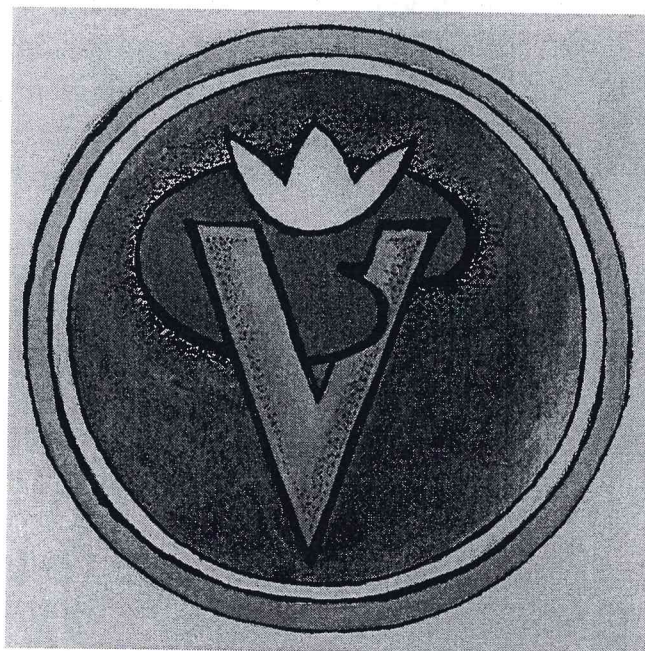


VAIDAVIŅA



VAIDAVAS PAGASTA
PAŠVALDĪBAS IZDEVUMS

Redzi, pasaule ap mums ir kļuvusi tīrāka. Lielajā talkā arī ziemā krātais drūmums kūpēja līdzī veco lapu ugunsgrūdu dūmiem. Redzi, šis pavasaris atkal ir savādāks. Ne jau viss, kas nomāc sirdi, tā var aizkūpēt līdzī mākoņos. Turpinās pārmaiņu laiks, un mēs varam tikai cerēt, ka tas būs saudzīgs pret mums. Laiks, kas prasīs atteikšanos no visai daudz kā. Laiks, kad mācīsimies skatīties uz nākotni citādāk. Un mainīsimies arī paši.

Dzīve atgādina milzīgu velotreku, kurā ikvienam jāseko savam liktenim.

Pie starta līnijas mēs visi esam vienā pulkā, smaidīgi, draudzīgi, degsmes pārpilni. Bet, sacīkstei uzņemot gaitu, jautro satraukumu aizstāj patiesi izaicinājumi: nogurums, vienmuļība, šaubas par savām spējām. Mēs redzam, ka daži mūsu draugi šos izaicinājumus atgrūž— viņi gan vēl ir trasē, bet tikai tāpēc, ka ceļa vidū nav tik vienkārši apstāties. Viņu ir daudz; tie min pedāļus, bet viņiem līdzās brauc drošības mašīna; tie pavada laiku sarunās un kaut kā tiek galā ar uzdevumu.

Drīz vien mēs esam aizsteigušies tālu viņiem priekšā un, it kā pamesti, stājamies pretī vientulībai, pārvaram nezināmus ceļa pagriezienus, labojam riteni.

Visbeidzot arī mums prātā iezogas jautājums—vai tas viss ir šo pūliņu vērts?

Jā, ir. Tikai nepadodies!

Paulu Koelju

MAKTUB

Daudz laimes!

Sirsnīgi sveicam Vaidaviešu labo kultūras gariņu

Initu Jurgenbergu

dzīves skaistākajā jubilejā!



**Arī Paradīzē
Mēdz būt rasa,
Lietus šad tad nolīst,
Pērkons dārd,
Nosalst Paradīzē
Kājas basās,
Siltumu lūdz
Rokas augšup pāvērstās.**

**Un lai notiek,
Lai viss grūst un nojūk,
Nesaukšu par elli dārzu šo,
Savu Paradīzi uzcelšu sev pašai,
*Nāciet manu dārzu apbrīnot!***

(Digna Virkstene)

*Sveic Vaidavas pagasta pašdarbnieki:
Vokālie ansambļi "Mēs esam", "Vaidava", "Dadzīši",
Deju kopa "Feja".*

Skolas ziņas

Veiksmīgi rajona mājturības olimpiādē startēja 6. klases skolniece Zane Justamente, iegūstot 3. vietu (skolotāja Jolanta Straume).

Vēl skolēni šogad startēs tehniskās grafikas olimpiādē rajonā.

6. maijā 1. – 6. klašu koris piedalīsies koru kopmēģinājumā Valmierā, lai 23. maijā dziedātu Valmieras rajona dziesmu un deju svētkos. (plkst.16.00 – gājiens; 17.00 – koncerts)

6. maijā jauno riteņbraucēju skolas komanda startēs CSDD organizētajās ikgadējās sacensībās Valmierā.

8. maijā skolas komanda startēs Valmieras rajona tūrisma sacensībās, kuras risināsies Vaidavā.

5. – 7. maijā skolā noritēs dabaszinību nedēļa, kuras tēma „Klimats un tā izmaiņas”. Nedēļas laikā skolēni klausīsies pētniecisko darbu lasījumus, skatīsies filmas, veiks eksperimentus, veiks komandu tradicionālo stafeti ar uzdevumiem par Vaidavu un, protams, noslēgumā tradicionāli ceps ugunskurā mīklu.

11. maijā skolā viesosies policijas darbinieki, lai atgādinātu noteikumus, kas saistīti ar satiksmes, ugunsdrošības un brīvā laika drošas pavadīšanas iespējām.

Jau 12. maijā skolās sākas valsts pārbaudes darbi. Pārbaudes darbu pirmie veiks 3. klases skolēni, tad 6. klases skolēni, un 18. maijā arī 9. klases skolēniem būs pirmā ieskaite.

9. klases pēdējais zvans 22. maijā plkst.11.30. Šajā dienā visus aicinām arī uz skolas **Pavasara koncertu** plkst. 14.00.

Pēdējā mācību diena 29. maijs, kad tradicionāli mūsu skolā pēdējo zvanu

izbauda 4. klases skolēni, pārkāpjot sākumskolas sliekšni.

Šajā dienā izlaidums arī pirmsskolas grupas bērniem.

9. klases izlaidums 13. jūnijā plkst.18.00.

Skolas administrācija

Bibliotēkas ziņas

Mīlie lasītāji, potenciālie bibliotēkas lietotāji, bijušie bibliotēkas apmeklētāji, kā arī visi tie, kuri kaut reizi ir palūkojušies bibliotēkas virzienā! Es vērsos pie jums visiem!

Čaklākie bibliotēkas apmeklētāji jau zina, ka laikam līdzī iedama, bibliotēka ir atjaunojusies gan sava izskata ziņā, gan tehniskajā ziņā, tādēļ kļuvusi Jums vēl pieejamāka un simpātiskāka.

Izdarīts ir ļoti daudz (remonts, jauni datori, bezvadu internets, grāmatu fonda inventarizācija, kā arī visa krājuma rekatalogizācija t. i. – katra eksemplāra pievienošana vienotajam rajona elektroniskajam katalogam), lai Jums būtu patīkami šeit ienākt un, protams, atrast kāroto lasāmvielu. Pat mājā pie datora sēžot, Jūs varat ieiet Valmieras bibliotēkas mājas lapā un rajona kopkatalogā pārliecināties, vai kārotā grāmata ir mūsu bibliotēkā (katram interesentam paskaidrošu, kā tas izdarāms). Joprojām visu jums nepieciešamo, bet neatrasto varam pasūtīt no lielajām Rīgas bibliotēkām (piezīme, tas gan jādara ļoti savlaicīgi, nevis pēdējā brīdī).

Šīs jauno tehnoloģiju un programmatūras iespējas ir lieliskas.

Taču man ir viens liels lūgums Jums visiem. Lai patiešām pilnīgi visas bibliotēkas krājumā uzskaitītās grāmatas būtu iespējams atrast šajā kopkatalogā, lūdzu pārskatiet savus grāmatplauktus, vai tiešām tur nav aizķērusies kādreiz nenodota grāmata. Ja zināt, ka esat ņēmuši, bet nevarat šo eksemplāru atrast, ienāciet bibliotēkā un norunāsim, kā konkrēto grāmatu aizvietot ar citu.

Grāmatas paliek dārgākas un nepieejamākas mums visiem. Arī pagasta līdzekļi ir vairāk nekā ierobežoti, taču ceru, ka jaunas grāmatas bibliotēkā būs arī šogad.

Gaidu Jūs visus! Gan tos, kas lasa, gan tos, kas sērfo internetā.

Bibliotēkas vadītāja

M.Vītola

29.04.2009. Vaidavas pagasta padomes sēdē tika pieņemti sekojoši lēmumi:

1. Precizēja 2007.gadā pieņemto lēmumu par zemes piešķiršanu pastāvīgā lietošanā ar lietošanas tiesību pāreju citām personām, mainot lietošanas mērķi un izdalot papildmērķi, kā arī precizējot katra kopīpašnieka domājamās daļas.
2. Nolēma segt zaudējumu atlīdzību AAS „BTA”.
3. Izslēgt no Vaidavas pagasta pašvaldības bilances dzīvojamo māju „Cauči”.
4. Noteikt Vaidavas pagasta teritorijas plānojuma 2004. -2016.gadam pilnveidoto redakciju par galīgo redakciju.

Nolikums

Mērķis

Popularizēt veselīgu un sportisku dzīvesveidu skolēnu un skolotāju vidū, veicināt tūrisma pulciņu darbību un attīstību Valmieras pilsētas un rajona izglītības iestādēs, kā arī Latvijā kopumā;

Apakšmērķi:

- atjaunot skolu jaunatnes tūrisma tradīcijas Valmieras un Latvijas izglītības iestādēs;
- veicināt jaunatnes izglītošanu aktīvā tūrisma, dabas zinību un novadpētniecības jomās;
- veicināt patriotisma apziņu skolu jauniešos.

Laiks un vieta

8. maijs, 2009. gads, Vaidava (karte ka nokļūt pieejama www.ezi.lv)

Organizē

Biedrība "Radošā studija "Pekšņi"" un "Eži Pasākumu aģentūra"; atbalsta Valmieras pilsētas pašvaldība un Valmieras rajona padome

Dalībnieki

7. - 9. (13 – 16 gadi) un 10. – 12. (17 – 19 gadi) klašu audzēkņi. Komandu veido 2 meitenes, 2 zēni. Par komandu atbild skolotājs(a) vai komandas treneris(e). Katru izglītības iestādi vai organizāciju var pārstāvēt ne vairāk kā 2 komandas katrā klašu/vecuma grupā, ja pārstāv vairāk kā 2 komandas, kopvērtējumā vēra ņem 2 labākās komandas.

Tūrisma piedzīvojumu sacensību īss apraksts

1. Tūrisma rallijs

Komanda ar kartes (vai leģendas) palīdzību veic maršrutu, kura laikā izpilda dažādus tūrisma tehnikas, orientēšanās, komandas sadarbības u.c. uzdevumus. Pārgājiena uzdevumi ietver: prasmi orientēties apvidū, izvēlēties racionālāko ceļu, izpildīt un ievērot drošības tehnikas noteikumus un patstāvīgi veikt tūrisma tehnikas un citus sacensību dotos uzdevumus.

Tūrisma rallija iespējamie uzdevumi:

- Gaisa pārceltuve (tiesnešu iekārtota);
- Paralēlās (horizontālās) virves;
- Balanss
- Airēšana (ar laivu);
- Kāpšanas uzdevums;
- Mezglu un mezglu sistēmas siešana;
- Cietušā transportēšana;
- Orientēšanās;
- Azimuta noteikšana;
- Ugunsкура iekuršana, auklas pārdedzināšana;
- Svārsts ("Tarzāna" lēcieni);
- Foto orientēšanās;
- Dabas zinību un novadpētniecības jautājumi;
- Drošības inventāra lietošana;
- Dažādu mehānismu izvedie;
- Dažādi komandas sadarbības un atjautības uzdevumi.

2. Konstruktors

Komandas uzdevums, kura saturs ir pārsteigums dalībniekiem. Kaut kas saistīts ar konstruēšanu. Iesaistās un palīdz skolotājs.

Individuālās un pāru atrakcijas

Iespēja piedalīties kādā no piedāvātajām atrakcijām un pārbaudīt spēkus veiklībā un precizitātē.

Tūrisma salidojuma plānotā programma:

1. diena:

- no 8:30 - 10:00 Ierašanās, registrēšanās,** iekārtošanās un uzvedību pasākuma laikā.
- 10:10 Parādes gājiens.** Valmieras pilsētas atklāšana, informācija par notiekošo kīveres, alpinisma sistēmas, dalībnieku kvalificēta drošināšana uzdevumu veikšanas laikā). Visu atklāšana, informācija par notiekošo kīveres, alpinisma sistēmas, dalībnieku kvalificēta drošināšana uzdevumu veikšanas laikā).
- 10:20 Komandas kapteiņu sapulce**
- 10:30 Apmācības darbnīcas:** 1) orientēšanās drošināšana, kompasu izmantošana, orientēšanās/Paralēli var veikt individuālos un pāru uzdevumus. Mediju, kurš dežurēs visu pasākuma laiku.
- 11:15 Tūrisma rallija sākums (distance pavadītais laiks 90 minūtes)** Kad veikta distance var piedalīties individuālos un pāru uzdevumos
- 15:00 Pusdienas**
- 15:45 Konstruktors - komandas uzdevums, papildus skolotājs**
- 17:00 Individuālie un pāru uzdevumi**
- ~18:00 Apbalvošana, noslēgums**
- 18:30 Dodamies uz mājām!!!**

Vērtēšana

Kopvērtējumā vērtētas tiek atsevišķi 7. – 9. klašu grupa un 10. – 12. klašu grupa

Komandu sacensību kopvērtējumu sastāda rezultāts, ko komanda iegūst tūrisma rallijā un konstruktora uzdevumā. Ja divām komandām ir identiski vienādi rezultāti kopvērtējumā, augstāku vietu ieņem tā komanda, kurai labāks rezultāts ir tūrisma rallijā.

Apbalvošana

Apbalvotas tiek:

- 1.-3. vieta komandu sacensībās kopvērtējumā katrā klašu grupā;
- Speciālbalvas saņem labākie par individuālajām atrakcijām, saliedētāko komandu.
- Visi salidojuma dalībnieki saņem piemiņas suvenīrus.

Ēdināšana

Dalībniekiem ēdināšana tiek nodrošināta programmā paredzētajā grafikā. Var līdzī ņemt maizītes, desiņas u.c. uzkodas!!!

Dalības maksa

Dalības maksa **Ls 3,50/personai. (visām komandām, arī Valmieras skolām)** Samaksa tiek veikta registrējoties sacensību vietā.

Obligātais inventārs

- 1 kompass, pildspalva vai zīmulis, 1 nazis **(komandai);**
- trauki (bļodiņa, krūzīte, karote), **(katram dalībniekam).**

Ieteicamais inventārs

Ērti tūrisma apavi, rezerves maiņas apavi, sausa drēbju kārta, mitruma izturīgas virsdrēbes, 2 zeķu pāri, personiskās higiēnas lietas.

Pasākuma organizatori nodrošina

- Pasākuma dalībnieku kārtības rullī izstrādi, kurš ietver noteikumus par drošības inventāra lietošanu un uzvedību pasākuma laikā.
- Drošības inventāru 5000 šķēru satikojamības kīveres, alpinisma sistēmas, dalībnieku kvalificēta drošināšana uzdevumu veikšanas laikā). Visu atklāšana, informācija par notiekošo kīveres, alpinisma sistēmas, dalībnieku kvalificēta drošināšana uzdevumu veikšanas laikā).
- Kompasu izmantošana, orientēšanās/Paralēli var veikt individuālos un pāru uzdevumus. Mediju, kurš dežurēs visu pasākuma laiku.
- Kvalificēti sacensību instruktorus-
- Pasākuma apskaņošana;
- Vienotu pasākuma atribūtiku, suvenīrus, norādes, balvas utt.
- Balvu fondu;
- Drošības pasākumu stingru ievērošana un prasības pret dalībniekiem.

Pieteikšanās

Pieteikums Tūrisma salidojumam jāiesniedz **līdz 30.04.2009.** Piesakoties komandai ir jāaizpilda **pieteikuma anketa**, uzrādot visu nepieciešamo informāciju. Par pieteikušos komanda uzskatāma brīdī, kad ir saņemta aizpildīta pieteikuma anketa. Pieteikumi iesūtāmi pa e-pastu **arnis.gutans@ezi.lv** pa faksu (4281763) vai pa pastu - Kr. Valdemāra 1, Valmiera, LV - 4201. Visiem saņemtajiem pieteikumiem tiek nosūtīta atbilde par komandas pieteikuma akceptu. Pasākumā norises dienā tiek publicēta informācija ar precīziem uzdevumu aprakstiem un vērtēšanas sistēmu.

Papildus informācija: pa telefonu 26358110 (Arnis), vai e-pastu (arnis.gutans@ezi.lv)

Pasākuma organizatori patur tiesības izdarīt Nolikumā korekcijas un izmaiņas, par to brīdinot sacensību dalībniekus ne vēlāk kā līdz 6. maijam.

Par kūlas dedzināšanas nepieļaušanu

Ņemot vērā, ka šobrīd mūsu valstī arvien biežāk notiek kūlas neatļauta dedzināšana, apdraudot cilvēka dzīvību, radot kaitējumu dabai un nodarot zaudējumus valsts, pašvaldību un

6 -
pašvaldības aktīvi iesaistīties šīs problēmas risināšanā.

privātajam īpašumam, aicinām Apzinoties situācijas nopietnību un iespējamo cilvēku, mantas un dabas apdraudējumu, lūdzu:

1. pašvaldību informatīvajos izdevumos ievietot informāciju par kūlas dedzināšanas nodarīto postu videi un saimniecībai, informēt sabiedrību par kūlas dedzināšanas nepieļaujamību un attiecīgām soda sankcijām, kā arī aicināt sabiedrību iesaistīties kūlas dedzināšanas novēršanā;
2. iesaistīt pašvaldības administrācijas darbiniekus pašvaldības iedzīvotāju izglītošanā, lai nepieļautu kūlas dedzināšanu. Par konstatētajiem ugunsdrošības noteikumu pārkāpumiem informēt Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu.

Vienlaicīgi vēršam uzmanību, ka Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodeksa (turpmāk-LAPK) 51.panta otrā daļa paredz administratīvo atbildību par zemes apsaimniekošanas pasākumu neizpildīšanu un zāles nepļaušanu, lai novērstu kūlas veidošanos.

Nemot vērā iepriekšminēto un to, ka saskaņā ar LAPK 210.pantu pašvaldību administratīvās komisijas izskata šā kodeksa 51.pantā paredzēto administratīvo pārkāpumu lietas, kā arī šī jautājuma nozīmīgumu visas valsts līmenī, RAPLM aicina pašvaldības ņemt aktīvāku dalību šāda veida administratīvo pārkāpumu novēršanā un vainīgo personu apzināšanā un sodīšanā.

Valsts sekretāre

L.Straujuma

Dz.Muzikante, 67770458



Cienījamie Valmieras rajona pašvaldību iedzīvotāji!

Sakarā ar to, ka Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras (VSAA) rīcībā esošie finanšu resursi ir ierobežoti, sākot ar 01.02.2009. nodaļu darbinieki vairs neveic no klientiem saņemto dokumentu kopēšanu. Turpmāk klientiem ierodoties nodaļā, lai pieprasītu pakalpojumu (pensija, pabalsts, atlīdzība u.c.) jābūt sagatavotām visu dokumentu, kas nepieciešami pakalpojuma piešķiršanai vai pārrēķināšanai, kopijām.

Paskaidrojam kādu dokumentu kopijas klientam ir jāiesniedz obligāti:

Sociālajiem pakalpojumiem, kas nepieciešami, lai apliecinātu (pierādītu) klienta apdrošināšanas stāžu, tāpat gadus, ko ieskaita darba stāžā, kas nepieciešami **pieprasot pensiju**, klientam ierodoties VSAA obligāti līdzī jāņem šo dokumentu kopijas un tās būtu:

- dokumentu, kas apliecina darbu smagos un kaitīgos, darbu sevišķi smagos un

sevišķi kaitīgos, kā arī darbu izdienas profesijā (ja šādā profesijā ir strādāts);

- kolhoznieka darba grāmatiņas ;
- darba līgumu grāmatiņas;
- darba līgumi un to izpildi apliecinošie dokumenti;

- mācības apliecinājošu dokumentu (apliecību, atestātu, diplomu, mācību iestādes izziņu), ja vidējā speciālā vai arodskolā vai citā mācību iestādē esat mācījies pēc vidusskolas beigšanas, kā arī augstāko mācību iestāžu diplomu;
- karaklausības apliecības,
- uzvārdu maiņu apliecinājošs dokuments, ja Jūsu dokumentos ir dažādi uzvārdi;
- bērnu dzimšanas apliecības, ja darba stāžā ir pārtraukums un tajā laikā ir audzināti bērni līdz 8. g. vecumam;

- ārstniecības iestādes izziņa par bērnu invalīdu līdz 16. g. vecumam, ja darba stāžā ir pārtraukums;
- Latvijas valsts arhīva izziņu, ja nostrādātie gadi nav ierakstīti darba grāmatiņā;
- darba devēja izziņu,
- radošo savienību izziņu,
- reliģiskās organizācijas vadības izziņu,
- dokumentu, par izsūtījumā pavadīto laiku

Tāpat kā līdz šim pieprasot pakalpojumu būtu lūgums uzrādīt oriģinālu un iesniegt attiecīgo dokumentu: Miršanas apliecības, Dzimšanas apliecības, Laulības apliecība/vārda vai uzvārda maiņu apliecinājoša dokumenta kopijas. Visos gadījumos, kad kāds no personas datu dokumentiem ir izsniegts ārvalstīs, klientam ir jāiesniedz šā dokumenta kopija.

Atvainojamies par Jums sagādātajām neērtībām!

Papildus informācija Pieprasot bezdarbnieka pabalstu NVA:

1. Ja Jūs neesat strādājis (-usi) līdz 1996. gadam, un neesat strādājis(-usi) ārvalstīs, bezdarbnieka pabalstu Jūs pabalstu varat pieprasīt arī Nodarbinātības valsts aģentūrā (NVA), līdzīgi ņemot:

- * pasi,
- * nodokļu grāmatiņu,
- * sava bankas vai Pasta norēķinu sistēmas konta rekvizītus (konta nr.)

2. Ja Jums ir apdrošināšanas (darba) stāžs līdz 1996. gadam vai ja esat strādājis (-usi) ārvalstīs,

iesniegums pabalsta pieprasīšanai jāiesniedz VSAA, līdzīgi ņemot:

- * pasi,
- * dokumentus un to kopijas, kas apliecina darba stāžu līdz 1995. gada 31. decembrim (darba grāmatiņa, darba izziņas, darba līgumi u.c.),
- * nodokļu grāmatiņu.
- * sava bankas vai Pasta norēķinu sistēmas konta rekvizītus (konta nr.)

VSAA Valmieras nodaļas vadītāja
64207320

Ausma Plūme

Tuvojas Papīra, PET un stikla dienas

Tuvojas laiks, kad Vaidavas pagastā notiks Papīra, PET un stikla dienas. Tā ir Ziemeļvidzemes atkritumu apsaimniekošanas organizācijas (ZAAO) rīkota ikgadēja akcija, lai dotu iespēju iesaistīties atkritumu šķirošanā to pašvaldību iedzīvotājiem, kuru apdzīvotajās vietās līdz šim nav izvietoti konteineri atkritumu šķirošanai.

To, vai Papīra, PET un stikla dienas šogad notiks arī Jūsu pašvaldībā, iespējams noskaidrot atkritumu izvešanas kalendārā - ZAAO klientiem, kuri dzīvo šajās pašvaldībās, atkritumu izvešanas kalendārā ir atzīmēta diena, laiks un vieta, kurā Papīra, PET un stikla dienas notiks. Informācija pieejama arī pašvaldībās un ZAAO mājas lapā www.zaaolv.lv.

Papīra, PET un stikla dienas sevī ietver iespēju iesaistīties atkritumu šķirošanā un bez maksas nodot otrreizēji izmantojamus materiālus - papīru (avīzes, grāmatas, žurnālus), kartonu, PET dzērienu pudeles, polietilēna plēves, stiklu (visa veida stikla pudeles, burkas), kā arī logu un durvju stiklu.

ZAAO aicina izmantot šo iespēju, kā arī atgādina, ka Papīra, PET un stikla dienu ietvaros sadzīves atkritumi un skābbarības plēves netiks pieņemtas.

Papīra, PET un stikla dienas 2009.gadā Vaidavas pagastā notiks:

Datums	No plkst.	Līdz plkst.	Vieta	Apraksts
6.06.2009.	9.20	9.30	Vaidavas pag.	Laukums pie pagasta padomes

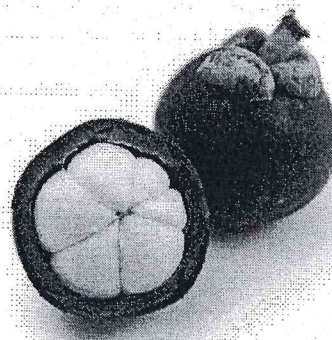
Papildus informācija:

Ginta Gailuma
SIA ZAAO šķirošanas daļas vadītāja
Tālr. 642 81250
Mob.tālr. 26132288
E-pasts: ginta@zaao.apollo.lv

Informāciju sagatavoja:

Kaspars Pabērzs
SIA ZAAO attīstības daļas vad. vietn.
Tālr. 642 81250
Mob. tālr. 29121093
E-pasts: kaspars.paberzs@zaao.lv

***Esi vesels!* XANGO**



***Vaidavā, kultūras centrā
ceturtdien, 7. maijā, pl. 18.00***

Xango, Xalo un Glimpse

produktu prezentācija ar degustāciju.

Vienreizēja iespēja iepazīties ar unikāliem, veselību veicinošiem produktiem tepat Vaidavā visiem, kuri vēlas uzlabot veselību, kuriem apnicis lietot dārgas un ķīmiskas zāles, arī tiem, kuriem *šobrīd nav darba un vēlas tādu atrast*.

Jums tikai jāatnāk!

XANGO – tā ir dabīga mangostāna (šis auglis aug tikai Dienvidāzijā) sula. Kopš senseniem laikiem mangostāns tiek saukts par visu augļu karalieni. Tā lielākā vērtība ir ksantoni – sisspēcīgākie dabīgie

9.

antioksidanti. Šie antioksidanti neitralizē brīvos radikāļus pirms tie ir spējējuši veikt savu graužošo darbību uz cilvēka organismu.

XANGO dod enerģiju, paugstina imunitāti, atjauno vielmaiņas procesus, aptur iekaisumus, lieliski cīnās ar vīrusu slimībām, tiek lietots kā antidepresants, veicina sarkano asins ķermeņu veidošanos, uzlabo holesterīna līmeni asinīs, risina locītavu problēmas, piemīt pretvēža iedarbība.

GLIMPSE ir jaunākās paaudzes kosmētikas līnija, kas nomierina iekaisušu ādu, liek ādai pašai ražot kalogēnu, nodrošina ar dabīgiem antioksidantiem, iznīcina brīvos radikāļus. Tā palīdz cīnīties ar dermatoloģiskām slimībām: psoriāzi, ekzēmu, apdegumiem utt.

XALO ir līdz šim nesavienojamu produktu apvienojums vienā. Tā sastāvā ir alveja, vīnogu sēklu ekstrakts, zaļā tēja, papaija un mangostāns. Tā palīdz mazināt lieko svaru, regulē cukura un insulīna līmeni asinīs, uzlabo vielmaiņu, stiprina imunitāti.

Informācija pa tālr. 26344244 – Inguna Rijniece

2009. gada 1. maijā plkst. 14.00 „Lejas Bregžos” tūrisma sezonas atklāšanas svētki!

Jauna izstāde „Ai, darbini, ai darbini...” Vaidavas pagasta „Lejas Bregžu” izstāžu zālē!

Ar skaistajiem rokdarbiem piedalās:

- **Signe Putniņa;**
- **Lita Putniņa**

**Izstāde atvērta līdz 1.jūnijam
Esiet laipni aicināti!**

Tālr. 29481519

Vaidavas pagasta padomes deputāti š.g. 8.maijā plkst.18.00
uzaicina pagasta iedzīvotājus uz diskusiju par
daudzdzīvokļu māju apsaimniekošanu un siltināšanu,
apkuri un citiem iedzīvotājus interesējošiem jautājumiem

10

Piektdien, 29. maijā, pl. 18.30

Vaidavas k/c

koncerts

„Tik krāsainas kā vasara skan mūsu dziesmas”

Koncertā piedalās vokālie ansambļi:

„Mazie dadzīši”,

„Lielie dadži”,

jauniešu vokālais ansamblis,

jauktais ansamblis „Vaidava”,

senioru ansamblis „Mēs esam”

vadītāja Inguna Rijniece

Krīzes diēta:

- 1) Sasaldē cīsiņu, sarīvē uz rīves, uzsmērē uz maizes majonēzi un uzber rīvētu cīsiņu. Garšīgi un praktiski, un galvenais - daudz: ar vienu cīsiņu pietiek 5-10 sviestmaizēm;
- 2) Ja bads neļauj gulēt - ātri iztukšot divas glāzes vārīta ūdens un likties gulēt. Smadzenes uzreiz nesapratīs, ka kuņģis ir apmānīts;
- 3) Ja rupjmaizi ierīvē ar ķiploku, tad tā smaržo pēc desas;
- 4) Ja jūs sasaldējat olu, sagriežat to uz pusēm un lieciet cept uz pannas, tiks iegūtas 2 vēršacis;
- 5) Vienu un to pašu tēju var ievārīt septiņas reizes. Astotajā reizē tējas graudiņi uzpeld, lai paskatītos uz jums.

Jaukas maltītes !