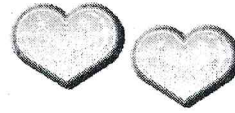


# VECATES PAGASTA ZIŅAS

## Bezmaksas


 33  
 Nr. 32

### NŪJOŠANA VECATĒ.

Ir vispārējs priekšstats, ka nūjošana ir tikai pastaiga ar nūjām. Nūjošana ir fiziska aktivitāte, kas vairāk atbilst veselības veicināšanas priekšstatam nekā sporta jēdzienam. Pamattehnika ir salīdzināma ar distanču slēpošanu. Tai ir līdzīgas kustības, taču ir mazliet atšķirīga un izstrādāta roku un kāju kustībai, ejot nevis slīdot uz slēpēm. Nūjošana kombinē klasiskās pastaigas diagonālo kustību ar



efektīvu iešanas soli un atbilstošu nūju lietošanu. Tā ir efektīva tikai tad, ja ar nūjām veic ilgas, uz priekšu virzošas kustības, kas ir saskaņotas ar soli. Iesācējiem iesakām: kaut vai vienu reizi nedēļā, bet tai veltīt 1



līdz 2 stundām. Nūjošanu var praktizēt dažādos līmeņos:

**Veselības līmenis** - rehabilitācija, atpūta, atveseļošanās;

**Fitnessa līmenis** - uzlabot fizisko sagatavotību, svara samazināšana;

**Sporta līmenis** - fizisks izaicinājums, paaugstināt muskuļu spēku;

**Nūjošanas statistika** - 80% iedzīvotāji iet mazāk nekā 1000 metrus dienā – nepieciešamie 10 000 soļu dienā tiek aizmirsti, taču 2 stundas nūjošana ir 11 000 soļu;

**Nūjošanas labumi** - piepūle uz iesaistītajām locītavām ir par 30% mazāka nekā skriešanā;

- palielina skābekļa daudzumu visā ķermenī; noņem sasprindzinājumu plecu un kakla zonā;
- liek sirds funkcijām strādāt vēl efektīvāk; stiprina imūnsistēmu; veicina stresa hormonu samazināšanos;
- Vienas stundas laikā sadedzina vairāk nekā 400 kcal.; trenē 4 no 5 galvenām ķermeņa funkcijām: izturību, spēku, elastību un koordināciju - visu, izņemot ātrumu; palēnina novecošanās procesu;
- Atrod jaunu balansu starp ķermeni un prātu; Rada prieku – no apkārtējo izbrīnītiem skatieniem un komentāriem. Var darīt jebkur un jebkurā laikā. Lai veicas!

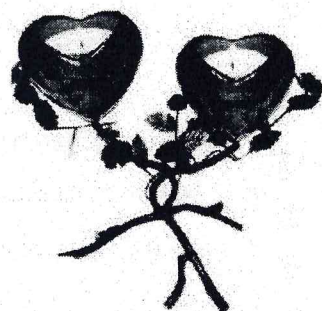
## Paziņojums par Valmieras rajona Burtnieku novada teritorijas plānojuma 2009.-2021.gadam sabiedriskās apspriešanas 2.posmu

Burtnieku novada dome ir pieņēmusi lēmumu (protokola Nr.2.,5. §, 11.02.2009.) par Burtnieku novada teritorijas plānojuma sabiedriskās apspriešanas 2.posmu 1.redakcijas nodošanu sabiedriskajai apspriešanai.

Teritorijas plānojuma sabiedriskās apspriešanas otrais posms noteikts no **03.03.2009. – 14.04.2009.**

Ar Burtnieku novada teritorijas plānojuma 1.redakcijas materiāliem var iepazīties Burtnieku novada domes un Vecates pagasta centra telpās.

Apmeklētāju pieņemšanas un rakstisko priekšlikumu iesniegšanas laiks un vieta – Burtnieku novada dome, Upes ielā 22, Matīšu pagastā vai „Pagastmājā”, Vecates pagastā Valmieras rajonā, darba dienās no plkst.9.00 – 16.00

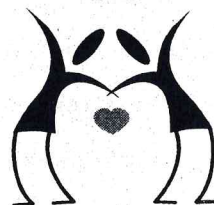


### Valentīna diena - mīlestības svētki

Viss sākās sirmā senatnē un pie vainas bija viens no svētajiem — Svētais Valentīns, lai gan viņam pašam nav nekāda sakara ar šiem svētkiem. Valentīns bijis mācītājs, ārsts un kristiešu mocekļis. Viņš gājis bojā Romas imperatora Klaudija valdīšanas laikā III gadsimtā, kad Klaudijs vajāja kristiešus. III gadsimtā Svētā Valentīna nāves dienā tika rīkots jauniešu festivāls: meitenes meta lielā traukā glītas, smaržīgas vēstulītes, bet puisi tās vilka ārā kā loterijas biļetes, tā izvēloties sev draudzeni visam nākamajam gadam. Vēlāk šī tradīcija ar mīlotā izvēli pārvērtās par vienu no galvenajām Valentīndienas izklaidēm. Visi to gaidīja ar nepacietību. Taču nu aklā metode otrās pusītes meklētājus vairs neapmierināja, kas zina, ko tu no tā trauka vari izvilkēt — ja nu trāpās kāds krokodils?! Tāpēc mīlētāji papūlējās jau laikus izraudzīties savus mīlas objektus. Svētku priekšvakarā mīlētājs klīda zem mīlotās logiem, bet meitenei rītausmā vajadzēja atvērt logu un saukt: «Mans Valentīn!» Pēc tam puisis drīkstēja pasniegt viņai dāvanu, kurā noteikti vajadzēja iekļaut simbolisko sirsniņu — Valentīndienas atklātņi. Arī līdz mūsdienām ir saglabājusies tradīcija rakstīt aizkustinošus mīlas vārdus vai sacerēt pantus.

Apmēram tā viss sākās, bet, kā turpinās, to jūs tūdaļ kārtējo reizi redzēsiet paši. Latvijā sirsniņdienas tradīcijas sāka ieviesties drīz pēc Atmodas, un galvenokārt pie tā esot vainojami amerikāņi. Pretenzijas pret šo dienu ir tikai retajiem, kuri uzskata, ka mums pietiek pašiem savu latvisko tradīciju. Bet pārējie pretojas: būs par vienu svinamdienu (un tik košu un sarkanu!) vairāk. Iemīlotākā nodarbe ir sūtīt anonīmus mīlas sūtījumus. Visiem ir zināms „Valentīni” ir sirds veida apsveikumu kartiņas ar paša labākā novēlējumiem, atzīšanos mīlestībā, rokas un sirds piedāvājumiem vai arī vienkārši ar mīļiem jociņiem, kurus neparaksta un saņēmējam pašam jāuzmin no kā apsveikums ir saņemts. Šajā dienā dāmas drīkstot atzīties mīlestībā neierobežotam skaitam vīriešu, bet no vīriešiem viņas gaida dāvāniņas, uzaicinājumus pasēdēt divvientulībā pie svētku galda vai vislabāk mazu saderināšanās gredzentiņu... Valentīndienas tradīcijas varat mēģināt veidot paši. Iespējams, tās tiks ierakstītas jūsu topošās ģimenes vēsturē, Mainīt šīs dienas nosaukumu gan nav vērts, paliksim pie vecā zēna Valentīna vārda, jo viņš galu galā par to jau ir samaksājis ar savu galvu... Vismaz vienu dienu gadā rakstīsim un sūtīsim viens otram mīlestības vēstulītes, būsim priecīgi un laimīgi kopā, aizmirstot par ikdienas rūpēm un nepatīkšanām, skūpstīsimies un vienkārši būsim laimīgi un kas zina, varbūt jums izdodas šo dienu pagarināt par nedēļu, mēnesi, gadu un visu dzīvi. Mīlēsim viens otru un vienkārši būsim laimīgi.

**Mīlestības un mīluma pilnu Valentīna dienu!!!**



## ZEMNIEKU ZINĀŠANAI.

Šajā gadā, neskatoties uz drūmo situāciju lauksaimniecībā, LAD pieņem projektus vairākās programmās:

- Atbalsts jauniejiem lauksaimniekiem;
- Lauku saimniecību modernizācija;
- Atbalsts uzņēmumu radīšanai un attīstībai;
- Tūrisma aktivitāšu veicināšanai;
- Pamatpakalpojumi ekonomikai un iedzīvotājiem no 9. februāra līdz 9. martam;
- Atbalsts daļēji naturālo saimniecību pārstrukturizēšanai no 15. janvāra līdz 31. martam.

Ir iespējas saņemt Lauku attīstības fonda garantijas lauku un lauksaimniecības attīstībai izsniegtajiem kredītiem, ja kredītaņēmējam pietrūkst kredīta nodrošinājuma. Sīkāka informācija [WWW.lafo.gov.lv](http://WWW.lafo.gov.lv)

Ļoti vēlētos uzzināt, kādi jautājumi Jūs interesē un kādus speciālistus Jūs gribētu dzirdēt semināros.

Vēlot izturību - zemnieku konsultante Inese.

Burtnieku novada domes sēdē Nr. 2 2009.g. 11.februārī lemts:

1. Par 2009. gada budžeta apstiprināšanu.
2. Par deputātes atbrīvošanu no pienākumu pildīšanas.
3. Par telpu nomas izmaksu apstiprināšanu.
4. Par Burtnieku novada teritorijas plānojuma pirmās redakcijas sabiedriskās apspriešanas uzsākšanu.
5. Par piedalīšanos projektu konkursā.
6. Par automašīnas izsoles nolikuma apstiprināšanu.
7. Par zemes lietošanas tiesību izbeigšanu ( saskaņā ar sarakstu).
8. Par zemes nomas tipveida līguma apstiprināšanu.
9. Iesniegumu izskatīšana.

### **MATĪŠU skolas skolēnu vecāki!**

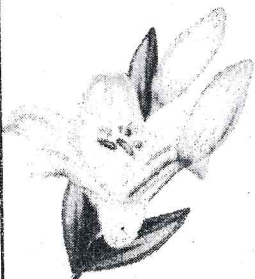
Pirmsskolas rotaļu grupas un 1.- 9.klašu skolēnu vecāki, izmantojiet 3 dienas – **2., 3.un 4.martu** atklāto stundu, pulciņa nodarbību vērošanai, individuālai sarunai ar skolotājiem.

**4.martā pl.16.00** skolas zālē gaidām audzēkņu vecākus uz skolas kopsapulci, kurā runāsim par bērnu audzināšanas aktuālākajām jautājumiem, padomu prasīsim logopēdam, psihologam, sociālam pedagogam; informēsim par izglītības darbā svarīgākajiem jaunumiem.

Direktore Veneranda Logina

Vai pagasta centrā graustiem ir vieta?  
Varbūt vajadzētu nojaukt...





Dzīve kā sudraba rasa  
Krājas man sirdī pa lāsei  
Nolīdama no ziediem,  
Rasodama no zvaigznēm,  
Pilot no asaru valgmes,  
plūstot no smaidu blāzmas,  
" " liedama pilnu līdz malām  
sirdi kā zelta krūzi

V. Veldre

**MĪĻI SVEICIENI UN LAIMES VĒLĒJUMI  
VISIEM FEBRUĀRA MĒNEŠA  
JUBILĀRIEM**

**IPĀŠI LAI GODINĀTA:  
VIRĒNA SKAIDRĪTE NAGĻA**

7. martā par godu sieviešu dienai tiks rīkots **VECATES CĀLIS 2009**. Esiet, vecāki, atsaucīgi un piesakiet bērņus pasākumam līdz **1.03.** bibliotēkā vai pagastā pie Maijas. Būs arī balvas.



7. 03. plkst. 10<sup>00</sup> Vecates pagasta zālē par godu Sieviešu dienai **ZOLĪTES** turnīrs.



Katru piektdienu, sākot ar **13.02.** plkst. 16<sup>30</sup> no Vecates uz Matīšu skolu kursēs busiņš **uz futbola treniņiem**.

Arī šogad **notiks punu būrišu izstāde**. Sāksim gatavot un līdz **1. aprīlim** nogādāsim izgatavotos būrišus Vecates pagasta centrā.



Klusiem soļiem māmuliņa  
Mūžam durvis aizvērusi.  
Ne vārdiņa nebildusi,  
Skumjas sirdī atstājusi.

Mūžības ceļos aizgājusi:

**KLAUDIJA SEMJONOVA**

Vecates pagasta centrs izsaka  
līdzjūtību piederīgajiem.

**VECATES PAGASTA ZIŅAS**

Par viedokļiem un faktiem atbildīgi konkrēto rakstu autori.

## SLUDINĀJUMI.



**Veikalā „AIBE” trakas cenas!!!  
Saimniecības precēm - 20 %  
atlaide.**



**14.februārī pkst.12.00** slidotavā un tās apkārtnē

**ZIEMAS SPORTA DIENA**

Valentīndienas noskaņās. Aicinām izgatavot un paņemt līdzī savu „sapņu sirdi”.

1. Slēpošana un slidošana.
2. Sacensības pirmsskolas vecuma bērņiem
3. Ģimenes stafetes

Nemsim līdzī sporta inventāru un būsim draudzīgi, aizdodot to viens otram!

Vecuma grupas:

Līdz 7 gadiem, 7 – 10 gadiem, 11 - 15 gadiem, sievietes, vīrieši Apbalvošana Būs ugunskurs un karsta tēja, bet par uzkodām un desiņām jāparūpējas ģimenēm pašām.

**20.februārī plkst.18.00** Vecates centrā **ATDARINĀŠANAS KONCERTS**  
**POPiela - 2009**

Dalībņiekus lūdzam pieteikties Vecates bibliotēkā pie Ilgas līdz 16.februārim vai pagasta centrā pie Maijas .Par fonogrammām atbild paši dalībņieki. Ieeja brīva

**21.februārī plkst.18.00**

Matīšu skolā

Kultūras iestāžu sadraudzības **KONCERTS**  
**"PAR PRIEKU SEV, PAR PRIEKU TEV..."**

Ieeja uz koncertu 1,00 Ls

Uz visu vakaru 1,50 Ls

**PLKST.21.00** BALLE ar ierakstu mūziku Ieeja uz balli - 2.00 Ls

## BRĪDINĀJUMS.

Vecates pagasta iedzīvotājiem, kuri par komunāliem maksājumiem nav norēķinājušies vairāk kā par trim mēnešiem, martā tiks atslēgta ūdens padeve.

Izdevējs Vecates pagasta centrs  
Atbildīgais par izdevumu: I. Ratniece