

TELEVĪZIJAS  
PROGRAMMA

30. maijs — 5. jūnijs

Novados  
sāk īstenot  
mazos  
projektus

4. lappusē

Līvānu novada  
ļaudis analizē  
pašvaldības  
darbu

9. lappusē

Ekskursijā  
iepazīst  
Latvijas  
vēsturi

10. lappusē

# Labākie jaunie velosipēdisti mācās Riebiņos



● Riebiņu vidusskolas komanda "Ceļotāji" jauno velosipēdistu sacensībās uzrādīja vislabākos rezultātus un izcīnīja tiesības piedalīties finālsacensībās Rīgā. Attēlā no kreisās — Evelīna Upeniece, Sintija Verza, skolotāja Inna Zenovjeva, Artjoms Kitajevs un Ēriks Ļeonovs no sirds priecājas par dubultuzvaru, jo komanda bija labākā arī ugunsdzēsības stafetē. Bez tam Evelīna un Ēriks tika atzīti par sacensību uzvarētājiem arī individuāli.

● Apdrošināšanas sabiedrības "if..." sarīkotās sacensības ar apģērbšanas speciālajos tērpos, skrīšanu un šūteņu saskrūvēšanu bērniem šķita ne vien interesantas, bet arī ļoti jautras. Foto: I. Kirillova



Vakar, 26. maijā, četru skolu septiņas komandas Preiļu novada bērnu un jauniešu sporta skolas stadionā piedalījās Ceļu satiksmes drošības direkcijas (CSDD) rīkotajās sacensībās, lai noskaidrotu, kuri ir viszinošākie un labākie jaunie velosipēdisti. Kopvērtējuma rezultāti liecina, ka jau pēc nedēļas ar citām valsts labākajām komandām spēkiem mēroties brauks komanda "Ceļotāji" no Riebiņu vidusskolas.

Rīkotāji "Novadniekam" atzina, ka "Jauno satiksmes dalībnieku forums", kura ietvaros jau divdesmit trešo gadu notiek sacensības, tiek organizēts ar

mērķi uzlabot skolēnu zināšanas un prasmes ceļu satiksmes drošībā. Šoreiz bērniem bija jāveic divas trases ar rīkotāju sagādātajiem velosipēdiem, jārisina vairāki teorētiskie uzdevumi. Tiesneši secināja, ka bērniem sliktāki rezultāti ir teorētiskajā daļā, kas nozīmē, ka zināšanas ceļu satiksmes noteikumos vēl ir nopietni jāuzlabo.

Šī gada sacensību jaunums bija tas, kā pasākumā piedalījās apdrošināšanas sabiedrība "if...", piedāvājot atraktīvas "ugunsdzēsēju" sacensības, bet noslēgumā uzvarētājiem sarūpējot balvas. Tomēr lielākās ovācijas skatītājos izraisīja nevis audzēkņu, bet gan komandu skolotāju došanās trasē ugunsdzēsēju tērpos.

Uzvarētājkomandas "Ceļotāji" skolotāja Inna Zenovjeva no Riebiņu vidusskolas apmierināta ar savu audzēkņu veikumu, tomēr satraukta, ka jau pēc nedaudz dienām būs jābrauc uz sacensībām Biķernieku trasē. Mācību gada nogalē bērni jūtas noguruši, taču, lai ļoti parādītu sevi nopietnā konkurencē, nepieciešams atkārtot teoriju, ceļu satiksmes noteikumu prasības, kā arī patrenēties šķēršļu joslās pārvarēšanā. Katrs, kas piedalījies šādās sacensībās, ieguvīs zināšanas un prasmes, pēc tam var justies daudz pārliecinošāk un drošāk uz ceļiem, secina skolotāja.

L. Kirillova

## ZIŅAS

### Augustā notiks reflektantu uzņemšana Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmijas Līvānu filiālē

Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija (RTA) informē, ka Līvānos izveidotajā akadēmijas filiālē vasaras uzņemšanas periodā interesenti varēs iesniegt dokumentus vienā studiju programmā. Plānots, ka septembrī potenciālie interesenti varēs uzsākt studijas pilna laika pirmā līmeņa profesionālās augstākās izglītības programmā "Mašīnbūve". Studiju ilgums šajā programmā būs 2,5 gadi. Studenti apgūs tādus studiju priekšmetus kā mehatronika, metālapstrāde, elektronika, mehānika, konstruēšanas pamati un citus.

Plānots, ka teorētiskās nodarbības notiks piektdienās un sestdienās Līvānu novada Vakara (maiņu) vidusskolas telpās (Rīgas iela 113/117, Līvāni), savukārt praktiskās nodarbības tiks organizētas RTA laboratorijās Rēzeknē. Studiju plānā paredzētās studiju prakses notiks trijos Līvānu novada uzņēmumos, kuriem ir savas metālapstrādes nodaļas, – SIA "LivMet", SIA "Z-Light" un SIA "CeramOptec". Studentiem uz vietas Līvānos būs iespēja gan studēt, gan iziet prakses un veidot pamatus potenciālajam darba attiecībām uzņēmumos turpmāk. Šī studiju programma varētu būt saistoša arī tiem cilvēkiem, kuri jau strādā Līvānu uzņēmumos, bet kuri nav ieguvuši attiecīgu diplomu. Reflektantu uzņemšana un dokumentu kārtošana studijām notiks augustā.

### Izdots Baznīcas dziesmu krājums latgaliešu valodā

Šogad Rēzeknes-Aglonas diecēzes kūrīja ir izdevusi Baznīcas dziesmu grāmatu "Dzīsmēs Dīvu slavēsim", kurā 300 lappusēs ir apkopotas dziesmas latgaliešu valodā Dieva un svēto godam, kā arī dažādu liturģisko laiku dziesmas un litānijas.

Kā pastāstīja diecēzes bīskaps Jānis Bulis, izdevumā ir apkopotas vecas dziesmas, kas agrāk jau bija izdotas citās grāmatās. Dziesmu vārdus papildina notis vienai balsij, kuras var izmantot ticīgie gan baznīcā, gan ikdienā mājās. Bīskaps arī informēja, ka nākotnē diecēze plāno sagatavot izdevumu ar dziesmām un notīm vairākām balsīm, kuras varēs izmantot koru vajadzībām.

### Eiropa nekompensēs zaudējumus cūkaudzētājiem Āfrikas cūku mēra skartajās teritorijās

Lai aicinātu rast kompensācijas mehānismu Āfrikas cūku mēra (ĀCM) skartajām zonām, Lietuvas un Latvijas Cūku audzētāju asociāciju vadītāji tikās ar Eiropas lauksaimnieku organizācijas COPA - COGECA dalībniekiem un Eiropas Komisijas pārstāvjiem.

Tikšanās vadīja COPA viceprezidente un biedrības "Zemnieku saeima" priekšsēdētāja vietniece Maira Dzelzkalēja-Burmistre. Āfrikas cūku mēra situācija parāda Eiropas Savienības nepilnības. Diemžēl esošie instrumenti ir nepietiekami, lai adekvāti reaģētu uz krīzes situācijām. Jā, pastāv krīzes fonds, bet tas netiek iedarbināts situācijās, kad problēmas skar mazas valstis vai nelielus lauksaimniecības sektorus. Šobrīd mēs esam buferis starp Eiropu un Austrumu kaimiņiem, no kuriem izplatās ĀCM, bet reālu palīdzību mūsu ražotāji saņemt nevar. Tāpat nav noslēpums, ka pašlaik Eiropā ir cūkgaļas pārprodukcija un klusībā ražotāji priecājas, ka kādā valstī ražošanas samazinās.

## NACIONĀLĀS ZINĀS

### Vējonis: jaunākie partiju reitingi rāda sabiedrības gaidas pēc pārmaiņām

Jaunākie partiju reitingi rāda sabiedrības gaidas pēc izmaiņām, intervijā Latvijas Radio raidījumā "Krustpunktā" komentēja Valsts prezidents Raimonds Vējonis. "Sabiedrībai ir gaidas uz kaut kādām izmaiņām, vai tas ir kā Kaimiņa partija, kas veidojas ar domu, ka būs savādāka politika tām partijām, kas jau ir pie varas. ZZS ir uzņēmies pirmo reizi, varētu teikt, ka apzināti vadīt valdību un ir gatavi to darīt. Mums kā sabiedrībai ir gaidas, ka kaut kas mainīsies, bet tikpat labi ar augstiem reitingiem, ja gaidas neattaisnosies, tikpat ātri varēs nokrist, kā tas bija ar "Vienotību" vai kādām citām partijām," komentēja Vējonis. "Latvijas Faktu" jaunākā aptauja liecina, ka Saeimas deputāta Artusa Kaimiņa jaundibinātā partija "Kam pieder valsts?" politisko partiju reitingā ierindojusies ceturtajā vietā. Aptauja liecina, ka "Vienotībai" atbalsts joprojām zem 5% robežas, bet tas ir nedaudz vairāk kā mēnesi iepriekš, savukārt populārākā ir ZZS. Ja Saeimas vēlēšanas notiktu tagad, par ZZS balsotu 19,9% (aprīlī — 20%), "Saskaņu" — 19,1% (16,7%), NA — 6,2% (8,1%), "Kam pieder valsts?" — 6,1%, par "Vienotību" — 4,1% (3,7%), liecina kompānijas aptauja maijā. Par šobrīd Saeimā pārstāvēto Latvijas reģionu apvienību — 2,4% (4%), "No sirds Latvijai" — 1,4% (aprīlī — 2,2%), liecina "Latvijas Faktu" aptauja. Par ko balsotu, ja rīt notiktu Saeimas vēlēšanas, nevarēja pateikt 25% pilsoņu. Vēlēšanās nepiedalītos 12,4%.

### Premjers: pagaidām varam būt mierīgi par budžeta plāna izpildi

Pagaidām varam būt mierīgi par budžeta plāna izpildi, trešdien intervijā LNT raidījumā "900 sekundes" teica Ministru prezidents Māris Kučinskis. Viņš norādīja, ka nodokļu ieņēmumi šobrīd tiek izpildīti par 100%, tostarp pievienotās vērtības nodokļa un uzņēmumu ienākuma nodokļa izpilde pārsniedz plānotos. Neliela neizpilde vērojama iedzīvotāju ienākuma nodoklī. "Pagaidām varam būt mierīgi par ieņēmumiem un varam finansēt visus izdevumus," sacīja premjers. Viņš gan atzīmēja, ka pārlieku lielam optimismam nav pamats — stagnācija ir vērojama būvniecības jomā saistībā ar Eiropas Savienības fondu naudas aizkavēšanos. Jau vēstīts, ka Valsts ieņēmumu dienests šogad pirmajos četros mēnešos valsts budžetā iekasējis 2,46 miljardus eiro, kas ir par 14,376 miljoniem eiro jeb 0,6% vairāk nekā plānots.

### Algu pēc nodokļiem līdz 450 eiro pirmajā ceturksnī Latvijā saņem 43,7% strādājošo

Šogad pirmajā ceturksnī Latvijā pamata darbavietā neto darba algu (pēc nodokļu samaksas) līdz 450 eiro mēnesī saņēma 43,7% darba ņēmēju, kas ir par 7,5 procentpunktiem mazāk nekā 2015. gada attiecīgajā periodā, liecina Centrālās statistikas pārvaldes publicētajā informācijā. Savukārt 30,8% (2015. gada pirmajā ceturksnī — 30,1%) šogad pirmajā ceturksnī pamata darbavietā neto algā mēnesī saņēma 450,01-700 eiro, 17,4% (13,4%) darba ņēmēju saņēma algu 700,01-1400 eiro robežās, bet algu no 1400,01 eiro un vairāk mēnesī saņēma 2,9% darba ņēmēju pretstatā 1,9% pirms gada. Statistikas pārvaldes dati arī liecina, ka 2016. gada pirmajā ceturksnī darba alga netika aprēķināta (saistībā ar bezalgas, grūtniecības, dzemdību atvaļinājumu vai arī darbs sāksies nesen u.tml.) vai aprēķināta, bet netika izmaksāta 2,9% (2015. gada pirmajā ceturksnī — 1,6%) darba ņēmēju, savukārt 2,3% (1,8%) algotu darbu strādājošo darba samaksas lielumu neizpauza.

## NOVADNIEKS

Redaktore Tamāra Elste

Pasūtījuma indekss 3033.

Reģistrācijas apliecība nr. 000701018.

Izdevējs — SIA «NOVADNIEKS REDAKCIJA».

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

Elektroniskais pasts: novadnieks@axel.lv

Tālrunis: 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 «Latvijas drukas» Rēzeknē.

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

Laikraksts iznāk astoņas reizes mēnesī (otrdien, piekdien).

*Lielī prāti apspriež idejas, vidēji — notikumus, bet mazi — citus cilvēkus.*

## Jaunajā Valsts aizsardzības koncepcijā uzsver pieaugošos draudus Latvijas drošībai

**Valdība 24. maijā apstiprināja Valsts aizsardzības koncepciju, kurā tagad, pēc izskatīšanas valsts sekretāru sanāksmē, uzsverta arī ieslodzījuma vietu pārvaldes (IeVP) loma kopējā valsts aizsardzības politikā, ziņo LETA.**

Koncepcijas projektā teikts, ka bruņota konflikta vai kara gadījumā valsts militāro aizsardzību veic Aizsardzības ministrija un Nacionālie bruņotie spēki (NBS), bet valsts civilās aizsardzības sistēma nodrošina atbalstu NBS. Lai stiprinātu valsts kopējo aizsardzību, ir nepieciešams noteikt IeVP lomu un vietu kopējā valsts aizsardzības politikā.

Dokumentā atzīmēts, ka iedzīvotāju skaita samazināšanās vairo Latvijas iekšējo un ārējo ievainojamību pret ārējiem draudiem. Tāpat ņemot vērā Krievijas iekšpolitisko notikumu dinamiku, pieaugošu militāro klātbūtni NATO pierobežā un demonstrēto vēlmi izmantot militāro spēku politisku mērķu sasniegšanai, šīs koncepcijas darbības laikā draudi Latvijas drošībai pieaug.

Koncepcijas autori arī norāda, ka jāveic karavīru sociālo garantiju sistēmas paplašināšana, kā arī jāuzlabo tās saistība ar personāla karjeras un profesionālās izaugsmes kritērijiem, balstoties uz militārajām dienestam nepieciešamo zināšanu, operacionālās pieredzes un kvalifikācijas līmeni. Analogiski pasākumi jāveic arī attiecībā uz Iekšlietu ministrijas iestāžu un IeVP amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm, lai novērstu krasu atšķirīgās motivācijas sistēmas aizsardzības un iekšlietu dienestos, kas varētu novest pie iekšējās drošības vājināšanās un nepamatotas konkurences radīšanas.

Tieslietu ministrija (TM) jau iepriekš pēc koncepcijas projekta skatīšanas valsts sekretāru sanāksmē sniedza atzinumu, kurā teikts, ka, lai stiprinātu valsts kopējo aizsardzību, ir nepieciešams noteikt IeVP vietu un lomu kopējā valsts aizsardzības politikā, nosakot vadlīnijas un uzdevumus valsts aizsardzības pasākumu plānošanai miera laikam un valsts apdraudējuma gadījumiem.

TM vērsa uzmanību, ka ieslodzījuma vietas apsargā ar ieročiem bruņotas amatpersonas ar speciālajām dienesta pakāpēm, kā arī ieslodzījuma vietas ir īpaši objekti, kas var tikt pakļauti īpašiem militāriem apdraudējuma riskiem, bet līdz šim IeVP nav noteikta vieta un loma kopējā valsts aizsardzības politikā.

Viens no otrdien valdībā apstiprinātās Valsts aizsardzības koncepcijas minūsiem ir iztrūkstošā diskusija par obligātā militārā dienesta atjaunošanu, kas nepieciešamības gadījumā ļautu valsts aizsardzībai piesaistīt daudz lielāku skaitu cilvēku, uzskata Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) docents Māris Andžāns.

Kamēr Igaunijā obligātais militārais dienests pastāv un arī Lietuva nolēmusi to atjaunot, Latvijā nav pat diskusijas par šo jautājumu. Arī finansējums aizsardzības jomai vēl nav sasniegjis 2% no iekšzemes kopprodukta, kas bieži tiek kritizēts no ārvalstu ekspertu pušes, lai gan tiešā veidā šī koncepcija to nerisinās, paziņojumā presei norāda Andžāns.

"Tāpat ir mazliet savādi raudzīties uz to, ka pie karavīru skaita tiek piesaistīti 8000 zemessargi, lai gan jau iepriekš no valsts aizsardzības nozares amatpersonām izskanējis, ka nav jau isti skaidrs,

cik mums to zemessargu ir, un aktīvo zemessargu, visticamāk, ir daudz mazāk. Vietām šķiet, ka valsts aizsardzības spējas attiecībā uz cilvēkresursiem un gribasspēku ir mazliet pārspīlētas. Būtu labi tālāk arī diskutēt Saeimā mazliet objektīvāk raudzīties uz faktisko situāciju," norāda RSU docents.

Andžāns pauž viedokli, ka jaunā aizsardzības koncepcija ir lielākoties Krievijas draudiem veltīts dokuments. 2012. gadā pieņemtajā koncepcijā, kas ir spēkā patlaban, Krievija minēta trīs reizes, kamēr jaunajā dokumentā Latvijas kaimiņvalsts minēta jau 20 reizes.

Positīvi, ka jaunajā dokumentā iezīmējas stingrāka nostāja attiecībā uz kodolieročiem. "Tiek skaidri norādīts, ka Latvijas interesēs ir NATO alianses ietvaros saglabāt kodolarsenālu Eiropā. Pretējā gadījumā Krievijai izdodas veidot informatīvo fonu, kas rada iespaidu, ka tā ir teju vienīgā kodolvalsts pasaulē," uz NATO spējam līdzsvarot kodoldraudus norāda Andžāns.

Eksperts arī norāda, ka aizsardzības koncepcijā nāktos likt lielāku akcentu uz solidaritātes izrādīšanu pret citām NATO dalībvalstīm, palīdzot tām misijās, kas saistītas ar civilām un, īpaši, militārām krīzēm. Šādi Latvija radītu apstākļus, kas palīdzētu panākt lielāku un pastāvīgāku ārvalstu bruņoto spēku klātbūtni valstī.

Koncepcijas projekts vēl būs jāapstiprina parlamentam. Koncepcijas sagatavošanai iepriekš organizētas vairākas publiskās diskusijas ar mērķi sekmēt tās kvalitāti. Nacionālais drošības likums nosaka, ka katra sasaukuma Saeima līdz sava otra darbības gada 1. oktobrim apstiprina jaunu Valsts aizsardzības koncepciju.

## Pirmos e-veselības pakalpojumus sola līdz Jāņiem; Belēviča pozīcijas stabilas

**E-veselības pirmie produkti varētu būt pieejami pirms Jāņiem, trešdien, 25. maijā, Saeimas Pieprasījumu komisijā sacīja Nacionālā veselības dienesta (NVD) vadītāja Daina Mūrmane-Umbraško.**

E-recepte un elektroniskā darba nespējas lapa pacientiem būs pieejama ar nosacījumu, ka pārbaudot e-veselības sistēmas datu drošību, netiks konstatēta sistēmas ievainojamība.

NVD vadītāja arī sacīja, ka sākotnēji minētos produktus publiski bija plānots piedāvāt jau martā, tomēr, ņemot vērā, ka toreiz tika konstatēta sistēmas ievainojamība, tas netika izdarīts.

Savukārt atbildot uz deputātu jautājumu, kad tieši būs zināms, ka ir izdevies ieviest e-veselības sistēmu un minētos divus produktus, Mūrmane-Umbraško norādīja, ka e-recepti un elektronisko darba nespējas lapu ārstiem ir jāsāk izmantot no 1. decembra. Savukārt pirms tam savu pārbaudi veiks Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrija (VARAM), kas uzrauga IT projektus.

Veselības ministrs Guntis Belēvičs ir pārliecināts, ka e-veselības sistēmas projektu izdosies ieviest, nezaudējot Eiropas Savienības (ES) piešķirtos 11,3 miljonus eiro projekta īstenošanai, Sa-

eimas Pieprasījumu komisijā norādīja pats ministrs.

Pēc ministra uzklaušanās komisija noraidīja opozīcijas deputātu pieprasījumu Belēvičam sniegt atbildes uz jau minētajiem jautājumiem. Neilgi pirms balsojuma deputāts Juris Viļums sēdi pameta, bet deputāti vienojās, ka kvorumā saglabāšanas nolūkā pieņems, ka Viļums nebalso. Tāpat komisijas vadītājs Augusts Brigmanis norādīja, ka šis jautājums tiks skatīts arī Saeimas plenārsēdē.

Uz komisijas sēdi vairāki deputāti bija pieprasījuši Belēvičam sniegt atbildes uz vairākiem jautājumiem saistībā ar e-veselības projekta ieviešanu Latvijā. Opozīcijas deputāti vēlējas noskaidrot, kad būs pieejama e-veselības sistēma, uz ko Belēvičs atbildēja, ka pirmie produkti, proti, e-recepte un e-darba nespējas lapa, būs pieejami no 1. decembra, bet pārējie produkti — no 2017. gada 1. jūlija.

Savukārt uz jautājumu, vai Veselības ministrija (VM) ir pietiekami efektīvi uzraudzījusi e-veselības sistēmas ieviešanu, Belēvičs sacīja, ka šo projektu, sākot ministra darbu, saņēma tāpat kā Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas jaunā korpusa būvniecības projektu, kurš bija sliktā stāvoklī. Viņš

pērn ir izveidojis šī projekta uzraudzības komisiju, un Belēvičs norādīja, ka projekts tiek uzraudzīts kā vēl nekad.

Tāpat deputāti pieprasīja atbildi uz jautājumu par to, cik liels ir risks, ka nāksies atmaksāt ieguldītos ES līdzekļus 11,3 miljonu eiro apmērā par sistēmas ieviešanu. Veselības ministrs sacīja, ka ministrija velta lielas pūles, lai ieguldīto nebūtu jāatmaksā. Viņš sacīja, ka "pastāv ļoti liela iespēja, ka izdosies, iespējams, arī pilnā apmērā". Viņš gan piebilda, ka par riskiem vairāk varēs runāt tad, kad pienāks noteiktais sistēmas ieviešanas termiņš.

Deputāti arī vēlējas noskaidrot, kuri ir atbildīgie cilvēki par e-veselības ieviešanu. Belēvičs minēja tikai vienu vārdu — bijušo VM valsts sekretāra vietnieci un pašreizējo Nacionālā veselības dienesta vadītāju Mūrmani-Umbraško. Citi vārdi netika nosaukti.

Jau ziņots, ka pagājušā gada 1. decembrī Ministru kabineta sēdē tika atbalstīts lēmums pagarināt e-veselības produktu lietošanas sākšanas termiņus, taču, sākot ar šā gada decembri, ārstiem un farmaceitiem būs pienākums strādāt ar diviem e-veselības produktiem — e-recepti un elektronisko darba nespējas lapu.

Lappusi sagatavoja T.Elste

## Valdība nosaka reģionālas nozīmes attīstības centriem plānoto ES finansējumu uzņēmējdarbības atbalstam vairāk kā 100 miljonu eiro apmērā

**24. maijā valdība atbalstīja Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrijas virzīto Reģionālās attīstības koordinācijas padomē pieņemto lēmumu par Eiropas Savienības (ES) fondu finansējuma apjomu un rādītājiem katram reģionālas nozīmes attīstības centram uzņēmējdarbības attīstīšanai nepieciešamās infrastruktūras izveidošanai.**

Kopumā uzņēmējdarbības attīstīšanai nepieciešamās infrastruktūras izveidošanai no Eiropas Reģionālās attīstības fonda (ERAF) ir plānots vairāk kā 103 miljoni eiro 2014.-2020. gada periodā. 10,9 miljoni eiro plānoti no ES fondu finansējuma, lai palielinātu privāto investīciju apjomu reģionos, veicot ieguldījumus uzņēmējdarbības attīstībā. Savukārt vairāk kā 92 miljoni eiro plānoti teritoriju revitalizācijai, reģenerējot degradētās teritorijas, informē Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrijas sabiedrisko attiecību nodaļas vadītāja Kristīne Kļaveniece.

Sagaidāms, ka, izmantojot šiem mērķiem pieejamo ES fondu finansējumu, tiks izveidotas gandrīz 2000 jaunas darba vietas, piesaistītas nefinanšu investīcijas vairāk kā 113 miljonu eiro apmērā,

kā arī sakārtotas degradētās teritorijas aptuveni 300 hektāru platībā.

Finansējuma apjoms un rādītāji katram reģionālas nozīmes attīstības centram tika noteikti, balstoties uz pašvaldību attīstības programmām, to investīciju plānos norādītajām indikativajām projektu idejām un projektu ietvaros plānotajiem sasniedzamajiem rezultātiem.

Plānotās investīcijas ir vērstas uz darba vietu radīšanu un privāto investīciju piesaisti pašvaldībās. Valdības lēmums ir priekšnoteikums projektu iesniegumu atlases uzsākšanai, lai pašvaldības varētu sagatavot projektus un uzsākt uzņēmējdarbības attīstībai būtisku infrastruktūras projektu īstenošanu, kas sniegtu nozīmīgu ietekmi uz ekonomiskās aktivitātes veicināšanu un nodarbinātības sekmēšanu novadu pašvaldībās.

Detalizēta informācija ar katru pašvaldībai plānoto finansējuma apjomu liecina, ka, iesniedzot projektus otrajai atlases kārtai, iespējas saņemt ievērojamu ERAF finansējumu ir 21 reģionālajam centram, tajā skaitā arī **Līvānu un Preiļu novadam**.

Plānotais finansējuma apjoms specifiskā atbalsta mērķa "Palielināt privāto investīciju apjomu reģionos, veicot ieguldījumus uzņēmējdarbības attī-

bai atbilstoši pašvaldību attīstības programmās noteiktajai teritoriju ekonomiskajai specializācijai un balstoties uz vietējo uzņēmēju vajadzībām" otrās projektu iesniegumu atlases kārtas ietvaros **Līvānu novadam** būs 655 155 eiro no ERAF, bet no projekta ietvaros veiktajām investīcijām infrastruktūrā labumu guvušo komersantu nefinanšu investīcijas pašu nemateriālajos ieguldījumos un pamatlīdzekļos — 655 155 eiro, kā arī 10 jaunizveidotas darba vietas. **Preiļu novadam** šie skaitļi ir sekojoši — 1 101 025 eiro no ERAF, komersantu pašu investīcijas — 1 101 025 eiro, kā arī 18 jaunas darba vietas.

Specifiskajā atbalsta mērķī "Teritoriju revitalizācija, reģenerējot degradētās teritorijas atbilstoši pašvaldību integrētajām attīstības programmām" otrās projektu iesniegumu atlases kārtas ietvaros **Līvānu novadam** plānotais kopējais ERAF finansējuma apjoms ir 4 767 626 eiro, komersantu investīcijas nemateriālajos ieguldījumos un pamatlīdzekļos — 4 767 626 eiro, izveidotas 78 jaunas darba vietas un atjaunotas degradētās teritorijas 11,48 hektāru platībā. **Preiļu novadam** attiecīgi ERAF finansējums 3 455 618 eiro, tūpat — komersantu investīcijas, tiks izveidotas 57 jaunas darba vietas un atjaunotas degradētās teritorijas 10 hektāru platībā.

## Sāk remontēt valsts nozīmes ceļus, pieaug satiksmes ierobežojumi

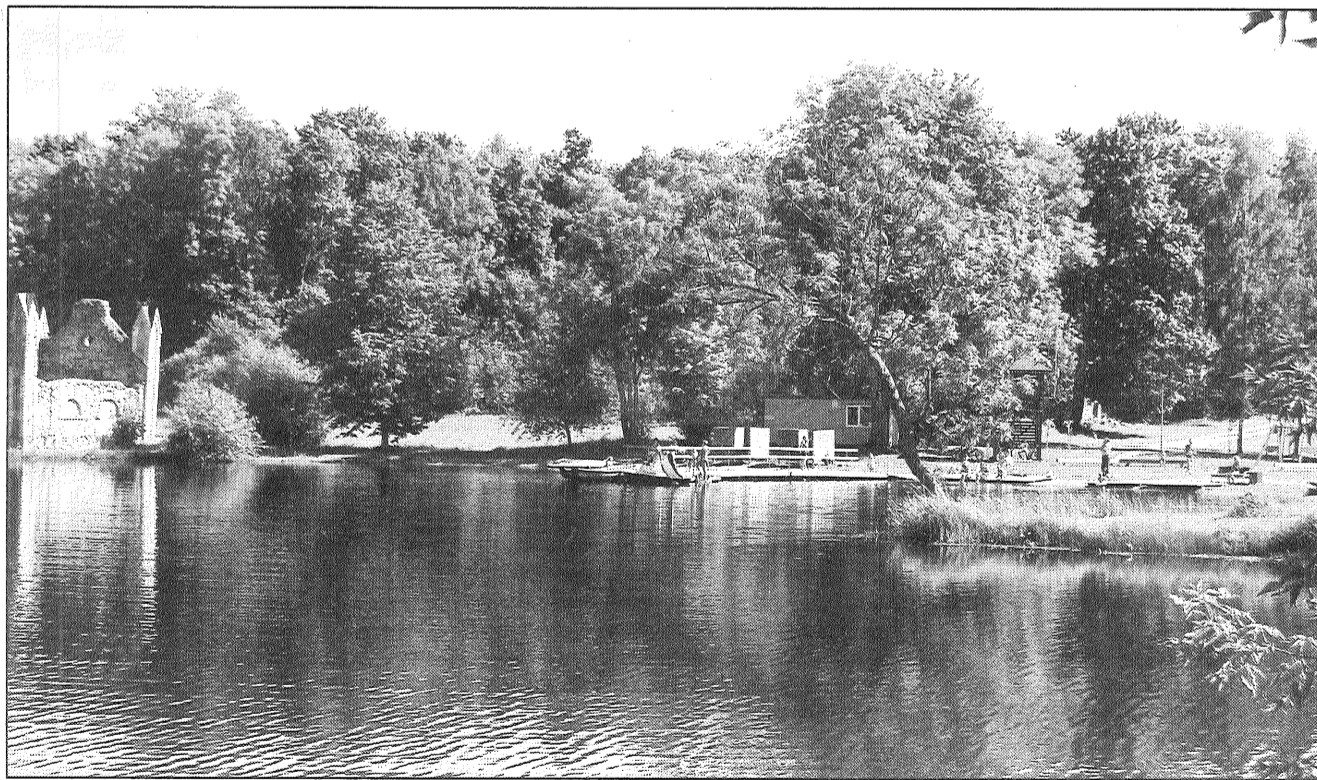
**Valsts autoceļu tīklā vairākos būvobjektos ir atsākti remontdarbi un turpinās bedru masveida remonts, tāpēc Valsts akciju sabiedrības "Latvijas Valsts ceļi" satiksmes informācijas centrs un komunikācijas daļa aicina autovadītājus rēķināties ar satiksmes ierobežojumiem un garāku ceļā pavadīto laiku.**

Latgales reģionā lielākie būvdarbi šovasar risināsies Daugavpils un Rēzeknes apkārtnē, tāpēc braucējiem jāreķinās ar ilgāku ceļā pavadīto laiku. Tā uz Rēzeknes –Daugavpils

ceļa (A13) ir trīs būvdarbu posmi: pie Maltas, kur būtisku satiksmes ierobežojumu nav, no Špoģiem līdz Daugavpilij, kur satiksmi vienā posmā regulē organizatori un 20 km garo posmu var šķērsot aptuveni 50 minūtēs. Pirms Lietuvas robežas, kur ieviesti pieci luksoforu posmi, paredzamais objekta šķērsošanas laiks ir 50 minūtes.

Būvdarbi turpinās arī citur uz valsts autoceļiem. Aktuālā informācija par satiksmi valsts autoceļu tīklā un uziņas ir pieejamas pa diennakts bezmaksas tālruni 80005555, [www.lvceļi.lv](http://www.lvceļi.lv), kā arī aplikācijā *Waze*.

## Kur pazudusi Preiļu parka diķa strūklaka?



● Tas ir jautājums, ko jau vairākas nedēļas cits citam uzdod Preiļu iedzīvotāji. Pavasara sākumā taču darbojās un priecēja skatu...

Skaidrojumu "Novadnieks" lūdza Preiļu novada domes tehniskās daļas vadītājam Jānim Skutelam. Viņš pastāstīja, ka strūklaka nedarbojas sūkņa bojājuma dēļ, tam nepieciešams nopietns remonts, kas noteikti nebūs lēts. Savulaik, pirms astoņiem gadiem, strūklaku uzstādīja firma "Akvadukts". Garantijas laiks sen jau beidzies. Speciālists teic, ka visus šos gadus strūklaka darbojusies bez lielām kļūmēm.

Tuvākajā laikā pašvaldība gatavojas izsludināt iepirkuma procedūru sūkņa remontam. Tikai tad varēs zināt, kāda būs remontdarbiem nepieciešamā summa. Tomēr ir cerības, ka vēl šovasar strūklaka Preiļu parka diķī pievecajam dzirnavām atsāks darboties. Foto: I. Kirillova

L.Kirillova

## Par naudu un maksām

Šodien ir gada 148. diena, līdz gada beigām atlikušas 218 dienas... Laiks rit tik ātri, dienas aizsteidzas nemanot. Darbos, rūpēs, priekos, pārdzīvojumos. Re, francūži riko protestus, ka viņu valdība lemj par to, ka būtu jāpagarina darba nedēļa no 35 stundām (kas noteikta pašlaik) līdz 40 un varbūt pat vairāk. Latvijā šādas lietas nav aktuālas. Latvijā laimīgi par savu 40 darba stundu nedēļu un par to vien, ka vispār ir darbs. Daudzās darba vietās nedēļa strādājamo stundu skaits ir vēl lielāks, ko gan nevarētu teikt par samaksu.

Par iestrēgušu vezumu, kas gadu gadiem nekust no vietas, kaut arī kučieri nezin cik reizes mainījušies, ir kļuvis pedagogu algu jautājums. Iepriekšējie ministri šo vezumu centās izkustināt ar kaut cik sakarīgām metodēm, bet pašreiz ir sajūta, ka kučieris vairs nezina ne virzienu, ne saprot, kas ir vezumā. Cenšanās paaugstināt algas lauku skolu skolotājiem, izrādās, tiek darīta uz Pierīgas skolu skolotāju rēķina. Vieni algas augstākas — otriem zemākas, tāda ir ministra vīzija par algu reformu skolotājiem. Tāda reforma nav vajadzīga, uzskata arī zaļzemnieku partija. Tāpat diez vai ar ovācijām pašvaldības apsveiktu vēl vienu lietu, proti, ka 1. — 4. klašu skolēnu ēdināšanas izdevumi, kas pašlaik tiek apmaksāti no valsts budžeta, tiktu uzlikti pašvaldībām, bet tādējādi ietaupītie līdzekļi nonāktu pedagogu algām. Meklējot reformai nepieciešamos līdzekļus, ministrs mēģina ķerties klāt arī internātskolām. Arī to uzturēšanu, izņemot speciālās internātskolas, kurās mācās bērni ar īpašām vajadzībām, viņš vēlētos nodot pašvaldībām. Kamēr izglītības un zinātnes ministrs domā variantus skolotāju algu paaugstināšanai, klajā nākuši fakti, ka Latvijā priekšlaikus mācības pametušo skaits pašlaik sasniedz 8,4 procentus no visiem jauniešiem 18 — 24 gadu vecumā. Lai šo milzīgo skaitli samazinātu vismaz līdz diviem procentiem, izglītības kvalitātes dienests īsteno projektu par ES naudu. Paredzēts šim nolūkam laikā no 2017. gada līdz 2022. gadam tērēt 40 miljonus eiro.

Kāpēc bērni un jaunieši pamet skolas, mācības? Vai ne tāpēc, ka nav pa spēkam tikt galā ar samudzināto mācību vielu, sarežģītajām programmām, pārslodzēm, tālo ceļu uz skolu, agro celšanos un braukšanu kilometriem tālu, pārgurušo pedagogu attieksmi, kuri vairāk orientējas uz tiem, kas var gūt uzvaras olimpiādēs un līdz ar to spodrināt skolotāja vārdu, nevis uz atpalcējiem? Ne jau katrs piedzimst par brīnumbērnu un spīdekli, pasaule tomēr sastāv no viduvējībām, un tā tas būs vienmēr.

Naudu vajag tam un vajag šim, vajag izglītībai, aizsardzībai, medicīnai, bet kur valsts lai to ņem? Ēnu ekonomika joprojām plaukst un zeļ, nodokļos maksājāmie līdzekļi plūst garām valsts kasei. Bet, lūk, pilnīgi droša lieta ir iedzīvotāji, kuriem var uzlikt aizvien jaunus maksājamus nodokļus vai palielināt jau esošos. Jau tuvākā nākotne draud ar nekustamā īpašuma nodokļa pamatīgu paaugstināšanos. Interneta vietnē *manabals.lv* savākti vairāk nekā 10 000 parakstu par nekustamā īpašuma nodokļa atvieglojumiem vienīgajam īpašumam, taču, kā jau tas dzīvē mēdz būt, situācijas ir dažādas. Ko darīt, piemēram, gadījumos, ja īpašumam ir vairāki īpašnieki, no kuriem vienam tas ir trešais īpašums, bet otram — pirmais?

Drīzumā paredzami jauni nodokļi — par to, ka list lietūs. Raugi, par lietūs ūdeņu noplūšanu kanalizācijā jāmaksā iedzīvotājiem. Cenu celšana paredzama atkritumu apsaimniekošanā. Jau pašlaik ļoti daudzas ģimenes par atkritumiem pārmaksā. To zina katra ģimene, kuras lielie bērni vai citi ģimenes locekļi dzīvo un strādā Rīgā, vai pat ārzemēs, bet deklarēti joprojām savā pilsētā. Kā zināms, maksa par atkritumiem tiek aprēķināta no dzīvokli deklarēto skaita, kaut arī jau gadus desmit deklarētie tur nemaz nedzīvo. Namu pārvaldē atbilde ir viena — atnesiet izziņu, ka jūsu ģimenes loceklis dzīvo citur. Gribētos gan zināt, kā tādu izziņu var dabūt no irēta dzīvokļa īpašnieka Rīgā, Daugavpilī vai Anglijā. Un tā cilvēki, klusu ciešot, par atkritumu savākšanu gadiem maksā dubultu un pat trīskāršu maksu, kas, protams, iepriecina maksas iekasētājus.

## AGLONAS NOVADĀ

### Aglonas "Velomiļi" isteno projektu "Aglyunas skoti"

Iespēja nokārtot velosipēda vadītāja eksāmenu un saņemt tiesības, piedalīšanās jau par tradicionāliem kļuvošajos velosporta svētkos "Ar veļiku pa Aglyunu" — šis aktivitātes jau astoņus gadus zināmas un tiek atbalstītas ne tikai novada iedzīvotāju vidū, bet arī starp aktīvas atpūtas cienītājiem no citiem novadiem. Šogad Aglonas iniciatīvas grupas "Velomiļi" aktivitāšu loks kļuvis vēl plašāks. Par iepiņāto tuvāk informē iniciatīvas grupas pārstāve Ingūna Barkeviča.

Līdzīgi kā pērn, arī šogad Aglonas iniciatīvas grupa "Velomiļi" startēja nodibinājuma "Viduslatgales pārnovadu fonds" izsludinātajā mazo grantu projektu konkursā "Iedzīvotāji veido savu vidi 2016" un saņēma atbalstu projekta "Aglyunas skoti" realizācijai.

Viens no projekta mērķiem ir paplašināt tradicionālo ar velosipēdiem saistīto aktivitāšu loku, jo "Velomiļi" jau kopš 2008. gada ik vasaru Aglonā organizē tautas velosporta svētkus "Ar veļiku pa Aglyunu". Lai piesaistītu plašāku auditoriju šim pasākumam 2016. gadā, Aglonas novada svētku laikā, kas notiks jūlija nogalē, tiek

plānota jauna aktivitāte – velo orientēšanās sacensības "Aglyunas skoti", kas sniegs iespēju aizraujošā veidā apskatīt interesantus, kultūrvēsturiskus un skaistus apskates objektus Aglonas novada teritorijā. Tā būs iespēja, izmantojot sportiskās aktivitātes, vēl vairāk popularizēt aktīvu un veselīgu dzīvesveidu gan vietējā sabiedrībā, gan Latvijas mērogā. Otrs projekta mērķis – turpināt sadarbību ar CSDD, informējot iedzīvotājus par velosipēdista drošību ceļu satiksmē un organizēt izbraukuma velosipēdista tiesību kārtošanu.

Nesen, pirms skolēnu vasaras brīvdienām un lielās velosezonas uzsākšanās, Aglonas novadā visās izglītības iestādēs tika noorganizēti velosipēdista tiesību kārtošanas izbraukuma eksāmeni. Eksāmenus kārtot pieteicās 70 dažāda vecuma dalībnieki, tajā skaitā arī personas ar autovadītāju tiesībām. Diemžēl, kā stāsta I.Barkeviča, tikai pusei tagad kabatā ir jaunās velosipēda vadītāja apliecības. Pārbaudījuma laikā vērojams satraukums un nepacietība iedzīlīnāties jautājumos atsaukā uz testa rezultātiem.

"Velomiļi" aicina šo vasaru pavadīt aktīvi, braucot ar riteņiem, ievērojot ceļu satiksmes noteikumus un piedaloties gan velo orientēšanās sacensībās "Aglyunas skoti" (30. jūlijā), gan velosporta svētkos "Ar veļiku pa Aglyunu" (27. augustā).

### Jauniešiem tiks rīkotas darbnīcas, forumi un āra aktivitātes

Izglītības un zinātnes ministrijas Jaunatnes politikas valsts programmas 2016. gadam izsludinātajā projektu konkursā "Atbalsta pasākumi jauniešu sociālās iekļaušanas veicināšanai" Aglonas vidusskola piedalījās un guva atbalstu apakšnodalī "Atbalsts sociālās atstumtības riskam pakļauto jauniešu iesaistei neformālās izglītības aktivitātēs, sekmējot viņu līdzdalību sabiedriskajos procesos" ar sava projekta ideju "Radošums un aktivitāte – izvēle un atbalsts".

Kā informē projekta "Radošums un aktivitāte – izvēle un atbalsts" aktivitāšu koordinatore Vija Kovaļkova, projekts jau sācies un noslēgsies 23. septembrī. Tā mērķis – nodrošināt atbalsta pasākumus sociālās atstumtības riskam pakļautajiem jauniešiem Aglonas novadā, pilnveidojot šo jauniešu sociālās prasmes.

Aglonas vidusskolas sadarbības partneris ir biedrība "Spēkavots", kuras prioritātes arī ir darbība sabiedrības labā, kas vērsta uz izglītības, zinātnes, kultūras, sporta un veselīga dzīvesveida veicināšanu Aglonas vidusskolā un citās izglītības

iestādēs un sabiedrībā kopumā. Biedrības biedri ir jauniešu vecāki un skolotāji, jaunieši, kuri ikdienā saskaras ar dažādām sociālās atstumtības riska situācijām, kuras analizē un risina, izprot nepieciešamību strādāt vienoti, motivējot jauniešus un sekmējot problēmu risināšanu. Projekts "Radošums un aktivitāte – izvēle un atbalsts", sakrīt ar Aglonas vidusskolas, biedrības "Spēkavots" darbības pamatmērķiem un dos iespēju kvalitatīvi īstenot aktivitātes sociālo prasmju attīstīšanā, jauniešu iesaistīšanā un jaunu iespēju "izkristalizēšanā".

Darbības plānā ir mākslas terapijas darbnīcu cikls, kas jau sācies: "Varavīksne", "Stāsts attēlos", "Pastaiga savos sapņos", "Resursu vilciens", "Pastaiga mežā". Būs jauniešu forumi "Brīvā laika pavadīšana kā perspektīva" un "Mēs sev un citiem!" – 30. maijā un 16. jūnijā. Vasarā trīs dienas būs veltītas aktivitātēm – "Pludmales volejbols", "Tepazīsti Aglonu!", "Neesi vienaldzīgs!".

Iesaistīties un piedalīties projektā "Radošums un aktivitāte – izvēle un atbalsts" ir iespēja katram Aglonas novada jauniešiem vecumā no 13 – 25 gadiem. Visus izdevumus, kas saistīti ar projekta realizēšanu, atbalsta Izglītības un zinātnes ministrijas Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra no valsts budžeta.

## Novada domē lemj par aktuālām iecerēm

**Aglonas novada domes deputāti ir pieņēmuši atbalstošus lēmumus par vairākiem pašvaldības iestāžu un biedrību iecerētajiem un jau sagatavotajiem projektiem, kas skar sociālo, izglītības, sporta un veselības jomu.**

✓ Nolemts piedalīties Eiropas Savienības Lauksaimniecības fonda lauku attīstībai (ELFLA) izsludinātajā atklātajā projektu konkursā ar projekta iesniegumu "Higiēnisko telpu pārbūve sociālās aprūpes centra "Aglona" pa-

kalpojumu uzlabošanai". Novada dome projekta īstenošanai paredzējusi līdzfinansējumu 10% jeb 2000 eiro apmērā, kā arī segs neattiecināmās izmaksas 4200 eiro apmērā (pievienotās vērtības nodoklis 21%).

Kopējās visa projekta izmaksas ir vairāk nekā 24 000 eiro, publiskais finansējums 18 000 eiro, attiecināmās izmaksas – 20 000 eiro. Projekta vadītāja būs pašvaldības sociālā dienesta vadītāja Ārija Perševica.

✓ Deputāti vienbalsīgi nolēma, ka pašvaldība piedalīsies Izglītības un zinātnes ministrijas

izsludinātajā atklātajā projektu konkursā "Sporta inventāra iegāde un aprikojuma iegāde akreditētajās vispārējās un profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādēs" – tiks iegādāts sporta inventārs novada skolām un pirmsskolas izglītības iestādē.

Pie jauna sporta inventāra tiks Aglonas novada Aglonas vidusskola, Priekšmalas pamatskola, Aglonas pirmsskolas izglītības iestāde, Aglonas internātvīdusskola, Rīgas un visas Latvijas metropolita Aleksandra (Kudrjašova) Grāveru pamatskola un Šķeltovas pamatskola. Kopējās

izmaksas būs 3452,83 eiro, tajā skaitā 50% – pašvaldības līdzfinansējums.

✓ Pašvaldības deputāti izskatīja un precizēja aprīļa sēdē pieņemto lēmumu par dalību Eiropas Savienības Eiropas Lauksaimniecības fonda lauku attīstībai izsludinātajā projektu konkursā ar projekta iesniegumu "Aglonas sporta centra stadiona pārbūve". Kā līdzfinansējums paredzēti 5000 eiro (10%), arī neattiecināmās izmaksas 10 500 eiro (PVN 21%). Projekta kopējās izmaksas ir 60 500 eiro, publiskais finansējums – 45 000 eiro,

attiecināmās izmaksas – 50 000 eiro.

✓ Domnieki izskatīja biedrības "Neaizmirstule" iesniegumu ar lūgumu pašvaldībai piedalīties projekta ieviešanā un atļaut biedrībai uz pašvaldības zemes – Cirišu ezera pludmalē – izvietot āra trenāžierus. Deputāti vienbalsīgi nolēma, ka ļaus biedrībai "Neaizmirstule" uz pašvaldības zemes izvietot āra trenāžierus, kā arī izsniegt biedrībai apliecinājumu par pašvaldības piedalīšanos projekta ieviešanā.

*Sagatavots pēc domes sēdes protokola materiāliem*

## RIEBIŅU NOVADĀ

### Iedzīvotāji sāk īstenot pašvaldības finansētos mazo grantu projektus

**12. maijā Riebiņu novada domes ārkārtas sēdē apstiprināti pašvaldības mazo grantu projektu konkursa „Ieguldīsim savu darbu novada attīstībā” rezultāti Riebiņu novada pašvaldības finansējuma saņemšanai 2016. gadā, informē projektu vadītāja Antra Meluškāne.**

Riebiņu novada vietējās iniciatīvas grupas un biedrības tika aicinātas piedalīties projektu konkursā, izstrādājot projektus, kas

veicina tūrisma, kultūras, izglītības, sporta, brīvā laika un vides sakopšanas aktivitāšu popularizēšanu, un lauku iedzīvotāju iesaistīšanos šajās aktivitātēs.

Iedzīvotāju atsaucība ar katru gadu pieaug – šogad tika iesniegti 19 projektu pieteikumi, kuru kopējā pieprasītā summa divkārt pārsniedza šim pasākumam pašvaldības budžetā plānotos 5000 eiro. Konkursā piedalījās sešas novadā darbojošās biedrības un 13 iniciatīvu grupas. Vislielākais projektu pieteikumu skaits bija no Riebiņu pagasta – septiņi,

Rušonas pagastā – četri projektu pieteikumi, Galēnos – trīs, Stabulniekos un Siļukalnā – katrā divi projekti un viens projekta pieteikums Silajāņu pagastā.

Projektu vērtēšanas komisija secināja, ka šogad projekti gatavoti, risinot iedzīvotājiem aktuālas problēmas – puse no projektu pieteikumiem iesniegti ar mērķi labiekārtot novada kapsētas un dievnamus. Tāpat iedzīvotāji izrādījuši iniciatīvu sakārtot pagastu centru teritorijas Aglonas stacijā un Stabulniekos, ierīkot spēļu un atpūtas vietas bērniem

Kastirē un Riebiņu pirmsskolas izglītības iestādē "Sprīdītis", izgatavot skatuves tērpus pašdarbības kolektīviem, organizēt radošās darbnīcas un praktiskos seminārus Galēnu iedzīvotājiem, kā arī citas vērtīgas idejas iedzīvotāju vides uzlabošanai novada teritorijā.

Nemot vērā projektu pieteikumu lielo ipatsvaru kapsētu un dievnamu labiekārtošanai, vērtēšanas komisija šogad pilnā apmērā vai daļēji atbalstīja visus šim mērķim iesniegtos projektu pieteikumus. Tādējādi projektu

ietvaros tiks uzlabota apkārtējā vide vai infrastruktūra Skangeļu vecticībnieku lūgšanu namā, Opolos, Salenieku, Maltas Trūpu, Silajāņu, Kokoriešu, Baibu, Riebiņu, Gailiņu un Eikšas kapsētās. Papildus šiem projektiem tiks labiekārtots Stabulnieku pagasta centrs un iegādāti jauni skatuves tērpi vokālajam ansamblim "Zapevočki".

Kopējā projektiem piešķirtā summa – 5347,38 eiro, visi projekti iesniedzējiem jārealizē līdz 2016. gada decembrim.

## Apstiprināti iepirkumu komisijas lēmumi

**Riebiņu novada domes sēdē deputāti vienbalsīgi nolēma apstiprināt iepirkumu komisijā pieņemtos lēmumus par pretendentu noteikšanu dažādos iepirkumos.**

✓ Tā celtniecības materiālus pašvaldības vajadzībām piegādās SIA "Depo Diy" par 25 708,97

eiro, šis uzņēmums piegādās arī elektroprecēs un elektroinstalācijas materiālus domes vajadzībām par 9184,13 eiro.

✓ Degvielas iegādi Riebiņu novada domes vajadzībām nodrošinās SIA "Ingrid A" par 52 622,40 eiro.

✓ Malkas piegāde 2016./2017. gada apkures sezonā uzticēta zemnieku saimniecībai "Lapeg-

les 2" par 17 496 eiro (19,44 eiro par kubikmetru).

✓ Specializētā autotransporta iegāde pašvaldības sociālā dienesta vajadzībām – SIA "Auto Welle" par 37 157,85 eiro.

✓ Iepirkumā par informatīvās infrastruktūras izveidi Riebiņu novadā ir vairāki uzvarētāji. SIA "Zeize" par 4588,49 eiro izstrādās ielu norādes zīmes, virzienu

norādes zīmes, virzienu rādītājus. Savukārt SIA "Signum" gatavos informatīvo tūrisma stendu par 1294,93 eiro, informācijas objektu norādes stendus par 742,50 eiro, kā arī administratīvi teritoriālo vienību nosaukuma zīmes par 2013,33 eiro. Kopā pašvaldībai tas izmaksās 8639,25 eiro.

✓ Gaismas aparāturu Riebiņu novada kultūras namos piegādās un uzstādīs SIA "Civix" par 38 630 eiro.

Domes priekšsēdētājam uzdots ar uzvarētājiem slēgt līgumus.

*Sagatavots pēc novada domes sēdes protokola materiāliem*



Pirmdiena, 30. maijs

<b>LATVIJAS TV 1</b>	9.05 Degpunktā sestdienā 2. 9.40 LNT ziņu Top 10. 10.45 Televēlaka skatogs. 11.00 Karambal 11.20 Pasažieru 2. Serāls. 13.45 Televēlaka skatogs. 14.00 LNT dienas ziņas. 14.20 Martas Sjuartes pavarškola. 14.55 Medīki. Serāls. 15.50 Nemeļo mani! 16.50 Māksla piedot. Serāls. 17.50 Ziņas sesos. 18.00 Mežoniņā kaķe. Serāls. 18.55 Saška. 16. sērija. 20.00 LNT ziņas. 20.35 1/5 — tranzīta ziņas 5. 20.40 Degpunktā 6. 21.10 Ekstrasensī — detektīvi 4. 22.15 Sasīsto lukturu ielas 14. Serāls. 23.30 Amerikāņi 3. Serāls. 0.25 Dzīvīte. 0.45 Attīstības kods 2. 1.10 Policists no pagātnes 3. Serāls. 1.55 Saška. 16. sērija. 2.40 Degpunktā 6. 3.05 900 sekundes. 4.45 Bernāds 2.	<b>Kanāls 2</b>	5.00 Mūzika. 8.00 Ugunsgrēks 14. Serāls. 8.35 Ugunsgrēks 14. Serāls. 9.05 Īstās mājāsaimnieces. Orindaža 4. 10.05 Atrēbības 3. 11.05 Mājokļa ietaupījums 5. 12.00 Īstās mājāsaimnieces. Orindaža 4. 13.00 Randiņš pa pilko 2. 14.00 Uzvar zaudētājs. 15.00 Atrēbības 3. Serāls. 16.00 Īstās mājāsaimnieces. Orindaža 4. 17.00 Dzīvās leļles 5. 18.00 Uzvar zaudētājs. 20.00 Īstās mājāsaimnieces. Orindaža 4. 21.00 Dzīvās leļles 5. 22.00 Randiņš pa pilko 2. 23.00 Meitenes 3. Serāls. 23.30 Meitenes 3. Serāls. 23.55 Zēmu kupola 2. Serāls. 0.55 Mūzika.	<b>VIDUSDAUGAVAS TV</b>	2.55 Māja 2. 7.00 Re:TV 20.00 Jēkabpils laiks. 20.30 VDTV arhīvs. 21.00 Jēkabpils laiks. 21.30 Nedēļa Latgalē. 22.00 Jēkabpils laiks. 22.30 — 24.00 Re:TV.
<b>LATVIJAS TV 7</b>	6.00 Latvijas Republikas valsts himna. 6.02 Člārdi latviskais (Cyrdāi latviskais). 6.30 Rīta Panorāma. 9.35 Milas viesulis 10. Serāls. 10.35 Televēlaka skatogs. 10.50 Kepa uz sirds. 11.20 Keitija Forde. Mila Nujorkā. M. f. 13.05 Televēlaka skatogs. 13.20 Ielas garumā. 13.50 Lesija. Anim. f. 14.20 Bruņinieks Rūsiņš. Anim. f. 14.50 Televēlaka skatogs. 15.05 Mājas, kur atgriezies. Serāls. 16.05 Milas jūra. 91. sērija. 17.00 Milas viesulis 10. 2233. sērija. 18.00 Dienas ziņas. 18.53 Ceturā studija. 19.30 Likteņa lūdmnieki. 20.30 Panorāma. 21.15 V.I.P. — Veiksmē. Intuīcija. Prāts. 22.00 Skutelis ir studijā. 22.15 Sporta studija. 23.05 Nakts ziņas. 23.20 De facto. 23.55 Nacionālie dārgumi. 0.40 Kad no rīta mosties... 1.40 Momentuzņēmums.	<b>TV 6</b>	5.00 TV6 nakts mūzika. 8.30 Neīri darbi. 9.35 Nozlegumam pa pēdām 11. Serāls. 10.40 Rozenheimas detektīvi 10. Serāls. 11.40 Kas nogāja greizi. 12.40 Interni 3. 13.50 Neīri darbi. 14.50 Nozlegumam pa pēdām 11. Serāls. 15.50 Rozenheimas detektīvi 10. Serāls. 16.50 Simpsoni 16. 17.50 Kas nogāja greizi. 18.50 Misijsa Rio. 19.25 Interni 3. 20.00 Simpsoni 16. 21.00 "Overtime TV" 22.05 Meitene ar puķu ietovājumu M. f. 1.15 Čikāga iesmās 3. Serāls. 2.35 TV6 nakts mūzika.	<b>TV 3</b>	5.00 Māja 2. 5.50 Infomānija. 6.15 Tētika meitaiņas 7. 7.05 Ed un Ievēl! 7.35 Astoņdesmitie. Serāls. 8.40 Comedy Club. 9.50 Pērtiķu planēta. M. f. 12.10 TV veikāls. 12.25 Universitāte. 14.35 Comedy Club. 15.50 "Comedy Battle". 16.50 Universitāte. 17.55 Māja 2. 19.00 Māja 2. 20.05 Naša Russia. 21.00 Provokators. Serāls. 22.05 Jūras kājnīks 3. M. f. 23.55 Briesmoni. M. f. 2.00 Māja 2.
<b>LATVIJAS TV 7</b>	6.00 Latvijas Republikas valsts himna. 6.03 1000 jūdzes Urulu kalnos. 4. sērija. 6.30 Vienmār formāl! 7.00 Balss pavēlnieks. 8.45 Aculeiciniēks. 9.05 Latvijas slēgptaptauja 2016. 10.00 Mājas, kur atgriezies. Serāls. 10.55 Pludmale. Serāls. 11.50 LTV — 60. Zelta arhīvs. 13.25 LBL finālspēle. 15.35 Labākais no Euromaxx. 16.05 Pludmale. Serāls. 17.00 Dzīve šodien. 18.00 Šovakar. 18.35 Izgaršot. Brazīliju. Dok. f. 19.05 Pārmanotās tradīcijas Jaunkaledonija. Dok. f. 20.05 Kalnu patrula 6. Serāls. 21.00 Mona un viņas bērns. M. f. 22.40 Midsomeras slepkavības 15. sērija. 0.25 Nemiera garš 5. 1.20 Labākais no Euromaxx.	<b>TV 3</b>	5.00 Māja 2. 5.50 Infomānija. 6.15 Tētika meitaiņas 7. 7.05 Ed un Ievēl! 7.35 Astoņdesmitie. Serāls. 8.40 Comedy Club. 9.50 Pērtiķu planēta. M. f. 12.10 TV veikāls. 12.25 Universitāte. 14.35 Comedy Club. 15.50 "Comedy Battle". 16.50 Universitāte. 17.55 Māja 2. 19.00 Māja 2. 20.05 Naša Russia. 21.00 Provokators. Serāls. 22.05 Jūras kājnīks 3. M. f. 23.55 Briesmoni. M. f. 2.00 Māja 2.	<b>NTV</b>	6.00 Šodien. 6.10 Jauns rīts. 9.00 Muhtars atgriežas 2. Serāls. 10.00 Šodien. 10.20 Maskava. Trīs staciju laukums 6. Serāls. 12.00 Zvērināto tiesa. 13.00 Šodien. 13.20 Ārkārtējs notikums. 13.50 Likteņa zīmes. Serāls. 14.50 Tikšanās vieta. 16.00 Šodien. 16.20 Pirmstiesas izmeklētājs 2. Serāls. 18.00 Runājam un rādām. 19.00 Šodien. 19.45 Nevas prospekts. Serāls. 21.35 Pārvaatājs. Serāls. 23.00 Dienas kopsavilkums. 24.00 Brāļi. Serāls. 2.00 Tikšanās vieta. 3.10 Segvārds Albānīs 2. Serāls. 5.00 Es tievēju.

„NOVADNIEKA” KALENDĀRS

AGLONAS NOVADS

Aglonas kultūras nams

- ◆ 28. maijā Aglonas brīvdabas estrādes atklāšana: pulksten 20.00 Tihovskū ģimenes koncerts, ieeja bez maksas; pulksten 22.00 zālumballe kopā ar grupu "Zenīts".
- ◆ Lidz 31. maijam Ukrainas fotomākslinieku savienības biedra Anatola Kauskāļa fotoizstāde.

Grāveru tautas nams

- ◆ 28. maijā pulksten 19.00 Grāveru brīvdabas estrādes sezonas atklāšana: koncerts kopā ar viesiem no Rēzeknes un Krāslavas novada, zālumballe kopā ar Valēriju Zamjatinu. Ieeja bez maksas.

LĪVĀNU NOVADS

Līvānu novada kultūras centrs

- ◆ 1. jūnijā pulksten 16.00 Līvānu novada kultūras centrā Līvānu novada izglītības iestāžu mācību gada noslēguma pasākums interešu izglītībā.
- ◆ 4. jūnijā pulksten 18.00 Līvānu novada kultūras centrā Tautas deju ansambļa "Teiksmā" (Rīga) 70 gadu jubilejas koncerts — izstāde "Ērdīs pirms".

Rožupes kultūras nams

- ◆ 4. jūnijā pulksten 14.00 Rožupes kultūras namā Bērniības svētki, pulksten 22.00 Rožupes estrādē zālumballe kopā ar grupu "Tranzīts".

Jersikas pagasts

- ◆ 28. maijā no pulksten 10.00 Bucenieku stadionā Jersikas pagasta sporta svētki.
- ◆ 28. maijā pulksten 22.00 Jersikas tautas namā balle kopā ar grupu "Starbrīdis".

Latgales mākslas un amatniecības centrs

- ◆ Lidz 11. jūnijam Latgales mākslas un amatniecības centrā Agras Rītiņas gleznu izstāde "Cienos. Mājas".

Sporta aktivitātes

- ◆ 28. maijā pulksten 11.00 Līvānos, skolu stadionā Līvānu novada atklātais vieglatlētikas čempionāts.

PREIĻU NOVADS

Preiļu novada kultūras centrs

- ◆ 28. maijā pulksten 19.00 Preiļu parka estrādē vasaras sezonas atklāšanas koncerts "Saldie 80 — tie".

- ◆ 4. jūnijā pulksten 15.00 Preiļu kultūras nama terasē Starptautiskajai bērnu aizsardzības dienas veliņis sarīkojums: deju studijas "Mazais Andriņš" (Rīga) koncerts, piedalās Preiļu bērnu un jauniešu centra popgrupa "Lāsītes", vokāla studija "Mazās lāsītes", deju studija "Elīze". Pēc koncerta Preiļu pludmalē Sajūtu takas atklāšana.

Pelēču kultūras nams

- ◆ 28. maijā pulksten 12.00 bērniības svētki "Kā balta puķe bērns ir uzdziedājis".

Saunas tautas nams

- ◆ 28. maijā pulksten 20.00 Aipūtas laukumā pie Saunas tautas nama vasaras sezonas atklāšanas pasākums "Dejo un dziedā ar draugiem".
- ◆ 4. jūnijā pulksten 15.00 Saunas tautas nama atpūtas laukumā Bērniības svētki.

Preiļu vēstures un

lietišķās mākslas muzejs

- ◆ Preiļu 1. pamatskolas muzejā izstāde "Kalējis kala, smēde dedza...".

RIEBIŅU NOVADS

Riebiņu centrālā bibliotēka

- ◆ 27. maijā pulksten 14.30 Riebiņu centrālajā bibliotēkā dabas dziedniecība, lekciju vadīs Irēna Krastiņa.
- ◆ 28. maijā pulksten 13.00 Riebiņu centrālajā bibliotēkā jauno novadpētnieku skola "Novads, ļaudis un darbi".

VĀRKAVAS NOVADS

Vārkavas novada kultūras centrs

- ◆ 27. maijā pulksten 22.00 Vecvārkavas estrādes sezonas atklāšanas zālumballe kopā ar grupu "Migla".
- ◆ 30. maijā pulksten 13.00 Vecvārkavas estrādē skolas mācību gada noslēguma pasākums.

Vārkavas tautas nams

- ◆ 4. jūnijā pulksten 21.00 Vārkavas tautas namā Vārkavas teātra "Kulda" pirmizrāde — komēdija "Ligošanas nerātības". Ieeja bez maksas. Pulksten 23.00 Vārkavas brīvdabas estrādes sezonas atklāšana kopā ar grupu "Zenīts".

Rožkalnu kultūras nams

- ◆ 4. jūnijā pulksten 11.00 Rožkalnu kultūras namā Bērniības svētki.

DĀRZKOPJA NEDĒĻA (27. maijs — 2. jūnijs)

un temperatūra. Ideālus apstākļus var radīt tikai siltumnīcā, bet arī tad var vēl nebūt gana labi. Tāpēc aprūšiniet rindstarpas un gaidiet.

✓ Nopļaujiet zāli un pievienojiet to kompostam. Sasmaicināta zāle lieliski der kā mulča starp augiem dobēs, atklātā laukā un plēves siltumnīcās. Nezaļo dīgsti nevar izspraukties cauri šim slānim, toties augsne dzīvojošie organismi ar prieku barosies no apakšas un pārveidēs to vērtīgās trūdvielās. Zēmu mulčas pat blīva augšne klūst īdēna un tai veidojas labvēlīga, augu augsnei piemērota struktūra. Mulčas uzklāšanai labvēlīgs ir dilstoša un veca Mēness laiks, tad tā labi turas uz augsnes. Jaunā Mēnesī tā ātri sadalās. Laiku pa laikam klājums jāatjauno jebkurā gadījumā. Zāli taču vasarā nāksies plaut daudzkārt, tāpēc svaigs materiāls vienmēr būs pa rokami.

Izmantota "Sējas un Ražas Avīze 2016"

✓ Piektiena un sestdiena, 27. un 28. maijs, gandrīz pilnībā ir sakņu dienas. Ja dārzā veikti būvdarbi un nepieciešams sakārtot ainavu, tad šīs dienas ir īstais laiks reģifera līdzināšanai, nogāžu stiprināšanai, celiņu seguma iekāršanai, pamatu ierakšanai un citiem darbiem, kur kaut kas nospiņināms un izlīdzināms uz zemes. ✓ Svētdiena, 29. maijs, ziedu diena. Var ievākt sezonas ārstniecības augus un apgriezt puķēm vecos ziedus. Tas pats arī pirmdien, 30. maijā, līdz dienas vidum, kad sāksies un līdz pat trešdienai, 1. jūnijam, turpināsies lapu dienas. Kopš lielajiem sēšanas un stādīšanas darbiem krietns laiks pagājis, jāsāk domāt par kopšanu. Nezaļes aug griezdāmās, labi, ka to var teikt arī par kultūraguļiem. Taču te gaidāma arī viena otra vilšanās, jo kaut kas no sēta, iespējams, arī nav sadzīvis. Esiet pacietīgi, ir vērts pagaidīt. Lielākajai daļai sēklu nepieciešamas 10 — 14 dienas, lai sadzītu. Taču dīgsanu ietekmē laikapstākļi, augsnes mitrums

# Līvānu novada iedzīvotāji dzīvi pašvaldībā vērtē pozitīvi

Līvānu novada dome šī gada sākumā veica iedzīvotāju aptauju, skaidrojot viņu viedokli par pašvaldības teritorijā pieejamajiem pakalpojumiem, kā arī to, vai viņus apmierina dzīve novadā. Iegūtā informācija tiks izmantota Līvānu novada integrētās attīstības programmas 2012.-2018. gadam ikgadējā Uzraudzības ziņojuma izstrādē.

Vērtējot saskaņotību pilsētas vizuālajā tēlā, aptaujātie iedzīvotāji norādījuši, ka saskaņotības nereti pietrūkst, būtu vajadzīgs vienots apzaļumošanas plāns, noformējums svētkos. Nepieciešams speciālists, kurš varētu veikt šo darbu, mākslinieks vai arhitekts. Komentējot šos ieteikumus, novada domes izpilddirektors Uldis Skreivers atzīst, ka jau iepriekšējos gados vairākkārt tika izsludināts konkurss uz arhitekta vietu, taču pretendenti, iespējams, nepietiekami augsta atalgojuma dēļ, nav atradušies. Pašlaik izsludināta atkārtota pieteikšanās uz arhitekta vakanci.

Pilsētas noformējumu svētkos iepriekšējos gados veica kāda firma, taču iedzīvotājus bieži vien tas nav apmierinājis. Pozitīvu vērtējumu gūst ēku fasāžu, piemēram, kultūras centra, daudzkrāsainā izgaismošana ne tikai svētkos, bet arī ilgākā laikā. Iecerēts izgaismot arī Līvānu 1. vidusskolas fasādi. Šogad atvēlēti līdzekļi jauna dizaina puķu traukiem Centra laukumā un pie Spararata soliņa. Turpināsies tematisko soliņu uzstādīšana.

Iedzīvotāji ierosinājuši galveno Ziemassvētku egli pilsētas centrā iedzīdināt jau pirmajā Adventes

svētdienā, lai prieks būtu ilgāks, kā arī, šos svētkus sagaidot, pilsētas izrotāšanā vairāk iesaistīt iedzīvotājus un uzņēmumus.

Aptaujā bija jāvērtē arī vadības un deputātu komunikācija ar iedzīvotājiem. Līvānu novada dome jau vairākus gadus darbu organizē tā, lai strādājošie ar jautājumiem domē varētu griezties pēc sava darba laika beigām. Trešdienās pašvaldība strādā līdz pulksten 18.00. Lai iedzīvotājiem būtu ērtāk satikt deputātus un vadību, šogad iepilnina komiteju izbraukuma sēdes visos piecos pagastos. Rudzātu pagastā tāda jau notika. Aptaujātie uzteikuši jauno LED ekrānu pilsētas centrā. Taču aptaujā pausta nožēla, ka Līvānu mājaslapā vairs nav diskusiju foruma. Iemesls tā slēgšanai bija atsevišķi foruma komentētāji, kas aizskarotā veidā forumu izmantoja kā vietu, kur izrēķināties. Iedzīvotājiem ir iespēja paust savu viedokli vai uzdot jautājumu domei, izmantojot sadaļu "Jautājums domei".

Prasības, ko valsts un ES izvirza pašvaldībām, ar katru gadu pieaug, līdz ar to ievērojami palielinās pašvaldības darbinieku darba apjoms, ko veicina arī aizvien lielākā birokrātija, kas tiek uzspiesta "no augšas". Pēdējo piecu gadu laikā Līvānu novada domē ienākošo un izejošo dokumentu skaits ir krasi pieaudzis un sasniedz vairāk kā 6813 vienības gadā. Vēl lielāks dokumentācijas apjoms saistīts ar grāmatvedības dokumentu apriti un atskaitēm. Salīdzinot pēdējos piecus gadus, redzams, ka domes administratīvais aparāts pieaudzis tikai par četriem cilvēkiem, kas saistīts ar objektīvu darba apjoma palielināšanos. Bijuši vairāki gadījumi, kad augsti kvalificēti speciālisti pārgājuši labāk atalgotā darbā uz

privātiem uzņēmumiem. Bieži notiek arī darbinieku rotācija, piemēram, saistībā ar ģimenes pieaugumu un došanās bērna kopšanas atvaļinājumā. Tādos gadījumos tiek meklēti darbinieki darbam uz noteiktu darbinieka prombūtnes laiku. Tas nereti rada priekšstatu, ka pašvaldība regulāri palielina strādājošo skaitu. Lai gan likums neuzliek kā obligātu prasību rīkot konkursu uz visām vakancēm, tomēr pašvaldība tos regulāri rīko. Pēdējo gadu laikā bijuši izsludināti desmitiem konkursu uz vakantajām amatu vietām.

Iedzīvotāji aptaujā aktīvi pauduši idejas par biznesa attīstību novadā. Saņemti ierosinājumi biznesa ideju konkursus rīkot ne vien skolēniem, bet arī pieaugušajiem. Sabiedrība aptaujā atzīst, ka novadā uzņēmējdarbība attīstās lēni, šajā jomā maz jaunu iniciatīvu, daudziem zudusi motivācija strādāt. Laukos neattīstās mazais bizness, nav mājražotāju. Cilvēki izvēlas sociālos pabalstus, bet zemniekiem grūti atrast strādniekus. Daļa aptaujāto pauduši neizpratni par jaunu veikalu būvniecību pilsētā, taču jaunbūves atrodas uz privātas zemes, un pašvaldība to celtniecību aizliedz nevar.

Līvāniešu bažas visvairāk pautas par daudzstāvu namu apsaimniekošanu, par to, ka ēkām vajadzīga renovācija, aicinājuši apskot daudzdzīvokļu māju sienas, stūrus un balkonus, apsaimniekotajam vairāk skaidrot finanšu plūsmu. Aptaujās minēts, ka privātmāju rajonos trūkst centralizētas ūdensapgādes un kanalizācijas. Ūdenssaimniecības un kanalizācijas sistēmas sakārtošanai turpmākajos gados tiks realizēts vērienīgs projekts par ES finansējumu.

Vērtējot drošību, iedzīvotāji uzsvēruši, ka nepieciešama pašvaldības policija, jo uz ielām redzams daudz iereibušo. Par lietderīgu atzīta videonovērošanas iekārtu izvietošana. Pašlaik videonovērošanas kameras uzstādītas pie mākslas un amatniecības centra, domes, Mežaparka skvērā, pie strūklakas, pie atpūtas objekta "Brīvdabas viesistaba" un citur. To uzstādīšana turpinās.

Attiecībā uz apkārtējo vidi daļa no iedzīvotājiem kritiski vērtē koku apzāģēšanu pilsētā, savukārt citi uzsver, ka nepieciešams kokus, piemēram, papeles izzāģēt, jo tās ir vecas, ar lūstošiem zariem. Pozitīvi vērtējams dzīvnieku aizsardzības biedrības "Ingato" darbs, ierobežojot ielas kaķu populāciju.

Iedzīvotāji aptaujā pievērsuši uzmanību nolaistiem un pussabrūkušiem īpašumiem, kas bojā kopskatu, ierosinājuši to īpašniekiem palielināt nekustamā īpašuma nodokli.

Daudz ieteikumu un prasību saņemts, atbildot uz jautājumu par ceļiem un ietvēm. Aptaujātie minējuši ielas un ceļus, kas visvairāk prasās pēc remonta. Kritiski vārdi vēlti Eiropas prasībām, kad, projektējot un būvējot ielas, tiek izveidotas mulķīgas salīņas (Centra laukumā, pie degvielas uzpildes stacijas), izveidotas pārāk šauras iebrauktuves pie veikaljiem. Joprojām dalās iedzīvotāju domas par to, vai pagalmos priekšroka dodama automašīnu stāvlaukumiem vai zaļajai zonai. Rudzātu iedzīvotāji sūdzas par trošu trūkumu gar ceļu uz vidusskolu. Pašvaldība no savas puses mēģināja saskaņot trošu būvniecības projektu, bet atsevišķi privātie īpašnieki, kuru zeme atrodas ielas malā, nesa-

skaņoja šos darbus.

Kultūras un tūrisma jomā iedzīvotāji gan novērtējuši pozitīvi, gan atklājuši, ka vairāk vēlētos pasākumus jauniešiem un vidējai paaudzei, kā arī norādījuši uz estrādes trūkumu. Minēts Jersikas tautas nama zāles grīdas un griestu sliktais tehniskais stāvoklis. Daudzi aptaujātie atzinuši, ka trūkst labiekārtotu peldvietu, viņi vēlētos arī baseinu, rotaļu laukumu bērniem pie inženiertehnoloģiju un inovāciju centra, ierosinājuši izveidot rožu stādījumus.

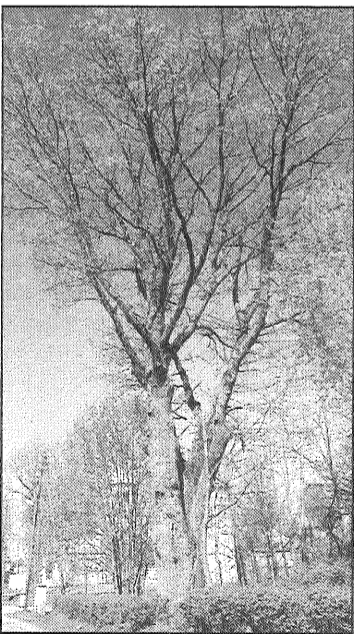
Pagastu iedzīvotāji norāda, ka laukos vēlētos vairāk veikalu, plašāku pasta un banku pakalpojumu klāstu, taču tas attiecas uz privātstruktūrām.

Daudzi iedzīvotāji uzsvēruši nepietiekamu ārstu pieejamību Līvānos. Attiecībā uz izglītību aptaujātie norāda, ka vispārējās izglītības kvalitātes līmeni jāturpina paaugstināt, ierosina, ka katrai klasei reizi gadā būtu jādodas ekskursijā. Šim mērķim Līvānu novada dome piešķir līdzekļus katras skolas budžetā. Savukārt jautājumu par sportu figurē divi pretēji viedokļi: vieni uzskata, ka sporta pasākumu novadā trūkst, otri, — ka to ir pārāk daudz. Ierosināts mazāk sporta pasākumu organizēt svētku dienās (18. novembris, 1. maijs, Jāņi).

Aptaujās minēts daudz arī citu ieteikumu. Protams, vērtētāji pamanijuši arī pozitīvas pārmaiņas, kas novērtētas atzinīgi. Kopumā 81,4 procentus aptaujāto atzinuši, ka pakalpojumi un dzīve Līvānu novadā viņus apmierina. Visvairāk iedzīvotājus apmierina vides kvalitāte, sabiedrības informēšana un komunikācija, kultūras un izklaides pasākumi, zemāko vērtējumu saņēmuši namu apsaimniekošanas pasākumi.

## Dižozolu saglabāja

Līvānu novada dome bija saņēmusi sūdzības no iedzīvotājiem par to, ka ozols (attēlā), kas aug Vecbaznīcas ielā pretī Līvānu katoļu baznīcai, apdraud blakus esošos īpašumus, kā arī cilvēku un satiksmes drošību.



Gunita Vaivode, Līvānu novada domes vides inženiere, informē, ka, pamatojoties uz sūdzībām minētajiem faktiem, vides uzraudzības un kārtības komisija veica teritorijas apsekošanu un konstatēja, ka ozola stumbra apkārtmērs 1,30 metru augstumā no sakņu kakla ir 4,74 metri, un līdz ar to tas atbilst dižkoka statusam.

Atbilstoši 2012. gada 2. maija Ministru kabineta noteikumiem "Noteikumi par koku ciršanu ārpus meža" tika lūgts Dabas aizsardzības pārvaldes atzinums. Tajā bija konstatēts, ka koka vainaga projekcijā ir gaisvadu elektrolīnija, iela un dzīvojamā māja. Kokam tika konstatētas stumbra trapes pazīmes un plaisa, kas sadala stumbru divās daļās.

Dabas aizsardzības pārvaldes

slēdzienā tika minēts, ka ozola stāvoklis nerada draudus drošībai, kā arī koks ir ar skaisti veidotu un monolītu stumbru. Tā kā ozols ir nozīmīga koku suga bioloģiskās daudzveidības saglabāšanā, Dabas aizsardzības pārvaldes ieteikums bija koka stīpošana un bistamo zaru apzāģēšana.

SIA "Līvānu dzīvokļu un ko-



munālā saimniecība" speciālisti konsultējās ar arboristiem, kuri ieteica dinamiskās atsaites sistēmas uzstādīšanu. Tas nozīmē, ka atsaitē uzstādāma bistamajam stumbriem un zariem. Koka bistamās daļas tiek atsietas ar di-

namisko atsaišu sistēmu, nodrošinot koka vainagam dabīgu kustību vēja radītajās slodzēs. Atslogota vainaga masa un pareizi uzstādītas atsaites paildzinās koka mūžu un novērsīs kritošu stumbru un vainaga daļu

iespējamību. Dinamiskās atsaites neietekmē koka turpmāko attīstību. Ozols neapdraud blakus esošos īpašumus, jo tam ir uzlikta dinamisko atsaišu sistēma un nozāģēti bistamie, traucējošie zari.

Lappusi sagatavoja L.Rancāne

# Mazās olimpiskās spēles — 14. reizi



● Olimpiskā diena Līvānu pirmsskolas izglītības iestādē "Rūķiši".

Līvānu pirmsskolas izglītības iestādē (PII) "Rūķiši" jau 14. reizi norisinājās mazās olimpiskās spēles. Sacensību organizatori bija PII "Rūķiši" fiziskās attīstības skolotājs Vjačeslavs Grigorjevs un multifunkcionālā jaunatnes iniciatīvu centra "Kvartāls" vadītāja vietniece Māriete Vilcāne.

Kā informēja PII "Rūķiši" vadītāja vietniece Inese Čivča, gadu gaitā sacensības kļuvas arvien populārākas. Līdz

šim tajās piedalījās mazie sportisti no Līvānu novada pirmsskolas izglītības iestādēm, bet šogad pirmo reizi pasākumā sportoja arī dalībnieki no Jēkabpils pirmsskolas izglītības iestādes "Bērziņš", savukārt kā vērotāja piedalījās sporta skolotāja no Preiļu novada pirmsskolas izglītības iestādes "Pasaciņa". Uz sacensībām bija uzaicināti arī bērni no Līvānu sadraudzības pilsētas Ukmergēs Lietuvā. Viņi gan šoreiz neieradās, jo sacensības sākās pārāk agri, bet bērniem bija tāls ceļš, taču organizatori sola parūpēties, lai drīzumā ma-

zās olimpiskās spēles Līvānos kļūtu par starptautiska mēroga pasākumu.

Sogad bērni varēja izmēģināt savus spēkus 24 aktivitātēs. 18 no tām bija domātas bērniem, sākot no četrus gadu vecuma, bet sešas — jaunākajiem spēju dalībniekiem. Noteikumus skaidroja un uzdevumu izpildi uzraudzīja tiesneši — pirmsskolas izglītības iestādes "Rūķiši" darbinieki, jaunieši no multifunkcionālā jaunatnes iniciatīvu centra "Kvartāls", Līvānu 1. un 2. vidusskolas, Jersikas pamatskolas.

L.Rancāne

## Realizēts projekts "Pētīsim un izziņāsim Latvijas vēsturi"



● Ekskursijas dalībnieki Rumbulas piemiņas vietā.

Ar Monreālas Latviešu sabiedriskā centra finansiālu atbalstu 400 eiro apmērā Līvānu novada Rožupes un Jaunsilvas pamatskolu 8. klašu audzēkņi un audzinātājas 20. maijā devās ekskursijā "Pētīsim un izziņāsim Latvijas vēsturi".

Šoreiz ekskursijas mērķis bija iegūt zināšanas par holokausta norisi Latvijas teritorijā pēc vācu okupācijas izveidošanās. Ekskursijas laikā iegūtas spilgtas emocijas un jaunas zināšanas, radās virkne jautājumu un daudzi "kāpēc?", informē Rožupes pamatskolas vēstures skolotāja Sanita Dubovska.

Savādas izjūtas un klusuma caurstrāvots savilņojums pārņēma, izejot cauri Salaspils memoriāla monumentam "Aiz šiem vārtiem vaid zeme". Grūti iedomāties tās ciešanas, neziņu, bailes, kuras piedzīvoja Salaspils koncentrācijas nometnē ieslodzītie cilvēki. Šodien šajā

vietā dzirdami sirdspuksti, un vērojama sakopta, klusuma pilna aina, kas vedina pārdomāt par pagātnes notikumiem.

Akmeņi ar cilvēku vārdiem, Geto ielu nosaukumi, kapu kopīgas, — tie ir liecinieki par tragiskajiem 1941. gada novembra un decembra notikumiem Rumbulā. Šajā laikā Rumbulā divās iznīcināšanas akcijās tika nogalināti ap tuveni 25 tūkstoši Rīgas geto ieslodzīto ebreju tautības cilvēku, kā arī ebreji no citām valstīm. Piemiņas vietā ir apskatāms ebreju reliģijas simbols — septiņzaru svečturis menorā.

Ebreju tautības cilvēku nonākšanu Latvijas teritorijā, tradīcijas, valodas īpatnības un devumu politikā, kultūras dzīvē ekskursanti izziņāja muzejā "Ebreji Latvijā". Skolēnu uzmanību piesaistīja liecības par holokaustu — Latvijas karte ar glābēju vietām un tragiskajiem notikumiem, koferis, vēstules uz bērza tāss, dienasgrāmatas. Īpaši saistoša skolēniem likās

iespeja pašiem sameklēt informāciju no stendiem par kādu priekšmetu, personību vai vizuālo attēlu un pēc tam pastāstīt par to saviem skolābiedriem.

Gida vadībā tika izstaigāti Geto 12 kvartāli, lai uzklāstu aculiecinieku liecības par dzīves apstākļiem Geto teritorijā. Bija cilvēki, kuri vienaldzīgi nespēja noskatīties uz šo ārpriātu, kurš bija pārņēmis nacistiskās Vācijas okupētās zemes, uz holokaustu. Šie cilvēki, riskējot ar savu un savu tuvinieku dzīvībām, uzdrošinājās uzņemties glābēju lomu. Viens no drosmīgākajiem ebreju glābējiem ir bijis Žanis Lipke, kuram par godu Kīpsalā ir ierīkota memoriāla piemiņas māja. Šajā vietā Žanis Lipke slēpa izglābtos.

Patīkamas emocijas un sirds ietrisēšanas skolēni piedzīvoja, uzskāpjot vienā no mūsu valsts svētākajām vietām — Brīvības pieminekli.

Sagatavoja L.Rancāne

## HOROSKOPS NEDĒĻAI

(30. maijs — 5. jūnijs)



**Auns.** Raiti kārtosies finanšu lietas, taču pieaugs spriedze attiecībās. Lai izvairītos no strīdiem, izmanto intuīciju un psihologa dotības. Daloties pieredzē un zināšanās, iztiec bez pamācoša toņa, neuzspied viedokli, nenosodi cilvēkus, kas dzīvo citādi nekā tu.



**Vērsis.** Daudz kas no tā, ko darīsi, tev padosies, taču veiksmē būs nenoturīga, tāpēc neizvēlies augstus un grūti sasniedzamus mērķus. Neļaujies steigai un haosam, rūpīgi saplāno katru dienu. Attiecībās daudz kas būs atkarīgs no komunikācijas — runā, dalies domās un pieredzē. Ļaujies rotājīgiem, spontānām kaislības un sajūtu pilniem mirkliem kopā ar mīļoto.



**Dvīņi.** Ikvienā situācijā, lai cik sarežģīta vai delikāta tā būtu, saglabā mieru un pārliecību, ka rīkojies pareizi, ļauj domām brīvi raisīties. Atrodies grūtas izvēles priekšā, filozofisks miers noderēs vairāk nekā drudzaina rosība. Mīli sevi, taču nekļūsti augstprātīgs, nesmiķņā par citu kļūdām un neveiksmēm. Novērtē cilvēku labos nodomus.



**Vēzis.** Attiecībās ļaujies sajūtām, taču paturi skaidru prātu, uzmanīgi izvēlies vārdus, neapsoli to, ko nevari izpildīt. Ja nesūtīies kompetents kādā jautājumā, konsultējies ar attiecīgo speciālistu. Bažas, kas attiecas uz personīgo dzīvi, uztici draugiem, jo viņi spēs ar vēsu prātu novērtēt situāciju un sniegt vajadzīgo padomu. Pazūdot nedrošības izjūtai, izgaiss šaubas.



**Lauva.** Tas, ka neredzi klupšanas akmeņus, nenozīmē, ka to nav. Izvairies no nedrošiem risinājumiem un atturies no pārlieka plāpīguma, lai netīšām neizpaustu konfidencialu informāciju. Attiecībās būs noturīgākas, ja respektēsi citu cilvēku viedokli, saskaņosi plānus, nevis darīsi visu pēc sava prāta. Uzticies, un tad arī tev uzticēsies! Vari sākt jaunus kursus, studijas, pilnveidot zināšanas.



**Jaunava.** Mājās nepieņem vienpersoniskus lēmumus, esi gatavs diskutēt, uzklāst ģimenes viedokli. Nesaskaņoj ar laulāto partneri var negatīvi ietekmēt darba produktivitāti. Turpmāk kāds pārbaudījums var prasīt no tevis ne mazums pacietības un tolerances. Neapvainojies, kāds varbūt tieši to gaida! Parādi, ka esi spējīgs gan atvainoties, gan piedot, un ļaunu prātu ne uz vienu neturi.



**Svari.** Brīžos, kad pietrūkst vienprātības, nepūlies viens tikt galā ar situāciju, sargies no nervozitātes un aizkaitinājuma, jo dusmās var kļūt neprognozējams. Atgūti saprašanas būs vieglāk, ja pie tā strādās visi strīdā iesaistītie. Turpmāk pielūko, lai liela degsme un tiekšanās pēc aizvien jauniem apvēršņiem nerada pārslodzi, ievēro mērenību it visā.



**Skorpions.** Jo mazāk iemesla dosi kritikai, jo vieglāk būs saglabāt labu noskaņojumu un emocionālo līdzsvaru. Brīžos, kad darbs dzen darbu, nepārvērtē savus spēkus, mācies saprātīgi izmantot laiku un enerģiju. Arī naudas lietās esi apdomīgs, samazini izdevumus līdz minimumam. Ja dodies ceļojumā, izvēlies uzticamus ceļabiedrus. Atbalsti draugu radošos meklējumus un iniciatīvas.



**Strēlnieks.** Attiecībās ar mīļoto priekšroku dod vieglieki un interesantiem sarunu tematiem, tad vienam otru būs vieglāk uzklāst un saprast. Galvenais, nepārcenties, esi dabisks un nesamākslots. Vēlāk atmosfēra mājās var kļūt nemierīgāka, tuvinieki — nervozāki. Lai samazinātu konfliktu iespējamību, meties darbos. Tu gūsi ne tikai gandarījumu, bet arī vērtīgas atziņas, kas palīdzēs turpmākajā dzīvē.



**Mežāzis.** Pavisam negaidīti var sākties jaunas attiecības. Kā tas attīstīsies, būs atkarīgs no tavām vēlmēm un prasmes atrast risinājumu situācijās, kad kaut kas nenotiek pēc tava prāta. Vēlāk no tevis neatkarīgu iemeslu dēļ var izjukt plānotās aktivitātes. Nelīdzēs ne pielāgošanās, ne mēģinājumi paredzēt notikumu gaitu — dzīve viesīs savas korekcijas.



**Ūdensvīrs.** Brīžos, kad netiec galā ar uzmanīgām domām, noderēs neliela fiziska aktivitāte vai pastaiga svaigā gaisā. Turpmāk, lai kādā sabiedrībā tu nokļūtu, svarīgas būs sarunas par naudu un tās pelnīšanu. Atziņu un ideju netrūks, taču nonākt pie konkrēta rīcības plāna būs grūti, jo tā, kā uzskatīsi par pareizu, izdarīt nebūs iespējams, bet tas, kas tiks piedāvāts, tevi neapmierinās.



**Zivis.** Attiecībās ar līdzcīvēkiem var kļūt saspringtākas. Lai atgūtu iekšēju brīvību, būs vajadzīgas atklātas sarunas, uzticēšanās un elastīgas robežas. Nepieļauj, ka kļūsti greisirdīgs. Būdam vienatnē, mēģini tikt skaidrībā, kā rīkoties, lai panāktu savu, nevienu nesāpinot un neaizvainojot.





## SLUDINĀJUMI, LĪDZJŪTĪBAS

### Preiļu Valsts ģimnāzija uzņem skolēnus 2016./2017. m. g. 7. un 8. klasē

Iestājpārbaudījums š. g. 3. jūnijā plkst. 10.00. Bez iestājpārbaudījumiem uzņemsim skolēnus, kuriem ir godalgotas vietas olimpiādēs, skatēs un sacensībās vai vidējā atzīme liecībā ir vismaz 6. Dokumentu iesniegšana līdz 2. jūnijam no plkst. 9.00-16.00 3. jūnijā no plkst. 8.00-9.30.

### 10. klasē

Iestājpārbaudījumi š. g. 14. jūnijā plkst. 10.00. Bez iestājpārbaudījumiem uzņemsim skolēnus, kuriem ir godalgotas vietas olimpiādēs vai apiecībā par pamatizglītību vidējā atzīme ir vismaz 7. Dokumentu iesniegšana 13. jūnijā no plkst. 9.-16.00 14. jūnijā no plkst. 8.00-9.30.

Papildus informācija pa tālr. 65321663 vai PVĢ mājas lapā: <http://www.pvg.edu.lv>.

**DZIĻURBUMI.**  
Tālr. 26526049.

Pārdod metāla jumtus un notek sistēmu no ražotāja.  
Cena no 4,55 EUR/m<sup>2</sup>.  
T.26368028.

### PĀRDOD

graudaugu novākšanas kombainu SAMPO  
SR 2065, 2006. gada. Tālr. 26321406.

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

SIA "ALNIAS" IEPĒRK ZĀGBALĶUS EUR/m <sup>3</sup>					
Garums/ diametrs	Egle				
14-17	3,7	4,3	4,9	5,5	6,1
18-24	40	40	40	40	40
25+	50	50	54	50	54
25+	50	50	54	50	54
Garums/ diametrs	Priede				
14-17	3,7	4,3	4,9	5,5	6,1
18-24	40	49	40	40	40
25+	48	48	50	50	50
25+	48	48	50	50	50

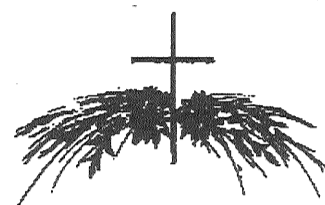
Garumus iepriekš saskaņot! Piegādes vieta: Varakļāni. Ir transports! [www.alnias.lv](http://www.alnias.lv)  
**SAMAKSA VIENAS DIENAS LAIKĀ!**  
Tālr. 29806775, 25916403, 64866070.

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

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

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

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



Bet, kad plāvējs atnāks plaut, vārpa izirs viņu vilēs — būšu pelēks rudzu grauds guldīts tēvu zemes dzīlēs.  
**Izsakām visdziļāko līdzjūtību Janaka KUZMAS tuviniekiem, viņu mūžībā pavadot.**  
Līvānu novada dome  
Jersikas pagasta pārvalde

Pārtrūka stīga, aplusa dziesma, Apdzisa zvaigznes, saira sapņi. Viss tas notika pēkšņi un strauji. Pielījis sāpju un asaru trauks.  
**Dalām bēdu smagumu ar Alekseja ŠUBŅIKOVA tuviniekiem, no viņa uz mūžu atvadoties.**  
Līvānu novada dome

Tavas pēdas ir dziļas, tās nepazūd, Mums atmiņās vēl ilgi kopā būt...  
**Skumju brīdī esam kopā ar Aigu Anspoku un viņas ģimeni, no TĒVA Pētera Slica atvadoties.**  
"Naktineica"

## Pārtika kā zāles. Tas nav izdomājums, bet realitāte

Daži produkti uzturā var darboties kā „mēslojums” vēža augšanai, citi, tieši pretēji, satur vielas ar vērtīgām pretvēža īpašībām. Pārtikas produkti darbojas katru dienu, tādēļ tiem ir vēra ņemama ietekme uz bioloģiskajiem mehānismiem, kuri paātrina vai palēnina vēža augšanu.

Ekoloģiski — bez pesticīdiem un herbicīdiem audzēti dārzeņi satur fotokīmiskus savienojumus ar pretmikrobu, pretsēnišu, insekticīdām īpašībām, kas iedarbojas uz potenciālo agresoru bioloģiskajiem mehānismiem. Par to plašu informāciju apkopojis ārsts fitoterapeits **Artūrs Tereško**.

**Kāposti** (visi uzturā lietojamie) satur sulforafānu un indola 3-karbinolu, kam piemīt izteiktas pretvēža īpašības, kā arī spējas atindēt dažas kancerogēnas vielas. Kāposti uzturā veicina vēža šūnu „pašnāvību” un bloķē asinsvadu veidošanos vēža šūnu kolonijās. Īpaši efektīvi tie ir priekšdziedzera audzēju gadījumā.

Kāpostus un brokoļus cepot un vārot, aktīvo pretvēža vielu daudzums tajos samazinās.

**Ķiploki, sīpoli, puravi, šalotes, lociņi** satur sēra savienojumus, kas samazina kancerogēno efektu, ko rada nitrozamīni (tie veidojas brūniņceptā gaļā, kā arī rodas sadegot tabakai). Sēra savienojumi veicina resnās zarnas, krūts, plaušu un priekšdziedzera vēža šūnu, kā arī leukēmijas šūnu apoptozi. Visi šīs grupas augi samazina cukura līmeni asinīs, tādā arī insulīna sekrēciju un insulīnam līdzīga augšanas faktora līmeni, kā rezultātā tiek kavēta vēža šūnu attīstība. Epidemioloģiskie dati liecina, ka cilvēki, kas lieto ļoti daudz ķiploku, retāk slimo ar nieru un priekšdziedzera vēzi. Ķiploka aktīvās vielas atbrīvojas, kad ķiploka daiviņa tiek sapsiesta, un organisms to labāk uzņem, ja pievieno nedaudz eļļas.

**Burkāni, hokaido, ķirbji, tomāti, hurma, aprikozes, bietes** un visi citi krāsainie dārzeņi un augļi satur A vitamīnu un likopēnu, kas kavē dažu vēža šūnu, tostarp galvas smadzeņu gliomas, augšanu. Luteīns, likopēns, fitoīns, kantaksantīns, ko satur šie augi, veicina imūno šūnu veidošanos un paaugstina to spēju iznīcināt audzēja šūnas.

**Tomāti** satur īpaši daudz liko-

pēna, kas, darbojoties kopā ar citām tomāta aktīvām vielām, kavē audzēja šūnu augšanu. Īpaši labi rezultāti priekšdziedzera vēža gadījumā. Tomātus karsējot eļļā, likopēna izmantojamais daudzums palielinās.

**Zaļā tēja** satur katehīnus. Viens no tiem — epigalokatehīna gallāts, ir savienojums, kas neļauj vēža šūnām izraisīt jaunu asinsvadu veidošanos, bloķējot receptorus, kuru funkcija ir padot signālu, kas atļauj vēža šūnām iekļūt apkārtējos audos. Šis savienojums bloķē arī tos receptorus, kas padod signālu jaunu asinsvadu veidošanai. Zaļā tēja aktivē aknās mehānismus, kas paātrina kancerogēno vielu izvadīšanu no organisma.

**Sojas** fotokīmiskās vielas (genisteīns, daidzeīns un gliciteīns) kopā ar zaļās tējas katehīniem rada lielāku aizsargefektu, nekā tad, ja abas tiek lietotas atsevišķi. Tas novērš gan priekšdziedzera vēža, gan krūts vēža gadījumā.

**Olivās** ir daudz antioksidantu — akteozīds, hidroksitirazolols, tirozols un fenilpropionskābe. Šie savienojumi ierobežo vēža attīstību agrīnā stadijā.

**Oliveļļa** satur arī antioksidantus sekoiridoīdus un lignānus.

Tiek uzskatīts, ka tie arī palēnina tumoru augšanu, iedarbojas pret krūts, resnās zarnas un dzemdes vēzi.

**Kurkuma** ir visplašāk lietotais ājurvēdas dziedniecības līdzeklis. Nevienu citu uztura sastāvdaļu nav tik spēcīgas pretiekaisuma iedarbības. Pierādīts, ka kurkuma aizkavē resnās zarnas vēža, priekšdziedzera, plaušu, aknu, kuņģa, krūts, olnīcu, galvas smadzeņu audzēja un leukēmijas attīstību. Tas kavē jaunu asinsvadu veidošanos, novērš iekaisumu un rosina vēža šūnu pašnāvības procesu. Kurkuma daudz labāk darbojas kopā ar pipariem un ingveru, kā tas ir karīja sastāvā.

Japānā **šitake, maitake, kavaratakes enokitake sēnes, arī šampinjoni un auster-sēnes** ir svarīga ikdienas ēdiena sastāvdaļa. Japānas onkoloģiskajās slimnīcās pacientiem ķīmijterapijas laikā pasniedz no šīm sēnēm gatavotus ēdienus. Šīs sēnes satur vielu, kas tiešā veidā stimulē imūnsistēmas šūnas un palēnina audzēju augšanu. Šūnas kļūst aktīvas un veic savu misiju, pielīp pie audzēju šūnām, izdala perforīnu, kas izveido audzēja šūnā caurumu.

Pārbaudot avenes, zinātnieki konstatēja, ka tajās esošā ellagskābe ietekmē divus visbiežāk sastopamos asinsvadu augšanas mehānismus un mazina audzēju augšanu.

Augsts ellagskābes saturs un līdzīga īpašības ir **zemenēm, valriekstiem, lazdu riekstiem un pekanriekstiem**. Ellagskābe bloķē kancerogēnu vielu pārvēršanos toksiskās vielās un veicina toksīnu izvadīšanu, neļaujot tām radīt dzīvībai potenciāli bīstamas gēnu mutācijas. Vēl viens dabisks pretvēža uzturprodukts ir **ķirši**, kas satur glikar-skābi. Šī viela var atindēt organismu, izvadot ksenoestrogēnus, kas tajā nonāk apkārtējās vides piesārņojuma dēļ.

**Zilenes** satur vielas, kas veicina vēža šūnu „pašnāvību”. Bagāts proantocianidīnu avots ir arī **dzērvenes, kanēlis un tumšā šokolāde**. Īpaši efektīgas resnās zarnas vēža gadījumā. Ja ogas sasaldē, tās nezaudē savas pretvēža pārtikas īpašības.

**Kaulēnaugļi, īpaši plūmes un persiki** satur tikpat daudz pretvēža vielu, cik ogas, darbojas pret krūts vēža šūnām un pazemina holesterīna līmeni.

Izmantoti interneta materiāli

## PASMAIDĪSIM

Kaut kā viss tāāā apnicis! Laikam man ir, kā viņu sauca, — avitaminoze, neizguloze, naudasnepatīkēze un atvaļinājumbgriboze...

— Rozočka, vai tu esi saslimusi?  
— Kur tu to nēmi, Ļudočka?  
— No tava dzīvokļa šorit izgāja ārsts.  
— Un kas? Kad no tevis rītos iznāk pulkvedis, es nekliedzu pa visu pagalmu, ka sācies karš!

Vientulība — tas ir tad, kad kaķa vietā

glāsti savu spalvaino kāju.

— Cik es esmu jums parādā?  
— Cik nav žēl!  
— Tiešām, pilnīgi par velti?! Nu paldies!

Sieviete! nevajadzētu apvainoties, ja vīrietis uzaicina uz torti ar tēju, jo tas nozīmē, ka viņa ir skaista arī bez alkohola.

Meita mātei:  
— Ja, skatoties filmas par gejiem, kļūstot par geju... tad, piedod, es gribētu būdīt tikai Disneja filmas, lai kļūtu par princesi!

Ar labu sievu var parunāt un paklusēt, bet ar sliktu sievu parunāt nav iespējams,

un viņa nekad neklusēs.

— Teici, ka esi izsalcis kā vilks, bet neko neēd!  
— Kur tu esi redzējusi, ka vilki ēstu burkānu kotletītes ar baziliku un sezama sēkliņām?

Briesmīgākais brīdis slimnīcās dzīvē ir tad, kad ārsts atver “Google”, lai noteiktu diagnozi.

Sieva vīram:  
— Mani lūdza uzrakstīt atsauksmi par mūsu bijušo mājkāpotāju. Es uzrakstīju, ka viņa ir nesaticīga un nekārtīga. Ko lai uzraksta viņai par labu?  
Vīrs:

— Uzraksti, ka viņai ir laba apetīte un veselīgs miegs.

— Dārgais, drīz tu kļūsi tētis!  
— Nevaru, es braucu komandējumā!

— Nu kur, kur... kā no zvejas, tā pie galda! Ej nomazgājies, tu smirdi pēc zivīm.

— Zivis mazgājas 24 stundas diennakti, taču tik un tā smird!

— Tu vari man paskaidrot, kas ir politika?  
— Pacentišos. Tu esi kādreiz redzējis mušas locekli?  
— Nē.  
— Nu redzi, tā politika ir vēl smalkāka.