

Padomumu

*Praktiskas idejas
visai nedēļai*

AVĪZE

2022. gada 4.–10. maijs • Nr. 18 (366)

ATBILDAM MŪSU LASĪTĀJIEM



Kāpēc nākamajā gadā visiem būs nepieciešama eID karte?

- ?** Vai šovasar notiks vasaras nometnes bērniem?
- ?** Kas jādara, lai pieteiktos slimības pabalstam?
- Vai patvaļīgi drīkst izzāgēt krūmus?

5. lpp.

Vai Latvijā joprojām var sodīt ar piespiedu darbu?

Kāpēc piespiedu darbs nomainīts pret sabiedrisko darbu? Par kādiem pārkāpumiem cilvēku var sodīt ar sabiedrisko darbu? Kādus darbus sodītie parasti veic? Kurā laikā noteiktās stundas jāatstrādā? Vai par to maksā? Kāpēc no sabiedriskā darba nevar izvairīties? Kādos gadījumos nostrādātās stundas var neieskaitīt?

4. lpp.

Tik pavasarīgi svaiga un sulīga! GAISĪGA MERINGA KŪKA

14. lpp.



Cena 0,90 €



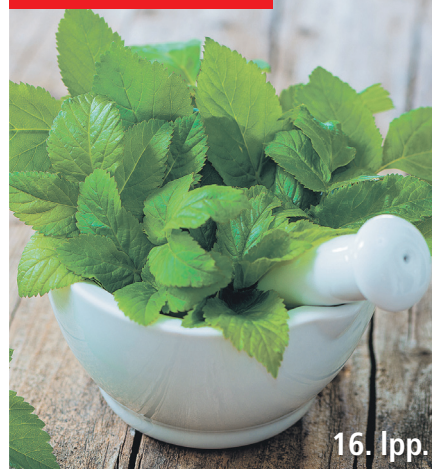
AKTUĀLI



7. lpp.

Vai laiks potēties ARĪ PRET ĒRCĒM?

VESELĪBAI



16. lpp.

Ļauna nezāle vai veselības zāļi?

MĀJAI



8. lpp.

Kā radoši un prātīgi IETAUPĪT PĀRTIKU

DĀRZAM



13. lpp.

Kā vislabāk atdalīt dobes no mauriņa?

INTERESANTI NOTIKUMI ŠONEDĒĻ



Skanēs lielākā koke pasaulē

Rīgas Latviešu biedrības Folkloras komisija aicina būt klāt īpašā Dižkokles daudzināšanā, kas notiks 7. maijā plkst. 17 Rīgas Latviešu biedrības nama Zelta zālē. Dižkokles garums ir 209 cm. To ieskandinās vairāki talantīgākie Latvijas jaunie koklētāji etnomuzikologa Valda Muktupāvela vadībā. Ieeja par ziedojumiem. 25% no šī sarīkojuma ieņēmumiem Rīgas Latviešu biedrība ziedos Ukrainas cilvēku atbalstam.

IZSTĀDE

Dārzs un dzīvesstils 2022

No 6. līdz 8. maijam Ķīpsalā notiks starptautiskā dārzkopības izstāde, kur varēs iegādāties gan visdažādākos stādus balkonam, terasei un dārzam – puķes, augļu kokus, košumkrūmus –, gan arī daudzveidīgas preces dārza darbiem un atpūtai – lapenes, nojumes, šūpoles, dārza mēbeles un pirtis savas piemājas teritorijas labiekārtošanai. Izstāde norisināsies gan hallē, gan ārā teritorijā, lai teju visu nepieciešamo atrastu gan dārza entuziasti un profesionāļi, gan vasarnieki. Apmeklētāji varēs saņemt arī vērtīgus audzētāju padomus un dažādu nozares speciālistu konsultācijas.



Uzvelc tautas tērpu par godu Latvijai!

Kultūras un tautas mākslas centrs *Ritums* sadarbībā ar Tautas tērpu centru *Senā klēts* un biedrību *Mans tautastērps* aicina uzvilkt tautas tērpu par godu Latvijai un 2022. gada 4. maijā plkst. 13 piedalīties tradicionālajā tautas tērpu gājienā, nolikt ziedus pie Brīvības pieminekļa, kā arī pēc tam apmeklēt svētku koncertu Rātslaukumā! Pulcēšanās gājienam notiks Rātslaukumā, sākot no plkst. 12.30, gājiens pa Kaļķu ielu vedīs līdz Brīvības laukumam. No plkst. 15 Rātslaukumā notiks sadziedāšanās un sadejošanās ar postfolkloras grupu *Iļģi*, Katrīnu Dimantu, postfolkloras grupu *Rikši* un folkloras kopu *Rīgas Danču klubs*.



4. maijs Vēstures muzejā

Latvijas neatkarības atjaunošanas dienā Latvijas Nacionālais vēstures muzejs aicina izjust prieku un lepnumu par savu valsti, izzinot tās attīstības gaitu dažādos laikposmos. Muzejs visas dienas garumā bez maksas piedāvās apmeklēt gan Latvijas vēstures pamatekspozīciju, gan vairākas tematiskās izstādes. Savukārt Atmodas laika notikumus detalizēti varēs iepazīt Tautas frontes muzejā.



Jaunajā numurā lasi



Aktrise un runas pedagoģe **ZANE DAUDZIŅA:** «Kad visa ģimene iekāpjām mašīnā un kaut kur braucam, tad mani dzimst tāds iracionāls bērna prieks – juhu, laižam!»



Rāmkalnu saimnieks **VIKTORS GRŪTUPS:** «Ar apsētu rudzu lauku Latvijas labā varu izdarīt daudz vairāk, nekā rosoties politikā. Neapšaubāmi.»



«Mēs to izdarījām – manas mājas garāžā 1987. gada 18. novembra naktī iebetonējām divus pušus!» Aizraujoši stāsti par to, kā trimdas latvieši piedalījās protestos, iestājoties par Latvijas brīvību.

Jau pārdošanā

Pērc izdevumu preses tirdzniecības vietās visā Latvijā vai abonē manizurnali.lv.

Koris Ave Sol aicina uz 4. maija koncertu

4. maijā plkst. 16 Rīgas Sv. Pētera baznīcā notiks Latvijas Republikas Neatkarības atjaunošanas dienai veltīts koncerts *Rītausmas mūzika Latvijai*. Koncertā piedalīsies arī izcilu kamer-mūziķu grupa: pianiste Agnese Eglīņa, flautiste Anete Toča, čellists Ēriks Kiršfelds, kontrabasists Jānis Staņeckis un ģitārists Āris Ozols. Bezmaksas ielūgumi pieejami *Biļešu paradīzes* kasēs un interneta vietnē.



Rīgas ielu mākslas ceļvedis

Tiem, kam patīk doties pastaigās pa pilsētas ielām, ierastos maršrutos palīdzēs dažādot Rīgas ielu mākslas ceļvedis. Tas ļaus iepazīties ar 12 izcilām mākslas darbiem (sienu gleznojumiem, grafiti un murāļiem), sākot no grandiozā *Rudens Stencil* un *Kiwie* kopdarba *Saule. Pērkons. Daugava* līdz pat brīvdabas izstāžu zālei ar nosaukumu *Patīltes galerija*. Lai vieglāk orientēties Rīgas ielu mākslā, ir sagatavota arī *GoogleMaps* karte ar krāšņākajiem darbiem un to atrašanās vietām.



Pavasara stādu tirgus

Sestdien, 7. maijā, Rundāles pils muzeja franču dārzā notiks pavasara stādu tirgus, kurā būs pieejams plašs viengadīgo un daudzgadīgo puķu klāsts. Tāpat piedāvājumā būs ap 70 vīnogu šķirņu stādi, augļu koku, ogulāju un zemeņu stādi, kā arī dekoratīvo lapu un skuju koku un krūmu stādi. Varēs iegādāties arī kļūgu pinuma un skalu grozus. Pils dārzā darbosies stādu uzglabāšanas vieta, lai apmeklētāji bez steigas varētu dārzā aplūkot pavasara ziedus un košumkrūmus.



Jauna izstāde Dzelzceļa muzejā

4. maijā Latvijas dzelzceļa vēstures muzejā plkst. 16 atklās izstādi **NYET, NYET, SOVIET!** *Politiskie protesti un demonstrācijas ārpus Latvijas 1945–1991*. Izstāde ir iedvesmojoša, taču retajam zināms stāsts par to, kā trimdas latvieši padomju okupācijas laikā uzturēja dzīvu Latvijas neatkarības ideju. Ar aizrautīgu pašaieliedziņu un radošu deģsmi vairākus gadu desmitus visā pasaulē latvieši rīkoja politiskus protestus un demonstrācijas, lai pievērstu vietējās sabiedrības, preses un politiķu uzmanību Baltijas valstu okupācijas jautājumam.



Zemgaļu un sēļu zeme

Jelgavas Svētās Trīsvienības baznīcas tornī līdz 31. maijam būs skatāmas teju 30 krāšņās dažādu autoru lielformāta fotogrāfijas, kas apkopotas tematiskā ceļojošā izstādē ar kopēju nosaukumu *Zemgaļu un sēļu zeme*. Visai pārsteidzoša solās būt neliela pieskašanās mūsdienīgai 3D animācijai, kas vizualizē 13. gadsimta Tērvetes un Sēlpils pilskalna arheoloģisko kompleksu. Citu attēlu vidū varēs ieraudzīt Dignājas, Stupeļu, Mežotnes, Dobes jeb Incēnu pilskalnu, ainas no Zemgaļu svētku norisēm Tērvetē, rast priekšstatu par teikās minēto Meļķitāru muldakmeni, Saltupju svētavotu.



IEMAS Padomu AVĪZE

Izdevniecības galvenā redaktore SANTA DANSBERGA-ANČA Izdevniecības radošā direktore SANDIJA ŠĒNBERGA
IEVAS PADOMU AVĪZES REDAKCIJA ♦ Galvenā redaktore AIVA ALKSNE ♦ Galvenās redaktores vietniece DACE RUDZĪTE
 ♦ Mākslinieciskais redaktors, datorgrafisks JĀNIS ZOBENS ♦ Korektoru nodaļa KRISTĪNE LAGZDINA, tālr. 67006101
 ♦ Ražošanas nodaļa JĀNIS MEŽSARGS, tālr. 67006101 ♦ Mārketinga nodaļa MARTA GAVARE, tālr. 67006100
 ♦ Realizācijas nodaļa, tālr. 67006114 ♦ Administratore, tālr. 67006102

REDAKCIJAS ADRESE Stabu ielā 34, Rīgā-11, LV-1880, tālr. 67006102, e-pasts ievasavize@santa.lv

REKLĀMAS DAĻA Tālr. 67006105, 67006100, fakss 67006152, e-pasts reklama@santa.lv

Iespiests Poligrāfijas grupā *Mūkusalā*. Avīzes redakcija manuskriptus nerezencē, atpakaļ neizsūta un ir iesūtītajiem lasītāju materiāliem drīkst rīkoties pēc saviem ieskatiem. Avīze iznāk katru trešdienu.

Avīzes abonēšana ar piegādi Latvijā, Eiropā un citur pasaulē www.manizurnali.lv.

Papildu informācija: e-pasts abone@santa.lv, tālr. 67006114. Abonēšanas indekss *Latvijas Pastā* 1283

MAZUMTIRDZniecība Informējiet mūs, ja nevarat iegādāties avīzi kādā no tirdzniecības vietām Latvijā:

e-pasts abone@santa.lv, tālr. 67006125. Pārpublicējot materiālus, nepieciešama SIA *Žurnāls Santa* rakstiska atļauja.



Latvijas Preses Izdevēju Asociācija
 LATVIAN PRESS PUBLISHERS ASSOCIATION
 Izdevējs ir Latvijas Preses Izdevēju asociācijas (LPIA) biedrs www.lpia.lv



Nedēļas LAIKĀ PROGNOZE un KALENDĀRS

Nebeidzams vēsums un salnas

Šī gada aprīlis Latvijā bija aukstākais pēdējo piecu gadu laikā, un arī maija sākums ar tik noturīgi zemu temperatūru Latvijā nav bijis krietni ilgu laiku. Iepriekšējos gados vēsam pavasarim sekoja strauja, ļoti karsta vasara – gan 2020., gan 2021. gadā jūnijs bija rekordkarsts. Pārāgi izteikt prognozes, vai šogad atkārtosies tāds pats scenārijs, tomēr ir skaidrs, ka maija pirmajā daļā uz noturīgu siltumu cerību ir maz. Salnas naktīs būs bieži vismaz līdz 12.–14. maijam. Ilgāka termiņa prognozes rāda, ka maija vidējā temperatūra būs tuvu normai, kas ļauj cerēt, ka vēsai mēneša pirmajai daļai sekos krietni siltāka otrā.



Laiku prognozē **TOMS BRĪCIS**, LTV laika ziņu redaktors

LATVIJĀ	04.05.	05.05.	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.
Alūksne	-2°+7°	-3°+9°	-2°+12°	+4°+12°	+2°+12°	+1°+12°	-1°+13°
Bauska	-1°+11°	0°+12°	+1°+15°	+5°+16°	+4°+13°	+2°+14°	0°+13°
Cēsis	-1°+8°	-2°+9°	0°+13°	+5°+14°	+2°+10°	0°+12°	-1°+11°
Daugavpils	-1°+10°	-2°+11°	+1°+14°	+6°+13°	+5°+13°	+4°+14°	0°+13°
Liepāja	+2°+8°	+4°+13°	+5°+13°	+6°+10°	+3°+10°	+4°+9°	+4°+7°
Madona	-2°+8°	-3°+9°	-1°+12°	+4°+13°	+1°+11°	0°+12°	-1°+12°
Rēzekne	-1°+9°	-1°+10°	-1°+13°	+5°+12°	+3°+13°	+3°+13°	-1°+13°
Saldus	-2°+11°	0°+12°	+1°+15°	+2°+14°	+1°+13°	+1°+13°	+1°+12°
Ventspils	+1°+7°	+2°+11°	+4°+15°	+5°+9°	+2°+8°	+4°+8°	+3°+7°

RĪGA

TREŠDIENA 4. maijs	CETURTDIENA 5. maijs	PIEKTDIENA 6. maijs	SESTDIENA 7. maijs	SVĒTDIENA 8. maijs	PIRMDIENA 9. maijs	OTRDIENA 10. maijs
N. +2° D. +9°	N. +1° D. +10°	N. +2° D. +15°	N. +6° D. +16°	N. +4° D. +11°	N. +3° D. +12°	N. +3° D. +13°
Vējš: 4-10 m/s Spiediens: 764 mm	Vējš: 1-5 m/s Spiediens: 766 mm	Vējš: 2-7 m/s Spiediens: 766 mm	Vējš: 5-12 m/s Spiediens: 763 mm	Vējš: 4-10 m/s Spiediens: 758 mm	Vējš: 4-10 m/s Spiediens: 763 mm	Vējš: 5-12 m/s Spiediens: 764 mm
2. laika tips	1. laika tips	2. laika tips	2. laika tips	2. laika tips	2. laika tips	2. laika tips
TICAMĪBA 75%	TICAMĪBA 75%	TICAMĪBA 70%	TICAMĪBA 65%	TICAMĪBA 60%	TICAMĪBA 55%	TICAMĪBA 55%

4. maijs	5. maijs	6. maijs	7. maijs	8. maijs	9. maijs	10. maijs
Saule: lec 05.29 riet 21.13	Saule: lec 05.27 riet 21.15	Saule: lec 05.25 riet 21.17	Saule: lec 05.22 riet 21.19	Saule: lec 05.20 riet 21.21	Saule: lec 05.18 riet 21.23	Saule: lec 05.16 riet 21.25
JĀAPSVEIC: Vizbulīte, Vijolīte, Viola	JĀAPSVEIC: Ģirts, Ģederts	JĀAPSVEIC: Gaidis, Didzis	JĀAPSVEIC: Henriete, Henrijs, Jete, Enriko	JĀAPSVEIC: Staņislavs, Staņislava, Stefānija	JĀAPSVEIC: Klāvs, Einārs, Ervīns	JĀAPSVEIC: Maija, Paija
Latvijas Republikas Neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena				Nacisma sagrāves un Otrā pasaules kara upuru piemiņas diena Mātes diena	Eiropas diena	

Mēness Dviņu zīmē ZIEDU DIENAS	Mēness Vēža zīmē LAPU DIENAS	Mēness Lauvas zīmē AUGĻU DIENAS
plkst. 02.06	plkst. 14.50	plkst. 01.54

Čika laiks: 23.39–02.06	Čika laiks: 13.28–14.50	Čika laiks: 15.43–01.54
<p>IETEICAMS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • art zemi, ravēt, retināt • izgriezt koku un krūmu zarus • spodrināt stikla un sudraba priekšmetus • veikt sīkus remontdarbus mājās vai pagrabā • pierakstīt idejas un atcerēties sapņus • nevajag laistīt augus, jo var sākt pūt saknes • labāk atlikt fiziski smagus darbus <p>AROMĀTI: apelsīns, citroni ĒDIENS: ziedkāposti, brokoļi, rieksti, siltie salāti KRĀSA: dzeltena UZMANĪES! Jāsaudzē rokas un pleci!</p>	<p>IETEICAMS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • izbaudīt jaunas garšas • uzņemt māju, laistīt un mitrināt telpaugus • nodarboties ar meditāciju, jogu • pastaigas svaigā gaisā, mērenas fiziskās aktivitātes • mājas pirts un SPA procedūras • jāsargās pārpūlētis un pārmērīgi atdzist <p>AROMĀTI: krustnagliņas, kanēlis, apelsīns ĒDIENS: ogļhidrātiem bagāti ēdieni, papildināti ar zaļiem dārzeņiem, nomierinoša tēja KRĀSA: sarkana UZMANĪES! Vairies no pārpūles un visa negatīvā!</p>	<p>IETEICAMS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gatavot saldus ēdienus • sagriezt potzarus, cirst un zāgēt kokus, izgriezt koku zarus, likvidēt nevēlamus augus un dzinumus • ievākt skuju vannām, uzlējumiem, kvēpināšanai • nav piemērots laiks sēšanai, stādīšanai, pārstādīšanai un telpaugu aprūpēšanai • nav ieteicami remontdarbi, jo viss pārāk ātri žūst, krāsa var sākt plaisāt un nolūpt <p>AROMĀTI: lavanda, roze ĒDIENS: dārzeņu un produktu, kas satur daudz olbaltumvielu, nelielos daudzumos arī marinēti produkti, vakarā – nomierinoša tēja. KRĀSA: sarkana – jāēd sarkani produkti, jāvelk mugurā sarkans apģērbs, taču, ja ir sirds problēmas un paaugstināts asinsspiediens, līdzsvaru atjaunos zilā un dzeltenā krāsā. UZMANĪES! Nepārpūlies un nestreso! Nepārcenties dārza darbos – tas var nākt par ļaunu sirdij.</p>

4. MĒNESS DIENNAKTS	5. MĒNESS DIENNAKTS	6. MĒNESS DIENNAKTS	7. MĒNESS DIENNAKTS	8. MĒNESS DIENNAKTS	9. MĒNESS DIENNAKTS	10. MĒNESS DIENNAKTS	11. MĒNESS DIENNAKTS
plkst. 06.45	plkst. 07.20	plkst. 08.12	plkst. 09.18	plkst. 10.35	plkst. 11.57	plkst. 13.20	
Nepieņem pārsteidzīgus lēmumus! Laiks piemērotu sadzīvību jautājumu kārtošanai un ikdienišķiem mājas darbiem.	Laiks labvēlīgs radošām aktivitātēm, informācijas meklēšanai, sarunām, pārrunām. Meklē padomus gudrās grāmatās. Nevajag sākt ilglaicīgus darbus.	Jākoncentrējas uz ierastajiem rutīnas darbiem, bez liekas kurnēšanas jāuzkopj un jāsakārto māja. Drikst paeksperimentēt, gatavojot ēdiena. Vērts ieklausīties intūcijā.	Iespējama nervoza atmosfēra, uzbudinājums un provokācijas. Nevajadzētu neko plēst – ne papirus, ne traukus, ne arī attiecības... Nevajag baumot un melot!	Laiks, kad jāpiedod pāridarījumiem, jāpiedod sev, jānožēlo tas, kas izdarīts slikti, jālabo nekvalitatīvi paveiktais. Atrodi laiku garākai pastaigai vai skrējienam.	Enerģētiski negatīvs laiks, kad var pārņemt satraukums, bailes, nomāktība, sliktas domas. Nevajadzētu ļauties kaitīgu ieradumu kārdinājumiem. Vajadzīgs svaigs gaiss un pavasara vitamīni.	Labs laiks ģimenes kopīgām nodarbēm – viss, ko sāksi darīt kopā ar ģimeni, izdosies arī ilgtermiņā. Labvēlīgs laiks plānu kardināšanai, mājokļa remontdarbiem.	Nepieciešama uzmanība un piesardzība. Iesākt noteikti vajadzētu pabeigt. Vari palielināt fizisko slodzi. Labs laiks, lai dotos garās pastaigās.

<p>LAPU DIENAS (Mēness Vēži, Skorpionā, Zivīs) – mitruma un ūdens dienas, kad ieteicams darboties ar dārzeņiem un citiem augiem, kuru izmantojamā daļa ir lapas.</p>	<p>AUGĻU DIENAS (Mēness Aunā, Lauvā, Strēlniekā) – siltuma dienas, kad droši var sēt, stādīt un aprūpēt visus augus, kas dod augļus, kā arī graudaugus.</p>	<p>JĀIZKAR VALSTS KAROGS</p>
<p>ZIEDU DIENAS (Mēness Dviņos, Svaros, Ūdensvīrā) – gaisa un gaismas dienas, kas labvēlīgas darbam ar ziedaugiem – visam, ko audzējam tieši ziedu dēļ.</p>	<p>SAKŅU DIENAS (Mēness Vērsī, Jaunavā, Mežāzī) – aukstuma dienas, kad ieteicams pievērsties tiem dārzeņiem, kuru izmantojamā daļa ir saknes, kā arī bumbuļaugiem un sīpolaugiem.</p>	



Noskaidro DACE RUDZĪTE, IEVAS Padomu Avīze

SABIEDRISKAIS DARBS – sods ar pievienoto vērtību

Viens no izplatītākajiem kriminālsoda veidiem ir sabiedriskais darbs – pagājušajā gadā Valsts probācijas dienests organizēja tā izpildi nedaudz vairāk kā 8000 cilvēkiem. Par kādiem pārkāpumiem šādu sodu var piespriest un vai tā izpilde parasti nozīmē lapu grābšanu parkos, skaidro Valsts probācijas dienesta Uzraudzības, piespiedu un sabiedriskā darba nodaļas vadītājs JĀNIS KLŪGA.

Šogad spēkā stājās grozījumi Krimināllikumā, kas kriminālsodu piespiedu darbs aizstāja ar nosaukumu *sabiedriskais darbs*. Lai gan nosaukums ir mainīts, sabiedriskā darba kā soda mēra jēga ir tā pati – cilvēka piespiedu iesaistīšana vecumam, psiholoģiskajām īpašībām, fiziskajām spējām un attīstības līmenim piemērotos, sabiedrībai nepieciešamos darbos no pamatdarba vai mācībām brīvajā laikā un bez atlīdzības.

Nosaukums mainīts, jo līdz šim esošajam kriminālsoda nosaukumam *piespiedu darbs* bijis personu pazemojošs raksturs. Proti, piespiedu darbs bijis vērst uz cilvēka pakļaušanu nodarbinātībai darba grūtību dēļ, nevis sabiedrības labā, tādā veidā tai atlīdzinot radīto kaitējumu par izdarīto noziedzīgo nodarījumu. Turklāt Latvijas kriminālsodu sistēmā lietotais jēdziens *piespiedu darbs* ilgstoši radījis neizpratni starptautiskā līmenī, ņemot vērā, ka citās valstīs attiecīgo kriminālsoda veidu dēvē par *sabiedrisko darbu* ar mērķi uzsvērt tā taisnīguma un sabiedriskā labuma nozīmi.

Par zādzību un braukšanu reibumā

Krimināllikums atkarībā no pārkāpuma smaguma paredz dažādus sodus; sabiedriskais darbs ir viens no tiem, ko tiesa vai prokurors var piemērot. No visiem, kas sodīti ar sabiedrisku darbu, aptuveni 15% gadījumu veikusi zādzību, krāpšanu, piesavināšanos nelielā apmērā. Piemēram, nozadzis veikalā dārga alkohola pudeli. Tiešs apdraudējums un bīstamība sabiedrībai nav ļoti liela, taču sabiedrības intereses ir pārkāptas un par to paredzēts sods. Aptuveni 20% no sabiedriskā darba veicējiem ir šoferi, kurus pieķer vadām transporta līdzekli alkoholisko vai narkotisko vielu reibumā,



iespējams, arī bez tiesībām. Taču šajā gadījumā sabiedriskais apdraudējums var būt arī ļoti liels, un, ja būs noticis nopietns ceļu satiksmes negadījums, būs sods arī par miesas bojājumu nodarīšanu – tad tikai ar sabiedrisku darbu cilvēks cauri netiks.

Vēl aptuveni 8% gadījumu sabiedrisku darbu piemēro par izvairīšanos no uzturlīdzekļu maksāšanas. Ja vecāks nemaksā bērna uzturēšanai paredzēto summu, Uzturlīdzekļu garantijas fonda vēršanas tiesā un viņam piespriež sabiedrisku darbu kā sodu par to, ka viņš nepilda bērna uzturēšanas pienākumu. Retāk sabiedriskais darbs piespriests par citiem nodarījumiem, piemēram, kustamas mantas nolaupīšanu, narkotisko vielu lietošanu, glabāšanu un neatļautu realizēšanu un citiem. Biežāk noteiktas sabiedriskā darba stundas kā sodu saņem vīrieši, jo viņi kopumā veic vairāk kriminālpārkāpumu un noziedzīgu nodarījumu, taču apmēram 30% ir sievietes.

Vai tiešām grābj lapas?

Sabiedriskais darbs var būt dažāds, bet galvenais, ka, to veicot, pārkāpējs atlīdzina savu nodarījumu sabiedrībai. «Sabiedrībā bieži uzskata, pat kultivē domu, ka sabiedriskais darbs nozīmē lapu grābšanu kapos un puķu

stādīšanu parkos. Jā, tiek veikti arī šādi darbi, bet tie nav vienīgie, jo, piespriežot šo sodu, jāveicina, lai tas būtu atbilstošs cilvēka prasmēm un iemaņām. Piemēram, cilvēks, pēc profesijas galdnieks, paklupis, izdarījis noziegumu, un viņam piemēro sabiedrisku darbu. Tad mēs skatāmies, kādi līgumi ir noslēgti ar darba devējiem un vai kādam no viņiem nenoder galdnieka darba iemaņas. Lai pārkāpējs nevis grābj lapas, bet skolā remontē solus! Ja kādam ir labas datorprasmes un viņa ikdienas darbs saistīts ar tām, lietderīgāk, lai viņš sabiedrisku darbu strādā, piemēram, bibliotēkā, ievadot datus vai kārtojot kartotēkas. Ja cilvēks ir elektrīķis, lai viņš kādā objektā pārvelk elektroinstalāciju. Ideja ir tāda, ka tās prasmes, ko cilvēks dzīvē ir apguvis un māk, maksimāli jāizmanto, arī izpildot sodu. Protams, ir cilvēki, kuriem nav nekādas darba kvalifikācijas un prasmju un varbūt ikdienā viņi vispār nestrādā, un tad gan viņi grābj lapas kapos,» stāsta Jānis Klūga.

Ārpus darba un bez atlīdzības

Tie sodītie, kuri strādā, sabiedriski derīgo darbu veic ārpus sava darba laika – tas ir likuma nosacījums, ka šos darbus organizē no darba un mācībām brīvajā laikā. Jo mērķis nav sodīt cilvēku

tā, ka viņš zaudē savu pamata darbu un spēju uzturēt sevi un ģimeni, atņemt viņu no ikdienas. Nē, sabiedrisku darbu viņš veic papildus savam ikdienas darbam, par to nesņemot atlīdzību, bet atlīdzinot sabiedrībai.

Sabiedriskos darbus neveic jebkurā darbavietā – likums nosaka, ka šos cilvēkus drīkst nodarbināt valsts, pašvaldību iestādes, nevalstiskās organizācijas. Tātad tas nav business, un peļņu uz šo cilvēku darba rēķina neviens nevar gūt.

Izvairīšanās nav iespējama!

Aplūkosim, kā tas notiek praktiski. Pieņemsim, Pēteris veicis nebūtisku pārkāpumu, par kuru tiesnesis kā sodu viņam piemēro 100 sabiedriskā darba stundas. Likums nosaka, ka Pēterim desmit darba dienu laikā pēc sprieduma stāšanās spēkā jāierodas Valsts probācijas dienestā soda izpildes uzsākšanai. Vairākums cilvēku arī ierodas, bet, ja neierodas, dienests sūta uzaicinājumu, nosakot konkrētu datumu, laiku un amatpersonu, pie kuras jāierodas, lai organizētu soda izpildi. Ja arī pēc uzaicinājuma cilvēks neatnāk, dienests sūta brīdinājumu, ka viņš pārkāpj likumu, un Probācijas dienests lūdz tiesai ierodas, bet, ja neierodas, dienests sūta uzaicinājumu, nosakot konkrētu datumu, laiku un amatpersonu, pie kuras jāierodas, lai organizētu soda izpildi. Ja arī pēc uzaicinājuma cilvēks neatnāk, dienests sūta brīdinājumu, ka viņš pārkāpj likumu, un Probācijas dienests lūdz tiesai ierodas, bet, ja neierodas, dienests sūta uzaicinājumu, nosakot konkrētu datumu, laiku un amatpersonu, pie kuras jāierodas, lai organizētu soda izpildi. Ja arī pēc uzaicinājuma cilvēks neatnāk, dienests sūta brīdinājumu, ka viņš pārkāpj likumu, un Probācijas dienests lūdz tiesai ierodas, bet, ja neierodas, dienests sūta uzaicinājumu, nosakot konkrētu datumu, laiku un amatpersonu, pie kuras jāierodas, lai organizētu soda izpildi.

Kad Pēteris ierodas Valsts probācijas dienestā, amatpersona noskaidro viņa nodarbinātības vai mācību laikus, viņa prasmes, dzīvesvietu, lai soda izpildi organizētu tai maksimāli tuvāk. Tad Pēterim piedāvā un kopā izvēlas kādu no noteiktajām darbavietām, kur viņš šīs 100 stundas atstrādās. Kopā ar darba devēju izveido sabiedrisku darbu grafiku – kādos laikos, kādās stundās un kādā apjomā Pēteris to pildīs. Grafiks var būt dažām dienām, nedēļai vai garāks – tas atkarīgs no tā, kā cilvēks un darbavietā var plānot darbus. Tad šo grafiku Pēteris, Probācijas dienesta pārstāvis un darba devējs paraksta, un tas Pēterim jāievēro. Ja viņš nestrādā atbilstoši grafikam, tas ir pārkāpums, un tam atkal seko brīdinājums un iespējamās sekas, ka sabiedriskā darba stundas būs jāizstrādā ar islaicīgu brīvības atņemšanu. Tāpēc sabiedriskais darbs ir nopietns sods, no kura izvairīties nav iespējams.

Kad Pēteris noteiktās 100 stundas nostrādājis, viņš sodu ir izpildījis – Valsts probācijas dienests tiesai vai tam, kas Pēterim piemērojis šo sodu, sūta paziņojumu, ka no tāda līdz tādām datumam stundas ir atstrādātas un sods ir izpildīts.

Savs darbs ir jāpaveic

Tikai ierašanās darba izpildes vietā nenozīmē, ka cilvēks strādā, – viņam savs darbs jāpaveic! Un to kontrolē gan darba devējs atbilstoši līgumam, gan Probācijas dienesta darbinieki brauc uz vietas noteiktos laikos un skatās, kā sabiedriskā darba izpilde tiek veikta. Pat ja sabiedriskais darbs nozīmē lapu grābšanu parkā, tas nenozīmē, ka šo darbu var veikt pavirši vai lielāko darba laiku pavadīt aiz koka pipējot. Kā skaidro Jānis Klūga, darbu izpildi kontrolē darba devējs un, ja viņš uzskata,

ka cilvēks darbu veic neatbilstoši vai slinko, par to ziņo Valsts probācijas dienestam. Tā amatpersonas cilvēku sauc uz pārrunām, un tās stundas, ko viņš ir noslinkojis vai pavirši nostrādājis, drīkst neieskaitīt. Un tās tāpat jāatstrādā! Savukārt, ja cilvēks sabojājis kādu mantu, piemēram, zāles plāvēju, tas atkal ir jauns pārkāpums, par ko viņam jāatbild.

NEM VĒRĀ!

Ja konkrētais cilvēks sabiedrisku darbu jau strādājis trīs reizes un nav necik labojies, tiesnesis var lemt, ka viņam šis soda mērs neder un jāsoda stingrāk. Taču sabiedriskais darbs ir labs sods veids, jo cilvēks paliek sabiedrībā, turpina strādāt vai mācīties un tajā pašā laikā viņam ļauts saņemt, ka viņš rīkojies nepareizi, un tiek dota iespēja sabiedrībai atlīdzināt.

Tā kā kriminālatbildība iestājas no 14 gadu vecuma, arī nepilngadīgajiem kā soda veidu var piemērot sabiedrisku darbu. Biežāk viņiem šādu sodu piemēro par apreibinošu vielu lietošanu un glabāšanu, arī par automašīnas vadīšanu bez tiesībām, sīkām zādzībām. Nepilngadīgos drīkst sodīt ar mazāku sabiedriskā darba stundu skaitu, turklāt lielākoties viņi to izpilda savā skolā, veicot kādas skolai vajadzīgus darbus ārpus mācību laika (ja mācās skolā, darbu organizē brīvlaikos, brīvdienās, lai jaunieši nebūtu arī pārmēru noslogots, jo jāņem vērā, ka viņš tomēr ir nepilngadīgais).

SABIEDRISKO DARBU VAR NOTEIKT:

- > kā pamatsodu uz laiku no 40 līdz 280 stundām;
- > kā papildsodu uz laiku no 40 līdz 100 stundām.

Pagājušajā gadā pilngadīgās personas sabiedriskajos darbos nostrādāja 467 003 stundas, nepilngadīgās – 9187 stundas.

Kāpēc nākamgad obligāti būs nepieciešama eID karte?

? Kāpēc no nākamgad vairs nepietiks ar pasi kā personu apliecināšanu dokumentu? Man līdz šim eID kartes nav bijis, un redzot, kādas tagad ir rindas uz dokumentu izgatavošanu, pat nesaprotu, kā lai es pie eID kartes tieku. Kas notiks gadījumā, ja man ID kartes 1. janvārī nebūs?

Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrijas grozījumi *Personu apliecināšu*

dokumentu likumā paredz, ka eID karte kā obligāts personu apliecināšanas dokuments noteikta sakarā ar Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrijas izstrādātajiem grozījumiem *Personu apliecināšu dokumentu likumā*. Līdz ar to personas apliecināšana jeb eID karte no 2023. gada 1. janvāra būs obligāts personu apliecināšanas dokuments Latvijas pilsonim un nepilsonim, kurš sasniedzis 15 gadu vecumu. Šādi grozījumi likumā veikti saskaņā ar Eiropas Parlamenta

un Padomes Regulu par elektronisko identifikāciju un uzticamības pakalpojumiem elektronisko darījumu veikšanai iekšējā tirgū. Regulas mērķis ir stiprināt elektronisko darījumu uzticamību iekšējā tirgū, nodrošinot vienotu pamatu drošai elektroniskai mijiedarbībai starp iedzīvotājiem, uzņēmumiem un publiskām iestādēm, tādējādi palielinot publisko un privāto tiešsaistes pakalpojumu, elektronisko darījumu un elektroniskās komercijas efektivitāti.

Savukārt, lai mazinātu rindas pēc personu apliecināšanas dokumentiem, no 16. maija Pilsonības un migrācijas lietu pārvalde teritoriālajās nodaļās atsāks noformēt un izsniegt personu apliecināšanas dokumentus – pilsoņu un nepilsoņu pasus un personas apliecināšanas jeb eID kartes – rindas kārtībā, t. i., neveicot iepriekšēju pierakstu. Ņemot vērā rindas uz personu apliecināšanu, tiks vērtēta iespēja uz laiku nepiemērot administratīvo sodu.

Kad pienākas slimības pabalsts, UN KĀ TO IESPĒJAMS SAŅEMT?

? Lūdzu, izstāstiet, kā būtu jārikojas, ja ir piemēklējušas veselības problēmas, kuru dēļ uz laiku nevar strādāt.

Tiesības saņemt slimības pabalstu, ko piešķir Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūra (VSAA), ir visiem nodarbinātajiem, par kuriem darba devējs maksā sociālās apdrošināšanas iemaksas, kā arī pašnodarbinātajiem, kuri paši veikuši sociālās apdrošināšanas iemaksas slimības apdrošināšanai. Iemaksām jābūt veiktām ne mazāk kā trīs mēnešus pēdējo sešu mēnešu periodā vai sešus mēnešus pēdējo 24 mēnešu periodā pirms mēneša, kurā esi saslimis. Pieprasīt pabalstu un saņemt konsultāciju savā pašvaldībā iespējams valsts un pašvaldību vienotajos klientu apkalpošanas centros (VPVKAC). Pabalstu var saņemt tad, ja nav iespējams ierasties darbā un veikt darba pienākumus, līdz ar to zaudējot ienākumus, un ārstējošais ārsts par šo periodu ir izsniedzis darbnespējas lapu.

Ja saslimis bērns, darbnespējas lapu B vecākam izsniedz un slimības pabalstu piešķir no pirmās saslimšanas dienas:
 > ja bērns ir vecumā līdz 14 gadiem (līdz bērns ir sasniedzis 14 gadu vecumu) līdz 14. dienai, ja bērnu kopj mājās. Savukārt gadījumā, ja iepriekš minētajā periodā bērns ir kopts arī stacionārā, tad slimības pabalstu izmaksā līdz 21. dienai;
 > līdz 30. dienai, ja bērns līdz 14 gadu sasniegšanai tiek kopts kaula lūzuma traumas dēļ;
 > bērna slimības gadījumā, ja bērns nav sasniedzis 18 gadu vecumu un bērnam ir diagnosticēta smaga slimība, kam nepieciešama vecāku pastāvīga klātbūtne, pabalsts tiek maksāts līdz 26 nedēļām vai trīs gadus piecu gadu periodā.
 Par slimības periodu no 2. līdz 10. dienai darba devējs izmaksā slimības naudu (par pirmo slimošanas dienu samaksa netiek veikta). Savukārt no 11. slimības dienas VSAA piešķir slimības pabalstu 80% apmērā no vidējās algas, par kuru tiek veiktas sociālās apdrošināšanas

iemaksas. Vidējā alga tiek aprēķināta par 12 mēnešu periodu, kas beidzas divus mēnešus pirms mēneša, kurā esi saslimis. Pašnodarbinātajam, nosakot vidējo iemaksu algu, ņemot vērā iemaksu algas par 12 kalendāro mēnešu periodu, šo periodu beidzot trīs kalendāros mēnešus pirms gada ceturkšņa, kurā saslimis. Slimības pabalsts tiek piešķirts, pamatojoties uz ārsta izsniegtu darbnespējas lapu elektroniskā formātā. Ja izsniegta darbnespējas lapa B, informāciju par to saņem VSAA. Kad lapa noslēgta, var pieprasīt slimības pabalstu, aizpildot iesnieguma formu. Ja pabalsts nepieciešams ar slimības dēļ, jāuzrāda arī atzinums par konstatēto ar slimību. Iesniegumu var iesniegt klātienē jebkurā VSAA klientu apkalpošanas centrā vai valsts un pašvaldību vienotajos klientu apkalpošanas centros, nosūtīt pa pastu vai elektroniski (parakstot ar drošu elektronisko parakstu), kā arī portālā www.latvija.lv. Latvijas pašvaldībās kopumā darbojas jau 137 VPVKAC, un

katrā no tiem var iesniegt iesniegumu par slimības pabalstu klātienē vai saņemt konsultanta palīdzību pieteikuma anketas aizpildīšanai un iesniegšanai portālā Latvija.lv. Šobrīd attālināta ierēdņa konsultācija pieejama Olaines, Ilūkstes, Višķu, Viļakas, Viesītes un Rubenes VPVKAC, bet no 1. aprīļa – arī Smiltenes novada Gaujienas, Vairiņu, Drustu pagastos un Valkā.

UZ IEVAS PADOMU AVĪZES LASĪTAJU JAUTĀJUMIEM ATBILD:

MĀRTIŅŠ VILEMSONS, Rīgas domes Komunikācijas pārvaldes projektu koordinators

MADARA PUĶE, Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes pārstāve

LIENE BĒRZIŅA, Valsts izglītības satura centra pārstāve

Vai bērniem šogad vasaras nometnes būs bez maksas?

? Pagaidām nekas nav dzirdams par vasaras nometnēm bērniem. Pandēmijas ierobežojumi beigušies, gribētos zināt, cik plašs šovasar būs piedāvājums. Kur var iegūt informāciju? Vai būs arī bezmaksas nometnes, ko rīko pašvaldības?

Šobrīd pieteiktas jau vairāk nekā 400 nometnes, kurām norises laiks plānots līdz 31. augustam. Ar tām visām var iepazīties interneta vietnē <https://nometnes.gov.lv/>. Tur pieejama interaktīva karte un filtri, kas var palīdzēt atlasīt nometni gan pēc konkrēta reģiona, gan pēc interesējošā veida, norises laika utt. Par

pašvaldību un izglītības iestāžu organizētajām vai plānotajām dienām vai diennakts nometnēm aicinām interesēties arī konkrētajā pašvaldībā vai izglītības iestādē, tomēr visiem nometņu organizētājiem ir nometnes jāpieregistrē arī jau pieminētajā interneta vietnē nometnes.gov.lv, līdz ar to tās būs redzamas arī tur. Parasti arī izglītības iestādes un pašvaldības informē iedzīvotājus par iespēju pieteikt bērnus dalībai nometnēs. Katrai pašvaldībai ir savs nolikums, cik daudz un kādas nometnes tiks organizētas un vai tās ir pašvaldības finansētas un bērniem pieejamas bez maksas vai ar vecāku/aizbildņu līdzmaksājumu.

Vai patvaļīgi drīkst izzāgēt krūmus?

? Vai es drīkstu pēc savas iniciatīvas izkopt ezera krastu Rīgā, savas dzīvesvietas tuvumā? Ezera mala aizaugusi tā, ka ezera vairs cauri neredz. Pašvaldība reiz bija krastu sakopusi, bet tagad atkal viss ir aizaudzis.

Saskaņā ar Rīgas pilsētas apstādījumu uzturēšanas un aizsardzības saistošajiem noteikumiem par apstādījumu uzturēšanu un aizsardzību ir atbildīgs zemes īpašnieks vai tiesiskais valdītājs. Līdz ar to iedzīvotājs pašvaldībai piederotā

īpašumā nedrīkst zāgēt kokus vai krūmus. Viņš var vērsties pašvaldībā ar lūgumu sakopt ezera krastu vai atļaut to darīt iedzīvotājiem. Vislabāk būtu ar ierosinājumu vērsties Apkaimju iedzīvotāju centrā pie attiecīgās apkaimes koordinatora.

Kas var kļūt par brīvprātīgo?

? Klausos, ka aicina pieprasīt brīvprātīgo palīgus Rīgas atbalsta centrā Ukrainas iedzīvotājiem. Sakiet, vai ir nepieciešamas arī kādas īpašas prasmes un iemaņas vai pieteikties var jebkurš?

Cilvēki, kuri Latvijā ieradušies no kara postītās Ukrainas, Rīgas atbalsta centrā saņem Rīgas pašvaldības un valsts pakalpojumus, kas primāri nepieciešami. Brīvprātīgajiem atbalsta centrā jāpalīdz koordinēt cilvēku plūsmu, jāsniedz tehniskais atbalsts,

jākonsultē klienti par centrā pieejamajiem pakalpojumiem. Brīvprātīgajiem nepieciešamas valodu zināšanas (būtiskas ir krievu valodas zināšanas, vēl labāk – ukraiņu) un labas komunikācijas prasmes, spēja un vēlme cieņpilni un ietejīgi komunicēt ar cilvēkiem.

Speciālizlaidums

Padomu AVĪZE **Speciālizlaidums Pavasari**

DĀRZA DARBI

2022. gada pavasaris

- 3. lpp. **SVARĪGĀKAIS PAR NARCISĒM DĀRZĀ**
- 4. lpp. **8 padomi, pērkot un CEĻOT SILTUMNICU**
- 6. lpp. **Kā šogad izvēlēties LABĀKOS GURĶUS?**
- 15. lpp. **CIŅA AR LAPUTĪM jāsāk agri pavasari**

Kas pavasarī jādara augļu, sakņu un puķu dārzā?

Meklē visās preses tirdzniecības vietās!

Kā pārtapt no mammas par vecmāmiņu

Tēma par iekļūšanu vecmāmiņu kārtā ir plaša un dziļa kā pasaules tautu pasaku krājums – katrai vecmāmiņai ir savs stāsts, bet visām kopā arī kaut kas viens. Tas ir turpinājums, un par to vien varam priecāties.

Jaunā loma

Mātes lomu mēs vienmēr apgūstam pirms tapšanas par vecmāmiņu, tā tas vienkārši ir iekārtots, otrādi nemēdz būt. Un mātes loma nozīmē rūpēties par bērniņu, nodrošinot viņa fizioloģiskās un emocionālās vajadzības – lai mazais ir paēdis, lai viņš ir sveiks un vesels, un apmierināts. Audzināšanā vecāku uzdevums ir izaudzināt bērnu par pieaugušo, kurš spēj būt neatkarīgs, patstāvīgs, veidot savu dzīvi, dibināt ģimeni un audzināt savus bērnus.

Vecmāmiņas loma jau ir pavisam kas cits – mamma un tētis ir bērna pamatģimene, bet vecvecāki ir paplašinātā ģimene. Galvenā atšķirība no mātes lomas ir fakts, ka jaundzimušais bērniņš ir mammas bērns, nevis vecmāmiņas bērns. Jaunie vecāki ir pieņēmuši lēmumu, ka bērns būs, un nu tas ir ieradies – ar visām sekām: atbildības uzņemšanos, savu vajadzību nolikšanu malā un tā tālāk. Savukārt vecmāmiņa un vectētiņš nevar nevar pieņemt tādu lēmumu: man būs mazbērns! Tāpēc arī atbildība par mazuli viņiem nav tik liela vai, teiksim, ir citāda nekā vecākiem. Vecvecāku uzdevums nav izaudzināt mazbērnu un rūpēties par viņu, bet gan būt atbalstošiem saviem bērniem viņu jaunajā dzīves posmā. Izklaušās vienkārši? Jā, ja vien pašu vecvecāku dzīve ir gana sakārtota un piepildīta.

Neielēkt mammā

Mammas loma sievietei ir pazīstama, savā veidā tā ir kā droša osta, jo – es taču esmu to pieredzējusi, es zinu, kas ir jādara! Ja



Vecvecāku uzdevums nav izaudzināt mazbērnu, bet gan būt atbalstošiem saviem bērniem viņu jaunajā dzīves posmā.

sievietei, kura kļuvusi par vecmāmiņu, sava dzīve īsti nav sakārtota un arī jaunā ģimene ir apjukusi, omītei var rasties liels kārdinājums ielēkt jau zināmajā, drošajā mammas lomā. Tomēr šajā brīdī ir jātieks skaidrībā par savu jauno lomu. Pirmais ieteikums par vecmāmiņu nule kļuvušai sievietei ir pavisam vienkāršs – godīgi ir sirsnīgi apdomāt, ko es gaidu no šīs lomas, kāda vecmāmiņa es gribu un varu būt, bet kāda savukārt nevaru.

Protams, ir izņēmumi, kad vecāki dažādu iemeslu dēļ nespēj vai negrib uzņemties atbildību un mazo nākas uzaudzināt vecvecākiem. Tādos gadījumos gan ir ļoti ieteicams sakārtot attiecības un atbildību arī juridiski.

Nereti vaina nav tikai bezatbildīgos vecākos, reizēm paši vecvecāki saviem jau pieaugušajiem bērniem neļauj nobriest, infantilizē viņus un neļauj uzņemties vecāku lomu. Taču būtībā, piemēram, astoņpadsmitgadīgi jaunieši spēj izaudzināt bērnu! Iespējams, viņiem lieki noder kāds padoms – praktiska palīdzība, bet viņi ir pieauguši cilvēki ar spēju uzņemties atbildību.

Nekāpt uz grābekļiem

Otrs ieteikums jauniešiem vecvecākiem ir atcerēties savu jaunību un bērna piedzimšanu – kā toreiz izturējās pašas un tēti? Ko viņi darīja man pieņemamā un saprotamā veidā, bet kas bija tas, kas

kaitināja, sadusmoja vai sarūgtināja? Nevajadzētu kāpt uz vecajiem grābekļiem, atkārtot savu vecāku kļūdas, bet gan saprast, ko es varētu darīt pareizāk un labāk. Skaidrs, ka jaunajiem vecākiem ikdienas ritms ir krietni piesātinātāks, jaunajiem bieži trūkst laika, lai visu paspētu, tāpēc, lūk, šī ir tā niša un iespēja būt atbalstošai, noderīgai vecmāmiņai. Piemēram, ja mammai vakarā bez visiem citiem mājas darbiem ir jāuzsūj bērnam arī vāveres kostīms rītdienai, bet mazais ļoti vēlas uzspēlēt ričuraču, tad... visticamāk, ka mamma tomēr šūs kostīmu, nevis spēlēsies ar bērnu. Savukārt vecmāmiņai ir tā iespēja veltīt mazbērnam laiku tieši rotaļu veidā.

Mamma un ome vienlaikus?

Man būs mazbērns! Prieks un laime, bet... sievietei pusmūžā tā var izrādīties arī gana grūta pāreja, jo vārds *vecmāmiņa* nepārprotami liecina, ka neesi vairs jauna. Cita lieta ir joprojām justies jaunai, aktīvai un darba spējīgai – jā, tā tas itin bieži arī ir! Un tomēr pārdomas par neapstādināmo dzīves ritumu prātā var ienākt un radīt zināmu trauksmi.

Reizēm nāk arī apjaušana par to, ka šis mazulītis nav mans bērns, ka man nemaz vairs nevarētu būt bērni... Jā, ne vienmēr sieviete grib kļūt par vecmāmiņu, viņa nav tam gatava. Piemēram, mēdz būt tā, ka sievietei pašai ir tikai ap četrdesmit un trīs bērni, no kuriem vecākajam ir 20 gadu, bet jaunākais ir divgadīgs. Un pēkšņi bērns ir arī tam divdesmitgadīgajam bērnam... Tad sieviete, kurai nav mātes loma, kļūst arī par vecmāmiņu. Bet viņai tik un tā jāprot šīs lomas nodalīt, un tas var būt visai grūti.

Ja ome ir aizņemta

Ja mazbērns piedzimst sievietei 40–50 gadu vecumā, viņai pašai nereti šajā laikā ir aktīva darba dzīve, iespējams, pat ļoti. Šo vecuma posmu cilvēka dzīvē psihologi mēdz dēvēt par eksperta laiku – darba jomā ir zināmi sasniegumi, sieviete sevi pierādījusi, līdz ar to jūtas pārliecinoši savā profesijā. Ja šādā aktīvā darba posmā sievietei piedzimst mazbērns, ir skaidri jāsaprot, cik daudz laika būs iespējams veltīt savai jaunajai lomai, un tas viss

jāizrunā ar jauno ģimeni, lai nebūtu pārpratumu. Piemēram, ka jaunā māmiņa gaida no vecmāmiņas palīdzību, kad vien to ievajagas, bet vecmāmiņai nav tādu iespēju. Ja to visu izrunā, var vienoties, teiksim, ka omīte bērnu pieskatīs brīvdienās, savukārt darbdienā vakari pieder viņai pašai. Kā vadmotīvu paturot prātā to, ka bērns ir piedzimis nevis visiem kopā, bet gan pieaugušiem, atbildīgiem vecākiem, kuriem ir pienākums viņu audzināt.

KO VECVECĀKIEM NEDARĪT

- > Nevajag jaunajiem nemitīgi norādīt, ko un kā viņi dara nepareizi un kā būtu pareizi. It īpaši, ja neviens neprasa padomu. Ja vecāki uztic savas atvases vecvecākiem, jāvienojas par noteikumiem – ko bērnam dot, ko ne, ko atļaut darīt un ko noteikti ne. Priekšroka noteikumos dodama vecākiem, īpaši, ja runa ir par mazbērna pieskatīšanu zīdaiņa vecumā.
- > Vecmāmiņām nevajadzētu sacensties ne savā starpā par to, kura labāka, miļāka un devīgāka, nedz arī konkurēt ar bērnu mammu – sak, mamma jau tev neļauj vai nedod to un to, es tev došu, un tā ir pareizi! Tas bērnam rada pamatīgu lojalitātes konfliktu, jo viņš mīl savus vecākus un viņam ir sāpīgi dzirdēt, ka viņi kaut kādā veidā nav pietiekami labi.
- > Nevajag darīt visu, lai tikai mazbērns jūs iemīl! Piemēram, ja opītis vienmēr ir pierunājams iet dārzā ķert tauriņus un bērnam tas patīk, nav brīnums, ka mazais izvēlēsies vectētiņu, nevis vecmāmiņu, kura grib lasīt viņam grāmatu.

PIEREDZES STĀSTI

MORĀLI – ATBALSTĪT, FIZISKI – NETRAUCĒT

Vecmāmiņa Lolita (54): «Meita vaicāja: kā tu tagad jūties – vairāk kā ome vai kā vecmāmiņa –, un kā tu gribētu, lai tevi sauc? Atklāti sakot, es nezinu, man vienalga, visi apzīmējumi der, jo esmu laimīga un jutos burvīgi! Par to palīdzēšanu jaunajiem es domāju tā – mūsdienās vairāk var palīdzēt garīgi, nevis fiziski, jo sadzīves apstākļi ir krietni labāki. Meitai

dzīvesbiedrs ir blakus, viņi labi tiek galā, un tas ir jauki, ka viņi visi trīs var tā rāmi kopā padzīvot, gan vēl paspēsims izviesoties! Tāpēc man šķiet, ka mans uzdevums pašlaik ir atbalstīt garīgi un netraucēt fiziski.»

ČETRAS PAAUDZES VIENĀ MĀJĀ

Vecmāmiņa Velga (49): «Man ir tikai viens dēls, un nu viņam ir dēls, tāpat arī man ir turpinājums... Un vēl man ir

prieks par to, ka esmu jauna vecmāmiņa! Bieži vien redzu, ka sievietes, kļūstot par vecmāmiņām, drusku par daudz pievēršas mazbērnam, aizmirstot sevi. Tādā ziņā mana personīgā dzīve ir ļoti piepildīta, nav ne laika, ne iespēju pazust vecmāmiņas lomā, lai arī mēs dzīvojam kopā vienā mājā. Vēl vairāk – arī mana mamma dzīvo kopā ar mums, tā ka mazajam ir gana daudz auklētāju. Esmu ļoti par to, ka jāievēro

robežas, – cenšos neiejaukties audzināšanas metodēs un arī nenostāties kāda pusē, ja gādās kādi strīdi. Protams, no malas skatoties, man šad un tad šķiet, ka jaunie dara nepareizi, bet visbiežāk es to paturo pie sevis, ja vien man neprasa padomu.»

VECUMA VISPĀR NAV!

Vecmāmiņa Ineta (51), skolotāja, divu mazbērnu vecmāmiņa: «Ar mazbērniem tiekamies

gandrīz katru nedēļu nogaļi un kaut ko kopā darām. Priecājos, ka viņiem patīk dabā, ka viņus interesē reālas lietas, ka viņi negrib sēdēt tikai pie televizora vai planšetes. Vasarās mēs kopā daudz dzīvojamies pa lauku, mums patīk doties foto ekspedīcijās. Man pašai patīk sarunas ar viņiem par skolu, skolasbiedriem un attiecībām ar viņiem. Esmu secinājusi – lai bērns sarunās atvērtos, jāprot ne tikai klausīties, bet arī

prast pamudināt viņu izteikties. Mani pašu ļoti interesē cilvēku savstarpējās attiecības un psiholoģija, tāpēc spēju pilnībā iedziļināties šajās sarunās. Mana filozofija par dzīves ritumu ir tāda, ka vecuma vispār nav, ir tikai apziņa, kas novēro, un tā ir mūžīga. Viss nāk un iet, bet mūžīgais novērotājs ir klātesošs... Mūsu laicīgā dzīve ir īss sprīdis, un jācenšas to nodzīvot šeit un tagad, neiestrēgstot ieguvumus un zaudējumus.»

Vai laiks potēties arī pret ērcēm?!

LĪDZ AR MARTA UN APRĪĻA SILTAJIEM SAULES STARIEM SĀKA MOSTIES ARĪ ĒRCES. VAI ESAM TAM JAU GATAVI?

Ar ērcēm ir tāpat kā ar odiem – dažus tās mīl vairāk nekā citus. Tautā klejo uzskats, ka to, vai ērce piesūksies vai ne, nosaka cilvēka asinsgrupa. Daži teic, ka ērces kodušas visu mūžu, taču slimības klāt neķeras. Bet – tas ir kā vinnests loterijā: vai nu ir izveidojušas aizsargājošas antivielas, vai arī vienkārši palaimējies, ka nav piesūkusies inficēta ērce. Tāpat var būt, ka cilvēks saslimis ar bezsīptomu ērcu encefalītu vai tam bijusi viegla gaita – ar nedaudz paaugstinātu temperatūru, ko nejut –, un imunitāte ir izveidojusies dabiskā veidā. Taču cerēt uz šādu veiksmi nebūtu prātīgi.



? **Kāda jēgas potēties pret ērcu encefalītu, ja pret citām ērcu pārnēsātajām slimībām vakcīna nepasargā?**

Jā, vakcīna pasargā tikai pret ērcu encefalītu, bet ne pret Laimas boreliozī un ērlihiozi, kuras arī pārnēsā ērces. Lieta tāda, ka Laimas slimību un ērlihiozi var izārstēt ar antibiotikām, taču pret ērcu encefalīta vīrusu zāles joprojām nav izdevies radīt, līdz ar to iespējama tikai simptomu ārstēšana.

Pret ērcu encefalītu varam sevi aizsargāt, vakcinējoties un ievērojot pasākumus, kas palīdz izvairīties no kukaiņa piesūšanās. Tātad, dodoties uz vietām, kur, iespējams, ir ērces, jāvelk gaišs, ķermenī nosedzošs apģērbs un jālieto kukaiņus atbaidoši līdzekļi.

Protams, kad esi vakcinējies, nedrīkst aizmirst arī par pārējām ērcu pārnēsātajām infekcijām, tādēļ pēc pastaigas pa mežu noteikti pārbaudi, vai nav piesūkusies ērce. Ņem vērā, ka ērces var būt ļoti sīkas un ir iespējams tās sajaukt ar dzimumzīmēm vai krevelēm. Palūdz, lai kāds tuvinieks apskata vietas, kuras pati nespēj redzēt. Drošībai papildus vari noskaloties dušā un noberzties ar sukuļi. Un noteikti pārgērbies, jo ērces mēdz ieķerties apģērbā un piesūkties vēlāk. Ņem vērā, ka mājdzīvnieki arī mēdz pārnēsāt ērces, kas pēc tam var piesūkties cilvēkiem.

Vēl der atcerēties, ka ar ērcu encefalītu var saslimt, lietojot inficētu mājlopu nepasterizētus piena produktus.

? **Ja neesmu vakcinējies pret ērcu encefalītu un piešūcas ērce, vai vērts pārbaudīt, vai tā ir inficēta?**

Ērces nes pārbaudīt daudz. Taču jāsaprot, ka no tā liela ieguvuma nebūs – vienīgi statistiski varēs vairāk saprast, cik daudz Latvijā ir inficētu ērcu. Protams, ērci savai drošības sajūtai vari pārbaudīt. Ja atklāsies, ka tā nav inficēta, būs sirdsmiers, taču vienmēr jāpatur prātā, ka laboratorija nevar dot simtprocentīgu garantiju testa rezultātam. Turklāt varbūt tev bija piesūkusies vēl kāda ērce, kuru nepamanīji.

Pašlaik nav profilaktisku pasākumu, kurus likt lietā tad, kad ērce jau piesūkusies, – šādos gadījumos nevar nedz izmantot paātrināto vakcināciju, nedz profilaktiski iedzert kādu medikamentu. Zāles drīkst lietot tikai tad, kad parādās simptomi un ir apstiprināta diagnoze.

Neatkarīgi no tā, vai ērce pārbaudīta vai ne, mēnesi pēc ērces piesūšanās vajag sevi novērot, vai nav paaugstinātas temperatūras, sarkana pleķa uz ādas, kas mēdz palielināties izmērā, vai citu simptomu, kas, iespējams, saistīti ar ērces piesūšanos. Ja pēc mēneša viss ir kārtībā, vari droši uzsākt vakcinācijas kursu.

? **Kad vislabāk potēties pret ērcu encefalītu?**

Ieteicams tieši gada sākumā, lai, sākoties ērcu sezonai, jau būtu izveidojusies stabila imunitāte. Tas nozīmē, ka līdz martam, kad ērces mostas, jau vajadzētu būt saņemtam divām vakcīnām. Ērces aktivitējas, kad ārā ir plus 2–8 grādi.

Taču, ja neesi paspējis pabeigt vakcinācijas kursu līdz martam, vari vakcinēties jebkurā laikā – tikai, sezonas laikā dodoties plāvās un mežos, vairāk jāievēro piesardzība. Ja ērce piesūksies neilgi pēc pirmās potes, imunitāte pret ērcu encefalītu vēl nebūs izveidojusies. Taču tas nenozīmē, ka saslimstot slimība noritēs smagāk.

? **Ko darīt, ja esmu aizmirsusi, kad vakcinējos un kad būtu vajadzīga atkārtota pote? Noteikt antivielas?**

Jācenšas tikt skaidrībā vismaz par to, cik vakcīnu ir saņemts. Ja nav potēšanas pases, datus var atrast vietā, kur vakcinācija veikta. Nav nepieciešams vakcināciju sākt no jauna, bet var turpināt no tās vietas, kur tā apstājusies, neatkarīgi no izlaista laika posma. Stabila imunitāte pēc trešās potes būs uz trim gadiem, kad būtu nepieciešams veikt pirmo revakcināciju. Pēc tam tā pakāpeniski mazinās un aizsardzība var nebūt pietiekama. Ja pagājis vairāk par noteikto

laika intervālu, revakcinācija jāveic, tiklīdz par to atceras. Šajā izlaistajā laika intervālā imunitāte nebūs pietiekama, bet, tiklīdz tiks veikta vakcinācija ar vienu devu, imunitāte atgriezīsies aizsargājošā līmenī. Turpmākās vakcīnas veic pēc ierastās shēmas.

Antivielu noteikšanu neiesaka, jo tās mēdz būt mainīgas un nav pieejami ļoti precīzi testi. Antivielu noteikšanai tērēto naudu labāk izmantot vakcīnai un justies droši, ka esi sevi pasargājusi no smagas slimības gaitas. Bet, protams, kā jebkura vakcīna, tā nedod simtprocentīgu garantiju, ka nesaslimsi vispār.

? **Vai, gaidot bērniņu, drīkst vakcinēties pret ērcu encefalītu, un kurā grūtniecības mēnesī to būtu visdrošāk darīt?**

Ērcu encefalīta vakcīna ir inaktivēta – tas nozīmē, ka nesatur dzīvu vīrusu, tāpēc potēties nav aizliegts. To var darīt arī bērniņa zīdīšanas laikā. Protams, labāk būtu vakcinēties jau pirms grūtniecības plānošanas, lai gaidību laikā ir izveidojusies pilnvērtīga imunitāte un lai samazinātu lieku stresu.

Stabila aizsardzība būs, kad pēc otrās potes, kas jāsaņem pēc 1–3 mēnešiem, pagājušas 10–14 dienas. Aptuveni pēc 5–12 mēnešiem – trešā vakcīna. Ja pamatvakcinācijas kurss ir pabeigts, pirmā revakcinācija ir pēc

trim gadiem, bet turpmāk ik pēc pieciem gadiem.

? **Vai vienā reizē drīkst potēties gan pret ērcu encefalītu, gan kovidu?**

Vēl nesen bija noteikts, ka starp Covid-19 un citām vakcīnām, arī ērcu encefalīta vakcīnu, jāievēro divu nedēļu intervāls, lai konstatētu kovidā vakcīnas blaknes. Tagad atzīts, ka tam nav pamatojuma. Līdz ar to vienā reizē drīkst vakcinēties ne tikai pret ērcu encefalītu un kovidu, bet arī pret citām infekcijām. Arī kovidā pārslimošana nav šķērslis, lai pēc izveseļošanās vakcinētos pret ērcu encefalītu.

? **Vai pēc ērcu encefalīta vakcīnas saņemšanas var būt blaknes?**

Tāpat kā pēc jebkuras vakcīnas, iespējamas lokālas reakcijas: sāpes rokā, apsārtums, pietūkums, bet vispārējās reakcijas – paaugstināta temperatūra, galvassāpes, nogurums – gan ir ļoti reti. Ja ir stipras galvassāpes un augsta temperatūra (pāri 38 grādiem), kas pāris dienu laikā nepāriet, attīstās krampji vai tūska, ja piepampst vai tirpst mēle, jāvērsas slimnīcas uzņemšanas nodaļā. Ja radušās kādas neparastas sūdzības pēc vakcinācijas, noteikti jāinformē ģimenes ārsts vai iestāde, kur vakcinācija veikta, jo tad jāziņo Zāļu valsts aģentūrai, lai šādus gadījumus detalizēti izmeklētu.

? **Kādi ierobežojumi jāievēro pēc ērcu encefalīta potes?**

Ieteikums trīs dienas neapmeklēt pirti un nelietot alkoholu ir aizvēsturisks. Ja cilvēks jūtas labi, nav pilnīgi nekādu aizliegumu. Protams, nebūtu prātīgi uzreiz pēc potēšanās skriet maratonu, taču ikdienišķas aktivitātes, arī sportiskās, nav jāierobežo. Drīkst iet pirti, mazgāties dušā, vannā, peldēties. Arī islaicīga alkohola lietošana imunitātes veidošanai nekavē, taču tas, protams, nenozīmē, ka būtu labi dzert pārmērīgi.

Ja pēc vakcinācijas tomēr parādās kādi viegli simptomi, jālieto zāles pret tiem. Piemēram, ja

paaugstinās temperatūra, palīdzēs to samazinoši medikamenti.

? **Ar ko atšķiras vakcīnas Ticovac un Encepur? Vai tās drīkst miksēt?**

Pamatā vakcīnas ļoti līdzīgas. Atšķiras tikai ražotājvalstis. Pamatvakcināciju (pirmās trīs devas) ieteicams veikt ar vienas firmas vakcīnu, bet turpmākajās revakcinācijās tās var savstarpēji aizstāt. Atšķiras arī revakcinācijas laiks. Ar *Ticovac* revakcinācija ir ik pēc trim (nevis pieciem) gadiem, sākot no 60 gadu vecuma, bet ar *Encepur* – no 50 gadu vecuma. Pieaugušo devu *Ticovac* vakcīnai var lietot no 16 gadu vecuma, bet *Encepur* – no 12 gadu vecuma.

CIK MAKSĀ VAKCĪNA?

LATVIJAS INFEKTOLOĢIJAS CENTRA VAKCINĀCIJAS KABINETĀ:

- > pieaugušajiem *Ticovac* – 29 eiro,
- > bērniem *Ticovac* – 27 eiro.

VESELĪBAS CENTRĀ 4:

- > pieaugušajiem *Ticovac* – 34 eiro,
- > bērniem *Ticovac* – 29,99 eiro,
- > bērniem *Encepur* – 23,60 eiro.

VESELĪBAS CENTRU APVIENTĀ:

- > pieaugušajiem *Encepur* – 36 eiro,
- > bērniem *Encepur* – 33 eiro.

ZEMGALES VESELĪBAS CENTRĀ:

- > pieaugušajiem *Ticovac* – 36 eiro,
- > bērniem *Ticovac* – 34 eiro.

BĒRNIEM POTI APMAKSĀ VALSTS

Bet – ne visiem! Šogad bērnu vakcināciju no viena līdz 18 gadu vecumam valsts apmaksā Kuldīgas, Ventspils, Talsu un Dienvidkurzemes novados. Ja bērns deklarēts kādā no šīm teritorijām, kur saslimstība ar ērcu encefalītu ir vīrs vidējā Latvijā, par vakcināciju interesējies pie ģimenes ārsta. bezmaksas vakcīnas ir arī bez apģērbības esošiem bērniem, bet bērniem līdz divu gadu vecumam pote ir ar 50 procentu atlaidi.

Telpaugu revīzija – 5 aktuālas lietas

1 PĀRSTĀDĪŠANA

Augus nebūtu vēlams pārstādīt, kad tie zied vai tiem ir miera periods, izņemot atsevišķus gadījumus. Piemēram, ja no veikala atnesta puķe strauji nomet lapas, ziedus un pumpurus (visticamāk, augam ticis par daudz mēslojuma), to var pārstādīt jaunā substrātā, apgriezti un, mēreni laistot (nemēslojot!), gaidīt, līdz parādās jaunas lapiņas. Atsevišķi augi, piemēram, hipeastri un ciklamēnas, pēc noziedēšanas jāpārstāda katru gadu, lai atkal uzdziedētu. Ir arī augi, kas necieš biežu pārstādīšanu, piemēram, nefrolēpes, citrusaugi, mirtes, epifīti. Tomēr kopumā telpaugus ieteicams pārstādīt divos, četros gados reizi (vislabāk pavasarī) – atkarībā no sugas īpatnībām. Vēl ir pāris signāli, kad augs pats prasās uz pārstādīšanu, – augsne ir sakritusies, sablīvējusies un attiecīgi zaudējusi arī struktūru un barības vielas, saknes lien ārā gan poda augšpusē, gan apakšā pa drenāžas caurumiņu, augsnes virskārta un pods no ārpuses pārklājies ar aļģēm vai cita veida nogulsniem.



PADOMS

Ar piesakņotu podu gan jāuzmanās, jo dažas puķes tikai šādā stadijā var uzdziedēt, piemēram, lidakaste jeb mājas svētība. Bet sakritušos augusni reizēm var uzlabot, uzberot pa virsu nelielu auglīga substrāta kārtiņu. Ja augus pārstāda, tos pēc tam mēnesi laista mēreni un nemēslo, jo barības vielu jaunā substrātā kādam laikam ir pietiekami.

2 PAVAIROŠANA

Pavasaris ir īstais laiks arī augu pavairošanai – to var lieliski apvienot ar auga apgriešanu, kad skaistākos dzinumus pēc nogriešanas ievieto ūdenī vai uzreiz substrātā. Daudzas puķes var pavairot arī ar ceru dališanu, piemēram, spatifilas, lidakastes, nefrolēpes.

3 MĒSLOŠANA

Kad augiem pavasarī sākas aktīvais augšanas periods, jāatsāk regulāra

mēslošana, – to ieteicams darīt reizi nedēļā. Pārspīlēt nevajag, turklāt sākumā mēslojumu labāk lietot ļoti vājā koncentrācijā. Ja augs ir nupat iegādāts vai pārstādīts, vismaz mēnesi mēslo nevajag, pēc tam pamazām var sākt. Viens no vienkāršākajiem variantiem ir mēslojumu pievienot laistāmajam ūdenim, jo tā ir vieglāk kontrolēt devas un koncentrāciju. Pareizi mēslo augs būs pēc skata veselīgs, ar tvirtām lapām

un spēcīgiem dzinumiem. Pārmēsloti augi, tāpat kā slimie un vārgie, biežāk krīt par upuri kaitēkļiem.

4 APGRIEŠANA

Kad augu pārstāda, tam nereti apgriež saknes (īpaši, ja tās bojātas), bet nedrīkst aizmirst arī par zaru un dzinumu apgriešanu, kas nāk par labu un pat veicina augšanas procesu. Regulāra un pareiza apgriešana dažu labu izstīdējušu augu var pārvērst kuplā un zaļojošā. Īpaši

ieteicama apgriešana ir tad, kad augu novājinājuši kaitēkļi vai tas nometis lapas, – pēc apgriešanas tiks stimulēta jaunu dzinumu un lapu veidošanās.

5 KAITĒKĻU APKAROŠANA

Ziemas periodā daudziem telpaugiem bijis par tumšu, par vēsu vai siltos dzīvokļos par karstu, tāpēc augi var būt novārguši, kas savukārt dod iespēju uzkuņdzēties dažādiem kaitēkļiem. Veseliem augiem kaitēkļi parasti neuzbrūk! Izplatīti kaitnieki telpaugiem ir bruņutis, baltblusniņas, laputis un tiklērce. Ja tie nupat pamānīti, vispirms augs jāliek dušā un ar ūdens strūklu kukaiņi mehāniski jānoskaloti. Duša gan nelīdzēs pret bruņutim, tās labāk smacēt ar degvīna samērcētu vates tamponu. Tiklērceim būs jālieto ķīmiski preparāti.

PADOMS

Vispirms jāmēģina mehāniskie līdzekļi, arī pilnīga auga atlopošana un dzinumu apgriešana, tikai pēc tam jālūko pēc ķīmiskiem preparātiem!

Taupi pārtiku: pērc prātīgi, gatavo radoši!

KAD LEDUSSKAPĪ KAUT KAS SĀK BOJĀTIES UN JĀIZMET, SAJŪTA IR NELĀGA. PRODUKTI IR PIRKTI, ĒDIENS GATAVOTS, TĒRĒTA NAUDA UN ELEKTRĪBA, BET NU VISS NONĀKS ATKRITUMOS.

KO NEVAR APĒST, TO VAR SASALDĒT

Pat tad, ja no pusdienām pāri palikusi tikai porcija vai pat pusporcija ēdiena, nemet to ārā, bet sasaldē: tas noderēs brīdī, kad ledusskapī nekā nav, bet paēst vajag. Ļoti labi saldēt zupas, sautējumus, mērces. Tikai atceries, ka svarīgi ēdienu atsaldēt ledusskapī, nevis istabas temperatūrā. Var saldēt arī dārzeņus vai pārgatavojušos augļus, sagriežot gabaliņos un vēlāk pievienojot, piemēram, smūtījiem vai putrām. Savukārt saldētos dārzeņus var pievienot zupām, sautējumiem un mērcēm. Arī biezpiens, sviests un olas baltums saldējas brīnišķīgi.

AR AKCIJAS PRECĒM – UZMANĪGI!

Protams, atlaides dod iespēju ietaupīt, tomēr pat par ļoti zemu cenu vērts pirkt tikai tos produktus,

kurus bieži lieto un kam ir ilgs derīguma termiņš, – graudus, sēklas, makaronus, griķus, eļļu, konservētus dārzeņus un augļus. Akcijas veikalā nav tikai šodien, bet būs arī rīt un parīt – to, ko gribi pirkt tagad, noteikti nopirksi arī citreiz.

NEPĀRSPĪLĒ DERĪGUMA TERMIŅA NOZĪMI!

Derīguma termiņš parasti norāda laiku, līdz kuram produktu drīkst tirgot, bet tas nenozīmē, ka pēc tam tas tūlīt jāizmet.

ĪPAŠĀ SISTĒMA LEDUSSKAPĪ

Ja ledusskapī ir trīs plaukti, tad vidējā plauktā – tajā, kas ir acu augstumā – vislabāk redzams, – liec atvērtos produktus iepakojumus un to, kas jāapēd drīzāk. Augšējā plauktā liec produktus, kas vēl nav atvērti un var glabāties mirkli



ilgāk – tie pamazām pārvietojas uz vidējo plauktu. Savukārt apakšējā plauktā novieto tos produktus, kas tur var glabāties ilgstoši, piemēram, ievārijumi. Kad no ledusskapja jāņem produkti, roka jau automātiski stiepjas tieši vidējā plauktā, kas ērtāk sasniedzams un ir acu priekšā.

KATRU PRODUKTU VAR IZMANTOT PILNĪBĀ

Tas pat ir ļoti interesanti – izdomāt, kā katru produktu izmantot līdz pēdējai kripai. Piemēram, ja nopirkts vesels putns, var neizmest nevienu kauliņu: visu savāra buljonā – daļu liek ledusskapī un izmanto tuvākajā

laikā, daļu sasaldē. Buljonu var vāriet pat no cepeša kauliem, tad tam ir īpaša garša.

CIENI MAIZI!

Lai maize nesapelētu, tā jāglabā ledusskapī vai maizes kastē – ja ir laba ventilācija, maize nesapelēs. Ja nu tomēr kāds kukulītis paliek

pāri – sasaldē, tad liec krāsnī un sakarsē. Ļoti smaržīgi un garšīgi!

ATRODI SAVU KLUPŠANAS AKMENI!

Ievies īpašu burtnīcu, kurā pieraksti visu izmesto ēdienu. Tā par sevi daudz ko var atklāt – sapratīsi, kādus produktus pērc par daudz, kuras ir kritiskās produktu izmešanas dienas utt. No kļūdām mācās!

GATAVO RADOŠI!

Vienmēr var izdomāt, kā var garšīgi pagatavot produktus, kas kāda iemesla dēļ ledusskapī ir aizkavējušies. Baltmaizīti izmērcē pienā un olā un sacep uz pannas. No rupjmaizes un saldskābmaizes gatavo ķiploku grauždīņus. Mazliet pastāvējušu biezpienu sacep plācenīšos, krējumu – kēksos. Savukārt dažādus siera krūmiņus var sacept picās vai lazanjās.

Padomu TV PROGRAMMA

No 5. līdz 11. maijam

CETURTDIENA, 5. MAIJS

LTV1	LTV7	TV3 LIFE	TV3	TV6
6.00 LR valsts himna	6.00 LR valsts himna	6.05 Absolūts skaistums.	6.00 Goldbergi 5. 12.sēr.	6.50 Alise Nevēra 13.
6.02 Ielas garumā. #*	6.02 1000 jūdžu Mjanmā.	Seriāls, 106.sēr.	6.25 900 sekundes	Seriāls, 4.sēr.
6.30 Rīta Panorāma	6.30 Pie stūres. V#	7.00 Faziletas kundze un viņas meitas. Seriāls, 108.sēr.	8.45 Gandrīz ideālas vakariņas 12. 47.sēr.	8.00 Kobra 11 17.
8.35 Mīlas viesulis 17.	7.00 Divi vienā 2.	8.00 Manas mājas ar IKEA. 10.sēr.	9.45 Pirmais randiņš 3. 2.sēr.	Seriāls, 15.sēr.
Seriāls, 3581.sēr.	7.55 LV jaunatklāšanas raidījums TE!.*	8.35 Sapņu māja:	10.55 Nemilētie 4.	9.00 Bibliotekāri 3.
9.30 Mana vienīgā 3.	8.50 Ar sapni mugursomā.*	Jaunzēlande 6. 1.sēr.	Seriāls, 50.sēr.	Seriāls, 9.sēr.
Seriāls, 168.sēr. #	9.30 Vides fakti. #*	11.30 Televeikala skatlogi	11.30 Televeikala skatlogi	10.00 Ņujorkas karalis 7.
10.20 Alpu dakteris 8. 6.sēr.	10.00 Ielas garumā. #*	11.50 Viņas melo labāk 9.	11.50 Viņas melo labāk 9.	Seriāls, 10.–11.sēr.
11.10 Ugunīgā Marija.	10.30 RUS.LSM.LV.	Seriāls, 50. un 51.sēr.	13.10 Pārdošim šo māju 10.	11.00 Ofiss 4.
Drosmigajiem pieder	12.00 Jauna diena. K	13.10 Pārdošim šo māju 10.	3.sēr.	Seriāls, 11.–12.sēr.
pasauļe. M.f. #	12.10 RUS.LSM.LV ziņas. K	13.40 Īpašo uzdevumu vienība	13.40 Īpašo uzdevumu vienība	12.00 Uzmeklē, uzķīlē,
12.40 Aizliegtais panēmiens.*	12.10 Alpu dakteris 8. 6.sēr.	Hawaii 5-0 9. 8.sēr.	Hawaii 5-0 9. 8.sēr.	uzvāries 2. 38.sēr.
13.35 Revidents.*	12.55 Lustrum. Dok.f.	14.40 Tandēmā 6. Seriāls, 6.sēr.	14.40 Tandēmā 6. Seriāls, 6.sēr.	13.00 Pirmās 48 stundas 18.
13.50 Pasaules panorāma	14.30 Vienmēr formā. V#	14.40 Palikt vai pārvākties.	14.40 Palikt vai pārvākties.	18.sēr.
(ar surdotulk.).*	15.00 Eiropa fokusā. V#	15.50 Lielbritānija. 3.sēr.	15.50 Lielbritānija. 3.sēr.	14.00 Lauku sēta 8. 5.sēr.
14.20 Ielas garumā. #*	15.30 Projekts Nākotne. V#	16.50 Tautas kalps 3.	16.50 Tautas kalps 3.	15.00 Kobra 11 17.
14.50 Sodiēnas jautājums	16.00 TĶK. K	Seriāls, 2.sēr.	Seriāls, 2.sēr.	Seriāls, 16.sēr.
(ar surdotulk.).*	17.10 Tuvāk zvaigznēm	18.00 TV3 ziņas īsumā	18.00 TV3 ziņas īsumā	16.00 Noliktavu kari 9.
15.15 Krustpunktā (ar surdotulk.)	18.10 Policijas iecirknis 31.	18.10 Gandrīz ideālas vakariņas 12. 48.sēr.	18.10 Gandrīz ideālas vakariņas 12. 48.sēr.	13. un 14.sēr.
16.10 Mana vienīgā 3.	18.10 Šovakar. RUS.LSM.LV ziņas. K	19.10 Bez tabu	19.10 Bez tabu	17.00 Simpsoni. Multf.
Seriāls, 167.sēr. #	19.30 Galējību zeme	20.00 TV3 ziņas	20.00 TV3 ziņas	18.00 Ņujorkas karalis 7.
17.05 Mīlas viesulis 17.	Dienvidamerika. 4.sēr.	20.45 Degpunktā	20.45 Degpunktā	Seriāls, 12. un 13.sēr.
Seriāls, 3581.sēr.	Halo, halo! 9! 3.sēr.	21.10 Nemilētie 4.	21.10 Nemilētie 4.	12.sēr.
18.00 Dienas ziņas	Mērdoka noslēpumi 8.	Seriāls, 51.sēr.	Seriāls, 51.sēr.	20.00 Bibliotekāri 3.
(ar surdotulk.)	Seriāls, 5.sēr. #	21.50 Zebra 6. 18.sēr.	21.50 Zebra 6. 18.sēr.	Seriāls, 10.sēr.
18.56 Ceturtā studija	21.45 Dosimies ceļojumā!	22.05 Kurmis. Seriāls, 6.sēr.	22.05 Kurmis. Seriāls, 6.sēr.	21.00 Dullās sacensības
(ar surdotulk.)	Sanfrancisko, Armisteds	23.15 Velna rīkle. Seriāls, 6.sēr.	23.15 Velna rīkle. Seriāls, 6.sēr.	Neiespējamā misija 8.
19.30 Amatieris. 3.sēr.	Mopins. Dok.f.	0.15 FIB: meklētākie noziedznieki.	0.15 FIB: meklētākie noziedznieki.	10.sēr.
20.00 Panorāma	22.00 2 āķi lūpā	Seriāls, 8.–10.sēr.	Seriāls, 8.–10.sēr.	23.55 Lauku sēta 8. 5.sēr.
20.37 Sodiēnas jautājums	Latviešu jaunie režisori.	3.05 Hospitālis 5. Seriāls, 4.sēr.	3.05 Hospitālis 5. Seriāls, 4.sēr.	4.50 TV6 nakts mūzika
21.10 Pa straumei 3	Flauta. Atgādījums ar	4.20 UgunsGrēks 4.	4.20 UgunsGrēks 4.	5.05 Zebra 2.
22.10 Paraugprāva. 2.sēr. #	pilsoni Zariņš. Iefilmis	Seriāls, 15.sēr.	Seriāls, 15.sēr.	2. un 3.sēr.
23.10 Nakts ziņas	Valiant! Brauciens uz	5.00 Grizijs un lemingi. Multf.	5.00 Grizijs un lemingi. Multf.	5.30 Alise Nevēra 13.
23.25 Eiropas koncerts 2022.	brīvu Latviju. Dok.f.	5.30 Goldbergi 5. 13.sēr.	5.30 Goldbergi 5. 13.sēr.	Seriāls, 5.sēr.
Berlīnes filharmoniski	PC hokejā 2021.			
no koncertzāles	Somija-Cehija.*			
Lielais dzintars.*	Projekts Nākotne. V#			
1.30 Karaliste.*	LV jaunatklāšanas			
2.00 Daudz laimes, jubilār!*	raidījums TE!.*			
2.35 De facto. #*	Personība.*			
3.10 Ielas garumā. #*	Ielas garumā. #*			
3.40 Sodiēnas jautājums.*	Vides fakti. #*			
4.00 Ceturtā studija				
(ar surdotulk.).*				
4.30 Revidents.*				
4.50 Daudz laimes, jubilār!*				

PIEKTDIENA, 6. MAIJS

LTV1	LTV7	TV3 LIFE	TV3	TV6
6.00 LR valsts himna	6.00 LR valsts himna	6.05 Absolūts skaistums.	6.00 Goldbergi 5. 14.sēr.	6.50 Alise Nevēra 13.
6.02 Amatieris. 3.sēr.	6.02 1000 jūdžu Mjanmā.	Seriāls, 107.sēr.	6.25 900 sekundes	Seriāls, 6.sēr.
6.30 Rīta Panorāma	6.30 Euromaxx. V#	7.00 Faziletas kundze un viņas meitas.	8.45 Gandrīz ideālas vakariņas 12. 48.sēr.	8.00 Kobra 11 17. 16.sēr.
8.35 Muzikāls vingrošanas	7.00 Divi vienā 2. 21.–22.sēr. #	Seriāls, 109.sēr.	9.45 Pirmais randiņš 3. 3.sēr.	9.00 Bibliotekāri 3. 10.sēr.
raidījums Vienā ritmā 2	7.55 LV jaunatklāšanas raidījums TE!.*	8.00 Manas mājas ar IKEA 2. 1.sēr.	10.55 Nemilētie 4. 51.sēr.	10.00 Ņujorkas karalis 7.
Likteņa līdumnieki 4.	8.50 Ceturtā studija	8.35 Sapņu māja:	11.30 Televeikala skatlogi	Seriāls, 12. un 13.sēr.
LTV videofilma, 43.sēr.	(ar surdotulk.).*	Jaunzēlande 6. 2.sēr.	11.50 Viņas melo labāk 9.	11.00 Ofiss 4.
9.45 Mana vienīgā 3.	9.20 Kepa uz sirds.*	11.30 Televeikala skatlogi	11.30 Televeikala skatlogi	Seriāls, 13.–14.sēr.
Seriāls, 169.sēr. #	V.I.P. – Veiksme.	13.10 Pārdošim šo māju 10.	13.10 Pārdošim šo māju 10.	12.00 Uzmeklē, uzķīlē,
10.40 Alpu dakteris 8. 7.sēr.	Intuīcija. Prāts.*	4.sēr.	4.sēr.	uzvāries 2. 39.sēr.
11.30 1:1. Aktuālā intervija	10.30 RUS.LSM.LV.	13.40 Īpašo uzdevumu vienība	13.40 Īpašo uzdevumu vienība	13.00 Pirmās 48 stundas 19.
(ar surdotulk.).*	Jauna diena. K	Hawaii 5-0 9. 9.sēr.	Hawaii 5-0 9. 9.sēr.	1.sēr.
12.20 V.I.P. – Veiksme.	RUS.LSM.LV ziņas. K	14.40 Tandēmā 6. Seriāls, 7.sēr.	14.40 Tandēmā 6. Seriāls, 7.sēr.	14.00 Lauku sēta 8. 6.sēr.
Intuīcija. Prāts.*	Personība.*	15.45 Palikt vai pārvākties.	15.45 Palikt vai pārvākties.	15.00 Kobra 11 18. 1.sēr.
13.05 Aculiecinieks.*	12.10 PC hokejā 2021.	Lielbritānija. 4.sēr.	Lielbritānija. 4.sēr.	16.00 Noliktavu kari 9.
13.20 Vides fakti.*	Latvija–Norvēģija.*	16.50 Tautas kalps 3.	16.50 Tautas kalps 3.	15. un 16.sēr.
13.50 Province. #*	Galējību zeme	Seriāls, 3.sēr.	Seriāls, 3.sēr.	17.00 Simpsoni. Multf.
14.20 Lielās patiesības. #*	Dienvidamerika. 4.sēr.	18.00 TV3 ziņas īsumā	18.00 TV3 ziņas īsumā	18.00 Ņujorkas karalis 7.
14.50 Sodiēnas jautājums	TĶK. K	Pārsteidzošākās viesnīcas pasaulē. 10.sēr.	Pārsteidzošākās viesnīcas pasaulē. 10.sēr.	Seriāls, 14. un 15.sēr.
(ar surdotulk.).*	16.00 Globalizācija. V#	19.10 Bez tabu	19.10 Bez tabu	19.00 Kaili un nobijušies.
15.15 Krustpunktā (ar surdotulk.)	17.10 Ražots Vācijā. V#	20.00 TV3 ziņas	20.00 TV3 ziņas	13.sēr.
16.10 Mana vienīgā 3.	Policijas iecirknis 31.	20.45 Degpunktā	20.45 Degpunktā	20.00 Bibliotekāri 4. 1.sēr.
Seriāls, 168.sēr. #	Šeriāls, 53. un 54.sēr.	21.10 Dīvāna eksperti. 9.sēr.	21.10 Dīvāna eksperti. 9.sēr.	21.00 Stiprākais vīrs
17.05 Likteņa līdumnieki 4.	Šovakar. RUS.LSM.LV ziņas. K	22.15 Spiegs, kurš mani pameta. M.f., Kanāda	22.15 Spiegs, kurš mani pameta. M.f., Kanāda	vēsturē. 7.sēr.
LTV videofilma, 43.sēr.	19.30 Galējību zeme	0.30 Līgavas māsa. M.f., ASV	0.30 Līgavas māsa. M.f., ASV	22.00 Jeloustaona 2.
18.00 Dienas ziņas	Dienvidamerika. 5.sēr.	3.10 Kafējīca. M.f., ASV	3.10 Kafējīca. M.f., ASV	Seriāls, 3. un 4.sēr.
(ar surdotulk.)	Halo, halo! 9! 4.sēr.	5.00 Segvārds Šmiti.	5.00 Segvārds Šmiti.	0.00 Lauku sēta: ārpus sētas. Seriāls, 3.–4.sēr.
18.50 Gudrs, vēl gudrāks	Mērdoka noslēpumi 8.	Seriāls, 5.sēr.	Seriāls, 5.sēr.	1.00 Gāzi gridā! spīgtākie mirkļi. 4.sēr.
20.00 Panorāma	Seriāls, 6.sēr. #			2.10 Lauku sēta 8. 6.sēr.
20.50 Kultūršoks	21.00 Dosimies ceļojumā!			3.10 Indijas mežonīgā Karnātaka
21.05 Daudz laimes, jubilār!	Mozambikas salas			4.10 Vāgus pa Ameriku.
21.45 Tēvs Brauns 9. 5.sēr. #	ievērojami ļaudis. Dok.f.			12.sēr.
22.35 Miranda 2. 3.sēr. #	Viņas romāna varonis. M.f. #			4.45 TV6 nakts mūzika
23.05 Nakts ziņas	Paraugprāva. Seriāls. #			5.25 SAS: kurš riskēs,
23.20 Agata Krīsti.	PC hokejā 2021.			uzvarēs 2! 3.sēr.
Erkils Puaro 7.	Pusfināls. ASV–Kanāda.*			
Lords Edžvers ir miris.	Pie stūres. V#			
Seriāls, 1.sēr. #	LV jaunatklāšanas			
1.05 Ko tu proti, Latvija? #*	raidījums TE!.*			
2.40 Neprāta cena. Seriāls,	LTV – 60. Zelta arhivs.*			
124.–127.sēr.	Sporta studija. #*			
4.25 Province. #*	Ceturtā studija.*			
4.55 Aculiecinieks.*				
5.10 Aizliegtais panēmiens. #*				

* – atkārtojums
K – krievu val.
A – angļu val.
V – vācu val.
F – franču val.
– ar latviešu val. subtitriem

FILMAS



Auroras Tigārdēnas mistērijas. Kroņa nolaupīšana

Detektīvs, ASV (2020), 12+ TV3 Life • 05.05. • 21.20
Lorenstonas publiskajā bibliotēkā notiek renesanses laika svētki un ziedojumu vākšana. Par godu šim notikumam izstādīts arī Elizabetes I kronis. Dažas minūtes pirms svētku atklāšanas kronis pazūd teju visu viesu acu priekšā. Galvenais aizdomās turamais tiek atrasts noslepkavots, un Aurora atklāj, ka šis noziegums ir vairāk nekā zādzība... Režisors: Terijs Ingrams. Lomās: Kendisa Kamerona Burē, Leksa Doi-ga, Marilu Henere u. c.



Plēsoņa

Asa sižeta drāma, ASV, Meksika (1987), 12+ TV6 • 05.05. • 22.00

Misijā uz Centrālameriku tiek nosūtīta kareivju vienība ar majoru Daču Šēferu priekšgalā, taču vīri sastopas ar noslēpumainu slepkavu. Kareivji sāk pazust cits pēc cita, un kļūst skaidrs, ka vainīgais nav no šīs pasaules. Režisors: Džons MakTīrmans. Lomās: Arnolds Švarcenegers, Kevins Pīters Hols, Karls Vizers u. c.



Rokīgā mamma

Komēdija, ASV (2015), 12+ TV3 Life • 06.05. • 21.00

Rīkijas dzīve ir viens vienīgs rokenrols, par rītdienu īpaši nedomājot. Kādu dienu viņa saņem zvanu no bijušā vīra, kurš lūdz palīdzību – abu kopīgo meitu ir pametis vīrs, un viņa ir iekritusi depresijā. Vai mamma varēs palīdzēt? To neviens nezina, taču Rīkija dodas ceļā atpakaļ pie ģimenes. Režisors: Džonatan Demijs. Lomās: Merila Strīpa, Kevins Klains, Rīks Springfilds u. c.

SESTDIENA, 7. MAIJS

LTV1	LTV7	TV3 LIFE	TV3	TV6
6.00 LR valsts himna	6.00 LR valsts himna	6.10 Mani virtuves noslēpumi. Sāncenši 11. 24. un 25.sēr.	6.00 Dzīvnīeku mānija. 17. un 18.sēr.	6.30 Orvila 2. Seriāls, 9. un 10.sēr.
6.02 LaLiGaBa. Latvijas Literatūras gada balvas pasniegšanas ceremonija. *	6.02 Ceturtā studija. *	8.30 Miljonus vērti īpašumi. Sanfrancisko. 8.sēr.	7.00 Dārzenstāsti mājās. Slava karalim Džūljenam. Džekija Čana piedzīvojumi. Pibodija kunga un Šermena šovs. Multf.	8.30 Simpsoni. Multf.
7.00 Kas te? Es te! *	7.00 Ar sapni mugursomā. *	9.30 Kas dārzā? 3.sēr.	8.55 Modes skrējieni 2. 10.sēr.	11.55 Gāzi grīdā! spilgtākie mirkļi 19. 2.sēr.
7.30 Lācēna Padingtona piedzīvojumi. Lūdzu, apskauj mani. Piļknābis Nē Nē. Mazais Malabars. Zvēriņstāsti. Sunīte Blūija. Pinokio brīnumciemats. Multf.	8.00 Revidents. #*	10.00 Laimīgs un vesels 14. 14.sēr.	10.00 Zebra 6. 18.sēr.	12.00 Uzmeklē, uzķīlē, uzvāries 2. 40.-43.sēr.
9.00 Emī un Rū 3	8.40 Daudz laimes, jubilār! *	10.30 Izstāsti Latvijai 3. 14.sēr.	10.15 Nākamā pietura: Mīlestība 3. 9.sēr.	16.10 Izkalts uguni. 1. un 2.sēr.
9.15 Bardaks bēniņos 2	9.15 2 āķi lomā. *	11.10 Harijs un Megana: Bēgšana no pils. Dok.f.	11.20 Es mīlu tevi, Latvija 8! 9.sēr.	18.10 Robins Huds. M.f., Apvienotā Karaliste
9.30 Ralfs gatavo īstais brunīnieks. M.f. #	9.45 Vides fakti. #*	13.10 Helēna Dorna. Nenovēršami draudi. M.f. Seriāls, 47.-54.sēr.	14.05 Jautājums 3 paaudzēm. 11. un 12.sēr.	21.15 Zebra 6. 18.sēr.
9.45 Īstais brunīnieks. M.f. #	10.15 Iekodies Latgalē (Īsakūd Latgolā). *	15.10 Cik sieraini vien var būt. M.f., Kanāda	14.25 Kas kaiš manam mīlulim? 5.sēr.	21.30 Autoziņas 12. 18.sēr.
11.15 Ķepa uz sirds	11.10 Sporta studija. #*	17.10 Krāmu tirdziņa mistērija. Konfiscētais īpašums. M.f., ASV	15.00 Tolkins. M.f., ASV	22.00 Jeloustona 2. Seriāls, 5. un 6.sēr.
11.45 Pa straumi 3. *	11.55 Sporta studija. Aizkulises. *	19.10 Ella Šēna: Kailā patiesība. M.f.	17.15 Princese un varde. Multf.	0.00 Lauku sēta: ārpus sētas. Seriāls, 5. un 6.sēr.
12.45 Kultūrdobe. *	12.55 12 elementi ainavā. *	21.20 Slavenības randiņā 7. 17.sēr.	19.20 Kas dārzā? 4.sēr.	1.05 Gāzi grīdā! spilgtākie mirkļi 19. 1.sēr.
13.05 Nacionālie dārgumi. *	14.20 Aculiecinieks. *	22.30 Brīvdienas Parīzē. M.f., Francija	20.00 TV3 ziņas	2.15 Kobra 11 17. Seriāls, 14. un 15.sēr.
13.45 Daudz laimes, jubilār! *	14.50 Policijas iecirknis 31. Seriāls, 47.-54.sēr.	0.20 Helēna Dorna. Nenovēršami draudi. M.f.	20.40 Mini pa trim 2. 10.sēr.	4.15 Vāgots pa Ameriku. Seriāls, 11.sēr.
14.25 Restorāns. 7.sēr. #	18.10 Projekts Būris. CO2 Cilvēkstāsti	2.15 Baltazars 2. Seriāls, 3. un 4.sēr.	22.00 Karalis Lauva. Multf.	4.40 TV6 nakts mūzika
15.25 Gudrs, vēl gudrāks. *	18.50 Projekts Būris. Aizliegtais paņēmiens. #*	5.00 Bernards. Multf.	0.15 Paraugdžeķi. M.f., ASV	5.05 Gāzi grīdā! Mjanmas speciālizlaidums 21. 6.sēr.
16.35 Dzīvnīeki – operatori. Dok.f., 2.sēr. #	19.00 Prāmja Scandinavian Star traģēdija. Dok.f., 6.sēr.	5.20 Mani virtuves noslēpumi. Sāncenši 11. 26.sēr.	2.20 ABC slepkavības. Seriāls, 1.sēr.	
17.30 Literatūra	21.00 Midsomeras slepkavības 6. Seriāls, 5.sēr. #		3.40 UgunsGrēks 4. Seriāls, 16. un 17.sēr.	
18.00 Dienas ziņas (ar surdotulk.)	22.35 Tēvs Brauns 9. Seriāls, 5.sēr. #		5.00 Segvārds Šmiti. Seriāls, 6.sēr.	
18.15 Aculiecinieks	23.25 Birmingemas banda. Seriāls, 1.sēr. #			
18.30 Vides fakti	0.30 Vēstures skolotājs. Ekspedicija laikā. #*			
19.00 Latvijas sirdsdziesma	1.05 Personība. *			
20.00 Panorāma	1.55 Zemes stāsti. *			
20.55 Latvijas Loto izlozes	2.55 Daudz laimes, jubilār! *			
21.05 Rolanda Kalniņa gadsimts	3.35 V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts. *			
21.35 Cetri balti krekli. M.f., Latvija	4.15 Aizliegtais paņēmiens. #*			
22.55 Piejūras klimats. M.f., Latvija. #	5.05 Citādi latviskais (Cytāidi latviskais). #*			
23.35 Akmens un šķembas. M.f., Latvija. #				
1.00 Latviešu jaunie režisori. Flauta. Atgadījums ar pilsoni Zariņu. Īsfilmas. *				
1.45 700 pasaules brīnumi. Vjetnama. *				
3.50 LTV – 60. Zelta arhivs. *				
4.40 Nacionālie dārgumi. *				
5.20 Nacionālie dārgumi. *				

SVĒTDIENA, 8. MAIJS

LTV1	LTV7	TV3 LIFE	TV3	TV6
6.00 LR valsts himna	6.00 LR valsts himna	7.05 Mani virtuves noslēpumi. Sāncenši 11. 27.sēr.	6.00 Dzīvnīeku mānija. 19. un 20.sēr.	6.30 Orvila 2. 11. un 12.sēr.
6.02 Kas te? Es te! *	6.02 Izziņas impulss. *	8.30 Miljonus vērti īpašumi. Sanfrancisko. 9.sēr.	7.00 Dārzenstāsti mājās. Slava karalim Džūljenam. Džekija Čana piedzīvojumi. Pibodija kunga un Šermena šovs. Multf.	8.30 Simpsoni. Multf.
6.30 Kirī un Lū. Rūciņu skola. Biķīte Maija. Lācēna Padingtona piedzīvojumi. Lūdzu, apskauj mani. Sāra un pilēns. Mazais Malabars. Zvēriņstāsti. Sunīte Blūija. Jakari. Multf.	7.00 Globalizācija. Žurnāls Deutsche Welle. V#	9.30 Dzīvīte brīvdienās 8. 15.sēr.	9.25 Kas dārzā? 4.sēr.	10.50 Gāzi grīdā! spilgtākie mirkļi. 1.sēr.
9.00 Ukulele	7.30 Meža stāsti. *	10.00 Veiksmīgs uzņēmējs Latvijā 2. 8.sēr.	10.00 Superbingo	12.00 Indijas mežonīgā Karnātika
9.05 Mazā Mula lielajā mākslas pasaulē	8.00 Ielas garumā. #*	10.30 30 minūtes virtuvē ar Džeimiju Oliveru 2. 12.sēr.	11.45 Dīvāna eksperti. 9.sēr.	13.10 Okavango: plūdu sezona. Dok.f.
9.25 Bērnu republika. 3.sēr.	8.30 Hallo, hallo 9! Seriāls, 1.-4.sēr.	11.10 Sappu kuģis. Lisabona. M.f.	12.50 Mini pa trim 2. 10.sēr.	14.25 Septiņi gadi Tibetā. M.f., ASV
9.50 Māmiņdienas koncerts – rīko Bardaks pats	10.35 Tuvāk zvaigznēm. Žurnāls Deutsche Welle	13.10 Ella Šēna: Kailā patiesība. M.f.	14.05 Princese un varde. Multf.	17.15 Pēdējais raganu mednieks. M.f., ASV
11.15 Lielas un mazas radības. Seriāls, 3.sēr. #	11.35 Engļu māja. Seriāls, 117.-119.sēr.	15.15 Auroras Tīgārdenas mistērijas. Kroņa nolaupīšana. M.f., ASV	16.05 Karalis Lauva. Multf.	19.20 Ēģiptes dievi. M.f., ASV
12.00 Dievkalpojums (ar surdotulk.)	12.50 Vakars ar Renāru Zeltiņu. *	17.10 Kucēni, mīlestība un romantika. M.f., ASV	18.25 Pamestie superprojekti 6. 11.sēr.	22.00 NBA apskats
13.00 Lielās patiesības. #	13.45 Mērdoka noslēpumi 8. Seriāls, 3.-6.sēr. #	19.10 Annija metas dēkā. M.f.	19.30 Nekā personīga	0.50 Gāzi grīdā! Mjanmas speciālizlaidums 21. 6.sēr.
13.30 Likteņa līdumnieki. LTV videofilma, 28.sēr.	16.45 Pārbaudes spēle hokejā. Latvija–Kazahstāna. Tiešraide	21.20 Slavenības randiņā 7. 18.sēr.	20.30 Es mīlu tevi, Latvija 8! 10.sēr.	2.05 Kobra 11 17. Seriāls, 16.sēr.
14.25 Ķepa uz sirds. *	19.30 Latvijas Basketbola līgas fināls. 1.spēle. Tiešraide	22.30 Baltazars 2. Seriāls, 5. un 6.sēr.	23.15 Nezināmais. M.f., ASV	3.10 Kobra 11 18. Seriāls, 1.sēr.
14.55 Dienaszagļu rīta rosme 2. 8.sēr.	21.35 Koncerts Z studijā. Instrumenti. *	0.35 Patvēruma no ziemeļvēja. M.f., Vācija	1.35 ABC slepkavības. Seriāls, 2. un 3.sēr.	4.10 Iespējams tikai Krievijā 2. 10.sēr.
15.25 Latvijas sirdsdziesma. *	22.25 Kad zeme atveras. Seriāls, 1.sēr.	3.15 Slavenības randiņā 7. 17.sēr.	4.20 UgunsGrēks 4. Seriāls, 18.sēr.	4.40 TV6 nakts mūzika
16.25 Daudz laimes, jubilār! *	23.20 Sporta studija. Aizkulises. *	4.25 Džada izklaidē 3. 9.sēr.	5.00 Grizijs un lemingi. Multf.	5.10 Zebra 2. 4. un 5.sēr.
17.05 Kultūrdeva	0.20 Amber Songs. Kora Kamēr... koncerts. *	5.00 Vakariņas pie Tifānijas 2. 11.sēr.	5.30 Goldberģi 5. Seriāls, 15.sēr.	5.40 Alise Nevēra 13. Seriāls, 7.sēr.
18.00 Dienas ziņas (ar surdotulk.)	1.45 Karaliste. *	5.30 Ticīgo uzvaras balss		
18.25 Ugunīgā Marija. Dzīves spēle. M.f. #	2.10 Deviņdesmitie. *			
20.00 Panorāma	3.00 Spots. *			
20.14 De facto	3.30 Momentuzņēmums. *			
21.05 Broukēnvuda 7. 2.sēr. #	4.00 Sporta studija. #*			
22.40 Mammu, es tevi mīlu! M.f. #	4.45 Vides fakti. #*			
0.05 Festivāls Baltica 2015. Noslēguma koncerts. *	5.15 Revidents. #*			
2.30 Kultūrdeva. *	5.30 Dzirdi balsis ar Kārlī Kazāku. *			
3.25 Kultūršoks. *				
3.40 Latvijas sirdsdziesma. *				
4.40 Nacionālie dārgumi. *				
5.20 Nacionālie dārgumi. *				

FILMAS



Cik sieraini vien var būt Komēdija,

Kanāda (2020), 7+
TV3 Life • 07.05. • 15.10
 Talantīgā Brī ir izcila sieru meistare, un viņai pieder arī neliels augstākās kvalitātes sieru veikals vietējā pilsētīnā. Brī cer iegūt galveno balvu ikgadējā siera festivālā, un viņas kūpinātais siers tiek uzskatīts par favorītu. Ietekmīgais siera eksperts Džeks Vulfis apmeklē Brī veikaliņu, lai par slavenu sieru uzrakstītu rakstu savā blogā. Starp abiem drīz vien uzjundīs romantikas dzirksts, taču īstais pārbaudījums sākas, kad Brī veikaliņu draud pārpirt viņas sīvākais konkurents... Režisore: Anne De Līna. Lomās: Kīma Šova, Kleitons Čitjījs, Tara Joši u. c.



Kucēni, mīlestība un romantika

Romantiska drāma, **ASV (2019), 7+**

TV3 Life • 08.05. • 17.10
 Heilīga strādā par grāmatvedi sava tēva kompānijā, bet ārpus darba stundām darbojas bezpeļņas organizācijā, kas piedāvā patversmes kucēnus bērnu ballītem. Tas ir dubults ieguvums – bērniem ir īpašs prieks padzerties kopā ar kucēniem, un varbūt kādam no suņukiem izdosies atrast mājas... Režisore: Kristija Vīlla Volfa. Lomās: Džena Līleja, Kristofers Rasels, Lindsija Maksvela u. c.



Ēģiptes dievi

Komēdija, **ASV (2016), 7+**

TV6 • 08.05. • 19.20
 Brīdī, kad cilvēces nākotne balansē uz naža asmens, vādā Beks, nolēmj doties briesmu pilnā ceļojumā, lai atpestītu pasauli un izglābtu savu mūža mīlestību. Lai spētu īstenot cēlos nodomus, viņam jānodrošinās ar varenā dieva Hora palīdzību... Režisors: Alekss Projass. Lomās: Brentons Tvaits, Džerards Batlers, Nikolajs Kosters-Valdaus u. c.

TREŠDIENA, 11. MAIJS

LTV1	LTV7	TV3 LIFE	TV3	TV6	FILMA
6.00 LR valsts himna	6.00 LR valsts himna	6.00 Absolūts skaistums. Serīāls, 110.sēr.	6.00 Goldbergi 5. Serīāls, 20.sēr.	6.55 Alise Nevēra 14. Serīāls, 2.sēr.	 <p>Juras laikmeta parks Piedzīvojumu drāma, ASV, (1993), 7+ TV6 • 11.05. • 22.00</p> <p>Filmas pamatā ir Maikla Kraitona populārais romāns. Miljonārs Džons Hamonds pieaicina divus dinosaurus ekspertus, kuri vēlas palīdzēt īstenot viņa biznesa ideju un izveidot atrakciju parku, kurā galveno izklaidi nodrošinās dzīvi klonēti dinosaurus. Paleontologi kopā ar matemātiķi un Hamonda diviem mazbērniem dodas apskates braucienā pa atrakciju parku, taču drīz vien izpriece brauciens pārvēršas par murgu, kad gaidāmā viesuļvētra, kāds negodīgs inženieris un nepakļāvīgie dinosaurus draud iznīcināt parku. Pats Spīlbergs par populārāko filmas zvaigzni uzskatīja datoru radīto tiranosaurus. Režisors: Stīvens Spīlbergs. Lomās: Ričards Atenboro, Lora Der-na, Sems Nīls u. c.</p>
6.02 Province. *	6.02 1000 jūdžu Mjanmā. 5.sēr.	7.00 Faziletas kundze un viņas meitas. Serīāls, 112.sēr.	6.25 900 sekundes	8.00 Kobra 11 18. Serīāls, 3.sēr.	
6.30 Rīta Panorāma	6.30 Projekts Nākotne. V#	8.00 Manas mājas ar IKEA 2. 4.sēr.	8.45 Gandrīz ideālas vakariņas 12. 50.sēr.	9.00 Bibliotekāri 4. Serīāls, 3.sēr.	
8.35 Mīlas viesulis 17. Serīāls, 3584.sēr.	7.00 Divi vienā 2. Serīāls, 27. un 28.sēr. #	8.35 Saņu māja: Jaunzēlande 6. 5.sēr.	9.45 Pirmais randiņš 3. 6.sēr.	10.00 Ņujorkas karalis 7. Serīāls, 18. un 19.sēr.	
9.30 Mana vienīgā 3. Serīāls, 172.sēr. #	7.55 LV jaunatklāšanas raidījums TE!. *	9.50 Televeikala skatlogs UgunsGrēks 9. Serīāls, 57. un 58.sēr.	10.50 Nemilētie 4. 53.sēr.	11.00 Ofiss 4. 18.–19.sēr.	
10.25 Alpu dakteris 8. 10.sēr.	8.50 Ceturtā studija (ar surdotulk.). *	10.10 Televeikala skatlogs Gatava pārvērtībām 3. 17.sēr.	11.30 Televeikala skatlogs UgunsGrēks 9. Serīāls, 58. un 59.sēr.	12.00 Uzmeklē, uzķīlē, uzvāries 2. 42.sēr.	
11.15 Ugunīgā Marija. Dzīves spēle. M.f. #	9.55 Ražots Vācijā. V#	11.35 Melna/balta dzīve. 44.sēr.	11.50 Viņas melo labāk 9. Serīāls, 58. un 59.sēr.	13.00 Pirmās 48 stundas 19. 4.sēr.	
12.45 Dārza svētku koncerts. Dzimšanas diena. *	10.30 RUS.LSM. Jauna diena. K.	12.20 Grejas anatomija 4. Serīāls, 6. un 7.sēr.	13.40 Īpašo uzdevumu vienība Hawaii 5-0 9. Serīāls, 12.sēr.	14.00 Lauku sēta 8. 9.sēr.	
14.20 Ķepa uz sirds. *	12.00 RUS.LSM.LV ziņas. K.	14.40 Mīlestības pavediens. Serīāls, 1.sēr.	14.40 Tandēmā 6. Serīāls, 10.sēr.	15.00 Kobra 11 18. Serīāls, 4.sēr.	
14.50 Šodienas jautājums (ar surdotulk.). *	12.10 Personība. *	16.00 Zvani manam aģentam! Serīāls, 91.sēr.	15.50 Palikt vai pārvākties. Lielbritānija. 7.sēr.	16.00 Noliktavu kari 9. 21. un 22.sēr.	
15.15 Krustpunktā (ar surdotulk.)	13.05 Alpu dakteris 8. Serīāls, 9.sēr.	17.00 Melna/balta dzīve. 44.sēr.	16.55 Iesācēji. Serīāls, 3.sēr.	17.00 Simpsoni. Multf.	
16.10 Mana vienīgā 3. Serīāls, 171.sēr. #	13.55 PČ hokejā 2021. Pusfināls. Somija–Vācija. * TČK. K	18.20 Izmeklēšanas profils 7. Serīāls, 5. un 6.sēr.	18.00 TV3 ziņas īsumā	18.00 Ņujorkas karalis 7. Serīāls, 20. un 21.sēr.	
17.05 Mīlas viesulis 17. Serīāls, 3584.sēr.	16.00 Eiropa fokusā. V#	21.00 Pagriezti laiku atpakaļ. M.f., ASV	18.10 Gandrīz ideālas vakariņas 12. 51.sēr.	19.00 Kaili un nobijušies. 16.sēr.	
18.00 Dienas ziņas (ar surdotulk.)	17.00 Ajs Veivejs: ceļā. Dok.f.	22.55 Bīčamu nams. Serīāls, 3.sēr.	19.10 Bez tabu	20.00 Bibliotekāri 4. Serīāls, 4.sēr.	
18.56 Ceturtā studija (ar surdotulk.)	17.25 Policijas iecirknis 31. Serīāls, 59. un 60.sēr.	0.00 Izstāsti Latvijai 3. 14.sēr.	20.00 TV3 ziņas	21.00 Vienatnē 4. Serīāls, 4.sēr.	
19.30 Pasaules panorāma	18.10 Šovakar. RUS.LSM.LV ziņas. K	0.30 Veiksmīgs uzņēmējs Latvijā 2. 8.sēr.	20.45 Degpunktā	22.00 Juras laikmeta parks. M.f., ASV	
20.00 Panorāma	19.00 Latvijas Basketbola līgas fināls. 2.spēle. Tiešraide	1.05 Zvani manam aģentam! Serīāls, 91.sēr.	21.10 Nemilētie 4. 54.sēr.	0.40 Mazais lielais kareivis. M.f.	
20.37 Šodienas jautājums	21.40 Mērdoka noslēpumi 8. Serīāls, 8.sēr. #	2.05 Melna/balta dzīve. 44.sēr.	21.45 Manas mājas ar IKEA 6. 8.sēr.	2.40 Lauku sēta 8. 9.sēr.	
21.05 Latvijas Loto izlozes	22.25 Sporta studija. Aizkulisēs	3.25 Dzīves krustcelēs 5. 15.sēr.	22.20 Ideāli noziegumi. 18.sēr.	3.45 Uzmeklē, uzķīlē, uzvāries 2. 41.sēr.	
21.15 Kas notiek Latvijā?	23.25 Banda. Serīāls, 1.–2.sēr.	4.20 Džada Itālijā. 9.sēr.	23.30 Vācija 89. Serīāls, 8.sēr.	4.40 Zebra. 32.sēr.	
22.40 Lielās patiesības. #*	1.15 PČ hokejā 2021. Latvija–Kazahstāna. *	5.00 Vakariņas pie Tifānijas 2. 14.sēr.	0.35 FIB: meklētākie noziedznieki. Serīāls, 11.sēr.	4.55 TV6 nakts mūzika	
23.10 Nakts ziņas	3.15 Eiropa fokusā. V#	5.30 Ticīgo uzvaras balss	1.35 Kobra 11 10. Serīāls, 11. un 12.sēr.	5.10 Zebra 2. 10. un 11.sēr.	
23.25 Literatūra. #*	3.45 LV jaunatklāšanas raidījums TE!. *		3.40 Hospitālis 5. Serīāls, 6.sēr.	5.40 Alise Nevēra 14. Serīāls, 3.sēr.	
23.55 Viņas romāna varonis. M.f.	4.40 V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts. *		5.00 Grizījis un lemingi. Multf.		
1.25 Starptautiskais Eirovīzijas dziesmu konkurss. Pirmais pusfināls no Turīnas. *	5.30 Ceturtā studija. *		5.30 Goldbergi 5. Serīāls, 21.sēr.		
3.35 Kultūrdobe. *					
3.50 Dzintara puse. *					
4.15 Ceturtā studija (ar surdotulk.). *					
4.45 Pasaules panorāma. *					
5.15 Sporta studija. *					

mans dārzs LAUKU MAJA

DĀRZA TEHNIKAS UN INSTRUMENTU TESTS

KAD? 14.05.
Gadatirgus «Pasaules augu diena» ietvaros

KUR? Miera iela 1,
Nacionālais Botāniskais dārzs Salaspilī

CIKOS? 10.00–14.00



- Tehnikas speciālistu konsultācijas.
- Satiec MANS DĀRZS redaktori Gintu Auznieci-Jaunzemi.
- Iegādājies vasaras puķes un stādus.
- Apskati ziedošo Nacionālo botānisko dārzu Salaspilī.

NĀC UN IZMĒGINĪ!





Tehnikas tests bez maksas.
Ieeja botāniskajā dārzā – 4 EUR, pensionāriem – 3 EUR.

Kā agrāk izaudzēt jaunus kartupeļus?

Aprīlī un maijā veikalā un tirgū pārdod vēlīno šķirņu kartupeļus. Bet tev jālūko pēc agrīnajām vai vismaz vidēji agrīnajām šķirnēm!

S tādāmos kartupeļus drošāk iegādāties no specializētajām sēklu un stādāmā materiāla firmām, jo tad ir mazāks risks, ka sēkla varētu būt inficēta. Ja mērķis nav audzēt kartupeļus ziemas krājumiem, bet tikai pannašoties vasarā, pietiks ar 5 kilogramu maisu, bet tirgotāji piedāvā arī 25 kilogramu maisus.

Mēdz gadīties arī tā, ka paziņa iedod kādu labu šķirni, bet – vien dažus kartupeļus. Ja bumbuļi nav pavisam sīki, tos var sagriezt 2–3 daļās un no katras izaudzēt savu augu. Drošības labad bumbuļi jādiedzē, līdz parādās asni, un tad ar asu nazi jāsadala tā, lai katra daļa būtu ar asnu. Griezumam vietas dezinfekcijas nolūkā pārkausa ar celtniecības krītu vai sasmalcinātām kokogļēm. Var sasmalcināt arī aptiekā iegādāto aktivēto oglekli. To labāk veikt dažas dienas pirms stādīšanas, lai griezuma vieta paspētu apžūt.

Diedzēšana

Lai iegūtu agrāku ražu, stāda iepriekš izdiedzētus kartupeļus ar īsiem (līdz 2 cm) asniem. Garāki asni stādot viegli nolūst, bet no jauna ataugušie ir tievi,



un no tiem veidojas mazāka raža. Diedzēšana jāskatās apmēram 30 dienas pirms stādīšanas. Kartupeļus plānā kārtā (1–2 bumbuļu biezumā) saliek kastēs. Kartupeļu iediedzēšanai piemērota silta telpa (13–15 grādu).

Stādīšana

Kartupeļu optimālais stādīšanas laiks ir tad, kad augsne 10 cm dziļumā ir iesilusi vismaz līdz 5 grādiem. Agrīnām šķirnēm ir vēlams siltāka augsne, vismaz 12 grādu. Ja gaisa temperatūra ir 18–20 grādu, visu šķirņu kartupeļi strauji sadīgst un sāk attīstīt veģetatīvo masu, proti, dzinumus un lapas. Ja mēslošanai paredzēti kūtsmēsli, tie

augsnē jāiestrādā jau iepriekšējā gada rudenī. Pavasarī pirms stādīšanas var iestrādāt tikai sadalījušos kūtsmēslus vai kompostu, tas padara augsni irdenāku.

Lielākā laukā vagas izdzen ar traktoru vai motobloku. Nelielā platībā vagas var izrakt arī ar lāpstu, rokot lāpstas dziļumā. Pirms tam augsni sagatavo, iestrādājot komplekso mēslojumu, piemēram, *Novatec Classic* ap 100 g/m², kas nodrošinās kartupeļus ar barības elementiem visā audzēšanas laikā bez papildmēslošanas. Var arī iegādāties speciālu mēslojumu kartupeļiem. Stādot vagas, efektīvāk minerālmēslus iestrādāt augsnē

Audzēšanas nianses

Lai paātrinātu ražas ienākšanos, pēc vagu aizbēršanas virs tām izvietojot lokus no plastmasas caurulēm, lazdu vai kārķu zariem un apsedz ar plēvi, veidojot minituneļus. Vai – stādījumu aplāj ar balto agrotiklu.

> Kad virs zemes parādījušies asni, lai veicinātu sakņu attīstību, vērts kartupeļu lapas apsmidzināt ar jūras aļģu ekstraktu *Kelpak*. Tā deva ir tikai 2,5 ml/10 m², nepieciešamais ūdens daudzums atkarīgs no smidzinātāja, piemēram, 10 kvadrātmetriem var būt par daudz pat ar 1 litru darba šķīduma. Taču pats par sevi šis līdzeklis ražu nepalielinās, ja augi nebūs pietiekami nodrošināti ar visām nepieciešamajām barības vielām.

> Audzējot kartupeļus zem seguma, jāreķinās, ka zem tā labi augs arī nezāles, tāpat siltumā straujāk vairosies kartupeļu lapgrauži jeb Kolorādo vaboles. Pamanot tos uz kartupeļu lapām, ir vērts augsus apsmidzināt ar līdzekli *NeemAzal-T/S*, jo tas efektīvi darbojas pret pašiem jaunākajiem kaitēkļu kāpuriem, kuri parasti paliek neievēroti. Līdzeklis jālieto, stingri ievērojot norādes uz etiķetes.

> Sausā laikā kartupeļi jālaista. Tas ne tikai veicinās barības elementu uzņemšanu, bet arī mazinās slimību, piemēram, parastā kraupja, attīstību. Visvairāk ūdens kartupeļiem nepieciešams bumbuļu

veidošanas sākumā, vēl pirms augu lapas sakļausies rindās. Šajā laikā laistīšanas deva ir 3–5 l/m².

> Kartupeļu bumbuļi pēc savas dabas ir pārveidoti dzinumi jeb pazares, tie attīstās uz pazemes dzinumiem. Lai to būtu vairāk, kartupeļu krūms ik pēc 7–10 dienām jāaprušina, jauno dzinumus lejasdaļai uzraušot augsni, – ar kapli vai ar vagotāju.

JA KARTUPEĻI SAASNOJUŠI, TAČU AUGSNE VĒL VĒSA

> Ja kartupeļu nav daudz, tos var iestādīt lielākos podos (10–12 cm), paaudzēt, līdz laikstākļi uzlabojas, un pēc tam akurāti pārstādīt dobē.

> Ja kartupeļu daudz, bet laiks, kaut arī vēss, ir saulains, nokļāj kartupeļu lauciņu ar caurspīdīgu plēvi un tās malas pierok vai piespiež ar akmeņiem, lai neaizpūš vējš. Dažu dienu laikā saule iesildīs augsni, plēvi varēs noņemt un iestādīt kartupeļus.

AGRĀS ŠKIRNES, KO IZVĒLĒTIES:

'Montreal', 'Siena', 'Monte Carlo', 'Barcelona', 'Madrid', 'Bordeaux'.

JAUTĀJUMS UN ATBILDE

Kāpēc negrib ziedēt MANA FORSĪTIJA?

Parasti mana forsītija zied kā liela, dzeltena kupena, taču citugad ziedi saplaukst tikai zemākajos zaros. Kāpēc tā?

Forsītijas zied agri pavasarī, tāpēc pumpuri nobriest jau rudenī un ziemā un, uznākot salam, nereti apsalst. It īpaši, ja krūms iestādīts atklātā vietā vai pie mājas stūra, kur pūš auksti vēji. Piebriedušie pumpuri ir nedaudz mitri, un, ja forsītija atrodas vietā, kur pakļauta aukstam vējam, tie pat salīdzinoši nelielos mīnusus var izsals. Visneizturīgākie ir tieši ziedpumpuri, pati forsītija bojā neiet un turpina augt. Ja saplakuši tikai forsītijas zemākie zari, tas nozīmē, ka tos pasargājis sniega kārtā. Arī salnas reti ir pie pašas zemes. Parasti pumpuri cieš kādu pusmetru virs zemes vai augstāk. Lai forsītijas ziedpumpuri nenosalstu, ieteicams izvēlēties tai no



vējiem iespējami aizsargātāku vietu un stādīt salciētīgākas šķirnes, piemēram, 'Freja' vai 'Spring Glory', 'Nana' vai 'Arnold Dwarf'. Novērots, ka neizturīgākas ir baltās forsītijas. Jo smalkāki augi, jo kaprīzāki. Svarīgi forsītiju nepārmēslot ar slāpekli saturošu mēslojumu. Tad dzinumam gali izdzenas gari, taču ziedu nav. Forsītijām, lai tās bagātīgi ziedētu, piemērotāks būs kāliju un fosforu saturošs mēslojums.

Izveido dobēi glītas maliņas!

Rūpīgi veidotas un koptas apmales piešķir dārzam kārtības un sakoptības iespaidu. Dobju maliņas visbiežāk veido, lai norobežotu stādījumus un zālienu, bet dažreiz arī, lai atdalītu birstošu materiālu – oļu, šķembu vai smilšu – celiņus un laukumus. Atliek tikai izvēlēties sev tīkamāko variantu.

> **Atdur ar speciālo maliņu atduršanas lāpstu.** Visvienkāršākais un lētākais veids. Klasika, kas tiek praktizēta daudzos dārzos. Šādu plakānu, pusapļa formas lāpstu kārtā var meklēt dārza preču veikalos vai nodaļās. Ar to ir ērti darboties, var viegli veidot dobē nepieciešamo formu un vajadzības gadījumā to paplašināt. Varētu sacīt, ka šāda maliņu veidošana ietver sevī 3 E principu – ekoloģiski, ekonomiski un estētiski. Malu atdur vairākas



reizes sezonā. Lai būtu vieglāk atdurt taisnu līniju, var nostiept auklu.

> **Plastmasas maliņas.** Dārzu preču veikalos piedāvā dažādas. Vienas ir dažādu augstumu un garumu plastmasas lentes. Tās gan ir funkcionālas, taču par skaistām diez vai var nosaukt. Pareizi ielikām, tām vajadzētu būt neredzamām – tas nozīmē, ka lentes augšējai malai jābūt ieraktai zemes līmenī. Šīs maliņas ir ļurīgas un nav taisnas, tāpēc

kvalitatīvi ielikt ir ļoti sarežģīti.

Ja izvēlas lietot plastmasas maliņas, ieteicamākas ir stingra materiāla lentveida apmales. Tās iedziļina un ar speciāliem stiprinājumiem nostiprina tā, lai to augšējā mala būtu augsnes līmenī un netraucētu zāliena pļaušanu. Ņem vērā, ka dobi, kurai veidota stingra materiāla apmale, vajadzības gadījumā nebūs tik viegli paplašināt kā ar lāpstu atdurto.

> **No speciāli rūsināta metāla vai nerūsējoša materiāla.** Tās labi kalpo un savā ziņā ir pat dizaina elements, taču – nav lēts prieks. Tādas bieži var redzēt piļu un muižu atjaunotajos parkos.

> **Brūgakmens vai betona plāksnes.** Arī tās var izmantot dobju malu izbūvēšanai. Jārēķinās gan, ka dobes izmēru un formu būs grūti mainīt. Stādījumiem pieaugot, augi būs jāpieformē, pielāgojot esošajam rāmim.

> **No apaļkokiem vai laukakmeņiem.** Var tādās dobju malas veidot, bet to kopšana, piemēram, zāliena pļaušana, ir neērta un piņķerīga.

IDEJA!

Paaugstinātas dobju malas var veidot kā pinumus no kārķu un lazdu klūgām vai mežvīna atvasēm.

Lai neklūst garlaicīgi!



Puravu zupa ar turku zirņiem

- 250 g konservētu turku zirņu
- 1 liels kartupelis
- 2 lieli puravi
- 4 ķiploka daiviņas, smalki sagrieztas
- 850 ml vistas vai dārzeņu buljona
- 60 g rīvēta Parmas siera
- sāls, pipari
- 20 g sviesta
- olīveļļa cepšanai

Katlā ar biezu pamatni ielej olīveļļu un izkausē sviestu. Pievieno ripinās sagrieztus puravus,

ķiplokus, pieber sāli un piparus, cep uz lēnas uguns, līdz tie ir mīksti. Pievieno nomizotu, mazos kubiņos sagrieztu kartupeli un turku zirņus. Tad pielej buljonu un vāra 15 minūtes. Ar rokas blenderi samalcina nedaudz zupas sastāvdaļu, lai ir gan biezenis, gan atsevišķi jūtami biežumi. Zupā iemaisa 40 g rīvēta Parmas siera. Nogaršo, vai pietiek sāls. Zupu pasniedz ar rīvētu sieru un pašceptu maizīti.



Pikantā vista ar kokospienu

- 1 kg vistas šķiņķīšu
- 400 ml kokospiena
- 1 vidējs sīpols, sakapāts
- 1 čili pāksts, sakapāta
- 3 cm svaigas ingvera saknes, sarīvēta
- 2 tējkarotes malta koriandra
- 1 tējkarote malta kumīna
- 1 tējkarote fenheļa sēklu
- 1 zvaigžņu anīsa sēkla
- 1 tējkarote kardamona sēkliņu
- 1/2 tējkarotes maltas kurkumas
- 1/2 tējkarotes melno piparu
- 2 krustnagliņas
- olīveļļa cepšanai

Visas sausās garšvielas saber piestiņā un saberž pulverī. Blendera krūzē ielej kokospienu, pievieno sīpolu, ingveru, čili un sasmalcinātās garšvielas. Visu sablendē viendabīgā masā. Pannā ielej mazliet olīveļļas un apacep zeltaini brūnus gabaliņos sagrieztus vistu šķiņķīšus. Tad virsū uzlej sablendēto kokospiena masu un vāra 10 minūtes. Pasniedz piedevām.

Pērļu grūbas ar dārzeņiem

- 2 nelieli kabači
- 1 sarkanā vai dzeltenā paprika
- 1 neliels sīpols
- 250 g pērļu grūbu
- 1 tējkarote saldā paprikas pulvera
- 1 tējkarote *Meksikāņu mix* (vai kāda cita pēc patikas)
- 1/2 tējkarotes sāls
- olīveļļa cepšanai



Pannā ielej eļļu un apacep sagrieztu sīpolu. Pēc tam pievieno mazos kubiņos sagrieztus kabačus un papriku. Pieliek garšvielas. Cep, līdz dārzeņi mīksti, bet nedaudz

kraukšķīgi. Katlīnā ielej ūdeni un vāra grūbas. Grūbas izņem no paciņas un pievieno izceptajiem dārzeņiem. Visu samaisa kopā un pasniedz kā piedevu.

Cukīni un fetas maize

- 160 g kviešu miltu
- 160 g pilngraudu miltu
- 2 ēdamkarotes cepamā pulvera
- 1 tējkarote sāls
- 200 ml piena
- 150 ml olīveļļas
- 2 olas
- 1 sarīvēts liels cukīni
- 180 g mīkstas fetas
- 1/2 tējkarotes kaltēta timiāna
- 1/2 citrona miziņa
- šķipsniņa maltu melno pipari



Īlodā iesijā miltus, pievieno cepamo pulveri, sāli, saberztu timiānu un piparus. Citā īlodā samaisa pienu, eļļu un iekuļ olas.

Pievieno cukīni un 3/4 fetas. Iemaisa miltu maisījumu. Maisa, līdz veidojas viendabīga masa. Iepilda garenā veidnē (30 cm), kurā ieklāts cepampapīrs. Pārkausa sadrupinātu fetu. Cep 180 grādos 60 minūtes, līdz maize gatava (pārbauda ar koka irbulīti).

Sulīga meringa kūka

Ap šo laiku jau parādās ievestās zemenes, un, lai vieglāk sagaidīt vietējās, var jau pagatavot šīs sezonas pirmo zemeņu kūku. Kūka nav liela izmērā, iznāks 6–8 gabaliņi. Krēms tai ir tāds pats kā visu iecienītajai bezē ruletei – ļoti krēmīgs, biezs un mutē kūstošs.

PADOMI

- > Ja nav divu vienādu 20 cm veidņu, var cept vienā 25 cm veidnē, liekot krēmu un ogas pa virsu, līdzīgi kā *Pavlovas* kūkai. Sanāks lielāka un zemāka, bet tikpat garda.
- > Ja nav pieejams maskarpones siers, tā vietā var izmantot krēmsieru vai arī iztikt ar putukrējumu, tad to vajadzēs 250 ml.
- > Tā kā meringa kārtai, olbaltumiem, pievienots tikai 100 g cukura, tā nebūs kraukšķīga, bet gan mīksta un maiga. Tāda ir oriģinālā šīs kūkas versija. Ja vēlaties kraukšķīgu, jāpievieno krietni vairāk cukura, ap 250 g.
- > Par gabaliņu šādas kūkas svētkos priecātos arī kāds vientuļāks cilvēks – var skaisti iesaiņot un sagādāt pārsteigumu!

BISKVĪTAM

- 120 g mīksta sviesta
- 100 g cukura
- 4 lieli olu dzeltenumi, istabas temperatūrā
- 100 g kviešu miltu
- 60 ml piena
- 1 tējkarote cepamā pulvera
- 1–2 tējkarotes vaniļas cukura
- šķipsniņa sāls

MERINGA DAĻAI

- 4 lielu olu baltumi, istabas temperatūrā
- 100 g smalkā cukura
- šķipsniņa sāls

KRĒMAM

- 150 ml saldā krējuma (35%)
- 250 g maskarpones
- 1–2 tējkarotes cukura
- 1–2 tējkarotes vaniļas cukura
- var pievienot ēdamkaroti liķiera, piemēram, *Cointreau*

KŪKAS SAGATAVOŠANAI

- 200 g sezonas ogu – zemeņu (var avenes, upenes u. c.)
- pūdercukurs pārkaistīšanai

> Sakarsē cepeškrāsnī līdz 180 grādiem. Divas 20 cm diametra kūku veidnes ieeļļo un izkaisa ar miltiem.

> Gatavo miklu. Nelielā īlodā iesijā miltus un samaisa ar cepamo pulveri un sāli, noliek malā. Atbaidā olas dzeltenumus no baltumiem. Baltumus noliek malā. Saputo miksto sviestu ar cukuru un vaniņu, pievieno olu dzeltenumus, saputo. Pievieno trešdaļu miltu maisījuma un pusi piena, samaisa, pievieno vēl trešdaļu miltu un pusi piena un samaisa, iemaisa atlikušos miltus. Nevajag pārmērīgi maisīt. Miklu sadala divās daļās, liek veidnēs un izlīdzina. Noliek malā.

> Gatavo bezē kārtu. Olu baltumiem pievieno šķipsniņu sāls un saputo lielās un baltās putās, putojot pakāpeniski pievieno



pa karotei cukura. Turpinā putot, līdz viss cukurs ir pievienots. Olu baltumu masai jābūt stingrai, lai, paceļot putojamo slotiņu, putas saglabā formu un nenoplok un, apgāzot īlodā, masa netek ārā. Bezē sadala divās daļās un liek veidnēs virs miklas, izlīdzina.

> Veidnes liek sakarsētajā cepeškrāsnī un cep, novietojot vienu iedaļu zem vidējās, 25–30 minūtes.

Gatavību pārbauda, iedurot vidū kociņu – ja nāk ārā tīrs, ir gatavs.

> Ņem ārā no krāsns un liek veidnes uz restēm pilnībā atdzist.

> Kad biskvīts atdzisis, to izņem no veidnēm. Saputo maskarponi ar cukuru un vaniņu, tad putojot pa daļām pievieno saldo krējumu, līdz masa ir bieža un krēmīga. Uzmanīgi, var pārkuļt, tāpat kā saldo krējumu.

> Uz kūkas trauka vai paliktna vienmērīgā kārtā uzber nedaudz pūdercukura un liek virsū biskvīta ripu ar bezē kārtu uz leju. Liek visu krēmu vienmērīgi uz ripas, izkārt ogas.

> Liek virsū otru biskvīta ripu, šoreiz ar bezē kārtu uz augšu, nedaudz piespiež.

> Pārkausa pūdercukuru. Var pasniegt uzreiz vai arī paturēt pāris stundu vēsumā.



Filo cigāri

- filo mīklas plāksnes
- kausēts sviests
- 250 g žāvētu augļu (plūmes, aprikozes, rozīnes, dzērvenes)
- 1 ēdamkarote citrona sulas
- 50 g brūnā cukura
- pūdercukurs pārkaisīšanai

> Žāvētos augļus ar cukuru un citrona sulu sablendē, pēc patikas var pievienot 1–2 ēdamkarotes ruma vai brendija.

> Filo mīklas plāksnes sagriež 24 apmēram 10 x 10 cm lielos kvadrātos. Liek

pa diviem kopā, katru pārsērējot ar kausētu sviestu.

> Uz katra dubultkvadrāta pa diagonāli desiņā klāj pagatavoto augļu biezeni. Tam pārloka pāri vienu no kvadrāta brīvajiem stūriem, pārsērē sviestu, sarullē stienišos.

> Liek pannā uz izklāta cepampapīra, pārslaka sviestu un krāsni 200 grādu temperatūrā cep zeltainus un kraukšķīgus. Izceptus pārkaisa ar pūdercukuru.

Mandēļu cepumi



- 230 g mandeļu miltu
- 70 g cukura
- 1/3 tējkarotes sāls
- 1 tējkarote cepamā pulvera
- 70 g mīksta sviesta
- 4 olu dzeltenumi
- 1 citrona miziņa un 2 tējkarotes sulas
- 1 tējkarote rožūdens vai apelsīnu ziedu ūdens (ja ir)
- pūdercukurs

> Visas cepumu sastāvdaļas, izņemot pūdercukuru, liek kopā un sastrādā lipīgā mīklā. To pārklāj ar plēvi un uz stundu

noliek aukstumā nedaudz sastingt.

> No mīklas saveļ 24 bumbiņas, tās apviļā pūdercukurā un ar nelieliem atstatumiem liek uz cepampannā ieklāta cepampapīra.

> No virspuses bumbiņas pavisam viegli pieplacina, liek krāsni, 180 grādos cep 15–18 minūtes, līdz cepumi ir saplaisājuši, viegli zeltaini, ārpusē stingri, bet iekšpusē vēl mīksti. Pirms noņemšanas padzesē pannā.

Prieka burbuļi un taureņi vēderā

1 GIN LEMONADE

- 40 ml džina
- 20 ml mango sīrupa *Monin*
- 150 ml citronu limonādes *Fentimans*
- 20 ml citronu sulas vai *Monin Lemon Rancho*

DEKORAM: citrona šķēlīte un rozmarīna zariņš

2 GREEN PARK FIZZ

- 60 ml sausā vermūta
- 15 ml gurķu sīrupa *Monin*
- 10 ml laima sulas
- 80 ml tonika *Fentimans*

DEKORAM: plāna, garena gurķa šķēle, laima daiviņa

3 ORANGE SPRITZ

- 30 ml sīrupa *Monin Orange Spritz*
- 170 ml dzirkstošā vīna
- 50 ml gāzētā ūdens

DEKORAM: apelsīna šķēlītes



> Klasiska *spritz* formula ir šāda: 3 daļas baltvīna vai dzirkstošā vīna, 2 daļas rūgtā aperitīva, kā arī 1 daļa burbuļu – dzirkstvēna vai

minerālūdens. Tomēr šai formulai ir daudz atkāpju, variāciju un papildinājumu.

> Pagatavošana ir burvīgi vienkārša: ietilpīgu

glāzi līdz pusei piepilda ar ledu, tad pievieno vīnu, aperitīvu (sīrupu vai sulu).

> Un visbeidzot – ķirsītis uz tortes – burbuļu šļakatas!

Fikssais olu karijs

- 5 vārītas olas
- 2 sīpoli, plāni sagriezti
- neliels burkāns, plāni sagriezts
- neliela sauja atļaidinātu saldēto zirņiņu
- 200 g konservētu tomātu, sakapāti
- 100 ml kokospiena
- eļļa

GARŠVIELAS: pa šķipsnai koriandra sēklu, kumīna sēklu, sinepju sēklu, čili pārslu, sāls, kurkumas pulvera, kanēļa, karija pulvera, 3 smalki kapātas ķiploka daiviņas, tējkarote *kashuri methi* jeb sierāboliņa.

> Sakarsētā pannā uz nelielas liesmas apgraudzē koriandru, kumīnu,

sinepju sēklas. Pievieno čili piparus, apmaisa, liek atsevišķā traukā.

> Pannā ielej 2 ēdamkarotes eļļas, pievieno 1 sīpolu un uz mazas uguns sautē caurspīdīgu. Pievieno kurkumu un maisot sutina vēl 3 minūtes. Noņem no uguns.

> Apgraudzētās garšvielas saberž pietā. Pievieno saceptajiem sīpoliem un visu sablendē līdz šķidrās pastas konsistencei (ja nepieciešams, pievieno mazliet ūdens vai kokospiena).

> Lielā pannā lej eļļu, uzkaršē. Pievieno burkānus, atlikušos sagrieztos sīpolus un maisot sautē, līdz burkāni atmaiguši un



sīpoli caurspīdīgi, pievieno zirņiņus un ķiplokus un vēl kādu brīdi karšē.

> Pievieno sablendēto masu, pieber šķipsnu kanēļa, karija pulvera, *kashuri methi* garšvielu un maisot kādu brīdi karšē. Pievieno tomātus un karšē vēl 4–5 minūtes.

> Pievieno sāli, nelielu glāzi karsta ūdens un ļauj uzvārties. Tad samazina liesmu, pievieno novārītas olas un ļauj vārties vēl 20 minūtes. Pievieno kokospienu un karšē vēl 2 minūtes.

> Noņem no uguns. Pasniedz ar maizi vai risiem.

Sātīgie sparģeļu salāti ar mērci

- 400 g kartupeļu
- vidēja izmēra cukīni
- 400 g sparģeļu
- 12 paipalu olas
- avokado
- saulē kaltēti tomāti
- 100 g spinātu
- sarkanais sīpols
- olīveļļa
- ķiploku pulveris, paprikas pulveris, sāls, pipari

MĒRCĒI

- 1/2 apelsīna sulas
- 3 ēdamkarotes olīveļļas
- 1 ēdamkarote medus
- 1 tējkarote graudaino sinepju
- 1 tējkarote ābolu vai vīna etiķa
- sāls, pipari

> Pagatavo salātu mērci. Bļodiņā sajauc apelsīna sulu, olīveļļu, medu, graudainās sinepes, ābolu



etiķi. Pievieno sāli un piparus pēc garšas.

> Sparģeļiem nolauz resnos kātu galus, kārtoto uz cepešpannas, pārlej nedaudz olīveļļas un

pārkaisa sāli. Cep 200 grādos aptuveni 10 minūtes. Sparģeļus var pagatavot arī, tos vārot 2–3 minūtes un tad apcepot uz pannas vēl 2–5 minūtes.

> Cukīni griež lielos gabalos un cep uz pannas aptuveni 3–4 minūtes. Cepšanai izmanto nedaudz olīveļļas.

> Kartupeļus vāra aptuveni 5–10 minūtes. Nokāš. Sagriež un liek cepešpannā. Pārlej olīveļļu, pievieno sāli, piparus, ķiploku pulveri, paprikas pulveri un liek cepties 200 grādos 15 minūtes. Paipalu olas vāra 2 minūtes.

> Šķīvī kārto spinātus, ceptos kartupeļus, sparģeļus, cukīni, sagrieztus saulē kaltētos tomātus, uz pusēm pārgrieztas paipalu olas, šķēlītēs sagrieztu avokado un smalki sagrieztu sarkano sīpolu. Visu pārlej ar pagatavoto mērci.

Labāk gulēt vēsā istabā

Regulārs septiņu līdz deviņu stundu miegs ir labas veselības un vielmaiņas pamatakmens. Izrādās, guļēšana vēsākā istabā ne vien uzlabo miega kvalitāti, bet arī stimulē brūno tauku pastiprinātu veidošanos. (Šie tauki tiek uzskatīti par labajiem – tie mūs silda, darbina vielmaiņu, dedzina baltos taukus un glikozi). Pamēģini! Zinātnieki izpētījuši, ka labākā temperatūra naktsmiegam ir aptuveni 18 grādu – tā palīdzēs ātrāk aizmigt, ciešāk un kvalitatīvāk gulēt un ilgtermiņā, iespējams, pat uzlabos vielmaiņu.



Veselības zālīte

Visas mazās gāršņas, kas sazēlušas, plūc nost un met mutē vai liec salātu bļodā, nātru zupā vai zaļajos kokteiļos! Gāršas ir fantastisks C vitamīna avots. Satur arī dzelzi un dažādus organismam vērtīgus fermentus. Tautas medicīnā gāršu pazīst kā lielisku līdzekli pret locītavu sāpēm un tūskas mazinātāju. Gāršu var izkaltēt un lietot arī gada vēsajā laikā. Gāršas uzlējumus, kas spēcīnās organisma kopumā, gatavo tā: trīs tējkarotes kaltētu gāršas lapu aplej ar divām glāzēm verdoša ūdens un notur divas stundas. Tad nokāš un lieto pa pusglāzei pirms ēšanas četras reizes dienā.



Košlā kumosu ilgāk un lēnāk!

Kā tas palīdz? Smadzenēm vajag vismaz 20 minūšu, lai saprastu, ka tiek uzņemts ēdiens, tāpēc šajā laikā logā ir ļoti viegli pārēsties – sāta sajūta tik ātri neiestājas. Ēdot lēnām un košļājot ilgāk, ne vien novēršam pārēšanos, bet arī atvieglojam gremošanas sistēmas darbu – tai vairs nav jātiek galā ar lieliem ēdiena kumosiem. Ēdiena pārstrāde prasa daudz enerģijas, un tas nozīmē – kārtīgs darbs ar muti mazāk nogurdinās ķermeni. Pamēģini paskaitīt, cik reižu košļā katru kumosu. Ideāli, ja katru kumosu cietās pārtikas sakostu vismaz reizes 30, bet mīksto – piecas līdz desmit.



Vingrojumi, kas palīdzēs atgūt enerģiju

Ja vēlamies justies moži un enerģijas pilni, svarīgi, lai mūsu organismam netrūktu skābekļa. Lūk, vingrinājumi, kas palīdzēs.

VERAM VALĀ KRŪŠKURVI!



DIAFRAGMĀLĀ ELPOŠANA

Guļus pozīcijā saliec ceļus tā, lai mugura nav izliekusies, bet turas pie grīdas (vai gultas). Uzliec uz vēdera grāmatu un ieelpo tā, lai grāmata paceļas uz augšu. Bet tas nav jādara ar vēdera muskuļiem! Ja elposi ar diafragmu, vēders ieelpā pats pacelsies. Tāpēc jau dažreiz saka – elpošana ar vēderu. Atkārto 5–7 reizes.



ROKU IZKUSTINĀŠANA

Joprojām guļus pozīcijā un ar saliektiem ceļiem. Satver abas rokas kopā, ieelpas laikā ar taisnām rokām stiepies uz augšu, izelpā laid rokas lejā. Atkārto 7–10 reizes.



APĻU ZĪMĒŠANA

Kājas saliektas ceļos. Satver rokas elkoņos un veic aplveida kustības, zīmējot apli, kas sākas uz vēdera un tad iet pāri galvai. Atkārto 7–10 reizes.

VINGROJUMI STĀVUS

PIETUPIENI

Pieturoties pie stabila krēsla atzveltnes, nostājies ar kājām plecu platumā, veic nelielus pietupienus – kājas saliec ceļos, muguru noturi taisnu. Atkārto 5–7 reizes.



VINGROJUMI GULTĀ



ROKU TRENIŠS UN KRŪŠKURVJA ATVĒRŠANA

Apģulies uz sāniem, kājas saliec gūžās un ceļos. Augšējo roku izstiep uz priekšu, izelpas laikā pacel uz augšu. Ielpā – laid lejā. Izpildi 5–7 reizes. Tad roku nolaid pie gurna un izelpas laikā pacel virs galvas, ieelpā – atgriezies sākumpozīcijā. Arī pildi 5–7 reizes. Tad velies uz otru sānu un visu atkārto ar otru roku. Kad juties stiprāka, paņem rokā nelielu, ērti satveramu smagumu – ūdens pudeli, grāmatu.

VINGROJUMI SĒDUS



ROKU UN PLECU IZKUSTINĀŠANA

Novieto saliektas rokas plecu augstumā. Izelpā rokas savieno, ieelpā atgriezies sākuma pozīcijā. Vingrojumu atkārto 7–10 reizes.



GŪŽU IZKUSTINĀŠANA

Joprojām pieturoties pie krēsla, noliec pēdas blakus vienu otrai, cel taisnu kāju uz sāniem, tad noliec atpakaļ. Uz katru pusi atkārto 7–10 reizes.



KĀJU MUSKUĻU PASTIEPŠANA

Modini kāju muskuļus – vispirms izaplo un izloki pēdas, tad izstiep lielos muskuļus! Šie vingrojumi noderēs arī pēc pastaigas. > Saliec kājas ceļos, vienu satver ap celi un pievelc pie vēdera, paturi tā 20 sekundes. Atkārto arī ar otru kāju. > Abas kājas saliec ceļos un vienu uzliec virsū otrai. Ar abām rokām satver to kāju, kuras pēda balstās pret grīdu, un pievelc pie vēdera. Neaizturi elpu! Paturi katru kāju šajā pozā vismaz 20 sekundes.

SĀNIŅA PASTIEPŠANA

Ērti apsēdies uz pilnas krēsla virsmas, pēdas stabili balstās grīdā, pārliecinies, lai mugura taisna, bet pleči nav uzrauti. Pacel kreiso roku, ar labo aptver ribu loku. Izelpas laikā stiepies pa labi. Ielpas laikā atgriezies sākumpozīcijā un atpūties. Vingrojumu atkārto uz katru pusi 5–7 reizes.



ATBRĪVOJIES!



IZELPO VISU!

Ielpā pacel rokas līdz plecu līmenim, izelpā laid uz leju, atbrīvo plecus, ļauj ķermenim noslidēt uz priekšu. Tad lēnām celies augšā. Ja vēlies, atkārto pēc patīkšanas.

PADOMI

> LABA IR STAIGĀŠANA, VĒZĒJOT ROKAS. Kaut vai virtuvē ap galdu! Laukā, svaigā gaisā? Ideāli! Tā ir salīdzinoši zemas intensitātes slodze. Sirsniņa aizskrēja par strauju? Ej lēnāk. Pulss turas labi? Vari drusciņ pielikt soli. Un – izvirzi sev mazus mērķus. Uzņem laiku un katru dienu pie pastaigas pa minūtei liec klāt. Ja juties stiprāka, vari vadīties pēc attāluma – vakar trīs kilometrus nogāju pusstundā, šodien 28 minūtēs. Urrā! Spēcīgākie, protams, var arī rāmu garu nūjot un mīties ar riteni.

> JA MĀJĀS IR VELOTRENAŽIERIS, LIEC LIETĀ! Tie sevišķi patīk senioriem, jo ir saudzīgi locītavām, un, ja ir liekais svars, velotrenažieris noņem lieko kilogramu nastu. Mēnesi, pat sešas nedēļas minies bez pretestības. Sāc kaut ar trim minūtēm, tad desmit. Mērķis: nomīties pusstundu (joprojām bez pretestības!), lai pulss turas normā.

IPAŠAIS JAUTĀJUMS

KĀDA IR ZEMAS INTENSITĀTES SLODZE?

Aptuveno maksimālo pulsu aprēķina, no 220 atņemot vecumu. Zemas intensitātes slodze būs 50–60 procentu no maksimālās slodzes. Piemēram, ja tev ir sešdesmit gadu, tavs aptuvenais maksimālais pulss ir 160 sitienu minūtē. Zemas intensitātes slodze: ja pulss turēsies intervālā 80–96 sitienu minūtē.

Normāls pulss visiem cilvēkiem jebkurā vecumā miera stāvoklī ir 60–80 sitienu minūtē. Ja iet pāri 80, tas jau ir paaugstināts.

Kā Pārkinsona slimniekiem var palīdzēt audiologopēds?

Pārkinsona slimībai nav priekšvēstnešu, kurus pamanot un savlaicīgi novēršot cilvēks var turpināt dzīvot veselīgi un laimīgi. Slimība uzbrūk pēkšņi un diemžēl tikai progresē. Tāpēc svarīgi darīt visu, lai pēc iespējas ilgāk saglabātu balss skanīgumu un skaļumu, kā arī nerastos rīšanas traucējumi.

Šajā ceļā neatsverams palīgs cilvēkiem ar Pārkinsona slimību ir audiologopēds.



«Kādreiz domājām, ka ar parkinsonismu slimu tikai cilvēki pēc sešdesmit gadu vecuma, šobrīd redzam – parkinsonisma slimnieki kļūst arvien jaunāki. Kad pirms diviem gadiem kopā ar neirologiem veicām pētījumu par šo slimību, prasot respondentiem norādīt arī savu vecumu, atklājās, ka visjaunākajam pētījuma dalībniekam bija tikai nedaudz pāri četrdesmit gadiem,» saka LOR klīnikas audiologopēde **EVITA BUGAJA**. «Parkinsonisms ir neirodeģeneratīva un progresējoša centrālās nervu sistēmas slimība, un šos pacientus nav iespējams iedalīt grupās, sakot, lūk, tagad jums ir pirmās pakāpes parkinsonisms un tas attīstīsies divu gadu laikā. Nē! Katrs pacients ir pilnīgi citāds: viens līdz piektajai pakāpei, līdz pilnīgam gultas režīmam, nonāk jau gada laikā, cits – desmit vai piecpadsmit gadu laikā. Līdz ar to slimības attīstība nav paredzama. Rehabilitācija pie audiologopēda var šiem pacientiem pēc iespējas ilgāk saglabāt spēju runāt intonatīvi, plūstoši un uzlabot balss skaļumu, spēju norīt, kā arī trenēt atmiņu un domāšanu.»

Slimība uzbrūk pēkšņi

Pārkinsona slimība attīstās tad, kad notiek nervu šūnu – neironu – darbības traucējumi un pat to bojāeja. Šis ļoti *specializētās* nervu šūnas nodrošina mūsu kustības un koordināciju, un brīdī, kad to darbība ir traucēta vai apgrūtināta, cilvēkam parādās līdzsvara un kustību koordinācijas traucējumi, mainās gaita. Saslimšanu pavada tādi simptomi

kā bradikinēzija, kad kustības kļūst lēnas, un tremors – trīce rokās, kājās un žoklī. Parādās arī rigiditāte – ekstremitāšu stīvums. Pārkinsona slimība vienmēr sākas pēkšņi, un zinātnieki joprojām nav spējuši atklāt, kāpēc tā notiek. Lielāks risks saslimt ar parkinsonismu ir cilvēkiem, kam ar to slimojuši vecāki vai vecvecāki. Tieši ģenētiskā predispozīcija bieži tiek minēta kā iemesls tam, ka šī slimība sākas arvien jaunākiem cilvēkiem. Tāpat slimība pēkšņi var sākties pēc tam, kad gūta trauma, bijusi infekcija, insults, notikusi hipoksija, lietoti kādi medikamenti, taču šajā *kategorijā* vislielākais vaininieks tomēr ir oksidatīvais stress. «Redzot cilvēkus, kas nāk pie manis uz balss terapijas treniņiem, jāteic, ka daudz no viņiem ikdienā ir dzīvojuši lielā stresā. Jo augstāk tiek celta lātiņa, virzoties pa karjeras kāpnēm, jo lielākā stresā cilvēki sevi iedzen. Brīdī, kad esam spriedzē, kad no stresa jau sāk trīcēt rokas un kājas, visvairāk cieš arī mūsu nervu sistēma,» saka audiologopēde Evita Bugaja.

Kad parādās rokas trīce...

Pirmais klasiskais Pārkinsona slimības simptoms ir rokas trīce, kam 70% gadījumu diezgan ātri pievienojas arī runas grūtības, jo parādās muskuļu vājums un attīstās balss traucējumi. Ir pacienti, kam runa kļūst klusa, un viņi paši nemaz neapzinās, ka runā gandrīz čukstus. Kad audiologopēds palīdz runāt skaļāk, šie cilvēki saka: bet kāpēc jūs liekat man kliegt? Es negribu kliegt! Viņiem pašiem šķiet, ka viņi runā pilnīgi normāli. Ir arī pacienti, kam balss kļūst tāda kā neskanīga, jo viņi sāk runāt monotonā tonī, bez emocijām un intonācijām. Runājot sejas izteiksme vispār nemainās. Cilvēka seja pavisam smaidīs varbūt vienīgi tad, kad viņš izjūt milzīgu prieku. Var parādīties grūtības arī veidot valodu, koordinēt runu. Tā var kļūt saraustīta, un tas ir saistīts ar runas ritma un tempa izmaiņām. Ja trīc žoklis, sāk trīcēt arī balss, un saistībā ar trīci arī runa kļūst neskaidra.

«Katru mūsu muskuļa kustību, katru artikulācijā iesaistītās struktūras darbību nodrošina kāds no kranīālajiem jeb

galvas nerviem. Lai mēs pateiktu kaut vienu vārdu, tiek iesaistītas ļoti daudzas artikulācijas struktūras un muskuļi,» skaidro audiologopēde. «Ja tonuss sāk zust, zūd ne tikai valoda, parādās arī rīšanas traucējumi, jo, lai norītu, mums nepieciešami tie paši muskuļi, kas runājot,» teic audiologopēde Evita Bugaja. Diemžēl ar laiku šiem simptomiem pievienojas arī atmiņas un domāšanas traucējumi – kognitīvie traucējumi.

Kā palīdz audiologopēds?

Kad cilvēks pamana, ka viņam sāk trīcēt viena vai otra roka, noteikti jādomā pie neirologa. Kolīdz tiek apstiprināta diagnoze Pārkinsona slimība, tiek uzsākta arī ārstēšana. «Mēs varam atbrīvoties no kāda simptoma, taču izārstēt šo slimību nav iespējams. Tā ir neirodeģeneratīva, kas nozīmē, ka smadzenēs iet bojā arvien vairāk neironu. Mūsu kā balss treneru uzdevums šajā

starpību muskuļi, gan diafragma, tāpēc svarīgi tos trenēt. «Līdz ar to mans terapijas plāns ietver ne tikai runas, valodas terapiju, bet arī elpošanu. Mēs trenējam ieelpu, izelpu un strādājam pie plaušu tilpuma palielināšanas. Tad iesaistām balseni, kas ir galvenais balss aparāts, kurš atbild par mūsu runu. Mūsu balsenē ir ļoti daudz muskuļu, gan neīstās, gan īstās balss saites, tāpat runas veidošanā iesaistās rīkle, mēle, lūpas, vaigi un visi sejas muskuļi, ko trenējam ar artikulācijas vingrinājumiem. Līdz ar to vienmēr sākam ar elpošanas vingrinājumiem, pēc tam pārējam pie artikulācijas un koordinācijas vingrinājumiem, kas trenē arī domāšanu. Ja lūdu savam pacientam, piemēram, aizvērt labo aci, izlikt ārā mēli un izvīzīt to uz lūpas kreiso kaktiņu, smadzenēm vispirms ir jāizdomā koordinācija, kā tas tiks izdarīts. Ar šo vingrinājumu tiek nošauti uzreiz divi zaķi, jo tas ir gan koordinācijas, gan artikulācijas,

«Audiologopēda darbu raksturo tieši šī kompleksā pieeja. Terapija nenozīmē – ja pacients runā lēni, nu, tad mēs parunāsim ātrāk. Vai runā klusi – tad parunāsim skaļāk. Mēs skatāmies plašāk, attīstot gan smadzeņu spējas, gan elpošanu un artikulāciju, lai uzlabotu balss kvalitāti, palīdzētu uzturēt muskuļus tonusā un cilvēks maksimāli izvairītos no rīšanas un citiem traucējumiem,» teic audiologopēde Evita Bugaja.

Katram savi vingrinājumi

Parkinsonisma slimniekiem izveidota īpaša balss terapija *Lee Silverman Voice Treatment (LSVT)*, kas ir atzīta visā pasaulē. Evija Bugaja skaidro, ka tā tiek balstīta uz A skaņu, kas tiek izdziedāta. Tā paredz arī balss vingrinājumus, liekot runāt teikumus skaļā balsī. «Arī es izmantoju šīs terapijas elementus. Maniem pacientiem šis komplekss sākumā šķiet interesants, taču pēc kāda laika viņi jau garlaidoti prasa: dakter, nu cik ilgi vēl būs viens un tas pats? Tad sāku šo terapiju papildināt, veidojot katram pacientam individuālu plānu. Līdz ar to viņi strādā ne tikai ar A skaņu un runā teikumus *no klusāka uz skaļāku* un otrādi, bet arī, piemēram, ar H skaņu. Liekas – kas tad tur! Tomēr ar H skaņu mēs trenējam mīkstās aukslējas. Lai norītu siekalas, ēdienu, mums ir ļoti nepieciešama šo mīksto aukslēju iesaiste. Savukārt, lai uzlabotu smadzeņu darbību un trenētu atmiņu, mēs risinām krustvārdu mīklas. Bet, lai vienlaikus strādātu pie balss skaļuma, pacienti krustvārdu mīklas jautājumus vienmēr lasa skaļi, tā, lai es dzirdu. Kad jautājums nolasīts pienācīgā skaļumā, mēs kopā spriežam un domājam, kāds varētu būt atrisinājums. Šādi, izmantojot dažādu interesantus uzdevumus, ne tikai attīstām runu, strādājam ar runas ritma, tempa un

balss skaļuma problēmu, bet arī pieliekam klāt atmiņu un domāšanu,» stāsta audiologopēde Evita Bugaja.

Rehabilitācija ir ļoti svarīga

Lai cilvēki ar Pārkinsona slimību pēc iespējas ilgāk saglabātu dzīves kvalitāti, ļoti svarīgs ir tieši rehabilitācijas process, kurā savus spēkus apvieno gan neirologs un audiologopēds, gan fizioterapeits, psihologs un citi speciālisti. Pēc īpaši izveidotām skalām speciālisti seko līdz slimības gaitai, ik pa brīdim izvērtējot situāciju un mainot terapijas plānu, kad tas nepieciešams. «Novērtējot pacienta stāvokli, izveidoju vingrinājumu kompleksu, kas cilvēkam jāveic katru dienu. Pēc noteikta laika viņš nāk atkal, un, ja kaut kas tomēr ir pasliktinājies, veidoju jaunus vingrinājumus. Bet vispirms mēs tos vienmēr rūpīgi apgūstam un iemācāmies veikt klātienē,» skaidro audiologopēde Evita Bugaja. Viņa arī uzsver, cik svarīgi ir nepaņemt slimībai un meklēt palīdzību. «Parkinsonisma slimniekiem nav traucēta apziņa, viņi ļoti labi apzinās, kas ar viņiem notiek un kas viņus gaida nākotnē. Tā ir milzīga psiholoģiskā slodze, kā rezultātā šie cilvēki kļūst depresīvāki, sāk izvairīties no sabiedrības, noslēdzas sevī, izolējas no citiem. Bieži viņiem ir izjūta – ai, nu ko es kopā ar viesiem ēdīšu, viņi tikai skatīsies, kā man rokas trīc vai ka man ir grūti norīt... Ai, ko es tur runāšu, viņi taču mani tāpat nedzird, jo skan televizors un fonā vēl mazmeita runā... Kad parādās tipiski iešanas, koordinācijas traucējumi, cilvēks saprot, ka to ievēro un pamana arī citi, viņi jūtas neveikli un kaunas no tā. Līdz ar to Pārkinsona slimības simptomi sāk graut cilvēku arī psiholoģiski. Tāpēc ikvienam pacientam vēlos pateikt – nepaļodieties! Rehabilitācija ļoti palīdz uzturēt pacientu dzīves kvalitāti.»



Ir pacienti, kam runa kļūst klusa, un viņi paši neapzinās, ka runā gandrīz čukstus.

ārstniecības procesā, kas patiesībā ir vairāk rehabilitācija nekā ārstēšana, ir trenēt balss muskulatūru, lai neļautu tai pavisam atslābt, jo tieši muskuļu vājums ir balss skanīguma pazemināšanās iemesls,» stāsta audiologopēde Evita Bugaja. Lai cilvēks spētu runāt, svarīga ir ne tikai balsene, bet arī katra ieelpa un izelpa, ko veicam. Mēs visi runājam izelpā, bet, lai ieelpotu un izelpotu, tiek nodarbināti gan ārējie un iekšējie

gan arī domāšanas treniņš,» skaidro audiologopēde. Balss muskulatūru svarīgi trenēt ne tikai tāpēc, lai cilvēks nezaudētu spēju runāt, bet arī tāpēc, lai Pārkinsona slimniekiem neatīstītos pneimonijs. Ja plaušas netiek ventilētas ar kārtīgu ieelpu un kārtīgu izelpu, plaušās var veidoties iekaisums, kas apvienojumā ar ēšanas un rīšanas traucējumiem rada risku aizrīties. Tas ir arī biežākais aspirācijas pneimonijs cēlonis.



www.lorklinika.lv

Rīgā, Vienības gatvē 51, Brīvības gatvē 410; tālr. +371 25 727 676

ASTROLOGISKĀ PROGNOZE NĒDĒLAI



IESAKA KAIJA ZEMBERGA,
astroloģe

Romāna sākumu var izlasīt www.manizurnali.lv



ROMĀNS
PAULA BALODE

Daugavas ūdenī

(30. turpinājums.)

Uzdzēra vēl uz vienas kājas, uz otras. Saviļņotie nervi apmierinājās. Domu gājieniņš ņēma citu virzienu. Miers tomēr netika noslēgts. Savu agrāko sarunu biedru pilnīgi ignorēdams, Priedulāju Dūzis iesāka debatēt ar citu savu kaimiņu, vietējo lauksaimnieku Osīti, par kuru ļaunas meles melsa, ka tas neesot ne prasts, ne skolots, tikai tāds apvālāts.

Pa to laiku brašais argentīnietis Alksnītis, dusmas rīdams un dūres vīstīdams, iemaisījās citos viesos. Skaudīgi un sīkstulīgi noskaņotajam Osītim savukārt izrādījās tik daudz nepatīkšanu un dažādu likstu, ka viņš par tām nemaz nevarēja beigt stāstīt. Izdzertā alkohola iespaidā arī viņam atraisījās mēle. Kā vietējās ugunsapdrošināšanas biedrības aģents, viņš trīs gadi nevarēja apmierināties, ka savam vizdegunīgajam kaimiņam Zebiekstēnam, kuru pats Dievs nosodīja, likdams pārkoņam iespert viņa jaunbūvē, neatvilcis no izsniegtās apdrošināšanas summas par apdeguļiem.

– Iedomājaties! – viņš raudulīgā balsī, degunu šņaukdams, sūdžēja savas bēdas Priedulāju Dūzim. – Mēs neatvilcām neko par apdeguļiem, bet viņi iztika ar tiem veselās trīs ziemas. Nevajadzēja braukt mežā, vest maluku. Skaidra peļņa.

– Vai tad apdrošināšanas summa jums likās augsta? – Priedulājs painteresējās.

– Nu jā! – Osītis sāka stostīties. – Saprotams, jaunajai ēkai tur pat jūms neiznāca, bet mums jāizstāvē biedrības intereses. Kamdēļ lai apdrošināšanas biedrība cieš zaudējumus, ja Zebiekstēns nezina, kur degunu celt? Un vai cilvēks lai žēlo to, ko pats Dievs nosodījis, kā ar pirkstu parādīdams, kas sodu pelnījis? Nav labi priecāties par otra nelaimi, bet Zebiekstēnam gan tā vajadzēja.

Priedulāju Dūzis aizgriezās. Kā plašāka vēriena cilvēks, viņš daudz neinteresējās par Osīša sīkajām intridziņām. Izdevīgu momentu uzķēris, viņš pievienojās citiem. Bet apdrošināšanas biedrības pārstāvis Osītis, gribēdams sirdi atvieglot, vēl ilgi stāstīja galda biedriem par Zebiekstēna ugunsgrēku.

– Saprotams, – Osītis piezīmēja. – Arī man sirds krūtīs un Dievs prātuņi devis. Vai es nezinu, ka Zebiekstēns cieta milzīgas zaudējumus? Citam es neatteiktos apdrošināšanas summu pat paaugstināt. Bet Zebiekstēns lai negaida! Lai ceļ vēl savu degunu gaisā! Lai raksta vēl stāstus par mūsu sabiedrisko dzīvi un tās darbiniekiem! Nudien, jau trīs gadi pagājuši, bet nekur miera nevaru atrast. Tie apdeguļi man kremt sirdi.

Osītis sataisīja raudulīgu seju un piesita sev pie krūtīm, ka noskanēja vien:

– Es daudzreiz pats sev kožu pirkstu pirkstā. Nevaru un nevaru aizmirst tos apdeguļus! – viņš turpināja gausties.

Sev līdzīgi noskaņotu sarunu biedru Osītis atrada Krācaines sabiedriskā darbinieka Zvirbuļa personā. Tiešām nebija tādas biedrības, kurā viņš nedarbotos. Grūti būtu Krācainē atrast tādu organizāciju vai pasākumu, kurā viņš neskaitītos kā ierosinātājs vai dibinātājs. Tiesa, kā atraitnis ar plašu un jaunu sirdi, viņš nevarēja lielities ar mūka atturību un priekšzīmīgu māsaimniecību, par kuru apkārtnē stāstīja briesmu lietas, bet sabiedriskā darbā viņš arvienu centās sevi izbīdīt pirmā vietā.

Daži no krācainiešiem apšaubīja viņa godīgumu. Valdija uzskats, ka daudzos amatus Zvirbulis izmantojot personīgu labumu iegūšanai. Tomēr, kad gada sapulcēs vajadzēja uzstāties pret populāro dižvīru, pārdošnieku trūka. Kaktos gan čukstēja, bet atklāti runāt neviens neuzdrošinājās.

Arī biedrības intereses neviens cits neprata tik dedzīgi aizstāvēt kā Zvirbulis, tāpēc mazāk rosīgi darbinieki gribot negribot bija spiesti viņu izbīdīt priekšgalā.

Pie ēdieniem un dzērieniem aizkrautā galda, vietējos notikumus pārrunādami, abi tautas darbinieki taisīja arī nākotnes plānus.

– Uz priekšu nelaiimes gadījienos rīkosimies daudz stingrāk nekā līdz šim! – viņi, glāzes piešķindinādami, nosprieda.

– Labi, ka to zinu! – Priedulāju Dūzis, kas turpat netālu stāvēja, viņu sarunu dzirdēdams, piezīmēja. – Turpmāk savas ēkas apdrošināšu ne pie jums, bet citā biedrībā!

Abi runātāji mazliet tā kā samulsa. Glāzītes tukšodami, viņi bija aizmirsuši, ka tādas lietas atklātībā nedrīkst izklāstīt.

Priedulājs devās uz izeju. Gribējās ielopot tīrāku gaisu. Seklo intrigu, skaudības un tabakas zilo dūmu pārsātinātā Mauriņu istaba likās vēl mazāka kā parasti. Neciešams likās arī lielais karstums, ko izstaroja pārkarstētās krāsnes murgura.

Durvis Priedulājam ceļu aizkrustoja svešs, līdz nesamaņai piedzēries viesis, izpūrušiem matiem un miglainām acīm. Viņa jaunais pašaustais, melnais uzvalks vairākās vietās bija nosmērēts ar dubļiem. Nepazīstamais grīļojās un plātījās ar rokām pa gaisu, kā mušas dzenādams.

– Priedulāj! Pagaidi! – viņš iesaucās. Priedulājs gribēja pāiet garām, bet svešais neatlaidās.

– Ak tā? Tu negribi ar mani nemaz runāt? Domā, esi bagāts un varens? Mani turi par prastu? Lai paskatās tik kāds cilvēks, kāds viņš gan nav! Tēvs staigāja noplisis kā kankars. Ne vienu vien reizi no citiem naudu lienēja, bet dēls nezina, kur degunu celt.

(Turpinājums nākamajā numurā.)



AUNS

Labvēlīgs laiks iepazīties attiecību veidošanai. Vari pieiet klāt nepazīstamam cilvēkam un viņu uzrunāt. Brīvdienās vari doties izmēģinājuma braucienā ar jaunās markas mašīnu, iepazīties ar zaļes plāvēju robotu un citām jaunām tehnoloģijām. Vēlams pastaigas svaiģā gaisā. Kustības stiprinās veselību un uzlabos sejas krāsu. Ieteicama ķermeņa masāža, izmantojot aromātiskās eļļas. Vari veikt roku vanniņas un masāžu. Pirms gulētiešanas rokas nosmērē ar barojošu krēmu un uzvelc plānus kokvilnas cimdņus.



VĒRSIS

Pārskatīsi finanses, domāsi, kā līdzekļus uzkrāt, nevis tērēt. Vari uzņemt papildu pienākumus, lai izveidotu drošības spilvenu. Ja šobrīd nestrādā, īsā laikā atradīsi jaunu nodarbošanos. Labvēlīgs laiks Vērsiem, kas strādā ar rokām, – cep, veido suvenīrus, rotas, puķu pušķus. Eko uzturam ar gremošanas sistēmas darbībai. Viegla diēta labvēlīgi ietekmēs ādu. Piemērots laiks palutināt sevi ar jaunu kosmētiku, apmeklēt frizeri, uztaisīt manikīru. Vēlams attīrīt sejas ādu, uzlikt sejas masku, uzklāt barojošu krēmu.



DVĪŅI

Labvēlīgs laiks mainīt darbu, dzīvesvietu, atbrīvoties no destruktīvām attiecībām. Vari iegādāties īpašumu. Strādājot pie datora, vēlams veikt acu vingrinājumus. Ieteicams pievērst uzmanību ādai ap acīm, to pabarojot ar speciālu krēmu. Tūsku ap acīm var noņemt, uzliekot stipri novārtītas melnās tējas kompreses. Strādājot dārzā, uzmanies no saules apdegumiem. Ja sejas āda ir cietusi no pavasara saules stariem, vari uzvāriet auzu pārslas pienā vai ūdenī, uzklāt uz ādas un paturēt 20 minūtes. Pēc tam uzklāj krēmu.



VĒZIS

Lai nomierinātu domu karuseli, vari apciemot radnieku ārzemēs. Vari doties uz retūtu. Būs iekšēja vēlme rakstīt, piemēram, dzimtas hroniku. Pievērs uzmanību kāju pēdām. Nav vēlams ilgstošas pastaigas, stāvēšanas, pārmēru noslogojot kājas. Ieteicams valkāt ērtas, sportiskas apavus. Nogurušām kājām palīdzēs vēsas sāls vanniņas. Gurdenums pazudīs, ja kāju pēdas pārmaiņus pāris minūtes paturēsi mēreni karstā un vēsā ūdenī. Pēc procedūras vēlams pēdas viegli izsmēt, ziepēt ar kāju krēmu.



LAUVA

Darbā tev var piedāvāt vadīt sapulci. Līdztekus algas darbam vari atvērt savu interneta veikalu, rakstīt blogu vai dienasgrāmatu internetā. Pašsajūtu uzlabos fiziski vingrinājumi, pastaigas, darbs dārzā, došanās uz avotu pēc ūdens. Siltākajās dienās pat vari atklāt peldēšanas sezonu, iemērcoties ezera, upes vēsajā ūdenī. Mājās pieņemi ārstniecisko vannu, ūdenim pievienojot zālīšu novārījumu vai dažus pilienu apelsīna, mandarīna, greipfrūta ēteriskās eļļas. Vari apmeklēt ārstniecisko vai kosmētisko masāžu.



JAUNAVA

Atceries – tev dzīvē var būt divas profesijas, divas atšķirīgas karjeras. Šajā laikā tu no viena stabila kuģa vari pāriet uz citu, tikpat stabili, veiksmīgu laineri. Tava reputācija no tā necietīs. Labvēlīgs laiks veikt sejas vai ķermeņa masāžu, pieteikties manikīra, pedikīra procedūrām. Vēlams uzlikt sejas masku, kas mazinās stresu, – ņem ēdamkaroti olīveļļas, divas ēdamkarotes bieziņa un vienu olas dzeltenumu. Maisījumu uzliek uz sejas un kakla, patur divdesmit minūtes. Pēc tam nomazgā ar siltu avota ūdeni.



SVĀRI

Aktīvi interesējies par pasaulē notiekošajiem procesiem, tāpēc daudz laika pavadi, lasot ziņu portālus, skatoties televīzijas pārrāides. Vari doties pieredzes apmaiņā uz ārzemēm. Lai atbrīvotos no tauku mēteliša, sagatavotos peld sezonai, ievēro diētu, uzturā samazinot treknus ēdienus, miltu izstrādājumus, saldumus. Ēdienkartē iekļauj vairāk augļu, dārzeņu, dzer tīru ūdeni. Vēlams to papildināt ar produktiem, kas satur E vitamīnu, – aknām, pienu, pupām, zirņiem, kukurūzu, riekstiem, citrusaugiem.



SKORPIONS

Vari saņemt stipendiju pētnieciskajam darbam. Ienākumi no vairākiem avotiem palīdzēs nodrošināties pret cenu kāpumu. Krīzi attiecībās vērts risināt psihoterapeita kabinetā. Kritiskā situācijā vēlams izrunāties ar kādu tuvu cilvēku, pierakstīt domas, sapņus, pārdomājumus norakstīt dienasgrāmatā. Vēlams aktīva darbība, fiziski vingrinājumi, masāža – tas palīdzēs stiprināt muskuļus, sirds asinsvadu sistēmu, tonizēs ādu. Stādīt, ravējot, apstrādājot augsni, uzņemi spēku, bet negatīvo enerģiju atdosi zemei.



STRĒLNIEKS

Ir grūti sēdēt uz diviem krēsliem, tāpēc attiecībās būs jāpieņem lēmums – vai nu palikt kopā ar laulāto draugu, vai izvēlēties kopdzīvi ar mīļāko. Priekšroku dosi partnerim, kas par tevi ir jaunāks, ar kuru vari vaļsirdīgi runāt par globālām tēmām, sadzīves jautājumiem, tīt mēli par kaimiņiem. Nav vēlams dusmoties, ielaisties vārdū, viedokļu kaujās ar oponentiem. Strīdi pasliktinās pašsajūtu un ārējo izskatu. Labvēlīgs laiks plastiskajai operācijai. Omu uzlabos imidža maiņa, jaunas kurpes, kostīms.



MEŽĀZIS

Atbildības izjūta, izpratne par darba ētiku, struktūru var būt pamats tam, lai tev uzticētu apmācīt jauno kolēģi. Labvēlīgs laiks Mežāžiem, kas strādā valsts iestādē, izdevniecībā, skolā. Darbā tev patīk komunicēt un atsaukties uz citu lūgumiem, bet mājās dosi priekšroku klusumam, fiziskām nodarbēm vienatnē. Jāuzmanās no lūzuma, vari izmežģīt plecu. Bālums sejā var liecināt par gremošanas traucējumiem. Sejas ādu uzlabosi, ja ēdīsi biežāk, bet mazāk. Medus maska uzlabos sejas ādu, stiprinās matus.



ŪDENSVĪRS

Sabiedriskās attiecības, komunikācija, pārdošana, pedagogija, tulkošana, izdevējdarbība – šajās nozarēs Ūdensvīri būs īpaši produktīvi. Labprāt palīdzēsi mazbērniem mācīties, vedīsi viņus uz sporta treniņiem, pulciņiem. Vērts apgūt kādu svešvalodu. Vari apmeklēt stilistu, vizāžistu, kosmetologu. Ķimenē var ienākt dvīņi. Brīvie Ūdensvīri var iepazīties draudzīgām attiecībām. Par mīlēšanas, pieskārieniem, glāstiem tu otrā augstāk vērtē intelektuālu tuvību, draudzību, daudzpusību.



ZIVIS

Ražīgs laiks arhitektiem, dizaineriem, celtniekiem, tulkājiem. Domāsi, kā savienot darbu birojā ar vasarnīcas labiekārtošanu, remontu, dārza iekopšanu. Vari saņemt piedāvājumu izīrēt vasarnīcu atpūtniekiem. Vari izredēt mājas bibliotēku. Brīvdienās uzaicināsi māsu un brāli ar ģimenēm uz dārza sezonas atklāšanas tūsiņu. Lai uzlabotu pašsajūtu, ārējo izskatu, vēlams mazāk dzert šķidrumu, samazināt ēdiena porcijas, uzturā vairāk iekļaujot augļus, dārzeņus, piena produktus. Vēlams pagulēt pusdienlaiku.

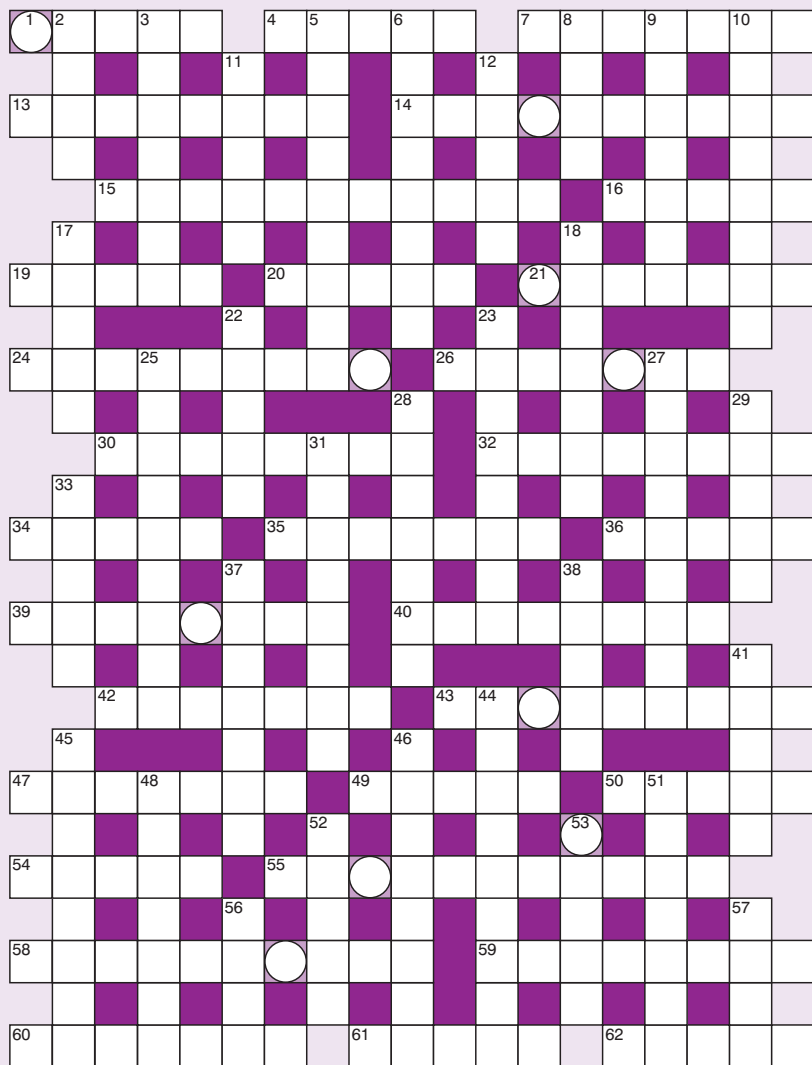
KLASISKĀ MĪKLA

HORIZONTĀLI

1. Žakete ar pagarinātu, dzīli šķeltu muguras daļu. 4. Kalēja darbnīca. 7. Dekoratīvs ērkšķains krūms. 13. Cirka mākslinieks. 14. Amerikāņu dziedātāja, aktrise, viena no nedaudzajiem, kas ieguvuši «Oskaru», Emmy, Grammy un Tony balvas. 15. Kompleksas autosacikstes. 16. Garuma mērvienība, ko izmanto jūrmieciņā. 19. Islaičīgs lekciju cikls. 20. Franču modes dizainers. 21. Miroņu deja (novec.). 24. Klaiņotājot pievienoties. 26. Indīgs naktenju dzimtas krūms. 30. Kāzīnieki no līgavas puses (apv.). 32. Lapu biete. 34. Diķis linu mērcēšanai. 35. ... Kļava. 36. Signālierīce. 39. Mašīna, kas darbojas pēc noteiktas programmas. 40. Apvainojošs, zobgalīgs sacerējums. 42. Stendāla romāns «Sarkanais un ...». 43. Ass, ciets izaugums augiem. 47. Smarža. 49. Īskājains medību dzinējsuns. 50. Līmenisks izvīzījums ēkas āršienā. 54. Darbarīks caurumu izduršanai. 55. Uldis ... Delfi autors, kuram svarīgs taisnīgums. 58. Vāja, patumša gaisma. 59. Tāds, kas ir vienisprātis ar kādu (pārn. noz.). 60. Bezgalīgas līnijas ar nemainīgu virzienu. 61. Lēns. 62. Skriet, glābjoties no dunduriem.

VERTIKĀLI

2. Maizes šķēle. 3. Pavasara sīpolaugs. 5. Skulpturāls dekoratīvs elements. 6. Datu vizualizācijas ierīce. 8. Pitera Pena ienaidnieks Kapteinis ... 9. Tēlota, ārišķīga drosme. 10. Rokgrupa, ko dibinājuši Aigars Voitišķis un Ingus Ulmanis. 11. Izjust nepieciešamību. 12. Vokāls skaņdarbs solistam ar orķestra pavadijumu. 17. Divpadsmit. 18. Basketboliste, saspēles vadītāja. 22. Saprast, apjēgt. 23. Tāds koks, kas kāpu sagrauzts. 25. Amerikāņu poproka dziedātāja, aktrise. 27. Mākslinieks, strēlnieks, viens no modernisma aizsācējiem latviešu glezniecībā. 28. Mūza, mūzikas un liriskās dzejas aizbildne. 29. Džeka Londona romāns «Mārtins ...». 31. Tas, kas kavē, traucē. 33. Balstoties uz rokām un ceļgaliem. 37. Devīgums. 38. Stiprs karstums. 41. Loto līdzīga azartspēle. 44. Ticības fanātisms (novec.). 45. Amerikāņu aktrise. 46. Stefānijas Meieres «Krēslas» grāmatu sērijas pēdējā daļa. 48. Mitoloģijā – putns, kas atdzimst no pelniem. 51. Kādas Skandināvijas valsts pamatiedzīvotāji. 52. Akmens stabs ar reljefu attēlu. 53. Operatīvas informācijas iekārta. 56. Vācu kristiešu filozofs, pēc izglītības kurpnieks. 57. Pilsēta Čehijā.



ATBILDE



IEPRIEKŠĒJĀ NUMURA MĪKLAS ATMINĒJUMI

HORIZONTĀLI. 7. Redīsi. 9. Idioma. 11. Runce. 13. Lolita. 14. Liepas. 15. Grenlande. 16. Kokari. 19. Speķis. 23. Tūjas. 24. Dimeters. 26. Ekonomēt. 30. Rente. 31. Itaka. 32. Spams. 35. Saida. 38. Galerijas. 39. Atols. 40. Kobra. 41. Satversme. 44. Takas. 47. Katas. 50. Pilēt. 51. Nurmi. 52. Monolīts. 55. Filistri. 56. Tomēr. 57. Reimsa. 61. Aiziet. 64. Revidents. 65. Padegs. 66. Tabula. 67. Šunti. 68. Stunda. 69. Jūriņa.

VERTIKĀLI. 1. Čehija. 2. Libagi. 3. Birkerts. 4. Tiesnese. 5. Dilles. 6. Ampele. 8. Anglija. 10. Kolo. 12. Mali. 16. Kūdums. 17. Kameja. 18. Rotors. 20. Pandas. 21. Ķemeri. 22. Sateka. 25. Renda. 27. Krava. 28. Rezervāts. 29. Filigrāns. 33. Putra. 34. Malta. 36. Arona. 37. Darba. 42. Aplīt. 43. Murdi. 44. Tikmēr. 45. Kjanti. 46. Spoles. 47. Kīniķi. 48. Teātri. 49. Sveikt. 53. Stāvošas. 54. Emodīns. 55. Francija. 58. Efas. 59. Miests. 60. Arsēns. 61. Astore. 62. Zobens. 63. Elle.

ATBILDE. DISKOBOLS.

Atbildes meklē 11. maija numurā.

VAIRĀK KRUSTVĀRDU MĪKLU ŽURNĀLOS



BĒRNU STŪRĪTIS

Atrodi 10 atšķirības!



NEDĒĻAS JOKI

– Miļais, mēs esam kopā jau divus gadus, vairs nav nekāda «tu» un «es», ir tikai «mēs».

– Tu gribi teikt, ka «mēs» esam iztērējuši divus tūkstošus eiro par augstpapēžu kurpēm?

– Tev ir ļoti neērts fēns!
– Vispār jau tā ir urbjmašīna...

Ar tālrūni sabildēju savu miļāko, pēc kāda laika tālrūnī ieskatījās sieva. Staļinam bija taisnība. Kadri izšķir visu.

– Iedzēsim par tiem, kuru nav mums līdzās!

– Jā, un ātrāk, kamēr viņu nav!

Grieķu salāti, kas trīs dienas nostāvējuši ledusskapī, nebojājas, bet pārvēršas par antikājieniem.

– Dārgā, mums ir kaut kas garšīgs vakariņās?

– Es.
– Tu taču zini, ka es nedrīkstu neko treknu...

Kopš tā brīža, kad vīrs sāka apmaksāt sievas manikīru, viņš raud kopā ar sievu, ja viņai nolūst nags...

– Piedzēsimies un izstāstīsim viens otram visu, ko baidījāties pateikt skaidrā!

– Atvainojiet, vai jūs tiešām esat izmeklētājs?

Albāņu zinātnieki izgudrojuši radaru, kas spēj noteikt svešas lidmašīnas. Darbības princips ļoti vienkāršs: visas lidmašīnas ir svešas, jo savējo Albānijā nav.

– Es nebūt neesmu resna! Mans puisis saka, ka man ir ideāla figūra.

– Viņš ir matemātiķis, un viņam ideāla figūra ir lode.

Mēs vēl pat lāgā neesam pazīstami, bet tu jau krāc kā vīrs!

Sociālie tikli ļoti atgādina Seno Ēģipti. Visi raksta uz sienām un pielūdz kaķus.