

# NOVADNIEKS

PREIĻU RAJONA LAIKRAKSTS

● Nr. 38 (7043)

● Otrdiena, 2000. gada 4. aprīlis

● Cena Ls 0,12

*«Vārdi — tik nekai-  
īgi un bezpalīdzīgi,  
kādi tie ir vārdnīcās,  
cik spēcīgi — labiem  
un ļauniem nolūkiem  
— tie kļūst rokās, kas  
zina, kā tos kom-  
binēt.»*

*N. Holorns*

## Sākusies ārrindas zemessargu mācību vasara

Antons Rancāns

Jaunais mācību gads Zemessardzes 35. bataljonā sākās februāra vidū ar pienākumu, amatu un vietu rotās sadali, mācību plāna pieņemšanu. Bet nesen tika dots starts arī praktiskajām nodarbībām. Tās ievadīja bataljona komandiera Donāta Valaiņa uzruna un apsveikums. Pirmajā nodarbībā vīri klausījās instruktoru skaidrojumu par ASV armijas bruņojuma automātiskās trieciensāutenes M16-AR uzbūvi un darbību, mācījās to izjaukt un salikt, brauca uz poligonu Badelkā, kur ar Kalašņikova automātiem no stāvokļiem guļus un no ceļgala izpildīja ieskaites šaušanā no 200 metru attāluma.

Komandieri un instruktori, apkopojot pirmās mācību dienas rezultātus, zemessargu veikumu novērtēja apmierinoši.

Tas bija desmit mācību dienu cikla sākums, kurā jāpiedalās ārrindniekiem. Vēl viņus tuvākajā nākotnē gaida citu ieroču apgūšana, lauka kaujas mācības ZS bataljona bāzē un pierobežā ar Rēzeknes 36. bataljona zemessargiem, mācības specialitātēs, reglamentu zināšanā, kaujas mācības vadu sastāvā, kaujas gatavības pārbaude un citas nodarbības. Jūnijā un augustā tās ilgs vairākas dienas. Paredzēta arī šaušana ar kaujas patronām.



● Zemessargi ugunspozīcijā.



● Pēc krietna darba arī apetīte nav peļama. Foto: A.Rancāns

## Līvānu kūdras fabrikā jauna vadība

Ginta Kraukle

**Akciju sabiedrības «Līvānu kūdras fabrika» ikgadējā akcionāru pilnsapulcē, kas notika 25. martā, akcionāri iepazīnās ar uzņēmuma gada pārskatu un izdarīja izmaiņas valdes sastāvā.**

### Eksportē galvenokārt uz Vāciju

1999. gadā a/s «Līvānu kūdras fabrika» saražojusi 139 000 kubikmetru frēzkūdras un 16 000 kubikmetru gabalkūdras. Ir iegūti arī 38 000 kubikmetri gabalkūdras, kas atrodas nepabeigtā ražošanā, pircējiem piedāvāta arī deviņu veidu fasētā produkcija. Uzņēmuma ekonomiskās darbības galveno apgrozījumu veido kūdras eksports — 39 000 kubikmetru frēzkūdras un 7000 kubikmetru grieztās sūnu kūdras. Apgrozījums 1999. gadā bija 259 594 lati, — akcionārus informēja valdes priekšsēdētājs Staņislavs Balinskis. Trešā daļa produkcijas realizēta vietējā tirgū, kas kopumā sastāda 76 216 latus. Sabiedrībā pērn nodarbināti 54 strādājošie, kuriem aprēķināta darba alga 113 000 latu apmērā. Akciju sabiedrības kontrolpaketes īpašnieks ir Vācijas firma «Baltic kudra», kas nodarbojas ar produkcijas realizāciju rietumu tirgū. 80 procentus no eksporta kūdras realizē Vācijas tirgū, atlikušos 20 — Horvātijā, Itālijā, Holandē, Norvēģijā un Dānijā.

Pieprasīta ir vaļējā frēzkūdra, ko ar kuģiem eksportē uz Vāciju, kā arī visu veidu fasētā kūdra. Vietējam tirgum Līvānu kūdras fabrika piedāvā pakaišu kūdras, kuru zemnieki var iegādāties par pašizmaksu, kā arī 50-80 tonnas kurināmo gabalkūdras, mazumtirdzniecībā pieejama dažādu veidu pakotā kūdra.

### Parādu dēļ nevar piesaistīt investīcijas

Nozīmīgi ir arī tas, ka pagājušajā gadā panākta nodokļu parāda summas kapitalizācija 24 000 latu apmērā. Statūtkapitāla palielināšanai novirzīti 58 000 latu. Šo daļu savā īpašumā ieguvusi uzņēmums «Baltic kudra», kas kopumā pārvalda vairāk kā 90 procentus Līvānu kūdras fabrikas akciju. Nodokļos valstij uzņēmums aizvadītajā gadā samaksājis 59 000 latu. Uzņēmuma bilancē ir 472 311 latu, kas salīdzinājumā ar 1998. gadu veido 46 000 latu pieaugumu. Nodokļu parādu dēļ uzņēmums nespēj piesaistīt tik ievērojamas investīcijas, cik būtu nepieciešams, tomēr neliels ieguldījums ir bijis arī 1999. gadā. Iegādāta tehnika, taču pamatā kūdras fabrika iztiek ar esošo tehnikas potenciālu.

### Strādāts bez zaudējumiem

Salīdzinot ar 1998. gadu, uzņēmuma apgrozījums ir samazinājies, jo pagājušajā vasarā bija labvēlīga kūdras ražošanai visā Eiropā. Patērētāji gaidīja cenu kri-

tumu kūdras tirgū, uzņēmumam sagādāja problēmas produkcijas realizācija, ko nevarētu teikt par 2000. gada pavasari. Pašreiz situācija kūdras realizācijas jomā ir jūtami uzlabojusies. Analizējot aizvadīto sezonu, S.Balinskis atzīmēja, ka, neskatoties uz kūdras ieguvei labvēlīgiem laika apstākļiem, produkcijas kvalitāti jūtami ietekmēja karstā un sausā vasara, kas sekmēja kūdras sasilšanu un bojāšanos. 1999. gads nostrādāts bez zaudējumiem. Akcionāri iepazīnās ar revīzijas komisijas atzinumu par 1999. gadu Līvānu kūdras fabrikā. Audita atzinumā uzmanība vērsta uz nodokļu parādiem, kā arī akciju sabiedrības īstermiņu kreditoru sastāvu. Gadījumā, ja nodokļu parādi netiktu dzēsti vai kapitalizēti, uzņēmums tiktu atzīts par maksāt nespējīgu, — teikts audita ziņojumā.

### Trūkst piemērotas tehnikas

Debatēs savu viedokli puda fabrikas ilggadējie darbinieki un akciju turētāji, paužot neapmierinātību ar pašreizējo rūpnīcas darbu. Palaban sasāpējis ir tehnikas jautājums, tā ir novecojusi, bet jaunas iegādei līdzekļu nepietiek. Nesakārtots, uzsvēra akcionāri, ir arī kadru jautājums. «Baltic kudra» pārstāvis Herberts Ņuse situāciju skaidroja ar vairāku faktoriem — gan lielajiem nodokļu parādiem, kas bremzē uzņēmuma attīstību, gan ievērojamo attālumu no ostām.

*Turpinājums 2. lappusē.*

## Īsziņas

■ Noslēgusies aptauja par datortehnikas iegādi Līvānu novada pašvaldībā. No apvienošanās rezultātā piešķirtās vienreizējās dotācijas tiks iegādāts tīkla printeris un pieci datori par kopējo summu 4500 latu. Datortehnikas piegāde uzticēta akciju sabiedrībai «Simss», informēja Līvānu novada domē.

■ Izvērtēti četri konkursa pieteikumi projektam par Jauniešu veselības centra izveidi Līvānu novadā. 3. aprīlī Rīgā notika starptautiska konkursa komisijas sēde, kurā piedalījās arī novada domes deputāte Mirdza Stare un galvenā speciāliste attīstības plānošanā Laila Gercāne. Optimālākais variants ir panākt tāda projekta apstiprināšanu, kas ietver ne tikai centra konsultantu apmaksu, bet arī tā nodrošinājumu ar mūsdienīgu aprīkojumu, «Novadniekam» sacīja L.Gercāne.

■ Līvānu novada dome izsludinājusi cenu aptauju par autopieturas nojumju izbūvi Līvānos. Ls 3000 pieturas būvei atvēlējusi Līvānu novada pašvaldība (Turku pagasta komiteja Ls 500, Rožupes pagasta komiteja Ls 500, Līvānu pilsēta Ls 2000), Ls 2500 — Preiļu rajona padome.

■ Atsaucoties uzaicinājumam, uz Dānijas Starptautisko izglītības centru nosūtīts Līvānu novada vispārīgizglītojošo skolu vadītāju un deputātu saraksts 25 cilvēku sastāvā dalībai starptautiskā seminārā, «Novadnieku» informēja novada domē. Iepazīšanās ar Dānijas pašvaldību un izglītības iestāžu darbu iecerēta šī gada 2.-8. septembrī, braucieni finansēs Dānijas Demokrātijas fonds.

G.Kraukle

■ Ceturtdien pulksten 13.30 notiks seminārs zemniekiem, kuri vēlas pretendēt uz subsīdijām par ilggadīgo stādījumu ierīkošanu — augļu dārzi, ogulāji, zemenes. Uzstāsies Latvijas Augļkopju asociācijas pilnvarotais pārstāvis Latgalē Ēriks Kondrāts no Ludzas. Informāciju par jauno zemnieku organizāciju rajonā un tās plānotajām aktivitātēm sniegs Vairis Prikulis — Saunas pagasta zemnieks un rajona jauno zemnieku organizācijas vadītājs.

■ 13. aprīlī tiks appriesta gatavošanās ganību cēlienam, kā arī firmas «Baltic Feed» piedāvājums cūkkopības un govkopības nozarēm. 17. aprīlī — seminārs piena lopkopībā. Abi semināri notiks Rudzātu pagasta padomē, semināru sākums pulksten 10.00.

A.Rancāns

## Rušonas, Aglonas un Pelēču pagasta iedzīvotāju ievēribai

Preiļu rajona policijas pārvalde informē, ka sakarā ar Aglonas policijas iecirkņa reorganizāciju turpmāk nepieciešamības gadījumā jāzvana 02, 1-5302802 vai 1-5302800.

## Precizējums

1. aprīlī «Novadniekā» rakstā «Labākie nodokļu maksātāji saņem sertifikātus» bija nepareizi minēts Wentwood Developments Ltd. administratīvā direktora V.Medalkina uzvārds. Atvainojamies Medalkina kungam par sagādātajām neērtībām.





# Ekoloģiskā lauksaimniecība — nopietna lieta

Antons Rancāns

28. martā rajona padomes sēžu zālē pulcējās Preiļu ekozemnieku biedrības locekļi un netradicionālās lauksaimniecības piekritēji, citi ieinteresētie (reģistrācijas sarakstā starp 70 dalībniekiem bija arī pārstāvji no Rēzeknes rajona Feimaņu un Rikavas pagastiem), kuri jau strādā ekoloģiski tīras lauksaimniecības produkcijas ražošanā, vai tam gatavojas. Semināru vadīja rajona ekozemnieku biedrības izpilddirektore Irēna Šaitere un lauksaimniecības konsultāciju biroja agronomijas speciāliste Zenta Dūda.

Lekcijas par gatavošanos sertifikāta un preču zīmes «Latvijas ekoprodukts» iegūšanai nolasīja Cēsu rajona zemnieku saimniecības «Kalnu smīdes» īpašnieks, Biolauksaimniecības un kontroles inspekcijas priekšnieks Juris Grīnfelds un sertifikācijas komisijas konsultante, agronome Māra Vaivare.

Vairāki mūsu rajona zemnieki, kuri jau līdz šim audzēja ekoloģiski tīru produkciju, bija ieguvuši tā saukto zaļo sertifikātu. Turpmāk tas vairs nebūs derīgs,

bet jaunais sertifikāts iegūstams pēc diviem pārejas gadiem. Tas paredzēts, lai katrs varētu sakārtot savu saimniecību, iemācītos saimniekot un iegūt labas ražas bez ķīmijas — pesticīdiem, insekticīdiem, ar pieļaujamām minerālmēslu devām, ceļot augsnes apstrādes kultūru un efektivitāti, stimulējot tās dabisko auglību, derīgās mikrofloras attīstību. Un tas nemaz nav tik viegli, jo pilnīgi jāpārkārto visa ražošana. Bet to pieprasa dzīve, patērētāju intereses, tirgus politika.

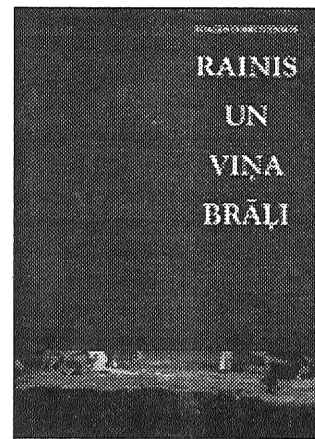
Katram, kurš vēlas iekļauties ekozemnieku pulkā, jāiesniedz pieteikums un aptaujas lapa, saimniecības atrašanās shematiskais plāns, jāiemaksā iestāšanās nauda 20 latu apjomā un katru mēnesi jāmaksā pa latam biedru naudas. Pēc formalitāšu nokārtošanas kandidātsaimniecību apsekos inspektors, tad sertifikācijas komisija lems par tās tālāko likteni. Plaši tika izskaidrotas sertifikāta ieguvēja iespējas, praktiskais darbs saimniecībā laukos, lopu novietnēs, bišu dravās. Un ceļš uz to, izrādās, ir garš un grūts. Bet pūles un līdzekļi attaisnosies ar veselīgu uzturu sev un citiem. Lektorī atbildēja arī uz vairākiem jautājumiem.

Nedalītu interesi sanākušajos izraisīja

Krāslavas rajona Ūdrīšu pagasta zemnieku saimniecības «Kurmīši» saimnieka Ivāra Geibas stāstījums par ārstniecības augu kultivēšanu lielās platībās. Par to «Novadnieks» rakstīja pagājušā gada 25. septembrī. Aizvadītais gads netradicionālās zemkopības entuziastam bijis pilns rosīga darba un arī devis peļņu, lai gan konkurence ārstniecības augu tirgū aug, tāpat arī grūtības izaudzētā realizācijā. Viņš stāstīja par lietas praktisko pusi, uzsverot, ka iesācējiem nevajadzētu aizrauties ar lielām platībām, izmēģinājumam audzēt baldriānus, kumelītes, citronmelisu, piparmētras, raudeni, asinszāli, ķimenes vai kādu citu vērtīgu augu, kultivēt savas ģimenes, radu un kaimiņu vajadzībām. Veiksmes gadījumā var izvērsties. Viņš iepazīstināja ar augu stublāju, lapu un ziedu žāvēšanas īpatnībām, pastāstīja, kā būvējama vienkārša kalte.

SIA «Biolat», kas izveidota uz zinātniski pētnieciskā institūta «Silava» bāzes un nodarbojas ar dažādu augu augšanas, aizsardzības līdzekļu, vitamīnu un citu preparātu ražošanu no priežu un egļu skuju ekstraktiem, pārstāvis Alfrēds Lipovskis informēja par to īpašībām un iepazīstināja ar produkcijas paraugiem.

# Mana marta grāmata



Roalds Dobrovskis «Rainis un viņa brāļi»

«Rainis līdz mūža galam sevi uzskatīja par pārliecinātu socialistu, Marksa sekotāju. Vai viņš neklūdījās? Vai arī nebija socialisti tie, otrie?»

Un vēl grūtāk atbildēt un arī pajautāt. Bet, kas būtu, ja Rainis atrastos pie varas?

Taču bija tas, kas bija. Un velnišķīgajiem iznīcināšanas, paverdzināšanas un ļaunu apmuļķošanas spēkiem viņš pretstatīja «pozitīvo darbu»: cilvēku un pasauli radīšanu. Trīs bezbērnū pāri: Ļeņins — Krupskaja, Pēteris Stučka — Dora, Rainis — Aspazija nebūt nav vienādi neauglīgi. Vienīgi trešais pāris nav vainojams nevienā bojāejā, vienīgi tas radīja, laida pasaulē Mirdzu un Gumu, Antīnu, Spīdolu, Vizbulīti, Jāzepu, Induli, Dinu. Veselām virknēm dzīvu personu un raksturu; vecāki: Aspazija, Rainis.»

Preiļu radio releju stacijas telekomunikāciju tehniķis Igors Kolosovs:

— Par šo grāmatu vispirms dzirdēju radoraidījumā, bet pēc tam to nejausi ieraudzīju bibliotēkā. Parasti nelasu daiļliteratūru, bet esmu izlasījis visu, kas saistīts ar vēsturi. Uz šo grāmatu bija jāpierakstās rindā. Pēc tam to izsniedza uz trim dienām. Bet izlasīju divās. Kad sāku lasīt, no tās nevarēju atrauties.

Tā ir ļoti interesanta grāmata par Raiņa dzīvi, ar daudzām sižeta līnijām. Rainis un viņa māsa. Rainis un Pēteris Stučka. Rainis un Aspazija. Rainis un Jansons Brauns.

Grāmata ir par nodevību, ko Rainis piedzīvoja no saviem draugiem. Varbūt šī nodevība mūsdienu cilvēku skatījumā vairs nemaz nav nodevība. Piemēram, kad Pēteris Stučka apprecēja Raiņa māsu un ar to kļuva gandrīz vai lielāks dzejnieka ienaidnieks.

Roalds Dobrovskis nav apolīgēts ne sociālajai utopijai, ne nacionālismam. Viņš vienkārši stāsta. Viņš pat raksta, lasītāj, es tevi neprasu ticēt visam. Es prasu tev izlasīt, padomāt un varbūt apstrīdēt.

Grāmata ir ļoti aizraujoša. Katrs atsevišķi aprakstīts notikums liek aizdomāties. Piemēram, kad Rainis atgriezās no trimdas Šveicē, stacijā viņu sagaidīja ļoti daudz cilvēku. Ar Latvijas karogiem. Bet socialisti — ar sarkanajiem. Rainis padomāja, piegāja un noskūpstīja sarkano karogu. Mani šis fakts ļoti pārsteidza.

Autors par Raini stāsta neitrāli, lasītājam neuzspiež savu viedokli, un katrs var iedomāties tādu Raini, kādu grāmatā saskata.

«Veselu grāmatu varētu uzrakstīt par to, kā dažādas partijas un ideoloģijas, valstis un cilvēku grupas ir cīnījušās par Raini un viņa mantojumu, centušās pārvilkt savā pusē, kā tikušas izspīlētas vienas viņa domas un izteikumi un atmetas citas. Ar kādiem tikai lauznīšiem un laužņiem, ar trotila lādīņiem nav mēģināts ķerties klāt garīgajam mantojumam, ko atstājuši divi grēcīgi un vāji cilvēki. Nu un kā, tikāt klāt?...»

L.Rancāne

# Patērētāju interešu aizstāvjiem Preiļos — sava organizācija

Lidija Kirillova

30. martā Patērētāju interešu aizstāvības Preiļu nodaļas biedri, kustības atbalstītāji un interesenti nodibināja sabiedrisku organizāciju «Patērētāju interešu aizstāvības centrs «Preiļi»». Jaunā organizācija būs patstāvīgs biedrs Latvijas Patērētāju interešu aizstāvības asociācijā.

Interesi par centra «Preiļi» dibināšanu pirmie izrādīja 14 pārstāvji no pilsētas domes, dažādām organizācijām un ie-

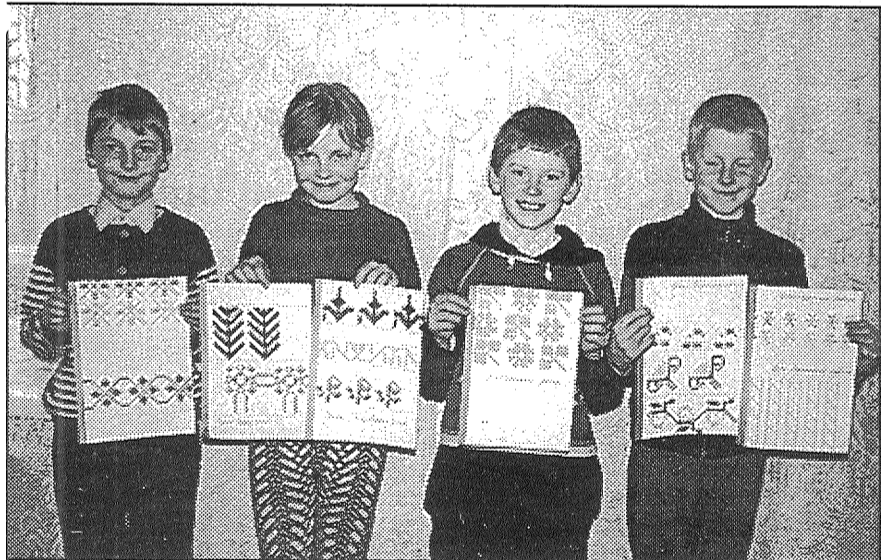
stādēm, kā arī Preiļu iedzīvotāji. Par patērētāju interešu aizstāvības organizāciju uzdevumiem runāja asociācijas priekšniece Tekla Žabova un viņas vietniece Marija Zeltiņa.

Sanāsmē tika apspriests sabiedriskās organizācijas «Patērētāju interešu aizstāvības centrs «Preiļi»» statūtu projekts. Pēc izdarītajām izmaiņām statūti tika apstiprināti. Ievēlēta arī centra «Preiļi» valde un revīzijas komisija. Par patērētāju interešu aizstāvības centra «Preiļi» valdes priekšsēdētāju ievēlēja Ligita Dzene, par vietnieci Elma Aksjonova. Vēl

valdē darbosies Lidija Kivleniece, Valentīna Petrova un Vitālijs Plivda. Revīzijas komisijas darbu vadīs Ārija Garkalne, revīzijas komisijā ievēlēti arī Ilga Zeiliņa un Arvids Mežajevs.

Centra «Preiļi» valdes priekšsēdētāja Ligita Dzene 31. martā jau bija Rīgā, kur kā klausītāja piedalījās Latvijas Patērētāju interešu aizstāvības asociācijas valdes sēdē. Viņa informēja «Novadnieku», ka tuvākajā laikā jaundibinātā sabiedriskā organizācija tiks reģistrēta Uzņēmumu reģistrā. Pašlaik centra adrese ir Skolas ielā 11.

# Mūs interesē viss



● 2.b, 3.b un 4.b klases skolēnu grupa ar saviem projektu darbiem.

Ārdavas pamatskolas skolēni projektu nedēļā izvēlējās dažādas darbu tēmas. 1.a un 3.a klases skolēni pētīja pavasara iestāšanos dabā, savāca materiālus par tulpiju un narcišu audzēšanu. 2.a un 4. a klases skolēni uzzināja, ko ražo Latvijā. 2.b, 3.b un 4.b klases skolēnu projekts saucās «Latgale», bet 5.a klases skolēni divās grupās sagatavoja projektus «Mūsu draugi — mājas dzīvnieki» un «Kulinārijas receptes». 6.b klases skolēni izstrādāja darbu par ārstniecības receptēm, iepazīstina tautas medicīnu. 7.a un 9.a klases skolēnu projekti bija «Vadītāji» un «Auto». Skolēni intervēja daudzus šoferus, skolēnus, skolotājus, fotografēja. Kad at-

bildes bija izanalizētas, zīmēja shēmas un diagrammas.

8.b un 9.b klases skolēnu projekts bija par Latvijas ģerboņiem. Skolēni pētīja un zīmēja pilsētu ģerboņus. Uzzīmēja arī Ārdavas simbolu, ko veidoja lapu koks (tuvība dabai), čūska (tai patīk šī skaistā vieta) un zaļā zāle (pļavas un tūrumi).

Projektu nedēļā skolēni iemācījās strādāt grupās, strādāt radoši, patstāvīgi meklēt atbildes uz jautājumiem, tās analizēt un apkopot, attīstīja novērošanas spējas. Paplašinājās mūsu zināšanas.

Snežana Kokina,  
Ārdavas pamatskolas skolēnu  
pašpārvaldes priekšsēdētāja

# Apsekosim ziemājus

Svārstīgās gaisa temperatūras un bieži atkušņi ziemā pasliktināja ziemāju fitosanitāro stāvokli. Arī rudens bija ieildzis, ziemājiem augšana apstājās tikai pēc 15. novembra un jau rudenī tie slimoja ar brūno rūsu, miltrasu un septoriozi. Arī kaitēkļu bojājumi bija nozīmīgi, īpaši melnās stiebrmušas kāpuru bojājumi, atsevišķās vietās bojāja drātstārpi, arī laputu kolonijas lika sevi manīt. Visumā ziemāju sējumi būs pārzīemojuši ciešami, bet iztērējuši barības krājumus. Nesasalušā augsne notika apstiprināta slāpekļa izskalošanās, tāpēc šajā pavasarī ziemāju virsmēslošana jāveic rūpīgāk nekā citos gados.

Mainoties saulainām dienām ar zemām temperatūrām naktīs, vietām iespējama augu izcilāšana un dažviet mežmalās būs sniega pelējuma bojājumi.

Ziemāju sējumos, atjaunojoties veģetācijai, jāveic pasākumi, kas veicina augu ātrāku ataugšanu un palielina augu izturību pret slimībām: augsnei apzūstot smagās augsnes vēlams kvalitatīva sējumu ecēšana, dalītā slāpekļa virsmēslošana. Šajā pavasarī atsevišķās vietās būs jālieto fungicīdi, lai aizkavētu jau no rudens esošo slimību tālāku izplatību. Pavasarī vietām ziemas kviešus bojās sakņu puves. Ja ziemāju sējumi netiek ecēti, tad liela vērbība jāpievērš herbicīdu izsmidzināšanai. Herbicīdus jāizvēlas atbilstoši katrā laukā sastopamo nezāļu sugām.

Nopietnus bojājumus ziemājiem var nodarīt tripsi, labību lapgrauži un laputis, iespējams, būs nepieciešama sējumu apstrāde ar insekticīdiem. Pirms insekticīdu vai fungicīdu lietošanas obligāti jāapskata katrs lauks un jānovērtē, vai ir kritiskais sliekšnis apstrādes nepieciešamībai, un obligāti jāiepazīstas ar preparāta lietošanas noteikumiem.

Anīta Trūpa,  
Valsts AAD Viļānu Diagnostikas  
prognožu punkta agronome



**Šodien vārdadienu svin — Herta, Valda, Ārvalds, Ārvalda.**  
**5. aprīlī — Aivija, Vija, Vidaga.**

- Dzīves rītdienas neatklāj sevi, Nākošo gadu pulks neizzināms; Un tādēļ paldies, ko Dievs ir devis, Ka varu to, kas vēl labojams!
- Šonedēļ Aglonas pagastā**  
 ♦ 55 gadi Annai Ruskulei 5. aprīlī, 65 gadi Boļeslavam Valainim 4. aprīlī un Ņinai Bogdanovai 5. aprīlī.
- Galēnu pagastā**  
 ♦ 65 gadi Izidoram Čaunānam 4. aprīlī, 70 gadi Ivanam Gulbinovam 9. aprīlī.
- Jersikas pagastā**  
 ♦ 50 gadi Marijai Gaidelai 8. aprīlī, 65 gadi Vilhelmīnei Birzakai 3. aprīlī, 82 gadi Annai Soltumai 7. aprīlī, 91 gads Rozālijai Dimantei 5. aprīlī un Jurim Jankovskim 8. aprīlī.
- Preiļu pagastā**  
 ♦ 65 gadi Paulinai Mūrniecei 5. aprīlī, 70 gadi Irīnai Gerasimovai un Vladislavam Litauniekam, abiem 3. aprīlī, 96 gadi Veronikai Skrivīnai 5. aprīlī.
- Riebiņu pagastā**  
 ♦ 80 gadi Ivanam Mihailovam 9. aprīlī.
- Rožkalnu pagastā**  
 ♦ 50 gadi Laimdotai Ziemelei 8. aprīlī, 84 gadi Pēterim Paukstēm 9. aprīlī, 85 gadi Boļeslavam Maskalānam 5. aprīlī.
- Līvānu novada Rožupes pagastā**  
 ♦ 50 gadi Pēterim Stikānam 4. aprīlī.
- Rudzātu pagastā**  
 ♦ 55 gadi Jekimam Iljinam 7. aprīlī, 65 gadi Ainai Vaivodei 3. aprīlī, 75 gadi Veronikai Cakulei 8. aprīlī.
- Rušonas pagastā**  
 ♦ 50 gadi Antonam Vogulim-Tumovam 2. aprīlī un Vladimiram Fjodorovam 3. aprīlī, 60 gadi Irēnai Stasai un Staņislavam Sudņikam, abiem 6. aprīlī, Nikītam Fedotovam 3. aprīlī, 65 gadi Pēterim Runžam 4. aprīlī un Vladislavam Rubanam 5. aprīlī, 70 gadi Anastasijai Poplavskai 7. aprīlī un Jevgenijai Bik-Bičkovskai 9. aprīlī.
- Saunas pagastā**  
 ♦ 60 gadi Bronislavai Gribustei 8. aprīlī.
- Silajāņu pagastā**  
 ♦ 60 gadi Jadvigai Ščadrīniekai 7. aprīlī, 65 gadi Lidijai Kolesnikovai 4. aprīlī.
- Stabulnieku pagastā**  
 ♦ 55 gadi Miriamijai Čatļakšai 5. aprīlī, 60 gadi Robertam Čaunānam 7. aprīlī, 65 gadi Vitālijam Kaktītīm 6. aprīlī.
- Līvānu novada Turku pagastā**  
 ♦ 55 gadi Fatinai Polikarpovai 6. aprīlī, 70 gadi Zinaīdai Kalinovai 8. aprīlī, 75 gadi Albertam Mārsānam 3. aprīlī, 80 gadi Zofijai Zundānei 4. aprīlī.
- Upmalas pagastā**  
 ♦ 91 gads Valērijai Čipānei 8. aprīlī.
- Vārkavas pagastā**  
 83 gadi Teklai Keišai 8. aprīlī.
- «Novadnieks» un pagastu padomes sirsniģi sveic jubilārus!**

**Sludinājumi** ♦ **Reklāma** ♦ **Līdzjūtība**

**Jānis Sudniks**  
 veic cūku un govju mākslīgo apsēklošanu.  
 Tāl. 23836, 1-9192180.

**Firma iepērk dzelzceļa guļšņus.**  
 Mob. tel. 9532418.

**Iepērkam jaunlopus, liellopus dzīvsvārā.**  
 Samaksa tūlītēja.  
 Tāl. 22454, 50 33730.

**Firma iepērk priedes zāģbaļķus (garums 6,10 m, 16-18 Ls/m³).**  
 Transports mūsu. Apmaksa tūlītēja.  
 Mob. tel. 9449031.

**Iepērkam mājlopus gaļai.**  
 Tāl. 21956, 24147.

**Izsakām līdzjūtību Jānim Kļavinskim sakarā ar TĒVA nāvi.**  
 Upmalas mednieki

**Pārdod**  
 mazlietu graudu kalti SZPB-2.5. Tāl. 73564; garāžu. Tāl. 23698; lēti lauku māju Stabulnieku pag. blakus šosejai. Tāl. 46 62461, 9649421; lēti māju ar zemi (9 ha, ir mežs, zemesgrāmatā) Aizkalnes pagastā, 7 km no Preiļiem. Kontakttāl. 54606; ābeļu, Kaukāza plūmju, Tūbas ķiršu un cidoniju stādus. Tāl. 21127; šķirnes sēklas kartupeļus 'Nora', 'Skaidra'. Tāl. 50489; kartupeļus, govi, līnijdrošku, ratus. Tāl. 39565.

**Pērk**  
 T-25 kabīni. Tāl. 36699; mēslu ārdītāju (2 vai 4 tonnu). Tāl. 34470.

**Dažādi**  
 Enerģisks laucinieks (39, 176) vēlas iepazīties ar labsirdīgu un pievilcīgu kundzīti līdz 36 g. Rakstīt: «Rēzeknes Vēstis», abonentam nr. 17, Baznīcas 28, Rēzeknē, LV-4600.

## Bregs pret bezmiegu

**Pols Bregs vairāk pazīstams ar paša izstrādāto badošanās sistēmu, kas cilvēkam ļauj atgūt jaunību, veselību un skaistumu. Taču viņam ir arī virkne rekomendāciju tiem, kuri cieš no bezmiega.**

Miegs ir viens no galvenajiem stipras nervu sistēmas nosacījumiem. Ja gribat, lai diena jums būtu veiksmīga, naktī kārtīgi jāizgulājas. Ja liekaties gulēt ar patīkama noguruma sajūtu ķermenī, mierīgu prātu un tukšu vēderu, jums būtu jāguļ kā veselam bērnam. Cilvēku, kurš ir pārāk noguris un sanervozējies, pat desmit stundas miega neatbrīvo no saspringtības. Svarīgi ir nevis tas, cik ilgi jūs guļat, bet gan — kāds miegs.

Nav iespējams izgulties, ja nervu sistēma nemitīgi tiek stimulēta ar nikotīnu, kafiju, tēju, alkoholu. Stiprs nakts miegs ir jānopelna. Nevar sēdēt visu dienu bez kustībām, laiku pa laikam kaut ko uzkožot un neizejot svaigā gaisā.

Veselīgs miegs ir miegs bez sapņiem. Ja jūs pārņem bailes, murgainas fantāzijas, ja nedod miera vecās problēmas, tas ir neveselīgs miegs, kas sliktāks par bezmiegu. Murgi ir neapšaubāms pierādījums, ka jums ir asins saindēšanās. Ja bieži uztrūkstaties, tātad jūsu emocionālais līdzsvars ir traucēts. Nakts ir dienas turpinājums, tikai miera stāvoklī. Sapņi atspoguļo mūsu uztraukumus, bailes un nelīdzsvaroto dzīvesveidu. Bieži

vien cilvēks nespēj aizmigt aiz pārmērīga noguruma un uzbudinājuma. Taču jūs izdarīsiet lielu muļķību, ja lietosiet miegazāles, jo tad asinis smadzenēm pieplūdis pastiprināti un jūs sāks mocīt sapņi. Bailes atbrīvojoties pacelsies no zem apziņas dzīlēm. Pamodīsies vecie pārdzīvojumi un bažas, jūs atkal būsiet neveiksmju un zaudējumu varā. Gadiem ritot, sapņi kļūst mokošāki. Tāds miegs nogurdina un neatspirdzina. Kā dzīvot, lai tas sagādātu prieku?

Dienai jābūt aktīvai, bet ne pārlietu nogurdinošai. Pēdējo maltīti ieteicams ieturēt līdz pulksten 20, un tai jābūt vieglai. Labi, ja pāris stundu pirms gulētiešanas smadzenes tiek atpūtinātas, baudot patīkamu lasāmvielu vai tērzējot. Televīzijas raidījumu cienītājiem jāpārvar savas vēlmes un detektīvs jānomaina ar raidījumu par mūziku, ceļojumiem, dzīvnieku pasauli... Neskatieties vēl vakara stundā to, kas jūs var stipri satraukt, jo smadzenēm tā ir inde.

Grāmatplaukts pie gultas ir labākais miega sabiedrotāis. Bieži vien pietiek izlasīt dažas lappuses, lai plakstiņi paši vērtos ciet. Logam jābūt pavērtam, spilvenam — zemam. Desmit reižu gari un dziļi ieelpojiet un izelpojiet. Milzīgs spēks ir vakara lūgšanai. Aizveriet acis un lūdziet Dievu neemt jūsu miegu Viņa aizsardzībā, un no rīta jūs novērtēsiet, cik brīnišķīgi tas iedarbojies. Ja miegs nenāk, pamēģiniet imitēt tā ritmu. Guļot

pilnīgi atslābinieties, ar aizvērtām acīm elpojiet, kā elpo dziļā miegā. Aizveriet savu smadzeņu «durvis». Ja arī tas nelīdz, sāciet skaitīt pulsu līdz tūkstošim, atzīmējot simtus uz pirkstiem. Parasti līdz pēdējam pirkstam nenonāk. Varat nogulties uz vēdera, rokas zem spilvena, seja pavērsta uz kreiso pusi — atslābināšanās šajā pozā ir ļoti efektīva: tā ir dabiskā poza, kādā guļ bērni.

Miegs atnāk, kad ķermenis ir atslābinājies. Domās centieties nolaisties zemāk, cauri matracim. «Zemāk, zemāk, cauri matracim, cauri grīdai, tik tālu, cik vien var...» Dziļa miega noslēpums ir tieši šī atbrīvotības sajūta.

Arī dienā jācenšas atslābināt muskuļus. Viens savēlk uzacis, otrs nervozi lauza rokas, trešais tikpat nervozi kustina kājas. Nepieciešams periodiski atbrīvoties no šīm stresa izpausmēm. Ja sapulētas acis — jāatslābina tieši šie muskuļi. Tas pats ir ar pirkstiem. Lai kāda būtu jūsu profesija, vairākas reizes dienā izbrīvējiet laiku, lai pilnīgi atslābinātu visus ķermeņa muskuļus. Aizveriet acis; domājiet par kaut ko patīkamu un uzmundrinošu. Trešo daļu dzīves mēs pavadām miegā. Tāpēc miegam jābūt veselīgam, jāguļ uz pēc iespējas stingrāka un cietāka matrača. Gultas platumam jābūt vismaz 90 cm, bet, ja guļat divatā, — 180 cm. Kaut gan Bregs uzskata: gulēt divatā ir primitīvi un nehygiēniski un pilnvērtīgs miegs būs, tikai guļot vienam.

**Interesanti**

**Pārskatījās**

Bledkrokas pilsētas iedzīvotājam (Kanādā) Frenkam Guldu krietni nepaveicās. Pēc darba «iekampis», viņš ar savu automašīnu bravurīgi iebrauca benzīnuzpildes stacijā un, nolaidis sānu logu, tuvu stāvošajam kalpotājam uzsauc: «Pilnu bāku, puis, un pēc iespējas ātrāk!» Puisis pienāca tuvāk, palūdza uzrādīt autovadītāja tiesības. Un tikai tad «brašais» autobraucējs sev par šausmām ievēroja, ka tas nav benzīntanka kalpotājs, bet gan policists. Savukārt tas itin viegli noteica, ka «klients» ir pamatīgi iereibis. Ceļu no uzpildes stacijas līdz tiesas namam 48 gadus vecais satiksmes noteikumu pārkāpējs veica savā mašīnā, bet kā pasažieris ar roku dzelžiem.

**Gudra galva**

Amerikāņu laboratorijā «Sandia» tika izgatavota pistole, kas šauj vienīgi, būdama likumīgā īpašnieka rokās. Šī problēma saistīta ar faktu, ka noziedznieki bieži vien ar policistiem un inkasatoriem izrēķinās ar viņu pašu ieročiem. Cīņai ar šādu parādību par visreālāko līdzekli speciālisti uzskata maza rādiusa darbības radioraidītāju. Noglabāts kabatā, pistoles rokturī iemontētām uztvērēm tas raida kodētus signālus. Kad signāli vairs netiek uztverti, ir vēltīgi uzvilkt gaili — šāviena nebūs. Izmēģinājuma stadijā ir arī «gudrāks» ierocis, kas pēc pirkstu nospiedumiem vai pat pēc balss pazīsi savu saimnieku. Ierocis tiks izlaists pēc vairākiem gadiem.

**Par vaļiem**

Šie dzīvnieki mīt okeānā. Interesanti zināt, ka vienu dienu vecs zilā vaļa mazulis ir apmēram 7 metrus garš. Pārtiekot no mātes piena, tas ik diennakti pieņemas svarā vairāk nekā par 100 kilogramiem. Vēl nepieaudzis valis dienā apēd līdz 3,5 tonnām planktona.

No visiem nomeditajiem vaļiem vislielākais bijis zilais valis (1926. gadā Antarktīdā). Tā garums bija 33 metri, svars — vairāk nekā 150 tonnu. Jāpiezīmē, ka zilajiem vaļiem ir arī vislielākās smadzenes — 6 kilogrami 800 grami.

Dažu sugu vaļiem sirds sver vairāk nekā pūstonnun un tās jauda sasniedz 10 zirgspēkus.