

TELEVĪZIJAS PROGRAMMA

Otrdiena, 13. septembris

LATVIJAS TV I
 18.00 Ziņas. 18.10 Mult. filmas. 18.40 Latvijas TV - 40. 19.10 P.Ebens. Logi. 19.30 Šovakar viesos - dramaturgs. 20.00 Ekrāns bērniem. 20.30 Panorāma. 21.15 Aci pret aci. 22.00 Agrā rūsa. Mākslas filma. 23.35 Nakts ziņas.

LATVIJAS TV II
 19.00 LTS ziņas. 19.20 Eterā - Lejaskurzemes TV. 19.30 Glābējzvans. 20.00 Valdības preses konference.

Trešdiena, 14. septembris

LATVIJAS TV I
 18.00 Ziņas. 18.10 Latvijas TV - 40. 18.40 Kad parasts koks sāk skanēt. 19.30 Mūzikas pusstunda. 20.00 Ekrāns bērniem. 20.30 Panorāma. 21.15 Tā esot bijis, tā varētu būt... 21.30 Glābiet bērnu! un Latvijas televīzijas kopīgs raidījums. 22.20 Edvards Munks. Norvēģijas filma. 2. sērija 1. daļa. 23.10 Radiators. 23.30 Nakts ziņas.

LATVIJAS TV II
 18.30 Programma zemniekiem. 19.00 LTS ziņas. 19.20 Eterā - Zemgales TV. 19.30 Helēna. 20.20 Ziņas.

Ceturtdiena, 15. septembris

LATVIJAS TV I
 18.00 Ziņas. 18.10 Latvijas TV - 40. 18.40 Superpuiku iela. 19.30 Mūsu ministri. 20.00 Ekrāns bērniem. 20.30 Panorāma. 21.25 Spogulis. 22.15 Modžujevska. Mākslas filma. 6. sērija. 23.35 Mūzika atpūtai. 24.00 Nakts ziņas.

LATVIJAS TV II
 18.30 TV veikals. 19.00 LTS ziņas. 19.20 Saeimas preses konference. 20.05 Koncerts. 20.30 Ziņas. 21.10 Novadu vēstis. 21.35 Ikdiena. 22.10 Ziņas. 22.30 CFI piedāvā... 22.45 NTV-5.

Ostankinas TV
 8.00 Nekustamā īpašuma tirgus. 8.15 Paskaties, ieklausies... 8.35 Savvaļas Roze. 9.05 Dzīvnieku pasaulē. 9.45 Uzpēmējs. 10.00 Ziņas. 18.00 Sastrēgumstunda. 18.25 Savvaļas Roze. 18.55 Ekstazīvā intervija. 19.40 Labu nakti, mazuļi! 20.00 Ziņas. 20.45 Atvadas. 21.20 Futbols. Kijevas Dinamo - Maskavas Spartaks. 23.20 Ziņas. 23.30 Futbola apskats. 0.30 Preses ekspressis.

SLUDINĀJUMI/REKLĀMA 22305

Līvānu pilsētas domes telpās Līvānos, Rīgas ielā 136, līdz 1994. gada 1. oktobrim izlikts apskatei Līvānu pilsētas zemes vērtējuma zonējuma shēmas projekts.
 Pēc kartē norādītās zemes vērtības tike plānols zemes nodokļa aprēķināts un aprēķināta kompensācija par zemi.
Interesentus lūdzam iesniegt papildinājumus un priekšlikumus.
 Līvānu pilsētas dome

KAMENĒCAS dzimavās veic

- graudu tīrīšanu ar «Petkus—Gigant» darba dienās,
- malšanu ar iepriekšēju tīrīšanu: smalkais malums ar izsijāšanu (bīdelis) vai rupjais malums — trešdienās, ceturtdienās, piektdienās.

Pieļaujama graudu mitrums malšanai līdz 15%, izsijāšanai — līdz 13%.

Darba laiks no plkst. 9.00. Tel. 17664.

Paju sabiedrības «Pelēci» likvidācijas komisija paziņo,
 ka pārdošanā ir:

- zālāju sēkla,
- minerālmēslu maisījums,
- ķīmikālijas,
- kūtsmēsli,
- mazvērtīgs inventārs,
- graudu bunkuri,
- šķūnis nojaukšanai,
- betona plātnes,
- artēziskā aka ar dziļumsūkni,
- Omolkas ferma,
- minerālmēslu šķūnis,
- barības virtuve,
- kalnu mājas ēka,
- graudu kalte Pelēčos.

Cenas pēc vienošanās.
 Izziņas pa telefonu 55716 no 9 līdz 12.

Bauskas rajona p.s. «Līdums» iepērk bulļišus līdz 200 kg. Cena atkarībā no nobarojuma Ls 0,30—0,37. Tālr. Preiļos 22631, zvanīt pēc 17.00.

Kopuzņēmums «Linda»
 Līvānos un Aglonā turpina iepirkt

- skujkoku un bērza papīrmalku, cena 21 \$, Aglonā bērza papīrmalkas cena 20 \$,
- skujkoku sīkbaļķus, garums 3,10 m, 5,10 m, diametrs lielāks par 10 cm, cena 21 \$,
- skujkoku zāģbaļķus, cena 28 \$.

TŪLĪTĒJA SAMAKSA.
 Telefoni: Līvānos 43336, Aglonā 58434 (vakaros).

LAAS EZERZEME'
 Apdrošināšanas akciju sabiedrība «Ezerzeme» organizē sertifikātu iepirkšanu. Cena pēc vienošanās. Tel. 22343.

Latvijas Zinību biedrības Preiļu nodaļa organizē svešvalodu kursus (angļu, vācu) dažādos zināšanu līmeņos. Pieteikties līdz 26. septembrim pa tālr. 22259 darbdienās no 10 līdz 17.

Sākot ar šī gada 20. septembri Līvānos, Lāčplēša ielā sāks darboties pilsētas segtais tirgus ar maksimālām ērtībām.
Laipni lūgti visi pilsētas iedzīvotāji.

Preiļu RKN 15., 22., 29. septembrī, t.i. katru ceturtdienu no plkst. 11 līdz 13 notiks lietoto importa apģērbu pārdošana.

Firma «Raitis & Co» pērk sertifikātus. Tel. 21173.

Ar šī gada 7. septembri ir atvērts jauns autoveikals Līvānos, Stacijas ielā 2.
 Pārdošanā: rezerves daļas NVS valstīs ražotajām automašīnām, autokosmētika, motoreļļas, smērvielas.
 Pieņem pasūtījumus auto rezerves daļu piegādei. Pieņem komisijā un pārdoj jaunas traktor, automašīnu rezerves daļas.
Veikala darba laiks: darbdienās 9.00-18.00; sestdienās 9.00-14.00; svētdiena — brīvdiena.

SIA «Agroapgāde»
 Iepērk svaigi zāģētus skujkoku sīkbaļķus bez zīlējuma, diametrs no 10 līdz 24 cm, garums 4,05; 5,15; 6,30 m, cena 20 USD par kub.m.
Samaksa tūlītēja.
 Telefons uzziņām 65189, 65053.

NOVADNIEKS

Izdod Preiļu rajona pašvaldības uzņēmums «Novadnieks»
 REDAKTORS PĒTERIS PIZELIS

Laikraksts iznāk kopš 1950. gadā 29. marta.
 Redakcijas adrese: Aglonas ielā 1, Preiļi, LV-5301.
 ☎ 22059, 21759, 22154, 21996, 21985, 22305.
PASŪTĪJUMA INDEKSS 68169.

Reģistrācijas apliecība № 1018.
 Iespiests SIA «SAB» Daugavpīlī, Valkas ielā 1. Ofsetiespiedums. 1 iespiedloksne.
 Metiens 4920 eksemplāri. Pas. № 1492

© Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz «Novadnieku» obligāta.

Ko dzert no rīta — kafiju vai tēju?

Kafijā kofeīns atrodas brīvā, ne-saistītā ar citiem ķīmiskajiem elementiem veidā, līdz ar to tieši un uzreiz iedarbojas uz cilvēku nervu sistēmu. Uzmundrinošais efekts ir gandrīz momentāns, bet saglabājas salīdzinoši īsu laika posmu.

Tēja, gluži otrādi, kofeīns ir saistītā veidā, un stimulējošais efekts tiek panākts pēc divām trim stundām, toties iedarbojas ilgstoši. Rīta agrumā ieteicams lietot speciālās rīta tējas, kas pārsvarā gatavotas

no lauzītām lapiņām un panāk stipri tonizējošu efektu. Pēcpusdienā un vakara stundās šīs tējas nebūtu vēlams lietot, tā vietā lietderīgāk baudīt tēju no lielākajām tējas lapiņām vai aromatizētās tējas. Interesanti, ka tēja ne tikai veicina gremošanas orgānu darbību, bet arī satur fluoru. Līdz ar to tēja pēc pusdienas pasargā zobus no kariesa tikpat labi kā Dirol vai Stimorol košļāšana.

Kā pagatavot labu tēju?

Zinoši tējasmilji apgalvos — katram tējas veidam, lai tā iegūtu visaugstāko savas garšas un iedarbības pakāpi, ir savs pagatavošanas veids, tomēr galvenos pamatprincipus varam nosaukt.

- Pirms tējas uzlējuma tējas kanniņa ir jāsasīta, ko visvienkāršāk panākt, izskalojot to ar verdošu ūdeni.
- Nākamais solis — liekam katliņā vārīties ūdeni, vislabāk filtrētu vai tādu, kurā pirms vārīšanas turēta sudraba monēta vai gredzens, un vārām to līdz pirmajai vārīšanās stadijai, kad parādās sīki, balti burbulīši. Svarīgi ūdeni nepārvārīt, jo tad tas kļūst nedzīvs, zaudējot daudzus ķīmiskus savienojumus, kādi nepieciešami kvalitatīvas tējas pagatavošanai.
- Tēju kanniņā ielejam apmēram vienu tējkaroti uz vienu tasīti.
- Tējas kanniņā ielejam tikai

apmēram pusi no nepieciešamā ūdens daudzuma, tad vārīšanu atkārtojam ar svaigu ūdeni vēlreiz, kad parādās pirmās vārīšanās pazīmes, pielejām to kanniņā tā, lai līdz kanniņas augšējai malai paliktu brīva vismaz centimetru plata sprauga, kur uzkrāties ēteriskajām eļļām, un, lai tēja neatdzistu, uzliekam tējas kanniņai speciālu cepurīti.

- Kad tēja ievilkusies, apmēram 2-5 minūtes pēc pirmā uzlējuma brīža ielejam nepilnu tasīti, kura pēc tam tiek atlieta atpakaļ kanniņā. Tas tādēļ, lai ēteriskās eļļas, kas uzkrājas kanniņas virspusē, netiktu izlietas vienīgi pirmajā tasītē, bet tiktu samaisītas tā, lai iznākt arī pārējiem tējas dzērājiem.
- Un visbeidzot varam pavisam droši saliet tēju visās tasītēs tik, cik katrs to vēlas. Pēdējais atgādinājums — dzeriet tēju nesteidzoties!

Tējas dziednieciskās spējas

Piedāvājam dažas receptes, kā medikamentus aizstāt ar tējas dziedniecisko iedarbību.

Alkoholisko un narkotisko preparātu saindēšanās gadījumos lieliski palīdz ļoti stipra un salda tēja ar pienu. Stipra zaļa tēja atvieglos noguruma sajūtu pēc vētraiņi pavadītas nakts alkohola sabiedrībā.

Viņēji stipra, silta melnā tēja ar melno piparu un medus piedevām jālieto kā sviedrējošs un urīndzenošs līdzeklis saaukstēšanās gadījumos. Auksts zaļu un melnās tējas uzlējums, kam pievienota viena ēdamkarote sausā vīna, palīdz pret acu iekaisumiem. Aizdzīt nelabumu var, pakojot zaļās tējas lapiņas. Savukārt kuņģa čūlas un div-

padsmīrpirkstu zarnas slimniekiem jālieto stiprs zaļās tējas uzlējums. Tējai piemīt stipras antibakteriālās īpašības, tā veicina C vitamīna uzkrāšanos organismā, kalpo kā lielisks kosmētiskais līdzeklis. Tēja ir neaizvietoja cilvēkiem, kas nolēmuši ilgstoši badoties, jo tā satur daudz minerālvielu un palīdz nezaudēt sāļu līdzsvaru organismā.

Ne jau velti Austrumu gudro piemēram seko arī visās pasaules armijās, kur tēja ir neaizstājams produkts, kas palīdz saglabāt labu veselību, iztikt ar mazu uztura devu un būt labā formā.

(No avīzes «lev»)