

VAIDAVIŅA

Nr.43

2004.gada oktobris

Bezmaksas

Atsākas jauna sezona!



Ar atklāšanas spēli 18.oktobrī Vaidavas zēnu florbola komanda uzsāka otro sezonu Latvijas regulārajā čempionātā jauniešiem. Startējam šajā pašā 1990.g.dzim. un jaunāko zēnu grupā, kur kopskaitā pieteikušās 17 komandas ar pietiekami plašu ģeogrāfiju. Mūsu grupā ir 10 komandas, kuras pēc divu apļu izspēles (mājās un viesos) noskaidros tās trīs, kurām būs iespēja finālturnīrā cīnīties par godalgām valsts čempionātā. Priekšsacīkstēs gaida astoņpadsmit spraigas cīņas, kas parāda, ka sezona būs pietiekami gara un interesanta.

Septembra sākumā uz pirmo treniņu visi iepriekšējās sezonas spēlētāji bija klāt pozitīvām emocijām lādēti. Lai nospēlētu visus septiņus mēnešus, zinot, ka pa vidu gaidāmi gan gripas laiki gan citi neparedzēti sīkumi, kas var ietekmēt komandas sniegumu, ir pietiekami labi jāsagatavojas. Tādēļ treniņos daudz nebumbulējamies, jo pēc spēlēm no laukuma vēlamies nonākt smaidīgi. Jaunums attiecībā pret iepriekšējo gadu ir, ka spēles garums būs 3x15.min. Tas nozīmē, ka fiziskajai sagatavotībai būs vēl lielāka nozīme.

Bet, lai iecerētais kaut nedaudz piepildītos, ir nepieciešams finansiālais nodrošinājums, kuru tāpat kā iepriekšējā gadā atvēlējis „Latvijas vērtētāju & konsultantu vidzeme” direktors **Jānis Biernis**. Saprotams ir pašvaldības un pamatskolas vadības atbalsts divu treniņulaiku piešķiršanā sporta zālē, jo visi spēlētāji ir mūsu skolas skolnieki, kuriem būtu jāiemācās sabalansēt mācības ar ārpusklasses nodarbībām.

DATUMS	LAIKS	VIETA	KOMANDAS
18.10.	18.00	VAIDAVA	VAIDAVA – LĪGATNE
26.10.	16.00	TALSI	TALSI – VAIDAVA
01.11.	18.00	VAIDAVA	VAIDAVA – RĒZEKNE
08.11.	18.00	VAIDAVA	VAIDAVA – OGRE
15.11.	17.00	KANDAVA	ABAVA – VAIDAVA
25.11.	17.30	RUBENE	RUBENE – VAIDAVA
28.11.	11.00	ĀDAŽI	RĪGA-90 – VAIDAVA
29.11.	18.00	VAIDAVA	VAIDAVA – CĒSU SPORTA SKOLA
13.12.	18.00	VAIDAVA	VAIDAVA – AUSEKLĪTIS

Mazliet ar visu saistītais Ainārs Zelčs

PAGASTA PADOMES SĒDĒ

- Apstiprina dzīvojamās mājas “Antoni” īpašuma sadalīšanas aktu.
- Nodod pārvaldīšanā un apsaimniekošanā nekustamo īpašumu “Antoni” Svetlanai Saparovai, Lindai Lindei, Žanetei Kokorēvičai un Pēterim Ivanovam. Nekustamā īpašuma “Antoni” nodošanas un pārņemšanas aktu parakstīs 2. novembrī.
- Izdara grozījumus Vaidavas pagasta padomes nolikumā ,aizstājot 44. pantu ar šādu tekstu:
“44. Padomes lēmuma projektā jānorāda :
44.1.lēmuma projekta nosaukums, kas nepārprotami norāda lēmuma saturu;
44.2.pamatojums, atsauces uz normatīvajiem aktiem;
44.3.lēmuma teksts (nepieciešamības gadījumā norādot lēmuma izpildes termiņu, atbildīgo par izpildi);
44.4.no kādiem līdzekļiem tiek paredzēts lēmuma izpildes nodrošinājums, ja jautājumu izpilde saistīta ar pašvaldības budžeta līdzekļu izlietošanu;
44.5.priekšlikumi attiecīgajā jautājumā iepriekš pieņemto lēmumu vai rīkojumu atzīšanai par spēku zaudējušiem vai to papildināšanu vai grozīšanu;
44.6.pielikumi;
44.7. projekta sagatavotājs, sagatavošanas datums,(ziņotājs par jautājumu) un uzaicinātās personas;
44.8.norāde par juridiskām un fiziskām personām, kam izsniedzams padomes lēmums sēdes protokola izraksta veidā.
Par iesniegtajā lēmuma projektā un pievienotajos materiālos minēto faktu un datu pareizību, atbilstību valodas un gramatikas normām, kā arī normatīvo aktu prasībām personiski atbildīgs ir projekta sagatavotājs.”
- Nolemj piemaksāt 2004./2005.mācību gadā no 2004.gada 1.oktobra par darbu ar 2. klasi līdz 2005.gada 6.jūnijam Ls 40 mēnesī. Samaksu veikt no pamatskolas budžeta.
- Iznomās pašvaldībai piederošo zemi “Dārzi”, ar platību 0,027 ha. Slēgs zemes nomas līgumu ar jauno īpašnieci.
- Piešķir nekustamā īpašuma nodokļa atvieglojumu politiski represētai personai.
- Nosaka zemes gabalam “Graviņas” lietošanas tiesību aprobežojumus: ceļa servitūts, atrodas Gaujas nacionālā parka teritorijā.
- Atļauj IK “Ozoli AL” izvietot centra “Vaidava” tornī aparatūru interneta pieejas organizēšanai Vaidavas pagasta iedzīvotājiem.
- Atzīst, ka VAS “Latvijas valsts meži” Rietumvidzemes mežsaimniecības uzņēmuma meža ceļa “Cepļu trase” būvniecības iecere atbilst Vaidavas pagasta teritorijas plānojumam.
- Piešķir mantiniekam pastāvīgā lietošanā 0,4 ha zemi saimniecības “Pidzēni” izveidošanai.
Nosaka lietošanas tiesību aprobežojumu: atrodas Gaujas nacionālā parka teritorijā.
- Atļauj Vaidavas speciālajai internātskolai 2004.gada decembrī un 2005.gada janvārī ,sakarā ar internātskolas ēdnīcas remontu, skolēnu ēdināšanai izmantot Vaidavas pamatskolas ēdamzāli.
- Atļauj Vaidavas speciālajai internātskolai nomainīt logus (vēl nenomainītos) un ārdurvis, neizmainot skolas fasādes izskatu.
- Apstiprina zemes nomas līgumu zemes gabalam “Jaunrozās” 15 ha platībā.
- Padome neizmantos pirmpirkuma tiesības uz nekustamo īpašumu “Zeiberliņi” , kas sastāv no zemes gabaliem ar platību 8,3 ha un 6,97 ha.
- Par SIA “KFB” iesniegumu, kurā tiek lūgts apstiprināt apmaksas par apkuri aprēķinu līdz siltumskaitītāju uzstādīšanai.
Konstatēts:
1.Padome nav kompetenta izvērtēt iesniegto aprēķinu pareizību .
2.Pamatojoties uz likuma “Par sabiedrisko pakalpojumu regulatoriem” 5.pantu , sabiedriskos pakalpojumus regulē sabiedrisko pakalpojumu regulēšanas iestāde un atbilstoši tam Vaidavas pagasta padome ir noslēgusi līgumu ar Vidzemes sabiedrisko pakalpojumu regulatoru.
3.Lai apstiprinātu apmaksas par apkuri aprēķinu līdz siltumskaitītāju uzstādīšanai, ir nepieciešams Vidzemes sabiedrisko pakalpojumu regulatora atzinums par aprēķina pareizību.
Nolemj neapstiprināt SIA “KFB” 11.10.2004. iesniegto apmaksas par apkuri aprēķinu.

NĀKOŠĀ PADOMES SĒDE 16.NOVEMBRĪ 15.00

Pēc padomes sēdes materiāliem sagatavoja Dzintra Rudzīte

FINANŠU ZIŅAS

DEBITORI (Pagastam parādā)

Kopā uz 01.09.04. Ls 8106,89

KREDITORI (Pagasts parādā).	Uz 01.10.04.
LPS	62,50
SKOLU ATBALSTA CENTRS	200,00
VALMIERA PILS.DOME	11110,47
KOCĒNU PAGASTA PADOME	3864,13
IEDZ.IENĀK NODOKLIS	2103,00
SOC.NODOKLIS	4916,00
VEF	440,00
VALSTS KASE	2112,91
PĀRĒJIE	1030,00
KOPĀ	Ls 25839,01

Pagasta galvenā grāmatvede Haide Veličko

Par spilveniem

Jo vairāk cilvēks sver, jo spilvens jāizvēlas stingrāks, lai galva neiegrimst dūnās, vai citā materiālā pārāk dziļi. Tā var rasties nepareizs muguras izliekums.

Augstus spilvenus jāizvēlas cilvēkiem, kas slimo ar sirds vai asinsvadu slimībām.

Uz spilvena jāliek tikai galva, bet pleci uz pagalvja nedrīkst atrasties, lai mugurkauls saglabātu savu normālo stāvokli. Gulēšanas pozai nav nozīmes, jo cilvēks guļot grozās. Tomēr dažu slimību gadījumos cilvēks nejūtas labi guļot uz kreisajiem sāniem.

No citiem preses materiāliem

EZERA PĀRVALDES ZIŅAS

2003.gadā ezerā tika ielaisti 80 tūkstoši līdaku kāpuri, 4 tūkstoši zandarti, 21 tūkstotis karpas, 6 tūkstoši līņu mazuļi.

2004.gadā ielaisti 14 tūkstoši zandartu mazuļi, 100 tūkstoši līdaku kāpuri.

Lūgums maksšķerējiem: neķersim zivju mazuļus. Zandartiem un līdakām jāpaaugas vismaz 3 gadus, lai tie sasniegtu atļauto maksšķerēšanas garumu- 45 cm.

Būsim visi uzmanīgi uz pirmā ledus, ievērosim maksšķerēšanas noteikumus! Nepiegružosim apkārtni un ezera ūdeņus!

Vaidavas EP (Ezera pārvalde) paziņo, ka šā gada

25.oktobrī plkst.19.00 Vaidavas kultūras nama telpās notiks Vaidavas EP biedru kopsapulce.

Apskatāmie jautājumi.

- 1.Nenomaksātās biedru naudas samaksas.
- 2.Jaunu biedru uzņemšana.
- 3.Atskaite par padarīto darbu 2003.gadā un daļēji 2004.gadā.
- 4.Revīzijas komisijas ziņojums.
- 5.Izmaiņas statūtos.
- 6.Izmaiņas licencētās maksšķerēšanas un vēžošanas noteikumos.
- 7.Debates.
- 8.Valdes un revīzijas komisijas vēlēšanas.



EP priekšsēdētājs: Kārlis Malcenieks

ZEMS ASINSSPIEDIENS

Vairāk presē rakstīts par augstu asinsspiedienu, mazāk par zemu. Tad nu šoreiz par to, ja asinsspiediens ir pazemināts.

Tev ir daudz darāmā, taču pietrūkst enerģijas, lai īstenotu ielānoto. Nemitīgi nāk miegs, viss krīt no rokām. Ko darīt? Izmēri savu asinsspiedienu.

Tev droši vien ir zems asinsspiediens. To novērtē ar diviem skaitļiem. Visaugstākais tas ir sirds kambaru maksimālās saraušanās laikā, bet viszemākais- sirds atslābšanas brīdī. Normāls asinsspiediena maksimālais rādītājs pieaugušam cilvēkam ir 110-130 mm Hg. Katram cilvēkam asinsspiediens mainās atkarībā no fiziskās aktivitātes, diētas, ķermeņa un apkārtējās vides temperatūras, emocionālā un fiziskā stāvokļa, kā arī no lietotajiem medikamentiem.

Zemais asinsspiediens ir par 30 mm Hg zemāks par normālo- tas ir, piemēram 90/50. Praksē tas norāda par samazinātu un nepietiekamu dzīvībai svarīgu orgānu apasiņošanu.

Kas vainīgs? Uztraukumi, ja organisms zaudē daudz šķidrums, nomierinošie vai urīndzenošie medikamenti, pēkšņa ķermeņa pozīcijas maiņa, asins zaudējumi (traumas vai pārāk stipras menstruācijas). Arī cukura diabēts, nepietiekams uzturs vai liels nogurums.

Kā palīdzēt?

- Bagātini savu uzturu ar augstvērtīgām olbaltumvielām, sodu. Drīkst vairāk lietot sāli, ēst skābētus kāpostus un gurķus, trekņos sierus, balto gaļu, soju vai pupiņas.
- Daudz dzer, taču uzmanies ar kafiju. Ar trim tasītēm dienā būtu jāpietiek. Vari dzert kolu vai sūkā kafijas konfektes. Tomēr nedrīkst pārspīlēt (aktīva kofeīna lietošana var izraisīt galvassāpes, paātrinātu sirdsdarbību, šķidrumu zaudēšanu).
- Guļot zem pagalvja liec vairākus spilvenus, celies lēnām, pirms izkāp no gultas, brīdī pasēdi.
- Izvairies no karstas vannas un dušas.
- Ēd mazākas porcijas, taču biežāk.

Papildini savu uzturu ar C vitamīnu, ingveru un rozmarīnu. Ja zemais asinsspiediens tevi ļoti nomāc, ej pie ārsta, lai viņš konstatētu tā cēloņus un ieteiktu atbilstošus medikamentus.

Runā, ka zems asinsspiediens veselībai ir mazāk bīstams nekā augsts. Tā arī ir, tomēr, ja tas noslīd tik zemu, ka kļūst par cēloni samaņas zaudēšanai, vizīte pie ārsta ir nepieciešama.

Amerikas ārsti no Mayo klīnikas piedāvā personām ar zemu asinsspiedienu vingrinājumu, kurš ierosina smadzenes, likvidē miegainību un nostiprina koncentrēšanās spējas: cik vien ātri vari, skaiti, sākot no 100 atņem ciparu 9 (100,91,82,73...). Vari atņemt arī citu ciparu, piemēram 7.

No citiem preses materiāliem

Desmit visveselīgākie uzturlīdzekļi

Uzturam ir liela nozīme mūsu veselības saglabāšanā. Rietumvalstu zinātnieki ir noteikuši 10 visvērtīgākos uzturlīdzekļus. Tie ir šādi.

Tomāti. Pētījumi liecina, ka tomāti, kas ir kečupā, zupās un mērcēs, mazina risku saslimt ar priekšdziedzera un zarnu trakta vēzi. Tomāti satur likopēnu, kas ir viens no spēcīgākajiem antioksidantiem. Likopēns labi atdalās sagatavotos tomātos: ja tiem pievieno nedaudz eļļas. Šis fakts var sagādāt prieku picas cienītājiem. Arī svaigi tomāti nav slikti, jo tie ir dāsns C vitamīna avots.

Spināti. Kāpēc Pepijai Garzeķei ir tik stipri nervi un spēka rezerves? Tāpēc, ka viņa vienmēr ēda spinātus. Tie ir bagāti ar dzelzi un vitamīnu folkskābēm, kas ne tikai saudzē nervu sistēmu, bet arī pazemina homocisteīnus- bīstamas vielas asinsvadiem.

Sarkanvīns. Vīnogu miziņas, no kā gatavo sarkanvīnu, satur ļoti spēcīgus antioksidantus. Taču tas nenozīmē, ka šis vīns būtu lietojams pārmērīgos daudzumos, pietiks ar dažām glāzēm nedēļā, kā to dara francūži.

Rieksti. Rieksti pazemina triglicerīdus un slikto holesterīnu. Un tie ir vislabākais sirds slimību profilakses līdzeklis. Valrieksti un daži citi rieksti satur elagenskābi, kam pateicoties organisms spēj iznīcināt onkoloģiskās šūnas.

Sparģeļi. Sagrauj šūnās procesus, kas rada onkoloģiskās saslimšanas. Zinātnieki uzskata, ka, regulāri lietojot sparģeļus, tiekam pasargāti no plaušu, resnās zarnas un kuņģa vēža. Ja sparģeļi nav nopērkami, pērciet **Briseles vai Ķīnas kāpostus**. Tie arī bagāti ar beta karotīnu, C vitamīnu un šķiedrvielām. Taču atcerieties: lai saglabātu visas labās īpašības, neturiet pārāk ilgi trauku ar kāpostiem uz uguns.

Auzas. Nevārtas auzas vai auzu putra neļauj holesterīnam pārkāpt bīstamo robežu. Auzas palīdz arī hipertoniķiem (pazemina arteriālo asinsspiedienu) un ir neaizstājams uzturs tiem, kuri vēlas nomest svaru (dod sātīguma sajūtu, kas diētas laikā palīdz novērst bada sajūtu).

Lasis. Samazina triglicerīdus un slikto holesterīnu. Satur īpašas taukvielas, ko sauc par omega-3, kas var novērst autoimūnās saslimšanas, piemēram, reimatoīdo artrītu un sarkano vilkēdi. Un spēj pat pasargāt galvas smadzeņu šūnas no slimībām, kas mēdz rasties vecumā, piemēram, Alzheimer slimība. Citi omega-3 avoti ir siļķe un skumbrija.

Ķiploks. Ķiploka ārstnieciskās īpašības ir tieši proporcionālas tā aromāta stiprumam. Ķiploks pasargā sirdi, cīnās ar audzējiem, veicina holesterīna pazemināšanos un it kā iznīcina parazītus, kas izsauc malāriju. Tas viss attiecināms tikai uz svaigu ķiploku. Ja to apstrādā termiski, ķiploks zaudē savas ārstnieciskās īpašības, taču pārstāj kairināt gļotādas, īpaši jutīgo kuņģi.

Zaļā tēja. Bagāta ar vielām, kas darbojas asinsvadu atjaunošanā un spēj novērst audzējus agrīnā stadijā.

Mellenes. Pavisam maziņa odziņa, bet pēc antioksidantu daudzuma pārspēj daudzus augļus un dārzeņus. Mazina iespējas saslimt ar sirdsslimībām un vēzi. Turklāt labi iedarbojas uz smadzenēm, uzlabo atmiņu un redzi.

Pēc citiem preses materiāliem

HUMORA STŪRĪTIS

(No skolas dzīves)

-Kas ir bārenīte?

-Tā ir meitenīte, kas stāv aiz bāra letes!

.....
Skolotāja stāsta par to, ka Zemzaros ir saglabājusies pirtiņa.

-Bet vai tur var pirtēties,- kāds painteresējas.

.....
Skolēns risina krustvārdu mīklu, kuras galvenais varonis ir kazlēns Rūdis. Pēkšņi atskan norūpējusies balss:
-Skolotāj, vai kazlēns ir aitas dēls?

.....
Jānītis, kurš vispār nelieto pieturzīmes, lepni paziņo:

-Es tagad vispār par pieturzīmēm nedomāju, man tagad šis process ir pilnībā automatizējies.

.....
Stunda tikko sākusies, bet Pēterītis neapmierināts:

-Tā jūs, skolotāj, mums tik uzdozat jaunus uzdevumus, kad mēs jau sen pietiekoši piekusuši esam.

.....
Sporta stundā:

-Ja es tomēr aizskriešu līdz galam un palikšu dzīvs, ar mani būs beigas...

.....
Dežurants, uzkopjot klasi:

-Es jau esmu palicis vārgs no putekļiem.

APSVEIKUMI SLUDINĀJUMI APSVEIKUMI SLUDINĀJUMI

Lūk, Liktenim pirkstā,
Lūk, labi redzams,
Tas liktenim pirkstā,
Tas ir Tavs gredzens.

Jūs abi ar likteni
Gredzeniem mijušies.
Starp Jums ir viss nākošais,
Starp Jums ir viss bijušais.

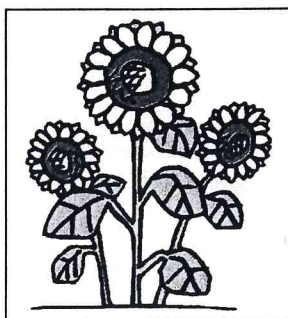
Māra Zālīte

Vissirsnīgākie novēlējumi pensionētajai skolotājai un mācību daļas vadītājai **IRĒNAI VĪTOLAI 80 gadu jubilejā.**

Pensionāru padome

Pagasta padome

Vaidavas speciālā internātskola



Policijas iecirkņa inspektors Mārtiņš Strazdiņš pieņem apmeklētājus Vaidavas pagasta padomē Trešdienās no 13.00-15.00
Mob.t.9430055
Darba telefons Valmieras policijas iecirknī 4201355.



SVECĪŠU VAKARA SVĒTBRĪDIS
RUBENES KAPOS
31.OKTOBRĪ PLKST.16.00

Redaktore Dzintra Rudzīte. Tālrunis 43287,43286.

Laikraksts iznāk katra mēneša pēdējā trešdienā.

Par skaitļu un faktu precizitāti atbild autori.

Avizīti izplata ar pastkastīšu un veikalu "BC", "Nāburgi", "Jancis" un "Zvirgzdi" starpniecību.

Laikraksts izdots 400 eksemplāros.

Šis avizītes eksemplārs iznāca pirmdien,25.oktobrī, jo redaktorei no 25.-29.oktobrim jābūt Rīgā. Atvainojos par sagādātām neērtībām.