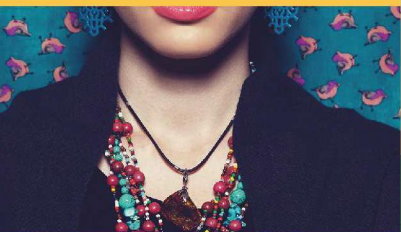


Latvijā | **LIELĀ TALKA**

Ar vadmoto «Roku rokā – Latvijai!» šodien Latvijā norisināsies 19. Lielā talka. Kā pēdējos gados ierasts, talkotāji piedalās gan sakopšanas, gan labiekārtošanas talkās, kā arī solo (tostarp DUO un ģimenes) talkas formātā. Lielās talkas atkritumu maisus talcinieki varēs saņemt bez maksas talkas norises vietā. Solo talkotājiem maisi ar savāktajiem atkritumiem jānogādā kādā no tuvākajām oficiāli reģistrētajām atkritumu savākšanas talkas vietām.

Skaistumam | **PIESARDZĪGI AR AKSESUĀRIEM**

Lai gan savdabīgi aksesuāri var brīnišķīgi atsvaidzināt jebkuru tēlu, piešķirot tam īpašu odziņu, nepārsteidzies, tos iegādājoties. Noteikti ir vērts apsvērt, ar ko tos kombinēsi. Ja ir šaubas, dod priekšroku universāliem aksesuāriem, piemēram, klasiskām saulesbrillēm, ādas somai un vienkāršām rotaslietām. Šie aksesuāri papildinās jebkuru apģērbu un vienmēr izskatīsies stilīgi.

Veselībai | **C VITAMĪNS**

Cilvēka organisms nespēj ražot un uzglabāt C vitamīnu, tāpēc ir svarīgi to ikdienā uzņemt pietiekamās devās. Daļēji šo devu var uzņemt ar pārtiku. Izmēģināt, ka visvairāk C vitamīna satur upenes, kivi, paprika, spināti, puķkāposti un arī kartupeļi, nevis, kā varētu šķist, apelsīni un citroni. Der atcerēties, ka, par daudz lietojot C vitamīnu, var tikt traucēta aizkuņģa dziedzera un nieru darbība, jo organismā neizmantojamais vitamīns izdalās caur nierēm, kā rezultātā var veidoties nierakmeņi.

«Cilvēki laivās» LTV1 | 21.40

PIRMIZRĀDE |

Lelde Stumbre dramatisējusi Alberta Bela slavenāko romānu. «Kas ir Latvija pasaulē, kas ir šis mazais ciematiņš fenīņa lielumā?» tas ir tikai viens no jautājumiem, kuru sev un skatītājiem vaicā Latvijas Nacionālā teātra izrādes veidotāji. Šī ir ļoti vizuāla izrāde. Ir daudz efektīvu bilžu ainu, kas nolasās kā gleznas. Tur ir Ilzes Vitolīņas brīnišķīgie kostīmi, kas no laikmetīgajiem tērpiem, no šortiem un kreklēm pārceļo uz vēsturisko laiku ar garajām, kuplajām kleitām. Tur ir Ginta Sippo scenogrāfija, kas veido neapurtamo smilšu kāpu. Scenogrāfija iemieso arī šo smilšu kāpas neapurtamo spēku, kas pamazām apsedz kuršu ciemu.



Ulda Anžes atveidotais skotlājis Kuronis mēģina pret to cīnīties, cenšas apturēt ciemata neizbēgamo izzušanu zem smilšu kalna.

Lomās: Agate Marija Bukša, Normunds Laizāns, Raimonds Celms, Gundars Grasbergs, Marija Bērziņa,

Egils Melbārdis, Dace Bonāte, Maija Doveika, Līga Zelģe, Sanita Paula, Ivars Kļavinskis, Romāns Bargais, Mārtiņš Brūveris.

Pirms izrādes plkst. 21.10 raidījumā «Teātris.zip» Ojārs Rubenis sarunāsies ar Uldi Anži un režisoru Inesi Mičuli.

«Literatūra» LTV1 | 17.30

ŠAJĀ SĒRIJĀ |

Trikātas skolas skolotāji – dzejniece Elīna Bākule-Veira un teologs un dzejnieks Eduards Zicāns – sazinās pupiņvalodā pa garās pupas stiebru, kas savieno šo pasauli ar to pasauli. «...Ar siltu sapratēja sirdi ejiet pie bērna...» ar Zicāna ieteikumu Elīna Bākule-Veira dodas pa

tiltu, kas savieno tagadni ar bērnību. Tur dzejniece pēta savus bērnības mitoloģiskos priekšstatus, līdzīgi, kā Eduards Zicāns no mītu fragmentiem konstruēja senlatviešu saules varoni. Vai ar vienu vārdu var uzburt miniatūru attēlu, kurā savijas vismaz divas pasaules?

«Cilvēku tirgotāja sieva» LTV7 | 20.10

ŠAJĀ SĒRIJĀ |

Dokumentālās filmas otrajā daļā turpinām sekot Amandas ceļam caur sāpēm, atklāsmēm un iekšējām pārmaiņām pēc vīra apcietināšanas par cilvēku tirdzniecību. Filmā dziļāk pētīts, kā Amanda ir spiesta pārskatīt savas vērtības un attiecības, cenšoties atgūt kontroli pār savu dzīvi. Pamazām atklājas tas, kā viņas centieni saglabāt ģimeni izrādās vērsti pret viņas emocionālo veselību un bērnu labklājību, kā arī cik grūti ir atšķirt mīlestību no destruktīvas atkarības. Filmas



otrā daļa arī liek domāt par plašāku cilvēku tirdzniecības problēmu sabiedrībā – par manipulācijām un noziegumiem, kas ietekmē ne tikai tiešos upurus, bet arī viņu ģimenes locekļus un sabiedrību kopumā.

«Klase» LTV1 | 11.45 | sestdienās

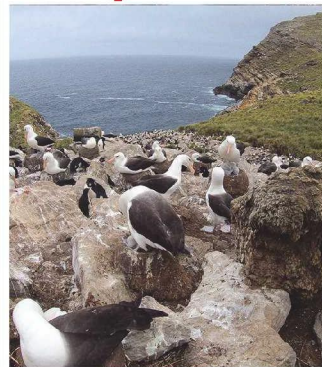
ŠAJĀ SĒRIJĀ |

«Klasē» šoreiz runājam par līderību – kāda tā izskatās skolā un dzīvē. Iepazīsimies ar **Kristapu**, klases līderi, kura sapņu profesija ir horeogrāfs. Kā vadīt citus, nezaudējot sevi, un kā iedvesmot savu klasi? Lai meklētu atbildes, Kristaps dosies satikt Tstu savas jomas līderi – horeogrāfu **Agri Danīleviču**, kurš dalīsies pieredzē par līderību, radošumu un ceļu līdz panākumiem dejā un dzīvē.



«Dzīvnieks mūsos»

VIASAT NATURE |
20.00 | sestdienās

**JAUNA SEZONA** |

Dokumentālais seriāls turpina atklāt dzīvnieku pārsteidzošās spējas un evolūcijas risinājumus, kas miljoniem gadu laikā padarījuši dažādas sugas par izcilām izdzīvotājiem. Izmantojot iespaidīgus makrokadrus un jaunākos zinātnes atklājumus, seriāls pēta, kā dzīvnieku anatomija, kustības, instinkti un pielāgošanās mehānismi var iedvesmot cilvēku tehnoloģijas, medicīnu un inženieriju. Katra sērija stāsta par unikāliem dabas «inženiertehniskajiem brīnumiem» – no dzīvnieku bruņām un sensorajām sistēmām līdz aerodinamikai un ķīmiskajai aizsardzībai.

Kā seriāla aizkadra balsi dzirdēsim Miu Fotergilu, dabaszinātnieci, bioloģi un dokumentālo projektu vadītāju, kas specializējas dzīvnieku uzvedībā un evolūcijā.