



NOVADNIEKS

PREIĻU RAJONA LAIKRAKSTS

● Nr. 70 (6787)

● Sestdiena, 1997. gada 20. septembris

● Cena Ls 0,16

ĪSZIŅAS

■ **Līvānos katru otro piektdienu strādās Miera korpusa pārstāvis Arnolds Ēlerts.**

Līvānu pilsētas domes 12. kabinetā Arnolds Ēlerts sniegs konsultācijas uzņēmējiem un sabiedriskajām organizācijām. Tā kā pats ir strādājis biznesa sfērā, viņš palīdzēs vietējiem uzņēmējiem izstrādāt arī biznesa plānus.

■ **Pirmdien Līvānu fonda «Baltā māja» direktore Irīna Kulitāne dosies pieredzes apmaiņas braucienā uz Dāniju.**

Irīna Kulitāne ciemos ir uzaicinājusi organizācija *East European Children AID*. Viņai būs iespēja apmeklēt sociālās aprūpes iestādes, kā arī iepazīties ar vietējās pašvaldības darbu, kurš saistīts ar sociālās palīdzības sfēru. Vizīte ilgs 2 nedēļas. Ceļa un uzturēšanās izdevumus apmaksās Dānijas kolēģi.

Šī sadarbība aizsākusies jau ziemā, kad dāņi «Baltās mājas» vajadzībām atstāja mēbeles, šujmašīnas, elektropreces. Otrs sūtījums saņemts jūnijā. Dāņi savu palīdzību sola arī turpmāk.

■ **Līvānu pilsētas domes sēdē nolemts sākt remontdarbus Līvānu bērnu un jauniešu centrā.**

Dome iecerējusi veikt grīdas remontu Ls 1383,86 apmērā, paredzot iestādes 1997. gada budžetā iztrūkstošās summas daļas iekļaušanu nākamā gada budžetā.

M.Dziesma

Piesārņotājus sauc pie atbildības

Kā informēja Preiļu pašvaldības policijas priekšnieks Aldis Džeriņš, septembrī jau sastādīti desmit administratīvie protokoli par kārtības un tīrības neievērošanu pilsētā. 20 latu soda naudu samaksājusi Preiļu kooperatīvo sabiedrību savienība par to, ka tai piederošo objektu teritorijās nav nopļauta zāle. Par nesakoptību ražošanas objektā Preiļos, Cēsu ielā 10, sastādīts administratīvais protokols tā īpašniekam. Par atkritumu izbēšanu tiem neparedzētā vietā protokols sastādīts Jānim Auseklim, dzīvo Pļaviņu ielā 20, par mašīnas novietošanu Celtnieku ielas mikrorajona zaļajā zonā protokols sastādīts Nikolajam Ankipovam. Vairāku māju īpašniekiem sastādīti administratīvie protokoli par to, ka tiem piederošā malca vai grants kaudzes atrodas uz ielas.

Visi protokoli nosūtīti izskatīšanai uz domes administratīvo komisiju.

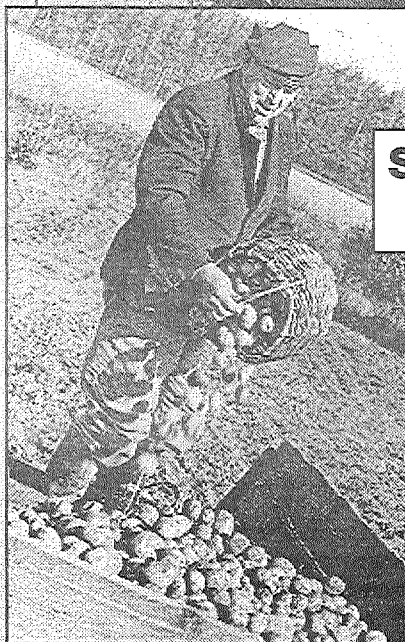
Smags satiksmes negadījums Preiļos

17. septembrī ap pulksten 17.00 Preiļos uz Rēzeknes ielas notika satiksmes negadījums, kurā gāja bojā gājējs. Automašīna «Opel Omega», kuru vadīja D.V., pagaidām nenoskaidrotu apstākļu rezultātā uzbrauca trotuāram ielas pretējā pusē un notrieca gājēju G. No gūtajām traumām G. slimnīcā mira.

Materiāls atrodas ekspertīzē, notiek izmeklēšana.

Šo informāciju «Novadniekam» sniedza Preiļu rajona policijas nodaļas informācijas dienests.

L.Rancāne



Septembris – kartupeļu talpu laiks.

2. lpp.



VĒL ŠODIEN «NOVADNIEKĀ»

- ▼ Saņemta humānā palīdzība no Dānijas. → 2. lpp.
- ▼ Preiļos top Polikarpa Čerņavska muzejs. → 3. lpp.
- ▼ «Novadnieka» aptauja «Sieviete pie stūres». → 4. lpp.
- ▼ Jauno basketbolistu panākumi. → 5. lpp.



16. septembrī sporta klubā «Cerība» notika seminārs Latgales rajonu fizikultūras skolotājiem.

5 lpp.



Izskanējusi tradicionālā dziesas diena.

● Attēlā no kreisās: kritiķe Ingūna Sekste, dzejnieki Jānis Rokpelnis un Māra Zālite Preiļu Valsts ģimnāzijā.

J.Silicka foto

3. lpp.

Humānā palīdzība no Dānijas

Otrdien Livānu pilsētas dome saņēma humāno palīdzību no Dānijas Labdarības organizācijas «European Children AID (EECA)».

Kā informēja Livānu pilsētas domes atbilstības plānošanas galvenā speciāliste Laila Gercāne, šī humānās palīdzības krava domei izmaksāja aptuveni Ls 150. Visdārgākie bija mūitas izdevumi un dezinfekcija. Viss atsūtītais ir jāsadalā norādītajiem adresātiem. Livānu slimnīcai ir atsūtītas 25 funkcionālās gultas, 2 — Sutru, pa vienai Smelteru un Priekuļu ambulancēm. Slimnieku skapīšus saņems Sutri, Smelteri, Priekuļi, lielāks skaits ir jānodod Jēkabpils rajona Viestītes slimnīcai. Livānu slimnīca saņems arī 26 slimnieku matračus, vienu slimnīcas plauktu, urīna pudeles, pārsienamos materiālus (4 kastes) un poliklīnika rakstzīmāšinu.

Četrdesmit sešas pakas ar lietotajiem apģērbiem saņems pašvaldības: Sutri — 7 maisus, Livāni — 13 maisus, Preiļu pilsēta — 10 maisus, Jersika — 2 maisus, Arendole — 9 maisus. Četri maiši pienākas Salenieku pansionātam, bet Livānu bērnu un jauniešu centram — viens. Centra vajadzībām dāpi ir atsūtījuši arī mūzikas centru un rakstzīmāšinu. Toties Jersikas pašvaldība saņems kalkulatoru, bet Jersikas pamatskola — rokas šujmašīnu.

Dāņu labdarības organizācijas pārstāvji Livānos ieradās jau pirmdien. No rīta apmeklēja Preiļus un Aglonu, dienas otrajā pusē ieradās Livānos. Ciemiņu mērķis — uzzināt, kāda veida palīdzība ir saņemta un kas vēl būtu vajadzīgs vietējām pašvaldībām. Diemžēl, dažādu iemeslu dēļ krava kavējās mūita un ciemiņiem nācās samierināties ar pilsētas domes solījumu, ka par visiem viņus interesējošiem jautājumiem livānieši informēs rakstiski.

Livānos viesi apmeklēja pilsētas slimnīcu, bērnu darzu, stikla fabriku un fondu «Baltā māja», ar kura vadītāju Irīnu Kulitāni ir izveidojusies cieša sadarbība.

Rudzātu pagasta padome piekrit vietējās nozīmes dabas lieguma veidošanai

Rudzātu pagasta padomes deputāti atbalstījuši priekšlikumu izveidot ap lielo Pelēčāres purvu vietējās nozīmes dabas liegumu saskaņā ar iesniegto dabas aizsardzības plānu.

Šajā liegumā tiks ietvertas arī Sīlukaļna pagasta un Jēkabpils rajona Atāšienes pagasta teritorijas.

Pirms divām nedēļām Rudzātos uz tikšanos ar zemes īpašniekiem un lietotājiem, kuru zemes atrodas minētajā teritorijā, bija ieradies Teiču rezervāta pārstāvis Ugis Bergmanis. Viņš iepazīstināja klātesošos ar dabas aizsardzības plānu un uzklauzīja iedzīvotāju domas.

M.Dziesma

NOVADNIEKS

Redaktors Pēteris Pizelis

Laikraksts iznāk astoņas reizes mēnesī. Reģistrācijas apliecība nr. 000701018. Dibinātājs un izdevējs — SIA «Novadnieks». Redakcija». Direktore Tamāra Elste.

Izdevēja un redakcijas adrese: Aglonas ielā 1, Preiļi, LV-5301. Tālr. 22059 (redaktoram un SIA direktoriem), 22305 (reklāmas un sludinājumu pieņemšanai), 22154, 21996 (korespondentiem). Fax 21759. Laikraksts iespiests SIA «Latgales drukā» Rēzeknē, Baznīcas ielā 28. Ofsetiespiedums. Viena uzsk. iespiedloksne. Metiens 4700. Pasūtījuma indekss 3033.

PAŠU AUDZĒTAIS — PAŠU VAJADZĪBĀM

Lielā vasaras karstuma izmocīti, cilvēki tā isti pat nespēja attapties, kad dažu dienu laikā daba ar lietusmākoņiem, lietavām un vēju liek saprast — klāt rudenis, ražas novākšanas laiks.

Pēc pagasta vecākā V.Kūkas vārdiem, Rožupes pagastā nav īpašu lielsaimnieku, arī tādu zemnieku, kuri specializējas kādas atsevišķas kultūras audzēšanā, nav. Tādēļ, Livānu — Preiļu šosejas malā talcinieku pamanījuši, devāmies tiem klāt, lai aprunātos par to, kas šogad izaudzis krietni, kura kultūra nav attaisnojusi cerības. Un vispār — kā klājas mazsaimniecības īpašniekam laukos šogad.

Izrādījās, ka to talcinieku nemaz tik daudz nav. Vienpadsmit hektārus lielo platību apstrādā kupla ģimene, kurā trīs ģimenes locekļi ir gan naudas pelnītāji, gan saimniecības kopēji. Kamēr ģimenes galva Jānis Kotāns kursēja pa lauku ar traktoru, uz sarunu aicinājām viņa dzīvesbiedri Emiliju Kotāni un meitu Māriti Kotāni, kura nupat atgriezās mājās no pastnieces pienākumu pildīšanas.

Kāda jums ir kartupeļu raža šogad? EMĪLIJA KOTĀNE:

«Ja apkārtējiem zemniekiem kartupeļi padevušies vāji, tad mums paveicās, jo dārzs ir upes malā. Šeit ir laba zeme, pietiekoši mitrs, un kartupeļi auguši labi.

Pagājušajā gadā audzējām kartupeļus arī pārdošanai, šogad — tikai savām vajadzībām. Visu, ko mēs audzējam, paši arī patērējam.»

Vai kartupeļi ir vienīgā jūsu saimniecībā audzējamā kultūra?

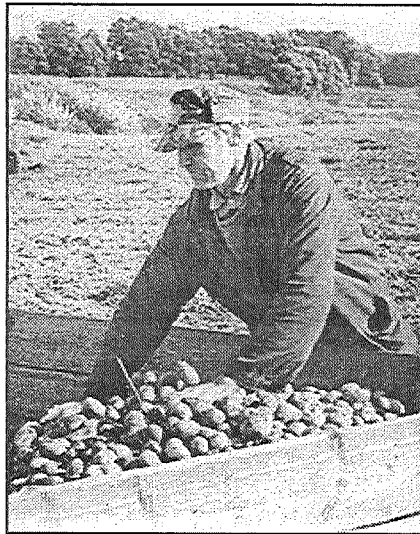
E. K.: «Audzējam arī auzas, šogad auga labi, no viena hektāra novācām 3 tonnas graudu. Tās izbarosim lopiem. Arī kvieši labi padevušies. Ģimene liela, tādēļ audzējam visu, kas var noderēt pārtikai. Diezgan labi auguši pākšaugi, tikai kāposti un burkāni lielā sausuma dēļ ir iznikuši.»

Kā tik kuplai ģimenei izdodas dzīvot šajos nebūt ne vieglajos apstākļos?

«Mēs nevaram sūdzēties, jo gan vīram, gan man, gan vecākajai meitai ir darbs. Pati strādāju Livānu gāzes saimniecībā par operatori, vīrs Jānis — Livānu SIA PMK gateri par strādnieku, kaut gan pēc profesijas viņš ir šoferis. Meita ir pastniece.

Savā saimniecībā cenšamies paši sevi ar visu nepieciešamo nodrošināt. Mūsmājās ir četri bišu stropi, būs pašu medus. Es pati cepu maizi, baltmaizi. Turam lopus: ir trīs govīs, trīs teļi, divas paaugušas telītes. Kūti barojas arī trīs sivēni un paliels ruksis.»

Vai jūs abi esat vietējie?



● Jānis Kotāns ar šī gada kartupeļu ražu ir apmierināts.

E. K.:

«Mucenieku» mājas, kurās dzīvojam, ir manas dzimtas mājas. Vīrs ir ienācējs, viņa dzimtene ir Rušonas pagasts.

Mēs abi ar vīru esam no daudz bērnu ģimenēm. Vīrs no 12, bet es nāku no 6 bērnu ģimenes. Tāpēc arī zinām, ka par visu ir jāgādā pašiem un esam jau agri radināti pie darba. Bez algotā darba un saimniecības rūpēm, cenšamies kādu santīmu nopelnīt, lejot betona plāksnes pārdošanai vai pagalma klāšanai. Gan pilsētā, gan īpaši lauku apstākļos nav nemaz tik slikti, ja rudenī vai pavasarī savu pagalmu vari izstaigāt sausām kājām.»

Sarunas laikā mums pievienojās arī Kotānu vecākā meita Māriete, kura atgriezās mājās no pastnieka gaitām. Viņa pastāstīja, ka īpaši daudz laikrakstus laukos neabonē. Viņas apgaitā avīzes ir pasūtījuši 15 cilvēki, visvairāk — «Lauku Avīzi» un «Novadnieku». Divi cilvēki lasa «Dienu», dažiem lasītājiem mājās ienāk «Praktiskais Latvietis», «Mūsmājas», «Santa» un «Pavards». Vēstules īpaši daudz neraksta. Viena ģimene saņem korespondenci no Baltkrievijas, citi no Rīgas un citām vietām. Ar pastnieka somu plecos ik dienas nākas nostaigāt aptuveni divpadsmit kilometrus.

Kotānu ģimenē aug pieci bērni — četras meitas un dēliņš, pastarītis. Saimniecību palīdz piekafīt arī 91 gadus vecais Eduards Mucenieks. Sarunā ar viņu mēs uzzinājām, ka zemi viņš ir mantojis no sava tēva un nodevis mantojumā meitai. Dzīvojamā māja ir vairāk kā astoņdesmit gadus veca. Vienīgi saimniecības ēkas būvētas nesen, pašu spēkiem. Kā iz-



● Lielākā kartupeļu racēja ir pati māju saimniece Emilija Kotāne.



● Māriete ar vectēvu Eduardu Mucenieku.

teicās Emilija, viss uzbūvētais veikts pašu rokām, visi ģimenes locekļi piedalījās celtniecībā.

Iekopti lauki, jaunas saimniecības ēkas, koši ziedošs puķudārziņš sētvidū un mājas saimnieku pašpaļāvīgais miers liek domāt, ka strādīgs Latgales laucinieks bojā vis neaizies.

M. Dziesma
J.Silicka foto

PAGASTU PADOMĒS

Rožupes pagasta padomes sēdē apspriesta sociālo jautājumu risināšana.

Pagastā uz pusslodzi strādā sociālais darbinieks, kurš palīdz maznodrošinātajiem iedzīvotājiem sastādīt deklarācijas un uzrakstīt iesniegumus sociālā pabalsta piešķiršanai. Daļēji ārstēšanās izdevumus stacionārā pagasts sedz pensionāriem, ja ārstēšanās izdevumi pārsniedz Ls 15. Bērniem līdz 16 gadu vecumam ārstēšanās izdevumus pagasts cenšas segt pilnā apjomā. Padomes rūpju lokā ir arī maznodrošinātās ģimenes, kuru bērniem piešķirta bezmaksas ēdināšana un daļa no šiem bērniem ir apdrošināta par pagasta līdzekļiem.

Sēdē apstiprināts arī komisijas slēdziens par pagasta padomes ēkas jumta nodošanu ekspluatācijā. Darbi izmaksāja Ls 6000, tos veica SIA Livānu PMK.

Jersikas pagasta padomes sēdē deputāti izskatīja pagasta padomes nolikuma projektu un izteica priekšlikumus tā pilnveidošanai.

Šis projekts ar izmaiņām un papildinājumiem tiks apstiprināts nākošajā sēdē.

Zemes komisija iesniedza ziņojumu par kompensācijas piešķiršanu naudā politiskā represētājam Staņislavam Brūverim. Tika apstiprināts arī Jersikas pagasta un Livānu pilsētas robežu projekts.

Pagasta padome nolēma piešķirt Sergejam Pereverzevam

vienreizējo pabalstu Ls 100 apmērā sakarā ar to, ka viņa ģimene šā gada 1. septembrī cietusi ugunsnelaimē — nodegusi dzīvojamā ēka. Pagasta iedzīvotāji bija ļoti aktīvi un sniedza visdažādāko palīdzību, piegādādami pārtiku, apģērbus un citas pirmās nepieciešamības lietas. Vislielāko atbalstu sniedza Jevģenija Romanovska, nododama lietošanā personīgo dzīvojamā māju uz laiku, cik tas būs nepieciešams cietušajiem.

Stabulnieku deputāti padomes sēdē apsprieda gatavošanos konkursam «Sakoptākais kultūras nams, tautas nams un bibliotēka Preiļu rajonā», kurš norisināsies no 22. septembra līdz 30. septembrim.

Dienas kārtībā bija arī iesnieguma izskatīšana par iespējām atvērt pansionātu nepabeigtā bērnu darza telpās. Deputāti nolēma, ka šim jautājumam varētu būt pozitīvs risinājums.

Visiem pagasta skolas vecuma bērniem septembrī piešķirtas brīvpusdienas un tiem skolēniem, kuri apmeklē Riebiņu pamatskolu, tiek apmaksāti ceļa izdevumi un pusdienas skolā.

Rudzātos deputāti sprieda par pagasta bērnu darza saimniecisko darbu.

Viena bērna uzturēšana bērnu darzā izmaksā Ls 12,95 mēnesī. Vecāki apmaksā ēdināšanas izdevumus Ls 3,12 un vecāku maksu — Ls 3 mēnesī. Pārējo summu sedz no pagasta kases. Līdz gada beigām samaksa par bērnu darzu vecākiem paliks iepriekšējā, taču nākamajā gadā šīs summas, iespējams, pieaugs.

M.Dziesma

Pašvaldības iesaistās ministriju darbā

Pašvaldību un valsts pārvaldes institūciju interešu saskaņošanai katru gadu notiek sarunas starp Latvijas Pašvaldību savienību un ministrijām. Sarunu grupās piedalās vairāki Preiļu rajona pārstāvji.

Līvānu pilsētas domes priekšsēdētājs Visvaldis Gercāns ir pārstāvis sarunām ar Ekonomikas ministriju un Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministriju. Viņš informēja, ka šogad bija četras sarunu kārtas ar Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrijas departamentiem, kurās pārrunātas visas ministrijas darbības jomas. Pēdējā gadā sarunu nozīme ar šo ministriju ir pieaugusi, jo par ministrijas struktūrvienību ir kļuvusi Pašvaldību lietu pārvalde. Sarunas ar to skar pašvaldībai svarīgus jautājumus:

- par finansu izlīdzināšanas likumu,
- par investīcijām un kredīta saņemšanas iespējām,
- par pašvaldību budžetiem,
- par pašvaldību reformu.

Atsevišķas sarunas notika arī ar Būvniecības departamentu un Reģionālās attīstības departamentu. Pašvaldību pārstāvji daudz jautāja par būvvalžu veidošanu, par metodiku īres maksas noteikšanā.

Sarunās skarti arī vides un tūrisma attīstības jautājumi.

15. septembrī notika noslēguma sarunas šajā gadā, un puses vienojās par galīgā sarunu protokola redakciju. Protokols paredz konkrētus pasākumus un termiņus likumprojekta koncepcijai un virzībai ministrijā, iesaistot darba grupās pašvaldību pārstāvjus.

Tuvākajos mēnešos tiks sarīkots kopīgs seminārs, kurā runās par Satversmes papildināšanu ar sadaļu par pašvaldībām.

Ja likumprojekts skar pašvaldību, ir nepieciešama tā saskaņošana ar Pašvaldību savienību. Sarunas dod iespēju saskaņot abu pušu viedokļus visdažādākajos jautājumos. Liela daļa ministriju jau praktizē pašvaldību pārstāvju iesaistīšanos dažādās darba grupās. Piemēram, Ekonomikas darba grupā par īpaši atbalstāmajiem reģioniem darbojas rajona padomes attīstības plānošanas nodaļas vadītājs Valērijs Stūris. Līvānu pilsētas domes priekšsēdētājs Visvaldis Gercāns ir iekļauts Latgales novada viesnīcu un viesu māju licencēšanas komisijā.

Noslēguma tikšanās reizē piedalījās arī vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrs Anatolijs Gorbunovs, pašvaldību lietu valsts ministrs Ēriks Zunda un daudzu ministriju speciālisti.

M. Dziesma

Konkurss par labāko ceļu

Jau vairākus gadus pēc kārtas Latvijas Zemnieku savienība kopā ar «Neatkarīgo Rīta Avīzi» un Latvijas Kultūras fondu rīko konkursu lauku sētām.

Katru gadu konkursa tēma ir savādāka. Ir bijuši konkursi «Lauku sēta un pagrabs», «Lauku sēta un avots», vērtētas arī pirtis, klētis. Dažos no šiem, kā, piemēram, konkursā par labāko pagrabu, piedalījušās arī mūsu lauku saimniecības un pat guvušas godalgotas vietas.

Šogad konkursa tēma ir lauku sēta un ceļš. Trešdien rajonā ieradās vērtēšanas komisija: Ēriks Hānbergs, kas pārstāvēja «Neatkarīgo Rīta Avīzi», Imants Ziedonis no Latvijas Kultūras fonda un Aivars Berķis no Latvijas Zemnieku savienības. Viņi skatīja trīs rajona saimniecības, ko konkursam bija pieteikusi ZS rajona nodaļa, — Jāņa Vingra saimniecību Rožkalnu pagastā, Annas Prikules saimniecību Sutru un Jagžu saimniecību Jersikas pagastā. Šie saimnieki rādīja savus ceļus, kas būvēti vai atjaunoti, tie apstādīti.

Kā teica vērtēšanas komisija, Latgalē kopumā konkursam izvirzītas piecas saimniecības, pa vienai Ludzas un Krāslavas rajonos, un trīs Preiļu rajonā. Taču lielākos un dziļākos ceļus nācies redzēt pie kāda Vidzemes lielsaimnieka, kur bijis uzbūvēts parādes piebraucamais ceļš, kā arī ceļi atsevišķi uz šķūņiem, uz tūrumiem.

Apspriež ticības mācības pasniegšanu skolā

Preiļu 1. pamatskola uz apspriedi aicināja sākumskolas klašu skolēnu vecāku pārstāvjus. Kā informēja skolas administrācija, trūcīgu finansiālu iespēju dēļ skola var apmaksāt ticības mācības skolotājiem par ierobežotu stundu skaita pasniegšanu.

Skolas administrācija vēlējas dzirdēt vecāku, klašu audzinātāju, katehēšu domas un viedokļus par šo lietu. Vai skolai jāuzpemas ticības mācība? Vai tā ir tikai baznīcas lieta? Vai baznīca nevar rīkot svētdienas skolas? No kuras klases, jebšu no cik gadiem bērniem jāsāk saprast jēdzienu, kas ir Dievs, baznīca, katoļticība? Kurā klasē sākt mācīt ticības mācību? Vecāki un skolotāji izteica savas domas par šiem jautājumiem. No skolas puses, citu starpā, tika izteikti arī ateistiski uzskati, no vecāku puses — mēs gan gribam, lai bērni apgūtu ticības mācību, tiktu sagatavoti pirmajai Komūnijai, bet kaut kad vēlāk, pēc atvieglotām programmām. Katehētes izteica priekšlikumu, ka ar mieru strādāt arī bez apmaksas, tikai, lai viņām atļautu mācīt ticības mācību. Piekrita, ka, iespējams, kopīgā ticības mācības programma ir jāpadara vieglāka.

Klātesošie vecāki neuzņēmās atbildību izlemt, kurā klasē sākt mācīt ticības mācību, kā arī par programmas saturu. Ar administrāciju viņi vienojās, ka tiks sagatavota aptauja visiem sākumskolas vecākiem. Bet ar ticības mācības programmām savukārt varēs iepazīties klašu vecāku sapulcēs un par tām izteikt savas domas.

L.Rancāne

Uzburt dzejas klusumu

— Dzejai nevajag ne piemiņekļu, ne futbola ukumu, ne orķestru. Dzejai vajag tikai nedaudz klusuma un vēlmes to lasīt vai klausīties, — teica Preiļu Valsts ģimnāzijas audzēkņi, kas ievadīja dzejas dienu sarīkojumu šajā skolā.

Pirms tam dzejas stundas notika Līvānu 1. vidusskolā, bet kopējais dzejas dienas ciemiņu maršruts noslēdzās Aizkalnē, J.Raiņa muzejā. Rajona galvenā bibliotēka sadarbībā ar J.Raiņa literatūras un mākslas vēstures muzeja direktora vietnieci Gaidu Jablovsku veica šī gada dzejas dienu Preiļu rajonā organizatorisko pusi, abas skolas un muzejs Aizkalnē gādāja par telpām, rajona padome piešķīra līdzekļus, vietējo pašvaldību pārstāvji pateicās dzejdarim. Bet auditorijas — pārsvarā rajona skolu jaunatne — sapulcināja savus pozitīvos enerģijas biolaukus kopā ar tik stiprām personībām — Māra Zālīte, Jānis Rokpelnis, Andris Vējāns un izdzīvoja šīs stundas dzejā. Labā, stiprā.

Šī gada dzejas dienas viesi maz runāja par dzeju. Viņi — lasīja dzeju. Un nevarēja teikt, ka nobijušies skolnieciņi izpilda skolotājas prasības ievērot klusumu. Tie bija pašapzinīgi, brīvi jaunieši, kam patika piedāvāt dzeju. Tāpēc ģimnāzijas zālē valdīja klusums. Andris Vējāns palutināja savu novadu ar jaunākajiem dzejoļiem, to starpā — arī veltījums keramiķim Polikarpam Čerņavskim. Tai pasaulē, kam brienam pāri, ir arī sāpes. Tā runāja izcirtums. Tā runāja gulbji. Tā runāja vezumnicka zirgs. Tā runāja kinoskatītājs. Tā runāja... Māra Zālīte, šķīrot līdzī paņemto kladi ar dzejoļu desmitiem.

Māra Zālīte ir žurnāla «Karogs» redaktore, šī izdevuma redakcijā strādā arī Jānis Rokpelnis un kritiķe Ingūna Sekste, kura arī bija ieradies uz dzejas dienu Preiļu rajonā. Literātus pavadīja Gaida Jablovskā.

Šī gada dzejas dienas viesi vēlējas uzzināt, ko un cik par literatūru zina skolu jaunatne un arī pieaugušie, tāpēc visās uzstāšanās vietās notika improvizēta viktorīna ar jautājumiem par literatūru, rakstniekiem un dzeju. Par pareizu atbildi balvu varēja saņemt tūlīt — žurnālu «Karogs».

Preiļu Valsts ģimnāzija, uzņemot ciemiņus pie sevis, bija pa-



● Dzied ģimnāzijas ansamblis.



● ...Jānis Rokpelnis...

● Dzeju lasa Andris Vējāns...



● ...Māra Zālīte.

rūpējusies par sakārtotiem ziedu pušķiem, par puķu kompozīcijām, par muzikālu apsveikumu ar dziesmām, ko izpildīja ģimnāzijas ansamblis.

L.Rancāne
J.Silicka foto

Preiļos top P.Čerņavskas keramikas muzejs

Silajāņu keramikas vecmeistars, Latvijas Republikas Triju Zvaigžņu ordeņa virsnieks Polikarps Čerņavskis šā gada sākumā aizgāja viņšaulē, taču paliek viņa darbi.

Ar saviem keramikas izstrādājumiem P.Čerņavskis pazīstams tālu ārpus Latvijas, viņa svečturi, krūzes, vāzes, šķīvji un cita keramika ir daudzu pasaules valstu mākslas muzeju pastāvīgie ekspozīti. Preiļos, Talsu ielā 21, kur Polikarps Čerņavskis pēc pārcelšanās no Silajāņu puses dzīvoja un strādāja, top viņa vairāk nekā 50 gados darinātās keramikas muzejs.

Sakopta izcilā Latgales keramiķa Polikarpa Čerņavskas mājas apkārtnē, ierīkotas puķu dobes, nams nokrāsots no ārienes un iekšā. Mājas apakšējā stāvā ierīkota P.Čerņavskas keramikas darbu pagaidu izstāde, kurā ir pāris simtu eksponātu. Uz

Talsu ielā 21 diendienā brauc Silajāņu keramikas patriarha Polikarpa Čerņavskas mākslas cienītāji no visas Latvijas, netrūkst arī ārzemju ciemiņi. Atsauksmju grāmatā krājas pateicības ieraksti. Nesen viena 115 cilvēku grupa no Rīgas Preiļos bija ieradusies trijos autobusos un augstu novērtēja P.Čerņavskas mākslu.

Polikarpa Čerņavskas keramikas muzeju pilnībā paredzēts atklāt viņa 75. dzimšanas dienā nākamā gada 8. maijā. Tas aizņems visu mājas apakšstāvu. Augšējā stāvā būs izvietoti Polikarpa Čerņavskas audzēkņu znota Jāzepa Caica un dēla Jāzepa Čerņavskas, un citu darbi. Viņi turpina Silajāņu keramikas tradīcijas, piedalījušies mākslas izstādēs Vācijā, Bulgārijā, Rīgā, Daugavpilī, Rēzeknē un citur.

B.Kikere,
topošā P.Čerņavskas keramikas muzeja sabiedriskā pārzine

ANDRIS VĒJĀNS

**Sirds, gunteņu cīšok
pī sevim spīd**

Polikarpa Čerņavskas piemiņai

Es eju caur dryvom, pa snīgim
brīnu
Un verūs: kur cepli vēļ kurās?
Tai sagaidu ausmu un aizvodu
dīnu.
Voi arī naktīs guņš turās?

Vēļ turās... Bet vīnas vairs
naredz nikur —
Ni Preiļūs, no Silajāņūs...
Kai saplāsta lauzka maņ
kryutīs dur,
Durs Leldīnes reitā un Jōņūs.

Cik agrī, cik zamu sauleite
kreit.
Kai saglōbt dzaltonū rūzi?
Es radzu na rūzi, na sauli,
kas speid,
Bet, Polikarp, tovu krūzi.

Un svečturu radzu,
kas apvōršņūs zid,
Lai nazjud nivīna nu lismem.
Sirds, gunteņu cīšok pī sevim
spīd,
Lai skanātu pylna ar dzīsmem.

Reigā
1997. gada 30. janvārī
Dzejūls nūlaseits dzejas
dinā šō gada 16. septembrī.

Agrākos laikos sievietes parādīšanās pie automobiļa stūres izraisīja gan neveselīgu interesi, gan neizpratni no pretējā dzimuma puses, turpretim tagad tā ir kļuvusi par ikdienišķu parādību, mūsdienu dzīves normu.

Kāds laikraksts sievietes, kuras vada auto, ir klasificējis pēc sava prāta. Esot sievietes — «skaistule», kura auto uztver kā modes aksesuāru un uz ceļa sagādā ne mazums raīžu apkārtējiem. Viņa ir skaista, pašpārliecināta, nereti arī pārgalvīga. Viņa neievēro satiksmes noteikumus un zina, ka ar savu valdzinājumu padarīs bezspēcīgu jebkuru satiksmes drošības sargu. Galvu reibinošā ātrumā viņa nesas pa šoseju un ir spējīga strauji «nogriezt» jums ceļu, lai negaidīti pietātu pie ceļmalas veikala durvīm. Tomēr viss viņai tiek piedots, jo jebkurš vīrietis šāda sievišķīgo vājiņu iemiesojuma priekšā jūtas stīps un varens.

Otrs tips ir pilnīgs pretstats iepriekšējam. Sieviete — «bailule» baidās no visa — no neregulējama krustojuma, no gājējiem, no citiem autovadītājiem. Viņa ļoti baidās kaut ko izdarīt nepareizi un tieši tāpēc viņa tā arī izdara. Viņa nemīļi uzdod vīriešiem jautājumus par automašīnu. Pēc kāda laika izrādās, ka tieši šī tipa sievietes ir visdisciplinētākā autovadītāja un labāk par citiem orientējas savā auto.

«Lietīškā» sievietes ir mierīgas, līdzsvarotas un vienmēr zina, ko dara. Viņa nebaidās pārkāpt satiksmes noteikumus — ar aprēķinu, ka tas neradīs briesmas apkārtējiem. Šīs sievietes mašīna ir rūpīgi kopta un ir viņas personīgā īpašumā.

Ceturtais tips — «profesionāle» ne vienmēr ir arī profesionāls šoferis. Viņa uzskata, ka par mašīnu zina pilnīgi visu un lieliski to vada. Tā tas arī ir. Arēji viņa ir parūpīga, apgērbā dod priekšroku sportiskajam stilam. Diemžēl šī tipa sievietes nevar rēķināties ar vīriešu — autovadītāju palīdzību, arī kārtības sargus savaldzināt tai neizdodas. Par laimi, viņu nav daudz.

Nemēģinot klasificēt mūsu rajona sievietes, pievērsām uzmanību sievietēm — autovadītājām un lūdzām viņas atbildēt uz dažiem jautājumiem.

- ◆ 1. Cik liels ir jūsu autovadītājas stāžs?
- ◆ 2. Vai esat sajutusi diskrimināciju no vīriešu — autovadītāju puses?
- ◆ 3. Ko jums nozīmē auto?
- ◆ 4. Vai ir nācijas maksāt sodu ceļu policijai?
- ◆ 5. Kādu kuriozu kā autovadītāja atceraties?
- ◆ 6. Vai uzņemat savā mašīnā pasažierus uz ceļa?
- ◆ 7. Vai ir gadījies «palīkt uz ceļa»?

SIEVIETE PIE STŪRES

MARIKA LAIZĀNE,
LU studente:



1. Sešus gadus vadu auto, bet tiesības ieguvu pirms trim gadiem.
2. Ir tāds aizvainojošs teiciens — pie stūres ir vai nu vecis vai sieviete. Tas pirmais apzīmējums nenorāda uz dzimumu, bet gan uz braukšanas prasmi. Ar vārdu «sieviete» šai gadījumā ir domāts — nemākulē.

3. Automašīnu es uztveru kā dārgu pārvietošanās līdzekli.

4. Satiksmes noteikumus cenšos nepārkāpt. Reiz, kad uz ceļa ieraudzīju policistus, nobijos un uzspiedu uz bremzēm. Tad man nācās paskaidrot, ka strauji nobremzēju aiz bailēm no viņiem.

5. Kad pirmoreiz mācījos braukt, izgāzu savas mājas vārtus.

6. Uzņemu, taču ne visus. Tas ir atkarīgs no tā, kā šis cilvēks izskatās, vai viņš iedevs man uzticību.

7. Ir gadījies. Par laimi, man palīdzēja kāds garābraucošs autovadītājs vīrietis.

SVETLANA KRUPKO,
SIA «Saltupe» direktore:



1. Trīs gadus.
2. Dažreiz. Krustojumā, piemēram. Kaut arī pēc satiksmes noteikumu prasībām man ir braukšanas priekšroka, vīrieši — autovadītāji cenšas braukt pirmie. Tas attiecas arī uz braukšanu pagriezienos.

3. Automašīna man ir ļoti labs palīgs

darbā, arī sadzīvē.

4. Nav nācijas.

5. Mans darbs saistās ar braukšanu pa grūti izbraucamiem ceļiem. Tad nākas lūgt vīriešu palīdzību, lai viņi to mašīnu no dubļiem izstumj.

6. Kādreiz es pasažierus neuzņemu, jo braucu diezgan nedroši. Tagad jā, tomēr vīriešus uzņemu nelabprāt.

7. Nav gadījies.

NELLIJA GRIGA,
Valsts ieņēmumu dienesta Audita
daļas priekšiece:



1. Auto vadu tikai dažus mēnešus.

2. Pagaidām nē. Braucu ļoti uzmanīgi. Ja citiem autovadītājiem traucē tas, ka nebraucu ātri, tad viņi parasti signalizē.

3. Man patīk pats braukšanas process.

Mašīna ir nepieciešama dzīves sastāvdaļa.

4. Vēl ne.

5. Kad tikko sāku braukt, lauku mājās pieredzes trūkuma dēļ iebraucu celmā.

6. Pasažierus nebaidos uzņemt, jo pārsvarā braucu pa lauku ceļiem un laukos visi ir pazīstami.

7. Par laimi, nē.

OLITA RUSIŅA,
mājsaimniece:



1. 7 gadus.

2. Nē.

3. Bez mašīnas es vairs nevaru iztikt. Dzīvoju patālu no centra, tāpēc braukt nākas katru dienu. Jāved bērns uz bērnudārzu, arī saimnieciskās lietas jākāro.

4. Nē.

5. Kad mācījos braukt, iebraucu savas mājas garāžas sienā. Par laimi, tur bija niedru kūlīši piesietīti, tā ka mašīnu pat nenoskrāmbāju.

6. Pārsvarā uzņemu vecākus cilvēkus, skolēnus. Vīriešus nē, neviens jau arī nav «balsojis».

7. Ir gadījies. Man paveicās, jo pieturēja ļoti cilvēki un manu mašīnu salaboja, esot bijusi neliela kļūme.

JANĪNA KLODĀNE,
medicīniskās
palīdzības šofere:



1. 25 gadi.

2. Nekad.

3. Kā šofere es nopelnu savu iztiku, ir arī personīgā automašīna. Tā ka auto manā dzīvē ir ļoti liela nozīme.

4. Divas reizes. Vienu Daugavpilī, bet otru — Jēkabpilī par to, ka priekšējā sēdekli biju apsēdinājusi mazu bērnu. Nācās maksāt sodu — piecus latus.

5. Pirms apmēram pieciem gadiem biju aizbraukusi uz Daugavpili, vedu kādu slimnieku. Novietojot mašīnu stāvētā un aizgāju. Arī slimnieks bija izkāpis uzsmēķēt. Pa to laiku policisti iesēdās mašīnā un to aizdzina. Kad atgriezās, šoks bija pamatīgs. Labi vēl, ka slimnieks ievērojis, ka aizdzinēji bija policisti.

Tā nu es dabūju maksāt sodu par to, ka mašīna nebija nodrošināta ar pretaizdzīšanas iekārtu. Atkal šķiros no pieciem latiem.

6. Kā nu kuro reizi. Tas atkarīgs no tā, kādā diennakts stundā es braucu. Vīriešus gan mašīnā neuzņemu.

7. Ir gadījies. Tad es meklēju telefonu un zvanu uz darbu, lai glābj.

Autovadītājas uzklausa
M. Dziesma
Fotografēja J.Silickis

VIEDOKLIS

Cilvēcīgums, mīlestība, pienākums

Izskatot lauksaimnieciskās ražošanas potenciāla attīstību Latvijā no 1938. līdz 1997. gadam un lauksaimniecības 1997. gada ziņojumu, varam atrast zīmīgus salīdzinājumus: 1996. gadā bija 67% govju un 15% aitū salīdzinājumā ar 1945. gadu, cūku skaits bija 83% no 1949. gada līmeņa.

Pirmais secinājums. Lauksaimniecības ražotspēja uz 1 iedzīvotāju esam zem 1945. gada līmeņa. Latvijā iedzīvotāju pārtikas vajadzības ar pašražotu produkciju varam nodrošināt tikai 2/3 apmērā.

Savukārt Daugavpils Pedagoģiskās universitātes sociologs V.Meņšikovs iedzīvotāju aptaujās un pētījumos ir noskaidrojis, ka mūsu attīstības galvenais bremsētājs ir **garīgā kodola trūkums**.

Otrais secinājums. Lai harmonizētu sabiedrības attīstību Latvijā, nepieciešams noteikt valsts attīstības mērķi (garīgo kodolu valsts pastāvēšanai) un tam vajadzētu būt šādam: **izveidot neatkarīgu, tiesisku, pārticīgu, demokrātisku atklātuma valsti un sabiedrību ar cilvēcīgu seju**.

Cerībā, ka Saeima un valdība atbalstīs valsts mērķa noteikšanu un tanī iekļaus attīstību cilvēcīguma virzienā, tad par svarīgu valdības darbības sastāvdaļu kļūst Latgales sociālās attīstības projekts.

Pašreiz un tuvākajos gados **Latgales sociālajā attīstībā** ir četri galvenie izkārtojumi: 60-80 tūkstoši jaunas rentablas darba vietas; sociāli pašnospējīgo, t.i., bērnu, invalīdu, vecu un nespējīgu cilvēku primāro vajadzību nodrošinājums, sociāli bīstamu parādību — alkoholisma, narkomānijas, noziedzības — izplatīšanās ierobežošana; iedzīvotāju izglītošanas, veselības aprūpes un

drošības uzlabošana.

Visos šajos sociālās attīstības virzienos galvenais nodrošinātājs un organizētājs ir valsts, bet sākumā minētās valsts ekonomiskās mazspējas un nenoteiktās orientācijas dēļ tuvākos gados valsts ieguldījumā sociāliem mērķiem jūtamam uzlabojumam nebūs. Tāpēc mums visiem, visiem sabiedrības slāņiem, kārtām, formālām un neformālām struktūrām, jāveic ievērojams darbs Latgales cilvēku sociālā stāvokļa uzlabošanā. Šī kopvarēšana atkarīga no mūsu cilvēcīguma, spējas milēt līdzcīvēku un pienākuma izpratnes. Šī kopvarēšana vispirmām kārtām atkarīga no noturīga, ilgstoša mērķa esamības katram individuālam, jo tas ir interešu grupu veidošanās un mērķtiecīgas kopdarbības pamats. Pašreiz iedzīvotāji maz iesaistās interešu grupās, kas liecina, ka daudzos gadījumos cilvēku mērķi aprobežojas ar funkcionālām vajadzībām.

Vispirmām kārtām nepieciešami bērnu aizsardzības izkārtojumi sešos virzienos: narkomānijas un alkoholisma ierobežošana; nodrošināt ar iztiku; nodrošināt ar apaviem; skola kājām aizsniēdamā attālumā; degradēto vecāku bērnu aizsardzība; ievērojama mācību līmeņa uzlabošana skolās.

Īpaši jālūdz valsts atbalsts alkoholisma un narkomānijas izplatīšanās ierobežošanā jauniešu vidū. Tapat līdzās Latgalei, Krievijā pēc sociologu pētījumiem no 1000 zēniem 434 zēni un no 1000 meiteņiem 254 meiteņi ir pamēģinājuši narkotikas. Oficiālās struktūras min «labvēlīgākus» skaitļus: katrs piecpadsmitais pamēģina un katrs desmitais kļūst par narkomānu.

Darbā ar citām sociālām grupās jācenšas piemērot filozofiju: **aprūpes objekts, nabadzīgie un mazturīgie, nekadās no apgādājamā psiholoģijas, iespēju robežās aktīvi darbojas tautsaimniecībā**.

Lai mazturīgie varētu darboties pašapgādē, to kopas jānodrošina ar bezprocentu kredītiem uz 3-4 gadiem.

Jāpalīdz cilvēkiem iesaistīties arodbiedrībās un daudzās citās interešu grupās. Pašreiz galvenie cilvēku izdzīvošanas iespēju vairotāji ir pašvaldības, ticīgo draudzes, mecenātisms, palīdzības fondi, arodbiedrības. Paldies jums par Latgales cilvēku glābšanu!

Iekšējie un ārējie draudi

Katram nopietnam pasākumam, projektam jāreķinās ar iekšējiem un ārējiem draudiem. Mēs saskatām piecus galvenos apdraudējumus:

- cilvēcīguma (humānā) devalvācija;
- mazspējīga inteliģence;
- televīzijas dezorientējošā darbība;
- tehnoloģiju supersasnīgumi;
- lielās partijas orientē valsts rūpes uz elitāro sabiedrību un nevis visiem valsts iedzīvotājiem.

Attīstītās valstīs ražošanas tehnoloģijas jau tiktāl izveidotas, ka 20% strādājošo šajās valstīs spēj nodrošināt visas iekšzemes vajadzības. Šo zemju valdībām jāizvēlas — vai uzturēt milzīgu skaitu bezdarbnieku, vai nodrošināt šos potenciālos bezdarbniekus ar darbu un viņu saražoto produkciju eksportēt ar milzīgām piemaksām. Šis dempinga eksports tādas mazas valstis kā Latvija pārverš «ekonomiskā tuksnesi».

Var droši apgalvot, ka Saeima savā likumdošanā primāri atbalsta eliti un nevis visus valsts iedzīvotājus. To varam saskatīt, piemēram, likumā par transports obligāto apdrošināšanu, attieksmē pret lauksaimniecību. Ievērojama daļa bezdarbnieku un arī strādājošo nav spējīga kvalitatīvi strādāt. Mūsu zemā dzīves kvalitāte ir arī mūsu cilvēcīgo īpašību praktiskais mērs.

Eduards Matisāns, zinātnieks

Jauno basketbolistu panākumi

Tuvāki un tālāki ceļi, zaudējumi un uzvaras aizvadītajā sporta sezonā mijušies basketbolistu spēļu kalendārā. To pārļāpēt lūgts Guntis Endzels, sporta kluba «Cerība» basketbola treneris.

— Pagājušajā sezonā piecas komandas no Līvāniem piedalījās Latvijas jaunatnes basketbola līgā. Viena komanda ieguva trešo vietu, viena ceturto, viena astoto, bet abas pārējās komandas palika uzreiz aiz stiprākajām astoņām komandām. Katru gadu nāk pa vienai komandai klāt, un jaunajā sezonā, kas šogad sākas 20. septembrī, līgā piedalīsies jau sešas komandas. Spēlēt un trenēties gribētāju bērnu vidū ir daudz, un kamēr ir materiālās iespējas aizbraukt uz mačiem, mēs to izmantojam. Katru gadu Latvijas jaunatnes basketbola līgā notiek aptauja par labākajiem spēlētājiem. Visi treneri saņem anketas, notiek balsošana. No mūsu komandām divi basketbolisti atzīti par pagājušās sezonas labākajiem spēlētā-

jiem Latvijā — Raimonds Vaikulis un Edgars Cimars.

Aprīlī Latvijas basketbola junioru izlase spēlēja Slovēnijā, Eiropas junioru 18. čempionāta pirmajā posmā. Piedalījās sešas komandas. Atlase notika pēc principa, ka jāiekļūst starp trim labākajām, kas iet uz nākošo raundu, kur atkal notiek atlase. Nebija tā, ka uz reizes varētu iekļūt Eiropas čempionāta finālā.

Vasarā uzturējamies nometnēs gan Aglonas vidusskolā, kur bija rajona nometne, gan Brocēnos un Rīgā, kur bija izlases nometnes. Trenējāmies, gatavojoties Eiropas čempionāta otrajam posmam.

Tas notika vasaras nogalē — 12. un 16. augustā Slovēnijā, kur bija jāsaņem ar ļoti stipriem pretiniekiem — spāņu, dienvidslāvu, somu, slovēņu, ungāru spēlētājiem. Pirmajos divos mačos ar spāņiem un mājiniekiem piedzīvojām divus zaudējumus, taču minimālus, pa sešiem punktiem. Palika pedējā iespēja — vinnēt dienvidslāvus, kas basketbolā skaitās pirmā lieluma sportisti Eiropā. Jau pēc pirmā puslaika spēlē panācām 23 punktu pārsvaru, bet spēli beidzām ar

14 punktu starpību. Tīri vai žēl palika dienvidslāvu, pēc mača puīši raudāja...

Mēs panācām to, ka šāda vecuma grupā basketbola komanda no Latvijas Eiropas junioru čempionāta finālā spēlēs pirmoreiz. Tas notiks nākamajā gadā jūlijā Bulgārijā, Varnā.

Komandas kapteinis bija sporta skolas pārstāvis Raimonds Vaikulis, kas līdz pat pedējai sacensību dienai bija labākais punktu guvējs turnīrā. Diemžēl pašā pedējā dienā viņš tika apsteigts par četriem punktiem. Taču arī agrākos turnīros — Zviedrijā, Francijā — Raimonds bija atzīts par labāko spēlētāju.

Braucot mājās no Slovēnijas, trīs dienas autobusā man bija laiks pārdomām, analīzei. Secinājums pēc Eiropas mačiem ir viens — arī mēs varam uzaudzināt savus sportistus ne sliktākus par Eiropas spēlētājiem. Jāņem vērā tas, ka bijām jaunākā komanda, par kuru tiesneši un treneri brīnījās, kā ar tik jaunu komandu var iekļūt finālā. Secināju arī to, ka sasniegumi balstās uz visu vasaras darbu nometnēs, kur bija ļoti apstākļi.

L.Rancāne



● Sporta kluba «Cerība» treneris Guntis Endzels jau vairākus gadus sekīgi trenē mūsu jaunus basketbolistus. Eiropas junioru čempionāta otrajā posmā, kurā Latvijas izlase ieguva tiesības spēlēt finālturnīrā, viņš bija labs palīgs komandas vecākajam trenerim Valdim Valteram.

J.Silicka foto

Tikās Latgales novada fizikultūras skolotāji

16. septembrī sporta klubā «Cerība» ieradās Latgales rajonu fizikultūras skolotāji uz Jaunatnes sporta centra rīkoto semināru.

Izglītības un zinātnes ministrijas izglītības satura un eksaminācijas centra galvenā speciāliste fiziskajā audzināšanā, Jaunatnes sporta centra direktora vietniece Līvija Kurzemniece analizēja, kā skolu fizikultūras skolotāji vērtējuši pagājušā mācību gada ieskašu rezultātus 9. un 12. klasēs. Viņa puda viedokli, ka,



● Jaunatnes sporta centra direktora vietniece Līvija Kurzemniece.

acīmredzot, daļa fizikultūras skolotāju pret vērtēšanu izturas ne pārāk nopietni. Šāds uzskats radies, no skolām saņemot vērtējumus, kur visiem skolēniem rādītāji izteikti tikai apaļos skaitļos.

Līvija Kurzemniece informēja, ka turpmāk fizikultūrā būs nelielas izmaiņas, lai atbilstu Nacionālo Bruņoto spēku prasībām pēc puīšu sagatavotības dienestam armijā. Tās atbilstīs arī Policijas un Aizsardzības akadēmiju prasībām par jauniešu fizisko sagatavotību.

Semināra teorētiskajai daļai sekoja praktiskās nodarbības — basketbola elementu demonstrēšana, to analīze, kā arī tūrisma sacensības, kas ciemiņiem notika rudenīgajā Preiļu parkā.

Uzdrošinoties cerēt, ka spoži un nevainojami izkrāsotājā, bet ar galīgi sliktu akustiku apveltītajā zālē klātesošie fizikultūras pedagogi tomēr veiksmīgi saklausīja, ko viņiem vēlējās ieskaidrot ministrijas pārstāve, «Novadnieka» korespondente tomēr uzskatīja par vajadzīgu to precizēt, uzdodot dažus jautājumus lasītāju vārdā Līvijai Kurzemniecei.

— *Tātad, sakiet, lūdzu, kādas izmaiņas fizikultūras mācīšanā turpmāk paredzētas?*

Līvija Kurzemniece:

— Neteikšu, ka daudz. Jo nu jau kādus divus, trīs gadus bērniem fiziskajā audzināšanā neliek atzīmes tikai par rezultātu, bet ļoti daudz uzmanības pievērš prasmei, tas ir, tehniskajam izpildījumam.



● Fizikultūras skolotāji praktiskajās nodarbībās — izspēlējot basketbola elementus.



● Tūrisma sacensībās rudenīgajā Preiļu parkā.

Var būt fiziski vājāks skolēns, bet ļoti labi izpildīt basketbola elementu, to kombināciju. Fizikultūras ieskaite sastāv no divām daļām. Viena ir teorētiskās zināšanas un tehniskais izpildījums, bet otra ir skolēna spējas, fiziskie dotumi. Ne katram bērnam tie ir, vienam labāki, otram vājāki. Var jau, protams, uztrenēt, bet kaut kas ir iedzimts.

Arī fizikultūras teorija nav nekas briesmīgs. Pamatskolā tie ir tikai sacensību noteikumi, kas jāzina katram bērnam, jo bez tiem viņš nevar spēlēt ne basketbolu, ne volejbolu. Vidusskolā ir jāzina olimpiskā vēsture.

— *Jūs fizikultūras skolotājiem teicāt, ka šogad nāk klāt diagnostikas kontroldarbs 4. klasē. Kāda būs šī pārbaude?*

— Šis darbs paredzēts aprīlī. Pārbaudīs bērnu prasmes. Nekādus rezultātus, nekādas skriešanas uz ātrumu, nedz lēkšanas tālumā uz centimetriem. Normālas prasmes, kas, beidzot sākumskolu, bērnam būtu jāpārvalda — mācēt lēkt ar aukliņu, rāpties, noturēt līdzsvaru, mest kūleni, sadarboties ar otru, tāpēc iekļauti dažādi vingrojumi pārī.

— *Vai skolotāji to visu skolās māca? No vecākiem bieži ir sūdzības, ka fizikultūras stundās notiek vienīgi skriešana un tautas bumbas spēlēšana.*

— Nē, to gan es jums nemāku atbildēt. Ir noteikti tādi skolotāji, kas to māca. Droši vien to var kontrolēt rajona skolu valde. Jo mūsu funkcijās jau tāda kontrole nepastāv. Taču fizikultūras skolotājiem notiek tik daudz semināru. Šis ir septītais vai astotais gads, kad tiek rīkoti novadu semināri. Tajos visu laiku sniedzam jaunāko informāciju. Gan par to, ko ārzemēs esam redzējuši starptautiskajos semināros, gan to, ko esam uzņēmuši videofilmās.

Pašlaik ir izstrādāta ļoti laba sākumskolas programma, tajā ir tik daudz skaistu vingrinājumu gan ar baloniem, gan ar aukliņām, gan ar apliem, es pat nevaru visu nosaukt. Visādi uzdevumi, visu rotaļu apraksti. Katrā ziņā skolotājiem vajadzētu strādāt daudz savādāk. Vajadzētu. Protams, vieglāk ir stāvēt pie 30 vai 60 metru skrējiena celiņa un spiest hronometrus. Uzskatu, ka sākumskolā vajadzētu strādāt pilnīgi bez hronometra un bez mērļentas. Tad, kad ir mači, tad cita lieta, bet stundās tas nav vajadzīgs. Tāpēc jau tās ieskaite vecākajās klasēs un arī diagnostikas kontroldarbs šogad 4. klasē ir, lai tos skolotājus, kas ir kūrāki, piespiestu strādāt.

— *Šodien runājāt par jauniešu — vidusskolu absolventu — fiziskās sagatavotības atbilstību dienestam Nacionālajos Bruņotajos spēkos.*

— Būs kaut kas mazliet citāds. Ir fizisko īpašību tests, kur atzīmi izliek par fiziskās sagatavotības spējām, vadoties no pieciem, sešiem vingrinājumiem. Pieņemsim, vienam neiet ar pievilksanos, bet viņš var ātri skriet un ir laba izturība. Pašlaik fizikultūrā nebija nekādu prasību granātas mešanā. Tas bija atkarīgs no katra skolotāja attieksmes pret šo disciplīnu.

Bet granāta puikam jābūt mest. Armiņā tas vajadzīgs. Pārbaudes testos bija norādīts izturības skrējieni 1600 metru, bet armijā puisim jāskrien daudz vairāk. Tā taču ir mūsu valsts armija, un tie ir mūsu bērni. Jādara, lai tiem puikām armijā būtu vieglāk. Tāpēc nolēmām, ka, vidusskolu beidzot, puikām būs tādas pašas prasības kā armijā minimums.

— *Paldies par atbildēm!*

L.Rancāne
J.Silicka foto

Trešdiena, 24. septembris

LATVIJAS TV I	19.20 Zemgales TV.	19.05 Dalasa. 278. sērija.	16.05 Līdz 16 un...	12.55 Nekustamā īpašuma veikals.
7.30 Rīta bums.	19.30 Leļļu namiņš.	20.00 LNT ziņas.	16.30 Apkārt pasaulei.	13.00 Vēstis.
8.30 Milagrosa. 108. sērija.	19.45 Ziņas.	20.30 Rin Tin Tins.	17.00 Ziņas.	13.20 Lietišķs autogrāfs.
9.15 Tauriņdeja. Mākslas filma.	19.50 Rīt, parīt, aizparīt...	20.55 LNT ziņas.	17.20 Meitene, vārdā Liktenis.	13.30 Fragi — no laimes šķirtais. 2. sērija.
17.05 Serāls ar piedzīvojumiem. 5. sērija.	20.00 Programma nedzirdīgajiem.	21.05 Finanšu ziņas.	18.10 Sastrēgumstunda.	14.45 Mana dzīve — kinematogrāfs.
17.35 Juniors TV.	20.30 Panorāma.	21.10 Dezirē. Mākslas filma.	18.35 Uzmini melodiju!	15.10 Grafomāns.
18.00 Ziņas.	21.00 L.Helmaņa. Lapsiņas. Dailies teātra izrāde.	22.30 Unibankas lietišķās ziņas.	19.00 Lai atcerētos.	15.20 Cerību ceļos.
18.10 Pēdas uz robežas.	22.00 Ziņas.	22.35 Dezirē. Filmas turpinājums.	19.45 Labu nakti, mazuļi!	15.30 Krievijas zelta karte.
18.35 Nedēļas vidū.	22.15 L.Helmaņa. Lapsiņas. Izrādes turpinājums.	23.15 Alus tūre.	20.00 Laiks.	16.00 Vēstis.
18.55 Hameleonu rotaļas. 642. sērija.	7.00 Picca TV.	23.30 Kobra. 12. un 13. sērija.	20.45 Skumju laiks vēl nav pienācis. Mākslas filma.	16.20 Pareizticīgo kalendārs.
19.25 Mūzikas laiks.	8.00 Ēna. 17. sērija.	KRIEVIJAS SABIEDRISKĀ TV	22.35 Grupas «Na-Na» koncerts.	16.25 Santabarbara.
20.00 Trešā planēta no Saules. 44. sērija.	8.50 Dalasa. 277. sērija.	5.00 Labrīt!		17.20 Jūras līcis.
20.30 Panorāma.	9.40 Centrālais parks. 4. sērija.	8.00 Ziņas.	KRIEVIJAS TV	17.40 Viena notikuma vēsture.
21.05 Laimas spēle.	10.30 Dežurējošais eņģelis — Stefānija. 34. sērija.	8.15 Meitene, vārdā Liktenis.	6.40 Laikā!	17.55 Veļš mugurā.
21.45 Pretspēks. 7. sērija.	11.20 Kristīgā programma.	9.00 Tēma.	6.45 Monētu kaluve.	19.00 Vēstis.
22.35 Popkultūras akadēmija.	17.00 LNT ziņas.	9.45 Dzīvnieku pasaulē.	7.00 Vēstis.	19.35 Nacionālās intereses.
23.00 Nakts ziņas.	17.05 Marijas stāsts. 177. un 178. sērija.	10.20 Mājas bibliotēka.	7.20 Dežurmodaļa.	20.10 Imitators. Mākslas filma.
23.05 Misis Latvija-97. Dienasgrāmata.	18.00 LNT ziņas.	10.30 Uzmini melodiju!	7.35 Veļš mugurā.	21.50 Mūsu Puškīns.
23.30 Pits Andersons. Koncertfilma.	18.05 Multiplikācijas filma.	11.00 Ziņas.	8.20 Nacionālās intereses.	22.00 Vēstis.
LATVIJAS TV II	18.30 Ģimenes bilde.	14.00 Ziņas.	8.50 Preces nosūtām pa pastu.	22.20 Labvakar!
18.10 Milagrosa. 108. sērija.	19.00 LNT ziņas.	14.20 Multiplikācijas filma.	9.00 Santabarbara.	23.10 Dežurmodaļa.
19.00 LTS ziņas.		14.40 Kaktuss un K.	9.50 Preces nosūtām pa pastu.	23.25 Laikā!
		14.50 Muzikāls raidījums bērniem.	10.00 Vēstis.	23.30 Kāpnes uz debesīm.
		15.15 Džungļu aicinājums.	10.20 Kāpnes uz debesīm.	23.55 Kinošoks '97.
		15.40 Harijs — sniega cilvēks.	10.50 K-2 piedāvā...	
			11.45 Vai tu to spēj?	
			12.10 Vēstule draugam.	

Ceturtdiena, 25. septembris

LATVIJAS TV I	19.50 Rīt, parīt, aizparīt...	21.05 Finanšu ziņas.	18.35 Džentilmeņu šovs.	12.25 Cilvēki. Nauda. Dzīve.
7.30 Rīta bums.	20.00 Kā mēs aizgājām no mājām. Īsfilma.	21.10 Dežurējošais eņģelis — Stefānija. 35. sērija.	19.05 Mana ģimene.	12.55 Nekustamā īpašuma veikals.
8.30 Milagrosa. 109. sērija.	20.30 Panorāma.	22.05 Priekšspēle.	19.45 Labu nakti, mazuļi!	13.00 Vēstis.
9.15 Dzīvoklis. 34. un 35. sērija.	21.00 Kaimiņi. 394. un 395. sērija.	22.30 Unibankas lietišķās ziņas.	20.00 Laiks.	13.20 Lietišķs autogrāfs.
17.05 Aiziet!	21.50 Tas esi tu pats!	22.35 Tumsās debesis. 4. sērija.	20.45 Aizmirst Rangunū. Mākslas filma.	13.30 Herkules atgriežas. Mākslas filma.
17.20 Skābeklis.	22.00 Ziņas.	23.25 JAM.	22.40 Maģijas pārdabiskā pasaule.	14.55 Multiplikācijas filma.
17.35 Eiropas nolaušana.	22.15 Šokējošais šovs.	24.00 Lielā vārišana. Mākslas filma.	23.10 Ziņas.	15.10 Grafomāns.
18.00 Ziņas.	22.55 Tvaiks.	KRIEVIJAS SABIEDRISKĀ TV	23.20 Pa ielām gāja... Dok. filma.	15.20 Labāk nemēdz būt.
18.10 Saimnieks.	7.00 Picca TV.	5.00 Labrīt!	KRIEVIJAS TV	15.30 Jūsu kārta.
18.40 Mans būs mans.	8.00 Ēna. 18. sērija.	8.00 Ziņas.	6.10 Multiplikācijas filma.	16.00 Vēstis.
18.55 Hameleonu rotaļas. 643. sērija.	8.50 Dalasa. 278. sērija.	8.15 Meitene, vārdā Liktenis.	6.30 Veikals.	16.20 Pareizticīgo kalendārs.
19.25 TV biogrāfs.	9.40 Kavaleris. Mākslas filma.	9.00 Lai atcerētos.	6.40 Laikā!	16.25 Santabarbara.
19.35 Beverlīhilsa. 102. sērija.	11.20 Kristīgā programma.	9.45 Ceļotāju klubs.	6.45 Monētu kaluve.	17.20 Jūras līcis.
20.30 Panorāma.	16.30 Dzīvības vārds.	10.30 Mājas bibliotēka.	7.00 Vēstis.	17.40 Viena notikuma vēsture.
21.05 Aktuālā ceturtdiena.	17.00 LNT ziņas.	10.35 Padomi kulinārijā.	7.20 Dežurmodaļa.	17.55 Veļš mugurā.
21.55 Nujorkas policija. 2. sērija.	17.05 Marijas stāsts. 179. un 180. sērija.	11.00 Ziņas.	7.35 Veļš mugurā.	19.00 Vēstis.
22.45 100% sports.	18.00 LNT ziņas.	14.00 Ziņas.	8.20 Nacionālās intereses.	19.35 Nacionālās intereses.
23.00 Nakts ziņas.	18.05 Multiplikācijas filma.	14.20 Multiplikācijas filma.	8.50 Preces nosūtām pa pastu.	20.10 Ir maiga nakts... 5. sērija.
23.05 Gillette.	18.30 Mūsu laiks.	14.40 Cirka festivāls Anapā.	9.00 Santabarbara.	21.15 Esmu pats sev režisors.
LATVIJAS TV II	19.00 LNT ziņas.	15.10 Lego.	9.50 Preces nosūtām pa pastu.	21.50 Mūsu Puškīns.
17.40 TV veikals.	19.05 Dalasa. 279. sērija.	15.40 Harijs — sniega cilvēks.	10.00 Vēstis.	22.00 Vēstis.
18.10 Milagrosa. 109. sērija.	20.00 LNT ziņas.	16.05 Līdz 16 un...	10.20 Karstais desmitnieks.	22.20 Labvakar!
19.00 LTS ziņas.	20.00 Ziņas.	16.30 Apkārt pasaulei.	11.15 Vecais dzīvoklis.	23.10 Dežurmodaļa.
19.20 Vidzemes TV.	20.30 Rin Tin Tins.	17.00 Ziņas.	12.10 Arhitekta F.Šehteļa Maskava.	23.25 Laikā!
19.30 Leļļu namiņš.	20.55 LNT ziņas.	18.10 Sastrēgumstunda.		23.30 Kafējnicā «Oblovovs».
19.45 Ziņas.				

Piektdiena, 26. septembris

LATVIJAS TV I	19.20 TV Dzintare.	20.00 LNT ziņas.	17.20 Meitene, vārdā Liktenis.	12.25 Parlamentārietis.
7.30 Rīta bums.	19.30 Leļļu namiņš.	20.30 Benija Hila šovs.	18.15 Cilvēks un likums.	12.55 Nekustamā īpašuma veikals.
8.30 Milagrosa. 110. sērija.	19.45 Ziņas.	20.55 LNT ziņas.	18.45 Brīnumu lauks.	13.00 Vēstis.
9.10 Zem Dienvidu Krusta. 2. daļa.	20.00 Lielbritānija šodien.	21.05 Finanšu ziņas.	19.45 Labu nakti, mazuļi!	13.20 Lietišķs autogrāfs.
17.00 Serāls ar piedzīvojumiem. 6. sērija.	20.30 Panorāma.	21.10 Pasažieris nr. 57. Mākslas filma.	20.00 Laiks.	13.30 Cepure. Mākslas filma.
17.25 Programma vidusskolēniem.	21.00 Kaimiņi. 396. un 397. sērija.	22.30 Unibankas lietišķās ziņas.	20.45 Divpadsmit krēslī. Mākslas filma. 1. sērija.	15.05 Maskavas panorāma.
18.00 Ziņas.	21.45 Mūzikas kaste.	22.35 Pasažieris nr. 57. Filmas turpinājums.	22.10 Skatiens.	15.10 Grafomāns.
18.15 Laiks vīriem?	22.00 Ziņas.	23.10 Acs.	22.55 Ziņas.	15.20 Labāk nemēdz būt!
18.40 Tavs jurists.	22.15 Jautro un atjautīgo klubs.	23.25 Jaunorleāna — lielais miers. 22. sērija.	23.10 Čaļi. Mākslas filma.	15.30 Sarkanā grāmata.
18.55 Hameleonu rotaļas. 644. sērija.	23.30 Slepķava no lepņajiem kvartāliem. Mākslas filma.	0.15 Teksasas reindžers. 11. sērija.	0.45 Preses ekspressis.	16.00 Vēstis.
19.25 Globuss.	7.00 Picca TV.	1.05 Nakts drudzis. 38. sērija.	KRIEVIJAS TV	16.20 Pareizticīgo kalendārs.
19.55 Dzīvoklis. 36. sērija.	8.00 Ēna. 19. sērija.	KRIEVIJAS SABIEDRISKĀ TV	6.10 Multiplikācijas filma.	16.25 Santabarbara.
20.30 Panorāma.	8.50 Dalasa. 279. sērija.	5.00 Labrīt!	6.30 Veikals.	17.20 Jūras līcis.
21.05 Slepķenas lietas. Mākslas filma. 1. sērija.	9.40 Logs uz Parīzi. Mākslas filma.	8.00 Ziņas.	6.40 Laikā!	17.40 Viena notikuma vēsture.
21.55 Horoskopi, horoskopi...	11.20 JAM.	8.15 Meitene, vārdā Liktenis.	6.45 Monētu kaluve.	17.55 Veļš mugurā.
22.15 Tūdaļiņ, tagadiņ.	12.10 Kristīgā programma.	9.05 Mana ģimene.	7.00 Vēstis.	19.00 Vēstis.
22.45 Liepājas dzintars '97.	17.00 LNT ziņas.	9.45 Kamēr visi ir mājās.	7.20 Dežurmodaļa.	19.35 Nacionālās intereses.
23.00 Nakts ziņas.	17.05 Marijas stāsts. 181. un 182. sērija.	10.25 Spēlējiet, harmonikas!	7.35 Veļš mugurā.	20.10 Ir maiga nakts... 6. sērija.
23.05 Kriminālais ekspressis.	18.00 LNT ziņas.	14.00 Ziņas.	8.20 Nacionālās intereses.	21.15 Vai tu to spēj?
23.30 Kapeņu stāstiņi. 5. sērija.	18.05 Multiplikācijas filma.	14.20 Vanags — slepkava. Mākslas filma.	8.50 Preces nosūtām pa pastu.	21.50 Mūsu Puškīns.
LATVIJAS TV II	18.30 Lampu drudzis.	15.50 Sezama iela.	9.00 Santabarbara.	22.00 Vēstis.
18.15 Milagrosa. 110. sērija.	19.00 LNT ziņas.	16.25 50/50.	9.50 Preces nosūtām pa pastu.	22.20 Labvakar!
19.00 LTS ziņas.	19.05 Dalasa. 280. sērija.	17.00 Ziņas.	10.00 Vēstis.	23.10 Dežurmodaļa.
			10.20 Kāpnes uz debesīm.	23.25 Laikā!
			10.45 Tirdzniecības nams.	23.30 Kāpnes uz debesīm.
			11.00 Brīvu vietu nav!	23.55 Pasaules pilsētu nakts dzīve.
			11.55 L klubs.	

ANEKDOTES

Žurnālists vaicā vecītim:
— Kā jūs varējāt tik ilgi nodzīvot?
— Man laimējās, jo, kad es piedzimu, visi tie mikrobi nebija atklāti.

Valsts dienesta pārvaldē pirms iesaušanas armijā kādam puisim jautā:
— Vai jūs peldēt protāt?
— Jā.
— Nu tad flotē jūs nederat.
— Divaini, kāpēc?
— Peldēt nepratēji ilgāk aizstāvēs kuģi.

Biezais stāsta draugam:
— Vakar mani apturēja policists.
— Tad jau tu dabūji maksāt sodu.

— Nē. Policists paskatījās, ka mašīnā arī sēž policists, un mani palaida.
— Vai tad tu valkā policijas formu?
— Nē, manam auto ir spoguļstikli.

Pie psihiatra.
— Jūs sakāt, ka maksājat visus nodokļus. Un kad jums tas sākās?

Kāds zemnieks pirmo reizi mūžā ienāk mājā, kur darbojas lifts. Pie lifta pieiet vecenīte, nospiež pogu. Durvis atveras, un viņa pazūd liftā. Pēc kāda laika durvis atveras, un no lifta iznāk jauna meitene isā bruncīti.
— Velns, kas par mašīnu! — brīnās zem-

nieks. — Mana vecene arī būs jāatved!

— Kāpēc Jānis nokļuva slimnīcā?
— Viņš savam vecajam zaporožecam nopirka lielus lukturus, lai vismaz naktī visi domātu, ka tas ir liels auto.
— Un tad?
— Kāds nodomāja, ka tie ir divi motocikli un brauca pa vidu.

Pa ielu iet divi župas un strīdas, cik mēnešu — divi vai viens — ir pie debesīm. Ierauga policistu.
— Policista kungs, sakiet, cik mēnešu ir pie debesīm?
Policists ilgi skatās un tad prasa:

— Bet par kuru rindu ir runa?

Sarunājas divi ļoti pieklājīgi Saeimas deputāti no dažādām partijām.
— Vai tu zini, ar ko tava žakete atšķiras no džungļiem? — viens vaicā.
— Nē, nezinu gan.
— Nu redzi, džungļos ir paslēpušies daudzi mērķaķi.

Divu jaunekļu saruna. Viens stāsta otram:
— Mana draudzene teica, ka viņai no manis būs bērns.
— Vai tad tu neuzliki veto?
— Uzlikt jau uzliku, bet tas saplīsa.

DERĪGI PADOMI

Kā saglabāt enerģiju visu dienu

Prezidents Klintonš miegam atvēl tikai piecas stundas, Tomass Edisons iztika ar četrām, — tā vēsta «Elle» augusta numurs. Būt allaž formā un nesūdzēties par nogurumu — daudziem cilvēkiem tā ir tikpat dabiska lieta kā brokastis vai miegs naktī. Taču ir daudzi citi, kuri nepārtraukti mokās ar nogurumu. Kalifornijas universitātes medicīnas profesors Stefans Finnejs uzskata, ka normālu enerģijas pieplūdumu organismam nodrošina produkti, kas satur proteīnu un dzelzi, vismaz divdesmit minūšu ilgi fiziski vingrinājumi katru dienu un pietiekami labs apgaismojums vai arī dienas gaisma.

Diēta un kustības

Daudzas sievietes nepārtraukti jūt nogurumu tā vienkāršā iemesla dēļ, ka organismam pietrūkst dzelzs. Ikmēneša cikla laikā organisms to zaudē. Atjaunot dzelzs daudzumu organismā var, ja ēdienkartē iekļausiet dzelzi saturošus produktus. Taču, ja ikdienā pārāk daudz lietojat kafiju vai stipru tēju, tās iedabība var mazināt enerģijas pieplūdumu organismam. Viens no efektīvākajiem veidiem, kā uzņemt papildus enerģiju, ir pēc iespējas vairāk lietot graudaugus, zirņus, liesu sarkano gaļu. Kombinējot tos kopā ar produktiem, kas satur vitamīnu C, piemēram, apelsīnu sulu, brokoļiem un kartupeļiem, tiek aizpildīts enerģijas «caurums» organismā.

Taču nezūdošas enerģijas avots ir ne tikai pareiza ēšana, bet arī kustības. Amerikas jogas asociācijas instruktore Patrīcija Rokvuda ir pārliecināta, ka sēdošu vai mazkustīgu darbu strādājošajiem vajadzētu darbdienas vidū ieturēt vismaz divdesmit līdz trīsdesmit minūšu garu vingrošanas pauzi. Sēdēšana pie darba galda palēnina asins cirkulāciju organismā un rada nogurumu. Pat vienkāršākie vingrinājumi paplašina asinsvadus un ļauj asinīm cirkulēt daudz ātrāk.

Miegs

Dažādiem cilvēkiem nepieciešamā miega daudzums ir atšķirīgs. To visbiežāk ietekmē vecums. Zīdaiņiem nepieciešamas astoņpadsmit stundas miega dienā, divdesmit vienu gadu vecam cilvēkam nepieciešamas no septiņām līdz desmit stundām, septiņdesmitgadīgi pensionāri reizēm mostas jau piecos no rīta un jūtas izgulējušies. Miegs ir ļoti svarīgs faktors, lai cilvēks būtu mozs un darbīgs. Ilgstošs miega bads var izraisīt virkni saslimšanu, turklāt stipri ietekmē arī darba spējas. Ja jūsu dzīvesveids vai nodarbošanās nosaka kādu īpašu miega režīmu, jāatceras, ka svarīgākās miega stundas ir laikā no trijiem līdz pieciem no rīta. Šajā laikā organisms uzņem tam nepieciešamo enerģiju. Ja jūs guļat šajā laikā, tas nenozīmē, ka organisms ražo un uzkrāj enerģiju pats. Lai cik arhaiski arī skanētu šis salīdzinājums, bet cilvēka organisms ir gluži kā mašīna, kurai regulāri jāuzpilda benzīna tvertne, citādi tā nevarēs braukt.

Arī gaisma uzlādē

Lai justos pavisam labi, cilvēkam nepieciešams vairāk gaismas. Atveriet aizkarus un ienesiet kādu lietu lampu istabā, kurā ir puskrēsla. Tas ir viens no visvienkāršākajiem veidiem, kā pavairot enerģiju. Gaisma uzlabo arī garastāvokli, ne velti tieši gada gaišākajā laikā — pavasarī un vasarā cilvēkus mazāk nomāc rūpes.

Vienīgais veids, kā pavairot enerģiju un darba spējas, ir to darīt pašam. Ja jums izdosies noteikt sev pareizo diētu, regulāri vismaz divdesmit minūtes katru dienu veikt fiziskus vingrinājumus, izgulēties, tad nekas netraucēs jūsu labsajūtai un ražīgam darbam. Bet, ja atbrīvojoties no noguruma cenšaties ar tabletes palīdzību, varat būt pilnīgi drošs — ar jums kaut kas nav kārtībā.

Inese Kalveite («Diena»)

Cienijamo uzņēmēj!

Latvijas Attīstības aģentūra (LAA) piedāvā ievietot informāciju uzņēmumu katalogā «Latvian Import/Export Directory '98». Šis uzziņu krājums ir ļoti pieprasīts, sevišķi ārzemēs, un būtiski sekmē ārvalstu uzņēmēju interesi par uzņēmējdarbību Latvijā, reizē dodot iespēju mūsu uzņēmējiem, par kuriem dati ir krājumā, sniegt par sevi informāciju un reklamēt savas aktivitātes.

Informācijas ievietošana krājumā, pretēji tam, kā tas ir daudzos citos izdevumos, ir bezmaksas. Katalogs tiek sastādīts angļu valodā un izplatīts ar LAA, LR vēstniecību, pārsiāvniecību, starptautisko organizāciju un LAA starptautisko sadarbības partneru palīdzību. Katalogā, analogiski ārvalstu izdevumiem, no jūsu aizpildītās anketas tiks ievietota tikai atklātā informācija, tas ir: organizācijas nosaukums, adrese, telefona un faksa numurs, vadītāja vārds, uzvārds, dibināšanas gads, darbības pamatvirzieni, darbinieku skaits, preču nosaukumi saskaņā ar Harmonizēto preču klasifikatoru.

Praktiski visi līdzīgi ārzemju katalogi satur arī rādītāju par uzņēmuma gada apgrozījumu. So rādītāju publicēsim tikai ar jūsu speciālu atļauju, nosvītrojot anketā atbilstošajā rindā jums nepieņemamo variantu.

Visu pārējo anketā atspoguļojamo informāciju uzskatām par konfidenciālu, tā netiek izpausta un tiek izmantota tikai apkopotā veidā pa preču grupām un nozarēm, lai veiktu importa eksporta investīciju agregātu analīzi un nepieciešamo pārskatu sagatavošanu. Ar šo informāciju aģentūrā strādā ļoti šauri un ierobežoti darbinieku loks.

Rimicānu pamatskola
18. oktobrī plkst. 14.00 gaida skolas absolventus, bijušos skolotājus un skolas darbiniekus uz skolas 85 gadu jubileju. Dalības maksa Ls 2. Līdzī jāņem «groziņš». Pieteikties pa tālr. 52424.

Preiļu arodividusskola uzsāk neklātienes maksas mācības grāmatvežu specialitātē. Dokumenti jāiesniedz līdz 1. oktobrim.

Aicina uz maksas kursiem: datora operatora (120 st., kurss sākums 28. oktobrī); pavāra konditora (300 st., sākums 3. novembrī); latviešu valodas (120 st., sākums 10. novembrī); angļu valodas (120 st., sākums 20. oktobrī); galda klāšanas (80 st., sākums 6. oktobrī); pārdevēja (220 st., sākums 30. oktobrī); kvalifikācijas celšanas kursi pārdevējiem (155 st., sākums 5. novembrī).

Pieteikties skolā Preiļos, Sporta ielā 1. Tālr. 21764, 22864.

AUTORIEPAS

vieglajām automašīnām

kravas automašīnām

traktoriem

Moto un velo riepas

VAIRUMTIRDZNIECĪBA UN MAZUMTIRDZNIECĪBA
Daugavpils.

Kods 254, tālr. 45-021, 45-012.

Pārdod

jaunus ledusskapjus, saldētavas «Snaige». Piegāde, garantija 1 gads. Tālr. 21268;
SAZ-3503 kravas pašizgāzēju. Tālr. 65044 no 18 līdz 21;

GAZ-52; M-2140; M-412 daļās. Tālr. 21600;

mikroautobusu Mercedes Benz. Tālr. 22063 pēc 21; jaunus zirga ratus; vienfāzes metināmo transformatoru Preiļos, Tirdzniecības 29;

kaziņu un āzīti (8 mēn.). Tālr. 54644;

grūnsnu šķirnes teli. Tālr. 58586;

govī: grūnsnu teli. Tālr. 65014 vakaros;

govī. Tālr. 59328;

govīs, ir izvēle. Tālr. 21914;

privatizētu divstāvu dzīvokli. Tel. 23713 vakaros;

sēklas griķus, «Elita», 50 sant. Tel. 22908.

Pērk

kartupeļus, dārzeņus. Tālr. 55648.

Dažādi

Vajadzīgi mežstrādnieki ar saviem motorzāģiem. Tālr. 23743.

Meklēju darbu pie saimnieka Preiļu raj. Tālr. 22375 vakaros.

SIA «Azurg» pārdod:

vairumā dīzeļdegvielu un benzīnu; degvielas talonus ar atlaidi, kas derīgi Preiļu, Sutru, Galēnu, Pelēču DUS; minerālmēslius; krāsns ķieģeļus M-100 (250 x 120), 0,15 Ls/gab. Sniedz transporta pakalpojumus ar traktoru. Veic aršanas un kultivēšanas darbus.

Tālr. 22773, 21647.

Par labākajām cenām pērk un pārdod sertifikātus Preiļu pilsetas domē. Tālr. 21075. Livānos, Stacijas ielā 1 (bijušais pakalpojumu kombināts). Tālr. 44228.

Tautas dziedniece, psiholoģe **Valentīna Kuļešova palīdzēs jums atbrīvoties no dažādām slimībām: ādas, piena dziedzeru, plaušu, sirds, kuņģa, aknu, vairogdziedzera u.c.; izvadīs akmeņus no nierēm, žults, urīnpūšļa; novērsīs lāstu, jaunas acs ietekmi; palīdzēs atrisināt ģimenes problēmas; atbrīvos no stresa, trauksmes sajūtas, bailēm; veiks darbu ar fotogrāfiju; noņems alkohola ietekmi. Pieņems 24. septembrī Preiļos, Raiņa bulvārī 24 (viešņicas telpās) no plkst. 10.00. Uzziņas pa tālr. 8-241-21744.**

Sabiedrībai VS TEKS
vajadzīgas šuvējas.
Tālr. 21209.

Š. g. oktobrī sāksies «B» kategorijas autovadītāju kursi Preiļos. Tuvāka informācija pa tālr. 24118, 21494, vēlams vakaros.

Š. g. 12. oktobrī plkst. 10.00 Rožkalnu pagastā pie kultūras nama notiks «Pīlādžu laika» gadatirgus. Lūdzam piedalīties pircējus un pārdevējus!

LĪDZJŪTĪBAS

Sērojam kopā ar Ludmilu Vanagu sakarā ar VĪRA nāvi.
SIA SAU «Preiļi» kolektīvs

Cik grūti šobrīd ticēt,
Ka nevarēs vairs rīt
Tev labu dienu sacīt
Un mājās sagaidīt...
Skumju brīdī esam kopā ar skolotāju Antru Gertmani un viņas ģimeni, no TĒVA uz mūžu atvadoties.
Preiļu 1. pamatskola

Ja meklē — dzīve kur palika?
Tu rodi — tā darbā pārvērsta.
Aspazija
Skumstam kopā ar tuviniekiem, mūsu kolēģi Vladislavu GERTMANI traģiski zaudējot.
SIA mēbeļu kombināts «Ozols» kolektīvs

Paliks dzīvības vidū tavs darbīgais gājums,
Jo auglīgu mūžu jau nedzēs riets.
Caur kokiem un bērniem būs turpinājums
Tai saulainai gaitai, ko beidzi tu iet.
K. Apškrūma
Izsakām līdzjūtību Tamārai Veleckai, MĀTI smiltāja izvadot.
Skolu valde

Cik grūti ticēt, ka nekad vairs dzīvē
Mums neiznāks ar tevi parunāt.
Bez tevis dienas uzausīs un dzisis,
Bez tevis vasarai būs jāaiziet.
Izsakām dziļu līdzjūtību Kārlim Lietāniekam, TĒVU mūžībā pavadot.
SIA ŽKS kolektīvs

Ai, māmuliņ, kāpēc aizvēri acis
Un aizgāji tālumā?
Kas gudrus, miļus vārdus mums sacīs,
Kas mājai gaišumu dos?
Skumju brīdī esam kopā ar Laimu Čereškeviču, no MĀMIŅAS uz mūžu atvadoties.
Klasesbiedri un audzinātāja

Mātes aiziešana ilgi sāpēs,
Līdz sadzīs gaišās atmiņas.
Izsakām dziļu līdzjūtību Daigai un Laimai sakarā ar MĀTES nāvi.
Kaimiņi

MAINĪ PRET BALTO!

Aktuālākā informācija jaunajā telefonu grāmatā **Preiļi. Preiļu rajons 97/98**

Pasta nodaļās jauno izdevumu var saņemt **bez maksas**, apmaiņā pret vecākām telefonu grāmatām.

Pārdošanā — grāmatnīcās un pasta nodaļās.



zala lapa