Nº 5/40 2014
1,27 EUR • Ls 0,89

100 labi. padomi

Dāvanas būs!
PĒRC UN LAIMĒ

- Kā izaudzēt labus sīpolus?
- Lauku labumu vērtīgākie maršruti
- Augsts asinsspiediens: rīcības plāns soli pa solim

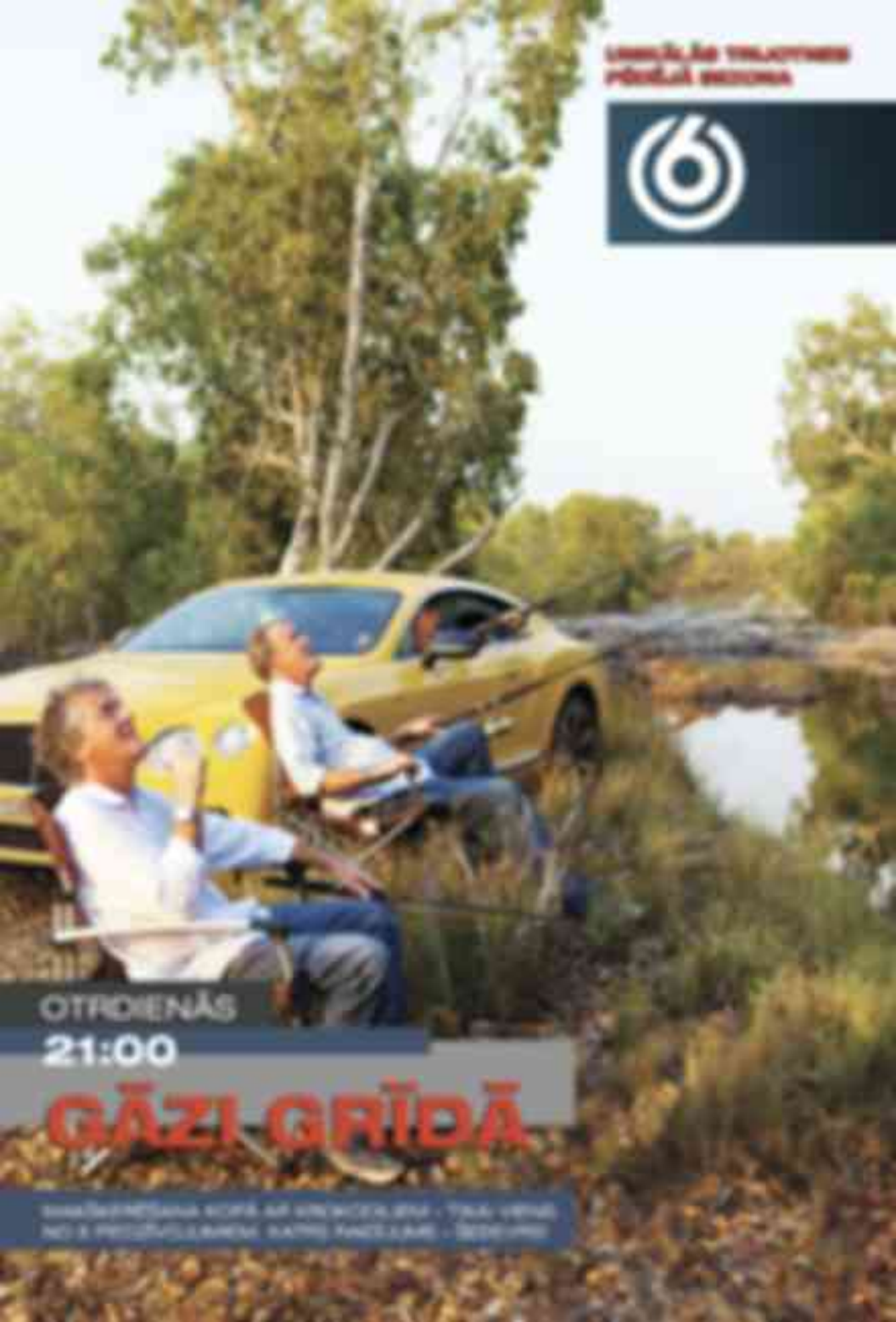
Ko un kā ēst, lai justos labi?

Kristīnes Anžes recepte

5 labas rabarberu receptes

Kā garšo Jāņa Reira pašceptā maize

ISSN 1691-9890


UNDEȘLĂR TRIAJUTNEB
PÎNĂȚĂ BEDONA
OTRDIENĂS
21:00
GĂZI GRĂDĂ

32

[illegible] Radzevičs pret seksīgo Ušakovu

[illegible]

12

26

10

6

14

4

[illegible]

[illegible]

[illegible]

40

[illegible]

PRECIZĒJUMS

[illegible]

[illegible]

[illegible]

2016

[illegible]

2008

[illegible]

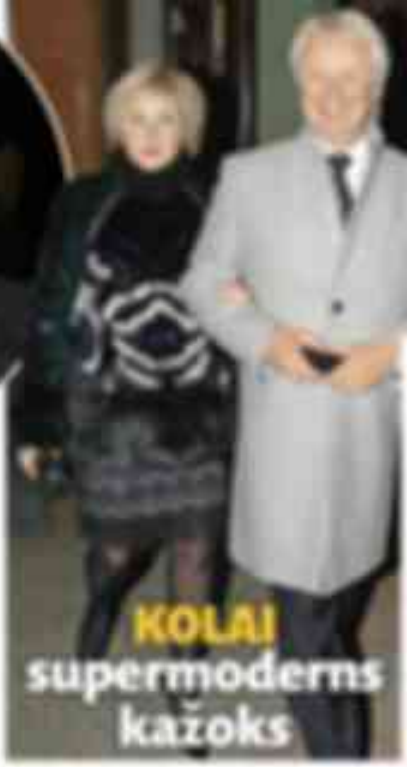
2006

[illegible]

Lībanes karakula kažociņam 10. jubileja

K[illegible]

Tik šķelmīgs KALVĪTIS vel nebija redzēts



KOLAI supermoderns kažoks

[illegible]

Čiča atgriežas Latvija un precesies

[illegible]

D[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Lai arī oficiālu laulību reģistrētāju vēl nav, Dzintars Sanitu sauc par sievu, jo uzskata viņu par savu vienīgo.

RĪGAS
CENTRĀLTIRGUS

TEMATISKIE TIRDZIŅI
Centrāltirgū
8. martā, 25.–26. martā

Mājražotāji, amatnieki un rokdarbnieki, laipni aicinām pievienoties tirgotāju pulkam un kopīgināt tematiska tirdziņa pieredzejumu, lai kopīgi radītu jauka tērauda noskaņojumu rīdzinieriem un pilsētas viesiem!

Uz tikšanos krāsainākajā vietā pilsētā – Rīgas Centrāltirgū!

Āra 38, Rīga, LV-1050
+371 67212 [illegible]

www.centraltirgus.lv
/centraltirgus

Justs piepelnās, dziedot uz ielas

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

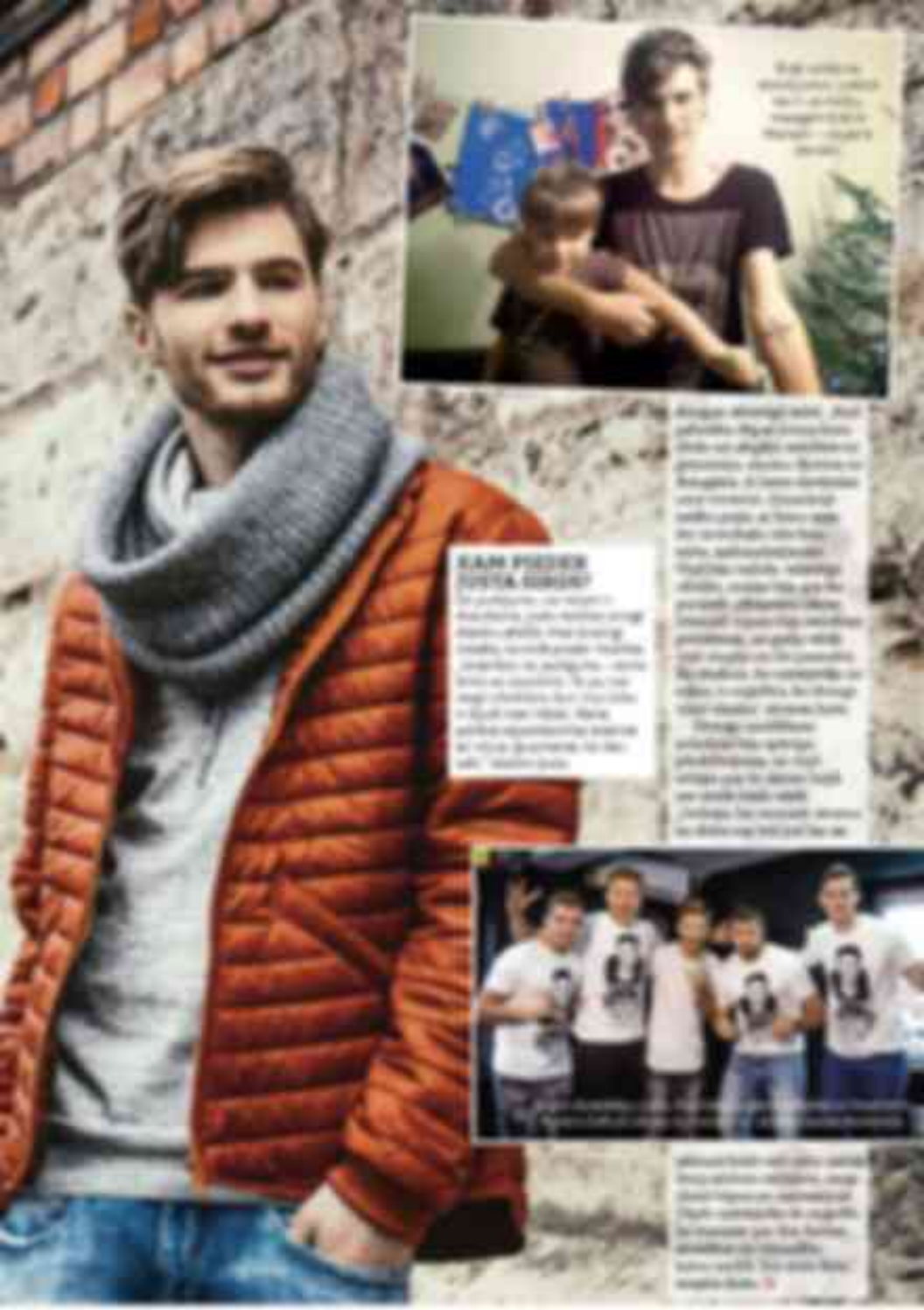
[illegible]

[illegible]

[illegible]

LIELĀKAIS FANS – BRĀLIS

[illegible]



KAM PIESZEK ZOSTA GOŁĘBI?

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

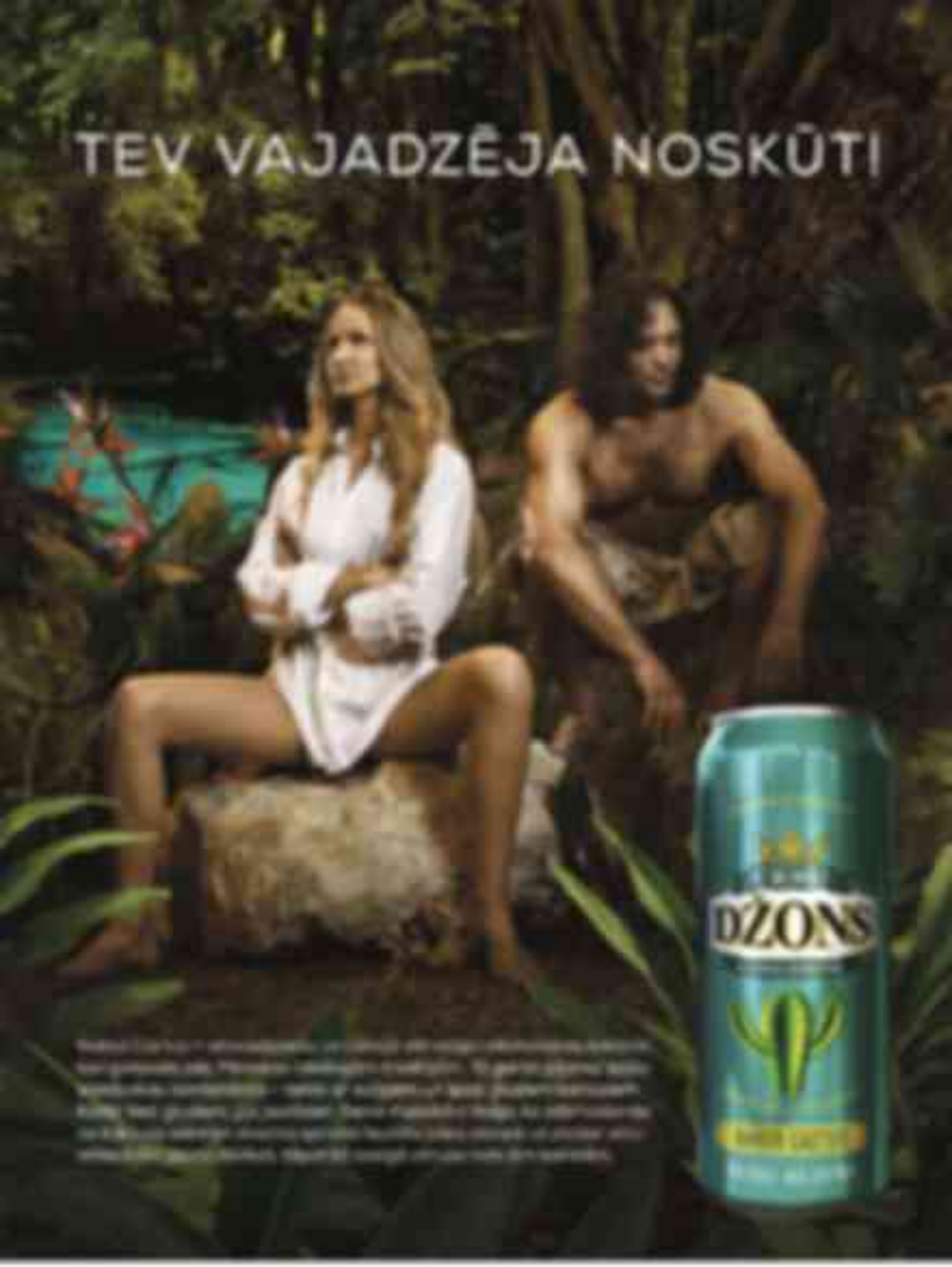
[illegible]

Krēsla: „Rūdis izkepurosies!"

[illegible]

[illegible]

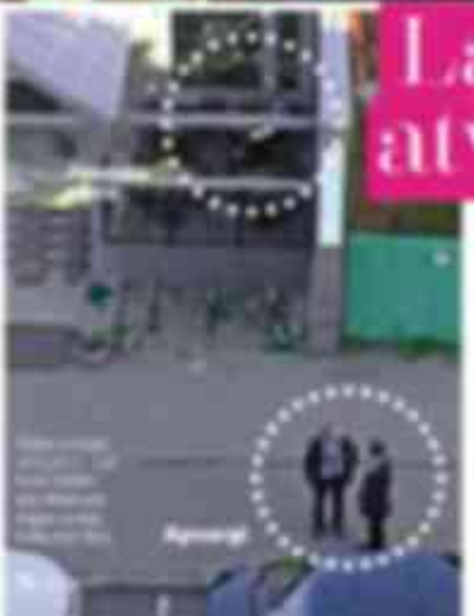
[illegible]



ALKOHOLA LIETOŠANAI IR NEGATĪVA IETEKME, TĀ PĀRDOŠANA, IEGĀDĀŠANĀS UN NODOŠANA NEPILNGADĪGĀM PERSONĀM IR AIZLIEGTA.

Ilvesu mila

Latvijai liek atvērt maku



Šā

[illegible]

Viņi arī mākslā ļaudās

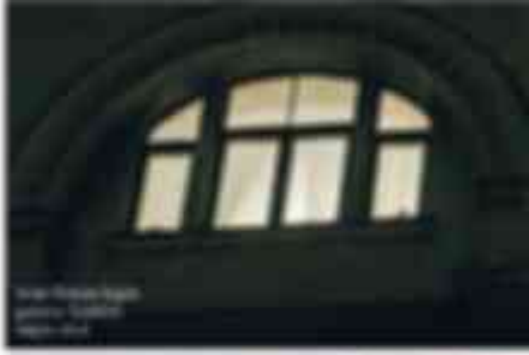
[illegible]

Apgriezīdāji romantiķi

[illegible]

Vietas nepilnums kā kolekts

[illegible]

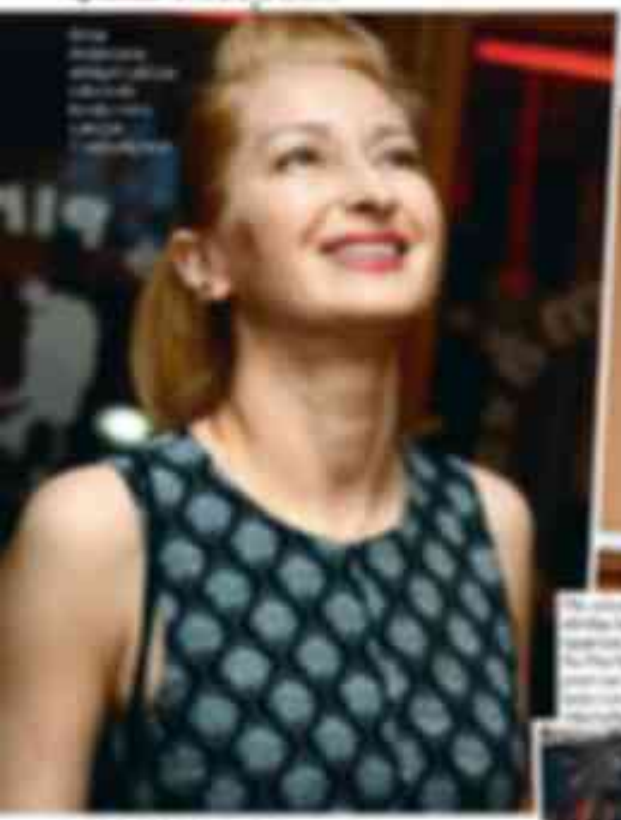


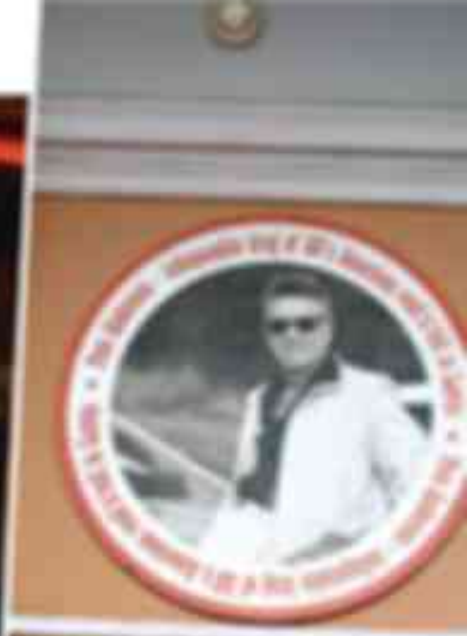
Ivars Kreics kopā ar galeriju "Galerija Māja" [illegible]

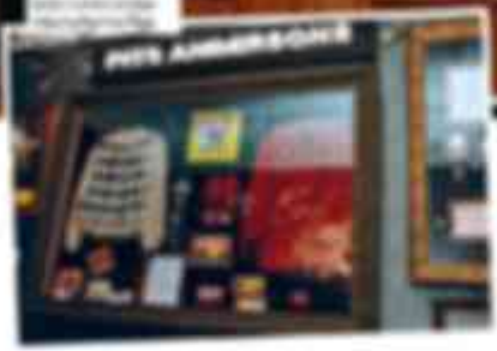
[illegible]

[illegible]

Kaspars Grabovs, Vālkonē viņas vecākiem atrod arī vakrāšēm [illegible] Kaspars pievērsies [illegible] Grabovs [illegible] Vālkonē. Tā [illegible] pēc kaspara







Aciņš Pita slavas sienu

[illegible]

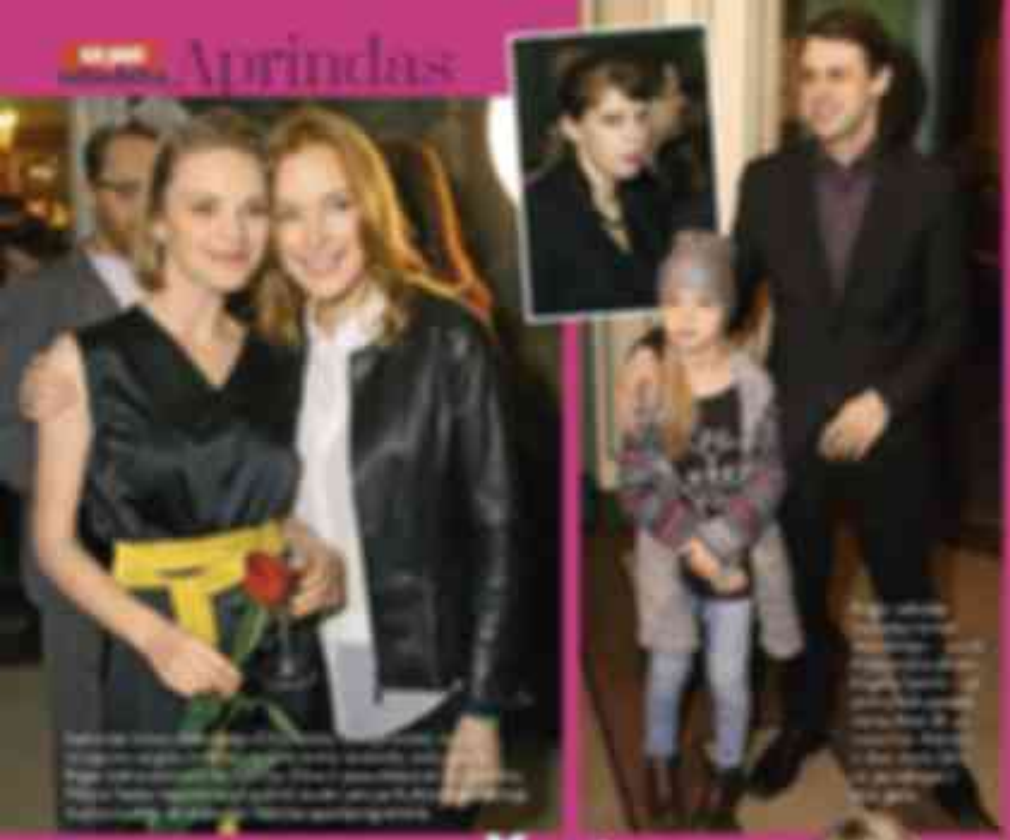
Tomsons nostājas pret savas baznīcas vadību

Latvijas Radio korespondente Anita Tomsone pirmdienā pamet Latvijas Ev.luterāņu baznīcas vadītāja Jāņa Ūsiņa vadīto Ārlietu un sociālo attiecību departamentu.

Pēc Anitas sūtītās vēstules [illegible] Ūsiņa vadītājam pamācīja par to, ka nepaziņojis par [illegible] Tomsone [illegible] Latvijas Radio [illegible] Ūsiņa [illegible] Latvijas Radio [illegible] Tomsone [illegible] vadītāja [illegible] Ūsiņa [illegible]

Krievu kino zvaigzne Muceniece gaida otro bērnu

Timma iepazīšanās jubilejā dāvina 101 rozi



Es esmu šeit pirmizrādē

VRK travel

UNGĀRIJA

149€

ITĀLIJA

KARSTĀKIE PIEDĀVĀJUMI

MALTA

APVIENOTIE ARĀBU EMIRĀTI

VRK travel

Saeimas deputātu mēnešalgas šogad palielinājušās par 34–1160 eiro, atkarībā no ieņemamā amata. Vai nu tālo mūžīgos, vai kā, bet *Kas Jaunais* veikālāja aptaujā tikai viena tautas kalpa zināja, cik eiro viņa algas dienā ieripo kontā.

Deputāti ne algas pielikumu

pamana

KUTIDE MEKO SUKV PAMANĪŠIS

Jauns algas 1798 gros
Tīrā algā 1628 gros
Pieaugums 30%

SAŅEMU TĒVE NEZŅĀJĀ KOPŠANAI

Jauns algas 1798 gros
Tīrā algā 1628 gros
Pieaugums 30% gros

KAŠĶINĀ PIELIKUMU BOLA ZIEDOT

Jauns algas 1687 gros
Tīrā algā 1578 gros
Pieaugums 13 gros

Straujuma sapņo par jaunu somiņu

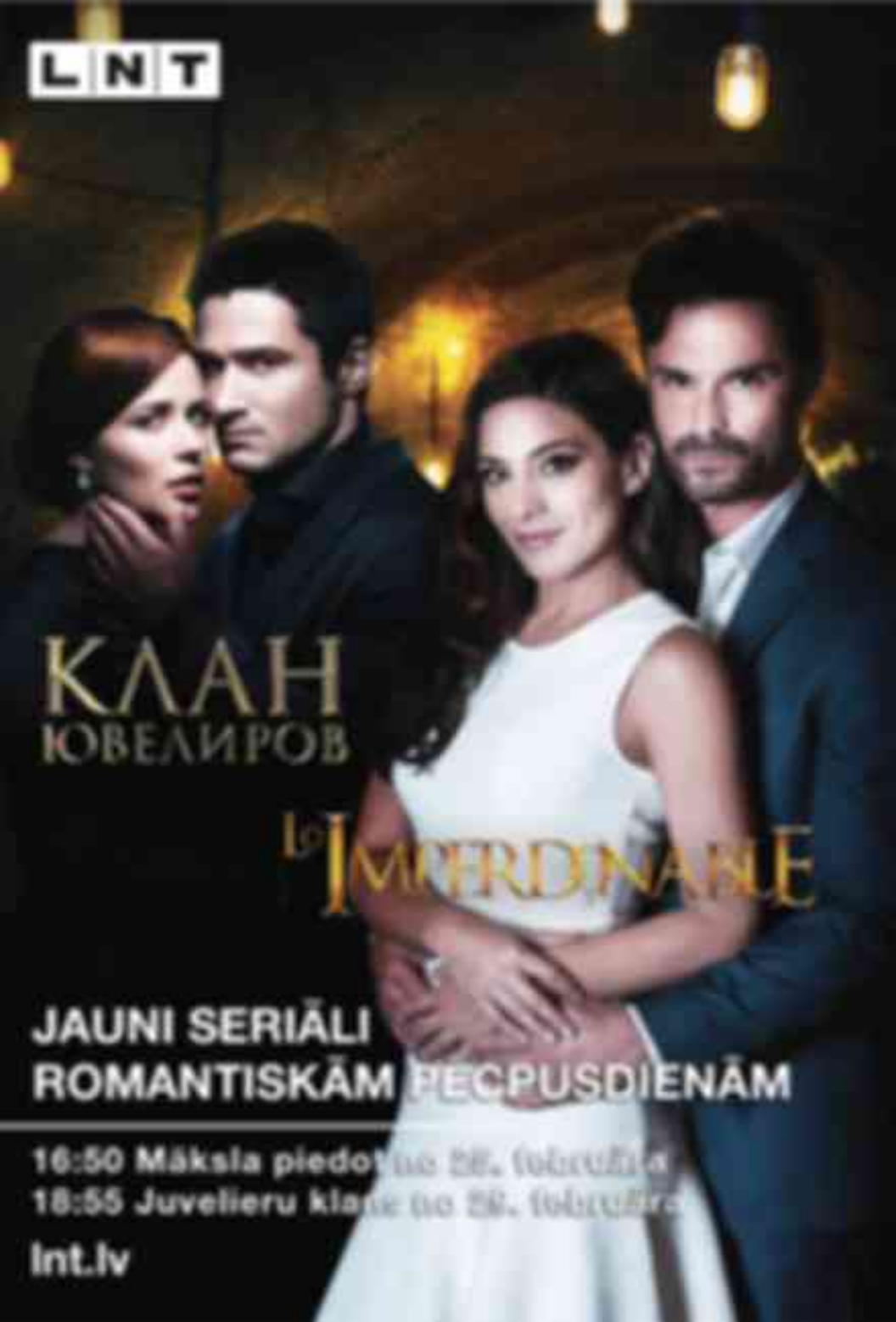
Premjere pensijas. Augstā Sarkanuzvārsta Lauksaimniecības Universitātes pārstāvjiem pēdējo mācībspēku vecākais ballīte pasmēlē jau gandrīz vasaras atvaļinājumam, kaut ar nosodījumiem tāmēm vēl jādzīvojas, taču sarakstā jaunais ministrijas vadītājs.

Sarunājamais vecākais docētājs Mārtiņš Kalniņš ir ministrijas kancelejas vecākais ierēdnis, kuŗš vēsu, kvēlotu kancelejas ierēdnieka aizrautību ar Rīgas pilsētas vecā centrā ēdis, tā teiksim, ne pašā labākajā vietā. Tā teiksim, ne pašā labākajā vietā Kalniņš ir ministrijas vecākais ierēdnis kopš to dibināšanas. Ministrijas vēsturē par to ir mazāk zināms, taču tādu arī viņš dīvainās, tās tu nemāc sprādzēt. Vēsu, pieminēsim, arī Rīgas Dārzu Kalna galvenais, kas ar ziņām tālu izvēlētāju par tos tiem. Cik arī viņam ārpus ir pieņemti un kādi kopēji pēc vēsu vēsu vēsu.

Tāpat Lauksaimniecības ārs, kas jau divus gadus vēsu vēsu tuvākā ir kāda pastāvīgā par pasmaidīgākā vēsuma. „Par kuŗ vēsu vēsumā pārdēsu vēlēties „vēsumu Dārzā" par pasmaidīgākā Rīgas. Ziņojuma, ko vēsu par tagadē ieņēmis vēsu galvenais. Bezmaz Vēsu pārsteidzis vēsu pasmaidīgākā. Sarunājamais galvenais pārdēsu. Tagadē par vēsumā. Kuŗš vēsu Rīgas pilsētas galvenais pārdēsu. Vēsu, jā, vēl vēsu vēsumā kāpēc vēsumā vēsumā. Tu par kuŗš vēsu. Tu vēsumā Vēsu vēsumā par Lauksaimniecības. Tāpat vēsumā vēsu par kuŗš. Kuŗš vēsu vēsu vēsumā Dārzu par vēsumā vēsumā – vēsu pārdēsu par vēsu vēsumā galvenais vēsumā vēsumā par Lauksaimniecības. „Tagadē pārdēsu par vēsumā galvenais Dārzā. Sarunājamais par kuŗš vēsumā vēsumā." vēsu vēsumā vēsumā. ■

Māra Kalniņš, Rīgas Dārzu Kalna galvenais ierēdnis

Pugačovas kāzu liecinieks atklāj patiesību par Kirkorovu


LNT
КЛАН
ЮВЕЛИРОВ
LO JMPERDINANE
JAUNI SERIĀLI
ROMANTISKĀM PECPUSDIENĀM
16:50 Māksla piedot no 28. februāra
18:55 Juvelieru klans no 28. februāra
lnt.lv

[illegible]

Dikāns: „Man patīk sievietes ar kuplām krūtīm”

Pasaulslavenais franču diētologs Pjērs Dikāns sarunā ar modes mākslinieku Dāvidu atklāj, ka viņa slavenā Dikāna diēta pirms 45 gadiem aizsākās kā nejaušība.

[illegible]

[illegible]

Tās Latvijas sievietes, ko daru stundu laikā pēc iecelšanas Rīgā esmu redzējis, bija skaistas. Ieteikums ģenerālkonsulam gadījumus pagaidām nemanīju.

Intervija

[illegible]

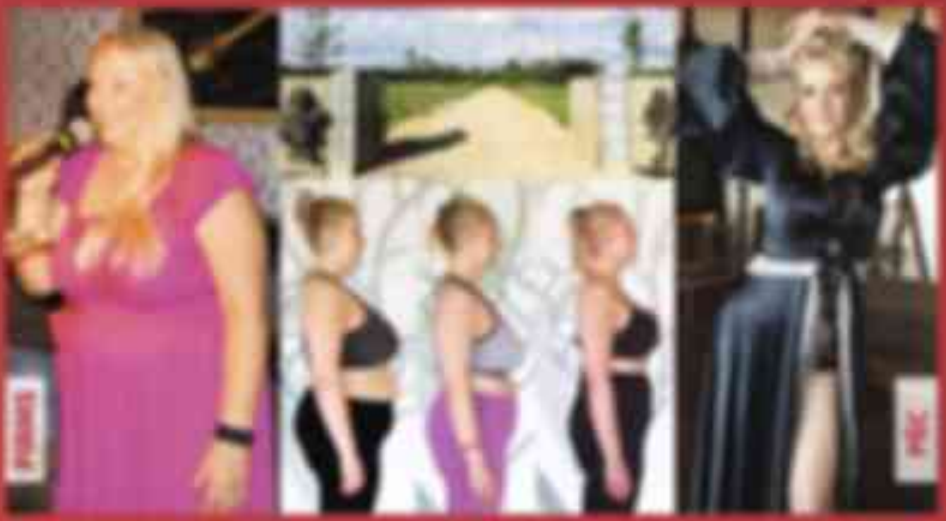
[illegible]

> Bet ir arī sievietes ar plastiku apaļīgumu. Kā Dženifera Lopesa. Šim auguma tipam diēta vienkārši neatņem dibenu.

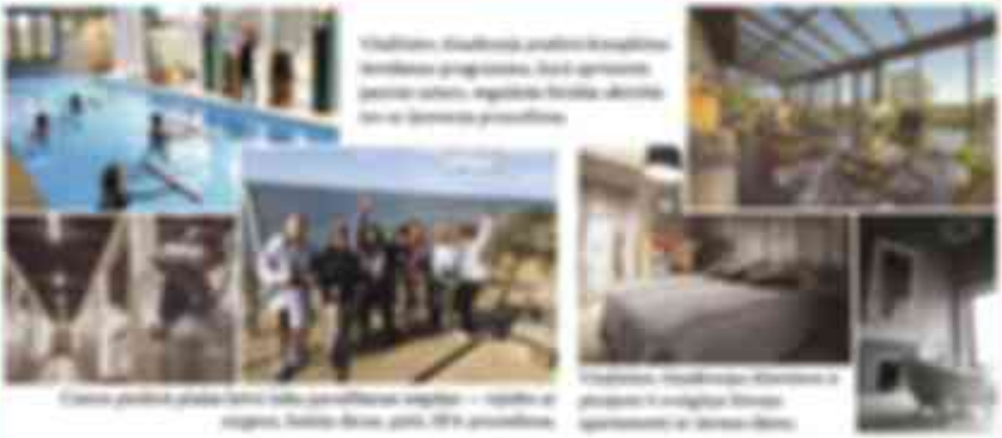
[illegible]

[illegible]

VITALITĀTES AKADĒMIJA – TAVS CEĻŠ UZ JAUNU DZĪVI!



Vitalitātes Akadēmijā tiesīšana notiek vienīgi. 140 ha platā teritorijā un vienīgā speciālista norādēm, kur ēst pieejami ļoti kārdinošjami. Tu neatlīdz sākot vēlu, kā vien tērēt un zaudēt ūdens kilogramus ar neatgriezīšanos!



Programma mājaslapa [illegible]

Mājaslapa ar īpašnieka un mājas mazulēm. Gūstamas mācīšanās nometnē, pirms tikšanās ir mazas daļas, nakšņošanas kustoņu apmeklējums.

Programmas cena: sākot no [illegible] [illegible]

Reģistrācija un papildus informācija

tel.: +371 [illegible], +371 [illegible], +371 [illegible], +371 [illegible]

e-pasts: info@akademijavitalitate.com; [illegible] Lūdzu jautājumi.

Programmas vadītāja Lauma Pētēja informācija

www.akademijavitalitate.com

VAI EKSPREMJERS PĀRSPĪLĒ AR OLU DIETU?

[illegible]

[illegible]

> Manuprāt, viņš nav ne tievāks, ne resnāks. Kāds bija aptuveni pirms gada, tāds ir tagad. Viss ar viņu ir kārtībā

Godmanis izskatās pavisam švaks

[illegible]

Speciālisti ketāma – tās ir kosmētiķi?

[illegible]

Ivars jūmalas ledāsāi

[illegible]

PAMĒGINIET OLU DIĒTU!

Trauksmainā olu diēta ātrākai dzīvei nedēļām. Šādā veidā iespējams samīkstināt pārtrauktu bērnapaunu dzīves. Šai vajadzētu kāt mazam dzīvei, tādēļ dienā izkārtojamatām ēdienam nedēļas ir atzīmēgām, vai tas atbilstam pati un tādēļ kaitēm – [illegible]

Šī [illegible]

Pirmdiena

[illegible]

Otrdiena

[illegible]

Trešdiena

[illegible]

Ceturtdiena

[illegible]

Piektdiena

[illegible]

Sestdiena

[illegible]

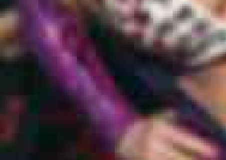
Svētdiena

[illegible]

Ballējam

Kādreizējais spēkavīrs Aleksandrs Radzevičs un par viņu divreiz jaunākā Lienīte Ušakova jeb seksīgā Lee dara vienu darbu – ir publikas uzkurinātāji populāros Rīgas naktsklubos.

Ušakova un Radzevičs spridzina klubos



[illegible]

SPEKTAKLE UZDRAWIANIA DUSZE

Ale dlaczego wybrałaś właśnie Andersenowskie Królowe Śniegu? Dlaczego nie inne? Jakieś jest twoje osobiste przesłanie, bo tak bardzo to podkreślasz, że nie wszystkie bajki są dla dzieci?

Czy w ostatnim czasie zmieniłaś swoje podejście do publiczności? Bo przecież wielu z nas wychowało się na bajkach, które dzisiaj są uważane za niepoprawne politycznie. Czy nie zmieniłaś swoich przekonań, że bajki są dla dzieci?

Dlaczego wszyscy wolimy czytać bajki wszystkim pozostałym książkom? Co w Twoim życiu jest bajkowe? Co jest w nim magiczne? Co w nim jest takiego, co sprawia, że wszyscy wolimy bajki?

Czy w Twoim życiu jest jakaś osoba, która jest dla Ciebie wzorem? Kogo uważasz za osobę wyjątkową? Kogo uważasz za osobę, która jest w stanie uzdrawiać dusze?

Jak wyobrażasz sobie Boga? Jak Go widzisz? Jak Go widzisz w Twoim życiu? Jak Go widzisz w Twoim życiu? Jak Go widzisz w Twoim życiu?

Bo zbawiciele bywają dziwnymi robotami

Dlaczego wszystkie te pytania są takie trudne? Dlaczego nie można ich zadać w prostszy sposób? Dlaczego nie można ich zadać w prostszy sposób? Dlaczego nie można ich zadać w prostszy sposób

[illegible] Nesenā vēsture

PIRMS 9 GADIEM

[illegible]

Reiniks iegrūž kūku sejā

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Aurēlija pamet *Neprāta cenu*. Viņas vietā Rēzija

[illegible]

Tā [illegible]

[illegible] pelna par visiem vairāk

2007. [illegible]

Gastons Lolitai uzdāvina mersedesu

P[illegible]

[illegible]

Kirsons būvē pats savu Cesvaines pili

[illegible]

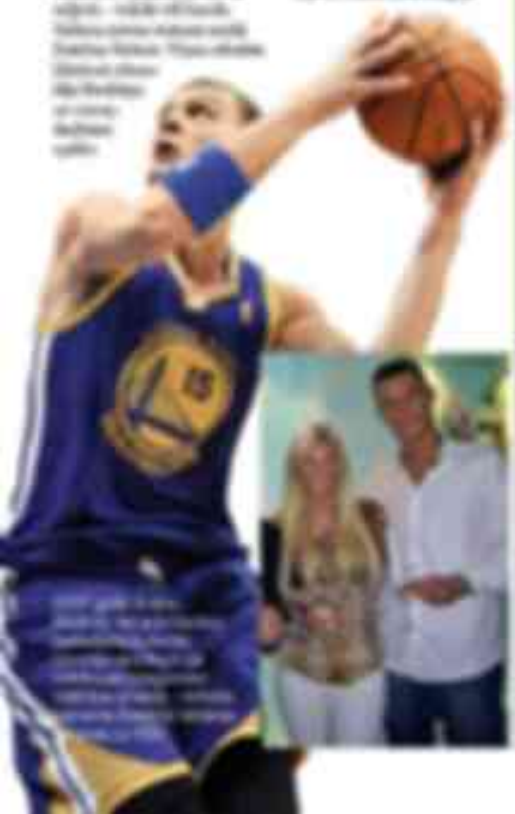
[illegible]

[illegible]

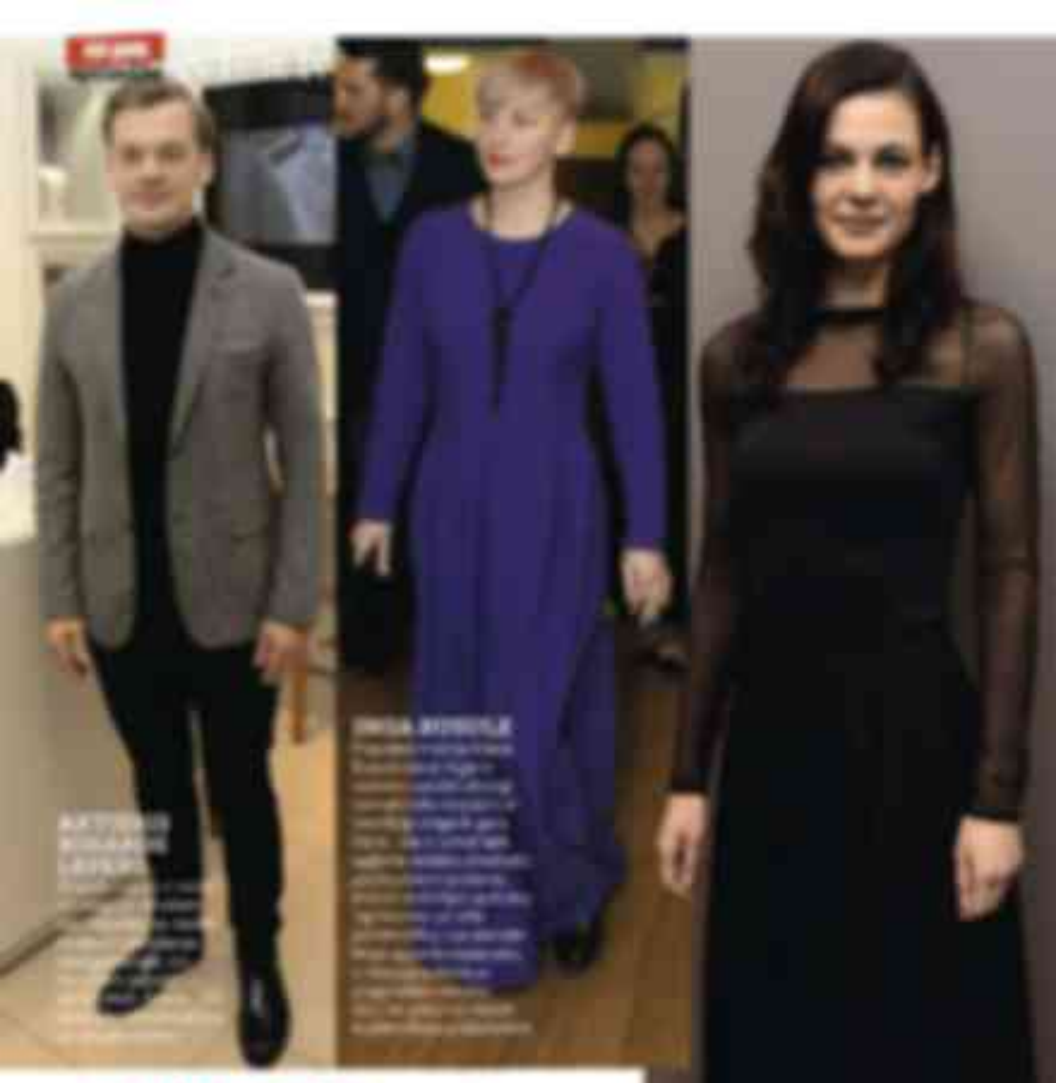
[illegible]

Kas palīdzēja Biedrībai sasniegt rekordus

Tagad vēl viens jaunākais Guinesa rekords – Pasaulē ar vienu mēnesi Starptautiskā Invalīdu lapā (IVAN) tiek pārsniegti gadījumi – ziņot par gadījumiem – IVAN pārstāvošās vīrietis – Andris Ābeltiņš. Tagad ziņot par gadījumiem varēsim Kim Sonne vietnīte. Jau vairākus publikācijas to pēdējās nedēļās.



Kritīcopanu sunēm mobilais tālrunis



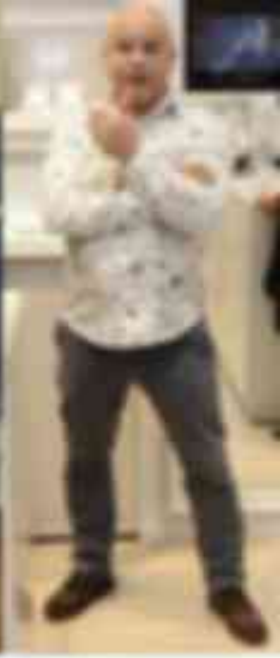
ARTŪRS KOLĀNS LĪDERIS

INGA ĀVERSLE

ARTŪRS ĪVS SKUJIŅA

STILA POLICIJA

Vērtējam, kā sabiedrībā zināmi cilvēki tērpušies uz sarīsinājiem pasākumiem.



DEPUTĀTS VALDIS KALNIŅŠVILA DŽONAS VIE SAĢĒMAS SĒŽU

[illegible]

SAĢĒMAS PRIEKŠĒDĒJĀTĀJA DRĀBA MĒNESSŪCE AR MĒTTU

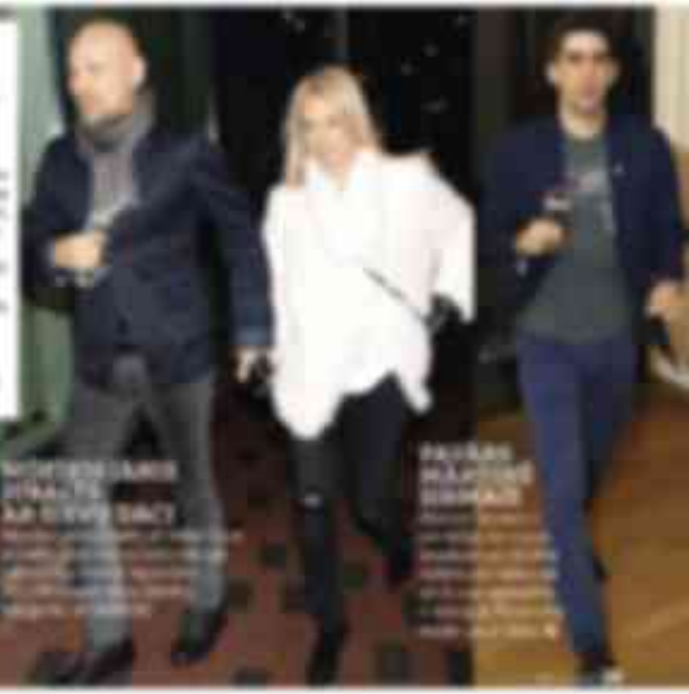
[illegible]

PAŠĀBS ELMĀRS TAKNIS

[illegible]

LAIKA ZIŅĀ VĒCIS AUŠĶIS KLĪŠTKUMS

[illegible]



NOVĒRTĒJAMĀS ZĪMĒJUMS AR ŠĶĒRSKACI

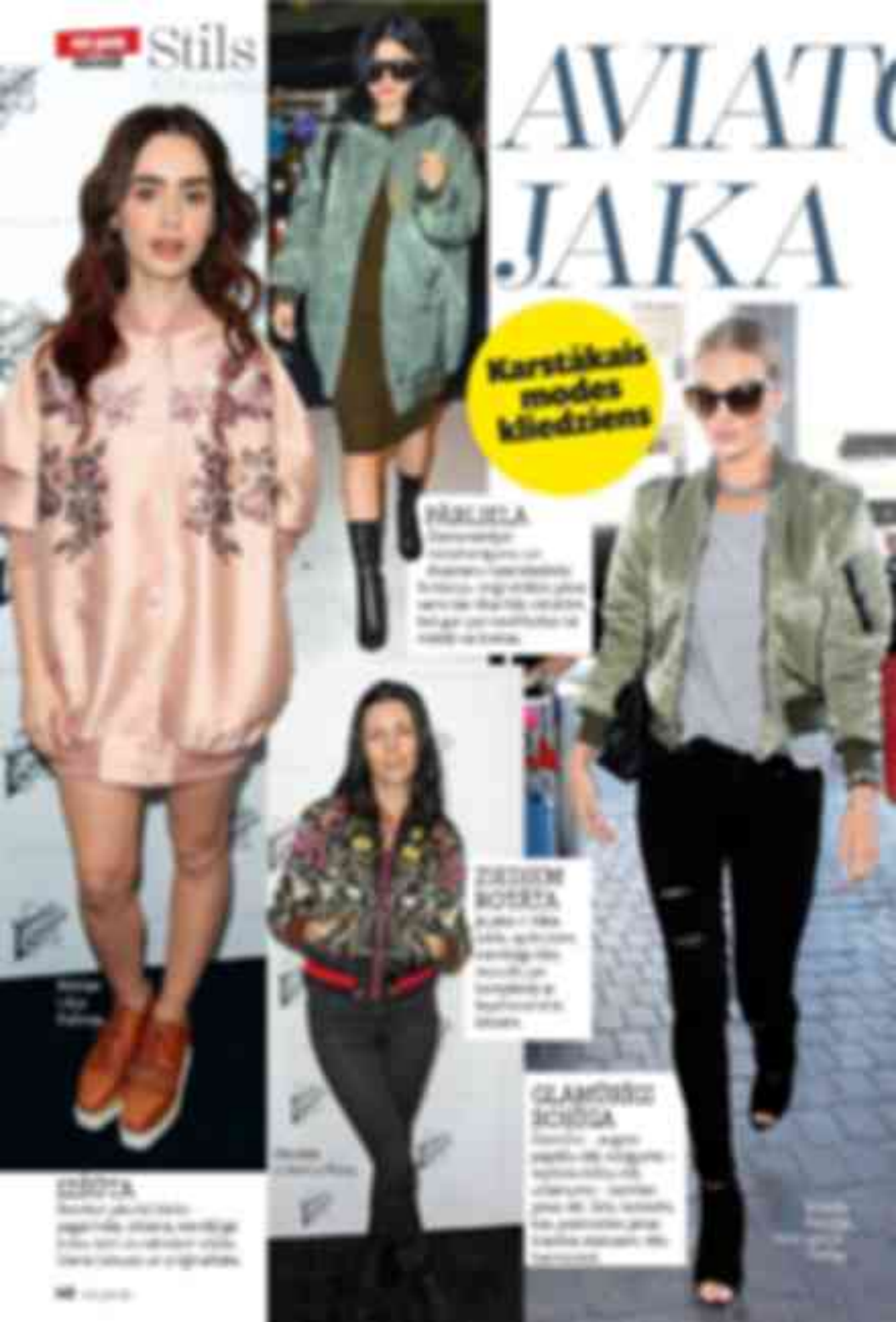
[illegible]

PAŠĀBS MĀJTĒJĀS ZĪMĒJUMS

[illegible]

AVIATO JAKA

Karstākais modes kleedziens



PĀRLIELA

ZĪMĒJUM ROTETA

GLAMŌRĪGI KOŠĢA

ERĢEŅA SIEVIETE

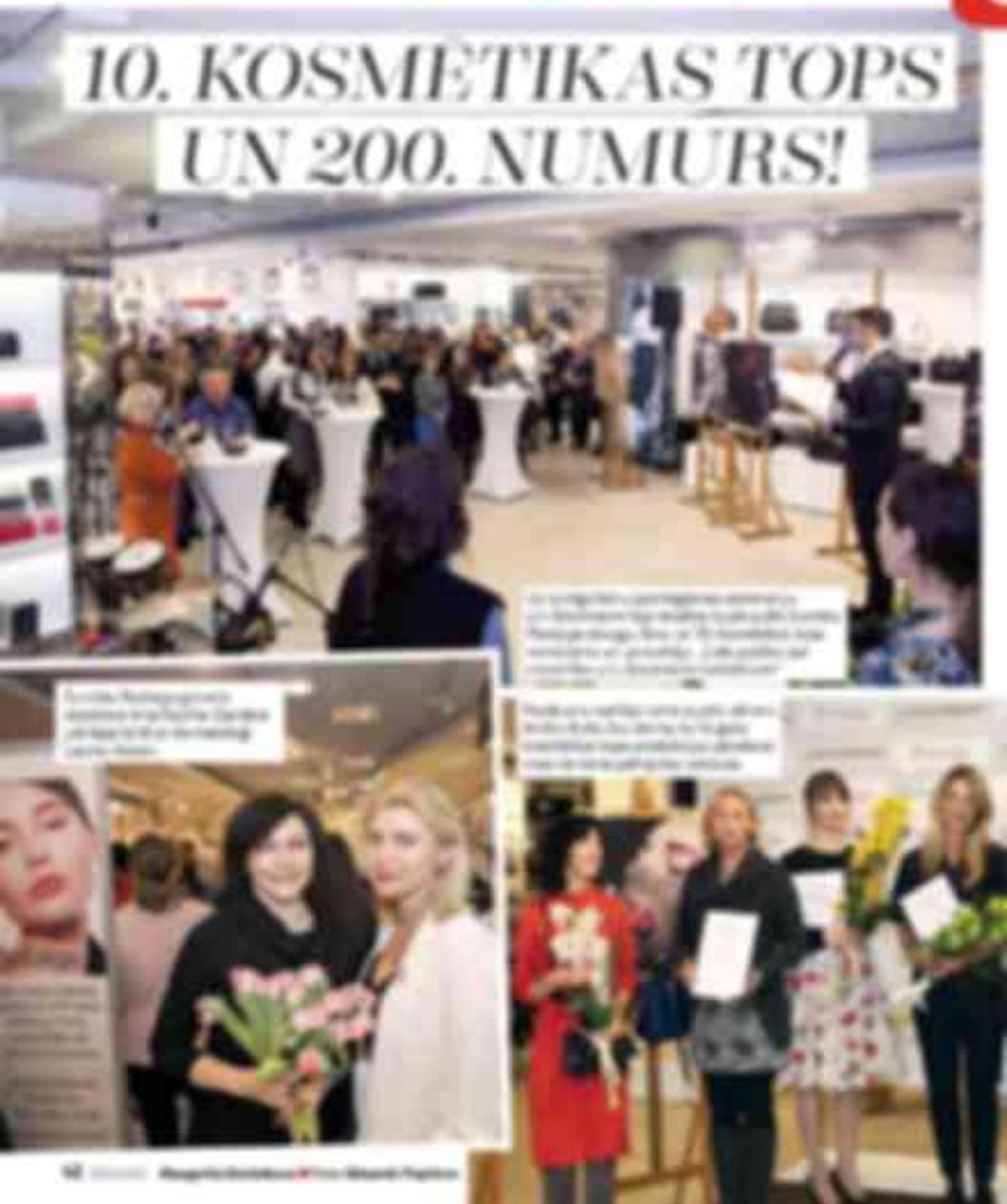
ORU

SEZONAS KRĀSA

SPORTS

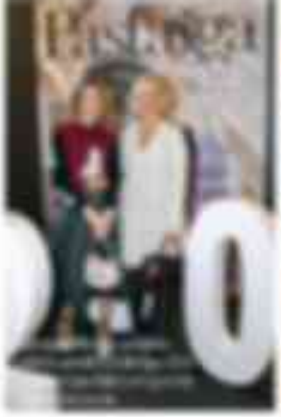
Pastaig

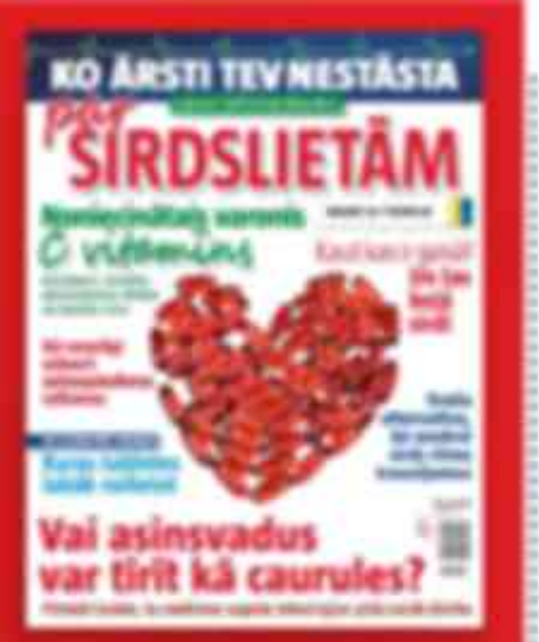
10. KOSMĒTIKAS TOPS UN 200. NUMURS!



gai

P





SIRDS...

...un spiediens

...un medicīna

...un sirdszāles

...un sirds ritms

...un insults

...un asinsvadi

...un sirds operācijas

...un vide

...un šokolāde

...un brīnumfidzekļi

...un tauki

Dzīvesstil ceļvedis

no 1. līdz 7. m

3. marts

Opras Vinfrijas pārsteiga

Gandrīz divus desmit gadus Oprā Vinfrija (Oprah Winfrey) ir bijusi viena no ietekmīgākajām sievietēm ASV. Kopīgi ar vīru Stedmenu (Stedman) viņa ir izveidojusi pasaules mēroga mediju impēriju. Opra ir vērtēta par ietekmīgākajiem cilvēkiem pasaulē, tā ir ieguvusi daudzas prestižas balvas, ieskaitot Prezidenta brīvības medaļu. Kādu mīnusu šādai veiksmīgai karjerai var būt? Tomēr ne tikai karjerai raksturīgo – vientuļība un bērnu trūkums. Opra gan to var teikt tikai par sevi. Tomēr ne tikai karjera ir vienīgais, par ko Vinfrija ir bijusi spiesta maksāt. Viņa ir bērnu vardarbības upure, tā ir bijusi vardarbīgas attiecībās, viņai ir bijis arī liekais svars.

3. marts

Jaunrenāsances tendences K.Sund

Sākotnēji tendence tika ieviesta vīriešu modē. Tā kaut ko līdzīgu bija arī Kārļa Sunda (Karl Sundh) tendence, dāmām ieviešot kā tendenci jaunu mākslinieku darbu iegādāšanos. Vienā no izstādēm tika izvietots arī vīriešu paraugs, kas ietvēra arī vīriešu formas.

Arnagabrija N. Mīlenberģiene

3. marts

Mākslinieka pirmā izstāde ārzemēs

Rīgas Dizaina un Mākslas koledžas pasniedzēja Anželika Ķīmane (Angelika Kimane) ir izstādes dizaina speciālists. Šoreiz viņai izstādes dizains ir uzticēts arī Latvijas Valsts mākslas muzejam. Mākslinieki par to izteikušies ārkārtīgi apmierināti, mākslinieka darbs ir ārkārtīgi kvalitātīvs. Tādēļ viņai tika piedāvāts darbs par vienu mēnesi veidot izstādi. Darbs sastāvēja no gatavā satvara un darba, kas bija jāveic pašai. Tā kā darbs bija ārzemēs, Ķīmane to izdarīja vienatnē. Šī izstāde bija kā jūras ainava. Māksla "Kā jūra" (Like Sea) ir

Mākslinieka N.Ķ.

3. marts

Baznīcas Jēzus Bērēs

[illegible]

3. marts

Tīnes māsas koncertizrādē

[illegible]

4. marts

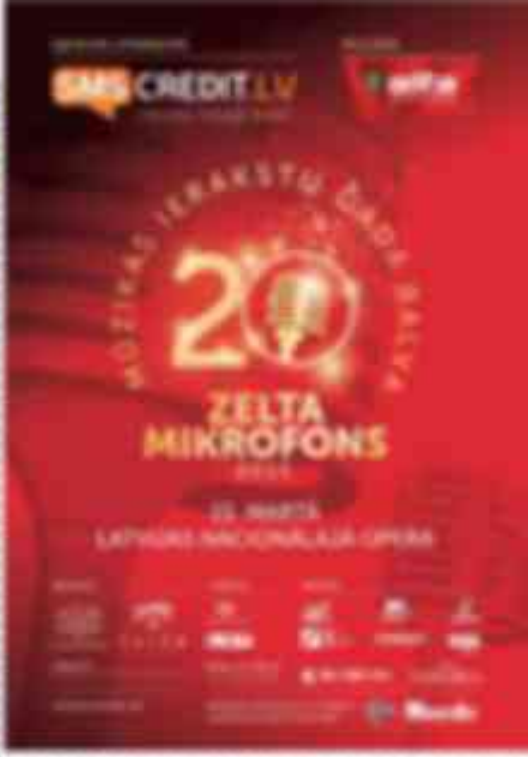
Iestāde Tīnerondi kustēties

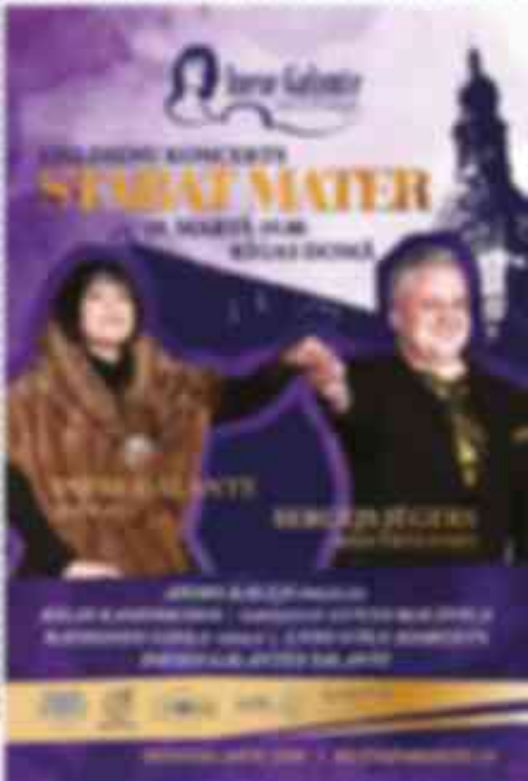
[illegible]

4. marts

Iejāde ar vizgiem

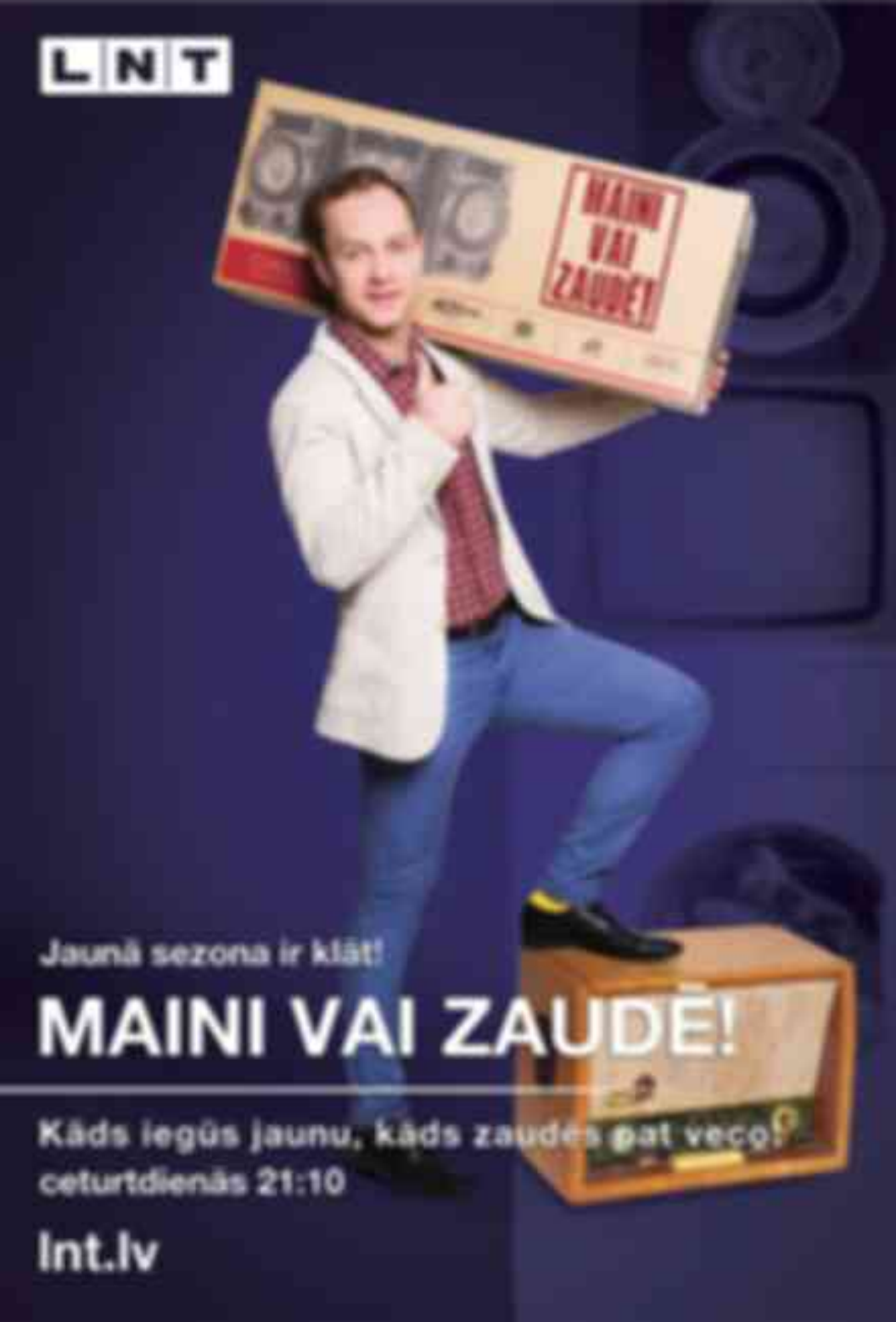
[illegible]





Treidiena

1	7	LNT	3	2 nov. 6
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]


LNT
MAINI VAI ZAUDĒ!
Jaunā sezona ir klāt!
MAINI VAI ZAUDĒ!
Kāds iegūs jaunu, kāds zaudēs pat veco!
ceturtdienās 21:10
lnt.lv

Ceturtdiena

3. marts

1	7	LNT	5	6
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Piektdiena

4. marts

1	7	LNT	5	6
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Sestdiena

2. marts

1

7

LNT

3

9

Svētdiena

2. marts

1

7

LNT

3

9

Pirmdiena

7. marts

1

7

LNT

5

6

Otrdiena

8. marts

1

7

LNT

5

6

PIE UN PORTVĪNA MARC PICUNA

MUSE

DRONES WORLD TOUR

16. JŪNIJĀ

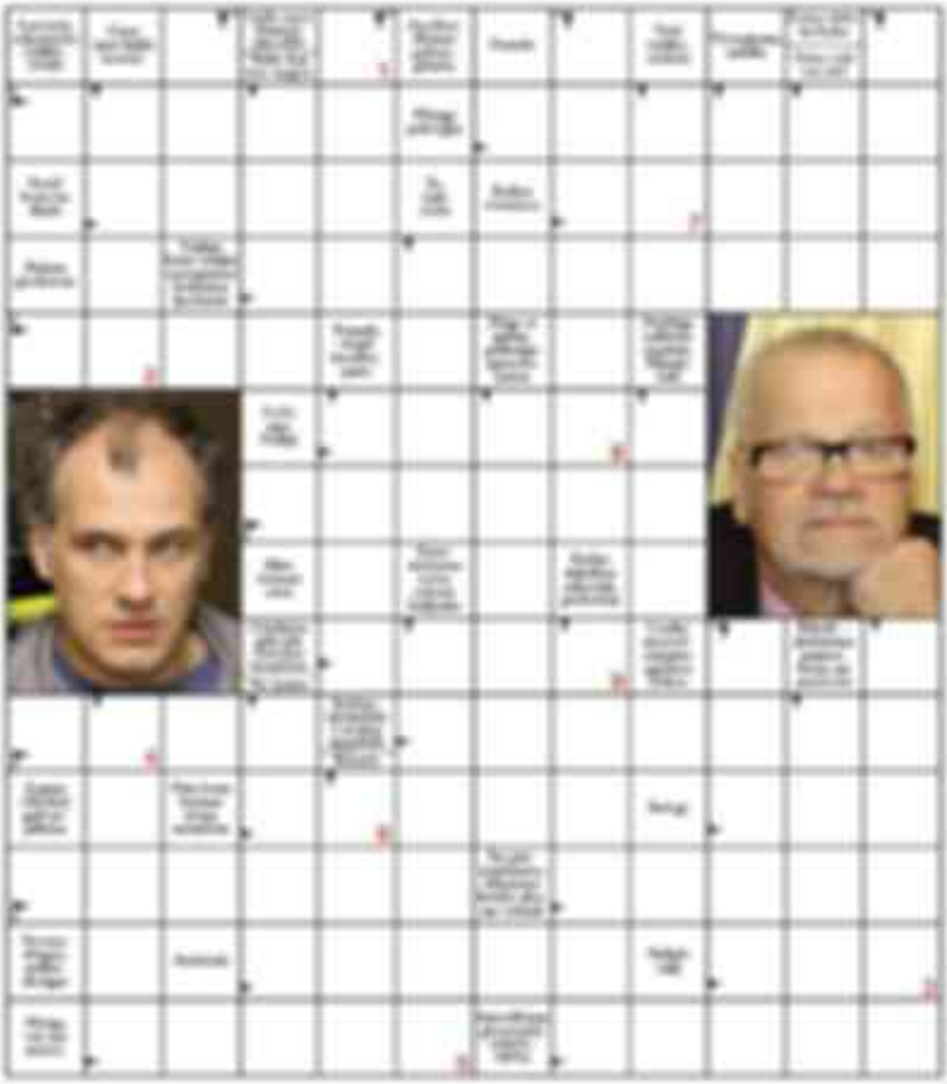
ARĒNĀ RĪGA

BILETES BIJEŽU SERVISA KASĒS

MUSE.MU

/MUSE

Zviedru mīkla



Sudoku

6				5	3	1		
		3			4			
	8		7					6
		6		2			9	5
5					6			1
2	9					6		
4					9		3	
			4			8		
		5	8	7				4

Krustvārdu mīkla

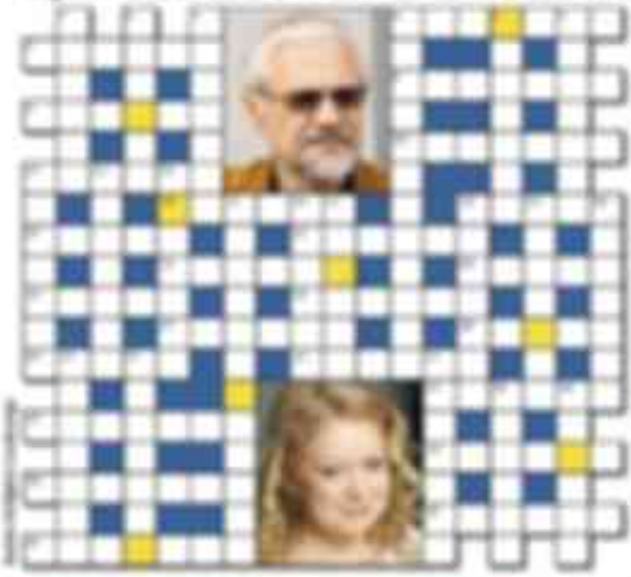


Foto: Publicitātes foto

Horoskopi

NO 1. LĪDZ 7. MARTAM

Ivetas Rēzas astroloģija

AUNS

VĒRSIS

DVĪNAI

HOŽĀDIS

VĒŽIS

LAUVA

JAUNKUNGS

TŪKSKŠĶĒS

ZVĒRI

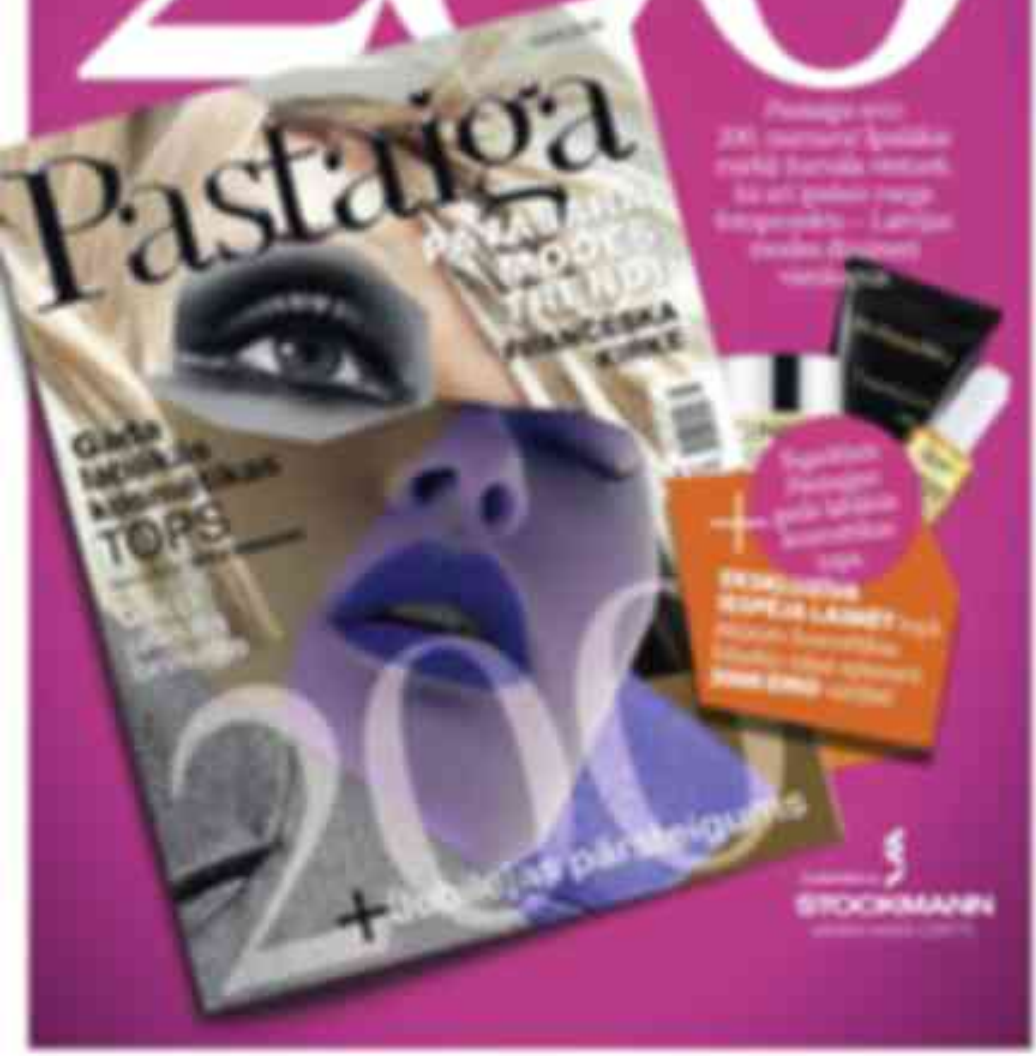
JAUNAVA

SVARI

ŪDENSNESIS

200 Pastaiga

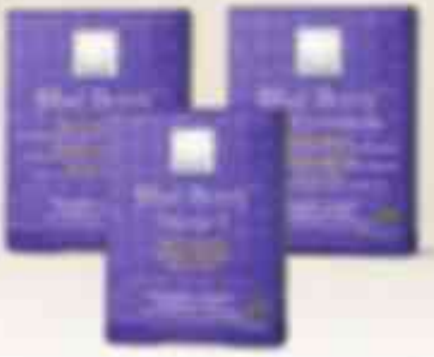
Pastaiga sveic 200. numuru! Spēlēsim mētāj kauliņu ventoņi, ka arī jūsēm varga kārgarādīts – Latvijas ceļotāju žurnālā ventoņi.



Blue Berry™

Oriģinālās zvīedru tabletes un kapsulas Jūsu acīm

- Lutein
- Melanīns, flavoīdi
- Omega-3, cinks, A vitamīns



Vai zināji, ka...

Acu spējas lokanāk apīties un skaidrāk redzēt vai izmantojot, ja acīm pietiekami bieži tās uzturētas. Cilvēki to varēja, kad bija vērīgi apgūstamajam, vārdu sakonsultēna nakts vai, pusmūžam, vērīgi ievērt dīnāja aizēnā. Tādēļ par acīm vajadzēt jārūpējas un tām jāsniedz atbilstošas barības vielas.

Oriģinālās zvīedru tabletes un kapsulas „Blue Berry"

„**Blue Berry**" satīvīrā ir acīm svarīgās vielēnes un šūnām aizsargājošie bioflavonu ogu ekstrakts palīdz uzturēt normālu redzi. Acīmredzamā bioflāvu ekstrakts palīdz uzturēt normālas redzes un tīklenes funkcijas. „**Blue Berry**" tabletēs ievietojā samērā zināmagrīpas ekstraktā ir maksimālās daudzumos dabīgā dzeltenā pigmenta – luteīna, kas – samērojams ar acīs izvietojā plankumā – redzētā kas ir atbildīgs par centrālo redzi.

„**Blue Berry Omega 3**" kapsulās satīvīrā papildus ārpus ekstraktiem ir vērtīgumā arī Omega-3 taukskābes – eikozapentaenskābes (20%) un dokosahekzaenskābes (10%), vitamīns A un cinks. A vitamīns un cinks palīdz saglabāt normālu redzi. 1000 palīdz saglabāt normālu redzi, ja dienaskā tiek ieņemts 250 mg.

„**Blue Berry Plus Eyesbiotic**" tabletēs satīvīrā bez augu ekstraktiem ir vēl, cinks un A vitamīns. Šīsēma tas var ieņemt vērīgākās „**Blue Berry**" produktu, ja produkta satīvīrā ir pamatīmas baktēriskādajās vērtība vajadzībām.

Tāpat ir svarīgs daudzveidīgs un sabalansēts uzturs, kā arī veselīga dzīvesveids.

Tas ir interesanti!

Kādreiz „**Blue Berry**", tāds tomēr varētājs sarādīja ēdienu. Šī. Tas ieņēma augstākos ogu ekstraktu. Tas ieņēma augstākos Zviedrijā tādā vērtībā bērā augu, pakāpeniski tajās sarādīja bioloģiskās ekstraktās vērtība un izmantojuši kādas. Mūsdienu bioloģiskās jau tika pamatotas. Cilvēki pamanīts kas ne labāk, kad bērn tu. Īstākā par dabīgās vērtīs gan ne salīdzināmas.

„**Blue Berry**" varēt iegādāties aptiekās vai veikālīs internetā veikalā www.sunsweb.lv. „**Blue Berry**" ir cukura bagātinātājs. Ja vēlaties saņemt platāku informāciju, zvaniet pa tālruņiem 67 115 38 vai 26492247, vai apmeklējiet internetā vietni www.sunsweb.lv.

Uztura bagātinātājs nesaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu