

Pagasta vēstis

Zilākalna pagasta padome

2009.g.janvāris

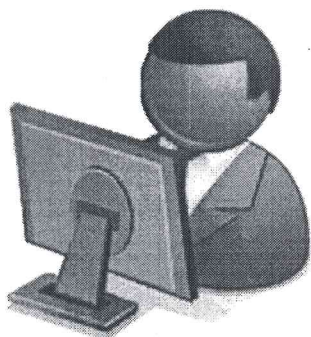


Nu jau diezgan runāts par bēdām,
parunāsim par prieku,
Pārāk ilgi ja bēdājas cilvēks,
dvēsele sasmok un pieglum,
Tajā tāpat kā stāvošā dīķī,
pelēkas, drūmas aļģes sazeļ...
Un no tādas bēdīgas dvēseles
veldzi neviens sev vairs nevar pasmelt
Vajag nākt priekam, kā paliem, kā plūdiem,
aļģu glumumu izskalot ārā,
Droši lai varētu noliekties lūpas
saules cauraustiem atvāriem pāri.
Bet, ja nu nenāk ne pali, ne plūdi,
izroc vismaz kādu nelielu strautu
Tikai nevajag, nevajag, nevajag
uzmācīgajam drūmumam ļauties...
Lai nu kā, tomēr katru rītu
uzaust saule un putni lido,
Lai nu kā, tomēr katru nakti
spīd kāda uguns tumsas vidū...
Neticu es, ka nav iespējams atrast
ozola zīli vai citu nieku,
Tādu, kas augs un augs tik ilgi,
kamēr pārvērtīsies par prieku.

(Ārija Elksne)



**Ir iespēja apmeklēt
datora kursus ar priekšzināšanām
Kursi notiks Zilākalna pagastā
Maksa – 23,- Ls
Pieteikties līdz 31.janvārim
pie Zilākalna pagasta bāriņtiesas
priekšsēdētājas Ira Runces,
vai pa tālruni 26554288**



Zilākalna pagasta padomes
2008.gada 19.decembra sēdē
izskatītie jautājumi:

1. Par izmaiņām Zilākalna pašvaldības
2008.gada budžetā
2. Par adrešu noteikšanu
3. Par izmaiņām padomes darbinieku
profesionālā un skaitliskā sastāvā
4. Par tehniski-ekonomiskā projekta
izstrādi siltumtrases rekonstrukcijai
5. Par nekustamā īpašuma atsavināšanu
ar izsoles metodi
6. Personas iesnieguma izskatīšana par
dzīvokļa piešķiršanu
7. Par dzīvokļa komisijas locekļa
atbrīvošanu
8. Deputātes M.Kaimiņas ziņojums
9. Sociālie jautājumi
- 9.1. Pabalsta piešķiršana vienai personai
veselības apdrošināšanas polises
apmaksai
- 9.2. Par apkures pabalstu piešķiršanu
- 9.3. Par Ziemassvētku paciņām
- 9.4. Par prēmijām skolēniem ar vidējo
atzīmi, sākot no 7 ballēm



UZMANĪBU !

**„Pagasta Vēstis” varat saņemt
Zilākalna pagasta padomē
pie sekretāres Ineses.**

**Lūgums iedzīvotājiem līdzdarboties
avīzītes sagatavošanā !**

VESELĪBAS KLUBS „JAUNS SĀKUMS” arī Zilākalnā !

Pērn 14. decembrī Zilākalna klubā notika Veselības izstāde „JAUNS SĀKUMS”, kuru apmeklēja 104 pagasta iedzīvotāji. Visiem bija iespēja bez maksas noteikt tauku procentus organismā, kustību-sirdsdarbības testu, glikozes un holesterīna līmeni, bioloģisko vecumu, plaušu tilpumu, kā arī veikt antistresa masāžu.

Šogad jau 4. janvārī Zilākalna klubā notika Veselības kluba „JAUNS SĀKUMS” 1. nodarbība. Bija iespēja noklausīties ārstes Baibas Kreitenbergas lekciju par ūdens nozīmi mūsu dzīvē. Uzzinājām, cik svarīgi dzert tieši ūdeni, kas organismam ir tik ļoti vajadzīgs, lai veiktu visus dzīvības procesus. Ārste ieteica, ka no rīta pieceloties vajadzētu izdzert 2 glāzes ūdens. Tas palīdzētu mūsu kuņģim sagatavoties dienas darbam. Un cik daudz lielāks efekts ir rīta vēsai, uzmundrinošai dušai, nevis kafijas tasei. Viktors Geide stāstīja par proteīna nozīmi cilvēka dzīvē. Pēc tam apmeklētāji varēja nogaršot, cik garšīgi var sagatavot dažādas lietas bez dzīvnieku proteīna. Kas vēlējās, varēja pārbaudīt savu asinsspiedienu, kā arī saņemt relaksējošu masāžu bez maksas.

Nedaudz no gūtās informācijas:

- mūsu smadzenes satur 70-85% ūdens. Tātad, lai saglabātu skaidru domāšanu, nepieciešams uzņemt pietiekami daudz ūdens,
- kauli satur 22% ūdens, zobī – 10%,
- muskuļos ir 75% ūdens, asinīs – 93%,
- katru dienu miera stāvoklī cilvēks zaudē 2l ūdens,
- organisms signalizē par ūdens trūkumu, ja ir aizcietējumi, urīns kļūst tumši dzeltens ar smaku, sausums mutē, nogurums un neskaidra domāšana, sausa un sasprēgājusi āda, biezas un lipīgas siekalas, balta, aplikta mēle, galvas reiboņi, troksnis ausīs,
- ūdeni nevar aizstāt ar kafiju, tēju, augļu sulām vai gāzētajiem dzērieniem,
- vienas gāzētā dzēriena bundžiņas sastāvā (coca-cola utml.) ir 10-12 karotes cukura.

PADOMI ūdens lietošanai

1. Iesāc dienu ar 2 glāzēm ūdens.
2. Dienā izdzer 8-10 glāzes ūdens.
3. Nedzer ēšanas laikā.
4. Dzer ūdeni 20 min. pirms vai 1,5 – 2 stundas pēc ēšanas.
5. Nelieto gāzētos dzērienus, kafiju, melnu tēju.
6. Fiziskas slodzes laikā dzer vairāk ūdens kā parasti.

Nākamā lekcija būs 1. februārī plkst. 14.00 Zilākalna klubā. Nāciet paši un ņemiet līdzi arī draugus!

Ilona Berga

APKURES SILDĶERMEŅI – KONVEKTORI

Laikā, kad notika intensīva jauno dzīvojamo rajonu celtniecība, centrālpkures sistēmās tradicionālo sildķermeņu - čuguna radiatoru - vietā plaši sāka pielietot tērauda konvektorus.

Lai konvektors varētu normāli darboties, telpas gaisam brīvi jāpieplūst konvektora apakšdaļai un sasilstot no augšas jāizplūst telpā. Tāpēc konvektors tiek uzstādīts vismaz 100-150 mm virs grīdas. Nekādā gadījumā nedrīkst pie konvektora cieši novietot mēbeles, jo tas traucē gaisa plūsmai, ne arī nosegt ar bieziem aizkariem.

Radiatori jāattīra no putekļiem un nosēdumiem jau pirms apkures sezonas sākšanās. Īpaši daudz netīru nosēdumu no ēdienu gatavošanas tvaikiem rodas uz radiatoriem virtuvē. Radiatorus arī nevajag bez vajadzības pārkrāsot, jo katrs krāsojuma slānis samazina radiatora siltumatdevi.

Visplašāko pielietojumu ieguvuši "Komfort" tipa konvektori, tāpēc apskatīsim to kopšanu:

- Konvektors sastāv no trim galvenajiem elementiem: kopā savienotām metāla caurulēm ar cieši sapresētām plāksnēm (sildelements), gaisa plūsmas regulēšanas vārsta (virspusē) un sānu vairoga (novietots sānos uz telpas pusi).
- Konvektora kopšana jāsāk ar sānu vairoga nocelšanu - vienlaicīgi ceļot abus vairoga galus virzienā uz augšu. Tas jāveic uzmanīgi, netricinot

konvektoru un cauruļvadu pievadus. Pēc sānu vairoga noņemšanas atsegsies sildelements, kurā laika gaitā sakrājušies putekļi, gruži u.c. Tas viss rūpīgi jāiztīra, lietojot slotiņu vai putekļu sūcēju. Pie reizes jāpavēro, lai nebūtu salocītas sildelementa plāksnītes. Ja tās nav vertikālas, tad uzmanīgi jāiztaisno.

- Gaisa plūsmas regulēšanas vārstam jābūt atvērtam vertikālā stāvoklī. Vārsts domāts siltumatdošanas regulēšanai no 25 līdz 100%, bet pie mūsu siltumtīklu nespējas nodrošināt vajadzīgo siltumnesēja temperatūru, praktiski lieks un regulēšana izpaliek.
- Obligāti jānovieto atpakaļ sānu vairogs un konvektors sagatavots darbam. Bez sānu vairoga konvektors darboties nevar.

Tīrīšanas pasākumi jāveic ļoti uzmanīgi un saudzīgi, nelietojot lieku spēku, jo centrālpkures sistēma ir pildīta ar ūdeni un var tikt bojāts cauruļvadu savienojums (vītne, metinājums).

Iztīrīts konvektors darbosies normāli un gaisa temperatūra telpā paaugstināsies vismaz par 2°C.

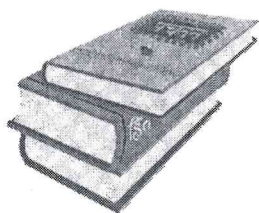
Anita Žogla
pēc http://www.pateretaja-celvedis.lv/energija/apk_dzivokli.htm

Zilākalna pagasta bibliotēkas abonētie periodiskie izdevumi
2009. gadam

Laikraksti latviešu valodā: Lauku Avīzes Tematiskā Avīze – iznāk 1 x mēn.
Liesma – iznāk 5 x ned.
Neatkarīgā Rīta Avīze (ar pielikumiem) – iznāk 6 x ned.
Praktiskais Latvietis – iznāk 1 x ned.
Sīrups – iznāk 1 x ned.
Spicā – iznāk 1 x mēn.
Zintnieks – iznāk 2 x mēn.

Žurnāli latviešu valodā:

Avene – izn 2 x mēn.
Čemodāns – iznāk 2 x mēn.
Geo – iznāk 1 x mēn.
Ieva – iznāk 1 x ned.
Ievas māja – iznāk 2 x mēn.
Ievas veselība – iznāk 2 x mēn.
Ilustrētā Pasaules Vēsture – iznāk 1 x mēn.
Ilustrētā Zinātne – iznāk 1 x mēn.
Leģendas – iznāk 1 x mēn.
Mājas @ Dārzs – iznāk 1 x mēn.
Mans Mazais – iznāk 1 x mēn.
Popcorn – iznāk 1 x ned.
Sieviete – iznāk 1 x mēn.

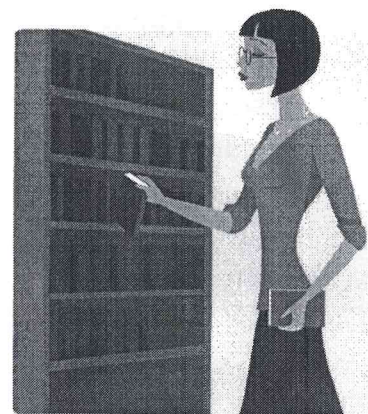


Laikraksti krievu valodā :

Вести Сегодня – iznāk 6 x ned.
7емь Секретов – iznāk 1 x ned.
Домашний очаг – iznāk 1 x mēn.
Лилит – iznāk 1 x mēn.
Люблю – iznāk 1 x ned.
Открыто – iznāk 1 x ned.
Умница – iznāk 1 x mēn.

Žurnāli krievu valodā:

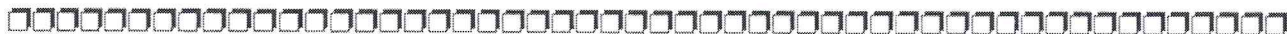
Домашний очаг – iznāk 1 x mēn.
Лилит – iznāk 1 x mēn.
Люблю – iznāk 1 x ned.
Открыто – iznāk 1 x ned.
Умница – iznāk 1 x mēn.



Aizgājušais 2008. gads bijis veiksmīgs grāmatu fonda papildināšanā ar jaunām grāmatām. Pateicoties pagasta pašvaldības izpratnei, gan pagasta iedzīvotājiem, gan bibliotekāres aktivitātēm, bibliotēkas krājums 2008. gadā papildinājies par 258 eksemplāriem - dāvinātas 27 grāmatas, iegūtas Mērķprogrammā KKF – 32 grāmatas un pašu pirkti 199 eksemplāri.

Uz 2009. gada gada 1. janvāri Zilākalna bibliotēka saviem apmeklētājiem piedāvā 6215 grāmatas.

Bibliotēkā var iepazīties ne tikai ar grāmatām un citiem izdevumiem, bet arī ar novadpētniecības materiāliem par Zilākalna pagasta vēsturi un šodien, bibliotēkas vēsturi un šodien, Zilākalna sākumskolas vēsturi un šodien, kā arī par citām tēmām.



Meklējam senās fotogrāfijas

Aicinām Zilākalna pagasta iedzīvotājus papildināt bibliotēkas novadpētniecības krājumu. Mums ir ļoti maz informācijas, kas raksturo Zilākalna pagastu no 1956 līdz 1970 gadam. It sevišķi maz ziņu un fotogrāfiju ir par ciemata pirmssākumiem.

Jūsu fotogrāfijas, goda rakstus u.c. ieskenēsim un atdosim īpašniekam. Būsim pateicīgi, ja varēsiet padalīties ar savām atmiņām.

Lūdzu esiet atsaucīgi !

Bibliotēkas vadītāja Sarmīte