

Kristus  
mīlestība  
vienmēr  
uzvar

3. lappusē

Aktīvais  
senioru  
klubiņš  
"Rožupieši"

10. lappusē

Pieredze  
Somijas  
skolās

11. lappusē



Svētdien, 20. martā, pulksten 6.30  
— PAVASARA SĀKUMS.

Saulgrieži — tāds spēcīgs laiks, kad  
var darīt tik daudz ko. Atvērt logu, lai  
pavasaris nāk iekšā. Ielūgt bērzu  
sulas. Puķpodā iestādīt sīpolus.  
Apmēties izmainīt pasauli.  
Ja ne pasauli, tad vismaz sevi.

## "Aktīvi – zinoši – radoši" — pavasaris biedrībā "Baltā māja"



● Biedrībā "Baltā māja" top dāvanīgas bērniem.

Līvānu biedrībā "Baltā māja" turpinās projekts "Aktīvi — radoši — zinoši", ko atbalstīja nodibinājums "Latvijas Kopienas iniciatīvu fonds". Projekts tiek realizēts ar mērķi sekmēt Līvānu novada kopienas saliedētību un dzīves kvalitātes uzlabošanu, īstenojot izglītojošas un radošas iniciatīvas.

Pavasari projekta aktivitātes veltītas līvāniešu jaunākajai paaudzei — piecga-  
dīgajiem un sešgadīgajiem bērniem,

kas gatavojas uzsākt skolas gaitas. Martā paredzētas vairākas ciemošanās pie Līvānu, Jaunsilavas, Jersikas un citu novada pagastu mazajiem pirmsskolniekiem. Lai iepriecinātu bērnus, biedrības aktīvākie rokdarbnieki un brīvprātīgie jaunieši darināja dāvanīgas — no filcēta materiāla veidotus piekariņus, kuru gatavošanu iemācīja Zigrīda Korotkina. Tie tika šūdināti, līmēti. Biedrības radošā teātra grupa "Mūžīgais eliksīrs" iestudēja izrādi "Lieldienu brīnumu gaidot". Savukārt seniori — rokdarbnieki uztamorējuši mazus

zaķēnus — piespraudītes košās krāsās, kas arī tiks dāvināti bērniem projekta pasākumos, apmeklējot bērnus. Kopumā dāvanīgu sagatavošanā iesaistījās aptuveni 15 dalībnieki, tika sagādātas 130 mantiņas — zaķēnu piespraudes un filcēti atslēgu piekariņi. Pirmā ciemošanās jau notikusi — pārsteigums ar teātra izrādi un dāvanīgām tika sagādāts pirmsskolas izglītības iestādes "Rūķīši" bērniem, kas apmeklēja "Pastariņa" skolu.

L.Rancāne

## Akcija "Esi nodarbināts laukos!"

Biedrība "Lauksaimnieku apvienība" sadarbībā ar Nodarbinātības valsts aģentūru (NVA), Latvijas Pašvaldības savienību un Lauksaimnieku organizāciju sadarbības padomi (LOSP), organizē lauksaimniecības darbu vakanču tirgus reģionālās akcijas "Esi nodarbināts laukos!"

Viena no akcijas norises vietām būs Preiļos (Raiņa bulvārī 19, Preiļu novada

domē (2. stāvs), 7. aprīlī, no pulksten 12.00 līdz 15.00), informē NVA Preiļu filiāles vadītāja Vija Jakimova.

Akcijas "Esi nodarbināts laukos!" ietvaros būs paredzēta kontaktīkšanās starp potenciālajiem darba ņēmējiem un reģiona lauksaimniekiem/ pārstrādātājiem.

Tikšanās laikā būs iespēja klātienē dzirdēt zemnieku saimniecību un citu lauksaimniecības produktu ražotāju pārstāvju sniegto informāciju par darbu

laukos, tas ir, darba iespējām strādāt konkrētā saimniecībā vai uzņēmumā, dzīvošanas iespējām laukos, atalgojumu un citu svarīgu informāciju, lai sekmīgi uzsāktu darbu, kā arī akcijas ietvaros lauksaimnieki varēs pieteikt publicēšanai vakances izveidotā NVA mājas lapas logā "Darbs laukos!"

Darba devēji tiek aicināti aktīvi iesaistīties akcijā darbinieku meklēšanā saviem uzņēmumiem.

Abonē  
"NOVADNIEKU"  
APRĪLIM un pārējiem  
gada mēnešiem.

Dari to šodien  
un saņem laikrakstu pēc  
divām darba dienām.

## Izslēgsim gaismu Zemes stundā!

Sestdien, 19. martā, visā pasaulē tiks svinēta Zemes stunda, kuras laikā no pulksten 20.30 līdz 21.30 iedzīvotāji, pašvaldības un uzņēmumi tiek aicināti stundas garumā simboliski nelietot elektrību, tādējādi apliecinot izpratni par klimata pārmaiņu nozīmību.

Pasaules Dabas fonda akcija cauri laika joslām visā pasaulē risināsies jau desmito reizi. Savu dalību apstiprinājušas jau lielākā daļa Latvijas pašvaldību, tāpat dažādu Zemes stundai veltītu pasākumu organizētāji visā Latvijā. «Katru gadu, pateicoties uzmanībai, ko Zemes stunda gūst plašākā sabiedrībā, tiek aktualizētas vides problēmas, aicinot aizdomāties par to, ka mēs visi ar savām izvēlēm un paradumiem dažādos mērogos ietekmējam mūsu planētas veselību,» uzsver Pasaules Dabas fonda direktors Jānis Rozītis. «Zemes stunda nav elektrības patēriņa mērīšana vienas stundas laikā, bet gan simbols mūsu lēmumiem un attieksmēm vides aizsardzībā.»

«Izslēdzot gaismu Zemes stundā, spersim vēl vienu soli preti videi draudzīgākam dzīvesveidam. Ikviens uzdosim sev jautājumu — ko es varu darīt, lai mazinātu klimata pārmaiņas un sargātu vidi? Iespēju ir tik daudz! Mēs varam šķirot atkritumus, taupīt elektrību un ūdeni, pēc iespējas atteikties no plastmasas maisiņiem vai biežāk doties ceļā kājām vai ar velosipēdu. Atstāsim pozitīvu ietekmi uz vidi,» aicina Valsts prezidents Raimonds Vējonis.

Līdzdalību pieteikušas arī apkārtnējās pašvaldības. Tā Riebiņu novada dome aicina iedzīvotājus simboliski izslēgt gaismu uz vienu stundu, lai parādītu savu apņemšanos videi draudzīgākai rīcībai ikdienā. Piedalīties Zemes stundā aicina arī Preiļu novada dome, no savas puses solot uz vienu stundu izslēgt apgaismojumu sabiedriskajās ēkās. Izslēgt elektrību savā istabā, mājā vai darba vietā mudina arī Līvānu, Vārkavas un Aglonas pašvaldības.

Plašāka informācija par Zemes stundas pasākumiem meklējama mājaslapā [www.zemesstunda.lv](http://www.zemesstunda.lv).



## NACIONĀLĀS ZIŅAS

### Tiesībsargs par obligāto veselības apdrošināšanu: tā ir tautas tracināšana

Tiesībsargs Juris Jansons uzskata, ka neskaidriba par obligātās veselības apdrošināšanas ieviešanu ir tautas tracināšana, un aicina likumā noteikt, kuras personu grupas ir atbrīvojamas no pacientu iemaksas, informē LETA. Viņaprāt, neesot šaubu, ka diskusijām par obligāto veselības apdrošināšanas sistēmu ir jābūt, tomēr pirms šādu diskusiju sākšanas ir jābūt priekšlikumiem un jāizstrādā regulējums, kurā noteiktu, ko ietver valsts finansēta veselības aprūpe. Tāpat būtu jādefinē, kuras iedzīvotāju grupas ir atbrīvotas no pacienta iemaksas. Tiesībsargs Saeimai un Ministru kabinetam ir nosūtījis vēstuli, kurā norāda, ka līdz ar obligātās veselības apdrošināšanas ieviešanu pieaugs nodokļu slogs iedzīvotājiem. Savukārt tas nozīmē, ka valstij ir jānodrošina precīzas garantijas un pārliecība, ka valsts pakalpojums būs pieejams noteiktā termiņā. Vienlaikus būtu ieviešama kontroles sistēma, kurā skaidri noteikts, kas notiek, ja pakalpojums noteiktajā termiņā nav nodrošināts. Arī Latvijas Ārstu biedrība aicina izvērtēt obligātās veselības apdrošināšanas lietderību, jo tikai 39% iedzīvotāju ir darba ņēmēji ar ienākumiem.

### Dūklavs: Pienāmsaimnieki nevar cerēt uz ES finansiālu atbalstu, jāmeklē valsts atbalsta iespējas

Latvijas pienāmsaimnieki patlaban nevar cerēt uz Eiropas Savienības (ES) finansiālu atbalstu, tāpēc būs jāmeklē atbalsta iespējas no valsts budžeta, LTV sacīja zemkopības ministrs Jānis Dūklavs. Jau tuvākajā laikā, visticamāk, nākamnedēļ, Dūklavs paredzējis tikties ar finanšu ministri Danu Reiznieci-Ozolū, lai runātu par valsts atbalsta iespējām pienāmsaimniekiem. Dūklavs pagaidām nevarēja prognozēt, kāds šis atbalsts būs. Ministrs norādīja, ka lūgs Finanšu ministriju atgriezties pie papildus valsts tiešajiem maksājumiem, kas tagad ir būtiski samazināti. Dūklavs nenosauca konkrētas atbalsta nepieciešamās summas, taču sacīja, ka tie ir "desmitiem miljonu eiro". Zemkopības ministrs norādīja, ka pēc dalības ES Lauksaimniecības un zivsaimniecības ministru padomes sanāksmē Briselē kļūvis skaidrs, ka finansiālu palīdzību no ES nevar gaidīt. Turklāt 18 ES valstīs ir izteikušas par brīvprātīgu ražošanas samazināšanu, uz ko mudina arī ES Lauksaimniecības komisārs Filis Hogans. Kā ziņots, Hogana ieteikums mazināt piena produkcijas apjomus varētu būt tikai viens no paņēmieniem, kā risināt grūtu situāciju nozarē, tikmēr Eiropas Komisijas priekšlikumi tirgus situācijas normalizēšanai kopumā ir nepietiekami un pārāk nekonkrēti. Tā pēc dalības ES Lauksaimniecības un zivsaimniecības ministru padomes sanāksmē Briselē uzsvēra Dūklavs.

### Latvija Pasaules laimes reitingā ieņem 68. vietu

Latvija atzīta par 68. pasaulē laimīgāko valsti 2013.-2015. gadā, bet salīdzinājumā ar 2005.-2007. gadu Latvijas laimes indekss ir uzrādījis pasaulē piekto lielāko pieaugumu, liecina jaunākais Pasaules laimes ziņojums ("World Happiness Report"). Tā rezultāti liecina, ka vislaimīgākie iedzīvotāji ir Dānijā, kas iepriekš divas reizes bijusi reitinga līdere, bet pērn piekāpās Šveicei, kas šogad ierindojusies otrajā vietā. Vēl pirmajā pasaules laimīgāko valstu reitinga desmitniekā ir Islande, Norvēģija, Somija, Kanāda, Nīderlande, Jaunzēlande, Austrālija un Zviedrija. ASV ierindotas 13. vietā, Vācija ieņem 16. vietu, Francija — 32. vietu, Itālija 50. vietu, Japāna 53. vietu, bet Krievija ierindota 56. vietā. Baltkrievija ieņem 61. vietu Pasaules laimes reitingā, Turcija atzīta par 78. laimīgāko valsti, Ķīna ierindota 83. vietā, Ungārija — 91. vietā, Grieķija — 99. vietā, Indija — 118. vietā, Ēģipte — 120. vietā, Ukraina — 123. vietā, bet Bulgārija — 129. vietā. Desmit nelaimīgākās valstis pasaulē, pēc reitinga veidotāju vērtējuma, ir Madagaskara, Tanzānija, Libērija, Gvineja, Ruanda, Benina, Afganistāna, Togo, Sirija un Burundi, kas reitingā ieņem pēdējo — 157. vietu. Pasaules laimes ziņojums publicēts ceturto reizi. ANO izveidotā ekspertu darba grupa valstis vērtēja pēc dažādiem kritērijiem.

## NOVADNIEKS

Redaktore Tamāra Elste

Pasūtījuma indekss 3033.

Reģistrācijas apliecība nr. 000701018.

Izdevējs — SIA «NOVADNIEKS REDAKCIJA».

Redakcijas adrese: Brīvības ielā 14, Preiļi, LV-5301.

Elektroniskais pasts: novadnieks@axel.lv

Tālr. 65307057, mob. tālr. 29410288 (redaktorei), 65307057 (reklāmas un sludinājumu pieņemšana),

žurnālistiem — 65307058.

Par sludinājumu saturu atbild to iesniedzējs.

Laikrakstā publicētie materiāli ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli.

Pārpublicējot atsauce uz «Novadnieku» obligāta.

Laikraksts iespiests SIA «Latgales drukā» Rēzeknē.

Mājas lapa internetā: [www.novadnieks.lv](http://www.novadnieks.lv)

Laikraksts iznāk astoņas reizes mēnesī  
(otrdien, piektdien).



*Spirgts rīts ar maigu plūkšķi: slimības prom, lai veselībai  
brīvs ceļš! Uzmundrina spriganais veselības vēlējums: apaļš  
kā pūpols, lunkans kā žaģars, skaists kā lecošā saulīte.  
Pūpols māj un dod suētību Pieldienām.*

## Saeima uzdod valdībai izvērtēt ceļa nodokļa izmantošanas efektivitāti

Saeima 3. martā nolēma uzdot Ministru kabinetam (MK) izvērtēt ceļa nodokļa izmantošanas efektivitāti.

Saskaņā ar Saeimas lēmumu valdībai jāveic Baltijas valstīs par ceļu lietošanu maksājamo nodokļu un nodevu apjoma un tiesiskā regulējuma salīdzinošs izvērtējums.

Tāpat Saeima uzdeva MK līdz šī gada 1. septembrim parlamentā iesniegt informatīvu ziņojumu par iespējām veikt iz-

maiņas normatīvajos aktos, lai īstenotu principu, ka ceļu lietotāju maksātie nodokļi un nodevas tiek izlietoti ceļu un tiltu remontiem un to uzturēšanai labā tehniskā stāvoklī, kā arī lai nodokļu maksājumu apjoms ceļu lietotājam atbilstu ceļu lietošanas intensitātei.

Saeima lēmumu pieņēmusi, pamatojoties uz kolektīvo iesniegumu "Par ceļiem bez bedrēm". Iniciatīvas autori rosina ikgadējo transportlīdzekļu ekspluatācijas nodevu pievienot degvielas cenai, bet

degvielas akcīzes nodokli novirzīt ceļu remontam un uzlabošanai. Šo līdzekļu pārvaldīšanu iniciatīvas autori rosina uzticēt atsevišķam fondam Satiksmes ministrijā.

Kolektīvais iesniegums Saeimā iesniegts šī gada 25. februārī, un to parakstījuši 10 435 pilsoņi.

Iniciatīva parlamentā iesniegta, izmantojot Saeimas kārtības rullī paredzēto iespēju vērsties parlamentā ar vismaz 100 000 pilsoņu parakstītu iesniegumu.

## Deputāti konceptuāli atbalsta regulējumu dalītā īpašuma izbeigšanai

Saeima ceturtdien, 17. martā, pirmajā lasījumā konceptuāli atbalstīja Piespiedu dalītā īpašuma tiesisko attiecību privatizētājos daudzdzīvokļu mājās izbeigšanas likumprojektu.

Kā risinājumu piespiedu dalītā īpašuma attiecību izbeigšanai vienota īpašuma izveidošanai likumprojekts paredz iespēju daudzdzīvokļu māju dzīvokļu īpašniekiem izmantot vienpusēju zemes izpirkuma tiesību. Ja šādu iespēju iedzīvotāji neizmanto, saglabātos līdzšinējais piespiedu nomas attiecības, neizslēdzot iespēju vienoties par citiem nosacījumiem.

Lai daudzdzīvokļu mājas dzīvokļu īpašnieku kopība varētu uzsākt dalītā īpašuma izbeigšanas procedūru, paredzēts vienkāršot lēmuma pieņemšanas mehānismu. "Pa" būtu jānobalso vairāk nekā pusei no

visiem dzīvokļu īpašniekiem. Pēc tam katram dzīvokļa īpašniekam jāveic savas izpirkuma cenas daļas samaksa, kas atkarīga no zemes kadastrālās vērtības, izpirkamās zemes platības, dzīvojamās mājas lieluma un konkrētā dzīvokļa platības.

Paredzēts, ka zināms ieguldījums šajā procesā būs jāsniedz arī valstij un pašvaldībām. Valsts zemes dienests būtu atbildīgs par izpirkamās zemes noteikšanu un kadastrālo uzskaiti, kā arī paziņojumu nosūtīšanu iedzīvotājiem, savukārt zvērīnāti tiesu izpildītāji rūpētos par visu, kas saistīts ar īpašuma tiesību nostiprināšanu, bet pašvaldību pārziņā būtu mājām funkcionāli nepieciešamo (izpirkamo) zemi pārskatīšana un noteikšana.

Pēc Tieslietu ministrijas aplēsēm plānotā projekta īstenošana valstij varētu izmaksāt apmēram 14 miljonus eiro. Tāpat ministri-

jas sniegtā informācija liecina, ka piespiedu dalītā īpašuma attiecībās patlaban ir 3677 daudzdzīvokļu mājas ar turpat 111 tūkstošiem dzīvokļu. Šīs mājas atrodas uz 7354 citām personām piederošiem zemes gabaliem.

Risinājums piespiedu dalītā īpašuma attiecībās nepieciešams, jo gan zemes, gan dzīvokļu īpašnieki ir ierobežoti rīcībā ar savu īpašumu, dzīvokļu īpašniekus neapmierina pienākums maksāt piespiedu nomu, savukārt zemes īpašnieki pārsvarā nav apmierināti ar ienākumiem, ko gūst no šīs nomas. Tāpat būtiski, ka daudzdzīvokļu mājā panākt vienošanos par dalītā īpašuma tiesisko attiecību izbeigšanu ir tikpat kā neiespējami, iepriekš par likumprojekta virzību atbildīgajā Valsts pārvaldes un pašvaldības komisijā situāciju raksturoja Tieslietu ministrijas pārstāvi.

## Ir cerības, ka stāvlaukumu sakārtos



Automašīnu stāvlaukums Preiļos, Kārsavas ielā, kur ar saviem transportlīdzekļiem visbiežāk piestāj lielveikala "Maxima" apmeklētāji, pēdējā laikā izpelnījies ne vien braucēju, bet arī gājēju pārmetumus — bedre pie bedres, peļķe pie peļķes.

Cik ilgi autobraucējiem būs jābojā savi spēkrati un gājējiem apavi? Vai tiešām pašvaldība vienreiz nevar saņemties un problēmu atrisināt?

Preiļu novada domes priekšsēdētājas Marutas Plivdas atbilde viēš cerības, ka stāvlaukums tiks sakārtots. Pašval-

dības vadītāja atgādināja, ka stāvlaukums atrodas privātā teritorijā, zeme ir Preiļu Romas katoļu draudzes īpašums. Viņa informēja, ka līdzšinējie zemes nomnieki lauž nomas līgumu ar draudzi, līdz ar to paveras jaunas iespējas risinājuma meklējumiem. Jau nākamnedēļ Preiļos ieradīsies uzņēmuma "Maxima" vadības pārstāvi, kas slēgs zemes nomas līgumu ar katoļu draudzi, kura nosacījumi paredz arī automašīnu stāvlaukuma remontu. M.Plivda solīja informēt par darbu termiņiem arī "Novadnieka" lasītājus.

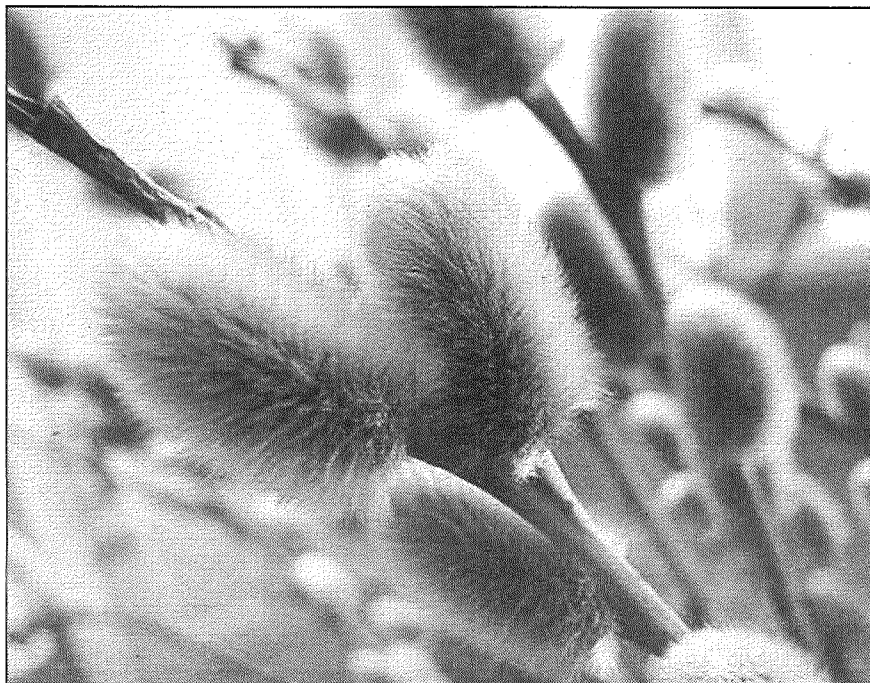
L.Kirillova

Foto: I.Kirilova



# Kristus mīlestība vienmēr uzvar

20. martā mēs svinam Lielā gavēņa sesto svētdienu, kas Baznīcas tradīcijā tiek saukta par Pūpolu (palmu) jeb Kunga ciešanu svētdienu. Ar to iesākas Lielā nedēļa – pašas nozīmīgākās un svētākās dienas visā liturģiskajā gadā. Šajā nedēļā mēs esam aicināti pārdomāt notikumus, kas saistīti ar Kunga Jēzus ciešanām, nāvi un augšāmcelšanos. Šī Svētā nedēļa modina mūsos ilgas pēc vienīgā Glābēja – Kristus – un atjauno vēlēšanos pašreizējā pasaulē sekot.



Pūpolu svētdienas liturģijā mēs atceramies Jēzus svinīgo ierašanos Jeruzālemē, kad ļaudis sveica Viņu kā savu Karali. Patiesībā šis notikums jau iepriekš pasludina Jēzus augšāmcelšanos un Viņa godību. Klausoties Evāņģēlija lasījumus, mēs atsaucam atmiņā mūsu Kunga Jēzus Kristus ciešanas. Tā nav nejaušība, ka šis svētdienas Svēto Rakstu lasījumi vispirms runā par Jēzus slavu un godību un tikai pēc tam norāda ceļu, pa kuru Viņam būs jāiet, ļaujot mīlestībai un žēlsirdībai gūt uzvaru pār grēku un ļaunumu. Mēģināsim izprast šo notikumu būtību un pārdomāsim arī mūsu dzīves ceļu: vai mēs patiešām pareizi saprotam Jēzus mācību un ikdienā Viņam sekojam?

Padzirdējuši, ka Jēzus kā Mesija uz ēzeliņa pazemīgi iejāj Jeruzālemē, cilvēki steidzās Viņam pretī, sveicot ar palmu zariem, klājot uz ceļa savas drēbes un skaļi saucot: “Hosanna augstumos! Slavēts lai ir Ķēniņš, kas nāk Kunga vārdā!” (Lk 19, 38) Ar savu neparasto mācību, veiktajiem brīnumiem, dziedāšanām, ļauno garu izdzīšanu un mirušo augšāmcelšanu Jēzus bija kļuvis tik slavens, ka pat cittauteiši gribēja iepazīties ar Viņu un Viņa mācību. Lai atceramies Evāņģēlija fragmentu, kad pie Filipa ar lūgumu vērsās daži grieķi sacīdami: “Mēs gribam redzēt Jēzu” (Jņ 12, 21). Filipus to patēica Andrejam, un pēc tam abi devās un pastāstīja to Jēzum. Varētu likties, ka Jēzum būtu jābūt gandarījums par savu arvien pieaugošu popularitāti, tomēr Jēzus saprot, ka ir pienācis Viņa laiks, un Viņa atbilde mācekļiem skan savādi: “Ir pienākusi stunda, lai Cilvēka Dēls tiktu pagodināts.” (Jņ 12, 23)

Jēzus nekad netiecās pēc cilvēku atzinības, uzslavas vai panākumiem. Baznīcas tēvi māca, ka panākumi ir ierocis, ko bieži izmanto sātans, lai mūs maldinātu, ievestu strupceļā vai arī novērstu no patiesām vērtībām, novērstu no Dieva. Jēzus labi zināja, ka ikviens, kurš tiecas pēc panākumiem, atzinības, slavas, varas, patiesībā meklē tikai sevi. Bez Dieva palīdzības, tas ir, pats ar sevi spēkiem, pat labu gribot, cilvēks nav spējīgs nesavtīgi milēt otru – dāvēt viņam sevi, pirmgrēka dēļ būdams vērstis pats uz sevi un tiecoties visā istenot vienīgi savus plānus.

Kad cilvēks novērsās no Dieva, viņa sirdī izveidojās “melns caurums” – bezgalīgas ilgas pēc mīlestības un papildījuma. Mēs gribam dzīvot, bet piedzīvojam nāvi. Mēs vēlamies milēt citus, bet atklājam savu nespēku. Mēs gribam būt milēti, bet piedzīvojam to, ka citi mūs atgrūž. Neviens cits, izņemot Dievu, nespēj aizpildīt šo “melno caurumu”, bet mēs izeju meklējam naudā, arvien jaunās zināšanās, slavā, varā, sasniegumos. Mēs gaidām no vīra, sievas, bērniem, draugiem, lai viņi aizpilda šo mūsu iekšējo tukšumu. Taču tas viss nedara mūs spējīgus milēt ar beznosacījuma mīlestību, un šī iemesla dēļ rodas daudz ciešanu un vilšanās.

Sirds dziļumos ikviens saprot, ka gandarījums, ko nes paviršs hedonisms, ir īslaicīgs un atstāj dvēselē tikai tukšumu; ka ieslēģšanās sevī, sava egoisma bunkurā – tā ir iluzora dzīve; ka reliģiskā vienaldzība un Dieva noliegšana ievēd tikai tumšā strupceļā. Tāpēc visi cilvēciskie panākumi galu galā beidzas ar tukšumu, vilšanās un ciešanām. Jēzus zināja, ka vienīgais veids, kā cilvēki var izlīgt ar Dievu un atjaunot vienotību ar līdzcilvēkiem, ir Viņa nāve un augšāmcelšanās, kas uz visiem laikiem iznīcinās jebkādas šķēršļus, kas mums traucē nesavtīgi milēt citam citu. Jēzus teica: “Ja kviešu grauds, iekritis zemē, nenomirs, tas paliks viens, bet, ja nomirs, tas dos daudz augļu.” (Jņ 12, 24)

Mūsdienu sabiedrība nereti atmet kristietību tieši krusta dēļ – tāpēc, ka neizprot tā nozīmi. Daudzi uzskata, ka krusts ir dzīvības noliegšanas zīme, tāpēc rodas iebildums: “Bet mēs taču gribam pilnvērtīgu dzīvi, bez ierobežojumiem un atteikšanās! Mēs vienkārši gribam dzīvot un ņemt no dzīves visu, ko tā spēj mums dot!” Tas skan visai pārliecinoši un pat kārdinoši, tomēr tie ir sātana meli.

Pūpolu svētdienas liturģija mums vēstī, ka tieši krusts ir “dzīvības koks”, kas nes vislabākos augļus, jo dzīvību mēs iegūstam nevis tad, kad to paturam sev, bet kad sniedzam to kā dāvanu citiem. Milēt nozīmē gribēt otra cilvēka labumu vairāk nekā savu personīgo, rūpēties par viņu un dalīt ar viņu visas dzīves grūtības un priekus. Milēt nozīmē dāvēt sevi, nesavtīgi ziedojoties tuvākā dēļ. Tāpēc krusts ir tas ceļš, kas ved uz patieso dzīvi un laimi! Krustā sistais Jēzus ir cilvēka autentiskas brīvības simbols un garants. Milēt nemaz nav tik viegli, tomēr vienīgi mīlestība piešķir dzīvei prieku un laimes garšu.

Pārdomāsim, pēc kā mēs isti tiecamies savā dzīvē? Ko cenšamies sasniegt? Kāds varbūt pašlaik ir pilnībā nodevies domām par to, kā veiksmīgi apprecēties, cits ir pārņemts ar finanšu lietām, vēl kādam prāts ir aizņemts ar labas mašīnas, nekustamā īpašuma vai modernāka datora iegādi, vēl citi uztraucas, kā nokārtot eksāmenus, uz kuru valsti doties studēt vai strādāt. Katrs esam izplānojuši savu nākotni un dzīvojam tā, it kā viss būtu atkarīgs vienīgi no mums. Bet Jēzus saka: “Kas mil savu dzīvību, tas to pazaudēs, bet kas ienīst savu dzīvību šajā pasaulē, tas to saglabās mūžīgajā dzīvē.” (Jņ 12, 25) Ko Jēzus ar to grib pateikt? Viņš vēlas mums atklāt to, ka, kaļot savus nākotnes plānus, tiecoties pēc karjeras, sla-

vas, meklējot savtīgu laimi, mēs neatrādisim neko citu, kā vienīgi sirds nemieru, tukšumu un ciešanas. Tikai tas, kurš tic, ka Dievs mil cilvēku vairāk, nekā viņš pats spēj milēt sevi, un uzticas Dievam, jo Viņš zina daudz labāk, kas vajadzīgs mūsu laimei, – tikai tas ir spējīgs atteikties no saviem plāniem un ar pašāviņu pildīt Dieva gribu.

Pamācošs ir Isaja pravietojums par Jahves Kalpu: “Kungs Dievs modina ritā, agri ritā Viņš modina manu ausi, lai es klausītos kā mācekļi.” (Is 50, 5) Vārds “auss” šeit simbolizē klausīšanos, tāpat paklausību Dieva gribai pat tad, kad citi tevi pazemo, izsmej, neieredz. Šis pravietojums norāda, cik augstu Dievs vērtē pazemību un cik svarīgi ir paklausīt Viņa gribai. Tas piepildījās Jēzū Kristū, kurš labprātīgi pazemināja sevi mūsu dēļ, “klūdams paklausīgs līdz nāvei, līdz pat krusta nāvei. Tādēļ arī Dievs Viņu paaugstināja un deva Viņam vārdu, kas ir pāri pār katru vārdu.” (Flp 2, 8–9)

Kāds poļu bīskaps reiz pastāstīja neparastu notikumu. Vatikānā, pusdienojot kopā ar Jāni Pāvilu II, viņš pāvestam pastāstījis par priesteri, kurš atstājis priesterību, kļuva par bezpajumtnieku un ik dienas ubagoja Romas ielās. Pāvests nekavējoties lika atvest šo cilvēku pie sevis, pacienāja ar pusdienām un pēc tam ilgi sarunājās ar viņu, izjautāja par dzīvi un sarunas beigās lūdza, vai viņš – pāvests – nevarētu šim priesterim izsūdzēt savus grēkus. Pēc šī notikuma priesteris, kurš bija kļuvis par bezpajumtnieku, atgriezās Baznīcā un mainīja savu dzīvi. Nevis mūsu paaugstināšanās, bet pazemība var pacelt tos, kuri ir nomaldījušies vai pakrituši. Svētīgā Māte Terēze mēdza sacīt: “Ja mēs gribam patiesi milēt, mums jāiemācās piedot un pieņemt otru tādu, kāds viņš ir.”

Pūpolu svētdienā visos katoļu dievnamos tiek svētīti pūpoli un palmu zari, kas simbolizē morālu un garīgu uzvaru pār sevi, savām vajībām, kārdinājumiem un grēku. Ir vērts šos zarus saglabāt, noliekot savās mājās redzamā vietā, lai tie mums pastāvīgi atgādinātu, ka mums jāuzvar savs egoisms, lepība, skaudība, dusmas. Un atcerēsimies, ka šajā cīņā mēs neesam vieni. Katru dienu Jēzus ir kopā ar mums un sniedz mums Svētā Gara spēku katrā ar ticību izdzīvotajā Svētajā Misē, katrā patiesā grēksūdzē un ikvienā sirds lūgšanā.

Priesteris A.Švels MIC,  
Daugavpils Jēzus Sirds draudzes  
prāvests

# Mums vēl nedēļa laika pārdomām

Tā ir liela laime, ja cilvēks spēj priecāties par sīkumiem. It īpaši mūsdienās, kad daudziem vissvarīgākais šķiet cīnīties ar dzīves grūtībām, risināt vairāk vai mazāk globālas problēmas, gādāt par savu personīgo vai ģimenes materiālo nodrošinājumu, sekot līdzi visam, kas tiek pasniegts priekšā televīzijā, internetā, skan pa radio. Tā cilvēki jūtas piederīgi pasaules sabiedrībai, bet pazaudē paši sevi. Kādi tur ciruļi, meža zosis un gulbji, ja tika uzsākta Krievijas kara aviācijas pārdislocēšana no Sirijas uz kara bāzēm Krievijā? Kādi sniegpulksteni un bērzu sulas, ja Turcijā pašnāvnieku radītos sprādzienos iet bojā desmitiem cilvēku? Ukrainā beidzot pieņem pretkorupcijas likumu, bet bērni uzplūdas, ka jāauj gumijnieki un jāiet pēc pūpoliem...

Esam brīvi savā izvēlē un tā arī darām, tikai pēc gadiem, kad skats pagātnē sniedz krietni tālāk nekā uz priekšu nākotnē, nākas secināt, ka pasaules problēmas šādā vai tādā veidā tikušas atrisinātas bez mums. Bērni izauguši bez pašu taisītiem strazdu būriem un štābiņiem koku lapotnē, nerunājot par to, ka zinātu rudzus no kviešiem tūrumā atšķirt. Izauguši augsti izglītoti, bet patiesībā kā tādas stiebrzāles – ar tukšumu viduci. Kāds svešais šajā tukšajā vietā var iepotēt ko savu. Un tad brīnāmies, kā gan Latvijā, kristīgā un puslīdz ticīgā valstī, var rasties “konvertīti” – tie, kas no kristiešiem pārgājuši islāmticībā, radikalizējušies tiktāl, ka kopā ar sievām un bērniem devušies projām, lai kļūtu par “Islāma valsts” kaujiniekiem Sirijā vai kur citur. Tā, lūk, notiek, kad sadomājamiem par pasaules lietām, bet aizmirstam priecāties par ikdienišķajiem sīkumiem. Tie, izrādās, spēj piepildīt laiku un pastiept garākus tos kopā būšanas mirkļus ar saviem tuvajiem, ko ar smaidu un patīku atcerēsimies pēc gadiem.

Bet nu par ko citu. Viens no šīs nedēļas svarīgākajiem datumiem bija 16. marts. Kā ierasts pēdējos gados, ar pieteiktiem leģionāru piemiņas pasākumiem un atbildes gājieniem no anti-fašistu puses, ar Drošības policijas sastādītiem sarakstiem, kādas personas Latvijā nav vēlamas ielaist, ar policistu uzstādītiem un apspārgātiem žogiem apkārt Brīvības piemineklim. Mūsu politiķi jau šo to iemācījušies un gatavi nepieļaut iespējamās provokācijas. Pāris nedēļas pirms 16. marta un vēl kādas dienas pēc tam tēma šķiet interesanta, bet tad tiek *nobāzta* vēstures pieliekamajā līdz nākamajam gadam. Diemžēl līdz šim neviens tā arī nav īsti pacenties skaidri un saprotami izklāstīt, kāpēc radusies tāda agresija, naidis, citā pusē karojošo nozākāšana. Latvijas vēsture aizvien bijusi smaga un sarežģīta. Lielvarām, kārtojot savus savstarpējos rēķinus, mūsu liktenis bijis mazsvarīgs un nenozīmīgs. Tāpēc situācija arī bija tāda, ka Otrā pasaules kara laikā brālim nācās karot pret brāli, kaimiņam – pret kaimiņu. Kopš tā laika pagājuši jau vairāk nekā septiņdesmit gadi, un visā civilizētajā pasaulē veterāni, lai kurā pusē viņi būtu karojuši, ar sāpēm piemin savus kritušos biedrus. Civilizētā pasaulē, starp citu, par atmiņām neviens neņirgājas...

Skatoties televīzijas žurnālistu sagatavotos sižetus par leģionāru piemiņas dienas notikumiem, varam secināt, ka veco vīru palicis gauži maz. Viņiem visiem jau pāri deviņdesmit. Pēc nedaudz gadiem būs vēl mazāk. Tāpat aizsaules ceļos dosies arī tie, kuri karoja pretējā pusē un ticēja citai pasaules kārtībai. Kamēr te, uz zemes, vecie vīri tiek dalīti “labajos” un “sliktajos”, kaut kur tālu tālu projām, sēžot līdzās uz kāda mākoņa malīņas, viņi, iespējams, skatās uz mums ar nožēlu.

Vai tādēļ, lai pilnīgi vienādi beigtu šīs zemes gaitas, ir nepieciešams citam citu nozākāt, lamāt un nīst? Tas ir jautājums, kas attiecas uz mums visiem, kuri šobrīd ķepurojamies pa dzīves likločiem. Ar Pūpolsvētdienu kristīgā pasaule aizsāk Lielo nedēļu. Mums priekšā dažas dienas pārdomām, sevis izvērtēšanai. Neviens jau nesaka, ka mums mirkli jāizmēģinām un jāklūst ideāliem, bet kaut vienu netīrumu, kaut vienu grūzīti no sevis varam notraukt, iemācīties piedot un pieņemt otru tādu, kāds viņš ir, spēt priecāties par ikdienišķiem, bet vienlaikus tik dievišķiem sīkumiem.



## LAUKSAIMNIEKIEM

### Izglītos par likumdošanas izmaiņām lauku un mežu apsaimniekošanā

Latvijas Lauku konsultāciju un izglītības centra (LLKC) Preiļu nodaļa turpina informatīvo semināru ciklu par Eiropas Savienības un valsts likumdošanas izmaiņām, kas attiecas uz lauku un mežu apsaimniekošanu.

21. martā pulksten 10.00 Preiļu novada domes telpās ar aktualitātēm Lauku Attīstības programmas pasākumos iepazīstinās Dienvidlatgales reģionālās lauksaimniecības pārvaldes lauksaimniecības un lauku attīstības daļas vadītājs Normunds Lāčauņnieks. Eiropas Savienības tiešo maksājumu daļas vadītājs Aivars Znotiņš informēs par ES tiešmaksājumiem 2016. gada sezonā un elektroniskās pieteikšanās sistēmas lietošanu. Par aktualitātēm grāmatvedībā stāstīs LLKC Preiļu konsultāciju biroja grāmatvedības konsultante Natālija Giluče. Aktualitātes izklāstīs arī akciju sabiedrības "Attīstības finanšu institūcija Altum" Rēzeknes reģionālā centra vadītāja Vita Pučka, par lizinga aizdevumiem lauksaimniecības tehnikas iegādei informēs DNB bankas biznesa klientu darījumu vadītāja Anna Lipatova. Par Pārtikas un veterinārā dienesta (PVD), Lauksaimniecības Datu centra (LDC) un citu institūciju jaunumiem stāstīs LLKC Preiļu nodaļas Preiļu novada lauku attīstības konsultante Elza Spodra Elste.

Rušonas pagasta teritoriālajā pārvaldē, Kastīrē, Liepu ielā 5a, seminārs notiks 22. martā, sākums pulksten 10.00. Darba kārtībā būs LLKC Preiļu konsultāciju biroja vadītājas Mārites Vucenlīdzānes informācija par Lauku Attīstības programmas investīciju piesaisti — "Ieguldījumi materiālajos aktīvos", "Jaunie lauksaimnieki", "Mazo saimniecību attīstība". LLKC Preiļu konsultāciju biroja grāmatvedības konsultante Diāna Antonova iepazīstinās ar aktualitātēm grāmatvedībā, LLKC Preiļu nodaļas Riebiņu novada lauku attīstības konsultante Tekla Mediņa — aktualitātes PVD, LDC un citās institūcijās. Savukārt Altum pārstāve Vita Pučka runās par finanšu piesaistes iespējām.

23. martā pulksten 10.00 seminārs notiks Vārkavas novada Vecvārkavā, kultūras centra zālē. Par lauksaimniecībā izmantojamo zemju apsekojumiem, bloku precizēšanu un platību maksājumu kontrolēm stāstīs Dienvidlatgales reģionālās lauksaimniecības pārvaldes kontroles un uzraudzības daļas vadītāja Natālija Dekštjarjova. LLKC Preiļu konsultāciju biroja vadītāja Mārite Vucenlīdzāne informēs ar Lauku Attīstības programmas investīciju piesaisti. Par aktualitātēm lauksaimniekiem stāstīs LLKC Preiļu nodaļas Vārkavas novada lauku attīstības konsultante Ilga Ušacka. Savukārt Latvijas Attīstības finanšu institūcijas Altum aktualitātes izklāstīs Altum Daugavpils reģionālā centra kredītprojektu vadītāja Aija Bitinas.

□□□

**UZMANĪBU!** LLKC Preiļu nodaļas vadītāja Mārite Vucenlīdzāne atgādina, ka semināros piedalīsies pārstāvji no Lauku atbalsta dienesta, ar kuriem kopā lauksaimniekiem būs iespēja aizpildīt elektroniskās pieteikšanās sistēmas iesniegumus. Līdzī jāņem pasē vai identifikācijas kartē. Jābūt izveidotam e-pastam.

### Pagarināts lauku bloku un ainavu elementu precizēšanas termiņš

Pagarināts lauku bloku un ainavu elementu precizēšanas termiņš — tagad tas ir 1. maijs, kad Elektroniskajā pieteikšanās sistēmā (EPS) ir iespējams iesniegt lauku bloku un ainavu elementu precizēšanas pieprasījumus 2016. gada platību maksājumu sezonai, informē Lauku atbalsta dienests (LAD).

Lauku bloku precizēšana ir jāveic, ja LAD lauku bloku kartē zemei, kuru lauksaimnieks apstrādā:

- ✓ nav uzrādīts lauku bloks;
- ✓ situācija LAD lauku bloku kartē un dabā atšķiras, piemēram, dabā ir izrakts dīķis, uzcelta ēka, izcirsti krūmi un sakopta platība;
- ✓ ja apsaimniekotā platība šobrīd ir labā lauksaimniecības un vides stāvoklī, bet tā līdz šim nav iekļauta LAD lauku blokos.

Ainavu elementi ir viens no veidiem, kā nodrošināt zaļināšanas prasību izpildi. Ainavu elementu (dīķu un koku, krūmu grupas) precizēšanas pieprasījums jāiesniedz LAD, ja kadastrā Lauku reģistra ģeogrāfiskajā informācijas sistēmā, kurā LAD ir izveidojis ainavu elementu slāni ar iekļautiem dīķiem un koku, krūmu grupām:

- ✓ nav norādīts dabā esošs ainavu elements (dīķis vai koku, krūmu grupa);
- ✓ ir norādīts neatbilstoša lieluma vai izvietojuma ainavu elements.

Ja situācija LAD lauku bloku karšu slāni atbilst situācijai dabā un nav nepieciešams veikt izmaiņas ainavu elementiem, tad lauku bloku precizēšanas pieprasījums nav jāiesniedz.

## Meklēja lielas un mazas "Supermeitenes 2016"

Lai pavasara laiku padarītu krāsaināku, Aglonas novada izglītības iestāžu sākumskolas meitenes 8. martā tika aicinātas piedalīties Aglonas novada konkursā "Supermeitene 2016", informē Aglonas bērnu un jauniešu brīvā laika pavadīšanas centra (BJBLPC) „Strops” vadītāja, novada izglītības darba speciāliste interešu izglītības jomā Lolita Kaļāne.

Aglonas novada konkursa "Supermeitene 2016" mērķis bija rosināt bērnu interesi par aktīvās atpūtas iespējām un popularizēt skolēnu jaunradi un saturīgu radošo darbību. Konkursā piedalījās astoņas meitenes no Priezmalas pamatskolas, Aglonas internātvidusskolas un Aglonas vidusskolas.

Konkursa dalībnieces un visus klātesošos sveica Aglonas BJBLPC "Strops" ģitārspēles pulciņa dalībnieki un Aglonas katoļu ģimnāzijas ģitāristi. Konkursa gaitā meitenes apliecināja savas spējas un talantus septiņos dažādos interesantos uzdevumos: intelektuālajā, radošajā, praktiskajā, sadzīves, fiziskajā, modes defilē un talantu parādē. Praktiskajā uzdevumā "Veiklās rokas" meitenes sašķīroja dažādu veidu zirņus un pupas. Intelektuālajā uzdevumā "Jaunkundzes tests" bija jāatbild uz 15 testa jautājumiem par dažādām dzīves situācijām. Radošajā uzdevumā "Radīprieks" meitenes darbojās ar papīru un pagatavoja apsveikuma kartiņu pavasarīgās noskaņās. Sadzīves uzdevumā "Atpazīsti" bija jāatpazīst septiņi dažādi ievārijumi. Uzdevumā "Orbīta" meitenes apliecināja savu prasmi apļot riņķi. Uzdevumā "Grācija" meitenes demonstrēja no dažādiem lakatiem un šallēm pašu veidotu tērpu. Talantu parādē dalībnieces parādīja kādu no saviem talantiem – dziedāja, dejoja, deklamēja dzejoļus, stāstīja un rādīja zīmēšanas prasmes un spēlēja kokli.

Meiteņu sniegumu vērtēja konkursa žūrija — Aglonas BJBLPC "Strops" vadītāja un Aglonas novada interešu izglītības speciāliste Lolita Kaļāne, Aglonas BJBLPC "Strops" audzinātāja, novada jaunatnes lietu speciālistes pienākumu izpildītāja Aija Mežiniece un Aglonas novada domes jurists Deniss



● "Supermeitenes" titulu un uzvarētājas kronis pienācās Aglonas vidusskolas 4. klases audzēknei Gabrielai Repšai-Kondratjevai (trešā no kreisās), taču arī pārējām dalībniecēm tika piešķirti tituli.

Kuzņecovs. Konkursa starplaikos līdzjutējiem un skatītājiem bija iespēja piedalīties spēlē "Aliass".

Apkopojot konkursa "Supermeitene 2016" rezultātus, Priezmalas pamatskolas 4. klases skolniece Valērija Šumska ieguva titulu "Veiklākā meitene", Aglonas vidusskolas 3. klases audzēkne Elizabete Spalve ieguva titulu "Sportiskākā meitene". Tituls "Erudītākā meitene" tika piešķirts Aglonas internātvidusskolas 2. klases audzēknei Loretai Eglei. Priezmalas pamatskolas 1. klases skolniecei Amandai Reščenko ieguva titulu "Talantīgākā meitene". Aglonas vidusskolas 2. klases skolniecei Viktorijai Indrikovai tika piešķirts tituls "Saimnieciskākā meitene". Aglonas internātvidusskolas 3. klases audzēkne Viktorija Dronova ieguva titulu "Radošākā meitene". Tituls "Atraktīvākā meitene" tika piešķirts Aglonas internātvidusskolas 1. klases skolniecei Evijai Turkulpolei. Konkursa galvenā titula "Supermeitene 2016" ieguva ir Aglonas vidusskolas 4. klases skolniece Gabriela Repša-Kondratjeva.

□□□

11. martā arī Riebiņu vidusskolā norisinājās konkurss 9. – 12. klašu meitenēm. Par titulu "Supermeitene 2016" sacentās Darja Komlačeva (9. klase),



● Titulu „Supermeitene 2016” Riebiņu vidusskolā ieguva Žanna Kirilova (no labās), bet skatītāji par savu simpātiju atzina Diānu Berovsku.

Anastasija Kuzmenko, Diāna Berovska (abas no 10. klases) un Žanna Kirilova (12. klase). Konkursa sagatavošanu un vadīšanu uzņēmās skolēnu pašpārvalde, pasākumu vadīja Gunda Pastare un Ernests Zalāns, bet katra konkursa vērtēšanā tika izaicināts eksperts, kas vislabāk varētu pārzināt attiecīgo jomu.

## Parakstīts Latgales plānošanas reģiona un Latgales nevalstisko organizāciju sadarbības memorands

Augsti vērtējot pilsoniskās sabiedrības nozīmi Latgales ilgtspējīgā attīstībā, kā arī reģiona un nevalstisko organizāciju sadarbības ietekmi uz pieņemto lēmumu kvalitāti, 11. martā Daugavpilī nacionālās konferences "Nevalstisko organizāciju atbalsta programmas izvērtēšana" ietvaros notika Latgales plānošanas reģiona un Latgales nevalstisko organizāciju sadarbības memoranda parakstīšana.

Uz Latgales plānošanas reģiona un Dienvidlatgales NVO atbalsta centra aicinājumu parakstīt dokumentu atsaucās 75 biedrības un četri nodibinājumi no 13 pašvaldību teritorijām, tādējādi šis memorands kļuvis par nozīmīgāko sadarbības dokumentu starp reģiona pašvaldībām, plānošanas reģionu un Latgales nevalstiskajām organizācijām.

Parakstot dokumentu, puses apņēmas sadarboties vairāku pilsoniskās sabiedrības stiprināšanas uzdevumu izpildē, piemēram, palielināt Latgales

reģionā to cilvēku ipatsvaru, kas neformāli un formāli sadarbojas savu un sabiedrības mērķu labā, tādējādi veicinot uzticību starp dažādu sektoru, sociālo grupu un teritoriju iedzīvotājiem Latgales reģionā. Tāpat arī apņēmas paaugstināt iedzīvotāju, neformālo grupu un nevalstisko organizāciju līdzdalības efektivitāti politikas procesā pašvaldību un valsts līmenī, kā arī attīstīt vidi ilgtspējīgai, uz rezultātu orientētai nevalstisko organizāciju darbībai.

Savā uzrunā Latgales plānošanas reģiona Attīstības padomes priekšsēdētāja Alina Gendele norādīja: "Šis dokuments palīdzēs īstenot dzīvē visdažādākās idejas, kas paaugstinās dzīves līmeni ne tikai kādā konkrētā pilsētā vai pašvaldībā, bet arī visā reģionā, tādā visā valstī kopumā. Mēs visi vēlamies dzīvot pasaulē, kas papildīta ar skaistumu, mīlestību un labsirdību, taču tas ir atkarīgs no katra no mums pašiem. Tādēļ es vēlos, lai šodien memorands nekļūtu vienkārši par parastu

papīru, bet gan palīdzētu realizēt konkrētas idejas un sapņus."

Memoranda parakstītāju vidū bija arī biedrības un nodibinājumi no bijušā Preiļu rajona teritorijā esošajām pašvaldībām. Preiļu nevalstisko organizāciju centra valdes priekšsēdētājs Artis Utiņš informē, ka parakstītāju vidū bija biedrība "Preiļu nevalstisko organizāciju centrs" un daļa biedrības dalīborganizāciju — Preiļu novada invalīdu biedrība, biedrība "Nidermuizas draudze", biedrība "Neaizmirstule", nodibinājums "Viduslatgales pārnovadu fonds", biedrība "Preiļu sieviešu klubs", Preiļu novada pensionāru biedrība, biedrība "Jaunie spāņi", biedrība "Ģimenes atbalsta centrs "Puķuzirnis", biedrība "Aglona TAMO", amatnieku biedrība "Austra", kā arī Riebiņu novada attīstības biedrība.

Dokuments arī nākotnē ir atvērts parakstīšanai, ko divas reizes gadā varēs izdarīt jebkura Latgales teritorijā reģistrēta nevalstiskā organizācija, iesūtot pieteikumu uz e-pastu: [oskars@nvoc.lv](mailto:oskars@nvoc.lv).



Pirmdiena, 21. marts

<b>LATVIJAS TV 1</b>	<b>LNT</b>	<b>NTV</b>	<b>ROSSIJA RTB</b>
6.00 Latvijas Republikas valsts himna.	5.00 Karambal	5.00 Šodien.	4.00 Krievijas rīts.
6.02 Citādi latviskals.	5.20 Bernards. Anim. f.	5.10 Jauns rīts.	8.55 Par pašu svarīgāko.
6.30 Rīta Panorāma.	5.40 Ticīgo uzvaras balss.	8.00 Muhtars atgriežas 2. Serīals.	10.00 Vēstis.
8.35 Mīlas viesulis 10. 2194. sērija.	6.05 Ēd un tievē!	9.00 Šodien.	10.55 Majore Kosatkina. Serīals.
9.35 Mīlas jūra. 43. sērija.	6.30 900 sekundes.	9.20 Maskava. Trīs staciju laukums 2. Serīals.	13.00 Vēstis.
10.35 Televeikala skatlogs.	8.40 Dzīvīte.	11.00 Zvērīnāto tiesa.	14.00 Gjuicetaja. Mīlestības dēļ.
11.20 Vasara Amsterdamā. M. f.	9.05 Degpunktā sestdienā 2.	12.00 Šodien.	16.00 Vēstis.
13.05 Televeikala skatlogs.	9.40 LNT ziņu Top 10.	12.25 Ārklieģis notikums.	17.15 Tiešraide.
13.20 Ielas garumā.	10.25 Televeikala skatlogs.	12.55 Tikšanās vieta.	20.00 Ļeņingrada '46. Serīals.
13.55 Mīa un es 2. Anim. f.	10.50 Palsums 2. Serīals.	13.55 Spoguļis varonim.	21.55 Godīgais detektīvs.
14.25 Negantais Henrijs. Anim. f.	13.45 Televeikala skatlogs.	15.00 Šodien.	22.55 Izlūkdienestu spēles.
14.50 Televeikala skatlogs.	14.20 Ēd un tievē!	15.20 Sasisto lukturu ielas 12. Serīals.	Nemuzikālais stāsts.
15.05 Jaunie ārsti. Serīals.	14.50 Vampīra dienasgrāmatas 4. Serīals.	17.00 Runājam un rādām.	Citādie ķermeņi.
16.05 Mīlas jūra. 42. sērija.	15.45 Nemēlo man!	18.00 Šodien.	0.20 Steidzami publicēti 2. Serīals.
17.00 Mīlas viesulis 10. 2194. sērija.	16.50 Māksla piedot. Serīals.	18.45 Patrūļa. Serīals.	1.15 Mīs PSRS TV.
18.00 Dienas ziņas.	17.50 Ziņas sešos.	20.30 Dravnieks. Serīals.	2.10 Smieklu istaba.
18.53 Ceturā studija.	18.00 Māksla piedot. Serīals.	22.55 Dienas kopsavilkums.	2.50 Tiešraide.
19.30 Aizliegtais papņēmiens.	18.55 Juvelleru klans. 16. sērija.	23.50 Gluharevs. Atgriešanās. Serīals.	
20.30 Panorāma.	20.35 1/5 — tranzīta ziņas 5.		
21.15 V.I.P. — Veiksmes. Intuīcija. Prāts.	20.40 Degpunktā.		
22.00 Skutelis ir studijā.	21.10 Ekstrasensi kā detektīvi 4.		
22.15 Sporta studija.	22.15 Sasisto lukturu ielas 14. Serīals.		
23.05 Naktis ziņas.	23.30 Lojalitāte. Serīals.		
23.20 Musketieri. 8. sērija.	0.20 Dzīvīte.		
0.20 De facto.	0.40 Atstātas kods 2.		
0.55 Nacionālie dārgumi.	1.05 Mīlas dāka. Serīals.		
1.40 100 g kultūras.	2.00 Juvelleru klans. 16. sērija.		
	2.50 900 sekundes.		
	4.30 Karambal		
<b>LATVIJAS TV 7</b>	<b>TV3</b>	<b>TV6</b>	<b>VIDUSDAUGAVAS TV</b>
6.00 Latvijas Republikas valsts himna.	5.00 Tēkļa nedienas.	5.00 TV6 nakts mūzika.	7.00 Re:TV.
6.03 1000 lūdzēs Gruzijā.	21., 22. sērija.	8.00 Pēdējais istais vīrs 4. Serīals.	20.00 Jēkabpils laiks.
6.30 Vienmēr formā!	5.40 Rozenheimas detektīvi 4. Serīals.	8.55 Stūbie stuburņi 10.	20.30 VDTV arhīvs.
7.00 Aculiecinieks.	6.40 Ķepu patruļa 2. Anim. f.	9.50 Likums un kārtība 10. Serīals.	21.00 Jēkabpils laiks.
7.20 Balss pavēlnieks.	7.10 Madagaskaras pingvīni 2. Anim. f.		21.30 Nedēļa Latgalē.
9.05 Latvijas slāgeraplatēja 2016.	7.40 Belbleidi 2. Anim. f.		22.00 Jēkabpils laiks.
10.00 Jaunie ārsti. 34. sērija.	8.00 Divarpus vīru 5.		22.30 — 24.00 Re:TV.
10.55 Muhtars atgriežas 2. Serīals.	109., 110. sērija.		<b>PBK</b>
11.50 Ceļojums apkārt pasaulei. Dok. f.	9.00 Komisārs Reksis 11. Serīals.		6.00 Euronews.
12.25 Sporta deju festivāls Baltic Grand Prix.	10.00 Gatavo 3.		6.35 Ziņas.
13.25 Pasaules kausa izcīņa biatlonā.	10.30 Māmiņu klubs.		6.40 Animācijas filmas.
14.25 Pasaules kausa izcīņa biatlonā.	11.00 Kings un Maksvela. 9. sērija.		7.00 Labrīt
15.35 Labākais no Euromaxx.	12.00 Rozenheimas detektīvi 4. 9. sērija.		9.00 Ziņas.
16.05 Muhtars atgriežas 2. Serīals.	13.00 Madagaskaras pingvīni 2. Anim. f.		9.25 Labrīt
17.00 Dzīve šodien.	13.30 Belbleidi 2. Anim. f.		9.55 Esi vesels!
18.00 Šovakar.	14.00 Kungtu panda 2. Anim. f.		11.00 Ziņas.
18.35 Ceļojums apkārt pasaulei. Dok. f. 7. sērija.	14.30 Viņas melo labāk 2. Serīals.		11.30 Divatā ar visiem.
19.10 Pasaules meistarsacīkstes vieglatlētikā telpās.	15.40 UgunsGrēks 15. Serīals.		12.35 Animācijas filmas.
21.40 Futbola algoritms.	16.55 Komisārs Reksis 11. Serīals.		12.50 Tablete.
22.10 Iznīcinātājs F-104. M. f.	18.00 Divarpus vīru 5.		13.25 Laiks rādīs.
0.30 Nemiera gars 4. Dok. f.	111., 112. sērija.		
1.25 Labākais no Euromaxx.	19.00 TV3 ziņas.		

„NOVADNIEKA” KALENDĀRS

AGLONAS NOVADS

Aglonas novada kultūras centrs

- ◆ 19. martā pulksten 18.00 lauksaimnieku un uzņēmēju atpūtas vakars ar groziņiem. Koncertā uzstāsies Aglonas novada pašdarības kolektīvi, ipašie viesi — eksotisko deju grupa "Fazira". Balī spēles grupa "Paldies par deļām".
- ◆ 27. martā Aglonas kultūras centrs aicina uz Lieldienu sarīkojumu: pulksten 13.30 koncerts, mākslinieki no Daugavpils, pulksten 15.00 konkurss "Skatstākā Lieldienu ola", gadatirgus, Viljas Kudrinas trušu izstāde, Lieldienu Zaka skrējieni, atrakcijas. Pulksten 22.00 groziņbalī, spēle Alnārs Lipskis.

LĪVĀNU NOVADS

Līvānu novada kultūras centrs

- ◆ 19. martā pulksten 16.00 Līvānu novada kultūras centrā senioru deju kopas "Dubnava" draugu kolektīvu sadarbībā "Kad pūpoli zied".
- ◆ 23. martā pulksten 15.00 un 18.00 Līvānu novada kultūras centrā filma "Simgadnieks, kurš izkāpa pa logu un pazuda": ieeja bez maksas. Atbalsta Zviedrijas vēstniecība Latvijā.
- ◆ 25. martā pulksten 14.00 Komunistiskā genocīda upuru piemiņas dienai veiktis sarīkojums pie Piemīņas akmeņa dzelzceļa stacijā.
- ◆ 27. martā pulksten 14.00 Līvānu novada kultūras centrā pasākums ģimenēm "Raibu raiba Lieldienu diena". Ieeja bez maksas.

TURKU SAIETA NAMS

- ◆ 27. martā pulksten 15.00 Turku saieta namā Lieldienu koncerts ar duetu "Inga un Normunds". Pirms un pēc koncerta kaulēšanās ar oļam un spēles.

RUDZĀTU SAIETA NAMS

- ◆ 27. martā pulksten 14.00 Rudzātu saieta namā sarīkojums "Lielās dienas jampadracis": ieeja bez maksas. Pulksten 22.00 balī kopā ar grupu "Sēnīte".
- ◆ 28. martā pulksten 14.00 Rudzātu saieta namā folkgrupas "Rūzupis veļir" koncerts un diska prezentācija.

JERSIKAS TAUTAS NAMS

- ◆ 27. martā pulksten 15.00 Jersikas tautas namā Lieldienu iustes lielēm un maziem — Lieldienu rīta stāsts "Kas krāso olas", miklas, ticējumi, rotālas kopā ar Lieldienu zaķi un viņa mazuliem, olu rīpīšanās un kaulēšanās, foto stūrītis, šūpošanās, cīnāšanās ar pankūkām. Ieeja — viena krāsota ola.

SUTRU KULTŪRAS NAMS

- ◆ 27. martā pulksten 19.00 Sutru kultūras namā Lieldienu koncerts. Ieeja bez maksas. Pulksten 21.00 balī.

ROŽUPES KULTŪRAS NAMS

- ◆ 19. martā pulksten 22.00 Rožupes kultūras namā Jāzepdienas balī kopā ar brāļiem Puncuļiem.
- ◆ 29. martā pulksten 14.00 Rožupes kultūras namā "Sadziedāsim, sadejosim Lieldienas pavado" — rotālas, spēles, olu kauljas, šūpošanās. Ieeja bez maksas.

BIEDRĪBA "BALTĀ MĀJA"

- ◆ 21. martā pulksten 15.00 biedrība "Baltā māja" pirmslieldienu tīkšanās ar priesteri Juri Zarānu.
- ◆ 22. martā pulksten 15.00 biedrība "Baltā māja" Līvānu dzejnieces Galinas Kolenkovas dzejoļu krājumu prezentācija. Par liriku un mīlestības atmosfēru gādās dzejiece, par muzikālo noskaņu — slāvu biedrība "Uzori".

SPORTA AKTIVĪTĀTES

- ◆ 18. martā pulksten 20.00 Līvānu 1. vidusskolā LBL — 2 spēle: Līvāni — OC Limbaži.
- ◆ 19. un 26. martā pulksten 16.00 (pirmā vecuma grupa) un pulksten 17.00 (otrā vecuma grupa) JIC "Kvartāls" lielajā zālē Līvānu novada galdā tenisa turnīrs jauniešiem (13 — 25 gadi).
- ◆ 19. martā pulksten 9.00 JIC "Kvartāls" novusa turnīrs (11. kārtā).
- ◆ 19. martā un 26. martā pulksten 10.00 Līvānu 2. vidusskolā Līvānu novada čempionāts futbolā.

PREIĻU NOVADS

Preiļu novada kultūras centrs

- ◆ 27. martā pulksten 19.00 Lieldienu pasākums "Zaķu nerātnības Prikuljos", pulksten 22.00 balī. Spēle grupa "Mustang" no Valmieras. "Zīmēsīm Lieldienu saulīti sirdī!". Ieeja bez maksas.

SAUNAS TAUTAS NAMS

- ◆ 27. martā pulksten 19.00 Lieldienu pasākums "Zaķu nerātnības Prikuljos", pulksten 22.00 balī. Spēle grupa "Mustang" no Valmieras.

PELĒČU KULTŪRAS NAMS

- ◆ 27. martā pulksten 19.00 grupas "Dricānu dominantes" koncerts. Turpinājumā balī ar groziņiem.

AIZKALNE

- ◆ 20. martā pulksten 10.00 svētā Mīse Jasmuizas baznīcā, pulksten 11.00 piemīņas brīdis politiski represētajiem pie Piemīņas akmeņa.

PREIĻU MŪZIKAS UN MĀKSĻAS SKOLA

- ◆ 18. un 19. martā Preiļu novada vokālo ansamļu skate.

RIEBIŅU NOVADS

Riebiņu kultūras centrs

- ◆ 19. martā pulksten 11.00 Riebiņu kultūras centrā Riebiņu novada vokālo ansambļu koncerts — skate. Ieeja bez maksas. Pulksten 22.00 balī "Jezupa diņa", romantisks Kaspars Markševics, diskotēka ar DJ Ziggy, izloze. Jāzepliem ieeja bez maksas.

SILŪKALNA KULTŪRAS NAMS

- ◆ 27. martā pulksten 19.00 Silūkalna kultūras namā Krustpils pagasta amatierteātra izrāde: A.Niedziedzijs "Pēdējā griba". Ieeja par ziedojumiem. Pulksten 22.00 Lieldienu balī, spēle grupa "Zaļā gaisma".

STABULNIEKU KULTŪRAS NAMS

- ◆ 27. martā pulksten 22.00 Stabulnieku kultūras namā Lieldienu balī kopā ar grupu "Gints&Es".

RUŠONAS TAUTAS NAMS

- ◆ 20. martā pulksten 15.00 Rušonas tautas namā Vīlānu amatierteātra divas komēdijas: "Kur valhalla lita gryuta, tur jys bobu syuta" un "Cigoni". Ieeja par ziedojumiem.

GALĒNU KULTŪRAS NAMS

- ◆ 19. martā pulksten 19.00 Galēnu kultūras namā Līvānu teātra izrāde "O, vakaroliena": ieeja par ziedojumiem.
- ◆ 27. martā pulksten 14.00 Galēnu kultūras namā Danckovites luga "Ontans izaklādej" Galēnu amatierteātra "Puncuļi" un fokloras kopas "Vydsmužiņa" izpildījumā. Ieeja par ziedojumiem.

RIEBIŅU NOVADA CENTRĀLĀ BIBLIOTĒKA

- ◆ 19. martā pulksten 13.00 radošā darbnīca "Zaķu rotālas".

VĀRKAVAS NOVADS

Vanagi

- ◆ Lidz 31. martam darbdienās no pulksten 8.00 līdz 16.30 informācijas un atbalsta centrā (IAC) "Vanagi" skatāma vietējo audēju rakatīru izstāde "Nāc gaismā, iekaitņi".
- ◆ 27. martā pulksten 14.00 IAC "Vanagi" rīko Lieldienu fotoofertēšanās kausa izcīņu Vanagos.
- ◆ 27. martā pulksten 20.00 IAC "Vanagi" "Lieldienas Vanagos". Piedalās Vārkavas novada amatierkopas. Ipašie viesi — tautas deju kopa "Vēveri" no Vecumniekiem. Pulksten 22.00 balī, spēle grupa "Migla". Ieeja koncertā un balī bez maksas.

ROŽKALNU KULTŪRAS NAMS

- ◆ 18. martā pulksten 20.00 dokumentālās filmas par dziedātāju Alju Rīmšu "Isamirdzi zvāgznem leidza" izrāde. Ieeja bez maksas.



## Līvānos skatāma ķīniešu mākslinieces Hung Džan darbu izstāde

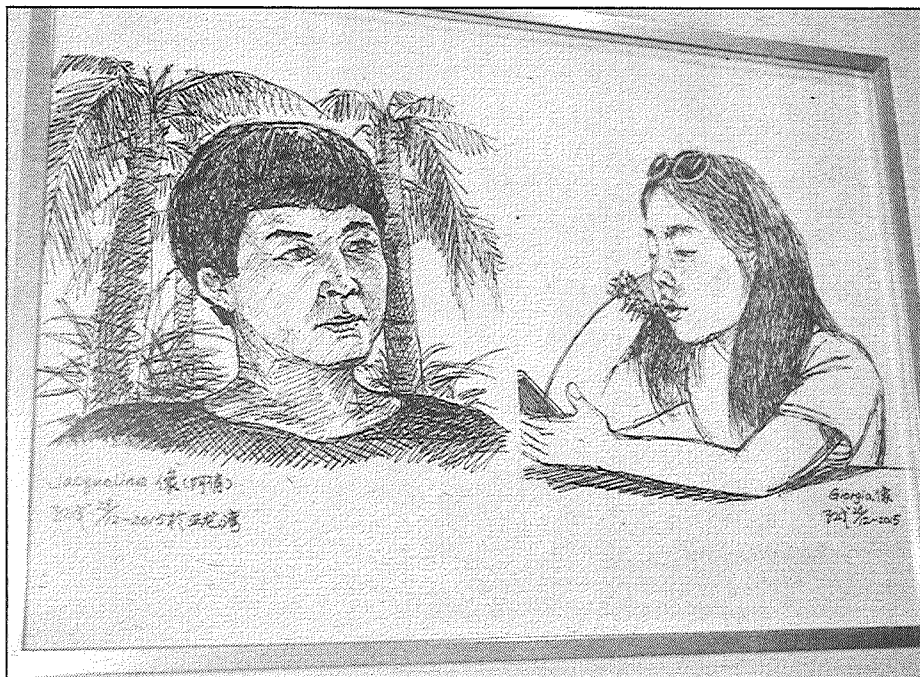


● Latvijā dzīvojošā Ķīnas māksliniece Hung Džan (no labās) ar meitu savu darbu izstādes atklāšanā Līvānu mūzikas un mākslas skolā.

Jēkaba Graubiņa Līvānu mūzikas un mākslas skolas izstāžu namā atklāta ķīniešu mākslinieces Hung Džan (Mary) darbu izstāde "Skaistā Latvija". Zīmējumos ar tušas pildspalvu māksliniece attēlojusi Lāvijas dabas ainavas, mājas, cilvēkus darbā un atpūtā. "Esmu iemīļusies Latvijā," tiekoties ar mākslas skolas audzēkņiem izstādes atklāšanā, līvāniešiem teica Mary (šajā vārdā viņa Latvijā tiek uzrunāta), un atzina, ka iemīlēšanās notikusi jau pirms pāris gadiem, kad viņa

pirmo reizi bija ieradies Rīgā. Tagad viņa uz Latviju ir pārcēlusies ar visu ģimeni. Hung Džan pēc profesijas ir arhitekte, kā arī māksliniece, bet pašlaik kursos Latvijas Mākslas akadēmijā apgūst tradicionālās latviešu zīmēšanas prasmes.

Inese Butlere, Līvānu mūzikas un mākslas skolas direktora vietniece izglītības jomā "Novadniekam" pastāstīja, ka par šo Ķīnas mākslinieci uzzinājusi no interneta, kur bija pieejama informācija par Mary darbu izstādi Rīgas centrālajā bibliotēkā.



● Ieskatš izstādē.

Skola griezās pie mākslinieces ar aicinājumu iepazīstināt līvāniešu jaunus māksliniekus ar savu jaunradi, un Mary laipni piekrita. Izstādes atklāšanā māksliniece piedalījās ar savu meitu, kura savukārt bērniem vadīja kaligrāfijas meistarklasi un iemācīja no papīra izgriezt hieroglifu, kas nozīmē "dubultā laime". Sazināšanās notika angļu valodā, tulkotāju pienākumus prasmiģi veica Līvānu 1. vidusskolas skolēni.

Hung Džan izstādes atklāšanā nodziedāja šūpuļdziesmu ķīniešu valodā. Viņa īpaši uzsvera, ka Latvijā cilvēki saprot un izprot mākslu. Viešņas apskatīja arī Līvānus, ciemojās Latgales mākslas un amat-

niecības centrā, kur ar lielu interesi aplūkoja ekspozīcijas.

Inese Butlere atzina, ka sadarbība ar mākslinieci turpināsies. Ir iecere rīkot vašaras nometnes un radošās nometnes. Šajā izstādē māksliniece no tālas, eksotiskas zemes liek paraudzīties ar neparastu skatījumu uz mums jau ierastām lietām. Ari bērnos rodas padziļināta interese par Ķīnu, vēlme uzzināt ko vairāk par šīs tālas zemes mākslas vēsturi. Šogad aprīlī 25 gadi, kopš starp Latviju un Ķīnu tika nodibinātas diplomātiskas attiecības, un māksliniece ir pārliecināta, ka ar savu veikumu dod ieguldījumu šo attiecību stiprināšanā.

## Ar pašvaldības līdzfinansējumu iedzīvotāji īsteno savas idejas

Līvānu novada iedzīvotāji savu ideju īstenošanai mazo grantu projektu konkursā šogad no pašvaldības budžeta varēs saņemt līdzfinansējumu līdz pat 1000 eiro apmērā. Kopējā budžeta paredzētā summa iedzīvotāju projektiem ir 14 000 eiro. Šogad aktualizēts arī konkursa nolikums un izstrādāts jauns paraugs pieteikuma veidlapām, informē Līvānu novada plānošanas un attīstības daļas vadītāja Baiba Vucenlāzdāne.

Lai iesniegtu projektu, jābūt re-

ģistrētai biedrībai vai izveidotai iedzīvotāju iniciatīvas grupai, ko izveido paši domubiedri. Iesniegumam jāpievieno idejas apraksts, paredzēto izdevumu tāme un citi dokumenti.

Šogad pirmo reizi noteikts, ka projekta pieteikumam jāpievieno iniciatīvu grupu sanāksmes par dalību mazo grantu projektu konkursā protokols, kurā norādīts arī tas, kam sanāksmes dalībnieki pilnvarojusi projekta vadīšanu. Tāpat nepieciešams arī projekta vadītāja iesniegums par piekrišanu pārstāvēt iniciatīvas grupu projekta īstenošanas gaitā un veikt ar projekta ieviešanu saistītās dokumentācijas parak-

stišanu. Ja paredzēta stacionāru sporta laukumu, rotaļu, atpūtas vietu, celiņu ierīkošana, nepieciešams rakstisks saskaņojums ar nekustamā īpašuma īpašnieku.

Noteiktas atbalstāmas jomas, kurās var rakstīt projektu: vides aizsardzības pasākumu organizēšana; sabiedriski pieejamas teritorijas sakopšana un aktīvās atpūtas vietu veidošana; Līvānu pilsētas un novada atpazīstamības veicināšana ar radošiem projektiem, mākslas telpas, inovāciju un radošo industriju projektiem; idejiski jaunu, radošu un kvalitatīvu kultūras pasākumu rīkošana; veselīga dzīvesveida un

drošas vides veicināšana; lietderīga brīvā laika pavadīšana bērniem un jauniešiem; sporta aktivitātes un pasākumi; mūžizglītības nodrošināšana un novada vēstures popularizēšana; sociāli mazaizsargāto iedzīvotāju integrācijas veicināšana; jauniešu sociāli ekonomiskā izaugsme, konkurētspēja un iekļaušana sabiedrībā. Finansējumu nav paredzēts piešķirt projektiem, kas paredzēti: nekustamā īpašuma iegādei; ārvalstu braucieniem; pabalstiem un citiem līdzīgiem maksājumiem privārpersonām; nevalstisko organizāciju administrācijas izdevumiem un darbinieku atalgojumam; peļņas pasāku-

miem; ēdināšanas izdevumu segšanai; pretendentiem, kuri projektu pieteikumos nav paredzējuši iesniedzēja pašieguldījumu un līdzfinansējumu vismaz 10 procentu apmērā no kopējām projekta izmaksām.

Mazo grantu projektu konkursā iesniegtie projekti tiks izvērtēti ne vēlāk kā līdz 22. maijam.

Pagājušajā gadā mazo grantu projektu konkursā līdzfinansējuma saņemšanai no pašvaldības budžeta Līvānu novadā bija pieteikti 27 projekti, atbalstu guva 22 projekti. Katra atbalstam tika piešķirts pašvaldības finansējums no 300 līdz 700 eiro apmērā.

## Rīgas Tehniskās universitātes zinātniskās pētniecības darbu konkursa finālā startēs Līvānu 1. vidusskolas komanda

Līvānu 1. vidusskolas 12. klases skolēniem Mairim Iesalniekam un Santai Kokinai būs iespēja demonstrēt savas inženiertehniskās zināšanas Rīgas Tehniskās universitātes (RTU) rīkotajā vidusskolēnu zinātniskās pētniecības darbu konkursā «Pasaule pieprasa tehniskos prātus!» finālā. Tajā šogad piedalās 11 komandas no visas Latvijas. Fināls notiks 19. martā RTU Dizaina centrā, Rīgā.

Komanda savā zinātniskās pētniecības darbā pievērsusies stikla izmantošanai betona ražošanā. Autori secinājuši, ka stiklu

atkarībā no sasmalcinātības līmeņa var rekomendēt kā otrreizējo izejvielu betona ražošanā. 1-3 milimetrus lielus stikla gabaliņus var izmantot kā rupjo pildvielu šķembu vai grants vietā, savukārt par milimetru mazākus gabaliņus – kā aktīvo piedevu. Darba vadītāja – ķīmijas un bioloģijas skolotāja Sandra Ziemele. Finālā komandai darbs būs jāprezentē žūrijai, kā arī jāpierāda savas tehniskās zināšanas eksakto zinātņu testā.

Finālā piedalīsies arī skolēnu komandas no Rīgas Valsts 2. ģimnāzijas, Rīgas 64. vidusskolas, Rīgas Kultūru vidusskolas, Siguldas Valsts ģimnāzijas, Pumpuru vidusskolas, Talsu Valsts ģimnāzijas, Skrundas

vidusskolas un Liepājas 1. ģimnāzijas.

Citi konkursa finālisti darbos meklējuši risinājumus, kā uzlabot apkārtējo vidi un paaugstināt cilvēka dzīves kvalitāti. Piemēram, pētījuši ūdens kvalitāti, nolietotu riepu izmantošanas iespējas, ogļhidrātu satura izmaiņu vīnogās, sensoru izmantošanu šķēršļu noteikšanai, kā arī augstas stiprības betona izgatavošanas metodes.

Konkursa uzvarētāji iegūs RTU Atzinības rakstus un naudas balvas. Žūrija vērtēs arī katra dalībnieka individuālo sniegumu un izvēlēsies vienu vai vairākus 12. klases skolēnus, kuri uzrādījuši izcilus

rezultātus otrās kārtas laikā izpildītajā eksakto zinātņu testā un kuru izstrādātais zinātniskais darbs ieguvus augstu ekspertu vērtējumu. Viņiem saskaņā ar RTU Uzņemšanas noteikumiem būs iespēja bez konkursa iestāties kādā no RTU pamatstudiju programmām.

Vidusskolēnu zinātniskās pētniecības darbu konkursu «Pasaule pieprasa tehniskos prātus!» organizē RTU Komunikācijas un mārketinga departaments sadarbībā ar RTU fakultātem. Kopumā konkursam šogad tika iesūtīti 37 zinātniskās pētniecības darbi no visiem Latvijas novadiem.



## Rožupes seniori darbojas



● Rožupes senioru klubīna "Rožupieši" dalībnieki ciemu reizē biedrībā "Baltā māja". Attēlā no kreisās: klubīna vadītāja Svetlana Grīga, no labās – Rožupes kultūras nama vadītāja Ināra Ivanova.

Kad aktīvā darba gaitas jau beigušas, bet spēka un enerģijas vēl ir pietiekoši, gados vecākajiem cilvēkiem ir grūti pavadīt laiku tikai mājās. Gribas iet sabiedrībā, darboties, aizrauties ar lietām, kam kādreiz varbūt nav atlicis laika. Arī Līvānu novada Rožupes pagasta seniori apliecina savu varēšanu un cenšas laiku pavadīt lietderīgi. Rožupes seniori apvienojušies klubīnā, kam dots nosaukums "Rožupieši". Klubīnu vada Svetlana Grīga. Viens no pēdējiem klubīna rīkotajiem pasākumiem "Veselā miesā – veselais gars" notika šomēnes, un bija veselībai veltīta nodarbība. Gados vecākajiem ļaudīm bija iespēja bez maksas veikt kaulu blīvuma pārbaudi, kas palīdz nodrošināt laicīgu osteoporozes diagnosticēšanu. Uzklāusot medicīnas darbinieces vērtējumu par kauliem un ieteikumus, varēja izlemt par tālāku darbību, — turpināt ar nopietnāku izmeklēšanu un griezties pie speciālista, profilaktiski lietot uztura bagātinātājus vai arī priecāties, ka ar kaulu stīprumu viss kārtībā, un lūzumi to trausluma dēļ nedraud. Noorganizēt bezmaksas pārbaudi palīdzēja arī Rožupes kultūras nama vadītāja Ināra Ivanova, par kuru seniori teic, ka viņa veico ļaunu interesēm un vajadzībām pievērs lielu uzmanību un palīdz tās īstenot. Kultūras nama vadītāja bijusi klāt arī klubīna tapšanas brīdī un ar savu atbalstu to

iedrošinājusi, bet tagad Rožupes kultūras nams regulāri līdzdarbojas biedrības aktivitāšu organizēšanā. Seniori ļoti atzinīgi novērtēja iespēju pārbaudīt kaulus savā pagastā, jo ne katram ir iespēja aizbraukt uz tālāku pilsētu.

Svetlana Grīga pastāstīja, ka Rožupes senioru vadīšanas pienākumus uzņēmusies pirms nepilna gada, taču arī iepriekš gados vecākie rožupieši nav bijuši mājās sēdētāji, pensionāriem bijusi sava vadītāja. Kā jau cilvēkiem ar lielāku gadu nastu, pienāk laiks, kad slimības vai citu apstākļu dēļ vairs nav varēšanas tikt ar sabiedriskajiem pienākumiem galā, tāpēc tos uzņemas jaunāki. Pašlaik klubīnā darbojas seniori, kas aktīvā darba gaitas beigušies nesen. Uz pirmajam klubīna sanāksmām gan ieradies maz cilvēku, pārsvarā tie, kas bija darbojušies jau iepriekš. Viņa pastāstīja, ko darijuši iepriekšējos gados. Vecākajām kundzītēm vairāk gribējās mierīgas "pasēdēšanas", kopīgu dziedāšanu, sarunas. Arī tas ir labi, Svetlana Grīga atzīst, tomēr jaunajiem klubīna dalībniekiem bija vēl citas intereses. Viņa pati ir aktīva rokdarbiece, kam patīk visi rokdarbu veidi, bet, ja modē ienāk kas jauns, piemēram, zīda apgleznošana, dekupāža, gribas to iemācīties. Tāpēc klubīnā uzaicināja speciālisti, kas mācīja sveču liešanu. Nākošajās klubīna sanāksmās reizēs seniori apguva konfekšu pušķu gatavošanu un citas pirms tam nezinā-

mas iemaņas. Tā nemanot aizritēja pērnais gads. Kopīgajā Jaunā gada svinēšanā pārrunāja par turpmāk darāmo. Šogad nolēms vairāk pievērsties veselīgam dzīvesveidam. Aprīlī iecerēts tikties ar fizioterapeitu, jo seniori gribot uzzināt, kā pareizi vingrot, domā par nūjošanas uzsākšanu. Maijā aktivitāte būs ekskursija. Jau pašlaik ir zināms, ka 11. maijā dosies uz Aglonu, apmeklēs Maizes muzeju. Vasaras mēnešos negriboties sēdēt telpās, tāpēc tiksšanās notiksot pie senioriem mājās, iepazīstoties ar skaistākajiem puķu dārzītiem. Aprīlī notiks arī pagasta senioru balles. Ir iecere lūgtajiem viesiem kā dāvanu sagādāt pašu apgleznotas zīda šallītes, kas pašlaik top. Rožupes seniori piedalās arī Līvānu biedrības "Baltā māja" rīkotajās aktivitātēs.

Senioru klubīnā "Rožupieši" sanāk kopā reizi mēnesī – otrajā trešdienā Rožupes kultūras namā. Viņi ir pateicīgi, ka kultūras nams atvēl telpas, tāpēc arī paši aktīvi piedalās kultūras nama rīkotajos pasākumos, piemēram, piedalās gardēžu klubīna nodarbībās. Pagasta seniori apmeklēja arī alternatīvo aprūpes pakalpojumu centru "Rožlejas" un sveica vienu no tā imētniecēm 103 gadu jubilejā. Ir apspriesta arī ideja par veco, vienlūko cilvēku apmeklēšanu viņu dzīves vietās, lai tuvāk iepazītos ar šo cilvēku ikdienu, noskaidrotu, kā var palīdzēt.

L.Rancāne

## Vai gavēnis un citi ēšanas ierobežojumi ir veselīgi?

Tuvojoties pavasarim, daudzi ievēro gavēni vai citus ēšanas ierobežojumus. Par to ietekmi uz veselību stāsta Rīgas Stradiņa universitātes studiju programmu "Uzturs" un "Uzturzinātne" vadītāja, diētas ārste Lolita Vija Neimane.

"Gavēni tradicionāli pirms Lieldienām 40 dienas ievēro kristieši – katoļi, pareizticīgie un citi. Daži to ievēro ļoti strikti, izslēdzot no ēdienkartes visus dzīvnieku izcelsmes produktus, citi zivis ēd divas reizes nedēļā," stāsta diētas ārste Lolita Vija Neimane.

"Kopumā par dažādiem ēšanas ierobežojumiem ir runājuši jau senie filozofi Plūtarhs, Pitagors, Hipokrāts, Paracelzns un Aristotelis, tā ka dažādiem ēšanas ierobežojumiem ir ļoti sena

vēsture. Lielāka vai mazāka atturēšanās no dažādiem produktiem var būt saistīta ar gavēni, kas ir reliģiska rakstura iemesls, tikpat labi to var darīt ārstnieciskā vai citā nolūkā."

"Pozitīvi ir tas, ka gavēņa laikā cilvēki dzīvo veselīgāk un ir mazāk kaitīgu paradumu, vairāk uzturā tiek lietoti augļi, dārzeņi, zaļumi un pākšaugi. Tas viss var labvēlīgi ietekmēt cilvēka veselību," uzsver diētas ārste.

Ir pētījumi, kas liecina, ka gavēņa laikā var samazināties kopējais holesterīna līmenis un asinsspiediens, dažiem samazinās svars. Var būt arī mazāk pātīkamas sekas – samazinās kalcija līmenis un augsta blīvuma holesterīns asinīs. "Taču gavēņa laiks nav tik ilgs, lai cilvēkam, kuram ir laba veselība, nodarītu kādu kaitējumu," atgādina Lolita Vija Neimane. Tomēr

daudz labāk būtu, ja cilvēki par mērenību atcerētos ne tikai 40 dienas gadā, bet tā būtu vairāk vai mazāk kā dzīves norma.

"Ja runājam par badošanos, kad cilvēks pārtiek tikai no ūdens, tad tas būtu darāms, tikai un vienīgi konsultējoties ar savu ārstu. Ieteikumi par badošanos, kas pieejami internetā un plašsaziņas līdzekļos, būtu ļoti kritiski jāizvērtē, īpaši tiem, kuriem ir kādas veselības problēmas," brīdina RSU studiju programmu vadītāja.

Nobeigumā diētas ārste visiem, neatkarīgi no tā, vai ievēro gavēni vai ne, novēl "vairāk saules un svaiga gaisa, kļavu sulas, pēc tam bērzu sulas, mazās nātrītes un citus pavasara zaļumus un noteikti fiziskās aktivitātes".

No [www.medicine.lv](http://www.medicine.lv)

## HOROSKOPS NEDĒĻAI

(21. — 27. marts)

**Auns.** Jo dinamiskākai un intensīvākai notikumu gaitai tuvākajās dienās būs gatavs, jo vairāk paveiksi. Izvirzi tālējotus mērķus, paplašini darbības sfēru, tiecies pēc jauniem sasniegumiem. Nepamet iesākt arī tad, ja tevi kritizē.

**Vērsis.** Apstākļi radošu ideju īstenošanai nebūs tik labvēlīgi. Pat tad, ja ar iecerēto veiksmīgi tiks galā, tas paņems daudz spēka, viegli vari kļūdiešies, nonākt ilūziju varā, notriekt laiku nelietderīgos prātojumos. Labāk rosies sabiedrībā, nelaid garām iespēju iegūt jaunus draugus, domubiedrus.

**Dvīņi.** Sarežģījumi privātajās attiecībās būs labs veids, kā pārliecināties par to noturīgumu — tās vai nu izjuks, vai kļūs vēl ciešākas. Mācies ieraudzīt un nepalaist garām labu iespēju, taču atturies no pārmērībām. Veidot jaunus kontaktus un sadarboties būs vieglāk, ja ap tevi valdīs draudzīga atmosfēra.

**Vēzis.** No tevis un tavas attieksmes pret cilvēkiem būs atkarīga turpmākā sadarbība. Spriedzes situācijās saglabā mieru un optimismu, tad tava reakcija nebūs tik asa un panākumi būs labāki. Ja rodas domstarpības, atceries — piekāpjas gudrākais!

**Laiva.** Ja tevi neapmierina alga, raugies pēc labāk apmaksāta darba, taču nepiekrīti avantūrām. Neuztraucies, nezaudē savaldību, tiklīdz rodas sarežģījumi, ar kuriem nebiji rēķinājies. Nemaini strauji plānus, bet koncentrējies ienākumu pavairošanai.

**Jaunava.** Par uzmanības trūkumu tuvākajā laikā sūdzēties nevarēsi, taču pielūko, ka, atbildot uz kāda cilvēka jūtām, nenonāc interešu konfliktā. Neveido attiecības tikai tāpēc, lai kādam izdabātu vai demonstrētu savu augstirdību. Nedusmojies, ja kāds no tuviniekiem nerīkojas tā, kā tu gribi.

**Svari.** Lai, par spīti sadzīviskām nebūšanām, saglabātu labu noskaņojumu, neļaujies drūmām domām. Lielāku uzmanību velti relaksējošiem pasākumiem, apmeklē masāžu, SPA vai veic citas fizisko un garīgo labsajūtu veicinošas procedūras.

**Skorpions.** Neļauj kaislei uz naudu sevi izsist no sliedēm, neriskē, nepiedalies azartspēlēs. Sargies nonākt negodīgu cilvēku ietekmē. Ja rēķināsies ar savām spējām un nepieņemi vēlamu par esošo, samērā veiksmīgi tiks galā ar izvirzītajiem uzdevumiem.

**Strēlnieks.** Attiecībās, kuras likās sevi jau izsmēlušas, ar jaunu liesmu var aizdegties padzisušais jūtu ugunsurs. Ļaujies attiecību skurbumam, taču neatstāj novārtā nākotnes plānus. Turpini sekot ambīcijām, tikai pielūko, lai tās nekļūst par šķērslī laimīgām attiecībām, — neuzliec latīņu pārāk augstu.

**Mežazīs.** Neesi karstgalvīgs, nemaini plānus, tiklīdz tevi kaut kas neapmierina. Vēlāk brauciens uz ārzemēm darba darīšanās vai ceļojumā būs ne vien lieliska iespēja paplašināt redzesloku, bet ļaus sakārtot domas un paskatīties uz savu dzīvi no cita skatpunkta.

**Ūdensvīrs.** Lieliski spēsi iekļauties jebkurā kompānijā, sadarboties ar kolēģiem. Ja jāveic sarežģīti aprēķini vai jānodod finanšu atskaite, neatliec to uz pēdējo brīdī. Neesi sīkumains, veltot nevajadzīgi daudz uzmanības nebūtiskām lietām, būs grūti sasniegt vēlamu rezultātu.

**Zivis.** Māka atrast līdzsvaru starp savām un citu vēlmēm palīdzēs gūt vienlīdz labus panākumus, gan darboties citu vadītos projektos, gan uzņemties organizatoriskos pienākumus. Nekautrējies izcieties ar saviem panākumiem vai vienkārši būt uzmanības centrā.







## Ceļojošā izstāde "Pieķerts lasot"

No 15. marta līdz 25. aprīlim  
Preiļu galvenajā bibliotēkā skatāma  
Latvijas Nacionālās bibliotēkas  
ceļojošā izstāde "Pieķerts lasot".

Žurnāls par fotogrāfiju Latvijā un pasaulē "FK" sadarbībā ar Latvijas Grāmatizdevēju asociāciju izsludināja konkursu "Pieķerts lasot", aicinot iesūtīt fotogrāfijas, kurās redzami "cilvēki, kas lasa neparastās vietās vai arī vieta ir gluži tradicionāla, toties lasītāja reakcija uz lasīto – neparasta".

Izstādē aplūkojama konkursam iesūtīto darbu izlase. Noķertie un inscenētie brīži pievērs uzmanību lasīšanai kā ķermeņiskai darbībai, atgādinot, ka grāmata nav tikai satura nesējs, tā ir fizisks priekšmets – vienmēr ir kāda noteikta vieta un ķermeņa poza, kādā grāmata tiek lasīta.

## PASMAIDĪSIM

☺ ☺ ☺  
Kāda žurnāla fotogrāfs saņem uzdevumu nofotografēt milzīgu meža ugunsgrēku no augšas. No rīta lidostā viņš pamana lidmašīnu ar ieslēgtu motoru. Nepacietīgi ieraušas un sauc:

— Uz priekšu! Uz priekšu!  
Pilots paklausa, un drīz viņi jau ir gaisā. Fotogrāfs komandē:

— Tagad lido uz ugunsgrēka ziemeļu pusī un apmet divus zemus lokus!  
— Kāpēc? — pilots ir neizpratnē.

— Tāpēc, ka man jātiek pie fotogrāfijām! Es esmu fotogrāfs!

Pēc neilgas pauzes pilots klusi jautā:  
— Jūs gribat teikt, ka neesat instruktors?

☺ ☺ ☺  
Slimnieks nemanā nogādāts slimnīcā. Uz krūtim viņam piestiprināta lapiņa ar uzrakstu: "Dakter, man ir epilepsija, apendicīts izgriezts jau trīs reizes!"

☺ ☺ ☺  
Divi advokāti restorānā sāk strīdēties. Viņi palūdz oficiantu atnest civillikumumu, ja tas ir atrodams. Oficiants atgriežas un saka: — Administrators teica, ka kungiem nav jāmaksā!

☺ ☺ ☺  
— Ja aiz durvīm blāuj sieva un rej suns,  
— kurš jālaiž iekšā pirmais?  
— Laikam tas, kurš skaļāk blāuj.  
— Jālaiž iekšā suns, jo tas pārstās riet.

☺ ☺ ☺  
Pēc darba ballītes vīrs zvina sievietei:  
— Dārgumiņ, es nespēju nokļūt mājās!  
Atbrauc, savāc mani, lūdzu!

— Labi, labi! Un kur tad man tevi jāsavāc?  
— Pirmajā stāvā. Pie lifta...

☺ ☺ ☺  
— Es padomāju, un man dzima ideja.  
— Bet es nepadomāju, un man piedzima meita...

☺ ☺ ☺  
— Kad tu beidzot atmetīsi to pipēšanu?  
Nav ko elpot!  
— Palikšu stāvoklī, tēt, tad gan atmetīšu!  
— Pipē, meitiņ, pipē...

# SLUDINĀJUMI, LĪDZJŪTĪBA

**DZIĻURBUMI.**  
Tālr. 26526049.

Pārdod metāla jumtus un  
notek sistēmu no ražotāja.  
Cena no 4,55 EUR/m².  
T.26368028.

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

**SIA AIBI** iepērk liellopus,  
jaunlopus, aitas, kazas,  
zirgus, cūkas.  
Laba cena. Samaksa tūlītēja. Svāri.  
Tālr. 26142514, 20238990.

**SIA „LATVIJAS GAĻA”**  
iepērk liellopus, aitas,  
jaunlopus, zirgus.  
Samaksa tūlītēja. Svāri.  
Tālr. 28761515.

**MEKLĒJAM PARTNERUS,  
KURI SPĒTU ORGANIZĒT  
VINGLIEMEŽU  
IEPIRKŠANU.**

Tālrunis: +371 206 31130,  
+370 657 45009.

**Aku urbšana**  
(artēzisko).  
Tālr. 29142220.

**SIA "SENLEJAS" PĒRK**  
liellopus, teļus, jērus.  
Samaksa tūlītēja.  
Tālr. 26190124, 26319888, 65322454.

**PĀRDOD**

augošu mežu 6 ha Vārkavas novadā Rožkalnu pagastā. Tālr. 22154142.

SIA "ALŅI AS" IEPĒRK ZĀGBALĶUS EUR/m³					
Garums/	Egļe				
diametrs	3,7	4,3	4,9	5,5	6,1
14-17	46	46	46	46	46
18-24	64	64	68	68	68
25+	64	64	70	70	70
Garums/	Priede				
diametrs	3,7	4,3	4,9	5,5	6,1
14-17	46	46	46	46	46
18-24	58	58	58	58	58
25+	58	58	60	60	60

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



Klusu šalciet, kapu priedes,  
Māmulīņa dusēt iet.  
Dalām sāpju smagumu ar tevi,  
Antonija, MAMIŅU  
kapu kalniņā pavadot.  
Lausku, Znotiņu ģimenes

## Deviņi produkti, kas satur veselīgos taukus

**Lai tavš ķermenis spētu pilnvērtīgi funkcionēt, tam nepieciešamas regulāras un sabalansētas maltītes. Ik dienu tev jāuzņem visas vajadzīgās uzturvielas, tajā skaitā noteiktš daudzums veselīgu tauku.**

Virksne internetā atrodamu diētu un pašpasludinātu uztura speciālistu apgalvo, ka taukus no uztura nepieciešams izslēgt, taču tas nav tiesa. Nenoliedzami – trans-taukskābes, kas atrodamas treknos un neveselīgos produktos, tavai veselībai nodara kaitējumu, taču veselīgie tauki veic vairākas nozīmīgas funkcijas, sniedzot tev enerģiju un pasargājot organismu no saslimšanām. Racionāli kombinējot dzīvnieku un augu valsts produktus, tu saņemsi nepieciešamo devu veselīgu tauku un daudzveidosi savu ēdienkarti.

### Olīveļļa

Olīveļļa samazina sirds slimību, vēža un diabēta risku, turklāt tās sastāvā atrodams vienas pasargā ķermeņa šūnas, tādējādi palēninot novecošanos. Neapstrādāta augstākā labuma olīveļļa būs lieliska piedeva dažādiem salātiem un citiem ēdieniem, tomēr ņem vērā, ka tā jālieto samērīgos daudzumos – viena ēdamkarote eļļas satur aptuveni 120 kalorijas.

### Zivis

Zivis satur ievērojamu daudzumu neaizstājamo Omega 3 taukskābju – vielas, kas stiprina sirdi un asinsvadus, aizkavē iekaisumus un hroniskas saslimšanas, kā arī veicina smadzeņu darbību. Iekļauj uzturā lasi, anšovus, siļķes, sardīnes un foreles – nedēļā tev nepieciešams apēst vismaz 250 gramus zivs.

### Avokado

2014. gadā Meksikas zinātnieki veica pētījumu, izmantojot žurkas. Grauzēji kādu laiku tika baroti ar produktiem, kas satur ievērojamu daudzumu cukura, kā rezultātā dzīvniekiem paaugstinājās holesterīna līmenis, cukura līmenis asinīs un attīstījās vielmaiņas traucējumi. Pēc tam žurkas tika barotas ar avokado eļļu, kas rādītājus normalizēja, ierobežojot kaitīgo holesterīnu, bet saglabājot neskartu vērtīgo ABL holesterīnu, kas vajadzīgs šūnu uzbūvē un vitamīnu sintēzē. Avokado atrodami veselīgie tauki palīdz ne tikai absorbēt vitamīnus, bet arī mazina iekaisumus un sirds slimību risku. Atceries, ka viens avokado satur aptuveni 320 kalorijas, tāpēc izmanto šo augli kā veselīgu piedevu.

### Olīvas

Olīvās atrodama oleīnskābe un mononepiesātinātās taukskābes aizsargā sirdi, bet antioksidanti aizsargā ķermeņa šūnas no bojājumiem. Tāpat olīvas satur vairākas citas vērtīgas uzturvielas, piemēram, dzelzi, šķiedrvielas un varu.

### Tumša šokolāde

ASV Luiziānas štata universitātes zinātnieki veikuši virkni pētījumu, secinot, ka dažādi gabaliņi tumšās šokolādes veicina labvēlīgu zarnu mikrobu veidošanos, kas, savukārt, ražo dažādus pretiekaisuma savienojumus, veicinot sirds un asinsvadu veselību.

### Rieksti

Rieksti satur ievērojamu daudzumu vērtīgu uzturvielu, tajā skaitā aminoskā-

bes, E vitamīnu un nepiesātinātās taukskābes. Izdevumā "British Journal of Nutrition" publicētā pētījumā secināts, ka, ik rītu apēdot 30 gramus riekstu, par 50% samazinās diabēta un insulta risks, bet par 30% – sirds saslimšanu risks. Pirms iegādāties riekstus, rūpīgi izpēti iepakojumu – izvēlies produktu, kam nav pievienots gļazējums, cukurs, medus vai augu eļļas.

### Sēklas

Sēklas ir lielisks mononepiesātināto taukskābju avots, turklāt tās sniedz organismam arī olbaltumvielas, šķiedrvielas, vitamīnus un minerālvielas, piemēram, E vitamīnu, dzelzi un magniju. Pievieno maltītei ķirbju, kaņepju, čia, saulespuķu sēklas vai linsēklas.

### Sojas pupiņas

Sojas pupiņas ir ne tikai vērtīgs olbaltumvielu avots, bet arī lielisks veids, kā uzņemt ķermenim vajadzīgās taukskābes. Pateicoties šķiedrvielām un citām uzturvielām bagātīgajam saturam, sojas pupiņas var kalpot kā pilnvērtīgs gaļas aizstājējprodukts veģetāriešiem.

### Siers

Izvairies no apstrādātiem siera izstrādājumiem, kam pievienots liels daudzums sāls, taču iekļauj ēdienkartē kvalitatīvus un augstvērtīgus sierus. Novēcināti sieri, piemēram, parmezāns, sniedz tev probiotikas, kas veicina gremošanu un palīdz uzturēt veselīgu svaru. Siers nodrošina tevi ar virkni barības vielu, piemēram, fosforu, olbaltumvielām un kalciju, turklāt tā sastāvā ir arī gana daudz tauku, kas palīdz absorbēt uzturvielas, ko uzņem no citiem produktiem.

## DĀRZKOPJA NEDĒĻA (18. — 29. marts)

✓ Piekdiena un sestdiena, 18. — 19. marts, *lapu dienas*. Dēstiem sēj puravus, siltumnīcā var iesēt dilles un salātus agrai ražai. Piķē un pārstāda lapu un kātu selerijas.

✓ Svētdiena, 20. marts, aizsāk *augļu dienas*, kas turpināsies arī pirmdien un otrdien, 21. un 22. martā. 20. martā var paspēt iesēt tomātus, kā arī piķēt un pārstādīt agrāk iesētos. Piķēšana un pārstādīšana attiecas arī uz paprikām, baklažāniem un fizāļiem. Tomātu sēšanai un citu agri sēto augļu dārzu piķēšanai un pārstādīšanai piemērots 21. un 22. marts līdz pulksten 11.00. Sāksies Pilnmēness, pie tam būs aptumsums, kas nav labākais laiks dārza

darbiem, tāpat kā Lieldienu tuvošanās. (Lielajā piekdienā un Klusajā sestdienā sētais nikuļo un atpaliek augšanā. Taču tieši Lieldienās sētais ir dzīvības pilns. Ko un kā darīt, jāvadās pēc laikapstākļiem un veselā saprāta.)

✓ Trešdiena, 23. marts, būs tukšais laiks.  
✓ Ceturtdiena, piekdiena, 24. un 25. marts, un sestdiena, 26. marts, līdz pusdienām *sakņu dienas*. Ja apstākļi labi, 24. martā siltumnīcā sēj redīsus. Laiks pārbaudīt, kā ziemojuši gladiolu sīpoli, dāliju gumi, kannu stādmateriāls. Jāpārbauda, kas notiek ar kartupeļiem. Tas viss jāšķiro un veselie jāmodina jaunai dzīvei. Ja visa kā par daudz, jādalās ar draugiem, paziņām,

kolēģiem. Apmainīšanās ar augiem parasti ir interesants un aizraujošs process, jo katram stādīnam līdzī nāk savs stāsts par audzētāja pieredzi. Taču var gadīties, ka uzglabāšana nav bijusi veiksmīga. Iespējams, kāds ar jums padalīsies no saviem krājumiem. Ja ne, sēklu tirdzniecības vietās un lielveikalu stendos gaidīt gaida puķu sīpoli un gumi. Pērkot gan esiet uzmanīgi, pārbaudiet, vai stādmateriāls nav pārāk sažuvis, vai tajā vēl ir kāda dzīvība. Pārnesuši mājās, ierušiniet sīpolus un gumus mitrā kūdrā, nevis iemetiet aizkrāsnē, lai kalst tālāk.

✓ Svētdiena, 27. marts — Lieldienas un

*ziēdu diena*, savukārt pirmdienas un otrdienas, 28. un 29. marts, *lapu dienas*. Tieši *lapu dienas* ir piemērotas salātu, rukolas, dilļu un citu garšaugu sēšanai siltumnīcā, bazilika sēšanai dēstiem telpās. Jāpārpiķē un jāpārstāda agrāk sētie puravi, sakņu un kātu selerijas. Ja nav pagūts agrāk, puravus stādiem vēl nav par vēlu iesēt. Laiks padomāt arī par kāpostu dēstu audzēšanu. Tie gan dīgst strauji, taču stādīnam jāpaspēj izaugt līdz maijam. Galvenais — nesasēt par biežu! Labāk retāk — veselīgi stādi nedrīkst stīdēt, jo sabiezētā sējuma var parādīties dažādas sakņu slimības.

Izmantota "Sējas un Ražas Avīze 2016"