stāvokli un saglabājot to, atējiet nost no sienas. Šī arī sarak pareiza stāja. Pāris reizes dienā pielabojiet savu stāju. Lai Jūs muskuļi "atceras" to.
2. Neleiciet kāju pār kāju! Tas izsauc sāpes muguras apakšdaļā, paslikcina asinriti un var pat izraisīt slimības iegurnī un dzimumorgānos. Un nesēdieties strauji, ar visu spēku uz krēslā! Tā Jūs katru reizi izdarat triecienu mugurkaulam, kā arī tiek nodarīti bojājumi skrīmšļu virsmām un diskēm.
3. Ja Jums nākas līgti stāvēt kājas (piemēram, transportā vai rindā), neaizmirstiet mainīt pozu katras 10 minūtes. Vajag atstūties pēc kārtas uz vienu, tad uz otru kāju, lai uz abām kājām vienādi tiktu sadalīta slodze. Staigājiet uz vietas. Laiku pa laikam vajag izstept rokas uz augšu, atliekies atpakaļ un dziļi ieelpot. Jūs uzreiz sajutīsiet, kā pazūd
4. noguruma sajūta, un sajutīsiet enerģijas pieplūdumu.
5. Muguras sāpes un silks garstāvoklis ir cieši saistīti! Parāk daudz nedomājiet par problēmām, aizvainojumiem, pārdzīvojumiem. Kad Jums ir silks psiholoģiskais stāvoklis, mairas ar asinsvadu tonuss, kas savukārt, var samazināt asins piegādi jau ievainotajiem nervu galīem. Kas arī noved pie sāpēm, ne tikai muguras daļā. Sāpes var sniegties līdz pat rokām vai kājām.



Tautas receptes

- izvēle – tie nekādā gadījumā nedrīkstētu būt par stingriem. Neparēizs izmērs deformē musu kājas un liek tām justies neērti, izsaucot papildu svišanu. Būties kaloma ir arī apavu materiālam, jo mūsu āda priekšroku dod dabiskas izcelsmes izstrādājumiem, nevis sintētiskai. Apaviem jābūt tādēļ, kas kājām ļautu normāli "elpot". Un nedrīkstētu katru dienu staigāt vienās kurpēs, jo tiem jābūt pilnīgi sausiem – citādi pastāv risks inficēties ar sēnīti, kuras pavadoņi ir nepatīkami aromāti.
- Kājas pret svišanu katru vakaru vannu ļoti stipri ozolapu vai tīkpat stiprā plādzū lapu novārījumā, vai arī ūdenī, kam pievienots ābolu etiķis. Vannas noder arī roku svišanas gadījumā.
 - Galvas sāpju gadījumā māla plāceņus liek uz pakauša un pieres. 2 reizes dienā pielieto

Galvas sāpes

- Galvas sāpju gadījumā māla plāceņus liek uz pakauša un pieres. 2 reizes dienā pielieto



Ohu, kartupeļu un šampinjonu salāti

- 400 g konservētu šampinjonus šķēlītēs,
 - 400 g konservētas kukurūzas,
 - 7 vārītas olas,
 - 250 g jorģūta bez piedevām,
 - 150 g majonēzes,
 - 7 vārīti kartupeļi,
 - pēc garšas sāls, pipari, garšvielas.
- Ja pa rokai ir vārītas olas un kartupeļi, bet ledusskapī aizķērusies marinētu šampinjonus un kukurūzas bundža, šos salātus var pagatavot ļoti ātri! Olas un kartupeļus sagriež gabaliņos. Šampinjonus un kukurūzu notecina un visu samaisa.
-

Tvaicēts lasis ar dārzeņiem un svaigo pesto

- 300 g laša fileja,
 - 1 paciņa saldiešu brokoļu ar saldo kaccenu (200 g),
 - 100 g zaļo pākšu pupiņu,
 - 1 citronss,
 - 1 citronzāle,
 - 2 ēdamkarotes svaiga pesto
- Sagatavo tvaicējamo katlu, ielej ūdeni un ūdenī liek citronzāli. Tad kopā liek tvaicēties gan brokoļus, gan pākšu pupiņas. Tvaicē 4 minūtes tad pievieno laša fileju. Turpina tvaicēt vēl 10 minūtes. Pasniezdzot, dārzeņus aplej ar svaigu citrona sulu, bet katram laša filejas gabalam pārklāj kārtu ar

- bas ir jau palikušas irdenas. Klāt dzer kefīru, kam virsū uzberts sāls un pipari.
-
- ### Puravu un kartupeļu terīne
- Sviests termēs ļaunkošanai,
- 400 g puravu baltās daļas, plāni sakapātu,
- 200 g sviesta,
- 3 g rvēta muskatrieksta,
- 600 g normizotu kartupeļu,
- 100 g Parmas siera, smalki sarvēta,
- Jūras sāls,
- svaigi malti melnie pipari pēc garšas
- Sakaršē krāsni 140 grādus karstu. Katlīnā izkausē sviestu un pievieno sāli, piparus un muskatriekstu, tad pievieno sakapātu puravu. Cepamtrauka pamatnē iekļāj cepamo papīru un maļas iesmērē ar sviestu. Tagad ir pienācis visatbildīgākais brīdis. Ar „mandolīnu” (dārzeņu ēveļi) nazi ļoti plāni sagriež kartupeļu šķēlītes. Izkārtō pa visu trauka pamatni, pārklāj ar sviesta un puravu maisījumu, apber ar Parmas sieru. Liek nākamās kartupeļu kārtu, līdz izbēdzas visas sasištādājas. Beigās uzliek cepamo papīru. Kad kārtām sū slogu, ideālā variantā tādu pašu cepamtrauku, un liek

Receptes

krāsni uz 1 stundu. Kad ir izcepies, liek nedaudz atdzist, lai pēc tam būtu vieglāk sagriezt porcijās. Pasniedz.

.....

Rīsi ar ceptu siļķes fileju

- 200 g rīsu,
 - 1 paciņa marinētas siļķes,
 - 1 sauja kviešu miltu (parēšanai),
 - eļļa cepšanai,
 - sāls un pipari – pēc garšas.
- Noskalo rīsus tekošā ūdenī vai bļodā, mainot ūdeni vairākas reizes. Uzvāra tējkannā ūdeni. Katlīnā ber rīsus ar šķipšiniņu sāls un pievieno ūdeni, lai tas pārsegtu rīsus 1–2 cm.
- Uz lēnas uguns, katlā ar vāku, vāra rīsus 10–15 minūtes. Pēc tam noņem katlu no uguns, taču atšāļ rīsus katlā ar vāku vēl vismaz 5 min., lai tie piebriest. Izņem siļķes filejas no iepakojuma un nosusina uz papīra dvielja. Panē tās millos. Apcēp uz pannas no abām pusēm, līdz veidojās zeltaini brūnagarožiņa.
- Rīsus ar siļķes filejām pasniedz, pievienojot savu iemīļotāko mērci.
- leltekums!
- Cepta siļķe ar rīsiem fantastiski garšos ar tomātu mērcēm vai dažādām mērcēm uz majonēzes bāzes.





TREŠDIENA, 1. aprīlis

Televīzijas programma

LTV1

6.00 Latvijas Republikas valsts himna
6.02 Ielas garumā
6.30 Rīta Panorāma
8.35, 15.05 Mīlas viesulis
9.35, 16.05 Patvērums mīlestībai
10.30, 12.30, 13.50 Top-Shop
10.50 Radīti mūzikai
12.50 Jakari
13.20 Kas te? Es te!
14.10 Maklauda meitas
17.00, 23.15 100 g kultūras
18.00, 23.00 Ziņas
18.53 Ceturtā studija
19.30 Īstās latvju saimnieces
20.30 Panorāma
21.13 Latloto. Viking Lotto
21.20 Sastrēgumstunda
22.30 Zebra
22.45 Momentuzņēmums
0.10 Propaganda
1.10 Mafijas klans
5.00 Citādi latviskais
5.30 Vides fakti

LTV7

5.30, 6.03 1000 jūdzes Ķīnā
6.00 Latvijas Republikas valsts himna
6.30 Pie stūres
7.00, 18.00 Šodien
8.35, 17.05 Muhtars atgriežas
9.30 Maklauda meitas
10.20, 22.50 Kalle nāk
11.15 De facto
11.50 Province
12.20 Citādi latviskais
12.50 Aculiecinieks
13.05, 5.00 LTV - 60
15.40, 1.30 Eiropa fokusā
16.10 Anekdošu šovs
18.35 Punkti virs i
19.30 LČ fināls spēle hokejā
21.50 Melu laboratorija

LTV1

6.00 Latvijas Republikas valsts himna
6.02 Ielas garumā
6.35 Ērģelbūvnieks no Ugāles
8.35, 15.15 Mīlas viesulis
9.35, 16.15 Patvērums mīlestībai
10.30, 12.35, 14.00 Top-Shop
10.45 Daudz laimes!
11.35 Latvijas šļāģeraptauja
12.55 Auniņa Timija laiks
13.20 Zili brīnumi!
13.50 Luijs
14.20 Maklauda meitas
17.10, 23.25 100 g kultūras
18.00, 23.10 Ziņas
18.53 Ceturtā studija
19.30 Dabas dīvaiņi
20.00 Laikmeta varoņi toreiz un tagad
20.30 Panorāma
21.15 TE!
22.15 Pusbrālis
0.10 Sastrēgumstunda
1.20 1:1
5.00 Citādi latviskais
5.30 Saknes debesis

LTV7

5.30, 6.03 1000 jūdzes Ķīnā
6.00 Latvijas Republikas valsts himna
6.35 Labākais no Euromaxx
7.00, 18.00 Šodien
8.35, 17.05 Muhtars atgriežas
9.30 Maklauda meitas
10.20, 16.10 Kalle nāk
11.15 Sastrēgumstunda
12.25 Ielas garumā
12.55 Latvija var!
13.15 Vides fakti
13.45, 5.00 LTV - 60
15.40, 1.30 Projekts Nākotne

23.40 Citādi latviskais
0.10 Pēdējais liecinieks
1.00 Kaut kur uz zemes

LNT

6.20 Karamba!
6.45, 3.20 Šodien novados
7.00, 3.30 900 sekundes
9.00, 0.30 Dzīvīte
9.30, 14.20 Televeikala skatlogs
9.45 Mf. Pavasara drudzis
11.40 Karamba!
12.00 Atgriezies dzīvam
13.00 1001 Nakts
14.00, 17.50, 20.00 LNT ziņas
14.35, 2.20 Tāda ir dzīve
15.40 Nemelo man!
16.50, 5.00 Nemīlētā
18.00, 0.50 Fatmagula
20.35 Degpunktā
21.10 Mf. Šerloka Holmsa un doktora Watsona piedzīvojumi
3.05 Karamba!
5.45 Kristīgā programma

TV3

7.10, 13.00 Spēka reindžeri
7.35, 14.05 Rozā Pantera un draugi
7.55, 1.50 Tētuka meitiņas
9.00 Kobra
10.00 Skaistule un briesmonis
11.00 Kāsla metode
12.00, 5.45 Visi mīl Reimondū
13.35 Dēkaiņi
14.25 Viņas melo labāk
15.35 UgunsGrēks
16.55, 3.05 Rozenheimas detektīvi
17.55 Gandrīz ideālas vakariņas
19.00, 3.50 TV3 Ziņas
19.35, 4.20 Bez Tabu
20.20 UgunsGrēks
21.00 Ievas pārvērtības

LNT

18.25 Bez apvainošanas
18.50 Euro Hockey Challenge
21.20 LČ fināls spēle hokejā
23.20 Kulta ēdieni
23.40 Sporta studija
0.25 Zebra
0.44 100 g kultūras

LNT

7.00, 3.25 900 sekundes
9.00, 0.40 Dzīvīte
9.25, 14.20 Televeikala skatlogs
9.40 Mf. Cerība pie jūras
11.45 Karamba!
12.00 Atgriezies mājās
13.00 1001 Nakts
14.00, 17.50, 20.00 LNT ziņas
14.35, 2.30 Tāda ir dzīve
15.40 Nemelo man!
16.50, 5.00 Nemīlētā
18.00, 1.00 Fatmagula
20.35 Degpunktā
21.10 Maini vai zaudē!
21.55 Mistiskās slimības
22.55 Dokumentālists
3.15 Šodien novados
5.45 Kristīgā programma
6.15 Karamba!

TV3

6.30 Mazo mīluļu veikaliņš
6.55, 7.35, 14.05 Rozā Pantera un draugi
7.10, 13.00 Spēka reindžeri
7.55, 1.50 Tētuka meitiņas
9.00, 2.20 Kobra
10.00 Mahinatori
11.00 Kāsla metode
12.00, 5.45 Visi mīl Reimondū
13.35 Dēkaiņi
14.25 Viņas melo labāk
15.35, 20.20 UgunsGrēks
16.55, 3.10 Rozenheimas de-

21.45 Tēta nedienas
23.00 Reiz sensenos laikos
0.00 Mahinatori
0.55 Amerikāņu šausmu stāsts
2.15 Kobra
5.00 Uz robežas
6.40 Mazo mīluļu veikaliņš

TV3+

7.05, 17.50, 2.25 Māja 2
8.05, 14.30 Izmeklēšanu veic ekstrasesens-detektīvi
9.05 Šovbiznesa slepenie materiāli
10.10 Raidījums
11.15, 15.30 Comedy Batls
12.25, 16.40 Voroņini
13.30 Naša Raša
18.50, 0.55 Brīvlaiks Meksikā
20.00 Naša Raša
21.00 Mf. Muļķa diena
23.05 Mf. Spožās liesmas

TV5

7.00 6 kadri
7.25, 13.20 Paralēlā pasaule
8.25, 14.25 Nevar būt!
9.25, 23.30 Tikls
10.25, 13.05 Top-shop
10.40, 17.35 Ģimenes izmērs
11.30, 18.30 Nemelo man!
12.35, 22.25, 0.25 Kriminal+
15.25, 19.50 Praktika
19.40 Ziņas
22.00 Vakars@22
23.00 Ārpus likuma
0.55 Mūzika

NTV-Pasaule

9.00 Ārstu lieta
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Šodien
10.25 Muhtara atgriešanās
11.25 Gatavojam
12.00, 13.25 Zvērināto tiesa

tektīvi
17.55 Gandrīz ideālas vakariņas
19.00, 3.50 TV3 Ziņas
19.35, 4.20 Bez Tabu
21.00 Nozieguma skelets
22.00 Mf. Nodevējs
0.15 Kinomānija
0.50 Overtime TV
5.00 Uz robežas

TV3+

7.05, 17.50, 1.40 Māja 2
8.05, 14.30 Izmeklēšanu veic ekstrasesens-detektīvi
9.05 Šovbiznesa slepenie materiāli
10.10 Raidījums
11.15, 15.30 Comedy Batls
12.25, 16.40 Voroņini
13.30, 20.00 Naša Raša
18.50, 0.05 Brīvlaiks Meksikā
21.00 Interni
22.10 Mf. Ballīšu karalis

TV5

7.00 6 kadri
7.25, 13.20 Paralēlā pasaule
8.25, 14.25 Nevar būt!
9.25, 23.30 Tikls
10.25, 13.05 Top-shop
10.40, 17.35 Ģimenes izmērs
11.30, 18.30 Nemelo man!
12.35, 22.25, 0.25 Kriminal+
15.25, 19.50 Praktika
19.40 Ziņas
22.00 Vakars@22
23.00 Ārpus likuma
0.55 Mūzika

NTV-Pasaule

9.00 Ārstu lieta
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Šodien
10.25 Muhtara atgriešanās
11.25 Ēdam mājās!

14.35 Ārkārtējs notikums
15.00 Viss būs labi!
16.20 Brīnumtehnika
17.00 Bēglis
18.00, 2.30 Runājam un rādām
19.40 Pjatiņicka nodaļa
21.40 Jūras velni
23.40 Dienas anatomija
0.30 Volkova stunda
3.30 Dēmoni
4.30 Dzīvokļa jautājums
5.30 Pirmās asinis
6.00 Kafija ar pienu

PBK

6.30, 9.00, 12.15, 15.00, 17.00, 24.55 Ziņas
6.35 Multfilmas
7.00, 9.25 Labrīt!
9.50 Dzīvo vesels!!
11.15 Divatā ar visiem
12.50 Vīriešu/Sieviešu
13.55, 15.25 Laiks parādīs
15.50, 3.45 Moderns spriedums
17.45, 18.05 Precamies!
18.00, 20.45, 22.00 Latvijas Laiks
18.55 Lai runā!
20.00 Laiks
21.20, 22.05 Farca
23.45 Vakars ar I.Urgantu
24.25, 5.55 Euronews
1.10 Politika
2.05 Mf. Cilvēks ar akordeonu
5.35 Mūzika

RenTV Baltic

6.00 Izmeklētāji
6.25 Vovočka
6.50, 12.55 Multfilmas
7.04, 0.39 Laika prognoze
7.05 Zaldāti
8.00, 12.35 Skatīties visiem!
9.00, 19.45 Saviesīgas vakariņas

12.00, 13.25 Zvērināto tiesa
14.35 Ārkārtējs notikums
15.00 Viss būs labi!
16.20 Braucam un ēdam!
17.00 Bēglis
18.00, 2.30 Runājam un rādām
19.40 Pjatiņicka nodaļa
21.40 Jūras velni
23.40 Dienas anatomija
0.30 Volkova stunda
3.30 Dēmoni
4.30 Vasarnīca
5.30 Pirmās asinis
6.00 Kafija ar pienu

PBK

6.25, 9.00, 12.15, 15.00, 17.00, 1.05 Ziņas
6.35 Multfilmas
7.00, 9.25 Labrīt!
9.50 Dzīvo vesels!!
11.15 Divatā ar visiem
12.50 Vīriešu/Sieviešu
13.55, 15.20 Laiks parādīs
16.55, 3.30 Moderns spriedums
17.45, 18.05 Precamies!
18.00, 20.45, 22.00 Latvijas Laiks
18.55 Lai runā!
20.00 Laiks
21.20, 22.05 Farca
23.50 Vakars ar I.Urgantu
24.35, 5.55 Euronews
1.20 Pirms tumsas iestāšanās
2.05 Mf. Vasaras sapņi
5.25 Mūzika

RenTV Baltic

6.00 Izmeklētāji
6.25 Vovočka
6.50, 12.50 Multfilmas
7.09, 0.44 Laika prognoze
7.10 Zaldāti
8.05, 12.30 Skatīties visiem!
9.00, 19.45 Saviesīgas vaka-

10.05 Top-shop
10.20 Kara noslēpums
13.20 Iesūdzi mani!
14.25, 18.35 Drošs līdzeklis
15.25 Ģimenes drāmas
16.30, 23.50 Nemelo man!
20.50 Seno radību piedzīvojumi
22.55 Laika robežas
0.40 Maskava. Diena un nakts

RTR

6.00 Krievijas rīts
10.05, 0.45 Vajāšana
11.00, 14.00, 17.00, 17.30, 20.00 Ziņas
11.35, 14.30, 17.10, 19.35 Ziņas-M
11.55 Par pašu galveno
12.55, 3.20 Īpašs gadījums
15.05 Ievas krāsa
16.00, 5.10 Kamēr ciems guļ
18.15, 4.05 Tiesātais ēteris
20.55 Idiots
23.05 Speciālais korespondents
1.40 Braucām tramvajā. Ilfs un Petrovs

ONT

6.00, 8.30, 9.00, 11.00, 13.00, 16.00, 18.00, 20.30, 0.35 Ziņas
6.05 Mūsu rīts
9.05 Dzīvo vesels!!
10.25 Kontrolpirkums
11.05, 13.05, 16.10, 18.15, 21.00 Sports
11.10 Fazenda
11.50 Moderns spriedums
13.10 Vīriešu/Sieviešu
14.10 Divatā ar visiem
15.10, 16.15 Laiks parādīs
16.50 Precamies!
18.20 Tētuka meitiņas
18.50 Lai runā!
20.00 Laiks

riņas
10.05 Top-shop
10.20, 20.50 Kara noslēpums
13.15 Iesūdzi mani!
14.20, 18.35 Drošs līdzeklis
15.25 Ģimenes drāmas
16.30, 23.50 Nemelo man!
22.55 Laika robežas
0.45 Maskava. Diena un nakts

RTR

6.00 Krievijas rīts
10.05, 0.45 Bizness kara laikā
11.00, 14.00, 17.00, 17.30, 20.00 Ziņas
11.35, 14.30, 17.10, 19.35 Ziņas-M
11.55 Par pašu galveno
12.55, 3.20 Īpašs gadījums
15.05 Ievas krāsa
16.00, 5.10 Kamēr ciems guļ
18.15, 4.05 Tiesātais ēteris
20.55 Idiots
23.05 Vakars
1.40 Mākslas filma
2.10 Tā krasta piestātne

ONT

6.00, 8.30, 9.00, 11.00, 13.00, 16.00, 18.00, 20.30, 0.55 Ziņas
6.05 Mūsu rīts
9.05 Dzīvo vesels!!
10.25 Kontrolpirkums
11.05, 13.05, 16.10, 18.15, 21.00 Sports
11.10 Fazenda
11.50 Moderns spriedums
13.10 Vīriešu/Sieviešu
14.10 Divatā ar visiem
15.10, 16.15 Laiks parādīs
16.50 Precamies!
18.20 Tētuka meitiņas
18.50 Lai runā!
20.00 Laiks
21.05 Orlova un Aleksandrovs
23.00 Vajag tikt skaidrībā

21.05 Orlova un Aleksandrovs
23.00 Engēlis un dēmons
0.00 Vakars ar I.Urgantu

Baltkrievija 1

6.00, 7.20, 8.15 Labrīt!, Baltkrievija!
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 15.00, 19.00, 0.05 Ziņas
7.05, 8.05 Ekonomikas ziņas
7.10, 8.10, 19.40, 23.30 Zona X
9.15, 22.05 17 pavasara mirkļi
10.50, 20.00 Taljanka
11.00, 13.00, 16.00 90 sekundes
12.10, 16.35 Ģimenes melodrāmas
13.05 Diena lielajā pilsētā
14.00 Nodevība. Seriāls
15.15, 18.40 Reģionālās ziņas bez kara. Seriāls
17.35 Baltkrievijas Laiks
19.20, 23.50 Interesu sfēra
21.00 Panorāma
21.45 Aktuāla intervija
0.25 Sports

Baltkrievija 2

7.00 Telerīts
9.00, 21.35 TV barometrs
9.05, 16.40 Iecirknis
10.05 Baltkrievu virtuve
10.45, 21.40 Kauli
12.40 Madagaskaras pingvīni
13.05 Augstāk par jumtu
13.40, 18.45 Interni
15.50 Reportieris
17.45, 0.40 Virtuozī
20.55 Prāta vētra
21.25 Sportloto 5 no 36
21.30 KENO
23.25 Kā es iepazīnos ar jūsu mammu
23.55 Visuvarenie Džonsoni

23.20 Engēlis un dēmons
0.20 Vakars ar I.Urgantu

Baltkrievija 1

6.00, 7.20, 8.15 Labrīt!, Baltkrievija!
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 15.00, 19.00, 0.15 Ziņas
7.05, 8.05 Ekonomikas ziņas
7.10, 8.10, 19.40, 23.40 Zona X

9.10, 22.05 17 pavasara mirkļi
10.40, 20.00 Taljanka
11.00, 13.00, 16.00 90 sekundes
12.10, 16.35 Ģimenes melodrāmas
13.05 Diena lielajā pilsētā
14.00 Nodevība
15.15, 18.40 Reģionālās ziņas bez kara
17.35 Baltkrievijas Laiks
19.20, 0.00 Interesu sfēra
21.00 Panorāma
21.45 Speciālā reportāža
0.35 Sports

Baltkrievija 2

7.00 Telerīts
9.00, 21.35 TV barometrs
9.05, 16.40 Iecirknis
10.05 Baltkrievu virtuve
10.45, 21.40 Kauli
12.45 Karsts ūdens
13.05 Saprast un neitralizēt
13.40, 18.45 Interni
15.50 Pārlādēšana
17.45, 0.45 Virtuozī
20.55 Prāta vētra
21.25 Sportloto 6 no 49
21.30 KENO
23.25 Kā es iepazīnos ar jūsu mammu
23.55 Visuvarenie Džonsoni



PIEKTDIENA, 3. aprīlis

LTV1

5.30 Province
6.00 Latvijas Republikas valsts himna
6.02 Ielas garumā
6.35 Vides fakti
7.35 Lūgšana krustā
8.35, 17.00 Alpu dakteris
9.30, 16.05 Patvēruma mīlestībai
10.25, 1.50 Mūsu Čarlijs
12.05 Auniņa Timija laiks
12.30 Brīnumskapija skola
13.00 Luijs
13.20 Liela diena
14.20 Maklauda meitas
15.15 VIP - Veiksme Intuīcija Prāts
18.00 Ziņas
18.45 Aculiecinieki
19.05 Gudrs, vēl gudrāks
20.30 Panorāma
21.05 Gaismas ceļā
22.15 Krusta ceļš
23.50 Tikšanās
0.00 Dabas koncertzāle
1.00 Pusbrālis
3.25 Bīstamā robeža
3.40 Robotāda
3.50 Sporta studija
4.35 Aizliegtais paņēmiens

LTV7

5.30 1000 jūdzes Ķīnā
6.00 Latvijas Republikas valsts himna
6.05 Savējie
7.05 BALTICA 2012
8.35, 17.05 Muhtars atgriežas
9.30 Maklauda meitas
10.20, 19.15 Kalle nāk
11.15 1:1
12.05 100 g kultūras
13.50 Pūtēju orķestra Galā

LTV1

6.00 Latvijas Republikas valsts himna
6.02 Ielas garumā
6.35, 19.05 Vides fakti
7.05 Muks
7.30 Tillija un draugi
7.55 Luijs
8.05 Pelēns Tips
8.25 Meža sargi
8.37 Tornis
8.45 Zaķu lielā diena
9.00 Kas te? Es te!
9.30 Zili brīnumi!
10.00 Ķepa uz sirds
10.30 Mf. Rūķītis Nilss Karlsons
11.55 Mf. Ūdensbumba resnajam runcim
13.15, 4.20 100 g kultūras
14.00 Laikmeta varoņi toreiz un tagad
14.35 Īstās latvju saimnieces
15.35 Gudrs, vēl gudrāks
17.00 Musonu zemes
18.00 Ziņas
18.20 Aculiecinieki
18.35 Es - savai zemei
19.35, 3.30 Latvijas šļāģeraptauja
20.30 Panorāma
21.13 Latloto. Eurojackpot
21.25 Teātris.zip
21.45 MarLenī
23.15 Koncerts Rakstītāja, vēltīts rakstnieces B. Martuževas piemiņai
0.40 Ērģelbūvnieki no Ugāles
1.40 Liela diena
2.35 Lūgšana krustā
5.00 TE!

LTV7

6.00 Latvijas Republikas valsts himna
6.05 Vai Rīga jau gatava?

koncerts
16.00, 5.00 Pie stūres
16.30, 23.40, 3.35 LTV - 60
18.00 Šodien
18.20 Vai Rīga jau gatava?
18.35 Atgriezies
20.05 Eiropa koncertos
21.00 Legendārie albumi
22.00 Mf. Modernie laiki
0.20 Mf. Medību sezona
2.05 8. Pasaules koru olimpiāde
4.30 Spots

LNT

7.05 Galileo
7.35, 3.55 Šefpavāru cīņas
8.40, 2.10 Dzīvīte
9.00 LNT brokastis
10.00 Televeikala skatlogi
10.15 Mf. Kalpone
13.10 Dāmu paradīze
17.50, 20.00 Ziņas
18.00, 2.30 Fatmagula
20.35 Degpunktā
21.10 Mf. Kara zirgs
0.10 Mf. Kristus ciešanas
4.40 Karamba!
5.00 Likums un kārtība
5.45 Ķerto līga
6.05 Kādas slimības vēsture
6.50 Bernards

TV3

7.15 Gandrīz ideālas vakariņas
11.10 Mf. Vinnijs Pūks
12.35 Mf. Pīters Pens
14.45, 2.05 Mf. Pēdējā dziesma
16.55 Mf. Zobu feja
19.00, 3.50 TV3 Ziņas
19.35, 4.20 Bez Tabu
20.20 Dzīves smalkumi

LTV1

6.20 Saules izaicinātie
6.50 Sekotāji
7.05, 4.25 LTV - 60
7.45 1000 jūdzes Transilvānijā
8.15 TE!
9.15 Province
9.45 Citādi latviskais
10.15 V.I.P. - Veiksme. Intuīcija. Prāts
11.00 Mf. Mīla, mazuļi un ģimenes laime
12.40 Sporta studija
13.30 LČ fināls spēle hokejā
15.50 Aizliegtais paņēmiens
16.50 Euro Hockey Challenge
19.20 VTB Vienotā līga
21.20 Kultra ēdieni
21.50 Midsomeras slepkavības
23.35 SOKO Vismāra
0.25 Mf. Modernie laiki
2.00 Eiropa koncertos
2.50 Mf. Medību sezona
4.55 Drosmīgās pārmaiņas
5.25 Dabas formas

LNT

7.00 Degpunktā
7.30 Šefpavāru cīņas
8.30 Attīstības kods
9.00, 3.15 LNT Brokastis
10.00 Laimīgs un vesels
10.30 Galileo
11.00 Mf. Amerikas dārgumiņi
13.10 Dāmu paradīze
17.50, 20.00 Ziņas
18.00 Vecpuišs
20.35 Dzintara dziesmas
21.35 Agata Kristi. Erkiļs Puro
0.00 Mf. Mīlestība depresijas laikā
1.25 Mf. Svētceļojums uz Padužu
2.55, 6.05 Karamba!
5.00 Likums un kārtība
5.45 Ķerto līga

20.40 Sanāciet, sadziediet!
22.10 Mf. Čarlijs Sentklāuds
0.10 Mf. Maldonado brīnumi
5.00 Uz robežas
5.45 Saikne
6.45 Monsuno

TV3+

7.35 Mf. Muļķa diena
9.20 Mf. Zokomon
11.45 Mf. Un atkal Karlsons!
13.30 Īstais Gārfilds
15.00 Mf. Ramona un Bizus
17.00 Mf. Koko
19.00 Mf. Nejaucis es
21.00 Mf. Solis augšup 4
23.00 Mf. Ērmiotie ļaudis
1.55 Mf. Savvaļā

TV5

7.00 Paralēlā pasaule
8.00 Nevar būt!
9.00 Kur paliek atmiņas?
10.00, 12.10 Top-shop
10.15 Ģimenes izmērs
11.05 Nemelo man!
12.25 Mf. Veiksmes noma
14.15 Lielais starpbrīdis
19.40 Ziņas
19.50 Mf. Brilljanta roka
22.00 Vakars@22
22.25 Krimināl+
23.00 Greizais spogulis
0.50 Mūzika

NTV-Pasaule

09.00 Ārstu lieta
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Šodien
10.25 Muhtara atgriešanās
11.25 Dzīve ierakumos
12.00, 13.25 Zvērināto tiesa
14.35 Ārkārtējs notikums
15.00 Viss būs labi!
16.20 Bēglis
18.00, 2.45 Runājam un rādām

6.30 Bernards
6.40 Kādas slimības vēsture

TV3

7.10 Īpašais aģents Oso
7.40 Mans mazais ponijs
8.10 Šīna planēta
9.05 Madagaskaras pingvini
10.00 Auto ziņas
10.30 Ievas pārvērtības
11.15 Mf. Skatuves zvaigzne
13.10 Dejo ar zvaigzni
16.55 Mf. Plušķis
19.00, 4.05 TV3 Ziņas
19.35 Slepēnās lietas
20.00 Mf. Drošsirde
21.55 Mf. Nārnijas hronika. princis Kaspiāns
0.50 Mf. Olgalvi
2.25 Mf. Pīters Pens
4.35, 6.35 Amerikas smieklīgākie videokuriozi
5.00 Uz robežas
5.45 Saikne
6.50 Monsuno

TV3+

7.00 Mf. Zokomon
9.10 Sapņu māja
9.40 Tas ir mans bērns
10.50 Internu kauja
11.55 Skolotāji
13.05 Skapis
14.00 Sofija Prekrasnaja. Princēses stāsts
15.00 Mf. Solis augšup 4
17.00 Mf. Nejaucis es
19.00 Dejas
21.00 Mf. Čempions
23.35 Mf. Kāda vampīra stāsts
1.45 Mf. Dārgie pišji

TV5

8.00 Es ārstēju
9.00 Izvēle Jūsu ziņā
9.30, 11.20 Top-shop
9.45 Uzmanieties, bērni!
10.45, 1.30 Biznesa pieeja

19.40 Mf. Biks un Špindeļs
23.25 Laimas Vaikules superbenefiss
1.50 Trimdā pēc paša vēlēšanās
3.50 Īpašās nozīmes aģents

PBK

6.10, 1.00 Euronews
6.40, 9.00, 12.15, 15.00, 17.00 Ziņas
6.50 Kontrolpirkums
7.15 Matadors
9.35 Labrīt!
10.00 Dzīvo vesels!!
11.20 Divatā ar visiem
12.50 Vīriešu/Sieviešu
13.55, 15.25 Laiks parādīs
15.55 Moderns spriedums
17.45 Precamies!
18.55 Jūrmala
20.00 Laiks
20.45 Brīnumu lauks
21.50 Bals. Bērni
24.10 Vakars ar I.Urgantu
1.30 1inCity
2.00 Mf. Sirds atkal sitas
3.45 Mākslas filma
5.30 Mūzika

RenTV Baltic

6.00, 8.05, 12.35, 23.55 Skatīties visiem!
6.30 Vecpuiši
7.09, 0.44 Laika prognoze
7.10 Zaldāti
9.00, 19.45 Saviesīgas vakariņas
10.05 Top-shop
10.20, 0.45 Dokumentālais projekts
12.55 Multfilmas
13.20 Iesūdzi mani!
14.20, 18.35 Drošs līdzeklis
15.25 Ģimenes drāmas
16.30 Nemelo man!

11.35 Mf. Brilljanta roka
13.35 6 kadri
14.15 Mf. Čau, Federiko
18.05 Greizais spogulis
20.00 Mf. Operācija "I" un Šūrika piedzīvojumi
21.55 Mf. Sargies automobiļa
23.45 Mf. Veiksmes noma
2.00 Krimināl+
2.25 Personīgās lietas
3.05 Mūzika

NTV-Pasaule

8.00, 10.00, 13.00 Šodien
8.20 Skate
8.50 Krievu pildījums
9.25 Gatavojam
10.25 Galvenais ceļš
11.05 Braucam un ēdam!
11.55 Dzīvokļa jautājums
13.25 Medicīnas noslēpumi
14.00 Atgriezti papildus izmeklēšanā
18.00 Izmeklēšanu veica...
19.00 Centrālā televīzija
20.00 Krievijas jaunās sensācijas
21.55 Tu tam neticēsi!!
22.55 Kriminālā Krievija

PBK

7.15 Matadors
8.10, 10.20 Multfilmas
8.50 Gudrinieces un gudrinieki
9.45 Vārds mācītājam
10.00, 12.00, 17.00, 6.00 Ziņas
11.15 Kulinārijas raidījums
12.25 Tautsaimniecības sasniegumu izstāde
13.30 Krāmu tirgus
14.25, 17.25 Mf. Otrā iespēja
18.55 Kas grib kļūt par miljonāru?
20.00 Laiks
20.25 Nosvērti un laimīgi
23.25 Kas? Kur? Kad?
0.35 Šodien vakarā
2.00, 5.30 Euronews

20.50 Pasaules noslēpumi
21.55 Dīvaina lieta
22.55 Slepēnās teritorijas

RTR

5.00 Krievijas rīts
10.05 Galvenā skatuve
11.00, 14.00, 17.00, 17.30, 20.00 Ziņas
11.35, 14.30, 17.10, 19.35 Ziņas-M
12.00 Par pašu galveno
12.55 Īpašs gadījums
15.05 Ievas krāsa
16.00, 5.10 Kamēr ciems guļ
18.15, 4.05 Tiešais ēteris
20.00 Ziņas
21.00 Galvenā skatuve
0.00 Tikai tu
1.55 Mans draugs Ivans Lapšins
5.55 Sirds atkal sitas

ONT

6.00, 8.30, 09.00, 11.00, 13.00, 16.00, 18.00, 20.30, 1.05 Ziņas
6.05 Mūsu rīts
9.05 Dzīvo vesels!!
10.25 Kontrolpirkums
11.05, 13.05, 16.10, 18.15, 21.00 Sports
11.10 Fazenda
11.50 Moderns spriedums
13.10 Vīriešu/Sieviešu
14.05 Mācīties dzīvot
14.35 Laiks parādīs
16.15 Mākslas filma
18.20 Gaidi mani Baltkrievijā
18.55 Brīnumu lauks
20.00 Laiks
21.05 Mf. Sliktā māmuļa
22.50 Kas? Kur? Kad? Baltkrievijā
0.15 Vakars ar I.Urgantu

2.30 Mākslas filma
3.45 Jūrmala
5.10 Mūzika
6.10 Spēlējiet, harmonikas!
6.50 Mf. Bezkauna

RenTV Baltic

7.10 Raidījums par profesijām
12.05 Top-shop
12.20 Sena pareģojuma spēks
13.30 Citplanētieši. Mīti un pierādījumi
14.30 Raidījums
15.35 Maldu teritorija
17.40 X-faktors
23.00 Dokumentālais projekts
6.00 Skatīties visiem!
6.40 Afromaskavietis

RTR

8.00, 11.00, 14.00, 20.00 Ziņas
8.15 Sirds atkal sitas
9.45 Suņu pasaule
10.15 Sestdienas talka
11.30, 14.30 Ziņas-M
11.40 Zinātne 2.0
12.05, 1.55 Ogareva
14.35 Tikai tu
16.25, 3.20 Sestdienas vakars
18.05 Gardēžu virtuve
20.45 Dejas ar Zvaigznēm
0.00, 5.45 Sapnot nav kaitīgi
4.55 Smieklu istaba

ONT

7.00 Svētdienas rīts
8.00, 9.00, 16.00, 20.30 Ziņas
9.05 Multfilma
9.25 Veselība
10.25 Kulinārijas raidījums
11.05 Ideālais remonts
12.05 Gudrinieces un gudrinieki
13.00 Mf. Baltā saule tuksnesī
14.30 Mākslas filma
16.15, 21.00 Sports
16.20 Rūgts!
17.15 100 miljoni

Baltkrievija 1

6.00, 7.20, 8.15 Labrīt!, Baltkrievija!
7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 15.00, 19.00, 23.30 Ziņas
7.05, 8.05 Ekonomikas ziņas
7.10, 8.10, 19.20 Zona X
09.15 17 pavasara mirkļi
10.50, 19.55 Tajjanka
11.00, 13.00, 16.00 90 sekundes
12.10, 16.30 Ģimenes melodrāmas
13.05 Diena lielajā pilsētā
14.00 Nodevība
15.15, 18.40 Reģionālās ziņas
15.25, 0.00 Divdesmit dienas bez kara
17.25 Nezināmā Baltkrievija
17.55, 21.45 Mūsējie
18.10 Lielā reportāža
21.00 Panorāma
21.55 Mf. Apolons 18
23.50 Sports

Baltkrievija 2

7.00 Telerīts
9.00, 21.15 TV barometrs
9.05, 16.50 Iecirknis
10.05 Kapeika kapeikā
10.40 Kauli
12.35 Mf. Es gribu to redzēt!
13.10 Karsts ūdens
13.30 Tikšanās ar...
14.05 Interni
16.15 Ir nu gan!
17.55 Virtuozī
18.55 Gribu nokļūt televīzijā!!
19.00 Slepēnie materiāli. Gribru ticēt
21.00 KENO
21.20 Gribu nokļūt televīzijā!
21.55 Ekstrasensi veic izmeklēšanu
23.00 Reportieris
23.45 Bafija pret vampīriem

18.10 Republikas īpašums
21.05 Šodien vakarā
22.45 Leģendas Live
23.30 Kas? Kur? Kad?
0.40 Pirms tumsas iestāšanās

Baltkrievija 1

7.00 Būtiņa
7.25 Mf. Steidziet mīlēt
9.00, 12.00, 15.00 Ziņas
9.10 Redaktoru klubs
9.50, 23.50 Virtuve
10.55 Par ēdienu!
11.25 Vasarnīca
12.10 Veselība
12.50 Kulinārijas diplomāti
13.20 Ir izeja
13.50, 1.00 Liela starpība
15.15 Reģionālās ziņas
15.35 Mf. Zaldāts Ivans Brovkins
17.15 Mf. Baltās rozes
19.00, 21.40 Es varu!
21.00 Panorāma
21.50 Svētku dievkalpojums
0.50 Sports

Baltkrievija 2

7.05 Mf. Tētuku
8.40 Baltkrievu virtuve
9.15 Burvju skola
9.35 Profesora Otkrivaškina zinātniskais šovs
10.05 Mf. Madagaskaras pingvini
10.55, 21.10 TV barometrs
11.00 Kapeika kapeikā
11.35 Ekstrasensi veic izmeklēšanu
12.45 Ir nu gan!
13.20 Bafija pret vampīriem
15.55 Mākslas filma
21.00 Sportloto 6 no 49
21.05 KENO
21.15 Baltkrievu pagrīdes dienasgrāmatas
21.45 Mf. Tīras debesis
23.50 Pārlādēšana
0.30 Mf. Jakudzas ēna

SVĒTDIENA, 5. marts

LTV1

7.05 Muks
7.30 Tillija un draugi
8.00 Pelēns Tips
8.20 Mia un es
8.50 Kas te? Es te!
9.20 Gārfilda šovs
9.50 Dabas dīvaiņi
10.20 Izgaršot Brazīliju
10.50 Pa svētoĶotāju takām ar Saimonu Rīvu
12.00 Lieldienu dievkalpojums
13.35 Saknes debesīs
14.05 Latvijas kristīgo konfesiju vadītāju apsveikums Lieldienās
14.25 Daudz laimes!
15.20 Ķeņa uz sirds
15.50 Ķīpsalā
16.15, 4.25 100 g kultūras
17.00 Tēvs Brauns
18.00 Ziņas
18.20 Province
18.50 Mf. Vasara Ungārijā
20.30 Panorāma
20.50 De facto
21.20 Radīti mūzikai
23.20 Marisa Jansona koncerts
0.45 Momentuzņēmums
1.00 TE!
2.00 Musonu zemes
2.55 Latvia Open

LTV7

8.00 Zebra
8.15 Aculiecinieks
8.30 Latvija var!
8.45 Vides fakti
9.15 Ielas garumā
9.45 Punkti virs i
10.45 Bez apvainošanas
11.15 Baltic Grand Prix
13.45 Mf. Mīla, mazuļi un ģimenes laime
15.25 Mf. Ūdensbumba resnajam runcim
16.50 Mf. Sapņu viesnīca
18.30 Leģendārie albumi
19.30 Donna Leona. Komišārs Gvido Bruneti
21.10 Specvienība
22.00 Noziegums
23.10 Eiropa koncertos
0.05 Man pieder tas, ko sauc par laimi
2.15 Jauniešu kora koncerts
4.15 LTV - 60
5.00 Šķiršanās
5.30 2020

LNT

7.05 Nedēļa novados
7.30 Šefpavāru cīņas
8.30 Galileo
9.00, 4.10 LNT Brokastis
10.00 Maini vai zaudē!
10.40 Veiksmīgs uzņēmējs
11.10 Dīvainie Ginesa rekordi

12.10 Vecpūsis
13.10 Dāmu paradīze
17.50, 20.00 Ziņas
18.00 Noziegumam pa pēdām
20.10 LNT ziņu TOP 10
21.00 Kurts Seits un Šura
23.20 Noziegums Parīzē
0.25 Mf. Amerikas dārgumiņi
2.00 Mf. Cerība pie jūras
3.25 Kādas slimības vēsture

TV3

7.20 Īpašais aģents Oso
7.45 Mans mazais ponijs
8.10 Kinomānija
8.50 Māmiņu klubs
9.25 Gatavo
10.00 Superbingo
11.00 Precos ar svešinieku!
12.05, 4.30 Amerikas smieklīgākie videokuriozi
12.35 Mf. Nārnijas hronika. princis Kaspiāns
15.35 Mf. Drošsirde
17.30 Sanāciet, sadziediet!
19.00 Nekā personīga
20.00 Dejo ar zvaigzni
23.25 Mf. Radinieki svešinieki
1.20 Mf. Zobu feja
3.05 Saikne

TV3+

7.00 Multfilmas
8.05 Mf. Un atkal Karlsons!
9.50 Mf. Sofija Prekrasnaja. Princeses stāsts.
10.55 Mf. Ramona un Bizus
13.00 Dejas
15.05 Mf. Čempions
17.35 Mf. Brīvie
20.00 Interni
21.00 Mf. Dzelzs vīrs
23.40 Mf. Gangsteris

TV5

7.30 Kristiešu programma
8.00 Es ārstēju
9.00, 10.15 Top-shop
9.15 Uzmanieties, bērni!
10.30 Mf. Sargies automobiļa
12.25 Mf. Operācija "I" un Šurika piedzīvojumi
14.15 Mf. Ļuba. Mīlestība. Seriāls
18.10 Mf. Tētis sprukās
20.00 Mf. Kandžas dzinēji
20.20 Mf. Kaukāza gūstekne
22.00 Mf. Veiksmes zigzag
23.50 Mf. Spēle
1.35 Personīgās lietas
2.15 Mūzika

NTV-Pasaule

8.00, 10.00, 13.00, 15.35, 19.00 Šodien
8.20 Viņu tradīcijas
8.50 Gadās taču!
9.25 Ekskluzīvi!

10.25 Pirmais ātrums
11.05 Brīnumtehnika
11.55 Vasarnīca
13.25 Ēdam mājās!
13.55 Es tievēju
14.50 Aleksandrs Žurbins. Melodijas piemiņai
16.00 Gods
17.55 Ārkārtējs notikums
20.00 Norkina saraksts
21.15 Jūras velni
0.00 Mf. Pavisam neparasts stāsts
2.20 Benefice. Mielasta laikmets

PBK

7.45, 9.35 Multfilmas
8.20 Veselība
9.25 600 sekundes par veselību un skaistumu
10.00, 12.00, 17.00 Ziņas
10.25 D.Krilova piezīmes
11.05 Kamēr visi mājās
12.20 Uzmini melodiju
13.05 Rūgts!
14.05 Savvērestības teorija
15.20, 17.20 Pirmā kanāla kolekcija
17.55 JAK
20.00 Laiks
21.50 Mats matā
0.50 Euronews
1.20 Mf. Pavasaris
3.05 Nosvērti un laimīgi
5.20 Mūzika

RenTV Baltic

7.25 Zaldāti
10.10 Laika robežas
12.00 Top-shop
12.15, 0.30 Skatīties visiem!
13.25 Jūrmala
15.15 Izmeklēšanu veic ekstrasesenti-detektīvi
19.00 Izmeklēšanas noslēpumi
22.45 Dokumentālais projekts

RTR

7.35 Mf. Governante.
9.30 Pats sev režisors
10.20, 14.20 Ziņas-M
11.00, 14.00, 20.00 Ziņas
11.15 Smieklu panorāma
11.45 Rīta pasts
12.25 Putnu valsts
12.55 Krievija. Vietas ģēnijs
14.30, 3.55 Ūsainā aukle
16.00 Smieties atjauts
18.05 Gardēžu virtuve
22.00 Svētdienas vakars
0.35 Mf. Dienvidu nakts
2.30 Mf. Dārznieks

ONT

7.00 Svētdienas rīts
8.00, 9.00, 16.00 Ziņas
9.05 Svētdienas dievkalpo-

jums
9.20 Multfilma
9.35 D.Krilova piezīmes
9.55 Kamēr visi mājās
10.45 Fazenda
11.20 Šurum burum
11.30 Brain-ring
12.40 Savvērestības teorija
13.40 Balss. Bērni
16.15 Sports
16.20 Pirmais pasaules karš. Nepabeigtais karš
17.10 Mats matā!
20.00 Kontūras
21.05 Mf. Džobs
23.15 Ideālais randiņš
0.10 Mf. Cilvēks no Kapucīnu bulvāra

Baltkrievija 1

6.55 Mf. Neticamie itāļu piedzīvojumi Krievijā
8.40 Vārds mācītājam
9.00, 12.00, 15.00 Ziņas
9.10 Arsenāls
9.40, 0.30 Virtuve
10.45 Par ēdienu!
11.25 Sieviešu žurnāls
12.10 Centrālās reģions
12.35 Zona X
13.05 Izmeklēšanas noslēpumi
13.40 Pārnesumkārbā
14.15 Apkārt planētai
15.15 Tava pilsēta
15.30 Mf. Ivans Brovkins neskartā zemē
17.15 Nebūtu laimes
21.00 Galvenais ēteris
21.55 Dialogs par civilizāciju
22.25 Laika ziņas
22.50 Mf. Steidziet mīlēt

Baltkrievija 2

7.00 Mf. Tīras debesis
8.55 Denisa Dudinska piedzīvojumi Gruzijā
9.45 Burvju skola
10.05 Madagaskaras pingvīni
10.35, 20.25 TV barometrs
10.40 Fitnews
11.20 Jūsu loto
11.50 Loterija Piecinieks
12.00 Gribu nokļūt televīzijā!
12.05 Mf. Es gribu to redzēt!
12.40 Saprast un neitralizēt
13.15 Mamma - detektīvs
15.20 Mf. Slepnie materiāli. Gribu ticēt.
17.20 Comedy woman
18.25 Ikri
19.15 Superloto
20.05 Karsts ūdens
21.00 Sportloto 5 no 36
21.05 KENO
21.15 Futbols
21.50 Mf. Jakudzas ēna
23.35 Augstāk par jumtu
0.05 Mf. Tētus

31. marts

Ir iemesls!

Zviada Gamsahurdia dzimšanas diena



Uzvārds Gamsahurdia Gruzijā visiem ir labi zināms. Un ne tikai tāpēc, ka tā sauca pirmo prezidentu neatkarīgās Aizkaukāza republikas vēsturē. Daudz svarīgāks ir fakts, ka tas ir saistīts ar senu muižnieku dzimtu, kuras pārstāvju vidū bija daudz drosmīgu karavīru, rakstnieku un dzejnieku, valstsvīru un zinātnieku. No mātes puses (viņas meitas uzvārds ir Palavandišvili) tā ir kņazu dzimta, kas veicinājusi Gruzijas valstiskuma idejas veidošanos.

1939. gada 31. martā šajā slavenajā un cienījamajā ģimenē dzima dēls Zviads, nākamais filologs, disidents, politiķis, līderis...

Viņa politiskā darbība sākās 1954. gadā, kad jaunais students ar saviem draugiem nodibināja studentu pulciņu, kurā dažādu augstskolu pārstāvji sprieda par savas valsts neatkarību, pētīja Gruzijas 20. gadsimta vēsturi, gatavoja skrejlapas un proklamācijas un popularizēja ideju par Gruzijas neatkarību.

Kad Gamsahurdia pulciņa dalībnieki piedalījās 1956. gada demonstrācijās (gruzīni protestēja pret Staļina vārda nomelnošanu un pret PSKP XX kongresa lēmumiem), par jauno politiķu darbību ieinteresējās VDK. 1957. gadā Gamsahurdia bija notiesāts pēc Krievijas kriminālkodeksa 58. panta, sodu tiesa noteica nosacīti, laiki tiesām bija mainījušies. Pēc gada par pretkomunistiskās literatūras izplatīšanu Zviadu uz pusgadu ievietoja slēgta tipa psihiatriskajā slimnīcā. Tā norisinājās cīņa pret citādi domājošiem: ja netici gaišajai nākotnei un partijas vadošajai lomai, tas nozīmē, ka tu nesi garīgi vesels. „Psihenē” Gamsahurdia nokļuva vēl divas reizes, pēc tam šo biogrāfijas faktu izmantoja viņa politiskie pretinieki, kuri apgalvos, ka Zviads Gamsahurdia nav psihiski līdzsvarots.

Neskatoties uz arestiem, uzraudzību, regulāriem aizsākumiem uz VDK, Zviads pabeidza universitāti, publicēja vairākus darbus, rediģēja literāro žurnālu „Zolotoje runo”. Līdztekus tam viņš turpināja disidenta darbību. 1974. gadā kopā ar savu draugu Merabu Kostavu viņš organizēja grupu, kas nodarbojās ar cilvēka tiesību aizsardzību Gruzijā. 1976. gadā Gamsahurdia izveidoja Gruzijā cilvēktiesību aizstāvību grupu „Helsinki”.

90.gados sākās pārkārtošanās laikmets, kad strauji attīstījās Z.Gamsahurdia politiskā karjera. Tika dibināts politiskais bloks, kas iestājās par Gruzijas patstāvību PSRS sastāvā, bet pēc tam - par pilnīgu valsts neatkarību. Zviads Gamsahurdia ir līderis, tribūns, orators. Daudzi noteikti atceras spilgtos kadrus no ziņu raidījumiem: Rustaveli prospekts Tbilisi pilsētā, cilvēku pūļi, uz tribīnes - sirms cilvēks ar megafonu rokās, viņš skaļi izklicdz lozungus gruzīnu valodā, bet pūlis ar lielu uzmanību sekoja katram viņa vārdam, un tad visi manifestācijas dalībnieki sāk skandēt: „Zviad! Zviad!” 1990. gadā notika Gruzijas Augstākās Padomes vēlēšanās, kurās uzvarēja Zviada Gamsahurdia bloks, un parlaments ar balsu vairākumu izvēlējās Zviadu par priekšsēdētāju. Disidenta ēra noslēdzās, Gamsahurdia atnāk pie varas...

Iegūstot varu, cilvēks mainās... Pat visnelokāmākie liberāļi krasi pārvēršas, kļūst nervozi, cietsirdīgi un neiecietīgi pret citādiem uzskatiem... Pirms pirmajām prezidenta vēlēšanām Zviada galvenais konkurents, slavenais filozofs, publicists, domātājs Merabs Mamardašvili atzinās: „Ja mana tauta nobalsos par Zviadu, es nostāšos pret manu tautu!” Tikai pēc vēlēšanām, pēc Gamsahurdia pārliecinošas uzvaras, daudzi saprata, par ko runāja filozofs. Pats Mamardašvili miris vēlēšanu priekšvakarā, „Nukovo” lidostā, miklainos apstākļos... Un šis noslēpumainās nāves tikai sākās...

Kļuvis par Gruzijas prezidentu, Gamsahurdia īsā laikā sastrīdējās ar visiem kaimiņiem un tautām, kas no senajiem laikiem dzīvoja valsts teritorijā. Viņa politika nepatika abhāziem, osetīniem, avāriem un daudziem citiem. Diemžēl bijušais disidents nebija pieradis risināt domstarpības pārrunu ceļā...

1991. gada augustā, kad Maskavā notika tā saucamais pučs un mēģinājums atstādināt no varas Mihailu Gorbačovu, Gamsahurdia izpildīja visas pučistu prasības, izformēja Nacionālo gvardi un atcēla daudzus savus iepriekšējos lēmumus... Pučs tika likvidēts pēc 4 dienām, un līdzgaitnieki apvainoja savu līderi nodevībā. Bet Gamsahurdia piespieda viņus atkāpties no amata. Zviadam vispār nepatika tie, kas viņam nepieķirā. Piemēram, parlamenta deputātiem, kas balsoja pret viņa priekšlikumiem, viņš vienkārši atņēma mandātus, pamatojot to ar kādu formālu iemeslu. Zviads Gamsahurdia bija labi pazīstams ar VDK metodēm cīņā pret citādi domājošiem. Citādāk viņš acīmredzot vienkārši nevarēja. Kaut gan prezidents visu pamatoja ar labiem nodomiem: „Lai visi zina, ka mēs cīnījāmies un cīnāmies par mūsu senču reliģiozo un nacionālo ideālu atjaunošanu.” Brīnišķīga, cēla ideja. Bet Gamsahurdia „aizmirsta”, ka Gruzijas teritorijā dzīvo arī daudz citu tautu pārstāvji, kam ir savi reliģiozie un nacionālie ideāli. Neatkarīgās republikas pirmā prezidenta valdīšanas laiks noslēdzās ar pilsoņu karu, kas aiznesa tūkstošiem cilvēku dzīvību.

Gamsahurdia dzīves ceļš pārtrūka svešumā, viņu atrada ar cauršautu brūci galvā, taču mēģināja izplatīt informāciju par to, ka no dzīves Zviads aizgāja labprātīgi. Vairāk nekā desmit gadus turpinājās izmeklēšana, taču nekādi pierādījumi netika atrasti. Gruzijā godina sava pirmā prezidenta piemiņu, bet Gamsahurdia nepietika prasmes padarīt savu valsti laimīgu. Neskatoties uz visiem centieniem...

Romantiķi ir slikti politiķi un nekam nederīgi vadītāji, kaut gani viņi ir lieliski, apbrīnojami cilvēki.

Andrejs JAKUBOVSKIS

SIA „LAUKU MIESNIEKS”

Iepērk mājlopus. Augstas cenas. Samaksa tūlītēja. Svāri. Tāl. 20207132.

Z/S “Madera”

Iepērk jaunlopus, liellopus, aitas, zirgus, cūkas. Samaksa uz vietas. Svāri. Tāl. 26563019

SIA “FORVEST”

Pērkam augošu mežu, mežu ar zemi, iekļātū mežu un bez dokumentiem. Meža izstrādāšanas pakalpojumi. Mežizstrādes pakalpojumi, meža izvedēja, forvardera pakalpojumi. Pārdodam malku (3 m). Tāl. 26677812

SIA „RENEM”

Iepērk jaunlopus, liellopus, aitas, zirgus. ELEKTRONISKIE SVARI. Tāl. 65323848, 29996309, 26373728.

SIA “AIBI” iepērk liellopus, jaunlopus, aitas, kazas, zirgus, cūkas. Labas cenas. Samaksa tūlītēja. Svāri.

Tāl. 26142514, 20238990.

SIA Māra N

aicina darbā rezerves daļu un riepu PĀRDEVĒJU

(Asūnes iela 6, Dagdā)

Prasības:
- laba pieredze darbā ar datoru;
- tehniskās zināšanas;
- vēlam, B kategorijas auto vadītāja apliecība
CV sūtīt uz mara.n@apollo.lv

Tāl. 26525566

IEPĒRK METĀLLŪŽŅUS

Augstas cenas. Strādājam jebkurā laikā. Tāl. 29198531

Akmens apstrāde

- Pieminekļi, apmales, žogi. Dārza rotājumi.
 - Viszemākās cenas Latgalē dažiem produkcijas veidiem.
 - Akmens – ne no Ķīnas!
- Strādājam bez brīvdienām! Ūdrīšu pagasts (4 km no Krāslavas). Tāl. 26823417. Dagda, Upes iela 1-a.

Tāl. 22424163.
www.granits-o.lv





LAIKA ZIŅAS

01.04.	02.04.	03.04.	04.04.	05.04.
+2 ... +5	+1 ... +5	+1 ... +6	-1 ... +5	-1 ... +5
DA 4 m/s	DR 6 m/s	ZR 4 m/s	R 3 m/s	DR 3 m/s

Mīlie brāļi un māsas Kristū!

Ir atnācis pavasaris, bet garīgajā dzīvē ir atnākuši Lieldienu svētki, kad mēs ar prieku pilnām sirdīm dziedam Alleluja – slavējam Kungu!

Kristus patiešām ir augšāmcēlies!

Uz augšāmcēlšanās notikumiem balstās mūsu ticība un jaunā dzīve, ko saņemam, pieņemot Kristu savā sirdī.

Dzīva, darbīga ticība vajadzīga katram cilvēkam, jo tā ir iepriecinājuma avots. Ticība Kristum iepriecina strādniekus, kas vaiga sviedros pelna maizi un cieš netaisnīgas pārestības no darba devējiem, kā arī iepriecina tos, kas cieš no slimības vai kādas citas nelaimes. Pacietīgas ciešanas padara cilvēku līdzīgu



Jēzum, kurš šaustīts un ērkšķiem kronēts, nesa krustu uz Golgātu.

Kāds karalis nodeva savu valdnieka kroni dēlam, teikdams: "Šis kronis ir rotāts ar dārgakmeņiem un ir ļoti krāšņs, bet es zem tā nebaudīju nevienu prieka stundu."

Jā, Kristum nebija šāda dārgakmeņu kroņa. Viņam galvā uzlika ērkšķu un ciešanu kroni.

Virs zemes arī mums jānes šis ērkšķu kronis, lai ar to debesīs iegūtu dārgakmeņu kroni. To mums Dievs ir sagatavojis.

Apustulis Pāvils raksta: "Tagadējās grūtības, kas ir īslaicīgas un vieglas, dod mums mūžīgu godību, kas atsvēr visu"(2

Kor 4, 17).

Ticība Kristum, kas ir uzvarējis nāvi - debesu gaismas stars zemes tumsībā, Pestītāja nopelnīto žēlastību atslēga, īsta dzīve, vārti uz neizsmejamiem iepriecinājumiem.

Ticība apustuļus padarīja par pasaules pārveidotājiem un uzvarētājiem, un arī mūsu ticība ir nostiprināta ar Jēzus augšāmcēlšanos.

Dārgie brāļi un māsas! Pricēsimies par to, ka Kristus ir augšāmcēlies. Aizmirsīsim uz laiku savas problēmas, kuras vienmēr bija un būs, jo ticīgais cilvēks mīl dzīvību un nav noskumis. Piedzīvosim prieku, ko rodam, ejot Kristus ceļu: "Dievs lai piepilda jūs ar visu prieku un mieru, lai jūs būtu bagāti cerībā"(Rom 15, 13).

Prieks un miers – cik tas mums ir vajadzīgs, īpaši tagad, kad mūsdienā pasaulē notiek kari, terorakti, cilvēki cieš. Patiesi miers rodam Kristū, un tas ir Viņa ciešanu un augšāmcēlšanās auglis. Mēs būsim laimīgi tad, kad miers valdīs mūsu dvēselē, sadzīvē un visā sabiedrībā.

No visas sirds apsveicu Jūs Kristus Augšāmcēlšanās svētkos! Vēlu mieru, veselību un labklājību jums, jūsu radniekiem un draugiem! Lai Kungs Jēzus svētī un sargā!

Eduards VORONĒCKIS,
Krāslavas Sv.Ludvika Romas katoļu draudzes prāvests

Z/S "Riekstiņi"

Baltinavas novadā pārdod vasaras kviešu "Taifun" sertificētu sēklu.
Tāl. 29124081, 26475154

SIA "Rumba centrs"

aicina darbā PĀRDEVĒJU - NOLIKTAVAS PĀRZINI.

CV - merogs@inbox.lv
Tāl. 28237504

PĀRDOD

1 - istabas dzīvokli Rīgā. Tāl. 29955736;

"AUDI A6", TDi, 1996., cena pēc vienošanās; grūnsnu teli; arklus "Kvertland". Tāl. 27042939;

3 - korpusu arklus un darba zirgu. Tāl. 29138267;

sējmašīnu "Nodet" (2.5 m, 900 €), kultivatoru (4.5 m, Vācija, S-veida zari ar ecēšām, 1250 €), kartupeļu stādāmo mašīnu (2-rindu, Vācija, 550 €). Tāl. 29824483;

piekabi "Zubrjonok" labā stāvoklī. Tāl. 29519422;

zirga plaujmašīnu. T. 26695482; caurules, metāla loksnes - 6mm, elektrisko dzinēju, vadus, dēļus. Viss lietots. Lietotas ražošanas mēbeles. Tāl. 29517757;

13, 14, 15, 16 collu riepas. Metāla un alumīnija diskus. Velosipēdus. Tāl. 29479733;

lietotu bērnu auto sēdekli (līdz 1 gadam) labā stāvoklī, 25 €; jaunu grūtnieču bandāžu "Lauma", M izm., 10 €. Tāl. 29694246;

pienīgas govīs pēc izvēles. Tāl. 22412345, 65629838;

grūnsnu teli. Tāl. 29186451; 3 pienīgu govju teļus. Tāl. 29277860;

teļu. Tāl. 26325769; sēklas kartupeļus "Vineta", C1 ataudzējums. Tāl. 28387496;

pārtikas un sēklas kartupeļus. Piegāde. Tāl. 27131681;

melnzemi un kūtsmēslus. Iespējama piegāde. Tāl. 20087144;

kūtsmēslus. 25 €/t. T. 22011360;

sienu ruļļos. Tāl. 29117568;

sienu ruļļos. Tāl. 26489165;

sienu ruļļos (3 €/gab.). Tāl. 29160528;

zāģmateriālus. Tāl. 29728133;

malku, atgriezumus. T. 29762873;

malku. Tāl. 22333299;

malku. Tāl. 29189194.

PĒRK

zemi ar jebkādu mežu (var daļēji izcirstu). Visaugstākās cenas. Tāl. 29417548;

mežus īpašumā, zemi ar mežu, cirmsas. Par brīvu kārtojām robežu plānus, meža taksācijas, zemesgrāmatas. Augstas cenas, samaksa pie notāra. Vajadzības gadījumā izsniedzam avansu. Tāl. 29131196, woodholding@inbox.lv;

visaugstākā cena par meža īpašumiem vai cirmsām, l/s zemi. Tūlītēja samaksa. Tāl. 29105447, 20318082;

mežus ar zemi, cirmsas, apaļkokus krautuvē. Samaksa uzreiz. Tāl. 26346688;

investori Latgalē - zemi ar mežu, lauksaimniecības zemi sākot ar 5 ha (var bez ZG), kā arī lietaskoku. Tāl. 29888098.

Reklāma un sludinājumi

KAPU PIEMINEKĻU IZGATAVOŠANA

- Plaša granīta materiālu izvēle.
- Pieminekļu izgatavošanas formu daudzveidība.

Krāslava, Jaunā iela 13, tālr. 25633212, 65681339.
Dagda, Rīgas iela 2a, tālr. 28686822.



Lieldienu atlaides!

Piektdien, 3. aprīlī pārdošanā būs jaunas, dažādu krāsu dējīgu šķirņu mājas vistas (ir ar zilu nokrāsu, raibas u.c.), 12 mēn. vecas baltas un raibas dējējvistas "Hailand" un gaiši. Tāl. 29158908.

Aglona - 7.40, Šķeltova - 8.00, Grāveri - 8.20, Auleja - 8.45, Kombulji - 9.10, Izvalta - 9.30, Borovka - 9.45, Krāslava (Ostas ielā) - 10.00, Skaista - 10.50, St. Skaista - 11.10, Kalnieši - 11.25, Piedruja - 11.40, Lupandi - 11.55, Vaicuļeva - 12.05, Indra - 12.15, Skuki - 12.35, Robežnieki - 12.50, Asūne - 13.15, Dagda - 13.35, Ezernieki - 14.00, Andzeļi - 14.15, Andrupene - 14.40, Mariampole - 14.50, Jaunokra - 15.00, Priezmale - 15.15.

MEKLĒJAM partnerus, kuri spētu organizēt vingliemežu iepirkšanu. Tālrunis: +37120631130, +37065745009.

DAŽĀDI

Jauna sieviete meklē pārdevējas darbu. Tāl. 22185567;

Meklēju darbu Indras, Robežnieku, Piedrujas apkaimē vai Daugavpilī. Ir galdnieka diploms, pieredze celtniecības darbā. Tāl. 28271744;

Sieviete meklē darbu Krāslavā. Pieskatīšu bērņus, vecus cilvēkus. Tāl. 28883474;

Sieviete meklē darbu Krāslavā. Palīdzēs saimniecības darbos, pieskatīs vecus cilvēkus. Tāl. 28128343;

VĒLOS ĪRĒT 1-istabas dzīvokli Krāslavā. Tāl. 29955736;

IZĪRĒJU ofisa telpas Krāslavā, Lāčplēša ielā 5. Tāl. 29438546;

Galda un portatīvo datoru remonts un tīrīšana. Uzstādu Windows. Tāl. 26739402;

Celtniecības darbi. T. 26222529; Krāslavas apkaimē janvāra beigās pazudis liels, kopts vācu aitū sugas suns ar kuplu asti. Lūdzam atdot pret atlīdzību. Tāl. 26067711, 29988940, 28892068.

SIA „LATVIJAS GAĻA”

ieperk liellopus, jaunlopus, aitas, zirgus. Svairi. Samaksa tūlītēja. Tāl. 28761515.



IEPĒRK

SIA "SENLEJAS" – liellopus. Samaksa tūlītēja. Tāl. 65322454, 26190124, 26604491;

liellopus, teļus. Tāl. 26260786; liellopus, teļus, aitas. Tāl. 22456110.

Izsakām patiesu pateicību Krāslavas Romas katoļu draudzes prāvestam Eduardam Voronēckim, vikāram Radionam Doļam, Krāslavas poļu biedrībai, dziedātājiem, draugiem, kolēģiem, kaimiņiem, paziņām un visiem, kuri bija ar mums šajā smagajā brīdī, pavadot pēdējā gaitā mūsu dārgo **Kazimiru Voiculi.**

Piederīgjie

Sirsnīgi pateicamies medicīnas darbiniekiem: ķirurģijas nodaļas kolektīvam - ārstei Danai Rudakai, dežūrmāsām, procedūru kabineta darbiniekiem, kā arī ģimenes ārstei Tamārai Raciņai, Tatjanu un Borisu Šulmanus par labo, iedrošīgo attieksmi pret pacientu. Lai Jums veselība, laime un veiksmē Jūsu grūtajā darbā!

Voicuļu ģimene

Palīgs Tavš darbīgais gājums

Tik auglīgu mūžu neizdzēs riets.

Caur kokiem un bērniem būs turpinājums

Tai saulainai gaitai, ko beidzi iet.

Dagdas vidusskolas kolektīvs izsaka visdziļāko līdzjutību **Dzintras Oroles** dēlam un viņa ģimenei, radiem un piederīgajiem, esam kopā skumju brīdī.

Šalciet kļusi, dzimtie meži,

Mūža dziesma beigusies,

Pāri sirdij apklusuši

Zeme smilšu sagšu kļāj.

Dagdas novada pašvaldība izsaka visdziļāko līdzjutību ilggadējās Dagdas vidusskolas skolotājas un daudzgu bijušo koru diriģentes **Dzintras Oroles** tuviniekiem, viņu mūžības ceļā pavadot.

Izsakām dziļu līdzjutību tuviniekiem sakarā ar viņas aiziešanu mūžībā.

"Varavīksnes" vidusskolas kolektīvs

Likās, ka tu dzīvot spētu,

Vēl trīs mūžus, māmuliņ,

Ka tu aiziet nevarētu

Tur, kur tikai kļusums mīt.

Izsakām visdziļāko līdzjutību Jāņīnai Murānei, **māmuļu** mūžībā pavadot.

Dagdas novada pašvaldība

Reiz pienāk diena, nelūgta un skarba,

Kad dziļi, dziļi daudzēm sirdīs sāp.

Izsakām līdzjutību Edgaram un Jānim Donikiem, no mātes uz mūžu atvadoties.

Mednieku kolektīvs "Konstantinova"

Liturgiskais kalendārs aprīlī

Katoļu Baznīcā

2.04. - Lielā ceturtdiena - Euharistijas un Priesterības sakramenta iedibināšanas piemiņa.

3.04. - Lielā piektdiena - Kunga ciešanu un nāves piemiņas diena.

4.04. - Lielā klusā sestdiena.

5.04. - Kunga augšāmcēlšanās - Lieldienu svētdiena.

6.04. - **11.04.** - Lieldienu oktāva.

12.04. - Kunga žēlsirdības svētdiena.

13.04. - Sv. Mārtiņš I, pāvests un mocekļis.

25.04. - Sv. evaņģēlista Marka svētki.

29.04. - Sv. Katrīnas no Sjēnas, jaunavas un Baznīcas doktores, svētki.

Pareizticīgo baznīcā

Līdz **11.04.** - Lielais gavēnis.

5.04. - Kunga ienākšana Jeruzalemē (ļoti lieli svētki).

7.04. - Kunga pasludināšana

(ļoti lieli svētki).

12.04. - Kunga augšāmcēlšanās - Pasha (ļoti lieli svētki).

21.04. - Mirušo piemiņa - Rodonica.

Senpareizticīgo Baznīcā

Līdz **11.04.** - Lielais gavēnis

5.04. - Kunga ienākšana Jeruzalemē. Pūpolu svētdiena (ļoti lieli svētki)

7.04. - Kunga pasludināšana (ļoti lieli svētki).

12.04. - Kristus Pasha (ļoti lieli svētki, 7 dienas nav gavēņa).

20.04., 21.04. - Mirušo piemiņas diena "Radonica".

Evaņģēliski luteriskajā Baznīcā

2.04. - Zaļā ceturtdiena.

3.04. - Lielā piektdiena.

5.04. - Lieldienas.

6.04. - Otrās Lieldienas.

12.04. - Baltā svētdiena.

25.04. - Sv. Marks - evaņģēlists.

Materiālu un TV programmas sagatavošanā izmantoti "Neatkarīgā Rīta Avīze", "Diena", "Subbota", "Rēzeknes Vēstis", "Novadnieks", interneta resursi un citi avoti.

"Ezerzeme"; indekss: 3019; Reģ. apl. Nr. 000700647

www.ezerzeme.lv

e-pasts: ezerzeme@ezerzeme.lv

Adrese: Lāčplēša ielā 20, Krāslava, LV-5601.

Iznāk otrdienās un piektdienās.

Publicētie materiāli ne vienmēr atbilst redakcijas viedoklim. Par skaitļņu, faktu pareizību un sludinājumiem atbild autori.

Izdevējs - SIA "LER 8".

Reģ. Nr. LV 51503017321

Norēķinu konts SEB BANKĀ:

LV22UNLA0023000467070

Iespiests SIA "Latgales drukā".

Rēzekne, Baznīcas 28.

Reklāma, sludinājumi - tālr. 65681464

Fakss - 65681465

Laikraksta redaktore

Redaktors vietniece

Žurnālistu kolektīvs

Tulkotāja

Maketētāja

Grāmatvede

Marina Nipāne

Inga Pudnika

Jurijs Roga

Aleksejs Gončarovs

Natālija Zdanovska

Ieva Maļinovska

Anna Moiseja

26795517, marina_nipane@inbox.lv

22021290, ingapudnika@inbox.lv

29389143, juris.roga@apollo.lv

26065838

26853074, natalin240580@mail.ru

65681475, designer.ieva@gmail.com

65681476, ler8@ezerzeme.lv