



Jaunā degvielas uzpildes stacija "Statoil" Krāslavā.

Alekseja GONČAROVA foto

Tas ir jums, autovadītāji!

Šodien numurā

Vai bagātākajiem vienmēr ir taisnība?	2.lpp
Par izmaiņām minimālo sociālo iemaksu piemērošanā	3.lpp
Daiļrades prieks	4.lpp
Fantastiskie jaunieši	5.lpp
Sev un Latvijai par godu - zelts, sudrabs un bronza	6.lpp

Rīt, 3. decembrī, Starptautiskajā personu ar invaliditāti dienā vēlamies jums novēlēt pa saules stariņam un prieka gabaliņam, uzticamus draugus un patiesu tuvinieku mīlestību, gūt prieku un gandarījumu no saviem vaļaspriekiem un interesēm, satiecību, labklājību, stipru veselību un labu noskaņojumu.

Biedrība "Stariņš"

Paldies par transportu!

Biedrība "Stariņš" izsaka sirsnīgu pateicību Krāslavas novada domei par transportu, kas nodrošināja iespēju 14 biedriem 23. novembrī, tuvojoties Starptautiskajai personu ar invaliditāti dienai, apmeklēt koncertu "Jaroslav Sumiņevskij un grupa "Mahor - Band"" Daugavpils kultūras pilī.

Latvijā

- Valdība līdz nākamā gada 1. septembrim pagarināja e-veselības sistēmas brīvprātīgās lietošanas termiņu. E-recepšu izrakstīšanas pienākums no 2017. gada 1. septembra attieksies tikai uz gadījumiem, kad tiks izrakstītas zāles, kuru iegādes izdevumus pacientam daļēji vai pilnībā kompensē no valsts budžeta līdzekļiem. Tāpat no 2017. gada 1. septembra ārstniecības iestādēm būs pienākums e-veselības sistēmā izsniegt arī citus medicīniskus dokumentus, piemēram, nosūtījumu ambulatora vai stacionāra pakalpojuma saņemšanai, pārskatu par ambulatorā pacienta izmeklēšanu vai ārstēšanu, izrakstu-epikrīzi, radio-luģiskā izmeklējuma aprakstu un citus.
- Valsts policija (VP) šogad sākusi četrus kriminālprocesus pret me-

diķiem par apreibinošu vielu neatļautu izsniegšanu. Tendences rāda, ka pēdējā pusotra gada laikā kopējais policijas izņemto nelikumīgo psihotropo vielu apjoms ir audzis, un tas liecina arī, ka pieaugusi šo vielu nelikumīga aprīte valstī.

- Valsts kultūras pieminekļu aizsardzības inspekcijas (VKPAI) vadītājs Juris Dambis arheoloģiskā mantojuma saglabāšanai veltītā preses konferencē sacīja, ka ir nepieciešams veikt izmaiņas normatīvajā regulējumā, kas noteiktu pilnīgu aizliegumu jebkurā veidā tirgoties ar Latvijas arheoloģiskajām senlietām. Tādā veidā tiek apdraudēts Latvijas arheoloģiskais mantojums Viņš atzīmēja, ka izņēmums varētu būt senlietas, kas tikušas deklarētas un likumīgi atrodas īpašnieku kolekcijās.

- 2017. gadā Rīgā sāks atsavināt Eiropas standarta platuma dzelzceļa līnijas "Rail Baltica" izbūvei nepieciešamos nekustamos īpašumus. 2016. gads "Rail Baltica" projekta īstenošanā bijis svarīgs, jo pēc divu gadu ilgām konsultācijām valdība apstiprināja "Rail Baltica" trases plānu. Pateicoties tam, Latvija varēja sākt rīkot publiskos iepirkumus - Rīgas centrālās stacijas uzbūruma un tilta starptautisko metu konkursu, kur tika saņemti 15 piedāvājumi, bet starptautiska žūrija lēma piešķirt divas otrās vietas.
- Grebņevas robežkontroles punktā konstatēts viens no Krievijas ieceļojošs Latvijas pilsonis, kurš atrodas policijas meklēšanā. 1983. gadā dzimušais vīrietis aizturēts un nodots Valsts policijas amatpersonām.
- Pagājušajā gadā mobilo datu patēriņš uz vienu SIM karti Latvijā sasniedza 3,7 gigabaitus (GB) mēnesī, ierindojo Latvijas mobilā interneta lietotājus otrajā vietā pasaulē. Vairāk mobilo datu nekā Latvijā patērēts tikai Somijā - pieci GB mēnesī. Igaunijā mobilo datu patēriņš uz vienu SIM karti mēnesī 2015. gadā bija divas reizes mazāks nekā Latvijā, bet Lietuvā - sešas reizes mazāks nekā Latvijā.

SIA "LEVEN"

Apkures un pirts katli.

Dūmvadi: metāla, keramiskie, ķieģeļu.

Celtniecības materiāli: reģipsis, akmens vate, cements, ķieģeļi (krāsniņi, dūmvadiem, šamota), gāzbetona bloki, KNAUF špaktele, grunts, profili (UD, CD, UW, CW).

Metāls: metāla caurules (kvadrātveida, apaļas), armatūra un tās sieti;

Santehnika: tualetes podi, hidrofori, duškabīnes;

Metāla jumti: (cinkoti, krāsoti), ūdens noteces sistēmas, jumta plēve (palīdzēs noteikt nepieciešamo materiāla daudzumu). Iespējama piegāde!

Gaidām Jūs mūsu veikalos!

Krāslavā, Vasarnieku 2a, t. 65622073, Dagdā, Skolas 4, t. 65653354.

**RUMBA
CENTRS**

ZIEMA TUVOJAS, CENAS SAMAZINĀS!

ATLAIDES LĪDZ 25 % auto akumulatoriem, tosoliem, eļļām (Mobil), OSB, riģipsim, akmens vatei, siltumnīcām un polikarbonātam. Nenokavē!

Tālr. 28359679. Tirgus ielā 15, Krāslavā.



Z/S "KURMIŠI"
IEPĒRK VASKU.

Mainām šūnas pret vasku.

Ražojam bišu vaska šūnas. Sertificēta BIO vaska pārstrāde. T. 26538824; 29106312

www.kurmisi.com

Katru dienu pa sapnīm, pa cerībām,
Smaidam siltam un vārdam sirsnīgam;
Katru dienu pa prieka britiņam,
Lai ievijas dzīves apcirkņos!

**Sirsnīgi sveicam jubilejā
Lūciju BRENCŪ!**

Stanislava, Marija, Olga un Valērijs

**Sveicam skaistajā jubilejā
Lūciju BRENCŪ!**

Novēlam stipru veselību, daudz laimes, mīlestību no tuviniekiem un bērniem. Lai nelaiimes iet garām mājām un lai ir daudz draugu!

Vīrs, meita ar bērniem

Neaizmirsti abonēt

laikrakstu 2017. gadam!



Laiku laikos,
mūžu mūžos lasi Ezerzemi!

Mūsu laikrakstu 2017. gadam var abonēt jebkurā pasta nodaļā, <http://abone.pasts.lv>, pie sava pastnieka, kā arī "Ezerzemes" redakcijā (Lāčplēša ielā 20, Krāslavā).

Esam priecīgi paziņot, ka tiem, kuri izvēlēsies abonēt laikrakstu redakcijā, mēs esam sarūpējuši pārsteigumu - ekskluzīvu kalendāru 2017. gadam un citus patīkamus suvenīrus.

Bet tas nav viss! Mūsu lasītāji, kuri abonēs laikrakstu "Ezerzeme" visam nākamajam gadam, 2017. gadā varēs publicēt divus privātos sludinājumus pilnīgi par brīvu, bet pus gada abonentiem mēs dāvināsim vienu bezmaksas sludinājumu!

Atcerieties - abonēt vienmēr ir izdevīgāk,
nekā pirkt atsevišķus numurus!

Pasaulē

Kolumbijā avarējusi lidmašīna

Otrdien Kolumbijā netālu no Medeljinas nogāzusies lidmašīna. Katastrofā bojā gāja 71 cilvēks, tostarp Brazīlijas augstākās līgas futbola komandas "Chapecoense" locekļi un 20 žurnālisti. Lidmašīnai mirkli pirms avārijas beigusies degviela. To min par galveno avārijas iemeslu. Kāda amatpersona norādīja, ka lidmašīna, iespējams, izlaidusi plānoto degvielas uzpildīšanas Bolīvijā, jo lidosta tur bijusi slēgta.

Pieprasa attaukot banknotes

Lielbritānijas vegāni ir pieprasījuši, lai valsts centrālā banka Anglijas Banka attaukot banknotes, pēc bankas atzinuma, ka tās emitēto jauno plastmasas piecmarciņu banknošu sastāvā ir dzīvnieku tauku pēdas. Banka informēja, ka plāno emitēt līdzīgas plastmasas 10 marciņu banknotes 2017. gada vidū un 20 marciņu banknotes līdz 2020. gadam. Anglijas Banka trešdien paziņoja, ka uztver sūdzības par dzīvnieku taukiem jaunajās banknotēs ar "vislielāko nopietnību".

Lūgums palīdzēt!

Ir jau pagājis gads, kopš Lauma cīnās ar kaulu vēzi. Nepareizi uzstādītās diagnozes dēļ Laumai tika amputēta kāja. Ar Jūsu palīdzību Lauma ilgu laiku uzturējās Vācijā. Veselība uzlabojās un valsts atteica tālāko atbalstu.

Augustā Lauma ar mammu atgriezās Latvijā pie mazā brāļa un tēta. Uzturošās ķīmijas terapijas vecāki nolēma turpināt Latvijā, taču pēc katras no tām meitene atkāpās aizvien sliktāk, un rezultātā tika konstatētas arī metastāzes plaušās. Atkārtoti sazinoties ar Vācijas ārstiem, tika nolemts piemērot cita veida ķīmijas terapiju Vācijā un pēc veselības stāvokļa uzlabošanās veikt plaušu operāciju Minhenē. Jau trīs nedēļas Lauma ar mammu atrodas Vācijā, veikta pirmā ķīmijterapija. Ir sākušās sāpes amputētajā kājā, tiek veikti izmeklējumi un būs nepieciešama operācija arī kājai. Valsts atbalstu Lauma nesaņem, katras ķīmijas izmaksas ir 11200 eiro, pēc operācijām plaušās un kājā vēl būs nepieciešami 4-6 šādi ķīmijterapijas kursi. Lielas izmaksas prasa uzturēšanās slimnīcā un viesnīcā, analīžu veikšana un veselības stāvokļa uzlabošana pēc ķīmijterapijas, nepieciešamas dārgas zāles.

Lauma un vecāki cer, ka izdosies savākt nepieciešamos līdzekļus, un drīzos Ziemassvētkus Lauma jau sagaidīs pēc veiksmīgi pārciestām operācijām. "Tik ļoti vēlos glābt savu mazo Laumiņu, kurai šobrīd ir 10 gadi, ka neredzu citas iespējas viņai palīdzēt, kā vēlreiz pazemīgi lūgt tieši Jūsu palīdzību un atbalstu."

Ja ir iespēja palīdzēt Laumai, ziedojumus ar norādi "Laumas ārstēšanai" var veikt:

Laumas mātei Anitai Dzalbei, personas kods 240681-12401, SEB bankas kods:

LV87UNLA0095120706010

Ar cieņu un cerību uz Jūsu atbalstu, labas veselības vēlējumiem Laumas vecmāmiņai Anna Dzalbe
annadzalbe@inbox.lv; t.25915993.

Vai bagātākajiem vienmēr ir taisnība?

Ir nodārdējuši svētku salūti un noskanējušas uzvaras gaviļes, pilsētās un laukos noritējuši svinīgie pasākumi. Bez šaubām, Latvijas Republikas proklamēšanas diena kļuva par visas tautas svētkiem, un jau ir sākusies aktīva gatavošanās valsts simtgades svinībām.

Bet vai tad viss mūsu dzīvē ir tik lieliski, kā izskatījās neseno ilumināciju gaismā? Nezinu, kā jums, cienījamie lasītāji, bet manu dvēseli pārpilda šaubas. Vai ir vajadzīgs tik grandiozs svētku rīkošanas mērogs, ja valsts ārējā parāda summa atbilst nacionālā gada budžeta apjomam, ja bezdibenis starp bagātākajiem un nabadzīgajiem turpina augt plašumā, ja Latvijas medicīnai ir nepieciešama reanimācija, bet Latgales pilsētas un lauki ar katastrofālu ātrumu kļūst arvien tukšāki? Arī pasaules politiskajā arēnā norisinājās negaidītas pārmaiņas, kas iedzina mūsu valdošo eliti transā. Divkārtā aukstā duša, kas atvēsināja mūsu visdedzīgāko politiku prātus.

Pēc "Brexit" un prezidenta vēlēšanām ASV, iestājās trauksmais bezvējš. Ko tagad darīt, kam paklausīt, kurp doties? Domāt par nacionālajām interesēm pagaidām nemēģina, kaut gan ir pienācis laiks. Jo Trampa projekta pamatā ir kārtības ieviešana savā valstī. Tādā situācijā ir grūti neapjukt... ASV Republikāņu partijas līdera uzvara - tas ir signāls mūsu elites pārstāvjiem, kas jau iesēdējušies savos krēslos, un tas ir ļoti aktuāli Latvijai. Neiespējama kļuvis neizbēgams, un dažiem mūsu „isteblišmenta” pārstāvjiem steidzamajā kārtā nācās mainīt savu viedokli. Viena no aktuālākajām politiskajām metaforām - pārašanās piespiedu kārtā - pilnā mērā ir piemērota arī Latvijai. To, ko nikni aplēja ar dubļiem, nāksies iemīlēt. Arī mūsu kontinentālajā līgā - kopējās Eiropas mājās - "Brexit" iegūst protesta reakcijas formu pret aptaukojušos birokrātiju. Iespējams, jau tuvākajā laikā Apvienotās Karalistes piemēram sekos Francija

un Austrija, bet pēc tam - Itālija un mazākas valstis.

Antiglobālistu un eiroskeptiķu rindas pastāvīgi paplašinās. Daudzās valstīs, tai skaitā arī Latvijā. Nesen savā pastkastītē atradu skrejlapu ar nosaukumu "Pienācis laiks rīkoties!". Tajā rakstīts: "Tu vēl joprojām dzīvo Latvijā, neskatoties uz postījumiem un bezdarba līmeni? Tu neesi pаметis Dzimteni, lai gan apkārt ir korupcija un nepotisms? Tu esi noguris no politiķu meliem un ierēdņu nekaunības? Tev ir apņikusi anglosakšu un viņu eurovasāļu diktatūra? Vai esi gatavs cīnīties par tīstu Latvijas brīvību? Par mūsu tradicionālajām Latvijas vērtībām? Par vienlīdzīgām tiesībām visiem Latvijas iedzīvotājiem? Par ražošanas un lauku atdzimšanu? Par izstāšanos no ES un NATO, un lata atgriešanu? Tad pievienojieties "Eiroskeptiķu Rīcības Partijai!"

Šis loģiskais aicinājums nav radies tukšā vietā. Mūsu vadītāju nekaunības līmenis sasniedzis tādu virsotni, ka sabiedrību jau mēģina pārliecināt par to, ka mūsu vadoņu pavēles ir svarīgākas nekā Dieva griba. Naudas atņemšana no nabadzīgajiem bagātnieku labā jau kļuvusi par normu, bet plaši propagandētās Eiropas vērtības pārvērtas par atklātu divējādu morāli un meliem. Par kādu vārda brīvību var būt runa, ja Baltijas valstīs un Polijā jau izvēršas cīņa ar neatkarīgajiem masu informācijas līdzekļiem? Un mērķis ir skaidrs kā dienasgaismā - tautai nav tiesību zināt patiesību! Tieši tāpēc tiek mēģināts aizliegt vairāku televīzijas kanālu translāciju.

Neskatoties uz budžeta deficītu, valdošie palielināja darba algas ministriem par simtiem eiro mēnesī. Tajā pašā laikā minimālā darba alga tika paaugstināta tikai par 10 eiro. Taču arī šis niecīgais algas pielikums tik un tā nepadarīs biežākus vienkāršo Latvijas ie-

dzīvotāju makus: dārgāka kļuvusi elektrība, palielinājās summas rēķinos par dzīvokļu apsaimniekošanu, jo tika ieviests PVN par dzīvojamo māju pārvaldīšanu. Līdz ar to ģimenes izdevumi pieauga par 15 eiro! Damokla zobens karājas pār mikrouzņēmumiem. Bet pensiju indeksācija - kā nīrgāšanās: šie jums 3-5 eiro, un neko sev ne atsakiet! Tajā pašā laikā Saeimas deputāts Veiko Spolītis,



kas izslēgts no "Vienotības" par braukšanu dzērūmā, pusgada laikā papildus Saeimas deputāta algai saņēmis 15 tūkstošus eiro nodokļu maksātāju naudas par parlamentārās izmeklēšanas komisijas darba izgāšanos! Un pat enerģiskā deputāta Artusa Kaimiņa iniciatīva nepalīdzēja piedzīt no nogrēkojušās kolēģa iztērēto nodokļu maksātāju naudu. Vai bagātākajiem vienmēr ir taisnība?

Mēs neesam aizmirsuši "skaļo" lietu par vēlēšanu balsu pirkšanu Latgalē. Ir zināms, ka Dzintara Zaķa draugam Andrim Kozulim par balsu pirkšanu Zaķa labā bija piespriests naudas sods 27000 eiro apmērā. Tiesas procesa laikā tika minēts, ka vēlēšanu dienā Zaķis zvānījis Kozulim 61 reizi, kas netraucē "Vienotības" deputātam arī šodien pildīt savus tautas kalpa pienākumus. Netīšām veidojas secinājums par nepārprotamu varas pārstāvju degradāciju.

Tiek slēgtas skolas, pieaug problēmas ekonomikā, Latvija sasniedz rekordus "eironabadzībā", bet vadoņi mūs stūrgalvīgi pārliecina - "veiksmes stāsts"

turpinās! Nepieejama medicīna, daudzkārt apkrāptie skolotāji... Un lai samazinātu sabiedrības protestu vilni, matemātikas zinātnu doktors, kas solījis skolotāju darba algu paaugstinājumu un pielāvis rupju kļūdu vienkāršā aritmētikā, izgudroja jaunu formulu pedagogiem un skolu direktoriem - par nelojalitāti Latvijai un tās Satversmei. Skandalozie izglītības ministra Kārļa Šadurska

grozījumi Izglītības likumā, par spīti veselajam saprātam, steidzamā kārtā ir pieņemti. Viss ir pārdomāts, līdz ar to turpmāk skolotājiem radīsies problēmas, ja viņi piedalīsies protesta akcijās. Lūk, tāds mums ir demokrātijas uzplaukums ar cilvēktiesību un tiesiskās valsts principu ievērošanu.

Interesanti, vai sekos vērsšanās Satversmes tiesā? Mierina tikai viens fakts: gan ASV, gan Eiropas politiskie vektori pakāpeniski virzās uz veselā saprāta pusi. Bez šaubām, zaudētāji būs tie, kuri, izpildot visas vecāko brāļu pavēles, aizmirsīs par savas tautas bēdām un problēmām. Bet nesen pieņemtais budžets jau guvis žurnālistu trāpīgo nosaukumu "Naudas nav, bet jūs turaties!"

Turpinās avīzes "Ezerzeme" abonēšanas kampaņa, un mums nav aizliegto tematu. Rakstiet, zvaniet, uzdodiet jautājumus, piedāvājiet tematus. Mums ir ļoti vajadzīgs lasītāju atbalsts. Diemžēl nepatiesas informācijas tīša publicēšana masu medijos pēdējā laikā kļūst par propagandistu normu. Brīžiem šķiet, ka cilvēce ir sajukusi prātā, un par to vispārliecinotāk liecina priekšvēlēšanu kampaņa ASV. Šādu publisku netīrās veļas mazgāšanu savā mūžā vēl neesmu piedzīvojis. Un tā ir valsts, kura mēģina mācīt demokrātiju visai pasaulei?

Attēlā: „Labu apetīti, dārgie vēlētajii!”

Aleksejs GONČAROVS

Novembra pasākumi ģimnāzijā

Novembris ir Latvijas Valsts svētku mēnesis. Visapkārt – presē, radio, televīzijā, internetā – iedzīvotāji arvien biežāk tiek aicināti godināt savu valsti, tās varoņus un arī pašiem augstāk celt galvu, lepnāk runāt par savu tēvzemi. Neviens nemudināti, arī mūsu ģimnāzijas skolēni novembrī piespauž pie apģērba sarkanbaltsarkanās lentītes, apliecinot savu piederību valstij, valodai un nācijai.

Tradicionāli novembris ģimnāzijā ir dziesmots mēnesis, kad visi un ikviens cītīgi gatavojas iecienītajam latviešu dziesmu konkursam "Skani, mana dziesma, skani Latvijai!"

Šo pasākumu nu jau droši var dēvēt par novada dziesmu konkursu. Pirms astoņiem gadiem uzdrošinājāmie iesākt šādu tradīciju savā skolā, kad klases pilnā sastā-

vā gatavo dziesmu, veltītu Latvijai. Ar laiku dziesmām klāt nāca arī literārā daļa – skaisti, patiesi vārdi par savu dzimteni, dzimto novadu, pilsētu, skolu... Un izdevās! Jau pēc diviem gadiem aicinājam novada skolas, un atsaucība bija liela.

Arī šogad savu sniegumu piedāvāja Krāslavas pamatskolas 3. klašu ansamblis "Notīnas" un 7.- 9. klašu ansamblis (vadītāja I. Krute), "Varavīksnes" vidusskolas meiteņu trio "NON STOP" un vidusskolas skolēnu jauktais ansamblis (vadītāja R. Andrejeva), Krāslavas gr. Plāteru v. n. polu pamatskolas ansamblis "Kropeļki" (vadītāja L. Artemenkova), Indras pamatskolas "6.-7. klašu ansamblis "Liesmiņas" (vadītāja R. Andrukoviča), kā arī mūsu viesi (kaut gan, jāsaka, viņi jau sen ir mūsu labi un sirsnīgi drau-

gi) - Visaginas "Verdenes" ģimnāzijas pārstāvji.

11. novembris ģimnāzijā saistās arī ar radošu darbošanos, veltītu dažādām vērtībām – valsts, patriotisms, tauta, vienotība, ģimene, darbs, attiecības... Šajā dienā, kopīgi darbojoties ar viesiem, radām kopīgus darbus – spēka žogu, skolas puzli, Latvijas vērtību plakātus...

Pirms diviem gadiem Visaginas ģimnāzijas delegācija pirmo reizi kopā ar mums piedalījās lāpu gājienā. Lietuvā šādas tradīcijas nav, tāpēc tas viņiem sagādāja milzīgu prieku un gandarījumu. Un nu jau kuro gadu "Verdenes" ģimnāzijas skolēni un



skolotāji pie mums atbrauc ne tikai, lai piedalītos tūrisma dienās un sporta sacensībās, bet arī radoši un izglītojoši darboties... Un katru reizi atbraucot lietuvieši mūs patīkami pārsteidz ar saviem priekšnesumiem. Arī šoreiz viņu uzstāšanās tika uzņemta ar ovācijām.

Pēc nopietnas darbošanās visu dienu pulcējamies skolā, kur jauniešiem bija iespēja arī izdancoties.

Latvijas valsts dzimšanas dienas priekšvakarā viss skolas kolektīvs kopīgi noskatījās filmu par Latvijas simboliem, bet 7.- 9. klašu skolēniem jauktās komandās bija iespēja pārbaudīt savas zināšanas erudīcijas spēlē "Vai tu pazīsti Latviju?"

Novembris ir pagājis, visi esam gandarīti par paveikto. Bet Latvijai svētki vēl tikai sākušies!

Aija JAKOVELE, KVĢ latviešu valodas un literatūras skolotāja



Par izmainām minimālo sociālo iemaksu piemērošanā

VID informē

Sākot ar 2017. gadu, tiek ieviestas minimālās valsts sociālās apdrošināšanas obligātās iemaksas (turpmāk – minimālās iemaksas), kas darba devējam ir jāveic par saviem darbiniekiem. Tādējādi nodrošināts, ka darbinieki ir sociāli aizsargāti, piemēram, arī grūtniecības vai slimības gadījumā, kā arī, darba gaitām noslēdzoties, saņems vecuma pensiju.

Likums "Par valsts sociālo apdrošināšanu" paredz, ka ar 2017. gada 1. janvāri par ikvienu darbinieku neatkarīgi no tā, vai viņš strādā pilnu vai nepilnu darba dienu, vai tikai noteiktu stundu skaitu kalendāra mēnesī, darba devējam par viņu ir jāmaksā minimālās iemaksas. Tās veic arī mikrouzņēmumi par katru no saviem darbiniekiem neatkarīgi no mēneša apgrozījuma.

2017. gadā mēneša minimālo iemaksu objekts būs trīs ceturtdaļas no valstī noteiktās minimālās mēneša darba algas apmēra. 2017. gadā minimālā mēneša alga būs 380 euro, tātad minimālo obligāto iemaksu objekts būs 285 euro. Ar 2018. gada 1. janvāri minimālo iemaksu objekts būs pilna minimālā mēneša darba alga. Minimālās iemaksas aprēķina, piemērojot obligāto iemaksu likmi, kas vispārējā gadījumā ir 34,09 %.

Kam minimālās iemaksas nepiemēro vai piemēro samazinātā apjomā

Minimālās iemaksas ir samazinātas vai tās veic no faktiskā algotā darbā aprēķinātā ienākuma šādām personām:

- vecuma pensiju saņēmējiem;
- personām, kurām līdz vecuma pensijas piešķiršanai ir palikuši pieci gadi vai mazāk un kas pirms tam vismaz 12 mēnešus nav bijusi darba ņēmēja vai pašnodarbinātā statusā;
- personām ar I un II grupas invaliditāti;
- pirmos trīs mēnešus personai, kas pirmreizēji kļūst par darba ņēmēju;
- jauniešiem līdz 24 gadu vecumam, kuras mācās vai studē;
- notiesātajam, kas soda izciešanas laikā strādā;
- darba devējam, kas maksā nodokļus vispārējā režīmā, darba ņēmējam periodā, kad tas ir cita darba devēja – mikrouzņēmuma nodokļa maksātāja – darbinieks.

Ja minētās personas ir mikrouzņēmumu nodokļa maksātājas, tad 2017. gadā viņām piemēro iemaksu objektu trīs astotdaļu apmērā no minimālās mēneša darba algas jeb 142,50 euro.

Savukārt 2018. gadā iemaksu objektam jābūt ne mazākam par pusi no minimālās mēneša darba algas. Ja nodokļi tiek maksāti vispārējā kārtībā, minētajām personām minimālās iemaksas veic no faktiskā algotā darbā aprēķinātā ienākuma (darba algas).

Minimālās sociālās iemaksas nepie-
mēro:

- pašnodarbinātajiem;

- sezonas laukstrādnieku ienākuma nodokļa maksātājiem;
- iekšzemes darba ņēmējam pie darba devēja ārvalstnieka;
- ārvalstu darba ņēmējam pie darba devēja ārvalstnieka.

**Kā piemēro, maksājot nodok-
ļus vispārējā režīmā**

Ja darba alga ir mazāka par minimālo mēneša darba algu, minimālās iemaksas no starpības starp minimālo mēneša darba algu (2017. gadā 285 euro) un faktiski aprēķinātajiem ienākumiem veic darba devējs no saviem līdzekļiem.

Minimālās iemaksas veic tas darba devējs, kuru darbaņēmējs savā algas nodokļa grāmatiņā ir atzīmējis kā galveno ienākuma gūšanas vietu. Ja darbinieks algas nodokļa grāmatiņā nav atzīmējis nevienu ienākuma gūšanas vietu, VID vienas darba dienas laikā Elektroniskās deklarēšanas sistēmā (EDS) informē to darba devēju, kurš pirmais ir iesniedzis ziņas par darbaņēmēja statusa iegūšanu, un turpmāk viņam ir jāveic minimālās iemaksas par šo darbinieku. Tāpat VID informē darba devēju par to, ka minimālās iemaksas turpmāk par konkrēto darbinieku var neveikt. Darbinieks par algas nodokļa grāmatiņā mainīt savu izvēlēto galveno ienākuma gūšanas vietu.

Detalizētā informācija par minimālo iemaksu veikšanu ir pieejama www.vici.gov.lv sadaļā "Nodokļi" – "Valsts sociālās apdrošināšanas obligātās iemaksas" – "Minimālās valsts sociālās apdrošināšanas obligātās iemaksas darba devējiem, kuri nodokļus maksā vispārējā režīmā".

Kā piemēro mikrouzņēmumu nodokļa maksātājiem

Sākot ar 2017. gada 1. janvāri, mikrouzņēmumu nodokļa likme no 9 % tiek samazināta uz 5 %.

Darba devējs, kas ir mikrouzņēmumu nodokļa maksātājs, minimālās iemaksas (gan darba devēja, gan darba ņēmēja daļu) no saviem līdzekļiem par katru mikrouzņēmuma darbinieku veic līdz ceturkšņa sekojošā mēneša 15.datumam. Minimālās iemaksas veic visi darba devēji – mikrouzņēmumu nodokļa maksātāji – par katru savu darbinieku arī tad, ja konkrētais darba ņēmējs strādā pie vairākiem darba devējiem.

Detalizēta informācija par minimālo iemaksu veikšanu mikrouzņēmumu nodokļa maksātājam ir pieejama www.vid.gov.lv sadaļā “Nodokļi” – “Mikrouzņēmumu nodoklis” – “Minimālās valsts sociālās apdrošināšanas obligātās iemaksas darba devējam – mikrouzņēmumu nodokļa maksātājam”.

Jautājumu un neskaidrību gadījumā aicinām zvanīt uz VID informatīvo tālruni 67120000, izvēloties tematu "Minimālās sociālās iemaksas", vai vērsties ikvienā VID klientu apkalpošanas centrā, vai arī uzdot jautājumus rakstiski VID tīmekļa vietnē sadaļā "Kontakti".

IZMAIŅAS MINIMĀLO SOCIĀLO IEMAKSU PIEMĒROŠANĀ 2017.GADĀ

Kādi ir ieguvumi darba ņēmējam?

Apmaksāts bērna kopšanas atvaļinājums

Iespēja saņemt bezdarbnieka pabalstu

Nodrošināts slimības pabalsts

Garantēta pensija vecumdienās

Atbalsts šķiršanai pensionāriem

MIKROUZŅĒMUMĀ

Minimālās sociālās iemaksas veic par katru darbinieku vai sevi reizi mēnesī

Iemaksu objekts: 3/4 no 380 EUR = 285 EUR

Iemaksu objekts izņēmumu gadījumos: 3/8 no 380 EUR = 142,50 EUR

* 2017.gadā valstī noteiktā minimālā alga ir 380 EUR

MAKSĀ DARBA DEVEJS

Minimālās sociālās iemaksas veic par darbiniekiem, kuru atalgojums ir mazāks par minimālo algu

Iemaksu objekts: 3/4 no 380 EUR = 285 EUR

No noteiktā iemaksu objekta abos nodokļu režimos veic minimālo sociālo iemaksu, kas vispārējā gadījumā ir 34,09%

PIEMĒRI, ja ienākumi vai alga ir 100 EUR mēnesī

Iemaksu apmērs

97,16 EUR/mēnesī (285 EUR x 34,09%)

Jāmaksā neatkarīgi no ienākumu apmēra mēnesī

IZŅĒMUMA GADĪJUMOS

48,58 EUR/mēnesī (142,50 EUR x 34,09%)**

Iemaksu apmērs

97,16 EUR/mēnesī (34,09 EUR + 63,07 EUR)

100 EUR x 34,09% = 34,09 EUR

285 EUR - 100 EUR = 185 x 34,09% = 63,07 EUR

IZŅĒMUMA GADĪJUMOS

Iemaksas veic līdzšinējā kārtībā

Personas, par kurām var veikt mazākas iemaksas (izņēmuma kategorijas)

- **vecuma pensiju saņēmēji (sociālo iemaksu likme ir mazāka)
- personas, kurām līdz vecuma pensijas piešķiršanai ir atlikuši pieci gadi vai mazāk un kas pirms tam vismaz 12 mēnešus nav bijušas darba ņēmēja vai pašnodarbinātā statusā
- personas ar I un II grupas invaliditāti
- personas, kas pirmreizēji kļūst par darba ņēmējiem (pirmos trīs mēnešus)
- jaunieši līdz 24 gadu vecumam, kuri mācās vai studē
- notiesātie, kas soda izciešanas laikā strādā
- darba devēji, kas maksā nodokļus vispārējā režimā, darba ņēmējam periodā, kad tas ir cita darba devēja – mikrouzņēmumu nodokļa maksātāja – darbinieks

Dalies ar šo informāciju:

Vairāk informācijas www.vid.gov.lv

Valsts ieņēmumu dienests, 2016 ©

Valsts ieņēmumu dienests

Abonē "Ezerzemi" 2016. gadam!

Periods	Fiziskai personai	Juridiskai perso- nai	Invalidiem, uzrādot ap- liecību
1 mēn.	3,10	3,66	2,75
2 mēn.	6,20	7,32	5,50
3 mēn.	9,30	10,98	8,25
4 mēn.	12,40	14,64	11,00
5 mēn.	15,50	18,30	13,75
6 mēn.	18,10	21,96	16,50
7 mēn.	21,11	25,09	18,40
8 mēn.	23,91	26,86	21,03
9 mēn.	26,89	32,26	23,67
10 mēn.	29,88	35,85	26,29
11 mēn.	32,86	39,43	28,93
12 mēn.	34,85	42,98	29,86

Mūsu laikrakstu 2016. gadam var abonēt jebkurā pasta nodaļā, pie sava pastnieka, www.abone.pasts.lv, kā arī "Ezerzemes" redakcijā (Lāčplēša ielā 20, Krāslavā).



26. novembrī Krāslavas "Varavīksnes" vidusskolas sporta zālē tika organizēts "Kungu kauss volejbolā", kas Krāslavā noritēja jau otro gadu.

Sacensībās piedalījās piecas komandas no Daugavpils novada, Izvaltas, Maltas, Līvāniem un Krāslavas. Patīkami ka, Krāslavas novadu pārstāvēja divas komandas! Turnīra gaitā noskaidrojās divas stiprākās komandas, kuras cīnījās par uzvarētāju kausu - Krāslava un Līvāni. Raksturu rādīja

abas komandas, pamīšus izvirzoties vadībā, bet pirmo vietu turnīrā "Kungu kauss volejbolā" izcīnīja krāslavieši! Daugavpils komanda ierindojās trešajā vietā. Turnīra labākā spēlētāja balva tika pasniegta Valdim Vanagiem (Krāslava), un katrā komandā tika atzīti labākie spēlē-

Volejbola kaislības



tāji - krāslavietis Artis Galējs, Izvaltas komandā Pēteris Celitāns.

Volejbola klubs "Krāslava" pateicas par atbalstu, pieņemšanos suvenīriem, balvām Krāslavas novada domei un sporta organizatoram R. Timmam.

VK "Krāslava"
Alekseja GONČAROVA foto

Daiļrades prieks

Tautas daiļrade, kas nāk no sirds dziļumiem, vienmēr kļūst par vislabāko Latgales ikdienas dzīves rotu. Ja esi iemācījies dzīvot ar iedvesmu, uzdāvēni šo prieku arī citiem! Turklāt labam piemēram vienmēr ir sekotāji, bet kultūra necieš stagnāciju.

Viss tiek izziņāts salīdzinājumā, tāpēc man ir tiesības apgalvot: spilgtu kultūras pasākumu organizēšanas tendence Dagdas novadā ir vairāk nekā acīmredzama.

Ar saviem dziedātāju un dejotāju kolektīviem pamatoti lepojas ne tikai pilsēta, arī katram pagastam ir sava skatuviskā rozīnīte. Andrupene ir slavena visā valstī ar savu etnogrāfisko muzeju "Lauku sēta" un uzvedumiem, kas tur notiek. Andzeļi - populārā deju kolektīva "Eži" un talantīgā vadītāja Aivara Platača dzimtene. Asūne izdomāja festivālu "Dejotprieks", Ezerniekos turpinās sena gadatirgu rīkošanas tradīcija Ludviga dienā. Ir vēl trīs citas



pagasta rotas – folkloras kopa "Akmīneica" un kolektīvi "Tautas studija" un "Gamma".

Par spilgtu zvaigznīti novada kultūras sfēras debesjumā kļuva arī Svariņi, kas izdomāja populāro starpnovadu mēroga pasākumu – vakarēšanu "Zavaļinka". Un ne tikai, šeit ir radies estrādes kolektīvs "LORETA", bet pirms trim gadiem – meiteņu ansamblis "Zeltenes". Daugavpils studentes Žanna Giceviča, Aleksandra Mazņeva, kā arī Ezernieku vidusskolas vecāko klašu skolnieces Ieva Anufrijeva un Viktorija Androno-

va brīvdienās steigšus uz mēģinājumiem dzimtajā ciematā. Jauniešu kolektīvs ir ļoti pieprasīts, to regulāri aicina uzstāties dažādās Latgales pilsētās un arī laukos. Tas jau ir paspējis prezentēt Dagdas novadu starptautiskajā festivālā Baltkrievijā – Dubrovnas pilsētā. Nesen meitenes ļoti spilgti uzstājās svinīgajā pasākumā Dagdas Tautas namā, par ko es no visas sirds pateicos vadītājam Ernai Šlahotai. Tik tiešām, viņa ir cilvēks, kas atrodas savā vietā, kas dāvā daiļrades prieku ne tikai novadniekiem. Pavisam nesēn "Zeltenes" uzstājās Piedrujā.

Aleksejs GONČAROVS



Pasažieru

ievērībai!

Pamatojoties uz Sabiedriskā transporta padošanas lēmumu, no 2016. gada 1. decembra tiks veikti grozījumi maršrutā Nr.7557 Dagda – Rēzekne – Dagda, atsevišķos reisus iekļaujot papildu pieturvietas. Turpmāk autobuss, kas no Dagdas izbrauc plkst. 5.50, 10.40 un 15.30, pasažierus uzņems un izlaidīs arī pieturvietā **Pušas muiža**, bet autobuss, kas no Dagdas izbrauc plkst.14.50, apstāsies arī pieturās **Kaunatas pagrieziena, Folvarkova, Dukstīgals, Čornaja, Draudzība, Janopole, Ozolaine, Pūpoli, Vertūkšņa** un **Pušas muiža**.

Autotransporta direkcija aicina iedzīvotājus izmantot sabiedriskā transporta pakalpojumus un ņemt biļetes par braucienu, atgādinot, ka ikviena reisa lietderība tiek mērīta pēc izsniegtā biļešu skaita.



ATTĒLĀ: Rēzeknes autobusta (foto no rezeke.lv)



Jūtams svaigums, ir redzami rasas pilieni uz koku lapām, saules staru žilbinošajā gaismā tie ir līdzīgi brillantiem, skatoties no paaugstinājuma, var redzēt, kā no pamostas daba. Ir manāma vēsma, bet tā pazūd ceļoties augšup kopā ar miglu. Kaut kur tālumā dzirdams, kā mežā dod par sevi zināt putni, čivinot savas dziesmas un ieskandinot tajās kādu savu nozīmi. Apbrīnojama sajūta ieplūst dvēselē, apjaušot to, ka ir atnākusi vasara. Tas ir tik gaidītais brīvais, saulainais laiks, par kuru tik daudz tiek runāts.

Vasara atnāca nemanot un nebrīdinot. Tāpat tā aiziet prom, bet atnākot viņa nes sev līdzīgu siltumu, kura dēļ sāk plaukt kokiem lapas. Sāk ziedēt viengadīgās puķes ar neatkārtojamu smaržu, kā arī izskatu. Saule mudina kukaiņu rosību siltajos staros. Vasara ir atšķirīga pasaule, tā ir neatkārtojami neparasta. Šis laiks nes sev līdzīgu daudz spilgtu emociju, kā arī veido daudz vienreizēju atmiņu mūsu prātos. Vasara palīdz ticēt saviem sapņiem, jo

tajā nevar sajūst kādu skarbumu, aukstumu un nežēlīgu bargumu.

Sākoties vasarai, tā vilināja ar savu siltumu, ar burvīgiem skatiem, kuri veidojās ar katru mirkli skaistāki jo skaistāki. Es to sagaidīju ar atvērtu sirdi, toties neizbaudīju pirmos siltos vakarus, kad saule, aizējot aiz horizonta, vēl dot par sevi zināt, dāvājot siltumu, kuru nomaina nakts vēsma. Šī vasara paliks manā atmiņā ar spilgtiem dzīves brīžiem, es atcerēšos garo ceļu no Latgales līdz jūrai, to braucot nemaz nejutu nogurumu, bet prātā metās domas par to, kas sagaidā mērķa galā.

Atbraucot uz Jūrmalu, mēs steidzamies uz pludmali. Piebraucot pie tās, mūs pavadīja apbrīnojamas mājas ar savu arhitektūras stilu, kā arī uzmanības vērts bija priežu mežs. Pie jūras varēja sajūst tās elpu, bija manāms vējš, kas lidoja pāri priežu galotnēm un lika tām šalkt. Ejot pa pludmali, uzreiz varēja sajūst pamesto siltumu smilšu kristālos. Pienākot klāt jūrai, varēja redzēt harmonis-

ki peldošos vilņus, kurus dzen no jūras dzelmēm gar krastu. Žilbinošās saules stari nebija vairs karsti, jo bija pienācis vakars. Ienākot ūdenī, varēja sajūst svētlaimi, jo pēc garā ceļa bija viena doma - atpūsties.

Ne tikai šīs vasaras atmiņas paliks, bet arī par to, kā sagaidījām un pavadījām Līgo svētkus. Tie bija aizraujoši, mēs kopā ar ģimeni un draugiem atkārtojām visas senču Līgo tradīcijas un lasījām daudz dažādus ticējumus, kas palīdzētu visa gada garumā plaukt un zelt. Atmiņā kvēlo ugunsgrāvis, pāri kuram lēca jaunieši. Joprojām atceros, kā garšo mammas paštaisītais siers ar ķimenēm un kā zied tās skaistās puķes zilā debes krasā un ar neatvairāmi patīkamu smaržu.

Ir tik daudz vasaras spilgtu mirkļu, visi ceļojumi uz citām valstīm, jaunas paziņas, tas viss ir neaizmirstams, bet ar dzimteni un tuvajiem cilvēkiem nevar līdzināties nekas un neviens.

Šī ir mana spilgtākā vasara!

Man spožas emocijas izsauca katrs vasaras mēnesis, katrā no tiem bija kaut kas neparasts un neaizmirstams.

Atmiņas par vasaru ilgi varēs mani sildīt šajā neganti aukstajā rudenī. Manā pratā rotāsies atmiņas, kas mani mudinās iet tālāk, atgādinot, kā smaržo liepziņi, tie var apreibināt, kā zied rozes un ar savu spilgti sarkano krāsu aizpildīs visu to tukšumu, ko dāvā rudens.

Manuprāt, šī ir mana spilgtākā vasara, jo tā dāvāja daudz emociju, ka arī manā atmiņā paliks neaizmirstamie piedzīvojumi un notikumi, kuri man parādīja, kāda var būt dzīve. Toties šī vasara paliks manā sirdī uz visu mūžu.

Marija Kaskeviča (16 gadi),
Dagdas novads, Asūnes pagasts, Račeva





Fantastiskie jaunieši

“Viņi visi ir īpaši un fantastiski” tā par saviem Krāslavas kultūras nama tautas deju kolektīva “RAITA” jauniešiem saka vadītāja Valda Timule.

Tehniskās universitātes Būvniecības inženierzinātņu fakultātes pēdējā kursa students.

Ko tu dari Rīgā ārpus mācībām?

Pēdējā laikā Rīgā citām aktivitātēm paliek aizvien mazāk laika. Manas ārpus mācību laika aktivitātes vairāk saistās ar Krāslavu. Rīgā labprāt apmeklēju hokeja spēles. Tas ir tas, kas man ļoti patīk Rīgā – pieejami lieli sporta pasākumi un spēles.

Vai tāpēc izvēlēties turpināt mācības Rīgā nevis kādā no reģionālajām augstskolām?

Man vienmēr bija vēlme studēt tieši Rīgas Tehniskajā universitātē. Uzskatu to par vienu no labākajām augstskolām Latvijā.

Vai jau ir skaidrs, ko darīsi tālāk?

Strādāšu būvniecības jomā.

Vai atgrieziesies Latgalē?

Ja būs iespēja strādāt labā darbā Krāslavā vai Daugavpilī, labprāt to darīšu.

Ko tev nozīmē – labs darbs?

Stabils atalgojums, interesants darbs. Tas arī ir pats galvenais.

Ja tev piedāvātu Krāslavā šiem kritērijiem atbilstošu darbu, vai tevi apmierinātu šeit esošās iespējas pavadīt brīvo laiku?

Jā, es labprāt dzīvotu Krāslavā. Man vairāk patīk šī “mierīgā” dzīve mazpilsētā,

bija džeza mūzika, mazāk klasiskā. Es darīju to, kas man sagādāja prieku. Mani neviens nespieda. Varu atkārtoties – man līdzās bija tie cilvēki, kas manu “darīšanas apetīti” nesamazināja. Tieši otrādi – palielināja. Arī priekšmetu skolotāji nepārmēta, ka daudzo ārpusstundu aktivitāšu dēļ mazāk laika veltīju mācībām, bet visu izdevās sabalansēt, lai sasniegtu tādu rezultātu, kas sagādā prieku gan sev, gan citiem.

Vecākiem esmu pateicīga arī par to, ka mani pieradināja pie darba. Protams, bērnībā kaut ko nācās darīt “gariem zobiem”, bet tagad es darbu izbaudu, strādāju ar prieku.

Vai tu esi vienīgais bērns ģimenē?

Nē, man ir divi jaunāki brāļi, kuri ir tikpat aktīvi. Viņi vairāk gan pievērsušies sportam – ļoti labi spēlē basketbolu. Cenšos viņus atbalstīt, apmeklējot basketbola spēles. Esmu kļuvusi par kaislīgu basketbola fanu.

Šobrīd tu strādā un mācies Rīgā. Cik bieži izdodas satikties ar ģimeni?

Diezgan reti. Ļoti daudz laika aizņem studijas. Bet tad, kad tiekamies, ir svētku sajūta. Brīvdienas pāiet ļoti ātri – savu daļu paņem mēģinājumi “Raitā”, jāpaciemo arī vecvecāki.

Tu tagad esi vairāk rīdziniece vai tomēr krāslaviete?

Esmu krāslaviete. Es Rīgā nejūtos kā mājās. Esmu tur, lai mācītos. Šobrīd saista arī darbs. Citādi es sevi nesaistu ar galvaspilsētu. Krāslavā es jūtos labāk. Kad es saku “mājas”, es domāju – Krāslava.

Kas tieši liekas nepievilcīgs Rīgā?

Steiga. Tur jūtos kā tādā ritenī, kurā jāgriežas bez iespējas atpūsties. Tas ir grūti. Man patīk tā – kad es kaut ko daru, tad daru to izbaudot. Man tur pietrūkst miera, ko varu gūt šeit, mājās. Es agrāk nevarēju iedomāties, ka man tādu baudu sagādās dārza ravēšana, rušināšanās pa zemi. Tikai šeit es varu atpūsties pilnvērtīgi. Kad ir miers un klusums, kad esmu pati ar sevi. Neatsverama atpūta ir pirts rituāls. Pirms dzīves Rīgā nebiju pat iedomājusies, kā es pēc tā visa ilgošos.

Vai tu plāno atgriezties Krāslavā pēc mācību beigšanas?

Šobrīd es zinu, ka kaut kad atgriezīšos. Varbūt tas nebūs tuvākajā laikā. Varbūt pēc 10 vai 20 gadiem, bet es zinu, ka tas būs. Esmu dzirdējusi, ka Krāslavā trūkst darba vietu. Pati vēl neesmu meklējusi, tāpēc nezinu, vai tā ir. Domāju, ka no pašvaldības puses galvenais uzdevums ir investēt tieši darba vietu radīšanā un uzņēmējdarbības atbalstīšanā. Šobrīd te ir laba infrastruktūra, bet kāds ir tās mērķis? Prioritātei jābūt jaunu darba vietu radīšanā. Rīgā esmu runājusi ar daudziem jauniešiem, kas nākuši tieši no Krāslavas – viņi ir gatavi atgriezties, ja te būs darbs. Varbūt veselības joma varētu būt tā, kurā investējot, varētu radīt jaunas darba vietas. Piemēram, piešķirot jauniešiem, kuri studē medicīnu, pašvaldības stipendijas.

Jā, ne katrs var būt uzņēmējs un sava uzņēmuma vadītājs.

Tieši tā. No otras puses – varbūt jauniešiem ir pārāk lielas ambīcijas. Ir vēlme maz darīt un daudz saņemt. Bet, vai vienmēr ir nepieciešama tā lielā nauda? Manuprāt, ja iemācās par sevi tērēt, te var dzīvot arī ar ne tik lieliem ienākumiem. Salīdzinoši ar Rīgu, šeit dzīvošanas izdevumi ir mazāki.

Piekrītu. Piemēram – pārtika. Rīgā tādus bioloģiskos produktus, kādus paši varam izaudzēt vai iegādāties no lauksaimniekiem, es nevarētu atļauties nopirkt.



Klausoties tevī, saprotu, ka naka- mais jautājums ir lieks, bet tomēr – vai tad, kad vēl nebiji devusies uz Rīgu, tev pietika Krāslavā piedāvāto aktivitāšu un iespēju sevi realizēt? Nereti nākas dzirdēt, ka Krāslavā nav ko darīt.

Man pilnībā pietika. Bija lietas, ko es pat neizmēģināju. Bija iespēja iestāties Jaunsardzē un Sporta skolā, to es neizmantoju. Manas dienas tāpat bija diezgan aizpildītas. Es domāju, ka arī šobrīd Krāslavā ir ļoti daudz ko darīt. Šeit ir iespējas par velti saņemt to, par ko Rīgā cilvēki maksā bargu naudu. Lai Rīgas bērni varētu dejot tautas dejas vai, piemēram, spēlēt basketbolu, pirmkārt, ir milzīga atlase. Ne katram, kurš to grib, ir iespēja ar to nodarboties. Krāslavā jebkurš varētu atrast sev nodarbošanos brīvā laikā, pie tam, ne tikai bērni, bet jebkuras paaudzes cilvēki. Tas ir atkarīgs no tā, vai tu pats meklē. Ja tu gribi tikai tīdēt un čīkstēt, tad tu to arī darīsi.

Mēs pie tā vienmēr nonākam sarunās ar cilvēkiem, kuri paši ir aktīvi. Es nezinu, vai tur kaut ko var mainīt un vai vajag censties mainīt. Esmu mēģinājusi, bet tas, kurš čīkst, vienmēr atradīs iemeslu čīkstēt, tas, kurš vēlas darboties, vienmēr atradīs iespēju to darīt. Piemēru ir ļoti daudz. Kaut vai - Krāslavas pensionāri.

Jā, mūsu pensionāri ir apbrīnas vērti. Viņi gan dzied, gan dejo, koncertē un kādas balles rīko! Kaut vai mana ome Alīda Andžāne, kura vada gan senioru tautas deju kolektīvu “Senči”, gan arī Eiropas deju kolektīvu “Mežrozīte”. Dažbrīd man liekas, ka viņa ir aktīvāka nekā es. Tad es pa jokam pajautāju: “Nu, ome, tu atkal daudzies pa pasauli?” Es domāju, mums, jaunajai paaudzei, jāņem no viņiem piemērs.

Ko Tu novēlētu jauniešiem Krāslavā, kuri vēl mācās un domā par savām



TAS” aizgāja lielākais dejojāšu sastāvs. Pārsvārā jaunieši devās studēt uz Rīgu.

Ar ko izskaidrojams, ka reiz šķīrušies no kolektīva, jaunieši tomēr atgriezās?

“Gluži šķīrušies mēs nebijām,” saka Valda Timule. “Kuram bija vēlme dejot kādā koncertā, tie ieskrēja mēģinājumos biežāk, bet 2015. gada rudenī dejojāji paši izdomāja, ka 2016. gadā vēlas nosvinēt “RAITAS” 15 gadu jubileju ar lielu koncertu. Lai tam sagatavotos, tie, kuri bija devusies uz Rīgu, veselu gadu braukāja uz mēģinājumiem. Pēc jubilejas koncerta ieminējos: “Līdz simtgades svētkiem palikuši divi gadi, strādājam tālāk!” Es apbrīnoju, kā viņi visu var apvienot. Piedāvāju - varbūt Rīgā varētu noīrēt kādu telpu mēģinājumiem, lai viņiem nav jābraukā, bet viņi atteicās. No šī sastāva tikai divi jaunieši “iepauzēja”, pārējie turpina, divi ir atveduši līdz savas “otrās pusītes”. Uz vietas ir Armands Galejs, Jevgēnijs Petunovs, Daugavpilī Kristaps Pauņiņš, Aigars Saksons, tepat Krāslavā ir atgriezies Mikelis Geiba, Jānis Danovskis. Mums, protams, ir “Napoleona plāni” - ar trīs “RAITAS” sastāviem piedalīties skatē. Šobrīd mēs tam gatavojamies.”

Man bija iespēja vērot dejojāšu mēģinājumu trīs stundu garumā. Kā teica Valda Timule, redzēt “melno” darbu. Darbu, kura rezultātā top skaistums, kas iepriecina un iedvesmo. Kad viņi koncertos dejo uz skatuves – raitā solī un mirdzošām acīm, līdz šim pat iedomāties nespēju, cik sviedru ir jāizlej un smagi jāstrādā, lai rezultātā ar vieglumu izdejojtu sarežģītos deju rakstus. Nāciet uz koncertiem, dejas svētkiem un aplaudējiet! Viņi ir to pelnījuši – skatītāju sajūsmu un aplausus, jo gan citu mēs varam dot pretī? Kā savādāk varam pateikties par šo cilvēku pašatdevi?

Pirms mēģinājuma man bija iespēja aprunāties ar vienu no “Raitas” dejojājiem - Kārlī Ļaksu. Kārlis ir Rīgas

nekā lielpilsētu stress. Man šeit pilnīgi pietiek sabiedrisko aktivitāšu un kultūras baudīšanas iespēju. Ja kaut kas nav pieejams šeit, ne tik tālu atrodas Daugavpils vai Rēzekne. Arī līdz Rīgai – četru stundu brauciens. Mūsu globalizācijas likmetā tas nav daudz.

Pēc mēģinājuma aicināju uz sarunu Ilzi Andžāni. Ilze ir ieguvusi bakalaura grādu Latvijas Universitātes (LU) Sociālo zinātņu fakultātē, šobrīd studē maģistrantūrā Diplomātiju, strādā par vecāko referenti Aizsardzības ministrijā. Vēl Ilze darbojas LU studentu teātrī un ir iestājusies Zemessardzē.

“Šobrīd es sevi izaicinu dažādās lietās,” saka Ilze. “Izaicinu sevi, lai saprastu, ko es varu un ko nē.”

Kas tevi ir izveidojis tādu, kāda tu esi?

Protams, no paša sākuma – vecāki, ģimene. Jau bērnudārza laikā viņi mani aizveda uz mūzikas skolu. Tobrīd man likās, ka es to ļoti gribu. Sāku mācīties vijolspēli. Kā jau visiem bērniem, arī man pienāca brīdis, kad bija zudusi vēlētāšanās apmeklēt nodarbības mūzikas skolā. Novērtēju to, ka vecāki mani nepiespieda turpināt. Īsu brīdi bija pauze, bet tad es turpināju, jo tā bija mana iniciatīva. Es pati to gribēju. Atsāku spēlēt vijoli, pabeidzu vijoles klasi, tad turpināju mācības saksofona klasē. Sanāca tā, ka beidzu Mūzikas skolu divas reizes. Paraleli mācībām darbojos skolas parlamentā, teātra pulciņā, dejojot tautas dejas, dziedāju korī un vokālajā ansambļā “Krāslaviņa”, kā arī iesaistījos sporta pulciņos. Ņēmu visu, ko piedāvāja vide. Man apkārt bija “īstie” cilvēki, kas neliedza darīt to, ko es vēlējos un mani atbalstīja. Man ļoti patika tas, ka jau pamatskolā dažādo aktivitāšu vadītāji mums ļoti daudz ko atļāva darīt pašiem. Mūzikas skolā saksofonspēles skolotājs Jānis Greckis ļāva spēlēt to, ko es pati gribēju - toreiz sirdij tuvāka



iespējām nākotnē?

Novēlu jauniešiem nebaidīties no izaicinājumiem, izmantot iespējas un piesātināt savu ikdienu ar aizraujošām nodarbēm, cietiem vārdiem sākot, darīt lietas un būt kustībā, jo tad ir mazāk laika, lai sūkstītos.

Turpinājums sekos.

*Raksts tapis Valsts Kultūrkapitāla fonda atbalstītā projekta “Latgale-Rīga-Latgale” ietvaros.

Iveta LEIKUMA

Sev un Latvijai par godu - zelts, sudrabs un bronza

Latvijas sporta veterānu godināšanas gada noslēguma pasākums

Austrālija, Itālija, Portugāle, Krievija, Baltkrievija, ASV un citas pasaules valstis... Varētu domāt, ka kāds pašlaik pāršķirsa ceļojumu aģentūras brošūru, lai tuvākajās ziemas brīvdienās apciemotu kādu no šīm valstīm, taču tas nebūt tā nav. Šīs valstis 2015.- 2016. gadā apciemoja mūsu Latvijas sporta veterāni, piedaloties starptautiskajās sporta sacensībās un olimpiādēs, sākotnēji lejojot sviedrus, bet, ieskatoties sacensību rezultātu tabulās, lejojot prieka asaras par zelta, sudraba un bronzas medaļām.

Starp valsts svētkiem un pirmo adventi, 27. novembrī, Lielajā Ģildē notika gadskārtējais 19. Sporta veterānu salidojums. Pasākumā tika sveiktas Latvijas Sporta Veterānu (Senioru) Savienības 53. sporta spēļu uzvarētāju komandas, 2016. gada Pasaules, Eiropas veterānu čempionātu dalībnieki, kā arī novadu sabiedriskie aktīvisti.

Viens no laureātiem, kurš tika sumināts,



bija arī dagdānietis Antons Arnicāns.

Svinīgajā svētku uzrunā Latvijas sporta veterānu savienības prezidents Daumants Znatnajs uzsvēra pasākuma dalībniekiem, ka latvieši var justies lepni par to, ka tik mazai tautai tomēr ir sava valsts, savs karogs un himna, kas skan sacensību laikā, kad uz goda pjedestāla kāpj zelta, sudraba un bronzas medaļu ieguvēji. "Mēs esam lepni, ka esam viena no tām tautām, kurai ir sava valsts. Kā jau zinām, ka pasaulē ir vairāk nekā trīs tūkstoši tautību, bet valstis ir tikai 200. Tātad mēs esam Dieva izredzētie, samērā nelielai tautai ir sava teritorija, savas tiesības, sava varēšana darīt un vadīt. Mūsu valsts kustībā ļoti nozīmīga vieta ir mūsu sporta veterāniem, kas daudzus gadus papildina savu saimi, organizē sacensības un dažāda veida pasākumus. Šogad mēs apbalvosim jau 53. reizi uzvarētājus komandu cīņās un 2016. gada laikā, vairāk nekā divi ar pusi tūkstoši mūsu sporta veterānu saņēmuši medaļas - dažāda veida sacensībās, dažāda veida disciplīnās, dažādās Latvijas un pasaules vietās. Tas ir liels spēks, kas apliecina, ka mēs - sporta veterāni - esam ļoti varoši! Mūsu veterānu sacensībās šobrīd jau startē sportisti sākot no 30 - 90 gadiem. Mūsu sportistu saimē ir 90 - gadīgi sportisti, kuri ar saviem rezultātiem parāda un pierāda, ka viņi ne tikai dzīvo, bet arī kustās un sasniedz rezultātus. Ar to mēs rādām Latvijas sabiedrībai, ja tu kusties, tu esi vesels un tu vari! Tāpēc vēlreiz piekodinām, esiet kustīgi, būsi veseli! Nav svarīgi, cik tev gadu, bet svarīgi, kā tu atdodies savai valstij."

Svētku uzrunas laikā tika apjausta arī gaužām bēdīga ziņa, ka Latvijai šajā olimpiskajā gadā, pēc 84 gadu rezultatīvām pasaules olimpiskajām spēlēm, kurās tika gūtas medaļas, pirmo reizi sportistiem olimpiādē nav izdevies izcīnīt valstij nevienu olimpisko medaļu. Savs akmentiņš šādam iznākamam tika mests īstenotajai sporta politikai valstī, kura būtu jāpārskata visos tās līmeņos.

"Tāds nu ir gala rezultāts. Mums vairs nav spēcīgas pārvaldības, kas uzturētu mūsu sporta kustību tādā līmenī, kāda būtu valstij vajadzīga. Bet to mēs varam vēl pagūt sakārtot - skolās, republikā, lai kopumā mums būtu labi sportisti."

Ielūkojoties zālē un vērojot laureātus, kuri kāpa uz skatuves, lai saņemtu savu apbalvojumu, tādu, kuri gadus jau sen neskaita, bija kupls skaits. 70+, 75+ un virkne 85+ un arī 90 - gadīgu sporta veterānu. Entuziasma pilni un ar veselīgu humora izjūtu.

Viens no laureātiem, kurš saņēma balvu kā vecākais sportists, kurš aktīvi piedalās Starptautiskajās sacensībās, ir gandrīz 93 gadus vecais svaru bumbu celšanas meistars Paulis

Ģīlis. Sarunā pēc svinīgās pasākuma daļas, viņš atzina, ka esot mazliet aizvainots uz Pasaules standartiem, kuri viņam, kopš sasniegti 90 gadi, Starptautiskajās sacensībās neļauj celt svaru bumbu, kas smagāka par 2 kg. Humora noskaņā viņš saka: "Tie laikam baidās, ka varu sacensību laikā *atstiepties*, bet kā lai ceļ tos 2 kg, ja, ikdienā trenējoties, ceļu līdz 10 kg? Tos nieka 2 kg kauns celt! Ko lai dara, zinātnieki un mediķi ir pierādījuši, ka vairāk mūsu vecumā nevar celt, tāpēc pretoties nav jēgas. Tādi ir noteikumi, ar kuru palīdzību mēs - veterāni - tiekam sargāti kā Latvijas zelts. Vēl mani sarūgtina, ka manā vecumā pasaules līmeņa sacensībās nav pretinieku. Bet es vēl, kā redzat, braši turos!"

Daudzi nodomātu, ka sasniegtais 93 gadu vecums jau ir kā uzvara dzīves spartakiādē, par ko būtu jāsaņem zelta godalga, bet kārtīgām sportistam arī šajā vecumā ir sporta gars, kas



nemitīgi vēlas ar kādu sacensties!

Ne mazāk amizanti bija klausīties līnijdeju grupas vadītājas un dejojājas Ainas Alksnes teiktajā, kura pēc aktīvi nodejotajām dejā savos 85 gados atzina: "Skrienu kopš 1947. gada". Raugoties viņas raitajā un ātrajā dejas solī, nākas secināt, ka viņa turpina skriet arī šodien. A. Alksne 60-tajos gados bija viena no vadošajām skrējējām Latvijā, bet pēc gūtās kājas traumas no lielā sporta bija spiesta aiziet. Neskatoties uz to, ar sportu ir uz Tu visa mūža garumā. Tagad aktīvi vada veterānu līnijdeju



grupu, kas sevi dēvē par "čaklajām kājām".

Pasākuma laikā ar Latvijas valsts Aizsardzības fonda "Lāčplēsis" goda zīmi tika apbalvota Laine Kreicere, Latvijas sporta veterānu savienības valdes starptautisko sakaru vadītāja - par Latvijas veterānu teicamiem rezultātiem Pasaules un Eiropas veterānu čempionātos un veiksmīgu sadarbību ar starptautiskām organizācijām.

Tāpat ar "Lāčplēša" goda zīmi tika apbalvots olimpiskais čempions, četrkārtējais Eiropas čempions, divkārtējais pasaules rekordists, 2014. gadā IAAF Slavas zālē par sevišķu ieguldījumu vieglatlētikas sportā pasaulē uzņemtais šķēpmetējs - Latvijas sporta zvaigzne - Jānis Lūsis (1939. g.).

Kā jau iepriekš minēju, pasākuma laikā tika pasniegtas arī speciālās balvas. Speciālās balvas saņēma vairāki sporta veterāni, kuri, pārkāpjot savam 90 gadu skaitam, turpina aktīvi piedalīties sporta dzīvē.

Viens no speciālās balvas laureātiem bija Visvaldis Lācis - Latvijas Zinātņu akadēmijas goda doktors, teātra entuziasts, politiķis, 9. un 10. Saeimas deputāts, kā arī 405 zinātnisko publikāciju autors, kurš šī gada 18. septembrī savos 92 gados dzimtajai pilsētā Valmierā noskrēja savu pirmo oficiālo maratonu. Bet 2015. gada 15. jūlijā viņš esot arī nogājis savu pirmo maratonu - tas bija 42 km 194 m. Madonas novadā, izejot no savām mājām pie Gaiziņkalna, gāja līdz Madonai pa grantētu ceļu. "Pastaiga" ilga 7 stundas un 45 minūtes...

Domāju, ka komentāri lieki, bet piebildes vietā šajā gadījumā būtu jānovēl arī turpmāk tikpat labu veselību visiem tiem, kuri grib varēt, var un savu varēšanu pierāda arī sportā, rādot pozitīvu piemēru visai Latvijas sabiedrībai, Eiropai un pasaulei, ka Latvijā ar sportu viss ir labākajā kārtībā.

Par to, kā izskatās Latvijas sporta veterāni Pasaules un Eiropas līmeņa čempionātos, liecina kuplais sportistu saraksts, kurim tika pasniegtas 2016. gada sporta veterānu laureāta nozīmīte par Pasaules un Eiropas čempionātos iegūtajām medaļām. To kopskaits bija 160. Tātad 160 sporta veterāni dažādos sporta veidos - no šaha, basketbola, futbola, vieglatlētikas līdz svaru bumbu celšanas un grieķu-romiešu cīņām - vairāk nekā simts reizes pasaulei lika sadzirdēt Latvijas valsts vārdu, ieraudzīt valsts karogu un ieklausīties himnā.

Viena no nozīmītēm tika piešķirta arī pazīstamajam Ginesa rekorda ieguvējam, 2015. gada Latgales Gada varonim, sporta veterānam svaru bumbu celšanā - Antonam Arnicānam.

Ar Antonu Arnicānu nācies sastapties diezgan bieži, gan apkopojot patīkamās ziņas par jaunām uzvarām, gan pārspriežot Dagdas novada domes attieksmi sportistu atbalstīšanā. Antons atzīst, ka pēc publiskiem aizrādījumiem un viedokļa paušana internetvidē, Dagdas novada pašvaldība savu attieksmi ir mainījusi. Arī šajā reizē uz pasākumu sākotnēji atteikusi transportu, bet tad īsi pirms pasākuma dienas atzvanījuši un paziņojuši, ka uz pasākumu tiks nogādāts ar pašvaldības transportu. Tas ļoti priecējis. Tāpat prieku rada apmaksātie ceļa izdevi, kurus pēdējā laikā pašvaldība sedz, ja uz sacensībām dodas ar autobusu. Arī novembra sākumā Antons piedalījās sacensībās Piņķos, kur ieguva divas pirmās vietas. Dagdas novada dome apmaksāja autobusa biļetes.

Protams, "vienmēr var vēlēties vairāk, sevišķi, ja redz kā tiek atbalstīti dagdānieši, kuri kā sportisti pārstāv citu novadu godu". Tā pašvaldības nodrošina, ka tiek apmaksāti ceļa izdevumi, dalības maksa, kas reizēm ir līdz 10 EUR Latvijas mēroga sacensībās, tiek apmaksātas arī pusdienas. Bet kopumā, attieksme ir uzlabojusies, tas priecē. A. Arnicāns atzīst, ka viņš lepojas ar to, ka, neskatoties uz iepriekšējām nesaskaņām ar Dagdas novada domi, viņš nav pārstājis būt Dagdas patriots un turpina sacensībās ar lepmumu pārstāvēt Dagdas novadu. "Par spīti visam - Dagdas patriots!"

Pasākuma laikā tika saņemta nozīmīte, jautāju, vai tā arī tiks sprauta pie uzvalka, atbildes vietā skanēja: "Tādēļ jau nozīmītes un medaļas tiek gatavotas, lai tās piesprastu pie tērpa, nevis liktu galda atvilktnē. Galda atvilktnē domāti diplomu. Ar savām godalgām es lepojos, jo tās piešķir par paveikto darbu, nevis tāpat vien, kā bieži mēdz notikt pašvaldībā, kad goda raksti tiek piešķirti par to, ka ilgu gadu strādā pašvaldībā, neskatoties uz to, cik kvalitatīvi vai produktīvi strādājis šos gadus. Sport-



tā viss ir izmērāms. Tiklīdz uzmanību novērsi, laikā nieiekļāvies - medaļas vietā saņem tikai apziņu, ka piedalījies sacensībās, turklāt bez rezultāta. Lai gūtu uzvaras ikdienā, ir jāstrādā, jātrenējas. Gēd katras jaunas iegūtās godalgas cenšos apmeklēt vecāku kapu. Aprunājos un pasakos vecākiem par visu, ko tie dzīvē devuši. Domāju, ka viņi kopā ar mani priecājas un lepojas. Nevaru noliegt, ka mūsdienu sabiedrībā



ir arī tādi cilvēki, kuri, nekautrēdamies publiski apsmej vai aizrāda par to, ka eju uz pasākumu, kapu svētkiem vai kādām viesībām žaketē ar šīm nozīmītēm. Es uz viņiem ļaunu prātu neturu. Izglītoti cilvēki saprot, ka tās ir godalgas un par ko tās saņemtas, bet cilvēki, kuriem nav lemts to saprast, nekad to nesapratīs. Sportisti tie nav, jo sportisti ar cieņu izturas pret visiem sporta veidiem. Reizēm smējējus gribas uzaicināt, lai kopā ar mani pacīlā svaru bumbas, tad redzētu, kuram nāktu smiekli. Man, 78 - gadīgajam Ginesa rekorda ieguvējam, vai tiem, kuri šajā sporta veidā pat neizprot medaļu un goda nozīmīšu nozīmi. Šodien pasākumā redzējāt, ka daudzi uz skatuves kāpa ar šīm medaļām un nozīmītēm. Nevienu taču smejamies nedzirdējāt. Mēs šajās nozīmītēs saskatām dzīves laikā paveikto sportā un Latvijas vārda popularizēšanu ārpus tās robežām. Ja šāda veida nozīmītes un medaļas būtu viegli iegūt ikvienam, kāpēc tad šodien, pasākuma laikā, netika sumināti tie Dagdas cilvēki, kuri reizēm, garām ejot, smīn? Tā laikam ir atbilde!"

Pasākuma laikā tika godinātas arī pašvaldības un pilsētas, kuras kopvērtējumā 2016. gadā ieņēma godpilnās pirmās vietas. Prieks, ka goda sarakstā ir divas pašvaldības un pilsētas no Latgales - Daugavpils un Līvāni. Tika godināti arī sporta veterāni no citiem Latgales novadiem - Preiļu, Viļānu, Jēkabpils un Rēzeknes.

Pašvaldību vērtējumā 1 - 6. vieta:

1. vietā - Rīgas pašvaldība;
2. vietā - Daugavpils pašvaldība;
3. vietā - Jūrmalas pašvaldība;
4. vietā - Bauskas pašvaldība;
5. vietā - Madonas pašvaldība;
6. vietā - Līvānu pašvaldība

Pilsētu kopvērtējumā 1. - 3. vieta:

1. vietā - Rīga;
2. vietā - Daugavpils;
3. vietā - Jūrmala

Pasākuma laikā tika sumināts arī atkārtoti pārvēlētais Latvijas sporta veterānu savienības valdes prezidents - Daumants Znatnajs, kuru apsveica Līvānu novada domes pārstāvji. D.Znatnajs lika noprast, ka arī sporta veterāni nopietni gatavosies Latvijas simtgades svētkiem.

Svinīgā daļa noslēdzās ar pasākuma vadītāja, sporta žurnālista Gunāra Jākabsona olimpiskā saukļa atgādinājumu "Ātrāk! Augstāk! Spēcīgāk!"

Arī mēs novēlam ikvienam būt aktīvam, kustēties, bet atpūtas brīžos atvilkt elpu, lasot laikrakstu "Ezerzeme", lai uzzinātu par jaunākajiem notikumiem jūsu apkārtnē.

ATTĒLOS: A. Arnicāns kopā ar 92-gadīgo Pauli Ģīli; mirklis no priekšnesumiem; Preiļu sportisti- Dace Liniņa un Normunds Ivzāns; pašvaldību pārstāvji saņem uzvaras kausus.

Elizabete VIĻUMA - GRAŽULE

10 ieteikumi veselīgam miegam

Pilnvērtīgs miegs nenoliedzami ir viena no labas veselības atslēgām, kas uzlabo mūsu pašsajūtu un izskatu kā īstermiņā, tā ilgtermiņā. Taču, ko darīt, ja reizēm nākas saskarties ar grūtībām aizmigt? Kādus ieteikumus ņemt vērā? Pie-dāvājam iepazīties ar 10 padomiem veselīgam miegam, ko iesaka miega ārstie – psihiatre Ija Cimdiņa. Sāc ieviest tos savā ikdienā jau tagad!

izjaukt diennakts ritmu.

Regulārs miega grafīks

Noteikta diennakts ritma ievērošana palīdzēs uzlabot pašsajūtu un garastāvokli visas dienas garumā. Turklāt šo pašu ritmu svarīgi ieturēt arī brīvdienās!

Gulēšanai piemērota vide

Iemigt palīdzēs arī svaigs gaiss, tāpēc pirms došanās gulēt kārtīgi izvēdinī telpas. Ideāla istabas temperatūra, dodoties pie miera, ir 16 līdz 18 grādu. Ateries, ka ne mazāk nozīmīga loma miega kvalitātē ir arī pareizi izvēlētam matracim un spilvenam.

Izveido savu pirmsmiega rituālu

Sagatavojies miegam pirms gulētiešanas, veicot kādu relaksējošu aktivitāti – ej vannā, lasi grāmatu vai izpildi kādus nomierinošus vingrinājumus: tā sagatavosi savu ķermeni nakts atpūtai, samazināsi stresu un nomierināsi prātu.

Regulāri nodarbojies ar sportu

Fiziski vingrinājumi veicina ķīmisko vielu un hormonu veidošanos, kas uzlabo miega kvalitāti. Viens no piemērotākajiem ieteikumiem, kad nodarboties ar sportiskām aktivitātēm, ir vēla pēcpusdiena, taču pārāk intensīvi treniņi trīs līdz četras stundas pirms gulētiešanas uz naktsmieru var iedarboties nelabvēlīgi.

Laikus izslēdz televizoru, datoru un noliec malā telefonu

Vismaz stundu pirms došanās gulēt izslēdz televizoru, datoru un noliec malā telefonu – zilā gaisma, ko šīs elektroierīces izstaro, var traucēt miega hormona melatonīna izdalīšanos un

Uzvārdu rašanās

Uzvārds ir personvārds, kas norāda uz

cilvēka piederību noteiktai ģimenei, dzimtai. Kopā ar vārdu individualizē personu.

Pirmie uzvārdi tiek saistīti ar valdniekiem un dižciltīgajiem, kuru dzimtas veidoja dinastijas, namus u.tml. Vēlākajos laikos līdz ar atteikšanos no dzimtbūšanas, iedzīvotāju skaita pieaugumu, iedzīvotāju mobilitātes palielināšanos un citiem faktoriem uzvārdi izplatījās un nostiprinājās arī citos sabiedrības slāņos.

Rietumu pasaulē lielākoties uzvārds seko aiz personas vārda. Izņēmumus ir, piemēram, ungāri, sāmi, kas liek vārdus apgrieztā secībā, respektīvi, pirmo nosauc uzvārdu un pēc tam vārdu. Ķīnā, Korejā, Japānā un daudzās citās Austrumāzijas valstīs arī lieto apgrieztu secību. Tomēr arī šajos gadījumos pastāv izņēmumi — ungāri komunikācijā ar eiropiešiem parasti lieto vārdu atbilstoši rietumu tradīcijām. Arī japāņi, romanizējot

Vai bērns un kārtība mājās ir “neiespējamā misija”?

bas trūkumu.

Bērna viedoklis par kārtību lielā mērā ir atkarīgs no vecāku prasībām pret tīrību, jo katram ir savs komforta līmenis – dažus satracinās istabā izbērtā mantu kasīte, savukārt citus tas atstās vienaldzīgus. “Tieši tikpat daudz, cik mēs, vecāki, izjūtam nepieciešamību aprūpēt bērnu, esam atbildīgi arī par viņa sagatavošanu pieaugušo dzīvei. To darām, stāstot un mācot par dažādām dzīves situācijām. Spēja tikt galā ar vilšanos, pieņemt savas darbības sekas, attīstīt problēmu risināšanas prasmes, spēja organizēt kārtību ap sevi ir tikai daļa vecāku mērķu attiecībā pret bērniem, un tas viss ir atkarīgs no izvēlēm audzināšanā,” apgalvo psiholoģe Z. Avotiņa.

PAR nekārtību mājās

Nekārtībai ikdienā ir sava pietiekami nozīmīga loma – bērniem patīk spēlēties ar vairākām rotaļlietām vienlaicīgi, iesaisīt tās visas lomu spēlēs vai izbērt pilnīgi visus Lego klucīšus uz grīdas. Tas palīdz attīstīt radošumu, meklēt dažādus risinājumus un veicina domāšanu ārpus ierastajiem rāmjiem. Nav piemērotāka laika, kad radīt haosu un nekārtību, kā bērnībā.

Tāpat paturī prātā, ka bērniem mēdz būt pavisam citādāka izpratne par kārtību, tādēļ laiku pa laikam pieļauj atkāpes no savām normām viņa istabā – tā bērnam radīsies iespaids, ka pats kontrolē savu istabu un spēju laukumu. Lai nerastos pārpratumī, skaidri definē, kas tev šķiet pieņemami un reizē neierobežo bērnu.

PRET haosu istabā

Regulāri tīrīšanas un kārtošanas paradumi ir saistīti ar veselīgu garīgo un fizisko veselību. Pētījumi apstiprina, ka kārtības ieradumi var ietekmēt apetīti, miegu un attiecības. Izmētātas mantas var radīt satraukumu un grūtības koncentrēties.

Haoss var radīt papildu stresa situācijas gan ģimenei, gan cieniem. Savukārt apzināta mantu plēšana un izmētāšana var liecināt par slēptu agresivitāti vai uzmanī-

Kā pareizi uzglabāt cepumus

Mīkstu cepumu uzglabāšana

Starp cepumiem ievieto atbilstoša lieluma cepamā papīra loksnes

un liec tos cieši aizvākojamā skārdā vai kartona kārbā vai burkā. Ja cepumi sāk sažūt, ievieto traukā pāris šķēles svaiga ābola vai pāris daiviņas apelsīna vai mandarīna un cieši aizvāko trauku. Pēc diennakts auglus no trauka jāizņem, jo jau būs paveikuši savu darāmo, novēršot cepumu sažūšanu.



kavēšanās un atrunām.

Ieteikumi vecākiem, lai palīdzētu bērnam sakārtot vidi sev apkārt

Palīdzi uzsākt kādu konkrētu darbu, piemēram, laistīt puķes, tīrīt putekļus, saklāt gultu. Pats galvenais – rādi piemēru!

Organizē darbu! Rādi bērnam, ka vispirms jāpaveic viens darbs, tad var ķerties pie nākamā – vispirms savāc klucīšus, tad slauka grīdu.

Ievies rituālu – pirms gulētiešanas iesaiet mantas, nolieciet gulēt visas lelles un mašīnas.

Maini ieradumus, sistēmu, ja pastāvīgi neizdodas ieviest kārtību. Piemēram, sašķiro mantas pa kastēm, nevis turi visu vienā. Radi spēles elementus!

Izrunā emocijas! Uzklausi, kā bērns jūtas un pārunā, kādas izjūtas rodas pēc istabas sakārtošanas: http://mazoeksper-tuskola.lv/cards/view/200

Madara Zvejniece, DANONE sabiedrisko attiecību konsultante Latvijā

Kā sasaldēt cepumus?

Cepumus var sasaldēt, rūpīgi ietinot tos folijā un ievietojot plastmasas kastītē vai vairākkārt aiztaisāmā celofāna maisiņā, uz kura atzīmēts iepakojšanas datums. Šādi sagatavotus cepumus vari uzglabāt saldētavā 6 – 12 mēnešus.

Lai sasaldētu ar cukura vai šokolādes glazūru pārklātus cepumus, no sākuma tos ir ieteicams izvietot uz resnītiem vai dēlīša, tad ielikt saldētavā, un tikai tad, kad cepumi ir pilnīgi sasaluši, iesaiņot tos maisiņā vai kastītē tālākai uzglabāšanai.

Pirms lietošanas cepumus izņem no saldētavas, izpako un ļauj tiem 20 – 30 minūtes “atdzīvoties”, lai sasniegtu istabas temp.

Pulksteņi – to būtība un rašanās

Pulksteņi – laika mērtāji, pamanāmi, stilīgi un eleganti aksesuāri. Kā tie radās un nonāca līdz mūsdienām? Laika daļījums, ko lietojam šodien, veidojies gadsimtiem ilgi, dažādām tautām no dažādām pasaules malām to pārņemot un pārveidojot. Sākmā par atskaites punktu laika mērīšanas sistēmā pieņēma dienas garumu, bet tā bija pārāk liela mērvienība, tāpēc to iedalīja divās daļās, pēc tam – četrās, bet šīs daļas bija krietni par lielu. Dienakts daļījumu 12 stundās no šumeriem pārmanījuši babilonieši un indeioipiešu ciltis. Grieki diennakts gaišo daļu daļīja 12 stundās, diennakts tumšo daļu tieši tāpat. Savukārt vēlāk šo tradīciju pārņēma arī romieši. Ar laiku cilvēki pārgāja uz 24 vienāda garuma stundām, stundu sadalot minūtēs un sekundēs.

Tā kā dabā šo lielumu nebija iespējams noteikt precīzi, bija vajadzīgas ierīces, kas to spētu – tā radās pulksteņi. Vairāk nekā pirms 5000 gadu Ēģiptē tika izdomāts viens no pirmajiem saules pulksteņiem, bet 8. gadsimtā jau mūsu ērā ķīnieši izgudroja mehānisko laikrādi. Piecus gadsimtus vēlāk franču izgudrotājs Viļārs de Ginkūrs radīja pirmo mehānisko pulksteni ar atsvara mehānismu, bet 1889. gadā Zigmunds Riflers izgatavoja svārstu pulksteni, kas darbojās ar sekundes simtdaļas precizitāti. Laika gaitā, samazinot pulksteņa izmērus, izgudrotāji

nonāca līdz kabatas un rokas pulksteņiem, bez kuriem daudzi šodien neiziet no mājas.

Meklējot precīzāko un ērtāko laikrādi, izmēģināti dažādi pulksteņi – saules, ūdens, smilšu, uguns, rata jeb mehāniskie un elektroniskie. Šodien parasti izmanto divu tipu pulksteņus - analogos (ar rādītājiem) vai digitālos (ciparu). Atšķirbas laika mērīšanas precizitātē starp tiem praktiski nav – gan vieni, gan otri strādā ar impulsu palīdzību, kurus rada kvarca ģenerators un +/- 18 sekundes mēnesī tiek uzskatīts par normu. Būtiska starpība ir tikai laika vizuālajā attēlošanā. Digitālie pulksteņi stabili un ātri ieņem savu vietu uz dažādu monitoru ekrāniem, automašīnās, modinātajos, ar katru gadu digitālās iespējas pieaug un papildus temperatūras un laika attēlošanai piedāvā laika apstākļu prognozi, vēja virziena noteikšanu, apkārtējās vides parametrus, indīgo gāzu koncentrācijas un radiācijas līmeņa noteikšanu.

Bieži pulksteņos tiek apvienots gan

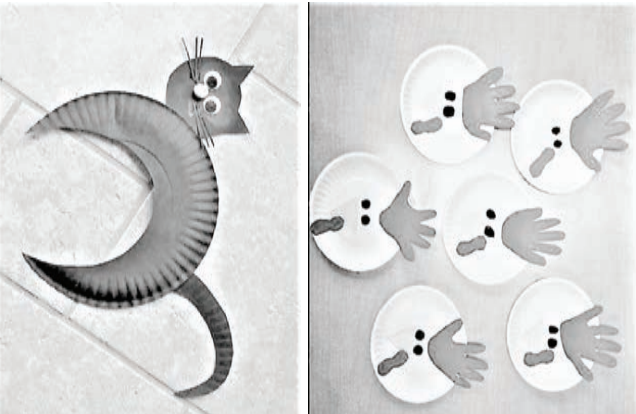
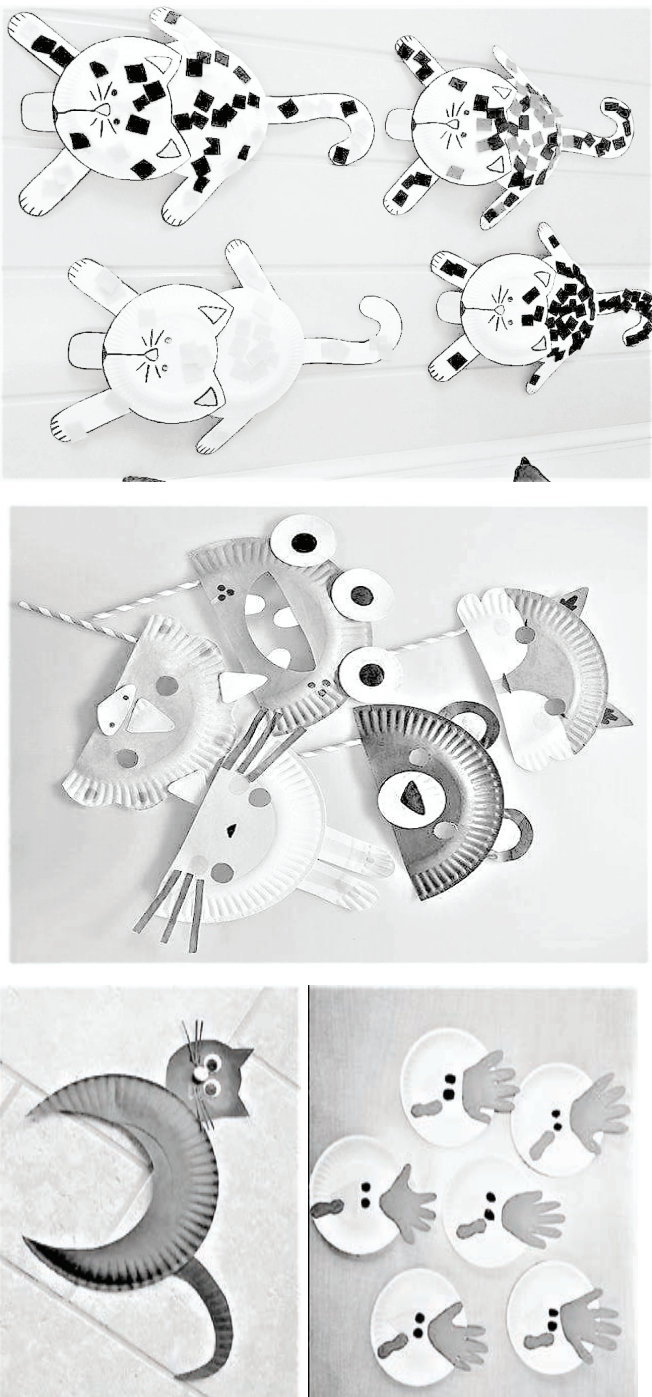
elektroniskais, gan analogais pulkstenis, bet jāatzīst, ka daudzi nav digitālo pulksteņu cienītāji un pieturas pie pārbaudītiem vērtībām klasiskām ciparnīcām. Pulksteņa izskats (gan klasika, gan ultra moderni laikrāži), oriģinalitāte, statuss, funkcionalitāte, komforts, digitālajiem pulksteņiem ir svarīgs arī redzes leņķis, spilgtums un krāsa gaismas diodēm, savādāk saulainā laikā pulksteņus nevar saskatīt u. c.

Šobrīd vadošā pulksteņu ražotāja un izstrādātāja ir Šveice – Šveicē gadā tiek saražoti vairāk nekā 28 milj. pulksteņu, no tiem mehāniskie pulksteņi pārsniedz 2.9 milj., elektroniskie analogie pulksteņi 25 milj., elektroniskie digitālie pulksteņi – 0.4 milj.

nu cienītāji un pieturas pie pārbaudītiem vērtībām klasiskām ciparnīcām. Pulksteņa izvēli nosaka dažādi kritēriji – vizuālais izskats (gan klasika, gan ultra moderni laikrāži), oriģinalitāte, statuss, funkcionalitāte, komforts, digitālajiem pulksteņiem ir svarīgs arī redzes leņķis, spilgtums un krāsa gaismas diodēm, savādāk saulainā laikā pulksteņus nevar saskatīt u. c.

Šobrīd vadošā pulksteņu ražotāja un izstrādātāja ir Šveice – Šveicē gadā tiek saražoti vairāk nekā 28 milj. pulksteņu, no tiem mehāniskie pulksteņi pārsniedz 2.9 milj., elektroniskie analogie pulksteņi 25 milj., elektroniskie digitālie pulksteņi – 0.4 milj.

www.tage.lv



Bezgalā gardie virtuļi

- Virtuļiem**
- 300 g miltu,
 - 125 g cukura,
 - 125 ml piena,
 - 100 g pūdercukura,
 - 90 ml riekstu eļļa vai augu eļļa bez smaržas,
 - 1 ēd. k. cepamā pulvera,
 - 1 ola,
 - Glazūrai
 - 3 ēd. k. piena,
 - 1 tēj.k. vaniļas cukura,
 - pārtikas krāsvielas,
 - cukura šķaidiņas, dekorī (sīrniņas, bumbiņas), pūdercukurs
- Cepekškrāsnī uzkaršē līdz 180 grādiem. Miltus sajauc ar cukuru un cepamo pulveri. Pienu sajauc ar eļļu un olu. Sajauc abas masas kopā un kārtīgi samaisa, līdz masa kļūst viendabīga. Miltu pārliet konditorejas maissā un ar tā palīdzību piepilda virtuļu formas līdz pusei. Cep 12 - 15 min. Virtuļus pilnībā atdzesē. Gatavo glazūru. Pūdercukuru sadala divās daļās un ieber blodiņās. Katrā blodiņā pievieno pa 1 ēd.k. piena un pa 1/2 tēj.k. vaniļas cukura. Pēc nepieciešamības pielej vēl pienu un maisa, līdz masa kļūst pašķīdīta. Tad, atbilstoši instrukcijai uz iepakojuma, pievieno pārtikas krāsu. Glazūras gatavošanai var piena vietā izmantot citrona sulu - tad glazūra būs saldskāba un patīkami smaržos pēc citroniem. Dekorē virtuļus. Virtuļi līdz pusei iemērc glazūrā, pārkaisa ar dekoriem un liek sacietēt uz 10 min.
-

Biešu uzkođa

- 2 bietes,**
- 200 g biežpiena,**
- 5 ēd. k. lociņu,**
- 6 šķēle/s rupjmaizes,**
- 6 dzērvenes,**
- 3 ēd. k. krējuma,**
- sāls,**
- sviests**
- Sagriež bieti šķēlēs un liek cepļes cepekškrāsnī uz 180 grādiem, apuveni 20 min. Sajauc biežpienu ar krējumu, lociņiem un sāli. Sagatavo maizi aplīšos, virsū uzsmēlē sviestu, liek virsū bietes šķēli, tad liek virsū biežpienu, tad atkal bieti un pa virsu biežpienu. Beigās uzliek dzērveni.
-

Svaigie salāti ar gurmeņiem

- 3 paciņas garmeņu,**
- 2 avokado,**
- 1 garais gurķis,**
- 1 citrona,**
- oliveļļa,**
- malti pipari**
- apelsīna miziņa
- svaiga apelsīna
- pārkaissīšanai
- Blondā sagriež avokado un gurķi palielos gabalos. Liek klāt garmeļus. Visu samaisa. Glāzē izspiež citronu un pielej oliveļļu (uz 2 daļām sulas 1 daļa eļļas). Previeno salātiem. Pieber maltos piparus un visu samaisa. Uz 20 min. ieliek ledusskapī, lai viss ievēlkas. Pasniedzot, uzrīvē nedaudz apelsīna miziņas.
-

Kāpostu - burkānu salāti

Receptes

- 200 ml auzu pārslu,
- 2 ēd. k. malta kanēļa,
- 1 tēj.k. cepamā pulvera,
- 1 tēj.k. sāls

Cepekškrāsnī sakarsē līdz 200°C temperatūrai. Bļodā sakul sviestu, cukuru, muskavado cukuru un olas. Lazdu riekstus, sarīvēto šokolādi, auzu pārslas un pārējās sauss sastāvdaļas samaisa atsevišķā bļodā. Tad samaisa kopā ar sviestu, līdz iegūst viendabīgu masu. Ar karoti liek cepumu masu uz cepešpannas, kas pārklāta ar cepamo papīru. Cep cepekškrāsnī 10-15 minūtes. Cepumiem ļauj atdzist cepekškrāsnī.

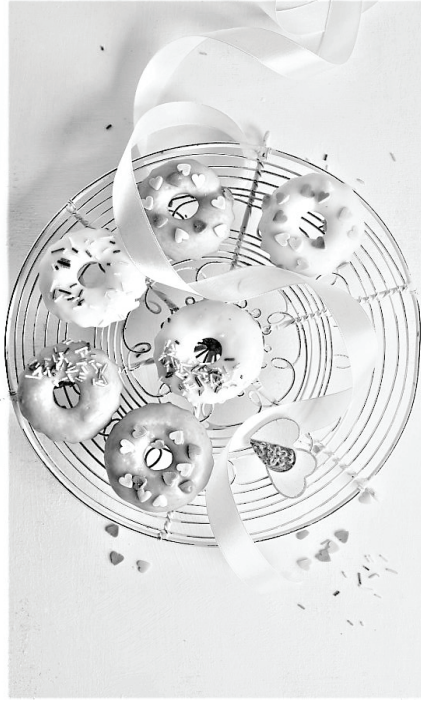
.....

Auzu pārslu pankūkas brokastīm

- 1 krūze auzu pārslu,
- 1/4 krūze miltu,
- 1/2 krūze cukura,
- ūdens

Uzvāra ūdeni. Ieber visas auzu pārslas bļodā un uzlej verdošu ūdeni uz pārslām (apmēram tā, lai ūdens būtu 5 mm pāri auzu pārslām). Ļauj, lai tās uzbriest apmēram 3 - 5 minūtes. Pieber pie auzu pārslām miltus un cukuru (tā, lai paliktu 1/4 krūzē). Visu sablendē. Sāk cept tāpat kā mazās pankūkas. Pasniedz ar sev tīkamām piedevām - augļiem, pūdercukuru, ievārījumu u. tml.

.....



Valsts policija izstrādājusi jaunu mobilās aplikācijas “Mana drošība” funkciju



Nemot vērā pēdējā laika aktuālos gadījumus, kad cilvēki nomaldījušies mežos un nepazīstamā apkārtnē, Valsts policija ir izstrādājusi mobilās aplikācijas funkciju, kas būtiski atvieglos operatīvo dienestu darbu gan nomaldījušos cilvēku meklēšanā, gan ceļu satiksmes negadījuma vai noziedzīga nodarījuma vietas operatīvā atrašanās. Jaunā funkcija izstrādāta, lai persona varētu operatīvajiem dienestiem nosūtīt

savas koordinātas situācijās, kad viņš nespēj sniegt skaidras norādes par to, kur atrodas.

Precīzas atrašanās vietas koordinātas iespējams nosūtīt divos dažādos veidos:

Ieejot aplikācijas “Mana drošība” sadaļā “Ārkārtas zvani” un zvanot jebkuram glābšanas dienestam, koordinātas nosūtīsies automātiski;

Ieejot aplikācijas “Mana drošība” sadaļā “Ārkārtas zvani” un nospiežot pogu “Nosūtīt manas koordinātas glābšanas dienestam”. Šajā situācijā glābšanas dienests saņem nosūtītāja koordinātas. Šī poga domāta situācijām, kad persona jau iepriekš ir sazinājusies ar glābšanas dienestu, ir kustībā un tai nepieciešams vairākkārt operatīvi ziņot dispečeram par atrašanās vietu.

Jāatgādina, ka gadījumā, ja persona nonākusi nelaimē, nepietiks tikai nosūtīt īsziņu ar koordinātām. Ja nepieciešama palīdzība, personai jāveic arī zvans attiecīgajam glābšanas dienestam, savukārt koordinātas ir kā papildus rīks, lai atvieglotu dienestu darbu un palīdzība pie personas nokļūtu ātrāk.

Līdz šim izsaucēja atrašanās vieta tika noteikta pēc elektronisko sakaru komersantu sniegtajiem datiem, turpretim aplikācijas “Mana drošība” funkcija ļaus personas atrašanās vietu noteikt daudz precīzāk. Lai noteiktu precīzu atrašanās vietu, viedtālrunī jābūt aktivizētai GPS funkcijai, ja persona pati to nebūs aktivizējusi, aplikācija par to atgādinās.

Aplikācijas jaunā funkcija tika izmēģināta arī Valsts līmeņa civilās aizsardzības mācību STORMEX 2016 laikā, kur lauku apvidū pazudis cilvēks tika atrasts ar precizitāti 9 metri.

Aplikāciju “Mana drošība” ar tās jauno funkciju savā viedtālrunī iespējams lejupielādēt Google Play un Apple Store veikalos.

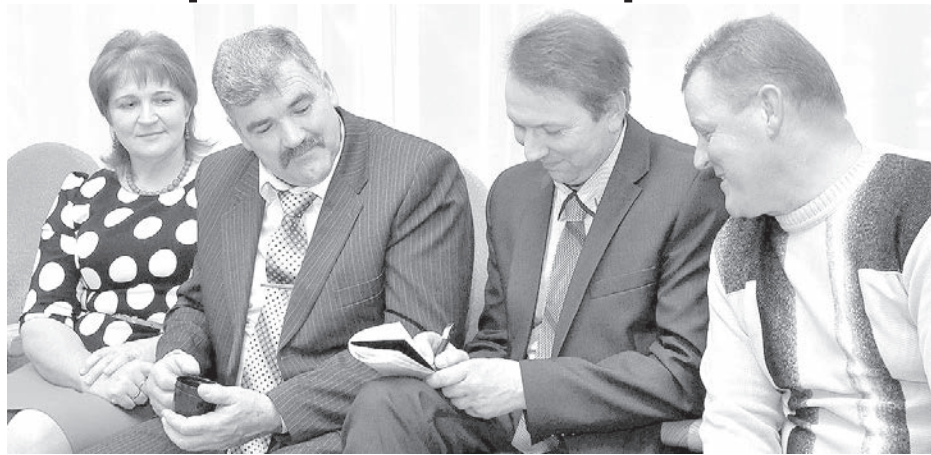
Video par jauno aplikācijas funkciju apskatāms vietnē youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=meXC4Q9I2Vs&feature=youtu.be>

Valsts policija jau informējusi, ka līdz ar koordinātu nosūtīšanas iespēju, mobilā aplikācija “Mana drošība” ietver sevī vairākas funkcijas, kas var būt noderīgas ikvienam iedzīvotājam:

Ar tās palīdzību satiksmes dalībnieki var ātri un ērti informēt Valsts policiju gadījumos, ja tie kļuvuši par ceļu satiksmes negadījuma aculieciniekiem. Lai to izdarītu, aplikācijas lietotājam vispirms jāreģistrējas, norādot savu vārdu, uzvārdu, e-pastu un mobilā tālruna numuru, lai nepieciešamības gadījumā likumsargi varētu ar aculiecinieku sazināties. Pēc tam aplikācija piedāvās divus variantus, kādā veidā ziņot par negadījumu. Pirmais – ja liecinieks vēl atrodas notikuma vietā; otrs – ja liecinieks piesakās vēlāk. Abos gadījumos iesniedzamā informācija ir līdzīga, atšķiras vien notikuma vietas norādes iespējas.

Tomēr tas nav viss – aplikācijā atrodama arī noderīga informācija par rīcību pēc ceļu satiksmes negadījuma, tajā tiks ievietotas arī pašas nozīmīgākās aktualitātes. Tāpat mobilās aplikācijas lietotāji varēs pārbaudīt savas zināšanas par dažādiem drošības jautājumiem izglītojošā erudīcijas testā.

Drabs padarīts - var atpūsties!



Krāslavas novada zemnieki atpūšas.

Alekseja GONČAROVA foto

Uzņēmēj, sargi savu e-pastu; krāpnieki pārtver sarakstes un izkrāpj naudu!

Valsts policija jau atkārtoti uzņēmējdarbības vidē novēro krāpnieciskus gadījumus, kad krāpnieki pārtver uzņēmēju sūtītos e-pastus, kuros norādīts rēķins un maksājuma rekvizīti, tostarp konta numurs. Krāpnieki, pārtverot šādu e-pastu, izmaina uzņēmēju norādīto konta numuru uz savu konta numuru. Kā rezultātā, uzņēmēja sūtītā nauda sadarbības partnerim, nonāk krāpnieku rokās. Nesen par šādu krāpniecības upuri kļuva vēl divi Latvijā strādājoši uzņēmēji, kuri katrs zaudēja ap 20 tūkstošiem eiro.

Jau pirms mēneša Valsts policija ziņoja par Latvijas uzņēmumu, kurš zaudēja 78 tūkstošus eiro. Nupat par tāda veida krāpniecības upuriem kļuva vēl divi Latvijā strādājoši uzņēmēji, kuriem ir sadarbības partneri dažādās valstīs. Uzņēmumu komercsarakstes laikā krāpnieki pārtvēra uzņēmumu sūtītos e-pastus ar pavadzīmēm un rēķiniem, izmainīja rēķinos norādītos maksājuma rekvizītus pret savu bankas kontu, atstājot sadarbības partneru firmas nosaukumu. Tā rezultātā cietušie, nepārliecinoties par rekvizītu precizitāti, pārskaitīja konkrēto naudas summu uz krāpnieku bankas kontu, tādējādi radot zaudējumus saviem uzņēmumiem – katrs zaudēja ap 20 tūkstošiem eiro.

Par minētajiem krāpšanas gadījumiem Valsts policijas Ekonomisko noziegumu apkarošanas pārvaldē uzsākta pārbaude.

Lai nekļūtu par krāpniecības upuri, aicinām uzņēmumu vadību un darbiniekus, kuri ir atbildīgi par finanšu darījumu veikšanu, būt uzmanīgiem un, pirms veikt naudas pārskaitījumu sadarbības partneriem, pārliecināties, ka rēķinā norādītās bankas nosaukums, bankas konts un uzņēmuma nosaukums atbilst sadarbības partnera norādītajai informācijai. Gadījumos, kad tiek novērotas izmaiņas sadarbības partnera bankas nosaukumā vai bankas kontā, piemēram, pēkšņi parādījusies informācija par ārzemju banku un tās kontu vai mainījies ierastais konts, ir jāsaazinās ar sadarbības partneri, lai pārliecinātos par šīs informācijas precizitāti. Šādos gadījumos labāk izmantot alternatīvos saziņas līdzekļus. Tāpat, drošības nolūkos, aicinām izmantot antivīrusu programmas un datorprogrammas ar atjauninātām versijām.

Valsts policija aicina uzņēmumus sazināties ne tikai e-pasta veidā, bet izmantot vairāku līmeņu saziņu, piemēram, telefonu sakarus vai faksu. Atceries, gadījumos, kad vairs nav iespējams atsaukt darījumu, izredzes atgūt naudas līdzekļus būs minimālas.

Piesaki arī tu savu simtgadnieku dokumentālajai filmai “Latvijas 100gadnieki”

Kultūras un etnogrāfijas atbalsta fonds ir sācis darbu pie pilnmetrāžas dokumentālās filmas ar pagaidu nosaukumu “Latvijas 100 gadnieki”.

Tuvojoties Latvijas 100-jai dzimšanas dienai (2018), šķiet, ka mediju telpas uzmanības centrā būs valstsvīri un valsts sievas, zinātnes un kultūras personības, kuras Latvijas valsts vēsturē un likteņa līkločos ir ieguldījuši savu nozīmīgo artavu tādai Latvijai, kura drīz sāks jau sava otrā gadsimta atskaiti.

Valsts vīri un valsts sievas nav vienīgi, kas veido Latvijas liktenstāstu. Sabiedrībā ir arī dzīvi simtgadnieki, kuri caur savu dzīves stāstu var likt ikvienam paceļot pa Latvijas valsts dzīves līkločiem.

Viņu bagātais mūžs vijās caur diviem gadsimtiem, kuru laikā piedzīvoti divi pasaules kari, Latvijas piedzimšana un atdzimšana, vairākas naudas reformas, krīzes un pretrunīgas ideoloģijas. Tie ir Latvijas vienaudži, kuru sāpes un prieki ir arī mūsu kopējās vēsturiskās atmiņas pamats. Šie cilvēki, neraugoties uz savu cienjamo vecumu, joprojām apbur līdzilvēkus gan ar personīgo šarmu, gan joprojām aktīvo sabiedrisko dzīvi, neizsīkstošo dzīvesprieku un zinātkāri, gatavību apgūt visu jauno.

Filmas pamatideja – iemūžināt šos sirmgalvjus uz ekrāna caur viņu dzīvesstāstiem, prātā paturot, ka viņu dzīves gājums ir arī daļa no Latvijas vēstures.

Iepazīstoties ar filmas varoņiem tuvāk, iespējams, varētu arī vairāk iepazīt pašu Latviju. Novēdot domu līdz galam un vispārinot – filmai būtu jābūt Latvijas portretam, ar tās cilvēkiem (šajā gadījumā simtgadniekiem) un Latvijas dabu, kura mums ir īpaši skaista.

Lai arī filmā būs daži varoņi, par filmas galveno varoni ir izvēlēta simtgadnieces Marija Kuzmina un Melānija Krūmiņa no Jelgava. Taču filmas producenti Lūkass Mairis Marcinkevičs aicina ikvienu Latvijas novadu apzināt savus simtgadniekus un tos cilvēkus, kuri dzimuši ne vēlāk kā 1918.gadā, un 2018.gadā svinēs savu simtgadi. Ar laikraksta “Ezerzeme” starpniecību par šiem cilvēkiem tiks paziņots

filmas veidotājiem, kuri vēlāk sazināsies ar simtgadniekiem, lai tos var iemūžināt šajā vēsturiskajā filmā.

Tāpat filmas veidotāji aicinās šos cilvēkus 2017.gada 15.jūlijā uz Rundāles pili, kur notiks simtgadnieku salidojums.

Filmas veidotāji iedzīvotājus aicina nebūt kūtriem un lūdz pieteikt savus tuviniekus, lai tie ar saviem dzīves stāstiem paliktu Latvijas vēsturē.

Safrimētais materiāls apliecina, ka simtgadnieki skatītājus apburs gan ar šarmu, gan joprojām aktīvo sabiedrisko dzīvi, gan neizsīkstošo dzīvesprieku, zinātkāri un gatavību apgūt visu jauno. Piemēram, ir uzfilmēta epizode, kur varēs pārliecināties, ka arī šādā vecumā - 100 gadus - var apgūt iemaņas darbā ar datoru un orientēties internetvidē.

Filmas mērķis nav atrast revolucionāras atklāsmes, bet gan pateicībā ieklausīties un sadzirdēt novērtējumu latviešai valsts veidolā pirmā gadsimta izskaņā, lai šai filmai būtu ne viens vien vēl turpinājums. Pārdomas par Latviju, latvietību. Attieksme pret dzīves atziņu pārmantojamību, attieksme pret saviem vecākiem un novēlējums nākamajām paaudzēm. Attieksmi pret nāvi.

Filmu plānots pārtulkot arī citās valodās un demonstrēt starptautiskos festivālos, kino, ārvalstu TV kanālos.

Lai īstenotu filmas ieceri un nodrošinātu atbilstošu kvalitāti, nepieciešami ne tikai simtgadnieki, bet arī visas sabiedrības atbalsts, ko tā var sniegt finansiālu līdzekļu veidā.

Aicinām arī Jūs kļūt par filmas atbalstītāju, iegūstot publicitātes iespēju gan pašā filmā, gan tās informatīvajos materiālos publiskajā vidē.

Ja Jums ir savs simtgadnieks, ko vēlaties iemūžināt filmā vai redzēt Rundāles pilī simtgadnieku salidojumā, sazinieties ar laikraksta “Ezerzeme” redakciju. Par Jūsu tuvinieku mēs paziņosim filmas veidotājiem.

Ar filmas “Latvijas 100gadnieki” producentu Lūkass Mairis Marcinkevičs tikās Elizabete Viļuma- Gražule.

ATTĒLĀ: galvenā filmas varone simtgadniece Marija Kuzmina.



SESTDIENA, 3. decembris			
LTV1 6.00 Latvijas Republikas valsts himna 6.02 Aizliegtais paņēmiens 7.00 Multfilmas 9.00 Kas te? Es te! 9.30 Vispera 10.00 Ķepa uz sirds 10.30 Sniega māte 11.40 Zosu gane 12.50 700 pasaules brīnumi. Bosnija un Hercegovina 13.20 Es mīlu ēdienu! 13.50 Visu laiku snieg. Melānijas hronika 14.50 Inese pirmā! 15.25 Kultūršoks. 100 g kultūras 15.35 Gudrs, vēl gudrāks 17.00 Bahreina. pārļu salas 18.00 Ziņas 18.20 Aculiecinieks 18.35 Es - savai zemītei 19.05 Vides fakti 19.35 Latvijas sirdsdziesma 20.30 Panorāma 21.13 Latvijas Loto izlozes 21.25 Mana dziesma 22.55 Brāļi 0.55 Kino gars. Tā nav dzīve, tas ir kino 3.20 Latvijas kods. Vadātājs 3.45 Mikrofona dziesmas 5.15 Nacionālie dārgumi.100 g kultūras	8.00, 3.00 Aktualitātes 8.30, 2.30 Automoto raidījums nr.2 9.00, 21.45 PK skeletonā 12.35, 15.35 PK biatlonā 13.50 Sporta studija 14.40 Leģendārie albumi. Frenks Zapa 16.50 Bez aizvainojuma 17.35 Aizliegtais paņēmiens 18.30 Bezceļu tūrisms 19.00 PČ florbolā. Latvija - Zviedrija 23.10 Inspektors Lūiss 0.55 Eiropa koncertos 1.50 Zemei līdzīga planēta. 3.30 Tas vari būt Tu. 5.00 Latvietis, par kura galvu izsludināta 150 000 USD atlīdzība	5.00 Reiz sensenos laikos 5.50 Mazās sievietes. Losandželosa 6.55 Multfilmas 9.25 Smieklīgākie videokuriozi 10.00 Sveika, Rīga! 10.35 Auto ziņas 11.10 Precētie pret brīvajiem 12.15 Sliktie roboti 13.25 Izklusies redzēts 16.55 Viens pats mājās 19.00 TV3 Ziņas 19.35 Šreks 2 21.30 Siržulauzējs 23.40 Doom 1.40 Džons Viks 3.30 TV3 Ziņas 4.00 Iespējams tikai Krievijā	ēdiens 11.00 Dzīvokļu jautājums 12.05 Dubultstandarti 13.05 Braucam un ēdam 14.00 Muhtara atgriešanās 15.20 Reiz... 16.05 Miljonu vērts noslēpums 18.00 Centrālā televīzija 19.00 Jaunās Krievijas sensācijas 20.00 Redzu - zinu 21.55 Tu neticēsi! 22.55 Df. Vecis, Pih-pih un jūra 23.50 Starptautiskā kokzāģētava 0.35 Mf. Ar mīlestību no elles 2.30 Alibi uz diviem 4.30 Laulātie
	LNT 5.00 Kārdinājuma varā 7.10 Fišeres kundzes izmeklēšanas noslēpumi 8.30 Attīstības kods 9.00, 4.10 LNT brokastis 10.00 Laimīgs un vesels 10.30 Starp putniem un cilvēkiem 11.05 Mana mamma gatavo labāk nekā tavējā 14.00 Aģente Kārtere 14.55 Īpaši smags gadījums 15.50 Bez tevis 17.50 LNT Ziņas 18.00 Sirds aicinājums 20.35 Degpunktā Sestdienā 21.05 Lieliskais gadsimts 23.25 Pestīšanas bulvāris 1.15 Šaubu ēnā 3.25 Salemas raganas	TV3+ 7.00 Infomānija 8.00 Uzmanību, bērni! 9.15, 1.05 Lietišķa pieeja 9.30 Jaunkundze - zemniece 10.40 Pārrestartēšana 11.40 Nosvērti cilvēki 13.20 Mf. Kaķis 15.00 Mf. Bez robežām 17.00 Mf. Volts 18.55 Iemāci sievu stūrēt 20.00 Masteršefs 21.00 Mf. Bethovena dārgumi 23.00 Mf. Dziļi tumsā	PBK 6.20, 10.00, 12.00, 16.50 Ziņas 6.30 Moderns spriedums 7.25, 20.25 Multfilmas 7.50 Gudrinieki un gudrinieces 8.45 Brīnumu lauks 9.45 Mācītāja uzruna 11.15 Garša 12.30 Tankisti savējos nepamet 17.05 Ledus laikmets 20.00 Laiks 20.20 Balss 23.05 Maksims Maksims 0.25 Mf. Bez robežām 2.00 Masteršefs 5.15 Smieklīgi videoklipi 5.30 EuroNews
	LTV7 6.00, 10.50, 4.00, 5.30 PK bobslejā 6.30, 2.00 LTV - 60 7.00 Sajūti Latgali! 7.30 Veiksmīgs uzņēmējs Latvijā.	NTV Mir 6.30 Mežonīgā pasaule 7.00, 9.00, 15.00 Šodien 7.20 Vēlreiz sveicināti! 7.50 Gatavojam 8.15 Ar mazuļa lūpām 9.25 Galvenais ceļš 10.05 Mirušais un dzīvais	RTR Planēta (Baltija) 5.40, 8.20 Mf. Dzīves noteikumi

SVĒTDIENA, 4. decembris			
LTV1 6.00 Latvijas Republikas valsts himna 6.02 Personība. 100 g kultūras 7.00 Multfilmas 9.00 Kas te? Es te! 9.30 Zīmē, līmē, dari pats! 10.00 Mazie detektīvi un Baltās dāmas noslēpums 10.30 Kaut kur uz zemes 11.00 Sirmais. Kultra ēdieni 12.00 Dievkalpojums 13.00 Saknes debesīs 13.26 Daudz laimes! 14.20 Latvijas sirdsdziesma 15.15 Ķepa uz sirds 15.50 Zoodārzu mazuļi 16.20 Nacionālie dārgumi.100 g kultūras 17.05 Tēvs Brauns 18.00 Ziņas 18.20 Province 18.50 Mīlestība no trešā acu skatiņa 20.30 Panorāma 20.50 De facto 21.25 Krāpšanas ilūzija 23.35 Bahreina. pārļu salas 0.30 Priekšvārds filmai Gūtenmorgens un Vienciems 0.35 Gūtenmorgens un Vienciems 1.30 Rīga 2014. 2.45 Atmodas antoloģija 4.30 Mikrofona dziesmas	8.30 PK skeletonā 12.05, 14.10 PK biatlonā 13.10 Vides fakti 13.40 Ielas garumā 15.15 Zosu gane 16.25 700 pasaules brīnumi 16.55 Leģendārie albumi.The Band. The Band 18.05 PČ florbolā. Latvijas - Čehija 20.35 Aculiecinieks 21.00 Teātris.zip 21.30 Mīlas svētība 23.25 Lielais Gregs 0.20 Engēlis sirdī 1.25 Eiropa koncertos 2.20 Leģendārie albumi. Frenks Zapa 3.10 Nāve paradīzē 4 5.00 Getliņi - cauri laikiem. 5.30 Skats rītdienā.	TV3 5.00 Reiz sensenos laikos 5.50 Drošības aģenti V.A.I.R.O.G.S 6.50 Transformeri. tālākā cīņa 7.20 Multfilma 8.20, 12.10 Smieklīgākie videokuriozi 8.50 Māmiņu klubs 9.25 Gatavo 10.00 Superbingo 11.05 Impērija 12.40 Solis augšup 14.55 Siržulauzējs 17.05 Šreks 19.00 Nekā Personīga 20.00 Nārnijas hronika. Rītausmas ceļnieka brauciens 22.15 Linkolns 1.20 Impērija 2.10 Iespējams tikai Krievijā 4.05 Šķiršanās formula	NTV Mir 6.25 Jebkurā laikā 7.00, 9.00, 15.00 Šodien 7.20 Skate 7.55 Stringeri 8.25 Ēdam mājās 9.20 Pirmais raidījums 10.00 Tehnikas brīnumi 10.55 Vasarnīcu lietas 12.00 Mūsu uzraugs 13.05 Mf. Atstumtais 15.20 Dzīve kā dziesma 17.00 Izmeklēšanu vada... 18.00 Dienas kopsavilkums 19.00 Sarunu šovs 20.00 Redzu - zinu 21.55 Mf. Ultimāts 1.45 Tu esi superstārs. Benefice. 3.15 Alibi uz diviem
	LNT 5.00, 6.50 Karamba! 5.20 Bernards 5.30 Kristīgā programma “Ticīgo uzvaras balss” 6.20 Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju 7.10 Fišeres kundzes izmeklēšanas noslēpumi 8.30 Latvi, brauciet jūrīnā! 9.00, 4.15 LNT brokastis 10.00 Košakai dzīvei 10.30 Mana mamma gatavo labāk nekā tavējā 12.30 Es gaidīšu tevi vienmēr 16.35 Mūsu labākās dziesmas. Klaidonis 17.50, 20.00 LNT Ziņas 18.00 Lauku sēta	TV3+ 6.30 Kristīgā programma 7.00 Infomānija 8.00 Uzmanību, bērni! 9.35 Jaunkundze - zemniece 10.50 Mf. Bethovena dārgumi 12.40 Ģimenes bizness 13.50 Mf. Viss iekļauts 15.50 Masteršefs 16.55 Tētis sprukās 19.20 Nosvērti cilvēki 21.00 Mf. Šerloks Holms 23.40 Motīvs	PBK 6.00, 10.00, 12.35 Ziņas 6.15 Spēlē ermonikas 6.50 Ideāls remonts 7.50, 10.20 Multfilmas 8.25 Veselība 9.30 600 sekundes par veselību un skaistumu 9.40 Piezīmes 11.05 Kamēr visi mājās 12.00 Fazenda 12.55 Koncerts 14.50 Audzināšanas receptes. 17.35 Mats matā 21.00 Laiks 22.45 JAK 0.55 Šovakar 2.00 EuroNews 2.30 Mf. Nežēlīgā romance 4.50 Humora raidījums
	LTV7 6.00, 10.20 PK bobslejā 6.30 LTV - 60 7.10 Zebra 7.25 Getliņi - cauri laikiem. 8.00 Skats rītdienā.	RTR Planēta (Baltija) 6.10 Mf. Par labāku dzīvi 9.15 Pats sev režisors	RenTV Baltic 5.55 Skatīties visiem! 6.40 Smieklu shēma 7.30 Karavīri 8.30 Tīrs darbs 9.25 Mintrans 10.20 Visnoderīgākā programma 11.10 Godīgs remonts 12.15 Tālbraucēji 0.05 Kara noslēpums
	LNT 5.00, 6.50 Karamba! 5.20 Bernards 5.30 Kristīgā programma “Ticīgo uzvaras balss” 6.20 Kontakts kopā ar doktoru Čārlzu Stenliju 7.10 Fišeres kundzes izmeklēšanas noslēpumi 8.30 Latvi, brauciet jūrīnā! 9.00, 4.15 LNT brokastis 10.00 Košakai dzīvei 10.30 Mana mamma gatavo labāk nekā tavējā 12.30 Es gaidīšu tevi vienmēr 16.35 Mūsu labākās dziesmas. Klaidonis 17.50, 20.00 LNT Ziņas 18.00 Lauku sēta	TV3+ 6.30 Kristīgā programma 7.00 Infomānija 8.00 Uzmanību, bērni! 9.35 Jaunkundze - zemniece 10.50 Mf. Bethovena dārgumi 12.40 Ģimenes bizness 13.50 Mf. Viss iekļauts 15.50 Masteršefs 16.55 Tētis sprukās 19.20 Nosvērti cilvēki 21.00 Mf. Šerloks Holms 23.40 Motīvs	PBK 6.00, 10.00, 12.35 Ziņas 6.15 Spēlē ermonikas 6.50 Ideāls remonts 7.50, 10.20 Multfilmas 8.25 Veselība 9.30 600 sekundes par veselību un skaistumu 9.40 Piezīmes 11.05 Kamēr visi mājās 12.00 Fazenda 12.55 Koncerts 14.50 Audzināšanas receptes. 17.35 Mats matā 21.00 Laiks 22.45 JAK 0.55 Šovakar 2.00 EuroNews 2.30 Mf. Nežēlīgā romance 4.50 Humora raidījums
	LTV7 6.00, 10.20 PK bobslejā 6.30 LTV - 60 7.10 Zebra 7.25 Getliņi - cauri laikiem. 8.00 Skats rītdienā.	RTR Planēta (Baltija) 6.10 Mf. Par labāku dzīvi 9.15 Pats sev režisors	RenTV Baltic 5.55 Skatīties visiem! 6.40 Smieklu shēma 7.30 Karavīri 8.30 Tīrs darbs 9.25 Mintrans 10.20 Visnoderīgākā programma 11.10 Godīgs remonts 12.15 Tālbraucēji 0.05 Kara noslēpums

PIRMDIENA, 5. decembris			
LTV1 6.00 Latvijas Republikas valsts himna 6.02 Adreses 6.30 Rīta Panorāma 8.35, 17.00 Mīlas viesulis 9.35, 16.05 Plosītās sirdis 10.35, 13.05, 14.50 Top-Shop 10.50 Ķepa uz sirds 11.20 Mīlestība no trešā acu skatiņa 13.20, 5.30 Es - savai zemītei 13.55 Mia un es 14.25 Vispera 15.05 Mājas, kur atgriezties 18.00, 23.20 Ziņas 19.30 Aizliegtais paņēmiens 20.30 Panorāma 21.15 V.I.P. 22.00 Sporta studija 22.45 Sajūti Latgali!	23.35 De facto 0.10 Nacionālie dārgumi.100 g kultūras 0.55 Akadēmikis Jānis Stradiņš 1.55 Kultūršoks. 100 g kultūras 5.00 Ceturtā studija	LNT 5.00 Karamba! 5.20 Bernards 5.30 Kristīgā programma 6.00 30 minūtes virtuvē ar Džeimiju Oliveru 6.30, 3.15 LNT “900 sekundes” 8.40, 0.30 Dzīvīte 9.10 Nekad nesaki nekad 10.10, 13.45 TV skatlogs	NTV Mir 10.25 Kailsību jūrā 11.25 Lieliskais gadsimts 14.00, 17.50, 20.00 LNT ziņas 14.20 30 minūtes virtuvē ar Džeimiju Oliveru 14.55 Bērni un vecāki 15.50 Nemelo man! 16.50 Kaisele un vara 18.00 Mana mamma gatavo labāk nekā tavējā 18.55, 2.05 Ziēmas saule 20.35 Transports šodien, rīt 20.40, 2.50 Degpunktā 21.10 Ekstrasensi kā detektīvi 22.20 Provokators 23.25 Overtime TV 0.55 LNT ziņu TOP 1.40 Attīstības kods
	LTV7 6.00 Latvijas Republikas valsts himna 6.03, 5.30 1000 jūdzes Mjanmā 6.30 Vienmēr formā! 7.00 LTV - 60 7.10 Kūku kari 8.05 Latvijas sirdsdziesma 9.00 Rotaslietas TV 10.05 Mājas, kur atgriezties 11.00, 18.00 Muhtars atgriežas 11.55 Momentuuzņēmums 12.10 PČ florbolā. Latvija - Zviedrija	LNT 5.00 Karamba! 5.20 Bernards 5.30 Kristīgā programma 6.00 30 minūtes virtuvē ar Džeimiju Oliveru 6.30, 3.15 LNT “900 sekundes” 8.40, 0.30 Dzīvīte 9.10 Nekad nesaki nekad 10.10, 13.45 TV skatlogs	TV3 5.00, 1.40 Reiz sensenos laikos 5.50, 12.05 Drošības aģenti V.A.I.R.O.G.S
	LTV7 6.00, 10.20 PK bobslejā 6.30 LTV - 60 7.10 Zebra 7.25 Getliņi - cauri laikiem. 8.00 Skats rītdienā.	RTR Planēta (Baltija) 6.10 Mf. Par labāku dzīvi 9.15 Pats sev režisors	TV3+ 5.50, 15.40, 0.10 Māja-2 6.40 Jaunatne

18.50 Piektdienis
20.40 Slepka­vas pro­fils
22.45 Dienas kopsavilkums
23.15 Pozdņakovs
23.25 Svešais rajons
3.25 Tehnikas brīnums
4.15 Viņu tradīcijas

PBK

6.30, 9.00, 11.00, 14.20, 16.55, 2.05 Ziņas
6.35 Multfilmas
7.00, 9.25 Labrīt!
9.55 Dzīvo vesels
11.30 Kontrolpirkums
12.10 Gaidi mani!
13.10, 2.20 Moderns spriedums
14.50 Par mīlestību
15.55 Vīriešu/ sieviešu
17.45, 18.05 Precamies!
18.00, 20.50, 23.00 Latvijas laiks
18.55 Lai runā!
20.00 Laiks
21.25, 23.05 Mēness otrā puse
23.55 Vakara Urgants
0.35 Augstāko sasniegumu slimības
1.35, 5.55 EuroNews
3.10 Nosvērta un laimīga
5.45 Smieklīgākie videokuriozi

RTR Planēta (Baltija)

4.00 Rīts
8.55 Par pašu galveno
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Vēstis
10.40, 16.20, 19.45 Vēstis - M
10.55 Piek­tā asins grupa
13.40 Dzīves noteikumi
14.05 Habarova princips
16.40, 1.50 Tiešais ēters

OTRDIENA, 6. decembris

LTV1

6.00 Latvijas valsts himna
6.02 Adreses
6.30 Rīta Panorāma
8.35, 17.00 Mīlas viesulis
9.35, 16.05 Plosītās sirdis
10.35, 13.00, 14.50 Top-Shop
10.50, 5.00 Ceturtā studija
11.15 Seši gulbji
13.15 Province
13.50 Mia un es
14.15 Mazie detektīvi un Baltās dāmas noslēpums
15.05 Mājas, kur atgriezties
18.00, 23.10 Ziņas
18.53 Ceturtā studija
19.30 Personība. 100 g kultūras
20.30 Panorāma
21.15 1.1. Aktuālā intervija
22.05 Kažokzvēru ādā
23.25 Krāpšanas ilūzija
1.30 V.I.P.
5.30 Citādi latviskais (Cytaidi latviskais)

LTV7

6.00 Latvijas valsts himna
6.03, 5.30 1000 jūdzes Mjanmā
6.30 Eiropa fokusā
7.00 Ceturtā studija
7.30 Sniega māte
8.40 LTV - 60
9.00 Rotaslietas TV
10.05 Mājas, kur atgriezties
11.00, 18.00 Muhtars atgriežas
11.55 Aizliegtais panēmiens
12.50, 5.00 Spots
13.25 PČ florbolā. Latvijas - Čehija
15.35, 1.30 Vienmēr formā!
16.05, 21.45 Maklauda meitas
17.00 Dzīve šodien
19.00 Ziņas
19.20 PČ florbolā. Latvija - Norvēģija
22.35 Tēvs Brauns 4
23.30 Lielais Gregs
0.30 Engēlis sirdī

LNT

5.00, 4.45 Karamba!
5.20 Bernards
5.30 Kristīgā programma
6.00 30 minūtes virtuvē ar Dž. Oliveru
6.30, 3.05 LNT “900 sekundes”
8.40, 1.10 Dzīvīte
9.10 Nekad nesaki nekad
10.10, 13.45 Televeikala skatlogs
10.25 Kaislību jūrā
11.25 Lieliskais gadsimts
14.00, 17.50, 20.00 LNT ziņas
14.20 30 minūtes virtuvē ar Dž. Oliveru
14.55 Bērni un vecāki
15.50 Nemelo man!
16.50 Kaisle un vara
18.00 Mana mamma gatavo labāk nekā tavējā
18.55, 1.55 Ziemas saule
20.40, 2.40 Degpunktā
21.10 Inga Lindstrēma. Emmas Svensones mīlestība
23.10 Apmierini mani
0.10 Pēdējie Grimmī

17.50, 2.55 60 minūtes
20.00 Izmeklēšanas noslēpumi
21.50 Vakars ar Vladimīru Solovjovu
23.55 Ieguldījums

RenTV Baltic

5.45, 16.25 Dīvaina lieta
6.35 Vecpuišis
7.15 Bērnu klubs
7.34 Laika ziņas
7.35, 19.45 Saviesīgas vakariņas
8.35 Pareizs līdzeklis
9.55, 17.30 Ģimenes drāmas
11.00, 0.00 Čapmanes noslēpumi
13.15 M. Zadorova koncerts
15.20 Dokumentāls projekts
18.40 Dzenoties pakal pagātnei
20.50 Sensacionālu materiālu diena
22.55 Skatīties visiem
0.55 Ziņas

ONT

5.00, 5.30, 6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.30, 0.00 Ziņas
5.05 Rīts
8.05 Kontūras
9.00 Dzīvo vesels
10.05, 12.05, 15.15, 17.15, 20.00 Sporta ziņas
10.10 Moderns spriedums
11.10 Vienatnē ar visiem
12.10 Vīriešu/ sieviešu
13.15 Par mīlestību
14.10 Laiks rādīs
15.55 Precamies!
17.20 Atpakaļskaitīšana
18.00 Gaidi mani
19.00 Laiks

TV3

5.00, 0.50 Reiz senenos laikos
5.50, 12.00 Drošības aģenti V.A.I.R.O.G.S
6.50, 13.15 Multfilmas
8.20, 17.55 Meitienes
8.55, 16.55 Īpašo uzdevumu vienība
Hawaii 5-0 9.55 Kvantiko
10.55 Ekstrasensu ciņas
14.35, 2.30 Mazās sievietes.
Losandželosa
15.35, 20.20, 3.20 UgunsGrēks
19.00, 3.50 TV3 Ziņas
19.35, 4.20 Bez Tabu
21.00 Šķiršanās formula
22.55 Melnais saraksts

TV3+

5.50, 15.40, 23.50 Māja-2
6.40 Jaunatne 7.40 Bulta
8.35, 14.35 Comedy Club
9.40, 17.50 Kijeva dienā un naktī
10.50, 16.40 Univers
12.05 TV Shop
12.20, 18.50 Virtuve
21.00 Ekstrasensu ciņa
22.05 Mf. Tačka Nr.19

NTV Mir

5.00, 7.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Šodien 5.10 Rīts
6.30 Jūlijas Visockas studija
7.05 Muhtara atgriešanās
9.20 Mežzinis
11.00 Zvērināto tiesa
12.25 Ārkārtas gadījums
13.00, 1.05 Satikšanās vieta
15.25 Piektdienis
17.05 Runājam un rādām
18.50 Krava
20.40 Slepka­vas pro­fils
22.45 Dienas kopsavilkums
23.15 Svešais rajons
3.05 Dzīvokļu jautājums
4.05 Noslēpumainā Krievija

PBK

6.30, 9.00, 11.00, 14.20, 16.55, 2.00 Ziņas
6.35 Multfilmas 7.00, 9.25 Labrīt!
9.55 Dzīvo vesels
11.30 Kontrolpirkums
12.10 Laiks rādīs
12.55, 2.15 Moderns spriedums
14.50 Par mīlestību
15.55 Vīriešu/ sieviešu
17.45, 18.05 Precamies!
18.00, 20.50, 23.00 Latvijas laiks
18.55 Lai runā! 20.00 Laiks
21.25, 23.05 Mēness otrā puse
23.55 Vakara Urgants
0.30 Jevgēnijs Mironovs
1.30, 5.55 EuroNews
3.05 Nosvērti un laimīgi

RTR Planēta (Baltija)

4.00 Rīts 8.55 Par pašu galveno
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Vēstis
10.40, 16.20, 19.45 Vēstis -M

20.05 Principa lieta
21.15 Balss

Baltkrievija 1

5.00, 6.20, 7.15 Labrīt, Baltkrievija!
6.00, 7.00, 8.00, 11.00, 14.00, 18.00, 22.50 Ziņas
6.05, 7.05 Ekonomikas ziņas
6.10, 7.10, 18.40, 22.30 Zona X
8.10 Galvenais ēters
9.20 Redaktoru klubs
10.00, 12.00, 15.00 90 sekundes
10.05, 12.05 Mf. Pusdienlaiks piekrastē
14.15, 17.40 Reģionālās ziņas
14.25, 15.25 Radi
16.35 Baltkrievijas laiks
18.20 Arēna
19.00 Forums
20.00 Panorāma
20.45 Pēdas
23.10 Sporta diena
23.25 Lamatas

Baltkrievija 2

6.00 Rīts
8.00, 9.00, 21.20 TV barometrs
8.05 Ērglis un cipars
9.35 Divi rubļi
9.55, 17.05 Mana burvīgā aukle
10.50 Mf. Bez kompromisa
12.30 Kauli
18.15 Superloto
19.05 Reportieris
19.55 Aklās kāzas
21.15 KENO
21.25 Atdodiet man skaistumu
22.45 Apmāni mani

10.55 Piek­tā asins grupa
13.40 Dzīves noteikumi
14.05 Uz karstām pēdām
16.40, 1.50 Tiešais ēters
17.50, 2.55 60 minūtes
20.00 Izmeklēšanas noslēpumi

RenTV Baltic

5.50, 22.50 Skatīties visiem
6.15 V un S 6.35 Vecpuišis
7.15 Bērnu klubs 7.30 Laika ziņas
7.35, 19.45 Saviesīgas vakariņas
8.35 Pareizs līdzeklis
9.55, 17.30 Ģimenes drāmas
11.00 Slepēnās teritorijas
12.05, 18.35 Dzenoties pakal pagātnei
13.05 Jums pat sapņos nav rādījies
16.25 Dīvaina lieta
20.50 M. Zadorova koncerts
23.55 Čapmanes noslēpumi 0.50 Ziņas

ONT

5.00, 5.30, 6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.30, 0.20 Ziņas
5.05 Rīts 8.05 Dzīvo vesels
9.25 Kontrolpirkums
10.05, 12.05, 15.15, 17.15, 20.00 Sporta ziņas
10.10 Moderns spriedums
11.10 Vienatnē ar visiem
12.10 Vīriešu/ sieviešu
13.15 Par mīlestību
14.10 Laiks rādīs
15.55, 23.20 Precamies!
17.20 Piezīmes 18.00 Lai runā!
19.00 Laiks 20.05 Mēness otrā puse
21.55 25 gadi pēc PSSR
22.40 Vakara Urgants

Baltkrievija 1

5.00, 6.20, 7.15 Labrīt, Baltkrievija!
6.00, 7.00, 8.00, 11.00, 14.00, 18.00, 23.25 Ziņas
6.05, 7.05 Ekonomikas ziņas
6.10, 7.10, 18.40, 22.45 Zona X
8.10, 21.05 Pēdas
9.00, 12.00, 15.00 90 sekundes
10.00, 19.00 Sieviešu ārsts
11.10, 15.30 Ģimenes melodrāmas
12.20 Diena lielpilsētā
13.20 Bērnu ārsts
14.15, 17.40 Reģionālās ziņas
14.25 Pirāts un pirāte
16.35 Baltkrievijas laiks
18.20, 23.05 Interesu sfēra
20.00 Panorāma 20.45 Speciāreportāža
23.45 Sporta diena 23.55 Lamatas

Baltkrievija 2

6.00 TV rīts
8.00, 20.55 TV barometrs
8.05, 21.05 Onlains
8.35, 17.05 Tāds darbs
9.30, 19.05 Ekstrasensī - detektīvi
10.30, 20.15 Mana burvīgā aukle
11.05, 16.00 Nepiedzimsti skaista
12.00, 18.00 Stila ikona
13.10 Jaunkundze-zemiece
14.20 PIN kods
15.05 Mf. Trīspasmit
21.00 Sportloto 6 no 49, KENO
21.45 Futbols

2. decembrī

Ir iemesls!



Džanni Versačes
dzimšanas diena

Kā kļūt par veiksmīgu modelētāju, kas ir līdzīgs Pjēram Kardinālam vai Koko Šanelei? Tas ir liels noslēpums. Ik

gadū modelētāja profesiju iegūst simtiem tūkstoši jaunu cilvēku, bet par slavenībām kļūst mazāk nekā procenta simtdaļa no šī skaitļa. Kas attiecas uz īstiem ģēnijiem, tad viņi parādās pie mūsdienu modes apvāršņa ne biežāk kā vienu – divas reizes desmitgadē.

Džanni Versače bija īpašs it visā... Viņa priekšstats par skaistumu un eleganci ietekmēs modes tendences vēl ļoti ilgu laiku. Viņš ļoti veiksmīgi apvienojis baroka krāšņumu ar klasicisma askētismu, organiski papildinot visus šos senlaiku stilus ar roka kultūras protesta elementiem, nenoniecīnot arī panku estētiku un daudzas citas subkultūras. Līdz ar to izveidojās spilgts, neviennozīmīgs, reizēm vienkārši skandalozs, bet... neparasti pievilcīgs un ārkārtīgi populārs stilu sajaukums.

Tāpat kā daudzas citas pasaules slavenības, Džanni Versače ir dzimis nelielā pilsētiņā. Redžo di Kalabrija atrodas Apenīnu pussalas dienviddaļā. Versačes ģimene bija diezgan turīga un laimīga, bet... Džanni pietrūka vecāku mīlestības. Māte centās nodarbināt dēlu apģērbu veikalā, kas viņai piederēja, bet tēvs parasti izvairījās no kontaktiem ar jaunāko dēlu. Kopš bērnības Džanni bija noslēgts un nesabiedrīks, visvairāk viņam patika sēdēt savā kaktiņā un meistarot lupatu lelles, kuras arī kļuva par viņa labākajiem draugiem.

Vēlāk Versačem jaunākajam ļoti patika vērot to, kā viņa māte šuj. Kā apburts viņš skatījās, kā auduma gabals pārvērtās par elegantu tērpu smalkai dāmai... Kaut ko pasakainu un burvīgu redzēja šajā procesā nākamais brīnumdaris un mags, kurš nākotnē varēja pat visneizteiksmīgāko un “pelēkāko” cilvēku pārvērst par spilgtu un neordināru personību...

Pirmos mēģinājumus radīt sieviešu kleitu skices Versače uzsāka vēl bērnībā. Savus darbus viņš nevienam nerādīja, bet glabāja savā lādītē kopā ar rotaļlietām. Kad zēns izauga, rotaļlietas viņam vairs nebija vajadzīgas. Vienā no ģenerāltīrīšanas dienām māte nolēma pārlicēt vecās grabažas... Tad viņa ieraudzīja dēla skices. Pieredzējusi šuvēja saprata, ka viņas nemīlamo dēlu gaida liela nākotne. Kopš tā brīža māte uz visiem laikiem mainīja savu attieksmi pret Džanni...

Pēc skolas beigšanas, tāpat kā lielākā daļa viņa vienaudžu no labvēlīgām ģimenēm (Itālijas dienvidos to nebija daudz), Versače devās studēt universitātē. Arhitekta profesija, kas šķita Džanni ļoti pievilcīga no malas, izrādījās garlaicīga un visai sarežģīta. Neizturējis slodzi, pirmā kursa students nolēma atgriezties mājās. Māte bija priecīga, jo modeļi, ko radīja dēls, bija īpaši pieprasīti to pasūtītāju vidū, kas dzīvoja provincē, ģimenes vei-

kals un ateljē sāka attīstīties. Cenšoties paplašināt ģimenes biznesu, Versače pastāvīgi apmeklēja modes skates. Viņš meklēja labākos audumus, iepazīstina svešas idejas, un viņš jau bija gatavs iepriecināt pasauli ar saviem atradumiem. Ģimene pieņēma lēmumu sūtīt Džanni lielajā modes pasaulē, lai viņš uzkrātu pieredzi un meklētu savu ceļu.

Savu patstāvīgo karjeru Versače uzsāka kā projektētājs un dizainers slavenajos modes namos. Viņam uzticēja jauniešu apģērba līniju izstrādāšanu, ar ko Džanni tika galā vienkārši spīdoši. Modelētāja vecākais brālis piedāvāja viņam sākt “solo” karjeru modes biznesā. 1978. gada martā Milānā, muzeja “Glezniecības pils” zālē publikai tika prezentēta Džanni Versačes pirmā kolekcija. Pirmā pankūka nebija neizdevusies, kritikas vērtējums bija neitrāls, bet reizēm arī pozitīvs. Versače sapratis, ka šis bizness var nodrošināt labu peļņu.

Pēc trim gadiem Versače sāka ražot parfimu, un 90. gadu sākuma par viņa klientiem kļuva princese Diāna, Madonna un Eltons Džons. Tolaik Versačes korporācija izgatavoja ne tikai apģērbus un parfimēriju, bet arī traukus, mēbeles, interjera dizaina priekšmetus. Šī jaunā modes nama attīstība bija strauja un ātra. Taču jaunās mēles gan vēstīja par to, ka firmas panākumu pamatā ir mafijas atbalsts, jo tā nekad neatstāj bez uzmanības ienesīgus projektus. Tenkas nopietni aizķēra Versači, viņš iesniedza tiesā prasību pret apmelotājiem. Tiesā modelētājam izdevās pierādīt, ka viņu apmelo un iegūt morālā kaitējuma kompensāciju – simts tūkstošus sterliņu mārciņu. Visu iegūto naudu viņš ziedoja labdarībai.

Katra Versačes modes skate izraisīja publikas un kritiķu sajūsmas vētru, kā arī sašutušo konkurentu naudu. Taču atzītas autoritātes augstās modes pasaulē tomēr nekad nepieņēma modelētāja krāšņo, neviennozīmīgo, neierasto stilu.

Savas pēdas Versače atstājis arī teātrī, viņš radīja tērpus Morisa Bežāra izrādēm, sadarbojās ar Milānas operu. Talantīgs cilvēks vienmēr ir daudzveidīgs, tāpēc arī modelētāja grāmatām, bez šaubām, ir literāra vērtība.

Versačes impērija turpināja attīstīties, šis zīmols kļuva par vienu no slavenākajiem un populārākajiem visā pasaulē. Kādā modes skatē, kurā piedalījās Naomi Kempbela, atbilstoši teatralizēta priekšnesuma sižetam, skatuves zvaigzne tēmēja ar pistoli uz modelētāju. Šo oriģinālo piegājienu publika uzņēma ar sajūsmu. Tolaik neviens vēl nenojauta, ka tā bija nelaimi vēstoša zīme.

1997. gada 15. jūlija rītā Džanni Versače izgāja no savas mājas, lai paņemtu rīta pastu. Atpakaļ viņš neatgriezās, jo tika nogalināts uz savas *Miami Beach* mājas kāpnēm. Divas lodes, ko izšāva maniaks un sērījveida slepkava, pārtrauca neparastākā, neordinārākā un apbrīnojāmākā modelētāja dzīvi...

Andrejs JAKUBOVSKIS
Foto no interneta

Virszemes TV: antenu un dekoderu uzstādīšana. Satelīttelevīzija: uzstādīšana, apkalpošana, remonts.

Tālr. 26344829.

LAIKA ZIŅAS

St	03.12.	Sv	04.12.	Pr	05.12.	Ot	06.12.
-5	...	-4	...	-5	...	-6	...
-2	...	+2	...	...	...	...	...
ZR	4 m/s	ZR	5 m/s	DR	6 m/s	ZR	5 m/s



Izgatavojam kaltus, metinātus, kniedētus un lodētus suvenīrus, žogus, margas, restes, traukus, mēbeles u.c. izstrādājumus no melnā metāla, nerūsējoša tērauda, alumīnija u.c. metāliem. Individuāla pieeja katram klientam.

Tālr. 29422679

Pērkam zāģbaļķus: bērzu (dīam. 22-38), zaru skaits un serdes krāsa nav ierobežoti. **Piedāvājam transportu.** Tālr. 26677812, 22336903.

SVĒTKI TUVOJAS.



IEPRIECINIET savus mīļos ar **KRĀSLAVAS** novadā ražotām, z/s "KURMĪŠI" izolatām, **BIOLOĢISKĀM** zāļu tējām, **EGLĪŠU** vaska rotaslietām.

Meklējiet un atrodiat:

- Pils ielā 2, KRĀSLAVAS TIC,
- Raiņa ielā 13, veikals KRISTĪNE,
- Rīgas 77a, puķu veikalā AMMIJA
- Rīgas ielā 30, z/s KURMĪŠI.

Kurināmās šķēdas ražošanas uzņēmums **PĒRK:** mežu uz celma, malku pie ceļa, cirsmu atliekas, apaugumu. **PIEDĀVĀJAM:** koksnes šķeldotāja un mežizstrādes pakalpojumus.

Tālr. 29237307.

PĀRDOD

viensētu. Steidzami! Dagdas nov., Bundenieki. Cena pēc vienošanās. Tālr. 25967242;

2-istabu dzīvokli Dagdā, Daugavpils ielā 13-5. Tālr. 29455509; 1-istabas dzīvokli 1300 €. Tālr. 25277502;

PĀRDOD vai IZĪRĒ 1.5 - istabu dzīvokli Krāslavā. T. 29615412;

"MITSUBISHI Grandis" - 2.0 Di-D, 2006., 6 vietas, tumši zila, saka-bes āķis, braucoša. T. 26096973;

"BMW 318" - 11.2006., 95, no Vācijas. Latvijā nav ekspluatēta. Cena pēc vienošanās. T. 26540394;

"AUDI A6" - 1.8 gāze/ benzīns, 1998., TA līdz 06.2017. T. 26057978;

"AUDI A6 C4 Avant" - 1996., jauna TA, cena pēc vienošanās (1800 €). Tālr. 28295726;

traktoru MTZ-82 UKL darba kārtībā. Tālr. 26231123;

zāģmateriālus. Vagondēļus, dēļus, brusas, terases un grīdas dēļus, blockhause (brusas imitācija), vagondēļus pirtij, plauktus, līstes. Piegāde. Tālr. 27086886;

lietotu jumta skārdu. T. 28487479; alumīnija kannas, 3 kravas skal-dītas malkas. Tālr. 26067711;

mucas (20, 25, 30, 60, 120, 200, 1000 litri). Tālr. 27492445 (Daugavpils), 28111838 (Rēzekne);

darba zirgu (10 gadi), veic visus l/s darbus. Tālr. 28149020;

sivēnus. Tālr. 29129873;

kartupeļus. Tālr. 27131681;

kviešus, auzas, miltus. Piegāde. Tālr. 25949788;

graudus, miltus, malku. T. 29489854;

skaidu briķetes. 75 €/ t. Tālr. 28148664;

kurināmās kūdras briķetes (lgau-nija). 1 t/ 85 €. Tālr. 22110343;

sausu malku. VEIC iekšējos celtniecības darbus. Tālr. 27311977;

malku. Tālr. 25462098;

malku Dagdā. Tālr. 28494082;

skaldītu malku. Tālr. 26677812.

Santehnikas veikals Tir-gus ielā 8 piedāvā metāla, iekštelpu durvis un plasti-kāta logus, ražotus Vācijā. Veic visa veida celtniecības un remonta darbus. Individuāla pieeja katram klientam. Piegādes cenas un lieliska kvalitāte! Tālr. 27186119 (veikals), 24904572 (remontam un celtniecībai).

SIA "ALŅI AS" IEPĒRK ZĀĢBAĻĶUS EUR/m³ Garumus iepriekš saskaņot! Piegādes vieta: Varakļāni. Ir transports! www.alnias.lv **SAMAKSA 1 DIENAS LAIKĀ!** Tālr. 64866070, 29806775, 25916403.

		Egle					
Diametrs	Garums	3,7	4,3	4,9	5,5	6,1	
	14-17	46	45	46	45	46	
	18-24	62	62	69	58	66	
	25+	62	62	70	58	66	
		Priede					
Diametrs	Garums	3,7	4,3	4,9	5,5	6,1	
	14-17	45	45	45	44	44	
	18-24	54	54	59	54	54	
	25+	54	54	60	54	54	

SIA VEGO PLUS Plastikāta logi, durvis. Mēbeļu izgatavošana. Žalūzijas, roll-slēgi, m-skītu tīkli. www.vegoplus.lv Brīvības 10, Krāslava, t. 22402950. Dagda, tālr. 25992850.

PĒRK

visaugstākā cena par meža īpašumiem vai cīrsmām, l/s zemi. Tūlītēja samaksa. T. 29105447, 20318082, 27413393;

mežus ar zemi, cīrsmas. Samaksa uzreiz. Tālr. 26346688;

zemi ar jebkādu mežu. Visaugstākās cenas. Tālr. 29417548;

zemi ar jebkādu mežu. Augstas cenas. Tālr. 29548596;

meža īpašumus, cīrsmas, izstrādes tiesības. veicam meža taksāciju, projektus. Samaksa pēc līguma noslēgšanas. T. 29409930;

motobloku MTZ ar agregātiem. Tālr. 22499732;

vecas mašīnas (BMW, VW, VAZ u.c.). Tālr. 29581221;

jebkādas padomju laika kājmināmās bērnu automašīnas. Tālr. 26454417;

senlaicīgas dzintara krelles un rotaslietas, dzintara gabalus. Tālr. 28282963.

IEPĒRK

SIA "SENLEJAS" – liellopus, teļus, jērus. Samaksa tūlītēja. T. 65322454, 26190124, 26319888;

SIA "Janssen Livestock Latvia" iepērk bullīšus (14-45 dienas) un telītes (gaļas šķirnes). Tālr. 25930136, 27846561.

SIA "FORVEST"

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

Reklāma un sludinājumi

Z/S "Sapnis" pieņem pasūtījumus Ziemassvētku dāvanu izgatavošanai. Tālr. 65681357.

DAŽĀDI

Steidzami vajadzīga aprūpētāja sievietei ar kustību traucējumiem Krāslavas novadā. Tālr. 25501468.

Bīstamu koku zāģēšana kapos, pie elektrolīnijām. Tālr. 20037233, 26372392.

Lauksaimniecības tehnikas remonts, t.s. T40 A, MTZ priekšējo tiltu. Metālapstrāde. Tālr. 27092870.

Visu veidu santehnikas darbi - apkures sistēmas, ūdensvada, kanalizācijas ierīkošana. Santehnikas uzstādīšana. T. 26249515.

Bez maksas paņemsim nevajadzīgu sadzīves tehniku (ledusskapjus, gāzes plīti, TV utt.). Tālr. 27540758.

ATDOŠU labās rokās sunīti (tak-sis). Tālr. 28686387.

IK "KOVDORS"

Granīta pieminekļi un kapmales. Kapavietu labiekārtošana. Metāliskie nožogojumi un soliņi.

Piegāde, uzstādīšana.

Tālr. 22324315. Krāslava, Mednieku iela 2 (slimnīcas raj., bijusī Baklabaratorijas teritorijā).

Pakalpojums "Šoferis skaidrā", personīgais šoferis. Ir pieredze. T. 25973175.

Arsts Boriss Mihailovs Sertifikāts Nr. 60868

Ārstē artrītu, artrozi, deģeneratīvas izmaiņas locītavās un mugurkaulā, galvassāpes, sāpes mugurā, osteoporozi, diska trūci, išijas.

Strādā pēc bioregulējošās vācu metodes ar ķīniešu medicīnas elementiem.

Dinamiski rezultāti, pozitīvas atsauksmes.

Tālr. 29105248.

Žurnali decembrī

CITĀDĀ PASAULE

23. novembris – 06. decembris **Dziedniece un gaišreģe Vija Amatniece:**

Palīdzu cilvēkiem pašiem kļūt veselīgiem

Baisais barons fon Reke no Jaunpils

Barona zārks apstipots ar vara stīpām, jo nelaiķis arī pēc nāves nav licies mierā

Stounhedža Krievijā Āriešu mistiskā pilsētvalsts Urālu kalnu pakājē

Maģija tumšajam gadalaikam



Kā aizdzīt skumjas un depresiju un pieburt sev dzīvesprieku

Gredzenu vēstījums: nekas nenotiek tāpat vien

Ko darīt, ja salūzt vai pazūd rokaslieta, jo sevišķi - laulības gredzens

Horoskops veselībai

Kā izmantot to, ka planētas un mēness fāzes ietekmē labsajūtu

Indīgais tomāts

Eksotiskais un labi bruņotais dārzkopju bieds

Katrā *Citādās Pasaules* numurā: astroloģes un numero-loģes prognozes, cilvēkstāsti un dziednieka padomi, Mēness dienas kalendārs.



Tēma "Cilvēciskās attiecības"

Aicināsim Adventes lūgšanu brokastu dalībniekus ar savu ziedojumu atbalstīt šī pasākuma organizatoru ieceri - sniegt atbalstu Beresnes Vissvētās Jaunavas Marijas Dzimšanas Romas katoļu draudzei.

7. decembrī plkst. 10:00

Dagdas novada Tautas nama telpās, Dagdā, Alejas ielā 29

Ziedojums dalībai- EUR 10,00

Materiālu un TV programmas sagatavošanā izmantoti "Neatkarīgā Rīta Avīze", "Diena", "Subbota", "Rēzeknes Vēstis", 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 drukā".

Rēzekne, Baznīcas 28.

Reklāma, sludinājumi - tālr. 65681464

Fakss - 65681465

Laikraksta redaktore

Redaktors vietniece

Korespondenti

Tulkotāja

Marina Nipāne

Inga Pudnika

Aleksejs Gončarovs

Elizabete Viļuma -

Gražule

Iveta Leikuma

Natālija Zdanovska

26795517, marina_nipane@inbox.lv

22021290, ingapudnika@inbox.lv

26065838

27068443, patite@inbox.lv

26439370, ivetaleikuma@inbox.lv

26853074, natalin240580@mail.ru