

Zinību diena Kombuļos



1. septembris Sauleskalna sākumskolā sākās ar dievkalpojumu Sv. Jāzepa baznīcā.

Alekseja GONČAROVA foto

Latvijā

- Valsts prezidents Raimonds Vējonis pārliecināts, ka daļa no emigrējušajiem tautiešiem atgriezīsies Latvijā. Runājot par Latvijas demogrāfiju un emigrācijas iemesliem, Vējonis norāda, ka cilvēku pie konkrētās vietas nevar piesaistīt, jo, iestājoties Eiropas Savienībā (ES), viens no reālajiem ieguvumiem bija tiesības uz brīvu pārvietošanos ES, tostarp Šengenas zonas valstīs. Prezidents pauda uzskatu, ka, lai šie cilvēki, vismaz daļa no tiem, atgrieztos, jāatgriežas pie jautājuma par ekonomisko drošību.
- Pirms atklātībā nāca Liepājas tiesas spriedums, kurā par neķītru apiešanos ar mazgadīgu meitenīti ar piespiedu darbu sodīti divi liepānieki, skatīta vēl viena kriminālieta, kurā par tādām pašām darbībām, kā arī par pornogrāfisku materiālu izgatavošanu, izplatīšanu un apriti sodīts uzņēmuma "Jesper Rasmussen" valdes priekšsēdētājs.
- Gandrīz pašā Rīgas centrā dīvainos apstākļos gājusi bojā pusaudze - jaunieite it kā uzkritusi uz stikliem un pārgriežusi rīkli. Tas noticis pašā dienas vidū, ciemojoties pie ārzemniekiem viņu dzīvoklī. Dzīvoklis izīrēts ārzemju studentiem no Indijas. Kas gaišā dienas laikā izdarīts ar pusaudzi - nav īsti skaidrs. Neoficiāla versija liecina, ka viņa kritaot iegāzies saplēstos stiklos, iespējams, durvju stiklojumā, un kāda no lauskām pārgriežusi viņai rīkli. Kļūst runas, ka meitene savainojusies, kad mēģinājusi bēgt. Nav zināms, ko dzīvoklī

Sveicam Annu un Antonu Kursišus zelta kāzās

Dēli, vedekla, mazmeitas

Apsveicam zelta kāzās Annu un Antonu Kursišus!

Lai Jums saules staru pirksti
Savus glāstus nenoliedz.
Ejot tālāk dzīves taku
Mīlas, gaišas dienas sniedz.

Veveru ģimenes

esošie cilvēki mēģinājuši ar viņu izdarīt. Kaimiņi par notikušo ir šokēti.

- Demogrāfiskā situācija Latvijā ir uzlabojusies no ļoti sliktas uz tikai sliktu, un vēl ir diezgan tāls ceļš ejams, lai sasniegtu elementāru nulles jeb līdzsvara pozīciju, kad būtu piedzimuši tikpat daudzi, cik nomiruši.

Šodien numurā

- Sācies solidaritātes laikmets** 2.lpp
Lauku puisis Andrejs Kurakins 3.lpp
Velomīļu pasākums Aglonā 1., 3. lpp
Par iedzīvotāju novecošanos bez liekām emocijām 9.lpp
Kā arī TV programma, sludinājumi, reklāmas un daudz citas noderīgas un aktuālas informācijas.



Krāslavas novada Dzimtsarakstu nodaļā augustā ir reģistrēti 8 bērni - 3 meitenes un 5 zēni.

Velomīļu pasākums "Ar veliku pa Aglyunu" uzņem apgriezienus



Saulei karsējot, dzestram vējam dzesējot un lietum svētot, aptuveni 150 velomīļi no dažādiem Latvijas novadiem, dažādos laikos un dažādos tempos iemina pedāļus finiša zonā Aglonas iedzīvotāju rīkotajā pasākumā "Ar veliku pa Aglyunu".

Šogad pasākums svin savu 8. gadadienu un dalībnieku skaita straujais pieaugums liecina, ka šis pasākums tikai sāk pa istam uzņemt apgriezienus.

Tas ir viens no veiksmes stāstiem, kad projekta ietvaros veidot-

ais pasākums gadu laikā pārtop par tradīciju, kas vieno ne tikai Aglonas novada iedzīvotājus, bet visus Latvijas velomīļus, gan lietpratējus šajā sporta veidā, gan tos, kuriem izbraukšana ar velosipēdu ir vaļasprieks.

Pirms astoņiem gadiem Aglonas iedzīvotāju grupa: Ingūna Barkeviča, Ināra Ukina, Ineta Valaine, Anita Bartuša, Guntis Kurcenbaums, Nina Kurme, Andri Kurmis, Feoktists Pušņakovs, Ingrida Spīke un Vilis Patmalnieks pieteica projektu Preiļu partnerībai ar

nosaukumu "Bez komunikācijas nav sadarbības" (Nīderlandes atbalsts). Projekta realizācijai tika piešķirts finansējums un pirmais mēģinājums projekta realizācijā varēja sākties. Astoņus gadus atpakaļ vēl nebija izveidots Aglonas novads, tāpēc ļoti svarīgi bija apjaust potenciālos Aglonas novada veidotājus. Komunikācija notika augstākajā līmenī, jo gala rezultātā tapa arī sadarbība - apvienojās topošā novada pagastu iedzīvotāji.

Kas gan cilvēkus vieno labāk kā kopā pavadītais laiks. Viens no projekta pasākumiem bija "Ar veliku pa Aglyunu", kurš gadu laikā pārtapa par skaistu tradīciju un tās darbības laikā notiek ne tikai šī pasākuma organizēšana, bet arī rūpes par velosipēdistu drošību. Sadarbībā ar CSDD notiek velosipēdistu apmācība un velotiesību iegūšana tieši Aglonā.

Laika gaitā velomīļu iniciatīvas grupai piebiedrojās Edgars Urbanovičs, Aleksandrs Dimpers, Viktors Artjomovs, kā arī Aglonas novada jaunieši.

Turpinājums 3.lpp.

GIGANT AKCIJA LĪDZ 05.10 VEIKALS - NOLIKTAVA PĒRC TIEŠI NO RAŽOTĀJA!



Izmēri:
116x61x75(h)cm
75, euro

Izmēri:
120x60x76(h)cm
99, euro

BIROJA KRĒSLI



59€ 85€ 99€



895€



185€ -239€

Veļas kaste
Gulamā platība: 80 x 190cm



156€ -215€

Gulamā platība: 160 x 200cm

KRĀSLAVA, LATGALES IELA 16

Pr.-Pk. 9-18, Sestd.9- 15, Sv. - BRĪVS, Tālr. +371 25702600

AKCIJA SPĒKĀ LĪDZ 5.OKTOBRIM VAI KAMĒR PRECE NOLIKTAVA!



Pasaulē

Vācijā ierodas aptuveni 100 imigranti stundā

Vācijā nelegālo imigrantu pieplūdums sasniedzis nepieredzētus apjomus. Trešdien Vācijā stundas laikā ieradās aptuveni 100 cilvēki. Vācija - Eiropas lielākā ekonomika - kļuvusi par ilgotāko nelegālo imigrantu gala mērķi Eiropas Savienībā (ES). Gaidāms, ka šogad patvērumam Vācijā pieteiksies 800 000 imigrantu, kas ir četras reizes vairāk nekā 2014. gadā. Līdz šim Vācijas policija šogad reģistrējusi jau vairāk nekā 125 000 nelegālo imigrantu. Salīdzināšanai pērn Vācijā ieradās aptuveni 57 000 nelegālo imigrantu, bet 2013. gadā - aptuveni 26 000. 2014. gadā visvairāk nelegālo imigrantu Vācijā ieradās no Sīrijas, Eritrejas, Afganistānas, Kosovas un Serbijas.

Brīdina par jauniem teroraktiem

Bijušais ASV viceprezidents Diks Čeinijs intervijā telekanālam CNN paziņojis, ka neizslēdz jaunus "11. septembra terora aktam līdzīgus" uzbrukumus, kurus ar daudz bīstamākiem ieročiem nākotnē varētu sarīkot "Islāma valsts" teroristi. Viņš uzsvēris, ka "Islāma valsts" ir "īpaši bīstama" ASV iekšējai drošībai. Čeinijs intervijā vainojis prezidentu Baraku Obamu par "Islāma valsts" straujo izplatīšanos un paudis bažas par to, ka teroristi varētu izmantot ķīmiskos, bioloģiskos vai atomieročus. Čeinijs uzsvēris, ka "Islāma valsts" kaujinieki ASV teritorijā vervē kaujiniekus, kas vēlāk dodas uz Sīriju un Irāku. Viņu īpaši satrauc, ka šie savervētie cilvēki vēlāk atgriežas ASV.

Piedos sievietēm un ārstiem, kas veikuši abortus

Romas pāvests Francisks otrdien atļāva arī priesteriem gaidāmajā Jubilejas gadā piedot sievietēm, kuras izšķīrušās par labu abortam, kā arī ārstiem, kuri tos veikuši. Pāvests uzsvēra, ka "ļoti abi saprot spiedienu", kas sievietēm līcis izdarīt abortu, piebilstot, ka viņš ir satīcis "daudzas sievietes, kuras savā sirdī glabā šī mokošā un sāpīgā lēmuma rētu". Francisks iepriekš pasludināja Jubilejas gadu, kas tradicionāli ir piedošanas laiks, un tas tiks svinēts no 8. decembra līdz 20. novembrim.

Krievijas bezdarbnieki nedodas uz valsts tālajiem reģioniem

Bez darba esošie Krievijas iedzīvotāji nevēlas pārcelties uz dzīvi Sibīrijā un valsts tālajos Austrumos, lai arī tur vērojams darbinieku deficīts. Bez darba esošie valsts iedzīvotāji, kas pāduši gatavību nodarbinātības perspektīvu dēļ mainīt savu dzīves vietu, galvenokārt vēlas doties uz Maskavu un citām lielajām pilsētām. Saskaņā ar oficiālo statistiku, ik gadu darba dēļ savu dzīvesvietu maina 2,3 miljoni Krievijas iedzīvotāju. Divas trešdaļas no cilvēku ierodas strādāt uz Maskavu un Sanktpēterburgu. Vidēji uz vienu reģistrēto bezdarbnieku valstī reģistrētas 1,3 vakances, tad, piemēram, Sahālinas apgabalā uz vienu bezdarbnieku ir 14 vakances.

Fotoplenērs - radošā darbnīca "Krāslava 2015"

18. - 20. septembris

Krāslavas KN (Rīgas iela 26)

18. septembris

"Kino vakars"

19. septembris

Lekcijas/ meistarklases

20. septembris

Izbraukuma foto nodarbība

Dalības maksa - 20 eiro

Pieteikties, rakstot uz e-pastu: ingapudnika@inbox.lv vai zvanot - 22021290

Pieteikties līdz 11. septembrim

Krāslavas fotoklubs „Zibsnis” jau sesto gadu pēc kārtas aicina fotomīļus uz rudens foto plenēru – radošo darbnīcu, lai kopā mācītos, gūtu jaunu pieredzi un būtu kopā ar domubiedriem.

Programma

18. septembris	<i>vada Anatols Kauškalis (NSFHU)</i>
18.00 - "Kino vakars"	17.00 - Kafijas pauze
<i>Vada Anatols Kauškalis (NSFHU)</i>	17.30 - Meistarklasē "24 kadri 60 minūtēs" iegūto kadru analīze
19. septembris	20. septembris
8.30 - 9.00 - Reģistrācija.	6.06 - izbraukuma foto nodarbība.
9.00 - Reportāžas veidošana.	Dalības maksa - 20 EUR
<i>Lekciju vada Sergejs Kuznecovs (Daugavpils)</i>	Pieteikties līdz 11. septembrim var rakstot uz e-pastu: ingapudnika@inbox.lv vai zvanot pa tālr. 22021290 (Inga).
10.30 - Kafijas pauze	Pieteikšanās tiks apstiprināta pēc avansa saņemšanas - 5 EUR, pārējos 15 EUR varēs samaksāt uz vietas. Maksājums jāveic uz kontu: LV30UNLA0050019864165 (Biedrība "Foto klubs "Zibsnis", Reģ. nr. 40008146768)
10.45 - Modes foto	
<i>Lekciju vada Aivars Bulis (Daugavpils)</i>	
12.15 - Kāzu foto	
<i>Lekciju vada Leonīds Vāžnais (Rēzekne)</i>	
13.15 - Pusdienas	
14.00 - Filmēšana ar DSLR	
<i>Lekciju vada Dainis Juraga (Krāslava/Rīga)</i>	
15.30 - "24 kadri 60 minūtēs"	
<i>Lekciju - meistarklasi</i>	

Sācies solidaritātes laikmets

Par galveno resursu 2016. gada budžeta papildināšanai valdība uzskata jauna nodokļa ieviešanu – tas būtu tā dēvētais "solidaritātes nodoklis" jeb "bagātnieku nodoklis".

Septembrī nākamā gada budžets jānodod Saeimā apstiprināšanai. Kā jau rakstīja "Ezerzeme", 2016. gada budžeta galvenais jautājums ir nodokļi. Palielināt jau esošos nodokļus un ieviest jaunus – tieši tādā veidā valdība plāno noturēt budžeta rādītājus Briseles un Starptautiskā valūtas fonda noteiktās normas robežās.

Pagaidām svarīgākie skaitļi, kuru ietvaros budžets tiks veidots, izskatās šādi: iekšzemes kopprodukta (IKP) pieaugums gada laikā sasniegs 3%, inflācija – 2%, budžeta deficīts nepārsniegs noteikto 1% no IKP.

Taču prognozes par valsts kases piepildīšanu nav diez ko cerīgas: šogad nodokļu iekasēšanas plāns izpildīts netika – nav ievākti 30 miljoni eiro nodokļu. Nav izslēgts, ka tā ir nevis plānošanas kļūda, bet kārtēja ēnu

ekonomikas "uzvara". Tas nozīmē, ka nauda netika izmaksāta nodokļos, bet kļuva par "aploksņu algu" un neuzskaitītu peļņu.

Kā paziņoja finanšu ministrs Jānis Reirs ("Vienotība"), par galveno budžeta ienākumu posteni varētu kļūt jaunais solidaritātes nodoklis, kas jau nosaukts par "bagātnieku nodokli". Šis nodoklis ir saistīts ar budžeta sociālo iemaksu apmēru. Sociālās iemaksas arī pieskaita nodokļiem, kaut gan būtībā tas nav nodoklis – tas ir maksājums sociālajā budžetā. To varētu nosaukt par sava veida apdrošināšanas prēmiju, ko cilvēks saņem atpakaļ, iestājoties apdrošinājuma gadījumam. Pašlaik sociālā nodokļa likme ir 34,09% no ienākumiem, no tās darba devējs maksā 23,59%, bet darba ņēmējs – 10,50%.

Pašlaik ir noteikti sociālo iemaksu "griesti": tās tiek iekasētas vienīgi no darba algām līdz 4000 eiro mēnesī, jo palielinātas sociālās iemaksas to maksātāji saņem atpakaļ ar uzviju – kā ļoti lielas, salīdzinājumā ar vidējo līmeni, pensijas, pabalstus u.tml.

Jaunas iespējas

Diviem Latgales mazākumtautību biedrību projektiem ir iespēja iegūt pa 1000,00 EUR projektu īstenošanai

Pateicoties Latgales aktivitātei, Latgales mazākumtautību biedrību projektu rakstīšanas apmācībām tiks veidotas trīs grupas:

Daugavpilī (16., 23. un 28. septembrī) – organizē DNVOAC Rēzeknē (17., 24. un 29. septembrī) – organizē DNVOAC Daugavpilī (19., 20., 26., 27.09., 03.10.) - organizē LSK Rēzeknes komiteja

Biedrība "Dienvidlatgales NVO atbalsta centrs" un biedrība "Latvijas Sarkanais Krusts Rēzeknes komiteja" aicina Latgales mazākumtautību biedrības atsaukties un piedalīties projekta "Latgales mazākumtautību biedrību projektpējas veicināšana" apmācībās.

Projekta ietvaros norisināsies apmācības Latgales mazākumtautību biedrību pārstāvjiem,

kā arī apmācību dalībniekiem būs iespēja iegūt līdz 1000,00 EUR sava projekta īstenošanai laika posmā no 7. līdz 25. oktobrim (tiks īstenoti 2 pilotprojekti, katram līdz 1000 Eur finansējums).

Apmācības ir bez maksas. Dalībnieku skaits ierobežots.

Pieteikšanās apmācībām līdz 9. septembrim (plkst. 12.00), aizpildot pieteikšanās formu <http://ej.uz/latgalesmtprojekts>.

Rezultāti tiks paziņoti katram personīgi 11. septembrī.

Projekta īstenošana norit Sabiedrības integrācijas fonda programmas "Mazākumtautību NVO projektpējas veicināšana" ietvaros Latgales plānošanas reģionā. Finansējuma avots ir Latvijas Republikas valsts budžets.

**Latviešu valodas kursi**

Latvijas Pieaugušo izglītības centrs aicina pieteikties 100 stundu latviešu valodas kursos Krāslavas un Dagdas novados.

Kursus atbalsta Sabiedrības integrācijas fonds.

Kursos var pieteikties personas vecumā no 18 gadiem, izņemot skolēnus, personas, kas atrodas uzskaitē NVA vai pēdējā gada laikā ir apmeklējuši apmācības (NVA, LVA, SIF) latviešu valodas kursus.

Pieteikties kursos var no 2015. gada 16. septembra līdz 9. oktobrim:

Krāslavas novada izglītības un kultūras nodaļā, Skolas ielā 7, 23.kab., no plkst. 8.00 līdz 17.00, piektdienās – līdz 12.00, tālr. 65620025, 26531015;

Dagdas novada izglītības, kultūras un sporta nodaļā, Mičurina ielā 3a, 2. stāvā, no plkst. 9.00 līdz 17.00, tālr. 65653240, 29681560.



Atgādinām, ka laikrakstu "Ezerzeme" var abonēt jebkurā pasta nodaļā, pie sava pastnieka, internetā (abone.pasts.lv), kā arī redakcijā (Lāčplēša ielā 20, Krāslavā, bez komisijas maksas)!

Izmanto iespēju abonēt "Ezerzemi" arī elektroniskā versijā!

E-pasts: ezerzeme@ezerzeme.lv.
Tālr. 65681464, 65681475.

apliekamo minimumu palielinās, algām no 500 līdz 1500 eiro minimums paliks tāds pats (75 eiro), bet algām virs 1500 eiro mēnesī šis rādītājs vispār netiks piemērots.

Ķersies klāt arī juridiskajām personām. Valsts kapitālsabiedrībām uzliks par pienākumu maksāt budžetā 90% savas peļņas, kas kopumā nesīs valstij papildus 27 miljonus eiro. Tie ir ne tikai pakalpojumu sniedzēji, bet, piemēram, arī teātri.

Ieplānotās nodokļu reformas izraisījušas kritikas vētru ekonomistu un nozaru sabiedrisko organizāciju vidū. Ministri ne tikai nepilda savu priekšteču solījumus, bet, ieviešot jaunus pasākumus, provocē ēnu ekonomikas sektora pieaugumu, uzskata uzņēmēji. Valdībai taisnīgi aizrāda par ierēdņu aparātu uzpūšanu – stratēģiskās attīstības plānā ir apzīmēti mērķis – iesaistīt valsts aparātā 8% darbaspējīgu iedzīvotāju, bet pašlaik šis rādītājs sasniedz 11%. Citiem ekspertiem rada neizpratni Aizsardzības ministrijas budžets – 365 miljoni eiro jeb 1,4% no IKP.

Darja ŽDANOVA

laikmets

Šāda pieeja īstēnībā nozīmē regresīvu nodokļu sistēmu – lielo algu saņēmēji iemaksā procentuāli mazākus atskaitījumus nekā tie, kam algas mazākas. Lai labotu šo netaisnību (pēc Finanšu ministrijas viedokļa), arī radusies solidaritātes nodokļa ieviešanas ideja. Ar šo nodokli tiks apliktas tās fiziskās personas, kuru nodokļi pārsniedz 48 600 eiro gadā. Valsts ieņēmumu dienestā (VID) šādi "laimes lutekļi" jau ir apzināti – visā Latvijā tādi ir 4810 cilvēki. Lielākā daļa no viņiem, pēc VID informācijas, strādā vairākās vietās. No šiem darba ņēmējiem tiek plānots sākt iekasēt sociālo nodokli – tieši nodokli valsts budžetā, nevis sociālās iemaksas. Tas nesīs valsts kasei papildu ienākumu 40,9 miljonu eiro apmērā.

Finanšu ministrija pieļauj arī, ka nākamgad tiks ieviests diferencēts neapliekamais minimums, t.i., neapliekamās summas apjoms būs atkarīgs no algas lieluma. Ja alga ir mazāka, neapliekamā minimuma apjoms būs lielāks un otrādi. Piemēram, algām līdz 500 eiro mēnesī ne-



Ar viņu man palīdzēja satikties sirsnīgs cilvēks – Veronika Vērduņa. Palielēja savu novadnieku arī iepriekšējā raksta varonis Andris Kolītis. Tādus epitetus kā godīgs, uzticams, kas raksturo mūsdienu jauniešus, tagad nedzirdam bieži. Un tas viss - par Andreju Kurakinu.

Dienā, kad atbraucu uz Andzeļiem, viņš bija aizņemts: visa ģimene pievērsās patīkamām reizēm – gatavojās pavarda sargātājas, Andreja māmiņas, Nellijas Kurakinas gaidāmajai 50 gadu jubilejai. Atlicinot mūsu sarunai

Lauku puisis

aptuveni stundu, viņš ieradās uz tikšanos tieši noteiktajā laikā.

No viņa plūda nopietnība, lietišķums un miers. Par tādiem cilvēkiem parasti saka - zvaigznes no debesīm neķer, bet savu cenu zina. Stabils darbs laukos ir tikai retajiem laimīgajiem, bet mūsu Andrejs ir pašnodarbināta persona, tāpat kā viņa tēvs. No vienas puses, visi kliež par bezdarbu laukos, bet no citas - visur ir dzirdamas sūdzības: sakarīgu palīgu lauku darbos, it īpaši mehanizatoru, pašlaik ar uguni nesameklēt. Uzticama strādnieki ir vajadzīgi gan spēcīgiem saimniekiem, gan nelielu saimniecību īpašniekiem, kas ir palikuši bez traktora, bez zirga. Vai vēl sliktāk - bez apgādnieka, arī vientuļo sirmgalvju arvien vairāk. Bērni - dažiem pilsētā, citiem - ārzmēs. Pirms kara latgalieši vaiga sviedros strādāja svešajā malā, un tagad, šķiet, atgriezās šie sūrie un grūtie laiki. Atvērt robežu pasaulē ir liels vilinājums izmēģināt veiksmi pārtikušajās valstīs, tāpēc desmitiem tūkstošu jauniešu pameta savu dzimto zemi. Taču ne visiem viņu ieceres īstenojās.

Galū galā noskaidrojās, ka nekur dolāri un eiro uz kokiem neaug. Bet siltumnīcās, plantācijās un arī Itālijas arbūzu laukos darbs ir kā ellē, un ir zināmi vairāki gadījumi, kad par savu trako skrējienam pakaļ naudai puiši un meitenes samaksāja ar veselību. Tāpēc Andrejs Kurakins, zinot pazīstamo vienaudžu ārzemju pieredzi, saka tā: „Tiem, kas jau agrāk devās aiz trejdeviņām jūrām, izdevās labi iekārtoties, un viņi stabili nostājušies uz abām kājām, bet tiem, kas aizbrauca pēdējā laikā, ir daudz problēmu un rūgtu vilšanās.”

Mūsdienās dzīvot pārticībā Latgalē, kas kļūst arvien tukšāka, arī nav vienkārši. Taču Raimondam un Nellijai Kurakiniem, strādīgajiem lauku ļaudīm, tas izdodas. Ģimenei ir savas mājas Andzeļos, viņiem pieder četri traktori un cita tehnika, kas bija par pamatu tam, ka tēvs un dēls kļuva par pašnodarbinātām personām. Vidējā meita iegūst stomatologa profesiju, jaunākā iet devītajā klasē. Andrejs, ņemot vērā vecāku pieredzi, izvēlējās plaša profila darba profesijas.

Trīs tikšanās vasaras nogalē

Savos divdesmit trijos gados viņš ir gan diplomēts galdnieks, gan profesionāls šoferis un mehanizators. Strādāt ar traktoriem viņam patīk vēl kopš jaunības gadiem, ja vajag, bez problēmām uzars un nokultivēs tīrumu. Vasarā īpašs pieprasījums pagasta iedzīvotāju vidū ir mauriņa traktoram. Vēlā rudenī un ziemā ir daudz gribētāju izmantot meža tehniku, jo Kurakiniem ir arī hidromanipulators. Ja vajag, Andrejs var strādāt arī ar motorzāģi un krūmgriezi. Pašlaik visbiežāk šīs ierīces izmanto personīgajā mežā. Laukos pašnodarbinātai personai ir jābūt gatavai piedāvāt visdažādākos mehanizētā servisa veidus. Arvien tukšāka kļūst Andzeļu apkārtnē, bet Kurakiniem pagaidām ir pietiekami daudz pastāvīgu klientu. Dzīvojot ar vecākiem, dēlam ir vieglāk sagatavoties patstāvīgajai dzīvei. Andrejs atzinās, ka sapņoja nopirkt automobili “Volvo” un iegādājās to, izmantojot arī savu naudu. Citas markas auto neizturētu, diendienā braukājot pa Andzeļu zemes ceļiem. Ja mašīna salūzt, Andrejs brauc uz Rudušķiem pie brālēna Sergeja, kuram ir zelta

rokas. Tiesa, pašlaik viņam nav laika, visu dienu strādā ar kombainu, graudu svāc.

Piecu gadu laikā, kopš viņš ir pašnodarbināta persona un dzīvo laukos, Andrejs nopelnīja naudu, par kuru, plānojot saimniecības nākotni, nopirka vairāk nekā desmit hektārus zemes ar ezeru. Skaista vieta, iespējams, radīsies doma par mājas būvniecību... Gribas arī apceļot pasauli un ieraudzīt to tūrista acīm, taču lauku darbu dēļ pagaidām viņš nevar to atļauties. Andreja radnieks Vadims, tālbraucējs, jau sen cenšas pierunāt viņu braukt līdz reisos pa Vāciju, Franciju, Holandi, bet Andrejs saka: “Strādāt ir grūti, bet, ja ir vēlēšanās ceļot, ir vajadzīgs kapitāls. Visam savs laiks.”

Sarunas nobeigums bija visai pesimistisks. Andrejs ar smagu sirdi runāja par to, ka dzīve laukos nekļūst vieglāka. Apkārt viss sadārdzinās, bet lauksaimniecības produkcija kļūst lētāka. Latgales iedzīvotājiem jācenšas noturēties un palikt laukos šajā grūtākajā laikā, ko arī turpina darīt spītīgie Kurakini.

Aleksejs GONČAROVS

Velomīļu pasākums “Ar velīku pa Aglyunu” uzņem apgriezienus



Turpinājums. Sākums 1.lpp.

Šogad pasākumu ar savu klātbūtni pagodināja arī Aglonas bazilikas prāvests Daumants Abrickis un vikārs Bernards Vagalis, kuri startēja tautas klasē - 15 km. Priesterim D. Abrickim šī gada 29. augusta diena bija notikumiem piesātināta. Īsi pirms velo starta tika novadīta Sv. Mise par godu Aglonas bazilikas Kora skolas jaunā mācību gada sākumam, notika tikšanās ar Kora skolas skolēnu vecākiem, taču priestera smaids finišējot neliecināja, ka notikumi un 15 km brauciens būtu smags pārbaudījums. Aiz finiša līnijas draudzes piederīgie priesteri sagaidīja ar prieka saucieniem “Draudze glābta - priesteris finišēja!”

Sacensībās piedalījās un labus rezultātus uzrādīja arī ilggadējais šī pasākuma sponsors SIA “Cīrišu HES” valdes priekšsēdētājs Normunds Aizkalns.

Lai gan šogad netika novērota tendence palielināties dalībnieku skaitam sporta klasē, taču bija vērojamas cita veida izmaiņas. Šogad pirmo reizi 15 km trasi pieveica arī daudzi mazie bērni. Jaunākajam bija tikai 6 gadi. Savu vecāku pavadībā godam tika izturēta trase, kas veda gan pa asfaltu, gan plāvu, gan grunts ceļu un meža taciņu. No pasakainā piedzīvojuma kā varoni atgriezās Alberts un Dāvids Stremjanovi (6 un 7 gadi), Sandis Mežinieks (7 gadi) un Raitis Matvejevs (6 gadi), par ko saņēma skaistas medaļas, dāvanas un skaistu salūtu pasākuma noslēgumā.

Bez cieņas un ievēribas nepalika arī vecākais dalībnieks Romāns Sausšs (81 gads) no Vaboles, kurš šajā pasākumā piedalās jau no pirmsākumiem, un arī šogad izcīnīja godalgu. Šī gada trase Romānam patikusi labāk: “Šogad trase bija gludāka. Pērn reizi kritu un nobražu roku,

šogad izbraucu, ka nemetas. Man pat šķiet, ka šogad trasi pievarēju ātrāk. Bet varbūt tikai tā liekas, jo gadi sākuši arī skriet ātrāk. Novembra 82. dzimšanas dienu. Ceru, ka Aglonā tiksimies arī nākamgad un vēlreiz es tiem 15 km parādīšu (nosmej).

Vecākais dalībnieks no Aglonas pagasta Konstantīns Placinskis (79 gadi) arī finišēja ar smaidu un runas temps neliecināja, ka tikko pievarēta 15 km trase. Konstantīns labprātāk padalījās savā noslēpumā, kā līdz 79 gadiem saglabāt labu fizisko formu: “Lai saglabātu fizisko formu un veselību, ikdienā jāsportu. Es katru dienu veicu 1 200 vingrojumu kustību, tas ir pietiekami, lai uzlabotu asinsriti, sirds darbību un justos možs visas dienas garumā. 1 200 kustību - tas tikai skan baisi, roku pacelšana un nolaišana - tās jau ir divas kustības. Bez fiziskajām aktivitātēm manā vecumā šāda trase nebūtu viegli pārvarama, sevišķi, ja cīnies par uzvaru.” Konstantīns izteica pateicību pasākuma organizētājiem par to, ka Aglonā velomīļiem tiek dota iespēja izbaudīt sacensību garšu.

Īsta sacensības garša bija vērojama jau pirmajos starta metros, braukšanas stils kļuva azartiski nežēlīgs. Galvas griezieni uz aizmuguri liecināja, ka katrs tauvojošais braucējs ir kā konkurents uz viņam domāto zeltu, sudrabu vai bronzu. Sevišķa cīņa bija starp 30 km braucējiem. Katra sekunde bija dārga, jo startēja ar vienu mērķi - būt ātrākajam.

Taču pavisam citāda atmosfēra valdīja draudzības braucienā - parādē pa Aglonu, kas notika pirms sacensībām. Graciozi viens aiz otra, nenododot uz ko īsti spējīgi būs istajā sacensību trasē, par prieku sev, Aglonas iedzīvotājiem un ciemiņiem,

veica goda apli.

Vērojot parādes braucienus, nevienam neienāca prātā, ka pēc nepilnas pusstundas tautas klases distancē jeb 15 km pievarēs tieši Aivars Bernāns no Aglonas (0:35:50), ar vidējo ātrumu 25,1 km/h. Tikai ar 4 sekunžu starpību kā otrais finišēja Ilmārs Luksts no Jēkabpils, un par to, ka trešais tautas trasē finišēs 12 gadus vecais daugavpilietis Sandis Kornijenko, kurš ir Latvijas Triatlona 3.vietas ieguvējs savā vecuma grupā - nebija ne jausmas.

Diez vai arī sieviešu grupas ātrākajām pārstāvēm Ritai Leksei (62 gadi) - (0:44:45) ar vidējo ātrumu 20,1 km/h, Andželai Staškevičai un Māritei Pokšānei, šķērsojot starta līniju, bija doma par tik spīdošu uzvaru.



Pirmie 30 km braucienā finišēja: Deins Kaņepējs no Pļaviņām (0:57:58), vidējais ātrums 31,1 km/h, otrais finiša taisni pārbrauca Krišjānis Jansons - Ratīniks un kā trešais finišēja Valdis Ukins, bet ātrākās sievietes 30 km - Enia Kaņepēja (1:08:55), Solvita Latkovska no Varakļāniem un Anita Vilcāne.

Aivars Bernāns atzina, ka trasi uzveikt ar uzvaras garšu bija smagi. Lai gan iepriekš ir pa to braukts, sacensību dienā to pievarēt bijis sarežģīti, taču tas, ka finiša līniju pārvarējis pirmais, ļoti priecē, jo visu laiku pa pēdām minis viens riteņbraucējs, kurš finišēja tikai ar 4 sekunžu starpību.

Pirmajam 30 km trases pievarētājam, Deīnam Kaņepējam no Pļaviņām, šī trase bijusi kā starposms no mājām uz mājām, jo pēc svingīgā pasākuma mājupceļu uz Pļaviņām viņš mēroja ar riteni. Nākamo sacensību uzvaras garšu Deīnam iecerēts izbaudīt tālajā Ķīnā, kur septembra pirmajā pusē plānots pārstāvēt Latvijas valsts komandu riteņbraukšanas sacensībās.

Meistarklasē bija iespēja startēt arī komandām. Piecu komandu kopvērtējumā pirmo vietu ieguva “Vietējie” (Antra Vilcāne, Kaspars Pīnups, Artis Upenieks, Valdis Ukins un Mārcis Pīnups).

Par to, ka sacensības bija spraigas un dalībnieku skaits krietni vien pieaudzis, liecināja kopīgajā zupas ēšanas laikā apēstie trīs katli zupas. Tas remdēja gan izsalkumu, gan mazināja zaudējuma garšu tiem, kuri plānoja finišēt pirmie un tas šoreiz neizdevās.

Pēc garo distanču izbraukšanas un sārtīgās zupas bērniem bija iespēja piedalīties arī šķēršļu joslas pārvarēšanā. Šajā disciplīnā piedalījās 28 bērni, jaunākajiem, Robertam Piebalgam un Juliannai Stremjanova, bija tikai 4

gadi.

Kamēr bērni kopā ar vecākiem centās pievarēt šķēršļa joslu, pieaugušie starp 9 komandām sīvi cīnījās kombinētajā stafetē, kas apvienoja

sevi peldēšanas, skriešanas un velobraukšanas posmus. Kombinētajā stafetē uzvaru guva komanda “Daugavpils – jūras kaķīši” - Sandis Kornijenko, Aleksandrs Zīls un Aleksandrs Kornijenko.

Pasākumu “Ar velīku pa Aglyunu” noslēdza elpu aizraujoši ekstrēmā velo demonstrējumi un triki šovgrupas “Greentrials” izpildījumā, kas bija iespējama pateicoties “Viduslatgales pārnovadu fonda” rīkotajam mazo grantu projektam “Iedzīvotāji veido savu vidi”, kurā piedalījās un uzvarēja Aglonas velomīļu grupa.

“Greentrials” ir viena no labākajām ekstrēmā velo komandām Baltijas vastīs, kas apvieno vienus no spēcīgākajiem BMX un velo/moto Triāla sportistiem Baltijā.

Vakarpusē notika apbalvošanas ceremonija, kurā tika godināti ne tikai medaļu ieguvēji, bet arī “jaunākie”, “sirdī jaunākiem”, “prātīgākie” u.c. braucēji. Ar diplomiem un dāvanām tika sumināta arī “Kuplākā ģimene”, kas šogad bija Stremjanovu ģimene no Aglonas.

Pēc medaļu, kausu un sponisoru sarūpēto dāvanu saņemšanas velodienas dalībnieki Māra Leiduma mūzikas pavadībā lustēja līdz rīta gaismai un kala plānus nākamā gada sacensībām.

Pasākuma organizētāji pateicās visiem sponsoriem un tiem, kuri ar savu tiešo vai netiešo darbu atviegloja un uzlaboja pasākuma organizāciju un cer, ka nākamgad pasākumā būs vērojamas tādas pašas tendences kā šogad un pasākums “Ar velīku pa Aglyunu” ar katru gadu uzņems apgriezienus!

Uz tikšanos 2016. gada pēdējā sestdienā. **Elizabete VIĻUMA**



Vēsturiskais minimums



Visu hidroloģisko novērojumu veikšanas vēsturē šogad ir reģistrēts zemākais ūdens līmenis Daugavā. To apgalvo gan Latvijas, gan Baltkrievijas speciālisti. Tās nav tikai bezsniega ziemas un šopasar nebijušo palu sekas. Daugavas sekla ūdens līmeņa problēmu, iespējams, pastiprina arī tas, ka Baltkrievijā tiek būvēta virkne hidroelektrostaciju - Verhnedvinskā, Polockā, Vitebskā un Bešenkoviš-

čā. Pēc hidroprojekta beigām 2020. gadā Daugava kļūstot par kuģošanai piemērotu, taču šobrīd arī Baltkrievijā upes ūdens līmenis ir kritiski zems.

Šajās rudens dienās palielinās tūristu skaits Priedaines skatu tornī. Cilvēki vēlas paši pārliecināties par Daugavas stāvokli.

Aleksejs GONČAROVS

Ilustrētā zinātne

- Komētu medniece vajā savu upuri. Veikusi 6,4 miljardus kilometru, zonde "Rosetta" pirms gada nonāca orbitā ap komētu 67P. No turienes tā palaida uz komētu nosēšanās moduli, bet visurgājējs neatrada cieta pamatu zem kājām. Tagad zondei būs pašai jāmēģina noskaidrot, vai dzīvības pamatelementus uz Zemi varētu būt nogādājusi kāda komēta.
- Nāvīgie manipulatori.** Ar "ķīmiskajiem ieročiem" tie pārņem saimniekdzīvnieku smadzenes. Cīņā par izdzīvošanu tie bez žēlastības izmanto savus upurus kā transportlīdzekļus, pieliekamos vai miesassargus. Saimniekdzīvnieki pakļaujas un upurējas, lai varētu dzīvot.
- Lidošanas mīti.** Lidmašīnas biļete ir nopirkta, ceļasoma sakravāta, ir atvaļinājuma laiks. Ceļojumā bieži vien ir iekļauts lidojums, un daudzi tūristi to

gaida ar bažām. Bet vai lidmašīna tiešām var nogāzties pēc sadursmes ar putnu? Un vai turbulence var noraut lidmašīnai spārnu? Kādi ir 10 visizplatītākie mīti par lidmašīnām.

- Kas ir magnētisms?** Ik dienu tu pastaigāies pa milzīgu magnētu – Zemi. Mūsu planētas magnētiskais lauks darbojas kā vairogs, kas aizsargā dzīvību no kaitīgā starojuma, kurš nāk no Saules un pārējā Visuma. Turklāt magnētisms ļauj arī datoram saglabāt informāciju un vēja generatoram saražot elektrību.

- pH diēta tuvplānā.** Par organisma skābju un sārmu līdzsvara saistību ar cilvēka veselības stāvokli pēdējā laikā runā arvien biežāk. Valda uzskats, ka mūsdienu cilvēka organisms ir pārāk skābs, ko rada neveselīgs uzturs. Organisma saskābšanas sekas esot bieža



Žurnāli septembrī

slimošana, sūdzības par nogurumu un citi simptomi, kas neļauj pilnvērtīgi dzīvot.

- Organismam vajadzīgs adrenalīns.** Sirds pukst straujāk. Asinsvadi paplašinās. Elpošana kļūst intensīvāka. Papildu skābeklis, hormoni un enerģija mutuo ķermenī, un baudas tirpas izplatās uz ikvienu muskuli. Sirds, saņemusi eiforijas dopingu, ir vislabākajā formā un darīs visu, lai saņemtu nākamo adrenalīna devu. Adrenalīnam ir tāda pati iedarbība kā kokainam, un adrenalīna meklētājiem visi līdzekļi ir labi, lai nodrošinātu nākamo reibumu.
- Černobiļu apraks metāla šķirstā.** 36 000 tonnu tērauda iekapsulēs Černobiļas AES. Betona slānis, kas apsedza spēkstaciju, sācis dropt, tāpēc tagad top gigantisks metāla šķirsts, kas novērsīs dzīvībai bīstamā plutonija izplatīšanos Eiropā.
- Jautājumi un atbildes.

- Kā radās "Čārlija izaicinājums"?
- Kas ir latvāņi?
- Kuras ir lielākās ērģeles Eiropā?

- Vai kukaiņiem ir sirds?
- Vai ar balsi var saplēst glāzi?
- Kāpēc datorbultiņa ir slīpa?
- Annas eksperiments.** Balons pudelē.
- Faktiņi par

tāfeli.

- Izgatavo **telefonuri, piekariņu, krāsu virpuli un mutes ermoņikas.**
- Beatrise iekausē **ogas šokolādē.**
- "Fizmix" izpēta **smaguma spēku.**
- Tehnoloģiju jaunumi, bilžu mīkla, atpūtas stūrītis, komikss, jauni konkursi, uzvarētāji un balvas.

Aglonas vidusskola — skolu reitingā labāko skaitā

Labāko mazo skolu reitingā "Lielā pūce" tabulā Aglonas vidusskola ierindojusies ceturtajā vietā. 27. augustā skolas pārstāvji devās uz Rīgu, kur svinīgos apstākļos Melngalvju namā notika apbalvojumu pasniegšana. Diplomus un balvas skolu pārstāvjiem pasniedza Valsts prezidents Raimonds Vējonis.

Skolu reitinga tabula tiek veidota, apkopojot valsts un starptautisko olimpiāžu, zinātniski pētniecisko darbu konkursu rezultātus mācību gadā. Skolas tiek dalītas lielo un mazo skolu grupā, ņemot vērā skolēnu skaitu 10. — 12. klasēs. Katrā grupā pirmo divu vietu ieguvējiem tiek pasniegta "Lielā" vai "Mazā" pūce. Aglonas vidusskola pamatoti lepojas ar talantīgo audzēkni Danielu Krimanu, kas vairāku

gadu garumā skolai pelnīja augstas vietas reitingu tabulā. Saņemot balvu uz Rīgu bija devusies Lidiya Šatilova, Daniela Krimana bioloģijas skolotāja, kā arī skolotāji Elēna Čaupjonoka, Edgars Kudiņš, kurš jaunietim mācīja matemātiku un fiziku, un skolotāja Irēna Kudiņa, kuras audzēknis Kristaps Valainis ieguva godalgu angļu valodā Latgales reģiona olimpiādē.

www.aglona.lv

Raiņa dzejas rotaļas bērniem

11. septembrī plkst. 13.00

Raiņa muzejā Jasmuižā (Preiļu novads, Aizkalne) svinēsim Raiņa 150. dzimšanas dienu ar jaunas izstādes "**Raiņa dzejas rotaļas**" atklāšanu (Latgales tradicionālās kultūras un amatu mājā). Pasākumā dziesmas ar Raiņa, Aspazijas, citu dzejnieku vārdiem, tautasdziesmas dziedās Preiļu novada BJC vokālā studija "Mazās lāsītes". Īpaši gaidīti pirmsskolas un sākumskolas bērni.

Rainis sarakstījis daudzus burvīgus bērnu dzejoļu krājumus: "Zelta sietiņš", "Puķu lodziņš", "Vasaras princīši un princītes", "Lellīte Lolīte", "Putniņš uz zara", "Saulīte slimnīcā", "Sauls gadi".

Lasot Raiņa dzejoļus, mēs tik daudz ko varam uzzināt: gan mācīties skaitīt līdz desmit, gan minēt mīklas, gan lasīt grāmatu, gan to, ko darīt katrā no gada mēnešiem, gan par kaķēni, kurai bērni bija, gan par mākonīti un zirņa bērniem, gan dažādiem gadalaikiem, gan par lēllītes Lolītes piedzīvojumiem, gan par dažā-

diem dzīvniekiem ...

Izstādē būs skatāmas Raiņa dzejoļu ilustrācijas no Rakstniecības un mūzikas muzeja krājuma. To autori ir mākslinieki Jānis Kīns, Kārlis Sūniņš, Jāzeps Pīgoznis, Margarita Stāraste un Felicitā Paulūka.

Šajā izstādē katrs apmeklētājs varēs *rotaļāties* ar Raiņa dzejoļiem: savienojot pareizos pārus, skaitot līdz desmit, sameklējot un ievietojot dzejoļīstos vārdus, skatoties multfilmu "Zelta sietiņš", klausoties un dziedot līdz dziesmas, ejot rotaļās, pūšot ziepju burbuļus, iejutoties Raiņa dzejas tēlos vai uzzīmējot dzejoļi.

Noteikti arī katram no jums ir vismaz viens mīļākais Raiņa dzejoļis. Ja nav, tad varbūt tieši šajā izstādē to atradīsiet.

Izstāde „Raiņa dzejas rotaļas” *Jasmuižā* būs skatāma līdz 31. oktobrim.

Izstādi atbalsta VKKF.

Solvita BRŪVERE, Raiņa un Aspazijas muzeja vadītājas vietniece

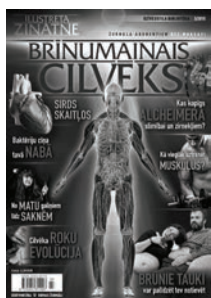
Krāslavas futbols



Trīs aizvadītās sporta vasaras mirklī.

Alekseja GONČAROVA foto

Jauns "Iluztrētās zinātnes" pielikums "Brīnumainais cilvēks"



- Lai arī zinātnieki par mūsu ķermeni ir noskaidrojuši jau ļoti daudz, pētījumi joprojām nebeidzas, un atklājumi turpina pārsteigt.
- No matu galiņiem līdz saknēm
- Sirds un asinis skaitļos
- Zelta rokas**
- Ožas noslēpumi**
- Alcheimers un zirnekļi**
- Kā uztrenēt muskuļus?**

"Ilustrētā Junioriem"

- Lietas dzīvo otru dzīvi.** Sporta krekli, skulptūras, muzeja eksponāti top no atkritumiem.
- Fotostāsts.** Neparastā zeme Ziemeļkorejā.
- Uzmanies no cigarešu dūmiem!
- Putnus novēro kamearas.
- Leģendām apvītā Ēdoles pils.
- Kosmiskie atkritumi uzbrūk.
- Pasaules jaunākie ģēniji.
- Senās Japānas mode.
- Kā ārstēja leģendārais dakters Hipokrāts.
- Slavenākie foto viltojumi.
- Karsējmeitenes uzmet salto.
- Infografika par Wi-Fi internetu.
- Atbildes uz lasītāju uzdotajiem jautājumiem:
- Vai lidmašīnām un kuģiem ir savi ceļi?
- Kāpēc gailis no rītiem dzied?



Trīs Fortūnas smaidi



Iedzimtībai ir liela loma! An-
toņinai Subatovičai no slavenā
folkloras kolektīva "Rudzutaka"
ir četras lieliskas jau pieaugu-
šas meitas. Esmu pazīstams ar
visām, tāpēc man ir tiesības iz-
teikt personīgo viedokli: Ērika un
Sarmīte ir visspilgtākās personi-
bas. Pārliecinošs apstiprinājums
tam, ka radošuma gēniem ir liels
spēks! Par Ēriku Zarovsku no
Indras mūsu avīze raksta regu-
lāri. Pienācis laiks pastāstīt par
jaunāko māsu - Sarmīti, vēl jo

vairāk tāpēc, ka tam ir arī
nopietns iemesls.

Tieši pirms gada grā-
fu tradīciju turpinātāju
komanda no Krāslavas
guva spīdošu uzvaru Bal-
vu pilsētā, kas arī nodro-
šināja Krāslavai tiesības
šogad pieņemt augstas
personas no sešām pilīm
un muižām. Par muižnie-
ku turnīru, kurā ieguva trešo vietu,
"Ezerzeme" stāstīja sa-
viem lasītājiem speciālajā
reportāžā, taču par krāsla-
viešu triumfu pagājušajā
gadā presē nebija gandrīz
nekādas informācijas. Tā-
pēc, lai labotu situāciju, es
uzaicināju uz sarunu Sar-
mīti Subatoviču.

Pagājušais gads sa-
gādāja manai labai paziņai
trīs pārsteigumus. Pirmais
- uzvara nozīmīgajā muiž-
nieku turnīrā, kas notika
Balvos un kuru organizē-
ja Latvijas Pīļu un
muižu asociācija. Kad Inta Lipšāne
izteica savu roman-
tisko ideju un uzai-
cināja piedalīties
turnīrā, Sarmīte pat
nedomāja atteik-
ties. Pirmkārt, pa-

sākums ļoti neparasts, otr-
kārt - kur Inta, tur vienmēr
ir azarts un spilgti iespaidi.
Arī komandas sastāvs bija
vienkārši lielisks: Sarmītei
un Intai pievienojās Vik-
tors Piļščikovs, Kristaps
un Kaspars Vanagi un
Voldemārs Varoslavāns. At-
bilstoši pazīstamā režisora
iecerei mūsu sešnieks uzstājās
piecu kurmju un bebra skatuves
tēlā. Prezentācijas laikā spilgtā

komanda no Krāslavas piesaistī-
ja visu desmit konkurentu grupu,
muižnieku turnīra dalībnieku, uz-
manību. Turklāt vēl bija prezentē-
ta jauna leģenda par dabas parku
„Daugavas loki”. Mūsu galvenās
upes gultni pie Krāslavas raka
akli kurmji, tāpēc arī ir tik daudz
līkumu. Bet pirmais, kas apmetās
uz dzīvi šajās skaistajās vietās,
bija bebrs, kura pēcnācēju tagad
ir tik daudz Daugavas krastos.
Arī Krāslavas turnīra laikā visus
klātesošos sveica kurmji, tikai bez
bebra: šogad Daugava vietām ir
tik sekla, ka upes gultne likās no-
grantēta. Un Sarmīte pēdējā turnī-
rā nepiedalījās - viņai uzticēja ties-
neša pienākumus. Ir žēl, protams.

Kas attiecas uz pagājušā
gada turnīra kaislībām, tad batāli-
ju sākums mūsējiem nesolīja īpa-
šas cerības uz spīdošo uzvaru.
Tomēr, kad karieses stumšanas
etapā staltais Viktors Piļščikovs
ķērās pie ilksīm, bet piecinieks
cīnījās visiem spēkiem ļoti braši,
zirgu rati vienā acumirkļī tika līdz

rēšana arī norisinājās
spīdoši. Tam palīdzēja
Lipšānes-Subatovičas
divnieka veiksmīga
piedalīšanās Neptūna
svētkos Ludzā. Mū-
sējie visur paspēj. Arī
kartona torņa celtnie-
cības sacīkstēs mūsu
komandai paveicās ie-
gūt maksimālo punktu
skaitu, un atkal izglā-
ba Viktora Piļščikova
augums un veiklums.
Pamatīgi noguruši,
mūsējie secināja, ka
līdz zeltam viņiem tālu.
Tāpēc, nesagaidot
balli un rezultātu ap-
kopošanu, viņi devās
uz mājām - ceļš bija
tāls. Nākamajā die-
nā atskanēja telefona
zvans - krāslaviešus
apsveica ar spīdošu uzvaru, bet
ceļojošā balva - atslēga no pils -
ieradās mūsu pilsētā ar nokavē-
šanos.



ja: domubiedru grupa un lielisks
režisors. Sarmīte atzinās: "Es arī
tagad nepārstāju apbrīnot Volde-
māra Varoslavāna talantu. Starp
citu, mēs visi esam ļoti dinamiski,

reizēm eksplozīvi, bet
Voldemāram izdevās pa-
klaut ikviena amatierak-
tiera enerģiju galvenajam
mērķim - radīt īstu izrādi.
Mani šī aktieru dzīve tā
aizrāva, ka pat ar lauztu
kāju un kruķiem devos
uz mēģinājumiem. Labi
sapratu: man nav tiesību
pievilt tādu kolektīvu. Un
tad pavasarī visi teātra
cienītāji saņēma lielisku
dāvanu! Jau pirmais uz-
nāciens uz lielās skatu-
ves vainagojās ar ovāci-
jām. Pat es, epizodiskās
lomas izpildītāja, saņēmu
veselu klēpi ziedu! Tādi

neizmirstami momenti paliek
atmiņā uz visu mūžu. Protams,
tagad es sapņoju par jaunu lomu.
Uz savas ādas pārbaudīju: teātris
tik vienkārši nelaiž vaļā..."

Sarmīte nāk no Vilmaņiem
- tā ir gandrīz piepilsēta. Un,
kad es pajautāju par Krāslavu,
mana apburošā sarunbiedre ne-
skopojās ar komplimentiem: "Pil-
sēta burtiski aplaukst mūsu acu
priekšā. Zinu, kādā sajūsmā bija
Latvijas pīļu un muižu pārstāvji,
kas nesen atbrauca uz muižnieku
turnīru Krāslavā. Kad pie mums
ciemos atbrauc radnieki, es vi-
ņiem rādu pils kompleksu, Dau-
gavas krastus, skatu uz upi no
Priedaines torņa. Un, protams,
Krāslavas sirdi - mūsu "Jomas"
ielu un strūklaku pilsētas centrā.
Dzīvot šeit ir jauki un interesanti!
Pat ļoti..."

Aleksejs GONČAROVS



finišam. Kanoē laivu sacensībās,
kad Inta un Sarmīte airēja ļoti
draudzīgi, ūdens šķēršļu pārva-

Otrais Sarmītes prieks - per-
sonīgais "VW Golf" un pirmais
patstāvīgais brauciens pie stūres
uz Dzintara jūras krastu. Trešo
reizi Fortūna viņai uzsmaidīja jau
rudenī, kad režisors Voldemārs
Varoslavāns, kas pievērsa Sar-
mītei uzmanību jau muižnieku
turnīra laikā, uzaicināja viņu pie-
dalīties Krāslavas Kultūras nama
amatierteātrī. Pirmsskolas izglītī-
bas iestādes lietvedei vajadzēja
iedzīvoties bibliotekāres lomā.
Tiesa, pirms tam Sarmīte jau de-
monstrēja savas aktierprasmes,
uzstājoties zvēriņu lomās bērnu
uzvedumos, bet ar apstiprinošu
atbildi viņa nesteidzās. Un tikai
tad, kad uzmanīgi izpētīja lugas
"Visi radi kopā" scenāriju, pēkšņi
pieņēma lēmumu: ir jāriskē! Sa-
gatavošanas etaps bija aizrau-
jošs. Divi mēģinājumi nedēļā - tā
ir labākā pozitīvo emociju terapi-

No lasītāju vēstulēm

No lasītāju vēstulēm

Meliorācijas sistēmu ekspluatāciju
un uzturēšanu nosaka Ministru Kabine-
ta noteikumi Nr.714 no 03.08.2010.

Privatizējot zemes gabalus, kat-
ram zemes īpašniekam, ja zemes ga-
bals ir meliorēts, meliorācijas dienestā
bija jāsaņem zemes īpašuma meliorā-
cijas pasi. Kurā tika norādīta visa infor-
mācija par meliorācijas sistēmām uz
viņa īpašuma, kā arī zemes īpašnieka
pienākumi sakarā ar meliorācijas sistē-
mu uzturēšanu un kopšanu.

Nemot vērā augstāk minēto, kat-
ram zemes īpašniekam ir jāveic novad-
grāvju kopšanu, lai tie neaizaugtu ar
krūmiem un kokiem. Jāveic drenāžas
sistēmu izteku un aku regulāra tīrīšana.

**Valsts SIA "Zemkopības ministrijas
nekustamie īpašumi" Latgales reģiona
meliorācijas nodaļas Krāslavas
sektora vadītājs Oskars DILBA**

Labdien, cienījamā laikraksta "Ezerzeme" re-
dakcijai!

Rakstu Jums ar cerību, ka varēsiet palīdzēt.

Lieta tāda, ka ļoti sen, vēl PSRS laikos, dzel-
ceļa stacijas "Krāslava" apkaimes zemē bija ierīko-
ta meliorācija. Tolaik, iestājoties pavasarim, ūdens
pa grāvjiem aizplūda prom un nesakrājās vienuviet.
Tagad stāvoklis ir drausmīgs, grāvji aizaug, zemes
pārvēršas purvos. Lielu postu nodara arī bebris, kas
te apmetušies. Daļa māju ir pamestas, tām nav
saimnieku. Vairs nav, kam rūpēties par grāvju sa-
kopšanu. Mana kādreiz auglīgā zeme ir pārvērtu-
sies par ezeru. Te dzīvo pīles, gulbj, staigā stirnas.
Tuvākajā apkārtnē dzīvoju tikai es, un ar to fiziski
cīnīties nespēju. Zeme ir Ūdrīšu pagasta teritorijā.

Tad lūk, ar Jūsu palīdzību vēlos uzzināt, vai
Krāslavā ir kāds dienests, kam jāseko šo grāvju stā-
voklim, iztīrot tos. Vai arī tas viss tagad ir pamests
novārtā? Es katru gadu maksāju zemes nodokli un
domāju, ka uz kaut kādu palīdzību varu cerēt. Palī-
dziet, lūdzu, tikt skaidrībā ar šo lietu. Man ir svarīgi,
lai ūdens aizplūstu pa grāvjiem tāpat kā agrāk.

Iepriekš pateicos!

Tamāra KUDRJAVCEVA

Saskaņā ar "Meliorācijas likuma"
8. pantu, Meliorācijas sistēmas atbilsto-
ši meliorācijas kadastra datiem, kā arī
atkarībā no to ekspluatācijas un uzturē-
šanas iedala šādi:

- 1) valsts meliorācijas sistēma;
- 2) valsts nozīmes meliorācijas sistēma;
- 3) pašvaldības meliorācijas sistēma;
- 3¹) pašvaldības nozīmes koplieto-
šanas meliorācijas sistēma;
- 4) koplietošanas meliorācijas sistēma;
- 5) viena īpašuma meliorācijas sistēma.

Meliorācijas sistēmu ekspluatāciju
un uzturēšanu nosaka "Meliorācijas li-
kuma":

19. pants. Valsts meliorācijas sis-
tēmu un valsts nozīmes meliorācijas
sistēmu būvniecību, uzturēšanu un
ekspluatāciju nodrošina valsts sa-

biedrība ar ierobežotu atbildību
"Zemkopības ministrijas nekusta-
mie īpašumi".

22. pants. (1) Pašvaldības melio-
rācijas sistēmas būvniecību, eksplua-
tāciju un uzturēšanu nodrošina attiecī-
gā pašvaldība.

22.¹ pants. (1) Pašvaldības nozī-
mes koplietošanas meliorācijas sis-
tēmas būvniecību, ekspluatāciju un
uzturēšanu nodrošina attiecīgās ze-
mes īpašnieki vai tiesiskie valdītāji.
Pašvaldība var piedalīties pašvaldības
nozīmes koplietošanas meliorācijas
sistēmas būvniecībā, ekspluatācijā un
uzturēšanā.

23. pants. Koplietošanas me-
liorācijas sistēmu ekspluatē un uztur
attiecīgās zemes īpašnieki vai tiesiskie
valdītāji.

24. pants. Viena īpašuma me-
liorācijas sistēmu ekspluatē un uztur
attiecīgās zemes īpašnieks vai tiesis-
kais valdītājs.

Lauku ainiņas Svētku noskaņa Kalniešos



Alekseja GONČAROVA foto

Jubilejas festivāls "Artišoks 2015"

Daugavpils pilsētas domes Jaunatnes departaments visus aicina 5. septembrī plkst. 15:00 uz Jauniešu festivāla "ARTIŠOKS 2015" 5 gadu jubileju!

Programma:

- **Vienības laukumā un Dubrovina parkā** — 15:00 — 18:00 Radošās laboratorijas
- **Daugavpils novadpētniecības un mākslas muzejā** 15:00 — 18:00 Biedrība "D'saint" parūpēsies par spilgtiem pārsteigumiem un pozitīvu atmosfēru. Nemiet līdzī fotoaparātu un iemūžiniet skaisto mirkli.
- **Vienības laukumā - skatuve** Biedrība "Fresh Juice"; Malika

Dance Studio; bērnu vokālā studija "Benefiss"; deju studija "Alisa" (Krāslava); jaunatnes sporta biedrība "Ielu vingrošana"; DJ Alvis; DVJ Sine; Stop-time Dance Studio; Samantas Tīnas koncerts u. c. **No 21:00 — diskotēka.**

- **Dubrovina parkā** - skatuve Grupas: "Good Company", "Warm House band"; "HardWeld"; "X13"

- **Vienības laukumā.** Ielu basketbols
- **Dubrovina parkā**

Futbols, bokss, airēšanas sacensības, orientēšanās sacensības; grafi; Stoptime Dance Studio meistarklases.

leja — bezmaksas.

Mācību gada sākumā AS "Sadales tīkls" aicina atgādināt bērniem elektrodrošības noteikumus

Lai jaunais mācību gada sākums ikvienam paietu droši un bez raizēm, AS "Sadales tīkls" aicina gan vecākus, gan skolotājus atgādināt bērniem par elektrodrošību, īpaši uzsverot elektrodrošības noteikumus, izmantojot mājsaimniecībās pieejamās elektroierīces un pavadot no mācībām brīvo laiku ārpus telpām un dabā.



Šogad reģistrētas 34 elektrotraumas, 9 - bērniem

Brīdī, kad jaunais mācību gads ir sācies, aptuveni 202 tūkstošiem skolēnu un liela daļa bērnu un jauniešu pēc mācību stundām pastāvīgi dosies mājās, gan pavadīs brīvo laiku ārpus telpām, AS "Sadales tīkls" aicina pieaugušos un skolotājus atgādināt bērniem elektrodrošības noteikumus, izmantojot sadzīves elektroiekārtas un pavadot brīvo laiku elektroapgādes infrastruktūras tuvumā. Nepieciešamību atgādināt elektrodrošības noteikumus apliecina AS "Sadales tīkls" apkopotie dati, kuri norāda, ka elektrotraumas visbiežāk izraisa neuzmanīga rīcība ikdienā, izmantojot mājsaimniecībās pieejamās elektroierīces, vai elektrotīkla tuvumā - pērn elektrotraumas guva 72 cilvēki, tajā skaitā 24 bērni un jaunieši līdz 18 gadu vecumam, bet šā gada astoņos mēnešos uzņēmums ir reģistrējis 34 elektrotraumu gadījumus un 9 no cietušajiem ir bērni.

Par elektrības bīstamību brīdina dzeltena trīsstūrveida zīme ar melnu apmali un melnu zibens simbolu vidū

Bērniem ir jāatgādina, ka ir bīstami kāpt elektrolīniju balstos, makšķerēt elektrolīniju tuvumā, sviest uz vadiem rotālijas, stieples vai citus priekšmetus, bojāt elektroiekārtas, atvērt elektroapgādes sadales skapjus un transformatoru apakšstaciju durvis, iet aiz elektroiekārtu drošības aizsargojumiem vai apakšstaciju teritorijās u.tml. Bīstamo objektu tuvumā ir izvietoti brīdinājumi par elektrobīstamību - dzeltenas trīsstūrveida zīmes ar melnu apmali un melnu zibens simbolu vidū - kas obligāti jāievēro.

Drošība jāievēro pie transformatoru apakšstacijām un elektrosadalnēm

Elektroapgādes infrastruktūra ir ne tikai elektrolīniju balsti un vadi, bet arī transformatoru apakšstacijas un elektrosadalnes, kas apdzīvotās vietās un pilsētvidē bieži vien nav pamanāmas. Lai gan uz visām šīm elektroietaisēm ir brīdinājuma zīmes par elektrības bīstamību, tomēr bērni un jaunieši mēdz aizmirst elektrodrošības noteikumus un šīs elektroietaisēs mēģina atvērt, iekļūt tajās, piemēram, spēlējot paslēpes, izmantot sportiskām aktivitātēm, kā arī apzīmē un līdz ar to arī aizkrāso brīdinājuma zīmes, radot papildu risku, ka kāds cits šīs brīdinājuma zīmes nepamanīs un mēģinās sadalnes vai transformatora apakšstacijas durvis atvērt.

Elektrodrošības noteikumi jāatceras arī mājās

Tāpat katru gadu tiek gūtas elektrotraumas, kuras izraisa neuzmanīga rīcība ar sadzīves elektroierīcēm, kad tiek izmantotas savu laiku jau nokalpojušas elektroierīces, vai tās tiek lietotas neatbilstoši instrukcijai. Pirms elektroierīču lietošanas

AS "Sadales tīkls" aicina pārbaudīt iekārtu stāvokli, lai pārliecinātos, vai tās nav bojātas, jo saplaisājusi, bojāta vada izolācija vai ar izolāciju nepārklāti vadi var izraisīt gan bīstamu elektrotraumu, gan degšanu. Pirms iekārtu pieslēgšanas elektrotīklam rūpīgi jāiepazīstas ar to lietošanas instrukciju un par elektroiekārtu pareizu un drošu lietošanu jāpastāsta arī bērniem.

AS "Sadales tīkls" veikusi ārpuskārtas pārbaudes uzņēmuma piederošajām elektroiekārtām

Lai novērstu bērnu un jauniešu nelaimes gadījumu riskus, AS "Sadales tīkls" augustā ir veikusi uzņēmumam piederošo elektroietaišu ārpuskārtas apskates, kas atrodas izglītības iestāžu tuvumā. Uz elektroietaisēm pārbaudītas izvietotās drošības zīmes, nozogojumi, transformatoru un sadalņu durvis.

Trešo gadu pēc kārtas turpinās elektrodrošības nodarbības

Turpinot elektrodrošības kampaņu "Netuvojies, spēlē ar elektrību zaudēsi Tu!", jau trešo mācību gadu pēc kārtas AS "Sadales tīkls" darbinieki apmeklēs izglītības iestādes visā Latvijā. Iepriekšējā mācību gada laikā uzņēmuma darbinieki kopumā apmeklēja 342 mācību iestādes, par elektrības bīstamību stāstot vairāk nekā 32 000 bērnu, savukārt vasaras brīvlaikā AS "Sadales tīkls" speciālisti viesojās bērnu vasaras nometnēs Rīgā, Amatas, Aizkraukles Jēkabpils un Kandavas novadā un bērniem organizētajos pasākumos kā Valsts policijas organizētais drošības festivāls "Piedzīvojumu vasara 2015", "ERGO bērnu drošības skoliņa" u.c. pasākumos Jelgavas un Ventspils novadā, kur kopumā elektrodrošības nodarbības noklausījās vairāk nekā 1 000 bērnu un jauniešu. Pārbaudīt savas zināšanas par elektrodrošību ikviens jebkurā laikā var portālā draugiem.lv īpaši izveidotā lapā *Elektrodrošība*, kur ir pieejamas informatīvi izglītojošās spēles "Domā gudri, rīkojies droši!" un "Netuvojies, spēlē ar elektrību zaudēsi Tu!".

Ja noticis negadījums, jāzvana – 112!

Ja bērns kāda iemesla pēc tomēr guvis elektrotraumu, par nelaimi nekavējoties ir jāziņo pieaugušajiem un jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, zvanot pa tālruni 112! Vienlaikus, konstatējot bīstamu situāciju elektrolīniju un citu elektroietaišu tuvumā, AS "Sadales tīkls" aicina nekavējoties ziņot, zvanot uz bezmaksas bojājumu pieteikšanas tālruni 80200404.

AS "Sadales tīkls" ir elektrotīkla uzturētājs un attīstītājs Latvijā, kas nodrošina elektroenerģijas piegādi vairāk nekā vienam miljonam klientu objektu visā Latvijas teritorijā un elektroenerģijas sadales elektrolīniju kopgarums ir gandrīz 95 000 kilometri.

Lielākie septembra svētki



Alekseja Gončarova foto

LAIKRAKSTS DIENA UN TV3
MEKLĒ
**LATVIJAS
LEPNUMU 2015!**

AIZPILDIET PIETEIKUMA ANKETU PORTĀLOS:
WWW.DIENA.LV, WWW.SKATIES.LV

VAI SŪTIET VĒSTULES:
LATVIJAS LEPNUMS, ANDREJOSTAS IELA 2, RĪGA, LV-1045,
LATVIJASLEPNUMS@DIENASMEDIJI.LV,
WWW.DRAUGIEM.LV/LATVIJASLEPNUMS

AICINA

DZ LATVIJAS DZELZCĒLS
Dzelzceļa infrastruktūras pakalpojumi

PĀSTS

**RĪGAS
OSTAI 815**

EZERZEME

Padomi saimniecei

Dārzeni jāuzglabā vēsā tumšā vai pustumšā vietā. Gaismā tie ātri zaudē savas dziednieciskās īpašības.

Dārzeni apstrādei jāizmanto tikai nerūsējošā tērauda naži un rīves, jo citi metāli noārdā C vitamīnu.

Lai virtuvē, vārot bietes vai burkānus, nebūtu nepatīkamās smakas, katliņam pārkļāj etiķi samitrinātu marli, pēc tam uzliek vāciņu. Līdzīgu efektu dos arī ūdenī iemesti 1 – 2 cukurgraudi.

Žāvētus burkānus un bietes applaucē ar verdošu ūdeni un uz 1-2 stundām aplej ar siltu ūdeni, lai dārzeni piebrīestu. Vāra tajā pašā, kurā mērcēti.

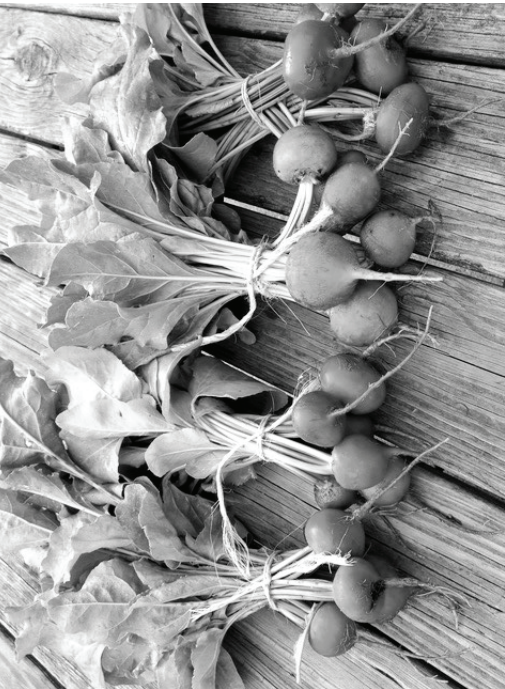
Lai bietes nenokrāsotu pārējos produktus, tās sagriež, aplej ar nelielu daudzumu eļļas un uz 10 min. ieliek ledusskapī. Bet, lai bietes saglabātu savu krāsu vārot un sautējot, pievieno tējkaroti cukura, pārīs bet specifiskā piegarša nebūs kristāliņu citronskābes vai patīk izteikta.

Ko tas varētu nozīmēt

- Ja niez labā plauksta – būs nauda, ja kreisā – naudu nāksies izdot.
- Ja niez elkonis – gaidāmas bēdas.
- Ja ēdienā vai dzērienā iekrīt muša – var gaidīt dāvanu.
- Ja pats sevi aplej – tiksī pie jauna tērpa.
- Ja niez kakls, gaidāma iedzeršana vai kautiņš.
- Pakausis niez uz skumjām.
- Kāja knieš – būs priecīga vēsts.
- Labā uzacs niez – tiksšanās ar draugu, kreisā – ar nedraugu.
- Kreisā acs niez – būs jātraud, labā – jāsmejas vai arī parādīsies mīļš cilvēks.
- Vaigi niez vai deg uz raudāšanu.
- Ja zvana labajā ausī – būs labas ziņas, ja kreisajā – sliktas.
- Ja ausis niez – tiks saņemta kāda vēsts.
- Niez pēdas – nāksies doties ceļā.
- Ja deg labā auss – kāds par jums runā labu, ja kreisā – apmelo.
- Ja gadās iekost mēlē, tas nozīmē, ka kāds kaut kur jūs bar vai nosoda.
- Ja divi cilvēki vienlaikus nožāvājas, tas nozīmē, ka viņi kopā šnabi dzers.
- Ja gadās nošaudīties pirmdienā tukšā dūšā – būs dāvana, ja otrdienā – atbrauks viesi, trešdienā – saņems kādu ziņu, ceturtdienā – gaidāma uzslava, piektdienā – būs tikšanās, sestdienā – vēlēšanās piepildīsies, bet, ja šķavas uzsnāk svētdienas rītā, turklāt vēl tukšā dūšā – atkal var gaidīt viesus.

2015. gada 4. septembris

Galda bietes veselībai



Galda bietes var lietot uzturā

svaigā veidā, vārtās, kaltētas, sasaldētas, skābētas u. c. Nav ieteicams lietot tikko izspiestu biešu sulu. Sulaī pēc izspiešanas jāļauj pastāvēt tumšā vēsā vietā, lai izdalītos ēteriskās vielas. Lietojot svaigu biešu sulu, var rasties žagas, slikta dūša, vemšana un galvas reiboni.

Bietes satur nedaudz olbaltumvielu un tauku, organiskās skābes – citronskābi, ābolskābi, skābenkābi, minerālvielas – kāliju, nātriju, kalciju, magniju, fosforu, mangānu, jodu, dzelzi, vitamīnus – B grupas, C, P, PP, folijskābi, šķiedrvielas, pektīnvielas un citas bioloģiski aktīvas vielas. Bietes ieteicams lietot aptaukošanās gadījumos, ja ir sirds mazspēja vai aknu un žultsceļu slimību ārstēšanā. Bietes jālieto arī mazasinības, saaukstēšanās gadījumā. Bietes lieliski spējina organismu. Arīgi biešu sula palīdz noņemt vasaras raibumus, ja uz ziedīs uz sejas sulu uz 20 minūtēm un pēc tam noskalosi. Biešu barības vērtību nosaka veiksmīgs vitamīnu saturs saistībā ar kāliju, jodu, dzelzi, olbaltumvielām un šķiedrvielām. Šīs saknauogs veicina zarnu darbību, tāpēc to iesaka, lai attīrītu organismu no sārņiem un sekmētu vēdera izeju. Joda satura daudzumā bietes paliek īpašaj tikai jūras kāpostiem, tāpēc ir labs līdzeklis pret aterosklerozī un lieliski uzlabo atmiņu.

Kosmētiskos nolūkos, ja āda lobās, ir apsaldēta vai iekaisusi, ņem vienu zalu, notīrītu kartupeli, sarīvē, nospiež, sajauc ar biešu sulu un kviešu miltiem, līdz iegūst biežam krējumam līdzīgu masu, ko biežā kārtā uztriepi uz sejas un pārkļāj ar saveti, kas samitrināsa biešu sulā.

2015. gada 4. septembris

Kur katrs jūtas labāk

Katrai zodiaka zīmei ir sava konkrēta vide, kurā tā jūtas vislabāk – kad acis iemirdzas un pats cilvēks it kā uzplaukst.

MEŽĀZIS ir lielisks, dodot norādījumus un tēvišķi uzmundrinot vai uzslavējot. Jebkura priekšnieka lomā viņš jūtas kā zivs ūdenī.

ŪDENSVIRS ir neatvairāms neparastās situācijās un vietās – vienalga, vai tas ir Gobi tuksnesī, Kārnegi hallē. Galvenais, lai viņa triumfam būtu vairāk liecinieku.

ZIVIS vislabāk izskatās pie ūdens. Jūras, ezera, upes vai parasta baseina malā viņas spējīgas salauzt pat nocietinātu sirdi.

AUNS ir skaists darbā un kustībā. Tieši viņš liek ar skaudību atskatīties treniņu zālē vai apbrīnā vērot, cik prasmitīgi ar veseri rīkojas kalējs.

VĒRSIS pilnībā uzplaukst tikai darbā, pat ja tā ir tikai oranžērija.

DVĪŅI cilvēku sirdi iekaro saskarsmē. Lai iemīlētos, pietiek patērgāt piecas minūtes.

VĒZIS sevi vislabāk atklāj mājas gaisotnē. Jo īpaši viņa maigais skaistums kļūst pamanāms, kad viņš aprūpē bērnus.

LAUVA ir lieliska, būdama uzmanības centrā vai uz skatuves, pat ja zālē ir tikai viens skatītājs.

JAUNAVA vislabāk izskatās uz gaiša un tīra fona. Viņa ir pievilcīga, pat uzkopjot māju.

SVARI lieliski jūtas un pilnībā atklājas galerijās, izmeklētos interjeros un antikvāra veikaliņos.

SKORPIONS ir skaists ekstremālās situācijās – vienalga, vai tas ir karš, ugunsgrēks vai gada pārskata nodotšanas laiks. Varoņu lomā viņš ir neatvairāms.

STRĒLNIEKS īpaši pievilcīgs ir sportojot. Vienalga kur – ļaužpilnā stadionā vai tuvējā parkā.

2015. gada 4. septembris

Kur katrs jūtas labāk

Katrai zodiaka zīmei ir sava konkrēta vide, kurā tā jūtas vislabāk – kad acis iemirdzas un pats cilvēks it kā uzplaukst.

MEŽĀZIS ir lielisks, dodot norādījumus un tēvišķi uzmundrinot vai uzslavējot. Jebkura priekšnieka lomā viņš jūtas kā zivs ūdenī.

ŪDENSVIRS ir neatvairāms neparastās situācijās un vietās – vienalga, vai tas ir Gobi tuksnesī, Kārnegi hallē. Galvenais, lai viņa triumfam būtu vairāk liecinieku.

ZIVIS vislabāk izskatās pie ūdens. Jūras, ezera, upes vai parasta baseina malā viņas spējīgas salauzt pat nocietinātu sirdi.

AUNS ir skaists darbā un kustībā. Tieši viņš liek ar skaudību atskatīties treniņu zālē vai apbrīnā vērot, cik prasmitīgi ar veseri rīkojas kalējs.

VĒRSIS pilnībā uzplaukst tikai darbā, pat ja tā ir tikai oranžērija.

DVĪŅI cilvēku sirdi iekaro saskarsmē. Lai iemīlētos, pietiek patērgāt piecas minūtes.

VĒZIS sevi vislabāk atklāj mājas gaisotnē. Jo īpaši viņa maigais skaistums kļūst pamanāms, kad viņš aprūpē bērnus.

LAUVA ir lieliska, būdama uzmanības centrā vai uz skatuves, pat ja zālē ir tikai viens skatītājs.

JAUNAVA vislabāk izskatās uz gaiša un tīra fona. Viņa ir pievilcīga, pat uzkopjot māju.

SVARI lieliski jūtas un pilnībā atklājas galerijās, izmeklētos interjeros un antikvāra veikaliņos.

SKORPIONS ir skaists ekstremālās situācijās – vienalga, vai tas ir karš, ugunsgrēks vai gada pārskata nodotšanas laiks. Varoņu lomā viņš ir neatvairāms.

STRĒLNIEKS īpaši pievilcīgs ir sportojot. Vienalga kur – ļaužpilnā stadionā vai tuvējā parkā.

2015. gada 4. septembris

Kur katrs jūtas labāk

Katrai zodiaka zīmei ir sava konkrēta vide, kurā tā jūtas vislabāk – kad acis iemirdzas un pats cilvēks it kā uzplaukst.

MEŽĀZIS ir lielisks, dodot norādījumus un tēvišķi uzmundrinot vai uzslavējot. Jebkura priekšnieka lomā viņš jūtas kā zivs ūdenī.

ŪDENSVIRS ir neatvairāms neparastās situācijās un vietās – vienalga, vai tas ir Gobi tuksnesī, Kārnegi hallē. Galvenais, lai viņa triumfam būtu vairāk liecinieku.

ZIVIS vislabāk izskatās pie ūdens. Jūras, ezera, upes vai parasta baseina malā viņas spējīgas salauzt pat nocietinātu sirdi.

AUNS ir skaists darbā un kustībā. Tieši viņš liek ar skaudību atskatīties treniņu zālē vai apbrīnā vērot, cik prasmitīgi ar veseri rīkojas kalējs.

VĒRSIS pilnībā uzplaukst tikai darbā, pat ja tā ir tikai oranžērija.

DVĪŅI cilvēku sirdi iekaro saskarsmē. Lai iemīlētos, pietiek patērgāt piecas minūtes.

VĒZIS sevi vislabāk atklāj mājas gaisotnē. Jo īpaši viņa maigais skaistums kļūst pamanāms, kad viņš aprūpē bērnus.

LAUVA ir lieliska, būdama uzmanības centrā vai uz skatuves, pat ja zālē ir tikai viens skatītājs.

JAUNAVA vislabāk izskatās uz gaiša un tīra fona. Viņa ir pievilcīga, pat uzkopjot māju.

SVARI lieliski jūtas un pilnībā atklājas galerijās, izmeklētos interjeros un antikvāra veikaliņos.

SKORPIONS ir skaists ekstremālās situācijās – vienalga, vai tas ir karš, ugunsgrēks vai gada pārskata nodotšanas laiks. Varoņu lomā viņš ir neatvairāms.

STRĒLNIEKS īpaši pievilcīgs ir sportojot. Vienalga kur – ļaužpilnā stadionā vai tuvējā parkā.

2015. gada 4. septembris

Kur katrs jūtas labāk

Katrai zodiaka zīmei ir sava konkrēta vide, kurā tā jūtas vislabāk – kad acis iemirdzas un pats cilvēks it kā uzplaukst.

MEŽĀZIS ir lielisks, dodot norādījumus un tēvišķi uzmundrinot vai uzslavējot. Jebkura priekšnieka lomā viņš jūtas kā zivs ūdenī.

ŪDENSVIRS ir neatvairāms neparastās situācijās un vietās – vienalga, vai tas ir Gobi tuksnesī, Kārnegi hallē. Galvenais, lai viņa triumfam būtu vairāk liecinieku.

ZIVIS vislabāk izskatās pie ūdens. Jūras, ezera, upes vai parasta baseina malā viņas spējīgas salauzt pat nocietinātu sirdi.

AUNS ir skaists darbā un kustībā. Tieši viņš liek ar skaudību atskatīties treniņu zālē vai apbrīnā vērot, cik prasmitīgi ar veseri rīkojas kalējs.

VĒRSIS pilnībā uzplaukst tikai darbā, pat ja tā ir tikai oranžērija.

DVĪŅI cilvēku sirdi iekaro saskarsmē. Lai iemīlētos, pietiek patērgāt piecas minūtes.

VĒZIS sevi vislabāk atklāj mājas gaisotnē. Jo īpaši viņa maigais skaistums kļūst pamanāms, kad viņš aprūpē bērnus.

LAUVA ir lieliska, būdama uzmanības centrā vai uz skatuves, pat ja zālē ir tikai viens skatītājs.

JAUNAVA vislabāk izskatās uz gaiša un tīra fona. Viņa ir pievilcīga, pat uzkopjot māju.

SVARI lieliski jūtas un pilnībā atklājas galerijās, izmeklētos interjeros un antikvāra veikaliņos.

SKORPIONS ir skaists ekstremālās situācijās – vienalga, vai tas ir karš, ugunsgrēks vai gada pārskata nodotšanas laiks. Varoņu lomā viņš ir neatvairāms.

STRĒLNIEKS īpaši pievilcīgs ir sportojot. Vienalga kur – ļaužpilnā stadionā vai tuvējā parkā.

2015. gada 4. septembris

Kur katrs jūtas labāk

Katrai zodiaka zīmei ir sava konkrēta vide, kurā tā jūtas vislabāk – kad acis iemirdzas un pats cilvēks it kā uzplaukst.

MEŽĀZIS ir lielisks, dodot norādījumus un tēvišķi uzmundrinot vai uzslavējot. Jebkura priekšnieka lomā viņš jūtas kā zivs ūdenī.

ŪDENSVIRS ir neatvairāms neparastās situācijās un vietās – vienalga, vai tas ir Gobi tuksnesī, Kārnegi hallē. Galvenais, lai viņa triumfam būtu vairāk liecinieku.

ZIVIS vislabāk izskatās pie ūdens. Jūras, ezera, upes vai parasta baseina malā viņas spējīgas salauzt pat nocietinātu sirdi.

AUNS ir skaists darbā un kustībā. Tieši viņš liek ar skaudību atskatīties treniņu zālē vai apbrīnā vērot, cik prasmitīgi ar veseri rīkojas kalējs.

VĒRSIS pilnībā uzplaukst tikai darbā, pat ja tā ir tikai oranžērija.

DVĪŅI cilvēku sirdi iekaro saskarsmē. Lai iemīlētos, pietiek patērgāt piecas minūtes.

VĒZIS sevi vislabāk atklāj mājas gaisotnē. Jo īpaši viņa maigais skaistums kļūst pamanāms, kad viņš aprūpē bērnus.

LAUVA ir lieliska, būdama uzmanības centrā vai uz skatuves, pat ja zālē ir tikai viens skatītājs.

JAUNAVA vislabāk izskatās uz gaiša un tīra fona. Viņa ir pievilcīga, pat uzkopjot māju.

SVARI lieliski jūtas un pilnībā atklājas galerijās, izmeklētos interjeros un antikvāra veikaliņos.

SKORPIONS ir skaists ekstremālās situācijās – vienalga, vai tas ir karš, ugunsgrēks vai gada pārskata nodotšanas laiks. Varoņu lomā viņš ir neatvairāms.

STRĒLNIEKS īpaši pievilcīgs ir sportojot. Vienalga kur – ļaužpilnā stadionā vai tuvējā parkā.

2015. gada 4. septembris

Kur katrs jūtas labāk

Katrai zodiaka zīmei ir sava konkrēta vide, kurā tā jūtas vislabāk – kad acis iemirdzas un pats cilvēks it kā uzplaukst.

MEŽĀZIS ir lielisks, dodot norādījumus un tēvišķi uzmundrinot vai uzslavējot. Jebkura priekšnieka lomā viņš jūtas kā zivs ūdenī.

ŪDENSVIRS ir neatvairāms neparastās situācijās un vietās – vienalga, vai tas ir Gobi tuksnesī, Kārnegi hallē. Galvenais, lai viņa triumfam būtu vairāk liecinieku.

ZIVIS vislabāk izskatās pie ūdens. Jūras, ezera, upes vai parasta baseina malā viņas spējīgas salauzt pat nocietinātu sirdi.

AUNS ir skaists darbā un kustībā. Tieši viņš liek ar skaudību atskatīties treniņu zālē vai apbrīnā vērot, cik prasmitīgi ar veseri rīkojas kalējs.

VĒRSIS pilnībā uzplaukst tikai darbā, pat ja tā ir tikai oranžērija.

DVĪŅI cilvēku sirdi iekaro saskarsmē. Lai iemīlētos, pietiek patērgāt piecas minūtes.

VĒZIS sevi vislabāk atklāj mājas gaisotnē. Jo īpaši viņa maigais skaistums kļūst pamanāms, kad viņš aprūpē bērnus.

LAUVA ir lieliska, būdama uzmanības centrā vai uz skatuves, pat ja zālē ir tikai viens skatītājs.

JAUNAVA vislabāk izskatās uz gaiša un tīra fona. Viņa ir pievilcīga, pat uzkopjot māju.

SVARI lieliski jūtas un pilnībā atklājas galerijās, izmeklētos interjeros un antikvāra veikaliņos.

SKORPIONS ir skaists ekstremālās situācijās – vienalga, vai tas ir karš, ugunsgrēks vai gada pārskata nodotšanas laiks. Varoņu lomā viņš ir neatvairāms.

STRĒLNIEKS īpaši pievilcīgs ir sportojot. Vienalga kur – ļaužpilnā stadionā vai tuvējā parkā.

2015. gada 4. septembris

Kur katrs jūtas labāk

Katrai zodiaka zīmei ir sava konkrēta vide, kurā tā jūtas vislabāk – kad acis iemirdzas un pats cilvēks it kā uzplaukst.

MEŽĀZIS ir lielisks, dodot norādījumus un tēvišķi uzmundrinot vai uzslavējot. Jebkura priekšnieka lomā viņš jūtas kā zivs ūdenī.

ŪDENSVIRS ir neatvairāms neparastās situācijās un vietās – vienalga, vai tas ir Gobi tuksnesī, Kārnegi hallē. Galvenais, lai viņa triumfam būtu vairāk liecinieku.

ZIVIS vislabāk izskatās pie ūdens. Jūras, ezera, upes vai parasta baseina malā viņas spējīgas salauzt pat nocietinātu sirdi.

AUNS ir skaists darbā un kustībā. Tieši viņš liek ar skaudību atskatīties treniņu zālē vai apbrīnā vērot, cik prasmitīgi ar veseri rīkojas kalējs.

VĒRSIS pilnībā uzplaukst tikai darbā, pat ja tā ir tikai oranžērija.

DVĪŅI cilvēku sirdi iekaro saskarsmē. Lai iemīlētos, pietiek patērgāt piecas minūtes.

VĒZIS sevi vislabāk atklāj mājas gaisotnē. Jo īpaši viņa maigais skaistums kļūst pamanāms, kad viņš aprūpē bērnus.

LAUVA ir lieliska, būdama uzmanības centrā vai uz skatuves, pat ja zālē ir tikai viens skatītājs.

JAUNAVA vislabāk izskatās uz gaiša un tīra fona. Viņa ir pievilcīga, pat uzkopjot māju.

SVARI lieliski jūtas un pilnībā atklājas galerijās, izmeklētos interjeros un antikvāra veikaliņos.

SKORPIONS ir skaists ekstremālās situācijās – vienalga, vai tas ir karš, ugunsgrēks vai gada pārskata nodotšanas laiks. Varoņu lomā viņš ir neatvairāms.

STRĒLNIEKS īpaši pievilcīgs ir sportojot. Vienalga kur – ļaužpilnā stadionā vai tuvējā parkā.

2015. gada 4. septembris

Kur katrs jūtas labāk

Katrai zodiaka zīmei ir sava konkrēta vide, kurā tā jūtas vislabāk – kad acis iemirdzas un pats cilvēks it kā uzplaukst.

MEŽĀZIS ir lielisks, dodot norādījumus un tēvišķi uzmundrinot vai uzslavējot. Jebkura priekšnieka lomā viņš jūtas kā zivs ūdenī.

ŪDENSVIRS ir neatvairāms neparastās situācijās un vietās – vienalga, vai tas ir Gobi tuksnesī, Kārnegi hallē. Galvenais, lai viņa triumfam būtu vairāk liecinieku.

ZIVIS vislabāk izskatās pie ūdens. Jūras, ezera, upes vai parasta baseina malā viņas spējīgas salauzt pat nocietinātu sirdi.

AUNS ir skaists darbā un kustībā. Tieši viņš liek ar skaudību atskatīties treniņu zālē vai apbrīnā vērot, cik prasmitīgi ar veseri rīkojas kalējs.

VĒRSIS pilnībā uzplaukst tikai darbā, pat ja tā ir tikai oranžērija.

DVĪŅI cilvēku sirdi iekaro saskarsmē. Lai iemīlētos, pietiek patērgāt piecas minūtes.

VĒZIS sevi vislabāk atklāj mājas gaisotnē. Jo īpaši viņa maigais skaistums kļūst pamanāms, kad viņš aprūpē bērnus.

LAUVA ir lieliska, būdama uzmanības centrā vai uz skatuves, pat ja zālē ir tikai viens skatītājs.

JAUNAVA vislabāk izskatās uz gaiša un tīra fona. Viņa ir pievilcīga, pat uzkopjot māju.

SVARI lieliski jūtas un pilnībā atklājas galerijās, izmeklētos interjeros un antikvāra veikaliņos.

SKORPIONS ir skaists ekstremālās situācijās – vienalga, vai tas ir karš, ugunsgrēks vai gada pārskata nodotšanas laiks. Varoņu lomā viņš ir neatvairāms.

STRĒLNIEKS īpaši pievilcīgs ir sportojot. Vienalga kur – ļaužpilnā stadionā vai tuvējā parkā.

2015. gada 4. septembris

Kur katrs jūtas labāk

Katrai zodiaka zīmei ir sava konkrēta vide, kurā tā jūtas vislabāk – kad acis iemirdzas un pats cilvēks it kā uzplaukst.

MEŽĀZIS ir lielisks, dodot norādījumus un tēvišķi uzmundrinot vai uzslavējot. Jebkura priekšnieka lomā viņš jūtas kā zivs ūdenī.

ŪDENSVIRS ir neatvairāms neparastās situācijās un vietās – vienalga, vai tas ir Gobi tuksnesī, Kārnegi hallē. Galvenais, lai viņa triumfam būtu vairāk liecinieku.

ZIVIS vislabāk izskatās pie ūdens. Jūras, ezera, upes vai parasta baseina malā viņas spējīgas salauzt pat nocietinātu sirdi.

AUNS ir skaists darbā un kustībā. Tieši viņš liek ar skaudību atskatīties treniņu zālē vai apbrīnā vērot, cik prasmitīgi ar veseri rīkojas kalējs.

VĒRSIS pilnībā uzplaukst tikai darbā, pat ja tā ir tikai oranžērija.

Diagnoze pēc deguna

Zināšam deguna izskats pašsajūtu var spriest arī pēc deguna formas. Ja degungals par cilvēka veselības stāvokli.

Ja degunam ir zalgana vai zilgana nokrāsa, tas var no-rādīt, ka cilvēkam bieži mēdz būt vēdera sāpes. Dzeltenīga nokrāsa liecina par biežiem, gremošanas traucējumu izrai-sītiem aizcietējumiem.

Sarkanīgs deguns ir pazi-me, kas norāda uz asinsrites un liesas darbības traucēju-niem. Tāds tons mēdz būt arī paaugstināta asinsspiediena gadījumā.

Kad cilvēks ir nomocīts un pārguris, deguns kļūst ne-daudz brūngans. Par cilvēka

pašsajūtu var spriest arī pēc deguna formas. Ja degungals ir nedaudz pietūcis – ir vāja sirds. Ar pamanāmu rēviņu it kā divās daļās sadalīts degun-gais norāda, ka ir sliņa sirds.

Horizontāla rēva pie de-guna pamathes vedina domāt par iespējamu sirds somiņas sacietējums – tas ir brīdīnā-jums par tuvojošos infarktu.

Sausa deguna gļotāda mēdz būt plašu slimniekiem.

Udeņaini izdalījumi no de-guna norāda, ka organisms ir pakļauts aukstuma iedarbībai, bet biezi un dzelteni – par stip-ru karstuma ietekmi.

Kā pareizi mērit asinsspiedienu

Mediķi uzskata, ka

asinsspiedienu vēlams mērit katram vīrietim pēc 30 un sievie-tei – pēc 40 gadu vecuma. Lai asinsspiediena mērījums būtu precīzs, jāievēro šādi nosacījumi.

- Telpai jābūt izvēdinātai un siltai.
- Pēc ēšanas, izdzertas kafijas tasītes vai izsmēķētas cigare-tes pusstunda jānogaida.
- Jasēžas atslābinātā pozā, atspiežoties ar muguru pret krēsla atzveltni.
- Roka ar aplikto manšeti jāat-baista pret gaidu. Nav vēlams manšeti aplikt apģērbam.

- Manšetes vīdusdaļai jābūt vienā līmenī ar sirdi (ja tā būs zemāk, arī rādītāji būs zemā-ki, bet, ja augstāk – attiecīgi paaugstināšies arī rādītāji).
- Gaisu sukņē negaidot līdz roka sāks sāpēt. To dara, līdz dzīvsudraba stabs paceļas par 30 mm virs parastā aug-



2015. gada 4. septembris

Kā atbrīvoties no noguruma

Ja uznācis nogurums, šie vingrojumi palīdzēs pāris minūtes ieslēgt organisma rezerves, un spēks pieplūdīs.



- Desmit reizes spēcīgi saberzē plaukstas.
- Desmit reizes virzienā uz augšu un leju paberzē vaigus.
- Desmit reizes ar pirkstu spilventiņiem pabungo pa pakausi.
- Ar labās rokas rādītājpirkstu satausta bedrīti pie galvas pamat-nes un trīs reizes spēcīgi uzspiež.
- Trīs reizes plaukstas saveik dūrēs un ataiž.
- Pamasē vietu starp īkšķi un rādītājpirkstu.
- Pamasē plecus.
- Ātrām kustībām pamasē kāju pēdas.
- Trīs reizes saliec kāju īkšķi.
- Ar rokām spēcīgi uzsti pa gurniem.
- Pēc šiem vingrinājumiem ieteicams apsēsties un 10 minūtes atslābināties.

Rīta rosme slinkajiem

- Uzreiz pēc pamoššanās 5 mi-nūtes pastaipieties gultā.
- Piecelieties no gultas, palē-kājiel uz vienas kājas, tad uz abām, tad pamīšus. Veiciet aptuveni 100 palēcienus 2 minūšu laikā.

Kad iesiet uz virtuvi taisīt tēju vai kafiju, attaisiet vaļā logu un 1-2 minūtes veiciet aptu-veni 20-30 pieļiņenus.

- Atgriezieties atpakaļ uz ista-bu un izplīdiel aptuveni 20-30 atspiecienus pret sienu 30 sekundēs.
- Tagad jūs varat 2 minūtes taisīt stiepošanās vingrināju-mus. Saciet ar galvas, plecu,

roku rotāciju, noliekšanos uz visām pusēm (kā fizikultūras stundās).

Slinkā rīta rosme ir beigu-

sies, varat sākt aktīvu darba aptuveni 100 palēcienus 2 minūšu laikā.

Rīta rosme ir lielisks veids kā pamodināt savu ķermeni un uzsākt jaunu dienu možam,

veselam un enerģijas pilnam.

Lai ik dienu tu varētu atzīmēt

savā kalendārā vismaz dažas pozitīvas lietas, kas notikušas dienas laikā, sāc too ar visa ķermeņa pamodīnāšanu.

Lai izdodas! Arī ne tik nas-taisī vingrotāji var paveikt minē-tos vingrojumus.

2015. gada 4. septembris



Jēra iesmini ar

sarkanačān biētēm

300 g jēra karbonādes ar ribu šķipsniņa smalki sakapāta ti-miāna

1 sarkanā biete, nomazgāta, pāngriezta uz pusēm

šķipsniņa smalki sakapāta ko-riandra

1/2 citrona sula

šķipsniņa kumīņa

olīveļļa cešanai

jūras sāls pēc garšas

svoļņi malti mēlīte pipari pēc garšas

mērcei:

2 ķiploka daiviņas, nomizotas,

smalki sakapātas

šķipsniņa smalki sakapātu svi-

gu piparmētru

olīveļļa cešanai

Kāpēc gan gaļas ēšanai iz-

mantot dakšu, ja ir kaulis? Tieši

ar šādu domu radusies ideja par

šādu ēšanas veidu. Un tas ļoti pie-

stāv. Dienvidāfrikas mežoniņajai

dabai.

Sakaršē krāsni 180 grādus

karstu. Atdala jēra karbonādes

daļu no kaula un kaulus kārtīgi

nokasa ar nazi. Divus kaulus at-

liek malā vēlālai izmantošanai.

Galū pārkaisa ar zaļumiem, sada-la divās daļās un no katras daļas izveido kubiciņu. Nedaudz apcep uz pannas no visām pusēm. Kat-ru gaļas gabalu uzdur uz kaula.

Sakaršē pannā eļļu, katru bietes pusi sagriež kuba formā, pārkaisa ar zaļumiem un nedaudz apcep uz pannas no visām pusēm. Kār-

tu galu un bietes cepamtraukā,

pārkaisa ar sāli un pipariem un

liek krāsnī cepties uz 15 minū-

Tad plēvi pārgriež pa vidū pušu, liek atpakaļ krāsnī un 10 minūtes cep griešanās režīmā jeb 275 grādos. Tadējādi visticā iegūst kārdinošu garozīnu.

.....

Burkānu pankūkas

800 g burkānu,

½ gl. piena,

1 ēd.k. cukura,

¾ gl. miltu,

2 olas,

sāls,

taukviela cešanai,

krējums, kanēlis, cukurs

Notīrītus burkānus sarīvē rupjās skaidās. Kopā ar mazu

Atzēsē, pieliek sāli, cukuru, olu dzeltenumus, miltus un iecilā

stingri saputotus olu baltumus.

Ar ēdamkaroti sakarsētos taukos

liek pankūkas, cep spilgti dzelte-

nas, pasniedz ar skāba krējuma,

cukura un kanēļa maisījumu.

.....

.....

Cepeltni

kartupeļu mītai:

1 kg zaļu kartupeļu,

3-4 vāriņi kartupeļi,

sāls,

pildījumi:

300 g cūkgāļas,

100 g liellopa gaļas,

1 karote skāba krējuma,

siņoli pēc personīgajiem ieska-

tiem,

maiorāns, pipari, sāls u.c. gar-

švielas

Nomizotus kartupeļus sarīvē

un nospiež suļu. Šķidrumu neizlej,

bet gan pagaida, līdz nostājas cie-

te. Tad šķidrumu nolej, bet cieti

tupeļi garšvielu. Nomazgā vīstu

ļiem. Vārītos kartupeļus samai-

Zaļos, vārītos kartupeļus un cieti

samaisa, pieber sāli un labi izmī-

cukuru.

Uz katras liek džemu, mali-nas stingri saspiež kopā un savēl bumbiņās (rokas iezīlē ar augu eļļu, lai mīkla nelīp klāt).

Lauj tam uzrūgt, tad sakarsē-

tos taukos vāra brūnas.

Gatavas pārkaisa ar pūder-

cukuru.



Receptes

ca. Ņem aptuveni par 80 g mīklas, saplacinā, uzliek pildījumu, ma-las labi aizlipina, izveido garenus kukulīšus un liek verdošā ūdenī. Vāra aptuveni 20-25 minūtes, uz-manīgi pamaisot.

Pildījuma pagatavošana:

Galū samai vai ļoti smalki sakapā, pieliek krējumū, pieber garšvielas. Visu samaisa. Pildījumu var gata-vot arī no sēnēm vai biezieņa.

Ar gaļu pildītus cepelīnus tra-dicionāli ēd ar sācepta spēķa, kau-sēta sviesta vai krējuma mērci.

.....

Vīrtuļi ar ābolu džemu

400 g kviešu miltu,

1 gl. piena,

30 g rauga,

2 olu dzeltenumi,

50 g cukura,

50 g sviesta,

4 g sāls,

vanilīns vai citrona miziņa,

Pildījumi:

½ -1 gl. ābolu džema,

100 g pūdercukura.

Raugu sajauc ar cukuru, pie-

nu uzkarsē (nevāra) un kopā ar

trēšdaļu miltu pagatavo mīklu,

uzraudē.

Tad pieliek olu dzeltenumus,

kam pievienota sāls, atlikušos milt-

us, garšvielu, izkausētu sviestu

un pamatīgi samīca.

Uzrūgušu mīklu saveļ veitnī (

4 cm diametrā) un sagriež 1 ½ cm

biezās rīņās.

Uz katras liek džemu, mali-nas stingri saspiež kopā un savēl bumbiņās (rokas iezīlē ar augu eļļu, lai mīkla nelīp klāt).

Lauj tam uzrūgt, tad sakarsē-

tos taukos vāra brūnas.

Gatavas pārkaisa ar pūder-

cukuru.

Par iedzīvotāju novecošanos bez liekām emocijām

Tuvojoties “Starptautiskaj veco ļaužu dienai”, lasītāju uzmanībai tiek piedāvāta rakstu sērija, kuros tiks apspriesta sabiedrības demogrāfiskā novecošanās: padzīvojušu cilvēku īpatsvara palielināšanās cēloņi iedzīvotāju vidū, īpatnības, sekas, adaptācijas veidi, kuri izdomāti citās valstīs, un daži citi šīs problēmas aspekti.

1. raksts. Iedzīvotāju demogrāfiskās novecošanās cēloņi. Centrālās Eiropas, Baltijas, Latvijas demogrāfisko procesu īpatnības

Viena no aktuālākajām Latvijas sabiedrības problēmām ir sabiedrības demogrāfiskā novecošanās. Latvija noveco kopā ar visu Eiropu un rietumu valstīm, Āzijā šī problēma jau sen ir skārusi Japānu, bet pašlaik vislielāko satraukumu izraisa Ķīnas un citu ātri attīstošos valstu demogrāfiskā statistika. Demogrāfiskā novecošanās liecina par to, ka sabiedrībā palielinās vecāka gadagājuma cilvēku īpatsvars salīdzinājumā ar citu vecumu iedzīvotājiem. Iedzīvotāju novecošanās ir maz izpētīta sabiedriskās dzīves parādība, ko nepieciešams analizēt visos līmeņos: valdībā - lai izstrādātu atbilstošu sociālo politiku, parasto iedzīvotāju vidū - lai viņi varētu adaptēties šajā jaunajā situācijā, izmantojot visus pieejamos līdzekļus.

Pašlaik “visvecākā” valsts pasaulē ir Japāna, kurā gandrīz 26 % iedzīvotāju ir 65 gadu vecumā un vecāki (vidējais vīriešu dzīves ilgums ir 81 gads, sieviešu - 86,5 gadi). Japānā uzkrāta liela dzīves pieredze sabiedrībā, kas pastāvīgi noveco, kur vecāka gadagājuma

jomā un jaunu sociālo programmu īstenošanu. Tieši šajā laikā Eiropā parādījās uzticami pretapaugļošanās preparāti un tika ieviesta valsts pensiju nodrošinājuma sistēma (vai pensiju apdrošināšana), kas garantēja minimālos ienākumus un aprūpi vecumdienās arī tiem cilvēkiem, kam nav bērnu. Līdz ar to vairs nebija nepieciešams dzemdēt daudz bērnu, lai kāds no viņiem nodrošinātu vecākiem pajumti un iztiku. Vienlaikus sāka ievērojami palielināties dzīves ilgums.

Iedzīvotāju turpmākās novecošanās tempu prognozes, kas tika veiktas, izmantojot Eiropas Savienības valstu statistikas datus, liecina par to, ka daudzām valstīm būs raksturīga “gerontu sabiedrība” (no grieķu *geron*, *gerontos* - sirmgalvis). ES valstīs jau pēc 15 gadiem iedzīvotāji vecumā no 65 gadiem un vecāki būs aptuveni ceturtdaļa no kopējā iedzīvotāju skaita, turklāt aptuveni 7 % cilvēku būs vecumā no 80 gadiem un vairāk. Satraukumu izraisa tas fakts, ka starp iedzīvotāju novecošanās procesa faktoriem un ātrumu tā

nesen tas sastādīja 1,3 bērnu uz vienu sievieti dzemdēt spējīgā vecumā. Neskatoties uz nelielo dzimstības līmeņa pieaugumu pēc īstenotajiem pasākumiem ģimeņu atbalsta jomā, ko nodrošināja valsts, dzimstība pēcpadomju valstīs tuvāko desmitgažu laikā diez vai atgriezīsies normas līmenī, kas ir nepieciešams vienkāršai paaudžu nomaiņai - 2,1 bērnam uz vienu sievieti.

Iedzīvotāju novecošanās procesa atšķirību otrais svarīgākais faktors — salīdzinoši lēni dzīves ilguma pieauguma tempi. Pēc Otrā pasaules kara Centrālajā Eiropā un Baltijā laika posmā no 1950. gadu sākuma līdz 1960. gadu beigām dzīves ilgums palielinājās no 63 līdz 70 gadiem. Nākamo 20 gadu laikā dzīves ilguma pieaugums beidzās, un atjaunojās 1990. gadu vidū. Sakarā ar to mūsdienās Centrālās Eiropas un Baltijas valstu iedzīvotāji var nodzīvot vidēji līdz 75 gadiem. Tādējādi vidējais dzīves ilgums Centrālās Eiropas un Baltijas valstīs pēdējo piecdesmit gadu garumā palielinājās tikai par 5 gadiem. To izskaidro tas fakts, ka šajās valstīs joprojām ir vērojams augsts mirstības līmenis nabadzīgo un sociāli nelabvēlīgo iedzīvotāju vidū, zīdaiņu mirstības augstie rādītāji, kaitīgo ieradumu un sociāli bezatbildīgas uzvedības izplatība vidējā vecuma vīriešu vidū (jaunprātīga alkohola lietošana, pārgalvība pie automobiļa stūres u.c.) bieži kļūst par viņu priekšlaicīgas nāves cēloni. Latvijā paredzamais dzīves ilgums pašlaik ir 74,6 gadi. Atbilstoši Latvijas Universitātes profesora P. Zvidriņa prognozēm tuvākajos gados iedzīvotāju dzīves ilgums turpinās pieaugt. Apmēram ap 2050. gadu vidējais dzīves ilgums sieviešu vidū būs 82 gadi, bet vīriešiem — 74 gadi. Tajā pašā laikā darbaspējīgo iedzīvotāju skaits Latvijā ap 2050. gadu samazināsies līdz 1 miljonam (salīdzinājumam - 2005. gadā Latvijā bija 1,6 miljoni darbaspējīga vecuma iedzīvotāju). Cilvēku īpatsvars vecumā virs 65 gadiem XXI gadsimta vidū palielināsies no tagadējiem 19% līdz 26-29%.

Papildus diviem iepriekš minētajiem faktoriem iedzīvotāju demogrāfiskās novecošanās tempus Austrumu Eiropas valstīs un pēcpadomju valstīs pastiprina darba migrācija, jo parasti uz ārzemēm dodas jaunieši vecumā līdz 35 gadiem. No bijušajām sociālistiskā bloka valstīm tikai Čehija, Slovākija un Slovēnija saskaņā ar ANO datiem par 2013. gadu bija pozitīvs migrācijas saldo (balanss starp emigrāciju un imigrāciju), bet pārējās Centrālās Eiropas un Baltijas valstīs zaudēja nozīmīgu iedzīvotāju daļu. Latvijas, Lietuvas, Igaunijas un Polijas pilsoņi bija īpaši mobilo iedzīvotāju skaitā. Ir apkopota informācija arī par to, ka pēdējo 10 gadu laikā no Latvijas uz pastāvīgu vai pagaidu dzīvesvietu citās valstīs aizbrauca apmēram 220 tūkstoši cilvēku vai 11% iedzīvotāju. Jautājums par emigrāciju tiek aktīvi apspriests dažādos masu informācijas līdzekļos, tas ir vairāku pētījumu temats. Bet efektīvie pasākumi, kas varētu apturēt jauniešu aizbraukšanu uz ārzemēm, kā arī veicinātu ārzemēs dzīvojošo Latvijas valstspiederīgo atgriešanos Latvijā, pagaidām netiek veikti.

Tatjana AZAMATOVA
Turpinājums sekos

SAC “Aglona” klientu brauciens uz Lietuvu

Augusta beigās Sociālā aprūpes centra „Aglona” iemītnieki devās ekskursijā uz kaimiņvalsti Lietuvu. Tika izstrādāts ceļojuma maršruts: Aglona – Zarasai – Šliniņki – Stelmuže – Kvintišķes – Salaka – Aglona.

Pirmais apskates objekts bija pilsēta Zarasai un tās skaistais Panorāmas loks, kas atrodas ezera krastā. Tad braucām uz Stelmužu. Tur mēs apskatījām Baltijā lielāko ozolu, kuram ir vairāk kā 1500 gadi, kā arī apmeklējām Stelmužas Sv. Krusta Romas katoļu baznīcu, kas celta 1650. g. To cēluši ir latviešu meistari, baznīcas būvēšanā viņi nav izmantojuši nevienu naglu.

Tālākais ceļš mūs veda uz Kvintišķiem uz Jaunavas Marijas parādīšanās vietu. 1967. gada 30. jūnijā ezera krastā diviem jauniešiem parādījās Vissvētākā Jaunava Marija. Par godu šim notikumam ezera malā tika uzstādīta Jaunavas Marijas statuete un krusti. Šeit mēs klusiņām pāldzāmies Jaunavai Marijai. Pēc

tam aplūkojām Šliniņku ūdensdzimnāvas, redzējām kā senču laikos mīltus mala, izbaudījām to smaržu.

Salakas ciemā apmeklējām Vidas Žilinskienes izveidoto Jūras muzeju. 30 gadu laikā ir savākti ap 3 000 dažādu eksponātu, tai skaitā, jūras dzīvnieki, dažādu jūru gliemežvāki, koraļļi un fosilijas. Muzejs piedāvā iepazīties arī ar dažādām jūras zivīm. Kolekcijā, kurai apritējuši 88 gadi, ar saviem stāstiem prata aizraut ikvienu interesentu, kā arī parādīja, kā no jūras gliemežiem var izgatavot dažādas rotas. Pēdējais apskates objekts bija Salakas ciema Svētās Marijas baznīca.

Ekskursija bija interesanta, daudz ko interesantu redzējām un uzzinājām, visiem bija labs garastāvoklis un smaidis sejā. Vēl gribam pateikt lielu paldies Aglonas novada šoferim Guntim Kurcenaubam par sapratni un izturību.

Inga SPRŪĢE, SAC “Aglona” sociālā darbiniece

Atvadu vārdi Irēnai Dimperei

(25.10.1929. - 27.08.2015.)

*Reiz nozied viss,
Ķam ziedu krāšņums dots,
Tik paliek mūžs
Ar darbiem vainagots.*

Mūžībā aizgājusi izcila mūzikas pedagoģe, kordinģente, folkloriste, tradicionālās kultūras veidotāja, Tautas izglītības teicamniece, māte, vecmāmiņa, vecvecmāmiņa, daudziem tuvs un cienījams cilvēks Irēna Dimpere (Pavloviča), dzimusi Ludzas apriņķī. Viņas bērnības gados ģimene pārcēlās uz Rēzeknes apriņķa Kaunatas pagastu. Pamatizglītību ieguvusi Dubuļu pamatskolā.

1945. gadā iestājusies Rēzeknes Pedagoģiskajā skolā un paralēli mācījās Rēzeknes Mūzikas vidusskolā, kur apguvusi diriģēšanu un mūzikas teoriju pie Klementa Mediņa. Izcilā pedagoga un diriģenta persona veicinājusi turpmāko mūzikas skolotājas un diriģentes profesijas izvēli. Pirmā darba vieta bija Andrupenes septiņgadīgā skola. Pēc divu gadu darba Andrupenes skolā skolotāju uzaicināja pāriet strādāt uz Krāslavas rajona Ezernieku vidusskolu.

Šai skolai viņa veltīja visus atlikušos 50 radošā darba gadus. Paralēli darbam 1966. gadā

neklātienē pabeidza Daugavpils Pedagoģisko institūtu. Ilgstoša un sistemātiska darba rezultātā ar dažāda vecuma skolēnu korim, ar Ezernieku TN jaukto kori un folkloras ansambli “Akmiņeica” bija sasniegusi augstu vokālo sniegumu, kas atnesa viņai lielu atzinību sabiedrības, pedagogu un skolēnu vidū. Laika biedri par veikto darbu novada tautas izglītošanā pieskaitīja viņu pie izcilākajiem Latgales kultūras darbiniekiem. Ar skolēnu un pagasta korim veiksmīgi piedalījās Skolu jaunatnes un Vispārējos latviešu dziesmu svētkos, ar ansambli “Akmiņeica” izvērsa aktīvu koncertdarbu savā un citos Latgales novados, bija starptautisko folkloras festivālu Baltica dalībnieki. Visu mūžu aktīvi darbojās visās kultūras un sabiedriskās dzīves norisēs.

No mums atvadījās stipras gribas cilvēks ar īpašu muzikālu talantu, mērķtiecību, lielām prāta spējām. Mūsu atmiņā viņa paliks kā darbīgs, radošs tēls, lielisks skolotājs - taisnīga, stingra, prasīga.

Dziļā cieņā un pateicībā noliecam galvas Irēnas Dimpere skaisti un krietni nodzīvotā mūža priekšā. Lai viņai gaišs ceļš mūžības dārzos!

*Ezernieku pagasta pārvaldes,
bibliotēkas un bijušo audzēkņu
vārdā, Veronika GRIŠĀNE*

Krāslavas novada Dzimtsarakstu nodaļa ziņo, ka augustā mūžībā aizgājuši 14 cilvēki:

Personas uzvārds, vārds	Dzimšanas datums	Miršanas datums	Vecums
Aleidzāns Vladislavs	16.09.1934.	19.08.2015.	80
Baranova Jeļena	13.01.1955.	19.08.2015.	60
Boluža Irina	05.05.1929.	26.08.2015.	86
Dalecka Janīna	08.04.1935.	18.08.2015.	80
Dzalts Jāzeps	20.03.1937.	21.08.2015.	78
Kučika Valentīna	20.04.1950.	17.08.2015.	65
Livčāne Marija	31.03.1934.	26.08.2015.	81
Matvejevs Oļegs	19.05.1975.	14.08.2015.	40
Pacevičs Arvīds	04.04.1969.	02.08.2015.	46
Petkeviča Leonora	04.11.1920.	15.08.2015.	94
Petrovska Jadviga	13.07.1939.	18.08.2015.	76
Plociņa Regīna Larisa	03.11.1950.	24.08.2015.	64
Sahno Nikolajs	14.02.1944.	29.07.2015.	71
Valeine Leontīna	25.11.1938.	24.08.2015.	76



un veci cilvēki ir ceturtdaļa no visiem iedzīvotājiem, taču ģeogrāfiskā attāluma un valsts specifikas dēļ, Eiropā par to ir maz zināms. Eiropas valstu vidū līderi iedzīvotāju novecošanās ziņā ir Itālija, Vācija, Grieķija, Somija, Bulgārija un Portugāle. Apmēram 21 % iedzīvotāju šajās valstīs ir 65+ gadu vecumā, tas ir katrs piektais.

Latvijā vēl pirms dažiem gadiem senioru īpatsvars bija 15 - 16% līmenī, taču novecošanās dinamika strauji izmainījies dažādu iemeslu dēļ, kuri arī tiek aktualizēti šajā rakstā. 2014. gada sākumā, pēc CSP datiem, 19 % iedzīvotāju bija vecuma grupā 65+ un vecāki. Ko tas nozīmē Latvijas politiskajā, ekonomiskajā un sociālajā dzīvē? Cik pilnvērtīgi spēj funkcionēt sabiedrība, kurā piektā daļa iedzīvotāju ir tajā dzīves periodā, kas asociējas ar rimšanas, ekonomisko atkarību un sociālo pasivitāti? Kā iedzīvotāju vecuma struktūra mainīsies turpmāk? Atbildes uz šiem jautājumiem palīdzēs noteikt turpmākās attīstības vektoru. Iespējams, būs nepieciešams morāli pārvērtēt dažas “vecas patiesības” un pārskatīt esošos stereotipus. Skaidrs ir viens - pienācis laiks nopietni aizdomāties par sabiedrības demogrāfiskās novecošanās ietekmi uz mūsu dzīvi un organizēt pasākumus, kas samazinātu iespējamās negatīvas sekas nākotnē.

Iedzīvotāju novecošanās ir dzimstības līmeņa noslīdēšanas un dzīves ilguma pieauguma likumsakarīgs rezultāts, jo šie procesi jau ilgstoši laika periodā norisinājās visā Eiropā. Dzimstība sāka strauji samazināties, sākot ar 20. gadsimta 60. gadu vidu sakarā ar progresu farmakoloģijas

saucamajās vecajās Eiropas valstīs (ES-15) un Centrālās Eiropas un Baltijas valstīs, kas nesēn ir pieņemtās Eiropas Savienībā, ir būtiska atšķirība. Uz to norāda dati, kas nesēn tika publicēti Pasaules bankas pētījumā „Novecošanās ar izaugsmi: izaicinājums Centrāleiropai un Baltijai” (“What's next in aging Europe. Aging with growth in central Europe and The Baltics”).

Turīgāko ES valstu iedzīvotāji izmanto attīstīto apdrošināšanas sistēmu, viņiem ir pieejami kvalitatīvi medicīnas pakalpojumi, līdz ar to šajās zemēs vecums jau neasociējas ar slimībām tik bieži, kā tas bija agrāk. Attīstītajās valstīs ir uzskatāmi redzams, ka mērķtiecīgas izmaiņas iedzīvotāju dzīvesveidā (smēķēšanas ierobežojums, sporta aktivitāšu popularizēšana, veselīga uztura principu izplatīšana) sniedza pozitīvus rezultātus, jo samazinājās iedzīvotāju saslimstības rādītāji un mirstība, piemēram, sirds un asinsvadu slimību dēļ. Līdz ar to jau tagad vairākās ES-15 valstīs vidējais dzīves ilgums sasniedzis 80 gadus. Dzimstības līmenis, protams, liek vēlēties labāko, vidēji tas ir 1,6 bērni uz vienu sievieti fertīlajā (dzemdēt spējīgā) vecumā. Tajā pašā laikā tādas valstis kā Francija un Lielbritānija spēja nodrošināt optimālo dzimstības līmeni - 2 bērni uz vienu sievieti, kas, bez šaubām, ir veiksmīgas ģimenes un imigrācijas politikas rezultāts.

Centrālā Eiropa un Baltijas valstīs noveco atbilstoši citam scenārijam. Demogrāfisko izmaiņu galvenais faktors - dramatisks dzimstības kritums 20. gadsimta 1990. gados pēc PSRS sabrukuma. Dzimstībai bija daudz zemāks līmenis nekā ES-15 valstīs, un vēl

SESTDIENA, 5. septembris

LTV1
6.00 LR valsts himna
6.02 LTV portretu izlase
6.35, 19.05 Vides fakti
7.10 Tillija un draugi
7.35 Auniņa Timija laiks
8.00 Gārfileda šovs
8.30 Lesija
9.00 Kas te? Es te!
9.30 Dardarija
10.00 Ķepa uz sirds
10.35, 21.25 Teātris.zip
10.45 J. Jaunsudrabiņš. Baltā grāmata
12.35 Mans zaļais dārzs
13.05 Adreses
13.35 700 pasaules brīnumi
14.05 Kūku kari
15.05 XI Latvijas skolu jaunatnes dziesmu un deju svētki
17.00 Eksotiskās salas
18.00 Ziņas
18.20 Aculiecinieks
18.35 Laikmeta varoņi toreiz un tagad
19.35 Latvijas šļāgeraptauja
20.30 Panorāma
21.13 Latloto. Eurojackpot
21.45 A. Puškins. Oņegins
0.25 Midsomeras slepkavības
2.05 Sirds stīgu spēle
4.00 100 g kultūras
4.40 Dabas koncertzāle
5.30 Saknes debesīs

LTV7
6.00 LR valsts himna
6.05 Savējie
7.05, 5.30 Province
8.05 SeMS
9.05 TE!
10.05 1000 jūdzes Ķīnā
10.35 Citādi latviskais

11.05 100 g kultūras
11.50 Sporta studija
12.35 Šefpavārs līdzņemšanai
13.55 Lielais pārgājiens
14.45, 2.15 LTV - 60
15.10 Varenais Kalns. Atgriešanās
15.55 Apokalipse. Pirmais Pasaules karš
16.55 Intars Busulis@Abonementa orķestris CitāC
19.15 Eiropa koncertos
20.05 Nemiera gars
21.00 Midsomeras slepkavības
22.45 Dzīvnieki - profesionāļi
23.45 Mf. Slēgtā sala
3.25 Imanta - Babīte pietur
4.35 Troksnis

LNT
6.30 Džeina Eira
7.30 Labrīt, novados!
8.00 Attīstības kods
8.30 Latvij, brauciet jūrīnā
9.00, 2.50 LNT Brokastis
11.00 LNT Spilgtākie mirkļi
12.25 Vecpuišs
14.20, 4.20 Karamba!
14.30 Brāļu savvērestība
15.40 Mf. Kurš pēc kārtas?
17.50, 20.30 Ziņas
18.00 EuroBasket 2015
21.00 Dzintara dziesmas
22.05 Agata Kristi. Erklis Puaro
0.20 Greizais spogulis
2.05 Viesnīca Grand Hotel
4.45 Bernards
5.00 Amerikāņi

TV3
6.30, 4.25 Papučīši
7.15 Monsuno
7.45 Mans mazais ponijs
8.05 Mf. Pasaku vidusskola. Pavasaris
9.05, 5.45 Lieliskais Zīrnekļcilvēks

10.00 Auto ziņas
10.35 Mistery Bīns
11.05 Mf. Filmiņa par Tīgeri
12.45 Mf. Vārdu maģija. Džoanna Roulinga. Neoficiālā biogrāfija
14.30 Iepazīsties, mani vecāki
16.50 Mf. Alise Brīnumzemē
19.00, 3.55 TV3 Ziņas
19.35 Mf. Šreks
21.30 Mf. Leģenda par pēdējo gaisa pavēlnieku
23.35 Mf. Truša ala
1.25 Mf. Pilsētas tiesa
3.10, 5.00 Slepkavība

TV3+
7.00 Multifilmas
8.10 Kino detaļās
9.10 Aģenti V.A.I.R.O.G.S.
10.10 Skapis
11.05 Jaunkundze-zemniece
12.10 Mf. Čārlij, tie ir Ziemassvētki
13.55 Mf. Briljanta roka
15.55 Mf. Viss par Stīvu
17.55 Mf. Vall-E
19.55 Zaicevs+1
21.00 Bibliotekāri
23.00 Maratons
1.15 Mf. Šūpuļdziesma meitai

TV5
8.00 Vienas nakts mīlestība
8.55, 11.45 Top-shop
9.10 Gribu ticēt
10.40, 1.55 Biznesa pieeja
11.15 6 kadri
12.00 Maskava. Trīs stacijas
18.00 Greizais spogulis
20.00 Seriāls
21.20 Md. Atgūsti mani 2
23.35 Mf. Paldies par mīlestību
1.30 Kriminal+
2.20 Mūzika

21.20 Tanbaha
23.30 Vegasa
0.25 Bērnu spēles
1.45 Mf. Mēness atspulgs ezerā

TV3
6.10 Lieliskais Zīrnekļcilvēks
6.30, 4.35 Papučīši
7.20 Monsuno
7.50 Mans mazais ponijs
8.10 Kinomānija
8.50 Māmiņu klubs
9.25 Gatavo mežā
10.00 Superbingo
11.05 Smieklīgākie videokuriozi
12.20 Mf. Leģenda par pēdējo gai-sa pavēlnieku
14.30 Mf. Šreks
16.20 Es mīlu Tevi, Latvija
19.00 Nekā personīga
20.00 Mf. Ceļojums uz Zemes cen-tru
21.55 Mūmija atgriežas
0.40 Mf. Garantētais medījums
2.35 Mf. Kā balta lapa
3.50 Slepkavība

TV3+
7.00 Multifilmas
7.15 Kino detaļās
8.25 Lielais jautājums
9.40 Kulinārā dinastija
11.45 Mf. Tētis sprukās!
13.25 Savervēts
14.20 Mf. Mājkalpotāja
16.10 Mf. Kapteinis Zūms
17.55 Bibliotekāri
19.55 Jaunkundze-zemniece
21.00 Tronis. Mantojums
23.30 Grimms

TV5
7.30 Kristiešu programma

piezīmes
20.55 Mf. Šana. Vilku mūzika
22.35 Midsomeras slepkavības
0.15 Nemiera gars
1.05 LTV - 60
5.00 SeMS

LNT
6.00 Labrīt, novados!
6.30, 2.40 900 sekundes
8.40 Degpunktā
9.10, 0.20 Dzīvīte
9.45, 14.20 Televeikala skatlogi
10.00 1001 Nakts
11.00 Slepšanās lietas
11.55 Mf. Dziedi manu dziesmu
14.00, 17.50, 20.30 LNT ziņas
14.35, 1.55 Viesnīca Grand Hotel
15.40 Nemelo mani!
16.50 Uz mūžu tava Akapulko
21.00 EuroBasket 2015
18.05 1/5 tranzīta aktualitātes
21.10 Ekstrasensi – detektīvi
22.25 Brāļu savvērestība
23.30 Dzīmuši policisti
0.45 Attīstības kods
1.10 LNT ziņu TOP 10
4.20, 5.30 Karamba!
4.45 Bernards

NTV-Pasaule
7.45 Savvaļa
8.00, 10.00, 13.00 Šodien
8.20 Skate
8.50 Galvenais ceļš
9.30 Gatavojam
10.25 Medicīnas noslēpumi
10.55 Kulinārais duelis
11.55 Dzīvokļa jautājums
13.20 Es tievēju
14.20 Braucam un ēdam!
15.05 Šķiršanās krievu gaumē
16.05 Muhtara atgriešanās
18.00 Izmeklēšanu veica.....
19.00 Centrālā televīzija
20.00 Krievijas jaunās sensācijas
21.00 Tu tam neticēsi!!
22.00 50 nokrāsas. Baltajam
23.00 Kriminālā Krievija
0.05 Mans grēks
2.05 Goda kodekss
4.00 Zīrnekļtīkls

RTR
8.00, 11.00, 14.00, 20.00 Ziņas
8.20 Neļauj man aiziet. Turpinā-jums. Seriāls
10.00 Tanku biatlons
11.10, 14.20 Ziņas-M
11.25 Mana dzīve veidota Krievijā
12.00 Mf. Nevaru pateikt: “Ardievu”
14.30 Mf. Pārsteigums mīlotajam
16.20, 3.55 Sestdienas vakars
18.00, 2.25 Trešais mēģinājums
20.45, 5.45 Neiespējamības teorija
0.35 Monologi

PBK
6.00, 0.35, 5.40 Euronews
6.30, 10.00, 13.05, 15.00, 17.00 Ziņas
6.40 Kontrolpirkums

8.00 Vienas nakts mīlestība
8.55, 11.45 Top-shop
9.10 Gribu ticēt
10.40 Kur pazūd atmiņa?
12.00 Maskava. Trīs stacijas
17.55, 23.05 Izglābiet mūsu ģimeni
20.00 Brigāde
22.05 Mf. Atcerēties visu
1.00 Mūzika

NTV-Pasaule
7.45 Jebkurā laikā
8.00, 10.00, 13.00 Šodien
8.20 Viss būs labi!
9.25 Ēdam mājās!!
10.25 Pirmais ātrums
11.05 Brīnumtehnika
11.55 Vasarnīca
13.20 Miesassargs
17.00 Izmeklēšanu veic
18.00 Nedēļas akcenti
19.00 Punkts
20.00 Vairums
21.20 UGRO
1.10 Anastāsija Voločkova. Mana grēksūdze
2.20 Goda kodekss
4.15 Zvaigznes NTV kanālā

RTR
9.30 Pats sev režisors
10.20 Ziņas-M
11.00, 14.00, 20.00 Ziņas
11.15 Smieklu panorāma
11.45 Rīta pasts
12.25 Multifilmas
12.55 Kulinārā zvaigzne
14.20 Sākums
16.00 Smieties atļauts
18.00 Apmāna gūstā
22.00 Svētdienas vakars
0.30 M. Žvaņeckā koncerts
1.25 Pārsteidz mani

5.00 Luī
5.45 Kristīgā programma

TV3
6.10, 15.40 Smieklīgākie videoku-riozī
6.40 Džungļu krustojums
7.10, 13.45 Šīna planēta
7.40 13.10 Dūsmīgie bebri
8.00, 18.00 Dzīves krustcelēs
9.00, 2.45 Komisārs Rekss
10.00 Pēdējais īstais vīrs
11.00 Māmiņu klubs
11.35 Gatavo mežā
12.05, 5.40 Ūsainā aukle
14.15 Spēka reindžeri samuraji
14.40 Sievu maiņa
16.15, 20.20 UgunsGrēks
16.55 Skolotāji
19.00, 3.40 TV3 Ziņas
19.35, 4.10 Bez Tabu
21.00 Saimnieks meklē sievu
22.05 Bulta
23.05 Krīze
0.05 Mf. Ceļojums uz Zemes centru
1.55 Nekā personīga
5.00 Slepkavība

7.05 Moderns spriedums
8.05 Bērnu klubs
8.35 Faina Ranevskaja. Skaistums - šausminošs spēks
9.45 Vārds mācītājam
10.20 Maša un Lācis
11.05 Kulinārijas raidījums
12.00 Pilsētas svētki
13.20 Tīģera aste
15.25 Irina Pečernikova. Man nesāp
16.30, 17.20 Mf. Vēlēšanās
19.00, 20.20 Pārsteigums
20.00 Laiks
21.10 Humora šovs
23.00 JAK
1.10 Mf. Nodzīvosim līdz pirmdie-nai
3.00 Mākslas filma
4.05 Jūrmala
5.35 Smieklīgs video

RenTV Baltic
6.00, 0.50 Skatīties visiem!!
7.00 Firmas vēsture
8.50 Saviesīgas vakariņas
11.00 Tīrs darbs
12.00 Top-shop
12.15 Vadīt krievu gaumē
13.20 M un Ž
14.30 Dokumentālais projekts
19.55 Pasaules noslēpumi
23.10 Jūrmala

ONT
7.00 Svētdienas rīts
8.00, 9.00, 16.00, 20.30 Ziņas
9.05 Multfilma
9.25 Veselība
10.30 Kulinārijas raidījums
11.10 Valentīns Gafits. Svešu dzīvi spēlēju kā savējo
12.20 Izmeklētāja Savejeva perso-nīgā dzīve

PBK
6.10, 10.00, 12.00, 15.00, 17.00 Ziņas
6.20 Spēlējiet, harmonikas!
7.00 Moderns spriedums
7.55 Bērnu klubs
8.30 Veselība
9.35 D.Krilova piezīmes
10.20 Maša un Lācis
11.05 Kamēr visi mājās
12.20 Fazenda
12.55, 15.25, 17.20 Gaidīšanas sa-raksts. Seriāls
18.15, 21.55 JAK-2015
20.00 Laiks 23.50 Eiropas balss
0.10 Euronews
0.40 Lielais starpbrīdis
5.00 Jūrmala
5.30 Smieklīgs video

RenTV Baltic
6.00, 12.15 Skatīties visiem!!
6.50 Zaldāti
9.50 Dokumentālais specprojekts
10.55 Slepšanās teritorijas
12.00 Top-shop
13.30 Jūrmala
15.25 Zini mūsējos!
16.05, 0.25 Dokumentālais spec-projekts
20.30 Otrā iespēja

ONT
7.00 Svētdienas rīts
8.00, 9.00, 16.00 Ziņas
9.05 Svētdienas dievkalpojums
9.20 Multfilma
9.35 D.Krilova piezīmes
9.55 Kamēr visi mājās
10.40 Fazenda
11.15 Brain-ring
12.45 Šurum burum
13.20, 16.20 Mf. Lielais starpbrīdis

TV3+
6.40, 17.35, 3.20 Māja 2
7.35 Engēlis vai dēmons
8.40 Mf. Tronis. Mantojums
11.10, 14.25 Comedy Club
13.15, 16.30 Interni
18.40, 1.55 Brīvlaiks Meksikā
19.55 Taxi
21.00 Aģenti V.A.I.R.O.G.S.
21.55 Mf. Da Vinči kods
0.55 Amerikāņu vampīrs

TV5
8.10 Brigāde
10.15, 13.10 Top-shop
10.30, 17.30 Pacientu līga
11.35, 18.30 Nemelo mani!
12.40, 22.25, 0.25 Kriminal+
13.25 6 kadri
13.55 Seriāls
15.40 Md. Atgūsti mani 2
19.40 Ziņas
19.50 Slepkavas profils
22.00 Vakars@22
23.00 Reģionālās ziņas
23.30 Aizstāve

16.15, 21.00 Sports
16.20 Romanovi
18.20 Republikas īpašums
21.05 Koncerts
23.20 Šodien vakarā
0.50 Mf. Hemingveja māja

Baltkrievija 1
7.20 Būtiība
7.50 Paradīzes nostūris
9.00, 12.00, 15.00 Ziņas
9.40, 1.00 Divi tēvi un divi dēli
10.45 50 receptes
11.25 Vasarnīca
12.10 Veselība
12.50 Nezināmā Baltkrievija
13.25 Ir izeja
14.00, 2.00 Ģimenes melodrāmas
15.15 Reģionālās ziņas
15.30 Ražots Baltkrievijā
15.50 Mīlestības un cerību piestāt-ne
17.40 Seriāls
21.00 Panorāma
21.35 Dzīve notiesās
1.50 Sports

Baltkrievija 2
7.05 Burvju skola
7.35 Profesora Otkrivaškina zināt-niskais šovs
8.05 Mana brīnišķīgā aukle
10.05 Garšas ābece
10.40 Mf. Vējš pieņemšanas spēkā
12.50, 21.35 TV barometrs
12.55 Kapeika kapeikā
13.35 Ekstrasensu cīņas
15.50 Ir nu gan!
16.25, 0.15 Bafija pret vampīriem
18.55, 23.45 Futbols
21.00 Cilvēka ķermenis
21.40 Sportloto 6 no 49, KENO
21.45 Mf. Atbildības mednieks

SVĒTDIENA, 6. septembris

LTV1
6.00 LR valsts himna
6.02 LTV portretu izlase
6.35 Vides fakti
7.10 Tillija un draugi
7.35 Auniņa Timija laiks
8.00 Gārfileda šovs
8.30 Lesija
8.55 Kas te? Es te!
9.25 Džungļu grāmata
10.05 Millijas jaunkundzes jautā-jumi
10.25 Viņas Majestāte Temza
10.55 Deivids Sušē pa svētā Pētera pēdām
12.00 Dievkalpojums
13.00, 5.30 Saknes debesīs
13.26 Daudz laimes!
14.15 Latvijas šļāgeraptauja
15.10 Ķepa uz sirds
15.45 Zagļīgie pērtiķi
16.15, 4.50 100 g kultūras
17.00 Tēvs Brauns
18.00 Ziņas
18.20 Province
18.50 Mf. Laimes kruīzs. Medus-mēnesis Provansā
20.30 Panorāma
20.50 De facto
21.20 Mana dziesma
22.40 Mf. Nakts vilciens uz Lisabo-nu
0.40 TE!
1.40 Guntara Rača jubilejas kon-cert

LTV7
6.00 LR valsts himna
6.03 Sekotāji
7.05 Zili brīnumi!
7.35, 5.30 Province

8.05 Zebra
8.20 Vides fakti
8.50 Ielas garumā
9.20 Šefpavārs līdzņemšanai
10.35 Pieejama vide – iespējas un risinājumi
11.25 Mf. Olsena bandas bērni un neuzveicamais zaglis
13.00, 2.00 LTV - 60
13.15 Lielais pārgājiens
14.05 Mf. Bellas ģimene
15.45 Leģendārie albumi
16.45 Mf. Vilku mūzika
18.30, 23.00 UEFA EČ 2016. atlases spēle
21.30 Pasaules Kausa posms BMX superkrosā
23.15 Dikte
0.05 Trakais kruīzs
1.05 Eiropa koncertos
3.35 SeMS
4.35 Troksnis

LNT
6.05 Karamba!
6.30, 4.00 Dāmu paradīze
7.30, 4.50 Bernards
7.40 Nedēļa novados
8.05 Gadās arī trakāk
9.00, 3.15 LNT Brokastis
10.00 Mediķi
11.00 Bīsties – atvaļinājums!
11.55 Agata Kristi. Erklis Puaro
14.05 Greizais spogulis
16.05 Dzintara dziesmas
17.10 Sirdsmīļā Monika
17.50 Ziņas
18.00 EuroBasket 2015 dienasgrā-matas
18.15 Eiropas čempionāts basket-bolā 2015 Latvija-Lietuva
20.30 LNT ziņu TOP 10

0.45 Eksotiskās salas
1.45 Aculiecinieks
5.00 Eiropas muzikālās pilsētas
5.30 Laikmeta varoņi toreiz un ta-gad

LTV7
6.00 LR valsts himna
6.03, 5.30 Olimpiskie zelta mirkļi
6.30 Vienmēr formā!
7.00 Spots
7.30, 16.00 Bezvēsts pazudušie
8.25 Maklauda meitas
9.15 Latvijas šļāgeraptauja
10.10 Piezīmes uz albuma lapām
10.40 XI Latvijas skolu jaunatnes dziesmu un deju svētki
12.40 Enerģija - pilnīga kontrole
12.50 UEFA EČ 2016. gada atlases spēle
15.30, 1.25 Labākais no Euromaxx
17.00 Dzīve šodien
18.00 Šodien
18.35 Viņas Majestāte Temza
19.10 Alpu dakteris
20.00 Doktora Livingstona zudušās

PIRMDIENA, 7. septembris

LTV1
6.00 LR valsts himna
6.02 LTV portretu izlase
6.30 Rīta Panorāma
8.35, 16

11.35, 14.30, 17.30, 19.35 Ziņas-M
11.55 Izmeklēšanas noslēpumi
15.00 Skjifocovskijs
18.15 Tiešais ēteris
20.55 Nepiekuļojamais
23.50 Godīgais detektīvs
0.45 Mf. Sveicināti, es esmu jūsu tante!
2.30 Apsargājamās personas
4.10 Smieklu istaba
5.00 Krievijas rīts

PBK
6.00, 1.25 Euronews 6.30, 9.00, 12.15, 15.30, 17.00, 1.55 Ziņas 6.40, 12.40 Multfilmas 7.00, 9.25 Labrīt! 9.45 Dzīvo vesels!! 11.05 Valentīns Gafits. “Svešu dzīvi spēlēju kā savējo” 12.55 Laiks parādīs 14.30 Viriešu/Sieviešu 15.55 Moderns spriedums 17.50, 18.05 Precamies! 18.00, 20.40, 23.00 Latvijas Laiks

18.55 Lai runā!
20.00 Laiks
21.15, 23.05 Labāk nevar būt. Seriāls
23.35 Gastronoma lieta Nr. 1
2.10 Mf. Skūpsts
5.30 Smieklīgs video

RenTV Baltic
5.50 Dokumentālais projekts 6.40 Zaldāti 7.35, 12.50 Bērnu klubs 7.54 Laika prognoze 7.55, 19.45 Saviesīgas vakariņas 9.00 Kādi Jaudis 10.15 Bumba. Seriāls 12.20, 0.55 Skatīties visiem!! 13.15 Fantastika zem grifa. Slepni 14.20 Varenie noslēpumi 17.30 Nemelo man! 20.50 Slepēnās teritorijas 21.55 Mums pat sapņos nav rādījies

ONT
6.00, 8.30, 9.00, 11.00, 13.00, 16.00, 18.00, 20.30, 1.25 Ziņas

6.05 Mūsu rīts
9.05 Kontūras
10.00 Dzīvo vesels!!
11.05, 13.05, 16.15, 18.15, 21.00 Sports
11.10 Fazenda
11.55 Moderns spriedums
13.10 Viriešu/Sieviešu
14.10 Divatā ar visiem
15.05, 16.20 Laiks parādīs
16.50 Precamies!
18.20 Ķīna. Slepēnais karš
18.55 Galdi mani
20.00 Laiks
21.05 Principa jautājums
22.15 Mf. Gulivera ceļojumi
23.50 Mf. Pasaulē labākais mīlnieks

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, 19.40, 23.10 Zona X 9.10 Galvenais ēteris 10.05 Redaktoru klubs

10.45, 20.00 Ziņkārīgā Varvara
11.00, 13.00, 16.00 90 sekundes
11.45, 0.00 Mīlestība nabagiem
13.40, 15.50 Lauķis
15.15, 18.40 Reģionālās ziņas
17.35 Baltkrievijas Laiks
19.20 Arēna
21.00 Panorāma
21.40 Pēdas
23.45 Sports

Baltkrievija 2
7.00 Telerīts 9.00, 10.05, 21.05 TV barometrs 9.05 Ērglis un cipars 10.40 Mf. Vējš pieņemas spēkā 12.50 Garšas ābece 13.30, 17.55 Pretplūsma 14.40 Mf. Kapteinis Filipss 17.00 Pārlādēšana 19.05 Nepiedzimsti skaista 21.10 Ekstrasensi-detektīvi 22.00 KENO 22.20 Kauli 23.15 Reportieris 0.00 Kā es iepazīnos ar jūsu mammu

OTRDIENA, 8. septembris

LTV1
6.00 LR valsts himna 6.02 LTV portretu izlase 6.30 Rīta Panorāma 8.35, 17.00 Milas viesulis 9.35, 16.05 Melu pinekļos 10.34, 12.34, 17.59, 20.29, 23.38 Bērni lasa 10.35, 12.35, 13.55 Top-Shop 10.50 Mf. Bellas ģimene 12.55 Lesija 13.20 Džungļu grāmata safari 13.35 Millijas jaunkundzes jautājumi 14.10 Momentuzņēmums 14.25, 19.30, 23.40 100 g kultūras 15.10 Maklauda meitas 18.00, 23.20 Ziņas 18.53 Ceturtā studija 20.30 Panorāma 21.15 1:1 22.05 Patiesības stunda 22.20 Pirmie 0.25 Mf. Nakts vilciens uz Lisabonu 5.00 Eiropas muzikālās pilsētas 5.30 Skats no malas

14.00, 17.50, 20.00 LNT ziņas
14.35, 1.50 Viesnīca Grand Hotel
15.40 Nemelo man!
16.50, 18.10 Uz mūžu tava Akapulko
18.00 EuroBasket 2015 dienasgrāmatas
19.00, 5.00 Glītā Ļaļa
20.35 Degpunktā
21.10 Mf. Valsts mēroga mīlas dēka
23.10 Viņi atgriežas
0.35 Kāršu nams
1.25 Latvij, brauciet jūrīnā
4.50 Bernards
5.45 Kristīgā programma

TV3
6.10, 12.05, 5.40 Ūsainā aukle 6.40 Džungļu krustojums 7.10, 13.45 Šīna planēta 7.40, 13.10 Dusmīgie bebri 8.00, 18.00 Dzīves krustcelēs 9.00, 2.55 Komisārs Reksis 10.00 Smieklīgākie videokuriozi 11.00 Ekstrasensu cīņas 14.15 Spēka reindžeri samuraji 14.40, 1.10 Sievu maiņa 15.45, 20.20 UgunsGrēks 16.55 Skolotāji 19.00, 3.45 TV3 Ziņas 19.35, 4.15 Bez Tabu 21.00 Drošības aģenti V.A.I.R.O.G.S 22.00 Zem kupola 23.00 Svešais starp savējiem 0.10 Maleinijs 2.05, 5.00 Slepavība

NTV-Pasaule
6.00 NTV rīts 7.10, 8.05 Mežsargs 8.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Šodien 9.05 Rīts 10.25 Stāvs 11.00, 19.40 Sasisto lukturu ielas 12.00, 13.20 Zvērīnāto tiesa 14.30 Ārkārtējs notikums 15.00 Maskava. Trīs stacijas 16.25 Ēdam mājās!! 17.00 Specgrupa 18.00, 5.00 Runājam un rādām 21.40 Krasta apsarde 23.40 Dienas anatomija 0.20 Sindbada klejpojumi 2.15 Goda kodekss 4.10 Kulinārais duels

RTR
9.55 Par pašu galveno 11.00, 14.00, 17.00, 17.50, 20.00 Ziņas 11.35, 14.30, 17.30, 19.35 Ziņas-M 11.55 Izmeklēšanas noslēpumi 15.00 Skjifocovskijs 18.15 Tiešais ēteris 20.55 Nepiekuļojamais. Seriāls 23.50 Mf. Sevastopole. Krievu Troja 0.50 Mf. Divpadsmitā nakts 2.30 Apsargājamās personas 4.10 Smieklu istaba 5.00 Krievijas rīts

PBK
6.00, 0.30 Euronews 6.30, 9.00, 12.15, 15.30, 17.00, 1.00 Ziņas 6.40, 12.40 Multfilmas 7.05, 9.25 Labrīt! 9.50 Dzīvo vesels!! 11.15 Divatā ar visiem 12.50 Laiks parādīs 14.25 Viriešu/Sieviešu 15.55, 1.15 Moderns spriedums 17.50, 18.05 Precamies! 18.00, 20.40, 23.00 Latvijas Laiks 18.55 Lai runā! 20.00 Laiks 21.25, 23.05 Labāk nevar būt 23.50 Vakars ar I.Urgantu 2.05 Mf. Skūpsts 5.20 Smieklīgs video

RenTV Baltic
5.50 Visšokējošākās hipotēzes 6.40 Zaldāti 7.30, 12.50 Bērnu klubs 7.54 Laika prognoze 7.55, 19.45 Saviesīgas vakariņas 8.55 Kādi Jaudis 10.15 Bumba. Seriāls 12.20, 0.45 Skatīties visiem!! 13.15 Fantastika zem grifa. Slepni

14.20 Mums pat sapņos nav rādījies
17.30 Nemelo man!
20.45 Maldu teritorija
22.55 Vadīt krievu gaumē
23.50 Dokumentālais projekts

ONT
6.00, 8.30, 9.00, 11.00, 13.00, 16.00, 18.00, 20.30, 2.00 Ziņas 6.05 Mūsu rīts 9.05 Dzīvo vesels!! 10.25 Kontrolpirkums 11.05, 13.05, 16.15, 18.15, 21.00 Sports 11.10 Fazenda 11.55 Moderns spriedums 13.10 Viriešu/Sieviešu 14.10 Divatā ar visiem 15.05, 16.20 Laiks parādīs 16.50 Precamies! 18.20 Klasesbiedri 18.50 Lai runā! 20.00 Laiks 21.05 Labāk nevar būt 23.05 Mf. Lūriķis 0.45 Mf. Medību nacionālās īpatnības ziemas periodā/φ

Baltkrievija 1
6.00, 7.20, 8.15 Labrīt!, Baltkrievija! 7.00, 8.00, 9.00, 12.00, 15.00, 19.00, 0.20 Ziņas 7.05, 8.05 Ekonomikas ziņas 7.10, 8.10, 19.40, 23.45 Zona X 8.50 Vārds mācītājam 9.10, 22.10 Pēdas 10.00, 13.00, 16.00 90 sekundes 11.05 Ziņkārīgā Varvara 12.10, 16.35 Ģimenes melodrāmas 13.10 Diena lielajā pilsētā 14.05 Meiteņu medības 15.15, 18.40 Reģionālās ziņas 15.25, 0.50 Eju tevi meklēt 17.35 Baltkrievijas Laiks 19.20, 0.05 Interesu sfēra 20.00 Ziņkārīgā Varvara 21.00 Panorāma 21.40 Tuvplāns 0.35 Sports

Baltkrievija 2
7.00 Telerīts 9.00, 21.30 TV barometrs 9.05, 16.00 Ērglis un cipars 10.05 Ekstrasensi-detektīvi 11.10 Saprast un neitralizēt 12.00, 17.55 Pretplūsma 13.05, 0.20 Kauli 14.00, 19.05 Nepiedzimsti skaista 17.00, 1.05 PIN kods 20.55 Cilvēka ķermenis 21.35 Sportloto 6 no 49, KENO 21.45 Futbols 1.45 Kā es iepazīnos ar jūsu mammu

4. septembrī Ir iemesls!

Juzefa Peškas piemiņas diena

Juzefs Peška ir poļu gleznotājs. Izcils un nepelnīti aizmirsts. Nav daudz informācijas par viņa dzīves gaitām. Bet arī to vēstures liecību, ko izdevās atrast, pietiks vairākiem desmitiem rakstu. Pats vērtīgākais ir tas fakts, ka gleznotājam ir sakars ar mūsu pilsētu, pareizāk - diviem viņa darbiem...

Par mākslinieka ģimeni gandrīz nekas nav zināms. Juzefs ir dzimis Krakovā 1767. gadā. Tajā pašā gadā, kad tika pabeigta Krāslavas Romas katoļu baznīcas celtniecība, tas bija pirmais akmens dievnams visā apkārtnē. Baznīca pārsteidza draudzes locekļus ar savu svinīgumu un krāšņumu. Kā balts majestātisks kuģis tā pacēlās pakalna virsotnē pie Daugavas lokiem. Tā bija labi redzama no tālienes, kas arī bija par pamatu tam, ka miestīnš sāka ātri attīstīties un 1923. gadā Krāslava ieguva pilsētas tiesības. Baznīcas iekšējā interjera apgleznojuma autors ir itāļu mākslinieks Filipo Kastaldi. Vietējie zemnieki pat vairākas reizes dienā iegāja jaunajā baznīcā, lai paskatītos uz brīnišķīgiem apgleznojumiem, kas vēstīja par Svētā Ludvika dzīvi un garīgajiem varoņdarbiem. Taču ar šiem mākslas darbiem Juzefam Peškam nav nekāda sakara...

Vieta, kur Juzefs ieguva savu izglītību, nav zināma. Zīmēt viņš mācījās Svētās Annas koledžā, savā dzimtajā Krakovā. 1786. gadā, kā viens no labākajiem skolēniem, Peška devās uz Varšavu, kur apmeklēja Franciska Smugleviča, lietuviešu nacionālās glezniecības skolas pamatlīcēja, privāto darbnīcu. Pēc mācībām un prakses triju gadu laikā Juzefs Peška, pateicoties sava skolotāja rekomendācijai, saņēma pirmo lielo pasūtījumu no Varšavas pilsētas administrācijas: Polijas izcilo politiķu portreti. Pasūtījums bija nopietns, sarežģīts un ļoti darbietilpīgs. Šis darbs aizņēma gandrīz trīs gadus. Galu galā tika uzgleznoti pieci portreti, kuri tagad ir iekļauti Polijas portretiskās glezniecības zelta fondā. Pēc honorāra saņemšanas par šo pasūtījumu Juzefs pēc sava skolotāja Smugleviča ierosinājuma devās ceļojumā.

Peška ceļoja nevis tāpēc, lai izklaidētos vai nopelnītu naudu. Jaunais mākslinieks gribēja attēlot visu svarīgāko Polijas teritorijā, kura tolaik pārstāja savu eksistenci, jo tika sadalīta starp lielvalstīm. XVIII gadsimta beigās mākslinieka Filipo Kastaldi apgleznojumi Krāslavas Romas katoļu baznīcā sāka zaudēt savu iepriekšējo krāšņumu. Šis process bija saistīts ar Itālijas meistaru gleznošanas paņēmieni īpatnībām. Arhitekts Parako uzbūvējis dievnamu, neņemot vērā vietējās klimatiskās īpatnības. Pamatīgs mitrums ziemas laikā un normālas ventilācijas trūkums izpostīja freskas, kuras tika uzgleznotas, izmantojot krāsas, kas bija vairāk piemērotas siltajai un saulainajai Itālijai. Izvirzīt pretenzijas jau nebija iespējams. Izpildot darbu, itāļi devās prom no Krāslavas, meklēdami jaunus pasūtījumus. Krāslavas Svētā Ludvika Romas katoļu baznīcas prāvestam bija nopietni jāaizdomājas par to, kā rīkoties ar dievnama apgleznojumiem, lai tos vairs neietekmētu laika apstākļu svārstības.

Juzefa Peškas ceļojums bija ilgs un ietvēra sevī arī Maskavas un Pēterburgas apmeklējumu. Impērijas galvaspilsētā Peška piedalījies imperatora Pāvela I mīklainās Mihailovskas pils noformēšanas darbos. Izdevīga pasūtījuma izpildīšanu pārtrauca pēkšņs apvērsums un imperatora slepkavība. Nākamie Krievijas impērijas saimnieki nevēlējās ieguldīt naudu šajā pilī, un gleznotāji izklīda katrs uz savu pusi...

Daudz darba Peškam bija Lietuvā un Baltkrievijas gubernās. Minska, Mogiļova, Ņesviža, Vitebska... Šeit mākslinieks gleznoja neskaitāmus vietējo augstmaņu un ierēdņu portretus, kā arī atstāja mums mantojumā vairākus simtus gleznu, kuras dod iespēju ieraudzīt, kā izskatījās Viļņa, Minska, Vitebska, Ņesviža, Mogiļova XIX gadsimta sākumā. Laikā, kad mākslinieks strādāja Ņesvižā pie Radziviļiem, viņš saņēma pasūtījumu no Krāslavas baznīcas. Pasūtījums bija ļoti pieticīgs. Meistaram bija jāuzglezno divas nelielas ikonas — Glābējs un Dievmāte. Abi darbi bija paredzēti dievnama altāra daļai.

Pasūtījums tika izpildīts un aizsūtīts uz Krāslavu. 1813. gadā, 46 gadu vecumā, gleznotājs atgriezās dzimtajā Krakovā. Līdz mūža beigām Juzefs Peška strādāja par mākslas teorijas pasniedzēju Jagellonas Universitātē un bija Glezniecības katedras vadītājs Mākslas akadēmijā. Desmitiem gleznotāju, Polijas mākslas lepnums, bija Juzefa Peškas audzēkņi. Meistara darbu vidū ir ne tikai portreti vai pilsētu ainavas. Tāpat kā visiem Polijas gleznotājiem un patriotiem, Peškam bija alegoriski, mitoloģiski, vēsturiski darbi, kuros mākslinieciskā formā meistars aicināja poļus neaizmirst par savu bagāto vēsturi un nekad nezaudēt cerību atgūt brīvību. Tagad viņa darbi atrodas ne tikai lielākajos Polijas, Baltkrievijas, Ukrainas un Lietuvas muzejos. Divus viņa darbus var ieraudzīt ikviens, kas ienāks Krāslavas Svētā Ludvika Romas katoļu baznīcā.

Stāsta, ka ar Juzefa Peškas gleznoto svētbildi mūsu pilsētas iedzīvotāji sagaidīja imperatoru Aleksandru I, kurš caur Krāslavu brauca uz Eiropu vai no Eiropas...

Juzefa Peškas darbi bija pirmie, no kuriem sākās dievnama iekšējā interjera atjaunošana. Nākamais solis baznīcas atjaunošanas virzienā tika sperts, kad cits Polijas mākslinieks Apolinārijs Horavskis, Pēterburgas Mākslas akadēmijas profesors, saņēma vairākus pasūtījumus. Tad mūsu baznīcā parādījās ikonas par godu Svētajam Vincentam, Trīsvienībai un Svētajam Staņislavam. Bet tas viss notika jau vēlāk...

Visu to mākslinieku vidū, kam ir sakars ar mūsu baznīcas altārgleznu un ikonu radīšanu, tikai Jans Mateiko, kuru uzskata par baznīcas galvenās altārgleznas skices veidotāju, ir labi zināms pilsētniekiem. Visi pārējie mākslinieki, kas uzdāvināja Svētā Ludvika baznīcai īstus šedevrus, palikuši ēnā. Ir jālabo situācija...



LOGI, DURVIS, VĀRTI, ROLL - SLĒGI.
Labākās cenas! Rīgas ielā 65, Krāslavā
www.logsundurvis.lv Tālr. **29998208**

Z/S “Riekstiņi”
Baltinavas novadā pārdod ziemāju graudus rudens sējai. Kvieši, rudzi. Ir sertifikāts.
Tālr. **29124081, 26475154**

Individuāla angļu valodas apmācība - bez priekšzināšanām, sagatavošana skolai, izrunas formēšana, biznesa vides angļu valoda.
Apmācu bērnus, dažāda vecuma jauniešus un pieaugušos.
Kvalifikācija: 17 gadu darba pieredze Starptautiskos ārvalstu uzņēmumos. Sinhrono tulkojumu pieredze. 4 gadu darba ANO, apmācības BritishCouncil, ir sertifikāts.
Apmācību laiks tiek saskaņots ar klientu. Cena pēc vienošanās. T. **26409879** (Sabīne).

Logi no 15Eur, durvis no 99Eur.
Bez % kredīts+dāvana.
T. **26847347, durvistev.lv**

SIA „ALŅI AS”
IEPĒRK ZĀGBĀĻĶUS EUR/m³

		Egle				
Garums	3,7	4,3	4,9	5,5	6,1	
14-17	46	46	46	46	46	
18-24	64	64	70	70	70	
25+	64	64	70	70	70	

		Priede				
Garums	3,7	4,3	4,9	5,5	6,1	
14-17	46	46	46	46	46	
18-24	62	62	66	64	65	
25+	62	62	66	64	65	

Garumus iepriekš saskaņot!
Piegādes vieta: **Varakļāni.**
Ir transports!
www.alnias.lv
SAMAKSA 1 DIENAS LAIKĀ!
Tālr. **64866070, 29806775, 25916403**

SIA VEGO PLUS
Plastikāta logi, durvis.
Mēbeļu izgatavošana.
Žalūzijas, roll-slēgi, moskītu tīkli.
www.vegoplus.lv
Brīvības 10, Krāslava, tālr. 2402950.
Dagda, tālr.25992850.

Apmāca kat.: „B” , „C” , „D” , „E”
profesionāla apmācība (95. kods).
„B”kat. sapulce 15.09.2015., plkst. 17.00
Krāslavā, Raiņa 25, 1. stāvā

Tālr: **65422273, 27200013**
www.vikingi.lv

LAIKA ZIŅAS

St	05.09.	Sv	06.09.	Pr	07.09.	Ot	08.09.
+ 11 ... + 18	+ 13 ... + 19	+ 12 ... + 14	+ 10 ... + 15				
							
DR	5 m/s	DR	5 m/s	DR	6 m/s	DR	4 m/s

PIRMDIEN, 14.septembris, pārdošanā būs svaiga broileru produkcija: stilbi (5 kg/ 10.00 EUR, 15 kg/28.00 EUR), zupas izlase (5 kg/ 4.50 EUR), spārni, kuņģīši (2 kg/ 4.30 EUR), aknas (2 kg/4.00 EUR), fileja (2 kg/ 9.40 EUR) žāvēta desa - 3.94 EUR/ kg.

Andzeļos - **7.40**, Ezerniekos - **8.00**, Muižniekos - **8.30**, Šķaunē - **9.00**, Porečjē - **9.30**, Svariņos - **9.50**, Dagdā (tirgus) - **10.20**, Asūnē - **11.00**, Neikšānos - **11.20**, Nauļānos - **11.40**, Robežniekos - **12.00**, Skuķos - **12.10**, Indrā - **12.30**, Kalniešos - **13.00**, **Krāslavā (tirgus Ostas ielā) - 13.30**, Skaistā - **13.50**, Astašovā - **14.20**, Priekmalē - **14.40**, Andrupenē - **15.00**.

Papildinformācija pa tālr. **22135110**.

Metāla jumtu, sienas segumi un to apdares elementi. Cenas sākot no 5.19 euro/m² un bezmaksas piegāde iegādājoties materiālu virs 100 m².

Tālr. **29117246, 28620654**
SIA "M.B.M. Grupa"



Akmens apstrāde

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

Tālr. **22424163**.
www.granits-o.lv



PĒRK

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

mežus īpašumā, zemi ar mežu, cirsmas. Par brīvu kārtotām robežu plānūs, meža taksācijas, zemesgrāmatas. Augstas cenas, samaksa pie notāra. Vajadzības gadījumā izsniedzam avansu. Tālr. **29131196**, woodholding@inbox.lv;

labākā cena Latgalē par l/s zemi. Tālr. **29548596**;

visaugstākā cena par meža īpašumiem vai cirsmām, l/s zemi. Tūlītēja samaksa. Tālr. **29105447, 20318082**;

mežus ar zemi, cirsmas, apaļkokus krautuvē. Samaksa uzreiz. Tālr. **26346688**.

Autoskola "AUTO-MADARA" uzņem "B" kategorijas vadītāju kursus.

Sapulce 10. septembrī plkst. 15.00 Dagdā, Ezera 3.
Tālr. **29427803, 29455509**.

Netradicionālās parapsiholoģijas, tautas un netradicionālās medicīnas maģistre **Galina Vitkovska (Baisaitova)** palīdz asteohondrozes, bronhīta, miomas, vīriešu problēmu, ādas slimību, bailu ārstēšanā, noņem negatīvo enerģiju, attīra dzīvokļus, mājas, dzīvnieku turēšanas telpas no negatīvajām, nosaka likteni. **Pieņemšana katru pirmdienu Dagdas TN.**
Tālr. **29992892, 26743499**.

"Ritms R"

Plastikāta logi, metāla durvis

Tikai pie mums:
Pasūtīt logus un apdari - **bezmaksas izmēru izmērīšana un uzstādīšana.**
Mēbeļu salons Tirgus ielā 7, tālr. **65681152, 29410327**

IK "ALNAMI" piedāvā mini-ekskavatora pakalpojumus: ūdensvadu un kanalizācijas ierīkošanu.

Tālr. **20050580 (LMT), 26898080 (TELE 2).**

Zviedrijas firmas pārstāvji Latgalē PĒRK dažādus meža īpašumus par augstām cenām. **Iespējams avanss.**
Tālr. **29548596**.

Z/S "Madera"

Iepērk jaunlopus, liellopus, aitas, zirgus, cūkas. Samaksa uz vietas. Svari. Tālr. **26563019**.

SIA „RENEM”

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

SIA „LATVIJAS GAĻA”

Iepērk liellopus, jaunlopus, aitas, zirgus. Svari.
Samaksa tūlītēja.
Tālr. **28761515**.



SIA "AIBI" iepērk liellopus, jaunlopus, aitas, kazas, zirgus. Labas cenas. Samaksa tūlītēja. Svari.
Tālr. **26142514, 20238990**.

SIA „LAUKU MIESNIEKS”

Iepērk mājlopus. Augstas cenas. Samaksa tūlītēja. Svari. Tālr. **20207132**.

SIA "FORVEST"

Pērkam augošu mežu, mežu ar zemi, iekļātu mežu un bez dokumentiem. Meža izstrādes pakalpojumi. Mežizstrādes pakalpojumi, meža izveidēja, forvardera pakalpojumi. Pārdodam malku (3 m).
Tālr. **26677812**

PĀRDOD

māju Dagdā pie ezera, netālu no centra. Tālr. **24945282**;
"Līvānu" māju Andrupenē, 1 ha zemes. Tālr. **26689032**;

pārdod vai izīrē somu pirti. Tālr. **29128690**;

"VW Passat" - 1994., benzīns. Tālr. **26144293**;

"AUDI 80" - 1.8 S, 1990., TA līdz 20.07.2016. 550 €. Tālr. **29198384**;

"Mercedes A 170" - CDI, rezerves daļām. Tālr. **22421135**;

elektroklavieres "Orla Stage Talant" (Itālija), 88 taustiņi. Labā stāvoklī, ir garantija līdz 24.01.2016. Tālr. **29401543**;

kartupeļu stādāmo ierīci; 3-korpusu arklū. Tālr. **29228463**;

zāģmateriālus, vagondeļus, pirts vagondeļus, plauktus, dēļus, brusas, terases un grīdas dēļus, brusa imitācija (Blockhouse), ēvelētus dēļus. Piegāde. Tālr. **27086886**;

caurules, metāla loksnes - 6mm, elektrisko dzinēju, vadus, dēļus. Viss lietots. Lietotas ražošanas mēbeles. Tālr. **29517757**;

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

jaunu koka laivu. Tālr. **29233665**;

STEIDZAMI! lietotu 3-daļīgu sekciju un divānu/krēslu. Tālr. **26018670**;

bērnu koka gultiņu ar matraci. Labā stāvoklī. Tālr. **29159850**;

plastmasas mucas (1000 l). Tālr. **26361548**;

mucas (20, 25, 30, 60, 120, 200, 1000 litri). Daugavpilī. Tālr. **27492445**;

zirgu. Tālr. **28627609**;

govu (LB, 3.laktācija). Tālr. **26697518**;

govu (2.laktācija). Tālr. **26585426**;

divas aplecinātas teles. Tālr. **28658699**;

2 slaucamas kaziņas. Jaunu kaziņu un āzīti. Tālr. **27876065**;

sivēnus. Tālr. **28683927**;

sivēnus. T. **26174487, 26450677**;

jēra gaļu. Tālr. **28693451**;

kartupeļus. Tālr. **29835394**;

pārtikas, sēklas un lopbarības kartupeļus. Piegāde. Tālr. **27131681**;

kviešus, auzas, kartupeļus. Tālr. **22318110, 29192131**;

graudus, miltus, pārtikas kartupeļus. Piegāde. Tālr. **29463815**;

graudus, miltus, kartupeļus. Piegāde. Tālr. **25949788**;

kviešus, miežus, miltus. Piegāde. Tālr. **29134527**;

kviešus, auzas, trušus. Tālr. **28797057**;

auzas, rudzus. Tālr. **29910209**;

malku. Tālr. **29189194**;

skaldītu malku. Tālr. **26438252**;

sausu, skaldītu malku. Tālr. **26527904**;

dēļus, brusas, malku, nomaļus. Tālr. **28139156**.

Reklāma un sludinājumi

Iedzīvotāju tikšanās ar novada vadošajiem darbiniekiem notiks:

- Priedainē** - 8. septembrī, plkst. 18.00;
- Augusta ielā** - 9. septembrī, plkst. 18.00;
- Aronsona ielā** - 15. septembrī, plkst. 18.00;
- Indras, Skaistas ielā (Berendejevska)** - 16. septembrī, plkst. 18.00

DAŽĀDI

Meklēju darbu. Ir vadītāja apliecības - BE, CE, D, E (95 kods, digitālā karte), ADR (cisterna). Traktora vadītāja apliecība ACF. Ir savs auto. Tālr. **27724180**.

MEKLĒJU vientuļi vīrieti vai sievieti dzīvošanai viensētā. Tālr. **27881953**.

Galda datoru un portatīvo datoru remonts, tīrīšana. Windows uzstādīšana. Tālr. **26739402**.

Artēzisko AKU urbšana. Tālr. **29142220**.

MŪRĒJU visa veida krāsni, kamīnus, dūmvadus, kā arī TĪRU un REMONTĒJU kamīnus un dūmvadus. Tālr. **29329151**.

Lieku flīzes. Tālr. **27188917**.

Pieredzējis mašīnists ar "Draglainu" rok, tīra dīķus, grāvjus, izlīdzina zemi. Tālr. **25439289**.

Pašizgāzēja pakalpojumi (kravnesība - 16 t, grants, smiltis, šķembas); mini-ekskavators (5 t), mikroautobuss (kravnesība-3 t). Tālr. **29186835**.

Atdosim labās rokās suni. Labs sargs. Tālr. **29159850**.

Atdosim labās rokās balti - pelēku runcīti (2 mēn.). T. **29768020**.

Labai drošībai vajag tik maz!

Sertificēta zibensaisardzības sistēmu izbūve, elektroiekārtu kontrolmērījumi. Darba pieredze 39 gadi. Vācu materiāli, tehniskā dokumentācija, kvalitāte par saprātīgu cenu.
Tālr. **65625103, 29275604**



Mums 1. gada jubileja - Jums 1. braukšanas stunda par brīvu!*
Teorijai-50%!*

Piesakieties arī uz mopēdu un velo vadītāju kursiem!
T. **26182527; 29776445**
Sīkāk: www.autoskolanr1.lv

*Attiecas uz B kategoriju.

Piedāvājam **MINI EKSKAVATORA** pakalpojumus. Veicam visa veida darbus: rokam tranšējas, kanalizācijas un ūdensvada cauruļu likšanu. Dīķu tīrīšana. T. **29521423**.

AZSA "Dzuna" turpina uzņemt netradicionālās medicīnas kursus Dagdā. Uzziņas pa tālruni nesniedzam.
Pieraksts uz pārrunām pa tālruni **29992892**.
www.missija.ucoz.com

SIA iepērk skuju koku un lapu koku TARAS KLUČUS.

Samaksa 2 darba dienu laikā. Piegādes vieta: "Latgran" teritorija, Ūdrišu pag., Krāslavas nov.

Tālr. **27827666**.

Krāslavas novada pašvaldības iestāde "Sociālais dienests"

aicina darbā **sociālo darbinieku** (darbs Ūdrišu pagastā) uz nepilnu slodzi.

Prasības: augstākā (otrā līmeņa profesionālā) izglītība vai akadēmiskā izglītība sociālajā darbā, patstāvīga amata pienākumu izpildē un prasme organizēt savu darbu, spēja praksē pielietot normatīvos aktus, labas iemaņas darbā ar datoru un biroja tehniku, laba saskarsmes kultūra un komunikācijas prasmes, latviešu un krievu valodas zināšanas.

Pieredze sociālajā darbā tiks uzskatīta par priekšrocību.

Galvenie pienākumi: veikt sociālo darbu ar personu, ģimeni, personu grupām, organizēt un sniegt iedzīvotājam nepieciešamos sociālos pakalpojumus un sociālo palīdzību sociālo gadījumu risināšanā, apzināt un piesaistīt nepieciešamos resursus, ievērojot sociālā darba specifiku dažādās prakses jomās.

CV, motivācijas vēstuli un izglītību apliecinošu dokumentu kopijas līdz **20.septembrim** iesniegt personīgi Krāslavas novada pašvaldības iestādē "Sociālais dienests" (Grāfu Plāteru ielā 6, Krāslavā, Krāslavas novadā, LV-5601) 9.kabinētā. Tālr. **29131196**, informācijai: **65622528**.

Vajadzīgs pārdevējs saimniecības preču nodaļā.

CV sūtīt uz e-pastu: silans@inbox.lv
Tālr. **25933981**.

Šūšanas cehs

aicina darbā šuvēju.

Tālr. **26980956**

Akmens pieminekļi, kapu apmales, uzraksti, portreti. Uzstādīšana. Bezmaksas piegāde. Tālr. **26539548**.

No atmiņām paliek tik starojums maigs

Tā kā liedagā saulrieta pēdas,

Turp, kur tu aiziesi, apstāties laiks,

Norims sāpe, rūpes un bēdas.

Visdziļākā līdzjūtība Aļonai Lavnikai, mūsu Ilzi kapu kalniņā pavadot.

Krāslavas rajona tiesas kolektīvs

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, Krāslavā, LV-5601.

Iznāk otrdienās un piektdienās.

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

Izdevējs - SIA "LER 8".

Reģ. Nr. LV 51503017321

Norēķinu konts SEB BANKĀ:

LV22UNLA0023000467070

Iespiests SIA "Latgales druka".

Rēzekne, Baznīcas 28.

Reklāma, sludinājumi - tālr. **65681464**

Fakss - **65681465**

Laikraksta redaktore
Redaktora vietniece
Korespondenti

Tulkotāja
Maketētāja
Grāmatvede

Marina Nipāne
Inga Pudnika
Aleksejs Gončarovs
Elizabete Viļuma

Natālija Zdanovska
Ieva Maļinovska

26795517, marina_nipane@inbox.lv
22021290, ingapudnika@inbox.lv
26065838
27068443, patite@inbox.lv

26853074, natalin240580@mail.ru
65681475, designer.ieva@gmail.com
65681476, ler8@ezerzeme.lv