



ISSN 1407-9321

PREIĻU  
GALVENĀ  
BIBLIOTĒKA**2015. gads  
lauksaimniecībā**

4. lappusē

**Pārmaiņas  
bērnu un  
slimnieku  
ēdināšanā**

6., 7. lappusē

**Jaunie  
mākslinieki  
veido  
diplomdarbus**

8. lappusē

## Krīzes centra un pakalpojumu centra "Liči" reorganizācija



● Ar Eiropas fondu atbalstu izremontētā un labiekārtotā ēka Preiļu pagasta Ličos kļuvusi par mājām gan krīzes situācijās nonākušām ģimenēm no pašu novada un apkārtnē Latgales pašvaldībām, gan arī personām un ģimenēm, kurām ir daļēji zudušas pašapkalpošanās spējas. Foto: I. Kirilova

Pagājušā gada decembra sēdē Preiļu novada domes deputāti lēma par pārmaiņām štatos sociālo pakalpojumu centrā "Liči" un sociālā dienesta krīzes centrā, savukārt lēmums par krīzes centra reorganizācijas nepieciešamību tika pieņemts jau novembrī. Abi lēmumi ir cieši saistīti un paredz, ka reorganizācija pašvaldībai dos budžeta līdzekļu ekonomiju un nodrošinās kvalitatīvu pakalpojumu sniegšanu, liecina Preiļu novada domes sabiedrisko attiecību speciālistes Maijas Paegles sniegtā informācija.

Novembrī deputāti vērtēja sociālā dienesta vadības priekšlikumu par krīzes centra slēgšanu, pamatojoties uz to, ka vienošanās par projekta "Preiļu novada krīzes centra sociālās rehabilitācijas un alternatīvās sociālās aprūpes pakalpojumu pilnveidošana" īstenošanu paredzēja pakalpojumu pieejamības nodrošināšanu novadā tikai līdz 2015. gada 31. decembrim. Deputāti izvērtēja situāciju un konstatēja, ka pašvaldībā jebkurā

laikā var rasties nepieciešamība pēc tūlītējas palīdzības krīzes situācijā nonākušām personām vai ģimenēm, tādēļ krīzes centru un tā sniegtos pakalpojumus nepieciešams saglabāt.

Tika nolēmts samazināt krīzes centrā vietu skaitu līdz divām istabām, bet daļu no telpām — 20 vietas — atdot pakalpojumu centra "Liči" vajadzībām. Krīzes centrā strādājošais personāls tiks nodarbināts pakalpojumu centrā "Liči".

Atgādinām, ka Preiļu novada sociālā dienesta krīzes centrs savulaik tika veidots kā sociālā dienesta struktūrvienība, kuras mērķis ir diennakts sociālās rehabilitācijas un islaicīgas psiholoģiskās un cita veida palīdzības sniegšana krīzes situācijā nonākušām personām. Savukārt pakalpojumu centrs "Liči" bija izveidots, lai sniegtu mājokļa pakalpojumu trūcīgām un mazturīgām personām vai ģimenēm, kurām ir daļēji zudušas pašapkalpošanās spējas.

Preiļu novada domes deputāts un novada domes priekšsēdētājs vietnieks Lauris Pastars paskaidroja, ka pašlaik ļoti pieprasīti ir centra "Liči" sniegtie pakalpojumi, kas atrisina izmitināšanas

problēmas tiem iedzīvotājiem, kuri vecuma vai slimības dēļ nespēj sevi pilnībā nodrošināt, īpaši ziemas apstākļos. Sociālo pakalpojumu centram sākotnēji atvēlētās telpas ir piepildītas. Noslēgti 15 līgumi un izmitināti 20 cilvēki, tajā skaitā viena ģimene ar maziem bērniem jau ir izmitināta krīzes centra telpās. Arī ar šī gada 1. janvāri vadītājas amatā apstiprinātā Inta Pelše atzīst, ka interesentu rodas arvien vairāk, pamazām veidojas rinda. Tiek izmantotas arī krīzes centra vajadzībām atvēlētās telpas, kur izmitināta krīzes situācijās nonākušās ģimenes ne vien no Preiļu novada, bet arī Riebiņu un Vārkavas pašvaldībām. Īpaši aktīva sadarbība izveidojusies ar Dagdas novada domi, kas izmanto Ličos pieejamos pakalpojumus.

Pieaugot klientu skaitam pakalpojumu centrā "Liči" un pieaugot pieprasījumam, kā arī ar nosacījumu, ka telpas tiks pilnībā izmantotas, deputāti ir secinājuši, ka veiktā reorganizācija un izmaiņas štatos dos iespēju samazināt iztērētos pašvaldības budžeta līdzekļus par 33 123 eiro gadā.

L. Kirilova

### Abonējiet "NOVADNIEKU" 2016. gadam!

Abonē šodien,  
saņem pēc divām  
darba dienām.

## ZIŅAS

### Aglonā būs iespēja veikt mamogrāfijas izmeklējumus

Aglonas novadā sievietēm būs iespēja veikt krūšu izmeklējumus tuvāk savai dzīvesvietai, informē pašvaldības sabiedrisko attiecību speciāliste Tatjana Komare. "Veselības Centrs 4" mobilais mamogrāfs ieradīsies Aglonā 25. janvārī, Somersetas ielā 34, stāvlaukumā pie kultūras centra.

Mediķi atgādina, ka mamogrāfs uz pārbaudi izbrauc TIKAI pēc iepriekšēja pieraksta. Sievietēm, kuras ir saņēmušas uzaicinājuma vēstuli no Nacionālā veselības dienesta, Valsts skrīninga programmas ietvaros izmeklējumus ir bez maksas (uzaicinājuma vēstule ir derīga divus gadus kopš iesūtīšanas datuma). Savukārt ar ģimenes ārsta vai ārstējoša ārsta norīkojumu, kuram NAV ligumattiecību ar Nacionālo veselības dienestu, izmeklējums ir par maksu.

Pierakstīties izmeklējumam var pa telefoniem 67142840 un 27866655 (lūgums sagatavot personas kodu un tālruna numuru). Sīkāka informācija [www.mamografija.lv](http://www.mamografija.lv) vai uz e-pastu [info@mamografija.lv](mailto:info@mamografija.lv).

### Riebiņu novadā sāk darboties slēpju noma

Riebiņu novada trijos pagastos — Riebiņu, Rušonas un Stabulnieku — tiks izveidotas slēpošanas trases ar iespēju visiem slēpošanas entuziastiem bez maksas iznomāt slēpošanas inventāru.

Riebiņu pagastā slēpošanas aprīkojumu var saņemt Riebiņu vidusskolā, Liepu ielā 21. Trase un inventārs būs pieejams sestdienās un svētdienās no pulksten 12.00 līdz 16.00 (iepriekš sazinoties pa tālruni 26173320 ar sporta metodiķi).

Stabulnieku pagastā slēpošanas aprīkojumu var saņemt Dravnieku pamatskolā, Skolas ielā 4. Trase un inventārs pieejams pēc iepriekšējās vienošanās ar sporta metodiķi Āriju Puduli pa tālruni 29454928.

Rušonas pagastā slēpošanas aprīkojumu var saņemt Rušonas pamatskolā, Liepu ielā 5A, Kastīrē. Trase un inventārs pieejams pēc iepriekšējās vienošanās ar sporta metodiķi Aināru Kalvānu pa tālruni 25918877.

Pašvaldības sporta komisijas priekšsēdētājs Rolands Naglis piebilst, ka pēc slēpju izmantošanas tās jāatgriež atpakaļ tajā pašā dienā un tādā pašā stāvoklī. Neskaidrību gadījumā jāsazinās ar sporta komisijas priekšsēdētāju Rolandu Nagli pa tālruni 26173320.

### Uzņēmēji ikmēneša tikšanās laikā apspriedīs šī gada budžeta veidošanu

Preiļu novada uzņēmēji un citi interesenti šodien, 12. janvārī, pulksten 17.00 pulcēsies Preiļu novada domes sēžu zālē uz kārtējo ikmēneša tikšanos. Kā informē Preiļu novada domes uzņēmējdarbības konsultante Ineta Liepniece, šādas tikšanās ir produktīvas, jo uzņēmējiem ir iespēja ne vien savā starpā pārrunāt problemātiskos jautājumus, bet arī uzklaut novada domes vadības un speciālistu skaidrojumus.

Šoreiz tikšanās tēma būs atbilstoša gada sākumam, kad tiek veidots pašvaldības budžets. Uzņēmējiem būs iespēja izteikt priekšlikumus, kā arī novērtēt pagājušajā gadā novadā padarīto.







## Izsludināta darbu pieteikšana Jāzepa Pigožņa balvas Latvijas ainavu glezniecībā 2016. gada izstādei

Ari šogad tiek izsludināta pieteikšanās Jāzepa Pigožņa balvas Latvijas ainavu glezniecībā saņemšanai. 2015. gadā balva tika piešķirta pirmo reizi. Ar žūrijas lēmumu Zelta diplomu, īpašu dārgmetāla medaļu, kā arī Preiļu novada domes piešķirto naudas balvu saņēma mākslinieks, profesors Roberts Muzis.

Kā informē Preiļu vēstures un lietišķās mākslas muzeja vadītāja Tekla Bekeša, šogad jauninājums būs ne vien tas, ka Rīgā nosauks galvenās balvas nominantus, bet uzvarētājs tiks paziņots Preiļos šī gada 17. septembrī, bet arī tas, ka izstāde būs ceļojoša. Gatavojoties Latvijas simtgadei, darba grupā nolemts iezīmēt Jāzepa ceļu, stāsta T. Bekeša. Šoreiz — uz Latgali. Pirmais pieturas punkts būs Jēkabpils vēstures muzejs, kur no maija līdz augusta beigām pils tornī būs apskatāma Jāzepa Pigožņa šī gada balvas "Par labāko Latvijas ainavu glezniecībā" darbu izstāde. Pēc tam tā ceļos uz Preiļiem.

Rīgas domes un Preiļu novada dome sadarbībā ar Rīgas pašvaldības kultūras iestāžu apvienību, Preiļu vēstures un lietišķās mākslas muzeju, Latvijas Zinātņu akadēmiju, Latvijas Mākslas akadēmiju un Jāņa Anmaņa Jauno ta-

lantu atbalsta fondu balvu nodibināja, lai veicinātu mākslinieku interesi glezniecībā atveidot Latvijas dabu un izceltu Latvijas ainavu glezniecības nozīmi mūsdienu mākslā, skaidro Rīgas pašvaldības kultūras iestāžu apvienības mediju un komunikācijas projektu vadītāja Anete Pitena.

2015. gada pavasarī Rīgas Sv. Pētera baznīcā notika izstāde "Jāzepa Pigožņa balva Latvijas ainavu glezniecībā". Maijā tā aizceļoja uz Pigožņa dzimto pusi un bija apskatāma Preiļu vēstures un lietišķās mākslas muzejā līdz oktobrim.

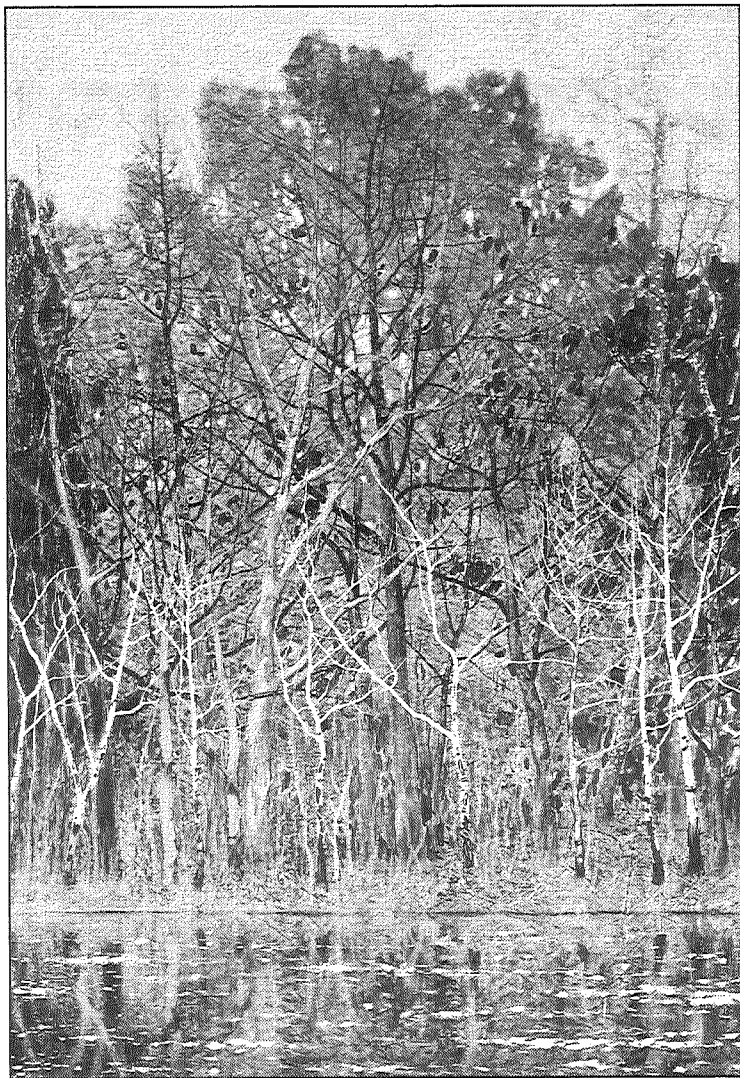
Mākslinieku atsaucība bija necerēti liela. Sākotnēji tika iesniegti 229 darbi. Žūrijas komisijā strādāja Ingrīda Burāne (žūrijas priekšsēdētāja, mākslas zinātniece), Jānis Anmanis (mākslinieks), Eiženija Aldermane (Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta komitejas priekšsēdētāja), Silvija Berezovska (Preiļu vēstures un lietišķās mākslas muzeja ekspozīciju un izstāžu kuratore), Jānis Dukāts (mākslinieks), Jānis Streičs (korežisors, Latgales novada koordinators, LZA Goda loceklis), Jānis Strupulis (mākslinieks) un Osvalds Zvejsalnieks (mākslinieks, Latvijas Mākslas akadēmijas profesors). Ilga žūrijas komisijas darba rezultātā izstādei tika atlasītas 78

autoru 108 gleznas.

Savukārt, profesors Osvalds Zvejsalnieks saņēma Rīgas domes speciālbaltu – iespēju sariņot savu personālizstādi Rīgas Sv. Pētera baznīcā. Profesors šo iespēju ar prieku izmantoja un, pieaicinot kolēģus un novadniekus, tapa izstāde "Osvalds Zvejsalnieks. Latgale. Kolēģi. Plenēri."

Izstādi "Jāzepa Pigožņa balva latviešu ainavu glezniecībā" kopumā (Rīgā un Preiļos) apmeklēja vairāk nekā 8000 skatītāju. Visiem izstādes apmeklētājiem bija iespēja nobalsot par, viņuprāt, labāko izstādes dalībnieku. Ar pārliecinošu balsu vairākumu šajā balsojumā uzvarējusi jaunā māksliniece Kristīne Kvitka, kuras īpašais glezniecības stils bija vērojams trīs darbos: "Baltā nakts", "Pavasaris" un "Ziemas ziedi". Otrajā vietā māksliniece Agija Ģermāne, trešajā vietā Uldis Zuters un no viņa tikai par vienu balsi atpaliek Jānis Ziņģītis.

Konkursa izstāde "Jāzepa Pigožņa balva "Par labāko Latvijas ainavu glezniecībā"" notiks arī šogad. Mākslinieki tiek aicināti iesniegt savus darbus konkursa atlasei 2016. gada 15. februārī no plkst. 9.00 līdz 18.00 Rīgas Sv. Pētera baznīcā, Skārņu ielā 19. Izstāde tiks atklāta Jāzepa dienā – 19. martā.



● Skatītāju simpātiju balvas ieguvējas Kristīnes Kvitkas gleznas reprodukcija.

## Pašvaldību sabiedrisko attiecību pārstāvji iepazīna ES institūciju darbu

Aizvadītā gada decembrī Briselē (Beļģijā) 15 Latvijas pašvaldību sabiedrisko attiecību speciālistiem bija iespēja piedalīties Eiropas Komisijas pārstāvniecības Latvijā rīkotā mācību vizītē Eiropas Komisijā, Eiropas Parlamentā un Reģionu komitejā.

Pašvaldību pārstāvji uzzināja jaunāko informāciju par aktualitātēm Eiropas Savienības īstenotajā Austrumu partnerības, lauksaimniecības un reģionālās attīstības politikā. Tāpat sabiedrisko attiecību speciālistiem bija iespēja klātienē izjaūt vairākus Eiropas Parlamenta deputātus no Latvijas

– Ivetu Griguli, Andreju Mamikinu, Inesi Vaideri un Robertu Zīli.

Reģionu komitejā pašvaldību pārstāvji uzzināja vairāk par Latvijas delegācijas Reģionu komitejā darbību un būtiskākajiem pēdējā laikā pieņemtajiem Reģionu komitejas atzinumiem, kas pievērsuši ES likumdevēju vērību vietējo un reģionālo pašvaldību vajadzībām un interesēm.

Vizītē piedalījās sabiedrisko attiecību pārstāvji no Amatas, Apes, Iecavas, Daugavpils, Kocēnu, Livānu, Riebiņu, Rundāles, Saldus, Talsu, Tukuma novada un Vidzemes plānošanas reģiona, informē Riebiņu novada domes sabiedrisko attiecību speciālists Rolands Naglis.



● Pašvaldību sabiedrisko attiecību speciālisti uzzināja daudz jauna, tikās ar vairākiem Eiropas Parlamenta deputātiem no Latvijas.

## Latvijas Galvassāpju biedrība: gandrīz katrs piektais aptaujātais Latvijas iedzīvotājs ignorē savas galvassāpes

Lai arī Latvijā migrēnas un galvassāpju ārstēšana ir augstā līmenī, 68,1% aptaujas dalībnieku uzskata, ka spēcīgas galvassāpes nav pietiekami nopietns iemesls, lai apmeklētu galvassāpju speciālistu vai ģimenes ārstu. Vēl jo vairāk — gandrīz katrs piektais (18,1%) aptaujātais Latvijas iedzīvotājs spēcīgu galvassāpju gadījumā neko nedara, lai tās mazinātu vai vienkārši galvassāpes ignorē.

Jaunākie Latvijas Galvassāpju biedrības iegūtie aptaujas dati liecina, ka vismaz reizi mēnesī no galvassāpēm cieš teju katrs ceturtais (23%) aptaujātais, savukārt katrs piektais no tām cieš pat vairākas reizes mēnesī. 27,9% respondentu ar galvassāpēm saskaras vien pāris reizes gadā, taču 1,5% no aptaujātiem tās nekad mūžā nav pieredzējuši.

Lai uzveiktu galvassāpes, mazliet vairāk nekā puse aptaujāto (54,9%) lieto bezre-

cepšu pretspāpju medikamentus, savukārt katrs trešais aptaujātais galvassāpes mazinā, dodoties pastaigā svaigā gaisā vai kārtīgi izvēdinot telpu. 29,9% respondentu galvassāpes kļiedē miegs, savukārt 16,2% aptaujāto galvassāpes cenšas ierobežot, dzerot ūdeni. 12,7% izvēlas lietot tautas medicīnas līdzekļus, taču tikai 3,9% aptaujāto lieto ārsta parakstītus medikamentus.

Gandrīz puse (49,5%) aptaujāto norādīja, ka galvassāpju laikā nekad nav piedzīvojuši simptomus, kas varētu liecināt par migrēnu. Savukārt otra puse aptaujāto atklāja, ka galvassāpju laikā ir piedzīvojuši vismaz kādu no migrēnas simptomiem — paaugstināts jutīgums pret skaņām (21,6%), smaržu (6,9%) un gaismu (18,1%), kā arī nelabums (20,6%) un sliktā dūša (20,1%). Gandrīz katrs desmitais (9,3%) aptaujātais Latvijas iedzīvotājs atzina, ka piedzīvojis visus iepriekš minētos migrēnas simptomus. "Aptaujas rezultāti iezīmē pozitīvu tendenci, ka sabiedrība pakāpeniski kļūst izglītotāka jautājumos par migrēnu —

80,9% aptaujāto zina, ka par migrēnu liecina spēcīgas, pulsējošas vienpusējas galvassāpes, kas periodiski atkārtojas, un tikai 5,9% aptaujāto uzskata, ka migrēna ir vien ikdienišķas galvassāpes. Tomēr jāuzsver, ka mūsu sabiedrībā arvien ir iesakņojies maldīgs uzskats, ka migrēnu visbiežāk piemēklē sievietes. Tomēr realitātē no migrēnas nav pasargāti arī vīrieši, kā arī bērni, kuriem migrēna var izpausties krietni citādāk nekā pieaugušajiem," uzsver Latvijas Galvassāpju biedrības vadītāja, neiroloģe – algoloģe (sāpju speciāliste) Aija Freimane.

"Būtiski ir pieminēt arī rezultātu satraucošo daļu, kas atspoguļo situāciju, ka spēcīgu galvassāpju vai migrēnas gadījumos pie ģimenes ārsta vērsas vien aptuveni katrs desmitais aptaujātais, bet pie galvassāpju speciālista 4,9% aptaujāto. Savukārt vairāk nekā puse respondentu uzskata, ka galvassāpju gadījumā vispār nav nepieciešams doties pie jebkāda speciālista. Šī tendence ir bīstama, jo galvassāpes var liecināt par dažādām nopietnām saslimšanām un kon-

sultācija pie speciālista ir būtiska pareizas diagnozes noteikšanai un piemērotas ārstēšanas uzsākšanai," turpina A. Freimane.

Aptaujas laikā 23% respondentu atklāja, ka vismaz reizi dzīvē ir piedzīvojuši migrēnas lēkmi. No šiem respondentiem regulāri migrēnas lēkmes piedzīvo 8,3% sieviešu un 1% vīriešu. Savukārt retākas migrēnas lēkmes piemēklē katru ceturto sievieti un katru desmito vīrieti.

Lai informētu sabiedrību par galvassāpēm un migrēnu, Latvijas Galvassāpju biedrība no pagājušā gada 24. novembra līdz šī gada 24. janvārim organizē sociālo kampaņu, kuras ietvaros ikvienam Latvijas iedzīvotājam ir iespēja pieteikties galvassāpju speciālistu bezmaksas konsultācijām. Tās notiks Rīgā, Valmierā, Daugavpilī un Liepājā, un **konsultācijām var pieteikties darba dienās no plkst. 13.00 līdz 16.00, zvanot pa tālruni 26575884 līdz pat 24. janvārim.**

Aptauja veikta no 2015. gada 9. decembra līdz 15. decembrim.

# 2016. gadā ievērojamas pārmaiņas bērnu un slimnieku ēdināšanā

1. janvārī stājās spēkā jauni noteikumi, kas regulēs bērnu ēdināšanu skolās un bērnudārzos. Izmaiņas ir ļoti ievērojamas – izglītojamais vairs nevarēs barot ar neveselīgiem un apšaubāmas kvalitātes produktiem. Bērņus baros daudz veselīgāk!

Veselības ministrs Guntis Belēvičs intervijā portālam TVNET pastāstīja, ka kopš 2012. gada 1. jūnija spēkā ir Ministru kabineta noteikumi nr. 172 par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem.

## Trīs veidu produkti

Līdz šim dokuments noteica ikdienas ēdienkartē iekļaujamos pārtikas produktus (piemēram, rupjmaize, dārzeņi, augļi vai ogas, liesa gaļa un zivis (fileja), olas, piens un piena vai skābpiena produkti u.c.).

Tāpat noteica no ikdienas ēdienkartes izslēdzamos produktus (fīri kartupeļi un citi analogi eļļā vārīti produkti, mehāniski atdalīta gaļa, kā arī piedevu veidā majonēze, kečups, tomātu mērce un krējuma izstrādājumi).

Trešajā grupā bija ierobežojamie pārtikas produkti (piemēram, desas, cisiņi, sardeles, kas satur vismaz 70% gaļas, kā arī žāvēti, kūpināti, salīti gaļas un zivju produkti, rūpnieciski ražoti pelmeņi, saldētas rūpnieciski ražotas kotletes un frikadeles, zivju pirkstiņi u.c.).

Skolās spēkā vēl bija 2006. gadā pieņemtās prasības Ministru kabineta noteikumos nr. 610, kas noteica pārtikas produktu klāstu, ko aizliegts izplatīt skolās un tās teritorijā esošajos uzskodu un dzērienu automātos un kafējnicās.

Piemēram, varēja pārdot dzērienus, kas nesatur noteiktas pārtikas piedevas – krāsvielas, saldinātājus, konservantus, kofeīnu un aminoskābes (tā saucamos enerģijas dzērienus), cukura izstrādājumus (konfektes un karameles), kas nesatur noteiktas pārtikas piedevas – krāsvielas, saldinātājus, košļājamās gumijas, kas nesatur pārtikas piedevas – krāsvielas, kā arī sāļos našķus, kas nesatur vairāk kā 1,25 g sāls uz 100 g produkta.

## Būs būtiski uzlabota kārtība

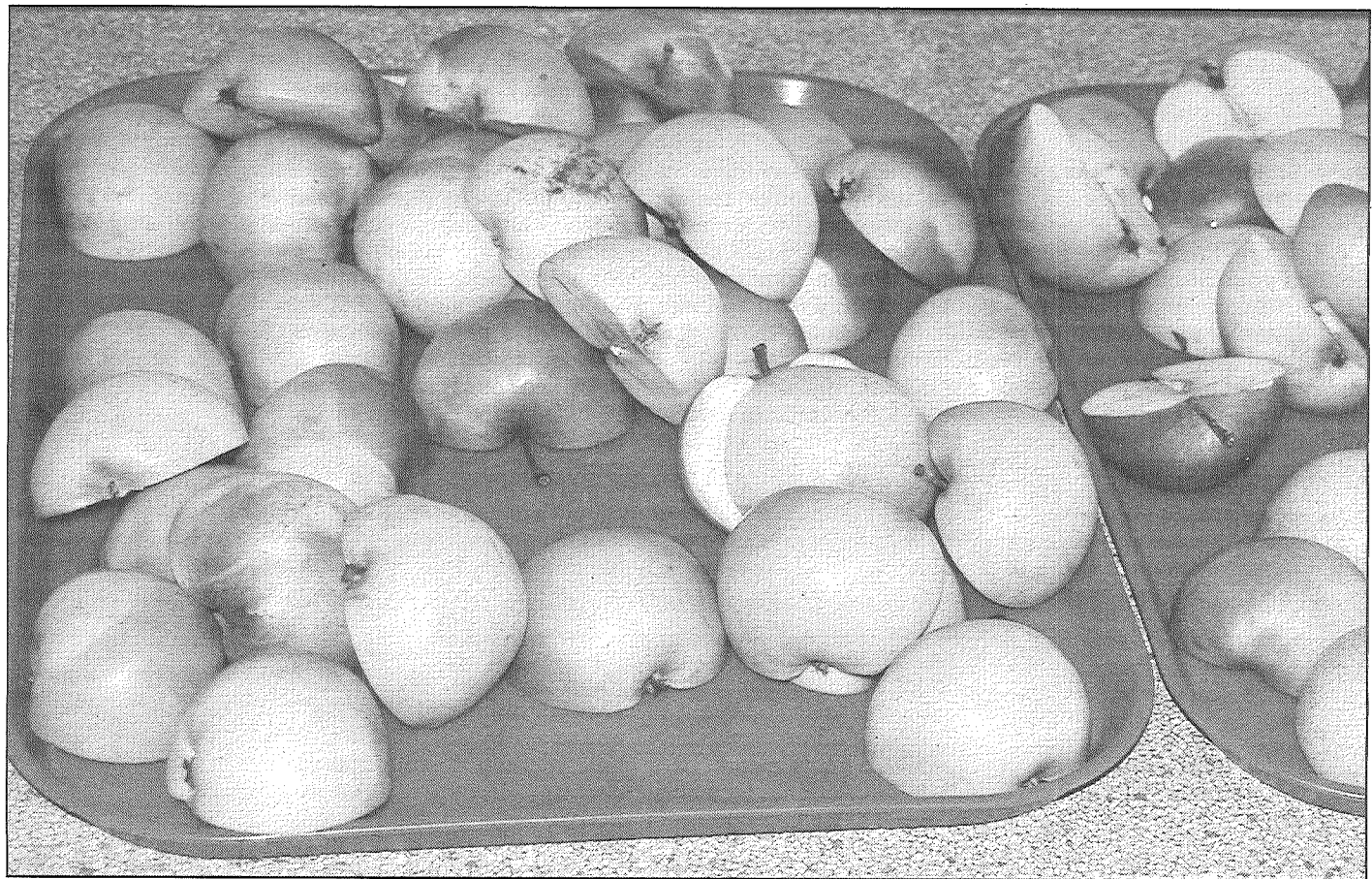
Savukārt pērn 14. jūlijā Ministru kabinetā apstiprināja noteikumu grozījumus, kuru mērķis ir uzlabot ēdināšanas pakalpojumu kvalitāti. Noteikts, ka ēdināšanu nodrošina ar pasniegšanas dienā svaigi pagatavotu ēdienu no dabīgiem pārtikas produktiem, papildus ēdienkartē iekļaujot apstrādātus un pārstrādātus pārtikas produktus (piemēram, jogurtu, sieru, gaļas produktus u.c.), kas nesatur aromātizētājus un pārtikas piedevas (krāsvielas, garšas pastiprinātājus, konservantus, saldinātājus).

Turpmāk ēdiena pagatavošanā vairs nedrīkstēs izmantot šādus produktus:

- ✓ apstrādāti zvejniecības produkti;
- ✓ bezalkoholiskie dzērieni, kuriem pievienots kofeīns, aminoskābes, aromatizētāji un pārtikas piedevas (saldinātāji, krāsvielas un konservanti);
- ✓ cukura konditorejas izstrādājumi, kas satur daļēji hidrogenētus augu taukus un pārtikas piedevas (saldinātāji, krāsvielas, konservanti).

Tāpat noteikti papildu kvalitātes kritēriji atsevišķiem pārtikas produktiem, lai tos varētu izmantot ēdināšanai skolās:

- ✓ gaļas produkti, kas nesatur sojas pupas un to produktus, kā arī pārtikas piedevas (nitrītus);
- ✓ majonēzei – maksimāli pieļaujamais



pievienotā sāls daudzums ne vairāk kā 1 g uz 100 g produkta, kā arī nesatur pārtikas piedevas (konservantus, krāsvielas);

- ✓ kečupam un tomātu mērcei – maksimāli pieļaujamais pievienotā sāls daudzums ne vairāk kā 1 g uz 100 g produkta, ogļhidrātu daudzums (tajā skaitā pievienotā cukura daudzums) ne vairāk kā 15 g uz 100 g produkta, kā arī nesatur pārtikas piedevas (konservantus, krāsvielas, saldinātājus).

## Ko vispār drīkstēs bērniem dot?

Lai nodrošinātu bērniem skolās iespēju papildus pusdienai ēdienkartē iegādāties piemērotus pārtikas produktus (tajā skaitā kafējnicās, uzskodu un dzērienu automātos), tika pārskatīts aizliegto pārtikas produktu saraksts un, mainot līdzšinējo pieeju, noteikumos ir iekļauts pārtikas produktu uzskaitījums ar noteiktiem kvalitātes kritērijiem, kurus drīkstēs izplatīt izglītības iestādes teritorijā:

- ✓ svaigus augļus, ogas un dārzeņus;
- ✓ žāvētus augļus, ogas, dārzeņus un sukādes bez pārtikas piedevām (krāsvielām, saldinātājiem un konservantiem);
- ✓ negrauzdētus riekstus un sēklas bez pievienotā cukura, sāls un pārtikas piedevām (krāsvielām, saldinātājiem un konservantiem);

✓ pienu un raudzētus piena produktus (piemēram, paniņas, rjaženka, kefirs un jogurts bez piedevām), kuros tauku saturs nepārsniedz 2,5 procentus, un biezpienu, kurā tauku saturs nepārsniedz 5 procentus;

✓ saliktus piena produktus (piemēram, jogurtu, kefīru, paniņas ar augļu vai ogu piedevām) un saliktus piena produktus, kuru sastāvā ir biezpiens (piemēram, biezpiens ar rozīnēm, zaļumiem u.c. piedevām). Šādi produkti satur ne vairāk kā 5 g pievienotā cukura uz 100 g vai 100 ml produkta un ne vairāk kā 1 g sāls uz 100 g vai 100 ml produkta, bez aromātizētājiem (izņemot dabīgos aromātizētājus) un pārtikas piedevām (krāsvielām, garšas pastiprinātājiem, konservantiem un saldinātājiem);

✓ sieru, kurā tauku saturs sausnā nepārsniedz 45 procentus;

✓ dzeramo ūdeni, avota ūdeni un dabīgos minerālūdeņus;

✓ augļu sulas, kā arī dārzeņu sulas bez pārtikas piedevām, pievienotā cukura un sāls;

✓ augļu nektārus, kuros kopējais ogļhidrātu daudzums nepārsniedz 15 g uz 100 ml produkta, bez glikozes, glikozes-fruktozes un fruktozes-glikozes sīrupa un bez pārtikas piedevām – saldinātājiem;

✓ dzērienus, kas pagatavoti, izmantojot zaļo, melno un augu tēju, izņemot šķīstošo tēju;

✓ dzērienus, kas pagatavoti, izmantojot maltu, grauzdētu kafiju vai sausu vai pastas veida cigoriņu ekstraktu;

✓ dzērienus, kas pagatavoti, izmantojot kakao pulveri ar samazinātu tauku saturu, bez pārtikas piedevām saldinātājiem;

✓ šokolādi, kas satur ne mazāk kā 43 procentus kopējās kakao sausnas;

✓ sausmaizītes (galetes), sausiņus un barankas, kurās nav daļēji hidrogenētu augu tauku un pārtikas piedevu un kurās ir ne vairāk kā 5 g cukura uz 100 gramu produkta.

Grozījumi neparedz atsevišķi noteikt pievienotā cukura daudzumu tējai, kafijai un cigoriņiem, ņemot vērā, ka ražošanas procesā tiem cukuru nepievieno un to pagatavos izglītības iestādē uz vietas.

Tāpat atsevišķi netika noteikts pievienotā cukura daudzums augļu, ogu un dārzeņu sukādēm, ņemot vērā, ka to pagatavošanā cukurs tiek izmantots kā konservējoša viela un, to ierobežojot, var veicināt produkta ātrāku bojāšanos.

**Grozījumi noteikumos stājās spēkā 2016. gada 1. janvārī.**

## Padomju laikos gatavoja no labiem produktiem un garšīgi

Ministrs sarunā ar TVNET atceras, ka padomju laikos, kad viņš mācījās skolā, skolēni starpbrīdī skriešus devās uz ēdamzāli, lai varētu paēst. Tolaik skolā gatavoja pēc principa «bērniem to labāko». Līdz ar Latvijas neatkarības atgūšanu daudzās skolās ēdināšanas pakalpojums sāka sniegt uzņēmumi. Pats par sevi tas nav slikts, bet toreiz pieļāva ļoti rupju kļūdu – neizvirzīja ēdinātājiem kvalitātes kritērijus. Tādējādi iepirkumos uzvarēja lētākie piedāvājumi.

Pilnīgi nemanot tika mainīta attieksme no «bērniem pašu labāko» uz attieksmi «bērniem pašu lētāko».

## Ko var nopirkt par nepilniem 20 santīmiem?

Tā kā pēdējos gados bērnu barošanas konkursos uzvarēja lētākie piedāvājumi, ēdinātājiem nepalika vairs naudas produktu iepirkumiem. Par 1 latu jeb tagad 1,42 eiro (vai pat zemāku summu, piemēram, Jelgavā uzvarēja ēdinātājs, kurš piedāvāja par 75 santīmiem jeb 1,07 eiro) uzvarētājam jāsamaksā par elektrību, telpu nomu, kā arī jāsamaksā pievienotās vērtības nodoklis, uzņēmumam jānopelna, jāsamaksā personālam alga.

Tāpēc produktu iepirkumiem viena bērna pusdienām mēdz palikt tikai 17-18 santīmi (24-25 centi).

Sakiet, kādus produktus var nopirkt par šo naudu? Industriāli pārstrādātus! Tā ir galvenā problēma. Mēs gribam to mainīt. Mēs absolūti pārliecināti esam virzienā, ka mūsu bērniem ir jāatgriežas atpakaļ pats labākais, vismaz skolā.

## Veselīgi ēst nenozīmē dārgi ēst

Ļoti daudz vecāku izpratnes trūkuma dēļ un, aizbildinoties ar nelielo materiālo rocību, nebaro savus bērnus pareizi. Daļa vecāku uzskata, ka ēst veselīgi ir dārgi. Tā rezultātos bērnudārzos ar katru gadu arvien vairāk parādās bērni, kas nekad nav ēduši zupu, bet izauguši ar čipsiem un kolū. Nepareizā ēšana rezultējas bērnu veselības un uzvedības traucējumos. Šobrīd jau 22 procenti pirmklasnieku ir ar lieko svaru vai aptaukošanos, ministrs norādīja un skaidroja, ka vecāku iegādātie dārzeņi kopā ar gaļu vai zivi ir lētāki un veselīgāki par pusfabrikātiem. Protams, tas prasa vecāku laiku, lai pagatavotu maltīti.

Taču vecākiem seriāla dēļ nevajadzētu aizbildināties ar laika trūkumu, jo tad bērni saņem tikai industriāli ražotus un ķīmijām piebāztus produktus. Tādējādi bērniem veidojas neveselīgi ēšanas ieradumi un dažādas kaites, piemēram, ar laiku attīstās cukura diabēts, sirds un asinsvadu slimības. Valstij vajadzētu garantēt, lai bērni vismaz vienu reizi dienā saņemtu veselīgu maltīti.

*Turpinājums 7. lappusē.*



## Dāvanas un sarunas ar Preiļu un Riebiņu vientuļajiem senioriem

Viduslatgales pārnovadu fonds ar Ināras un Borisa Teterevu fonda atbalstu pirms Ziemassvētkiem rīkoja palīdzības akciju vecajiem un vientuļajiem pensionāriem Preiļu un Riebiņu novadā. Tā bija kā turpinājums iepriekš aizsāktajai labdarības programmai "Maizes riecieni", stāsta fonda darbinieki.

Izdalītas 350 paciņas un apciemoti 350 seniori (tajā skaitā 141 — Riebiņu novadā, pārējie — Preiļos un novada pagastos), kuri savas dienas lielākoties vada vienatnē. Kā atzīst fonda darbiniece Janīna Beča, dāvanu saņēmēji, protams, priecājusies par svētkiem sarūpēto cienastu un našķiem, bet daudzkārt lielāks bijis viņu prieks par iespēju aprunāties ar ciemiņiem, uzzināt kādus jaunumus vai vienkārši tapt uzklausiem.

Lai nogādātu daudzās dāvanas, Vidus-

latgales pārnovadu darbinieku iespējas bija nepietiekamas, tāpēc talkā tika lūgti brīvprātīgie palīgi, tajā skaitā bija gan novadu pagastu sociālie darbinieki, gan skolu audzēkņi — Preiļu 1. pamatskolas 9. klases divas audzēknes un Preiļu Valsts ģimnāzijas 1. DK kursa seši jaunieši. Viņiem tā bija laba iespēja attīstīt un pilnveidot sevi tādas īpašības kā labestību un devīgumu.

Svētku paciņās nebija dārgu ēdienu un dzērienu, bet gan sarūpēti vietējie gardumi, tajā skaitā vietējo zemnieku saražotais. Āboli nāca no Marija Švābes ābeļdārza, siers — no Marutas Anusānes lauku mājām, bet medus — no Edgara Soldāna bišu dravas.

Akcija turpināsies, teic fonda valdes locekle Valija Vaivide, jo pirms Lieldienām svētku pakas tiks sarūpētas un nogādātas senioriem Aglonas, Līvānu un Vārkavas novadā.



● Dāvinājuma saņēmēji pakās atrada gan kafiju un cepumus, gan vietējo zemnieku saražotus lauku labumus.



● Preiļos programmas "Maizes riecieni" ietvaros Viduslatgales pārnovadu fonda sadarbībā ar Ināras un Borisa Teterevu fondu sarūpētās dāvanas nogādāt saņēmējiem palīdzēja Preiļu Valsts ģimnāzijas audzēkņi (no kreisās) Arianda Čapule, Lauma Reliņa un Iļja Isajevs. Viņi atzina, ka tas bijis patikams pienākums un padarītais devis gandarījumu pirmssvētku laikā.

## Preiļiešiem panākumi zīmējumu konkursā Kohtla Jarvē

Pagājušā gada nogalē saņemta ziņa par kārtējām Preiļu mūzikas un mākslas skolas mākslas nodaļas audzēkņu uzvarām, šoreiz konkursā Igaunijā. Nodaļas vadītāja Marianna Abricka informē, ka iegūtas gan godalgotas vietas, gan atzinības un diplomu.

Piedalīšanās starptautiskajā zīmējumu konkursā "Jautrās otas", ko organizē Kohtla Jarves mākslas skola, kļuva iespējama, pateicoties nejaušībai. Šis skolas direktors Aleksandrs Dikušenko bija atbraucis uz Preiļiem pagājušajā vasarā, kad pavadījis savu dzīvesbiedri uz starptautisko leļļu festivālu, apmeklējis arī Preiļu mūzikas un mākslas skolu un izteicis piedāvājumu abām skolām veidot draudzību. Preiļieši labprāt piekrituši.

Uz Igauniju savus darbus, atklājot tajos labestību un prieku, aizsūtīja desmit jaunie Preiļu mākslinieki, viņu veikums augsti



● Vienpadsmitgadīgās Viktorijas Jakovļevas (skolotājs Kazimirs Anspaks) zīmējums Igaunijā ļoti novērtēts, konkursā iegūta 1. vieta.

novērtēts. 2. klases audzēkne (11 gadi) Viktorija Jakovļeva konkursā ieguva pirmo vietu, 4. klases audzēkne (14 gadi) Viktorija Gžibovska — trešo vietu. Atzinības

saņēma 2. klases audzēknes (deviņi gadi) Ivans Ivanovs un 4. klases audzēkne Marija Lāsma Slišāne (12 gadi). Diplomus un konkursa katalogus saņēma Da-



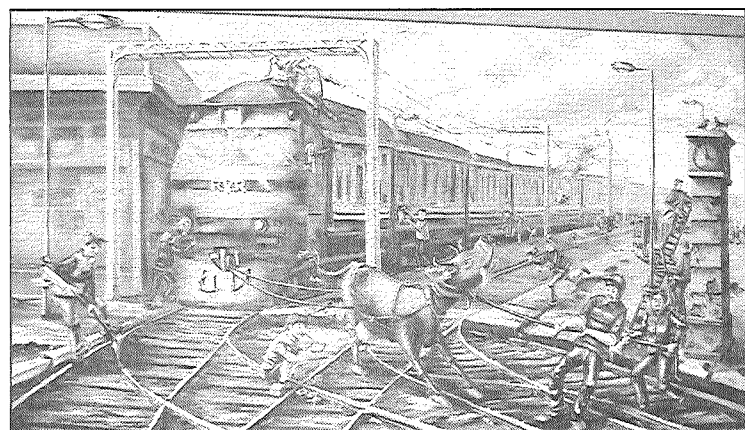
● Prieks un jautrība attēlota arī Viktorijas Gžibovskas (skolotājs K.Anspaks) zīmējumā, kas konkursā ieguva 3. vietu.

niils Ļedovskojis, Marina Skutele, Ditmārs Voitiņš, Solvita Ragauša, Dagnis Stikāns un Kristiāna Nīkola Pūdža.

Nodaļas vadītāja stāsta, ka saņemusi uzaicinājumu ierasties uz apbalvošanu, taču ceļojumu atli-

kuši līdz pavasarim. Vēl esot doma izstrādāt projektu, lai noorganizētu bērniem starptautisku plenēru. Uz to varētu uzaicināt arī draugus — jaunos māksliniekus no Igaunijas un Lietuvas.

## Audzēkņu diplomdarbi bagātina skolu un pilsētu



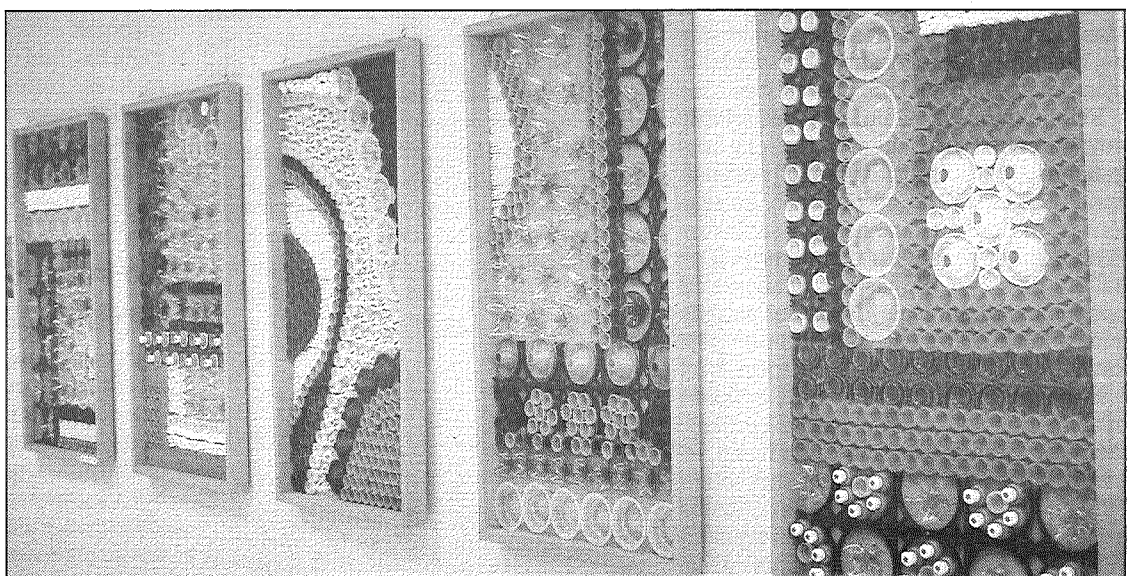
● Ērikas Gribonikas rūpīgi strādātais darbs "Latvieši" kopā ar citiem mākslas nodaļas pērnā gada absolventu darbiem skatāms Preiļu galvenās bibliotēkas bērnu literatūras nodaļā.

Preiļu mūzikas un mākslas skolas mākslas nodaļas šī gada beidzējiem pašlaik sācies ļoti nopietna darba posms vairāku turpmāko mēnešu garumā. Lidz mājām jāizstrādā un komisijas vērtēšanai jānodod diplomdarbi.

Savukārt Preiļu galvenās bibliotēkas bērnu literatūras nodaļā pašlaik skatāmi pērnā gada absolventu diplomdarbi. Bibliotēkā izstāde tiek rīkota jau trešo gadu. Mākslas nodaļas vadītāja Ma-

rianna Abricka teic, ka bērni ir talantīgi un viņu radošie darbi pelnījuši, lai tos redz pēc iespējas vairāk cilvēku. "Daudzi ciemiņi, ienākot mūsu skolā, ir pārsteigti un nebeidz brīnīties, kā iekārtotas telpas, gaiteņi," saka pedagoge. "Skola tik labi izskatās tāpēc, ka audzēkņu diplomdarbi paliek šeit."

Šī gada diplomandi pašlaik nopietni strādā pie skicēm, kas ir grūts process, jo tas ir pamats, uz kura būvēt savu darbu. Satraukti ne tikai bērni, bet arī skolotāja, jo saņemts liels pasūtījums



● Sienas dekoru no krāsainām plastmasas pudelēm izveidojuši Paula Linda Liniņa un Raivo Liniņš.

no Preiļu novada domes — apgleznot ēkas sienu ielā, kas savieno Liepu ielu un Raiņa bulvāri. Iepriekš mūzikas un mākslas skolas audzēkņi tur bija radoši izpaukušies, zīmējot plavas ziedus un kukaiņus. Laika gaitā krāsas izbalējušas un vietām atlukušas, tāpēc pašvaldība iecerējusi sienas zīmējumu atjaunot. M.Abricka teic, ka aprēķināts nepieciešamo krāsu daudzums un

citas lietas, informācija nodota pašvaldības speciālistiem. Tomēr jaunie mākslinieki vēl neesot tikuši skaidrībā ar koncepciju. Idejas esot vairākas — reklamēt Preiļus, izpaūzot būtiskāko, gleznot stilizētu pilsētas ainavu vai varbūt uzburt fantāziju pilsētu.

Kad būs izstrādājuši krāsainas un skaistas skices, nesīsīm

uz novada domi, lai pasūtītāji izvērtē, izsaka savas domas, ko labprātāk vēlētos redzēt realizētā veidā.

Marianna Abricka atzīst, ka viņai vislielākās bažas esot par laikapstākļiem pavasarī. Ja nu pavasaris ieilgst un maijs atnāk apmācies un lietains?.. Jauniešiem tas sarežģīs diplomdarba īstenošanu.



## Rūgts Igaunijas prezidentam un bijušajai limbažniecei!

Pēdējā laikā žurnālistus un sabiedrību intriģējošākais pāris — Igaunijas prezidents Tomass Hendriks Ilvess un Latvijas Aizsardzības ministrijas Nacionālās kibernetikas politikas koordinācijas nodaļas vadītāja Ieva Kupce — oficiāli paziņojis par gaidāmajām kāzām nākamā gada 2. janvārī. Daudziem, īpaši tiem, kuri apgrozās sociālajos tīklos, nebūs noslēpums, ka prezidenta līgava saistīta ar mūsdienu. Par savu novadnieci viņu varētu saukt salacgrīvieši, jo bērniņa Ieva ar mammu kādu laiku dzīvoja vecvecāku mājā Salacas krastā. Bet vēl jo vairāk Ievu atceras limbažnieki, jo ģimene pārcēlās uz Limbažiem, kad meitene sāka apmeklēt skolu. Viņa ir toreizējās 1. vidusskolas absolvente.

Lai arī pēc tam Ieva devās pasaulē, tomēr vēl arvien ar Limbažiem viņu saista ne tikai atmiņas. Te dzīvo viņas mamma Velta Kupce, kura mākslas skolā māca jaunus māksliniekus. Saprotams, ka arī viņa līdz ar meitu nokļuvusi žurnālistu redzeslokā, jo dikti vilinoši šķiet atklāt, kas tā ir par sievieti, kura nozagusi kaimiņvalsts pirmā cilvēka sirdi. Limbažus šajā nolūkā apmeklējusi arī kaimiņvalsts žurnāliste, bet Veltu nav izdevies satikt. Tāpat interesējušies Latvijas puses spalvasbrāļi. Bez īpašiem panākumiem. — Pāris teikumu pateicu, tad nu tagad to izmanto pussimt veidos, — smeļ Velta. Viņa piebilst, ka nekā daudz pētāma viņu dzimtā nav. Ievas tēvs gājis agri bojā, viņai vēl nav bijuši 3 gadiņi. Neilgi pēc tam citā saulē aizgājusi Veltas mammiņa, tad tētis. Vira vecāki nodzīvojuši ilgu mūžu un līdzējuši arī Ievai.

Arī "Auseklis" sekoja līdz savas novadnieces gaitām. Un jāteic, ne tikai šobrīd, kad interese par viņu īpaši sakaitējušas ziņas par Ievas attiecībām ar Igaunijas prezidentu. Velta, kura piekrit sarunai, stāsta, ka viņa pietāpījusi ne vienu vien mūsu laikrakstā publicētu rakstu par Ievu. Meita ar savām aktivitātēm gan skolas laikā, gan pēc tam arvien bijusi pamanāma. "Auseklis" savulaik bija lappusi gara saruna ar Ievu par viņas panākumiem karjerā. Izrādās, viņa skolas laikā piedalījies arī kon-



● Igaunijas prezidenta Tomasa Hendrika Ilvesa un viņa līgavas — Latvijas ierēdnes Ievas Kupces — laulību ceremonija notika 2. janvārī Hallistes Svētās Annas baznīcā, Igaunijas Vilandes apriņķī. Foto no interneta resursiem

kursā Mis Limbaži. Velta atceras, ka meita bijusi ne vien sabiedriski aktīva, bet padevušās arī mācības — literatūra, matemātika, bet viņa apstājusies pie vēstures. To un sociālās zinības viņai 1. vidusskolā pasniedza Uldis Umulis, ko pati Ieva devē par izcilu vēstures skolotāju. Viņa ar labiem rezultātiem iestājās Latvijas Universitātes starptautisko attiecību studiju nodaļā un, mācoties 2. kursā, jau sāka strādāt Ārlietu ministrijā. Strādājusi Latvijas pārstāvniecībā NATO Briselē. 2012. gadā absolvēja profesionālās pilnveides programmu Džonsa Hopkina universitātē

Vašingtonā un pēc atgriešanās Latvijā bija Aizsardzības ministrijas valsts sekretāra padomniece. Viņa arī koordinēja NATO Stratēģiskās komunikācijas izcilības centra izveidi Rīgā. Limbažu 1. vidusskola iedeva pamatu viņas ceļam, — secina mamma.

Pieskaroties karstajam tematam, kā Ieva dzīvo šodien un kādi ir viņas nākotnes nodomi, mamma pieklust. Viņa par to neziņkāro, un meita jau arvien bijusi ļoti patstāvīga. Tas jāprasot Ievai pašai. Mēģinājām arī uzrunāt, bet viņas klusēšanu var saprast. Un, līdzīgi kā citi, dažas atbildes uz interesējošiem jautājumiem par privātu tēmu, kas viņu nostādījusi gluži kā starmešu gaismā uz skatuves, atradām Ievas sniegtajā intervijā portālam *Delfi*. Izrādās, ar Igaunijas prezidentu viņa iepazinās, kad 1997. gadā sāka strādāt Ārlietu ministrijā un nodarbojās ar jautājumiem par Baltijas valstu iestāšanos NATO. Tolaik T. H. Ilvess bijis Igaunijas ārlietu ministrs. — Šovasar man dzīvē bija tāds brīdis, kad biju viena ar bērniem. Tomass bija viens. Pēc ļoti intensīva un smaga darba ar kibernetikas jautājumiem Latvijas prezidentūras Eiropas Padomē paņēmu pāris mēnešu atvaļinājumu. Tomasam vasaras sezonā bija brīvāks laiks. Saziņa starp diviem brīviem cilvēkiem, kurus saista profesionālās intereses, ved pie satikšanās. Vasara pagāja, pavadot laiku ciešāk kopā. Sapratām, ka vērtības, kas vienu mūs profesionāli, saliedē arī cilvēciski. Šis laiks pārvērtā mūsu attiecības citā dimensijā, — viņa stāsta. Ieva intervijā atklāj Ilvesa cilvēciskās īpašības — mīlestību pret ko-

kiem, fantastisko mūzikas gaumi, viņam ļoti patīk lingvistika, interesē libisksais.

— Viņš ir ļoti vienkāršs cilvēks, — secina Ievas mamma. Pāris reizi ar T.H. Ilvesu tikusies Rīgā, bet nupat Ziemassvētkus kopā ar meitu un mazbērniem aizvadījusi viņa īpašumā netālu no Mazsalacas, protams, Igaunijas pusē. Apmeklējusi divkalpojumu Vilandes restorānā. Nekāda raitā saruna ar nākamā znotu nesana — Ilvess neprot krieviski, savukārt viņa nav bijusi īpaši centīga igauņu mēles apgūšanā, lai gan dzīvojusi Salacgrīvā un braukusi uz ballītēm Ainažos, kur igauņi nav bijuši retums. Ieva gan mācās igauņu valodu pie privātskolotājas, un Ilvess atbildīgos brīžos (piemēram, kad abi stāstījuši par iecerētajām precībām) var runāt arī latviski. Viņai domātā Ziemassvētku apsveikuma kartītē Velta skaidrā latviešu valodā izlasījusi — sievasmāte. Tas mulsinājis, jo viņa par tādu kļūs pirmo reizi. Un tās būs arī meitas pirmās kāzas. Vai baltā kleitā? To Velta nezina, lai gan kaut kur presē jau vidējis kleitas apraksts. Tā jau ir, ka citi par mums nereti zina vairāk. Bet pati sievasmāte mugurā vilks savulaik meitas dāvināto kleitu. Padomā arī velte kāzām, par ko izstāstot, mums abām acis sariešas asaras. Jo tā, šķiet, būs tāda mīļa un dvēseli sildoša, arī pašas Ievas roku skarta. — Bet pagaidām lai tas paliek noslēpums, — nosaka Velta.

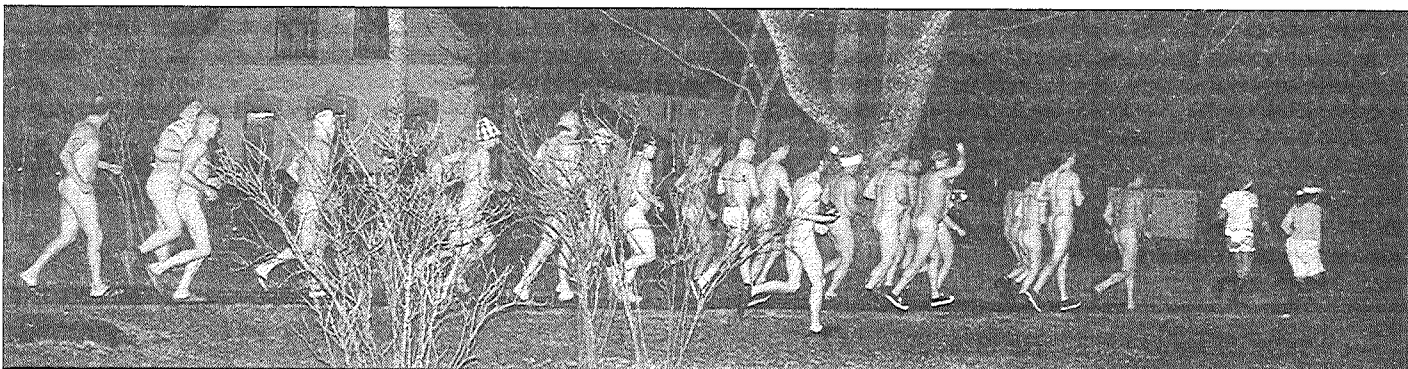
Tad lai jaunajam pārim kāzu dienā Igaunijā spīd saule un, kā teic Latvijā, — rūgts! Sekosim līdz mūsu novadniecei jau kā kaimiņvalsts pirmajai lēdijai. Tiesa, tikai līdz nākamgada augustam, kad beigsies prezidenta Ilvesa amata termiņš. Starp citu, viņš decembrī, vēl pirms bija nosaukts kāzu datums, sociālās saziņas vietnēs paziņoja, ka tad, ja apprecēsies ar Ievu Kupci, pirms beidzas viņa prezidenta laiks, viņa atteiksies no privilēģijām, ko pēc likuma saņem Igaunijas prezidenta sieva. Tostarp arī no reprezentācijas izdevumiem paredzētās naudas, sekretāra un dienesta automašīnas. Velta par to nebrīnās. Gan jau Ieva turpināšot strādāt, jo bez darba viņa dzīvot neprotot.

"Auseklis"

## Ziemas saulgriežu pliko skrējienis Alojā gūst arvien lielāku atsaucību

Pirmo Ziemassvētku vakarā Alojā norisinājās atraktīvs un pozitīvs pasākums — trešais ziemas saulgriežu pliko skrējienis. Šogad tajā piedalījās ievērojams skaits skrējēju un viņu vidū pirmoreiz bija arī sievietes. Lielākoties, protams, bija limbažnieki, kuri ir šī notikuma iniciatori, bet pliki skrēja arī daži alojieši, stailceļi, rīdzinieki un kāds mazsalacietis.

Skrējienu rīko Alojās kafejnīca "Mieriņš" kopā ar aktīvajiem pirts apmeklētājiem no Limbažiem. Kafejnīcas vadītāja Baiba Siktāre teic, ka viņa atbalsta visas jaunās idejas, un priecājas, ka kādam ir entuziasms kaut ko darīt. — Ja paši puīši nebūtu uzņēmies šo iniciatīvu, es diez vai ko tamlīdzīgu organizētu. Ir jābūt skrējēju kodolam, — spriež sarunbiedre. Viņa ievērojusi, ka pirmajā gadā, kopš limbažnieki sāka braukt uz pirti Alojā, vīri pēc pēršanās pliki gājuši pie Ziemassvētku egles bildēties. Tolaik spriedusi, ka derētu arī kādu aplīti izskriet. Pirmie celmlauži — limbažnieki Gundars Plešs un Jānis Balodis un stailcelietis (tagad alojietis) Jānis Tembergs — tā arī izdarījuši. Nākamajā gadā, lai viss būtu oficiāli, B. Siktāre šo pasākumu saskaņoja ar Alojās novada pašvaldību. Un tā pērn notika pirmais oficiālais ziemas saulgriežu pliko skrējienis. Kas mudināja pirmos dalībniekus tam sadūšoties? Izrādās, iemesls bijis tradicionālais Jāņu nakts pliko skrējienis Kuldīgā. — Kas tad tur plikam vasarā ko neskrīet! Mēs skrienam uz ziemas saulgriežiem, un tas ir ekstrēmāk, — teic J. Balodis. Atrak-



● Pirmajos Ziemassvētkos Alojā uz trešo ziemas saulgriežu pliko skrējienu pulcējās daudz dalībnieku.

cijas krusttēvs, limbažnieks Dzintars Skrubis sākotnēji gan to bija domājis drīzāk kā joku, bet Gundars šo lietu ņēmis nopietni un aizrāvis arī citus. — Tā ir sava veida rituāla izspēlēšana, ziemas saulgriežu mistērijas. Galvenais, lai cilvēki labi justos, aizdomātos par veselīgu dzīvesveidu, — skaidro Gundars. Cits skrienot ceļ savu pašapziņu, vēl kāds tādējādi psiholoģiski pārkāpj sev pāri.

Uzrunātie skrējēji bilda, ka pēc goda apla veikšanas pa Alojās parku pārņemot patīkamas sajūtas. Kā nekā pašiem pēc tam ir ko atcerēties, var paskatīties uz sevi no malas video un foto. Pirms tam aktīvisti kārtīgi izkarsēja pirti un tad, pulkstenim sitot 8 vakarā, spudūc, ir laukā un raitā soli dodas no "Mieriņa" līdz kultūras nama izrotātajai Ziemassvētku eglei un atpakaļ. Skrējiena priekšgalā ir B. Siktāre un kafejnīcas bārmene Dace Eķupe. Viņas gan vēl pagaidām skrien apģērbtas. Daudzi ziemas saulgriežu pliko skrējienā šogad iesaistījās pirmoreiz. Limbažnieks Māris

kopā ar draugu šurp atbrauca, ašās idejas vadīts. Pūsis ieradās neilgi pirms starta un skrēja, pirms tam nepagūdamis uzkarst. Priecīgs par savu pirmo šādu skrējienu bija arī cits limbažnieks Jānis. Viņš sākumā nemaz nav gribējis piedalīties, bet nu ir gandarīts, ka tomēr pierunāts. — Ļaba sajūta. Vismaz kaut kas citādāks. Šogad vīriešu plikņu kompāniju papildināja arī trīs drosmīgas daili dzimuma pārstāves — rīdzinieces Ieva, Maruta un Krista. Viņas šim pasākumam savanģojis Gundars, viņu sens draugs. Meitenes pasākumu novērtēja kā interesantu un par sapņemšanos iesaistīties attrauca: — Viss kārtībā. Ja jau pirti varējām pa pliko, tad arī ārā tāpat. Ja nākamgad būs šāds skrējienis, piedalīsimies. Pēc skrējiena gan jāiet atkal pirti sildīties.

Pasākuma izskaņā B. Siktāre skrējējiem pasniedza atzinības rakstu par drosmi, izcilību un smukumu rādīšanu ziemas saulgriežu pliko skrējienā. Viņa uzskata, ka tradīcija jāturpina. — Nebiju gaidījusi tādu

atsaucību! Arī G. Plešs piekrita, ka dalībnieku šoreiz netrūkst. Nākamajā skrējienā solījušies piedalīties vēl citi. Tādējādi organizatoriem jādomā, kāds būs skrējiena noslēgums, jo pirts uzņemspēja ir ierobežota.

Limbažnieki uz pirti Alojās "Mieriņā" dodas, kopš pašu pilsētā sabiedriskās pirts vairs nav. — Ši ir vienīgā sabiedriskā pirts tuvākajā apkārtnē, ko ļoti labi kurina. Turklāt kurina "uz dzīvā akmens" — nevis pirtsakmeni uzkaršē caur bleķiem, bet ar dzīvu uguni. Uzreiz ir cits aromāts un cita sajūta. Ar baudu var pērties. Pēršanās mums palīdz "noturēt uz stripas" veselību, — stāsta limbažnieks Jānis. Ceturtdienas "Mieriņa" pirti ir sieviešu dienas, piektdienas — vīriešu, bet sestdienās un svētdienās pērties aicinātas ģimenes. Lai arī kādi būtu svētki, pirts grafiks nemainās. B. Siktāre sacīja, ka turpat 22 gada laikā, kopš pastāv uzņēmums, tehnisku iemeslu dēļ pirts nav kurināta tikai 18 dienu.

"Auseklis"





## 11 veidi, kā Jaunajā gadā kļūt par laimīgu cilvēku

Ja prāto par izmaiņām, kas dzīvē nepieciešamas, iepazīsties ar "Huffington Post" apkopotajiem ieteikumiem, kas tev ļaus dzīvot vieglāk un laimīgāk!

### Palēnini tempu un izbaudi mirkli

Pārtrauc būt tik steidzīgs un izbaudi maltīti, sagaršojot tās nianšes, ieklausies sevī, dodies vērot saulrietu un pieraksti sev mīļas dziesmas vārdus!

### Saki "Nē!" visam, kas atņem laiku un vietu

Mūsu laiks ir svarīgs, tāpēc tērē to tikai vērtīgām lietām, nodarbēm un sev dārgiem cilvēkiem! Tu nevari pagūt visu un būt visur, tāpēc izvēlies darīt to, ko gribi visvairāk!

### Lielāks godīgums pret sevi

Ieklausies sevī, lai noskaidrotu, ko patiešām gribi darīt, kur būt un ar ko kopā dzīvot savu dzīvi! Neļauj laika skrējienam radīt paviršību attiecsmē pret sevi pašu!

### Riskē vairāk

Nebaidies kļūdīties un arī kaut ko zaudēt. Pēc katras neveiksmes un kritiena tu tāpat atkal piecelsies un turpināsi ceļu! Un, ja paveiksies, tad krietni košāku un dzīves garšām bagātāku!

### Draugu loks

Ja nemitīgi uzklausi "draugu" bēdas un sniedz viņiem atbalstu, bet, līdzīgās situācijās atrodoties, preti nesaņem neko, izvērtē, vai šādi "draudzība" ir jēga. Visticamāk, tu vien velti tērē savu laiku un enerģiju, kontaktējoties ar šādiem cilvēkiem.

### Pagātni nav iespējams mainīt

Ja tevi grauž notikumi un neatrisinātas problēmas no pat vairākus gadus senas pagātnes, atsvabinies no šīm atmiņām un ļauj sev uzelpot, pieņemot to, ka notikušo taču nav iespējams mainīt!

### Beidz attaisnot savu neuzņēmību

Pārstāj izdomāt attaisnojumu savam gribasspēka un uzņēmības trūcumam un sāc beidzot izdzīvot savu sapni! Ja to var citi, tad arī tev tas ir pa spēkam!

### Dod to, ko vēlies saņemt

Zeme ir apaļa, un tas, ko atdodam, agri vai vēlu atgriežas pie mums pašiem. Paturī to prātā!

### Gaidas atstāj ārpusē

Laiks iet, cilvēki mainās, pielauj kļūdas un mācās no tām vai arī, tieši otrādi, turpina sāpināt līdzcilvēkus. Atceries to un ņem vērā, ka vienīgais cilvēks, no kura vari sagaidīt konkrētu rīcību, esi tu!

### Novērtē sevi

Neraizējies par to, ko par tevi domā citi, bet gan dzīvo tā, lai patīktu sev! Mēs paši esam atbildīgi par savu labsajūtu un to, cik tuvu sev kļūst pielaižam apkārtējo domas.

### Saglabā privātumu

Visiem nav jāzina tavas milas dzīves problēmas, nedienas darbā un citas ķibeles, ar ko ikdienā saskaries. Uztici tās vien pašiem tuvākajiem!

## SLUDINĀJUMI

SIA AIBI iepērk liellopus, jaunlopus, aitas, kazas, zirgus, cūkas.

Labā cena. Samaksa tūlītēja. Svari.  
Tālr. 26142514, 20238990.



SIA "LATVIJAS GALA" iepērk liellopus, aitas, jaunlopus, zirgus.

Svari. Samaksa tūlītēja.  
Tālr. 28761515.

### PĀRDOD

AUDI 80 B4 (2,0 mono, 1993. g. izl., jauna TA, bez ekstrām). T.27867622, 29357544;

AUDI A4 (universāls, 2002. g. izl., 2,5 TDI, oriģinālais nobraukums 366 000 km, jauna TA, teicamā tehniskā stāvoklī, EUR 2500). T.26537977;

BMW 320 (2000. g. izl., 2,0, benzīns, automātiskā AK, melnā krāsā, ādas salons, TA līdz 25.12.2015.). T.29492120;

FORD FOCUS (1998. g. izl., ideālā stāvoklī,

TA līdz 07.2016.). T.29325308, 64636019;  
FORD MONDEO (1997. g. izl., 1,6, gāze/benzīns, TA līdz 06.2016., kopts auto, ideālā stāvoklī, EUR 800, par cenu var vienoties). T.28660635;

MITSUBISHI CARISMA (28.12.1998. g. izl., dīzelis, 1,9, TA līdz 24.11.2016., EUR 850). T.29898053;

MITSUBISHI SPACE WAGON (1996. g. izl., 2,0). T.26165647;

NIVA 2114 (2003. g. izl., 1,7, inžektors, TA līdz 25.2016., tūnings, ziemas un vasaras riepas ar diskām, teicamā stāvoklī). T.20039792.

### SIA "ALNIAS" IEPĒRK ZĀGBALĶUS EUR/m<sup>3</sup>

Garums/ diametrs	Egle				
	3,7	4,3	4,9	5,5	6,1
14-17	46	46	46	46	46
18-24	64	64	70	70	70
25+	64	64	70	70	70

Garums/ diametrs	Priede				
	3,7	4,3	4,9	5,5	6,1
14-17	46	46	46	46	46
18-24	58	58	60	61	61
25+	58	58	60	61	61

Garumus iepriekš saskaņot! Piegādes vieta: Varakļāni. Ir transports! www.alnias.lv  
**SAMAKSA VIENAS DIENAS LAIKĀ!**  
Tālr. 29806775, 25916403, 64866070.

SIA Lauku Miesnieks  
iepērk mājlopus.  
Augstas cenas.  
Samaksa tūlītēja. Svari.  
Tālr. 20207132.

## Rekordliels dalībnieku skaits Ziemassvētku volejbola turnīrā



● Turnīra pirmo triju vietu ieguvējkomandu kopbilde.

Vecā gada izskaņā jau tradicionāli tiek organizēts Ziemassvētku volejbola turnīrs Riebiņu vidusskolas sporta zālē, kur vienas dienas laikā novada spēcīgākās vīriešu volejbola komandas cīnās par godalgām.

Šogad turnīrā startēja rekordliels komandu skaits – sešas divas vienības no Sīļukalna pagasta, pa vienai no Stabulniekiem, Riebiņiem, domubiedru ko-

manda "A & R", kā arī ciemiņi no Rožupes pagasta.

Pie izcīnītām uzvarām netika domubiedru komanda "A & R", kā arī samierināties ar trešo vietu grupā un izstāšanos no cīņas par medaļām nācās ciemiņiem – Rožupes pagasta vīriem.

Pieaicinot talkā volejbola lietpratējus no kaimiņu novada, Ziemassvētku volejbola turnīrā pirmoreiz triumfēja komanda Sīļukalns II (Andris Jaungailis, Valdis Aizpūriets, Juris Jaungailis, Armands Aizpur-

viets, Mārtiņš Upenieks, Andrejs Gendels, Mārtiņš Jeļisejevs, Raitis Dolņikovs un Pēteris Stankevičs), aiz sevis atstājot Stabulnieku komandu, bet bronzas godalgas izcīnīja Riebiņu komanda, kas pieveica sīļukalniešu vienību.

Pirmo triju vietu godalgotās komandas saņēma Riebiņu novada domes sarūpētās medaļas un kausus.

**R.Naglis,**  
Riebiņu novada domes sabiedrisko attiecību speciālists

## PASMAIDĪSIM

☺ ☺ ☺  
Draudzene paziņo, ka jau ceturto reizi iziet pie vīra.  
— Atkal? — pārsteigta otra draudzene.  
— Tu kā koks: katru gadu jauns grezdzens.

☺ ☺ ☺  
Vīrs ieskrien bārā ar pistoli:  
— Kurš gulēja ar manu sievu?  
No tālākā stūra atskan balss:  
— Vecīt, tev nepietiks ložu!

☺ ☺ ☺  
Nekad nedari to, ko nevar ātri paskaidrot ātrās palīdzības ārstiem...

☺ ☺ ☺  
Kāršu spēlmaņu kompānija aizbrauc medībās, kur vienu no viņiem sašauj. Tiesā tiesnesis prasa:

— Kā jūs varējāt šaut, ja cietušais kļiedza, ka nav nekāds āzis!  
— Es domāju, ka viņš kā vienmēr blefo!

☺ ☺ ☺  
— Vectētiņ! Un cik jums gadu?  
— Man, meitiņ, astoņdesmit jau...  
— Ak! Un es nebūtu jums devusi!  
— Bet man jau nemaz vairs nevajag!

☺ ☺ ☺  
Ārsta kabinetā:  
— Pacient, es nekādi nevaru noteikt jūsu slimības diagnozi. Es domāju, ka tas viss ir dzeršanas dēļ.  
— Nekas, dakter, es saprotu! Es atnāksu pie jums citreiz, kad būsiet skaidrā!

☺ ☺ ☺  
Pie ķirurga:  
— Kā jums tā gadījās salauzt žokli trijās vietās?  
— Pavisam ikdienišķi, var teikt — darba trauma. Piektdienas vakarā braucu no darba ar ekskavatoru. Skatos — kanali-

zācijas aka vaļā. Skaidrs, ka pa brīvdienām kāds noteikti tur ieviesīs! Piebraucu, nolaidu kausu tieši uz akas, izslēdzu mašīnu un devos mājup. Pirmdienas rītā, protams, dodos uz darbu, paceļu kausu, un no kanalizācijas izlien trīs santehniķi...

☺ ☺ ☺  
— Ja mēs skolā nebūtu apguvuši tik daudzas vērtīgas zināšanas, kā mēs palīdzētu mācīties saviem bērniem?

☺ ☺ ☺  
Narkomāns sež pie peļķes un dauza ar koku. Viens pienāk un prasa:  
— Ko tu dari?  
— Haizivis biedēju.  
— Bet tur nav haizivju!  
— Tātad labi biedēju.

☺ ☺ ☺  
— Dakter, man niez starp kāju pirkstiem.  
— Starp kuriem?  
— Starp abiem iekškiem.