

MEŽCIEMS

2016. GADA MARTS

APKAIMES AVĪZE



SVEICIENS PAVASARĪ!

Šogad marts ir ne tikai pirmais pavasara mēnesis, bet arī mēnesis, kurā svinēsim Lieldienas. Tirdzniecības centrs "Mežciems" arī šiem svētkiem ir sarūpējis daudz patīkamu pārsteigumu.

Šajā izdevumā izdevumā esam iekļāvuši svarīgāko informāciju par tirdzniecības centra veikalu jauniešiem un īpašajām cenu atlaidēm, kā arī apkopjuši noderīgus padomus, kas var padarīt tikko iesākušos pavasari vēl skaistāku un neaizmirstamāku. Vēlaties šogad pievērsties veselīgam dzīvesveidam? Iesakām uzsākt skriešanas treniņus, Mežciemā taču ir tik daudz zaļu teritoriju! "Mežciema avīzē" esam apkopjuši svarīgākos padomus arī par studentiem un augstskolām, galveno informāciju, kas jāzina par ērču encefalītu, un to, ka makšķerēšanas kartes un licences tagad var iegādāties arī elektroniski.

Lai priecīga lasīšana, daudz jaunu ideju skaistiem pirkumiem, bet galvenais – lai pavasara sajūta ienāk gan mājās, gan sirdīs!

Uz tikšanos tirdzniecības centrā "Mežciems"!
T/c "Mežciems" komanda

VEIKALOS VILINOŠAS SVĒTKU ATLAIDES UN ĪPAŠI LIELDIENU PIEDĀVĀJUMI



MEŽCIEMS

**Krāsaini un jautri
BEZMAKSAS pasākumi
visai ģimenei**

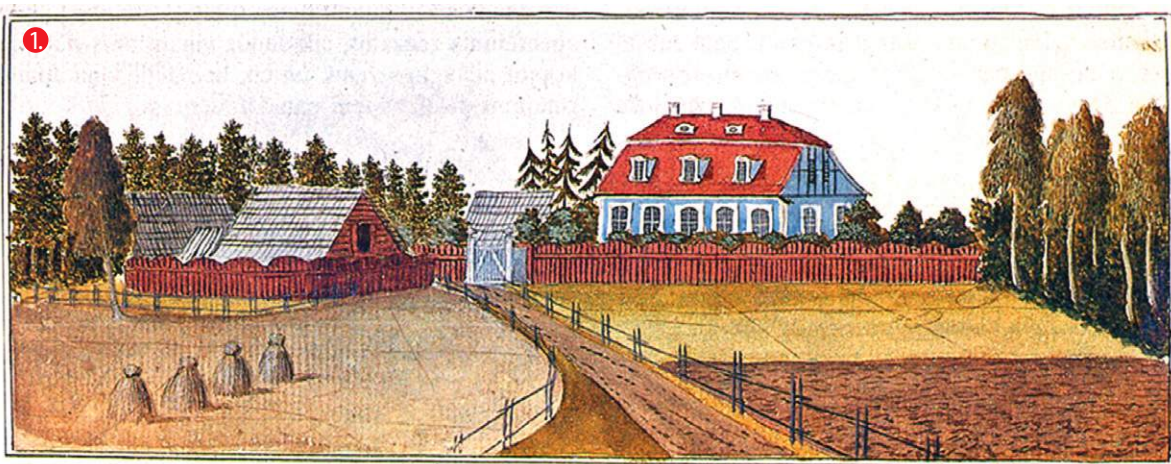
- Vēl nebijusi Lieldienu orientēšanās spēle. Atrodiet t/c "MEŽCIEMS" veikalos paslēptās Lieldienu olas un iegūsiet pārsteiguma balvu!
- Radošās darbnīcas bērniem. Veidosim gredzentiņus un arī citas praktiskas lietas Lieldienu noskaņās.
- Priecāsimies par pūkainiem trušiem, kurus varēs samīļot un kopā nofotografēties.

27.MARTĀ NO 12:00 LĪDZ 17:00

Mežciems laiku lokos

No tā rašanās līdz mūsdienām

Mežciems ir viens no jaunākajiem Rīgas mikrorajoniem, kas radies 20. gadsimta vidū. To, kā zināms, no trim pusēm ieskauj mežs, kas arī izskaidro Mežciema vārda izcelsmi. Lūk, nozīmīgākie fakti par Mežciemu, kāds tas bija pirms daudziem gadiem.



Kā radies Gaiļezers?

Nozīmīgākā no Mežciema teritorijā bijušajām muižām ir *Gaiļu muiža*, kas izveidota uz Putniņu māju zemes pie Putniņu ezera laikā no 1736. līdz 1743. g. Kopš 1766. g. tā piederēja Rīgas namniekam Hānam, no tā laika to sauc par *Gaiļu muižu*. Arī tuvumā esošo Putniņezera sāka dēvēt par Gaiļezera. Gaiļezers saglabājies līdz mūsdienām ar tādu pašu nosaukumu un tapis par centrālo orientieri padomju laikā izveidotajam dzīvojamajam masīvam Mežciemā. Gaiļezera krastā izveidota Rīgas 7. slimnīca (tagad – Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca). Tuvāk mežam uz Šmerļa pusi arī tagad Mežciemā atrodas Dambjapurva ezers un Velnezers.

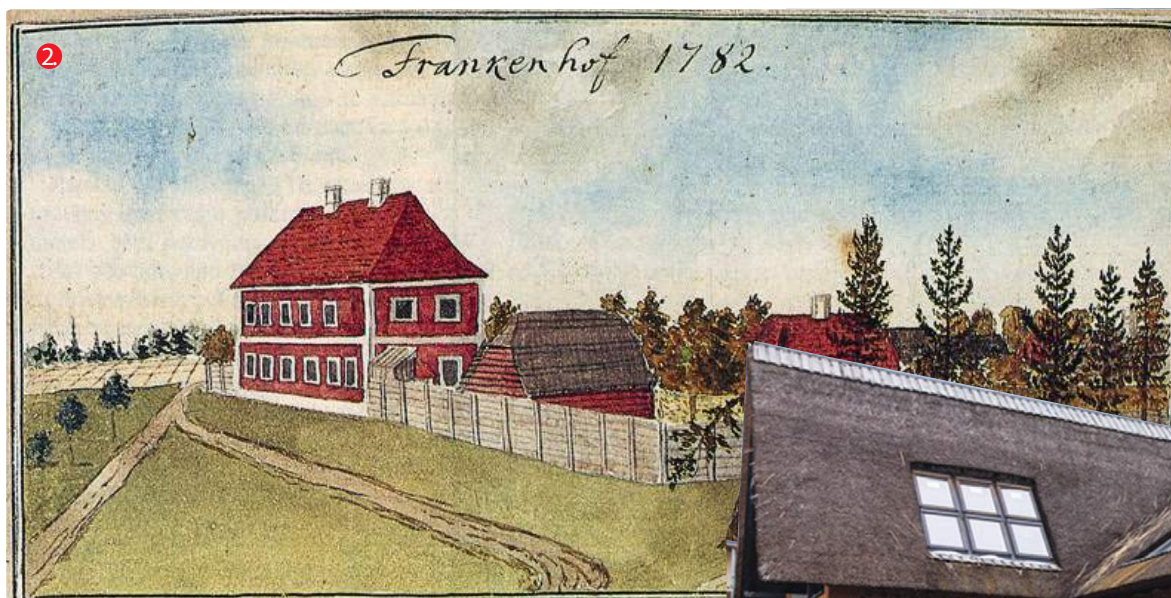
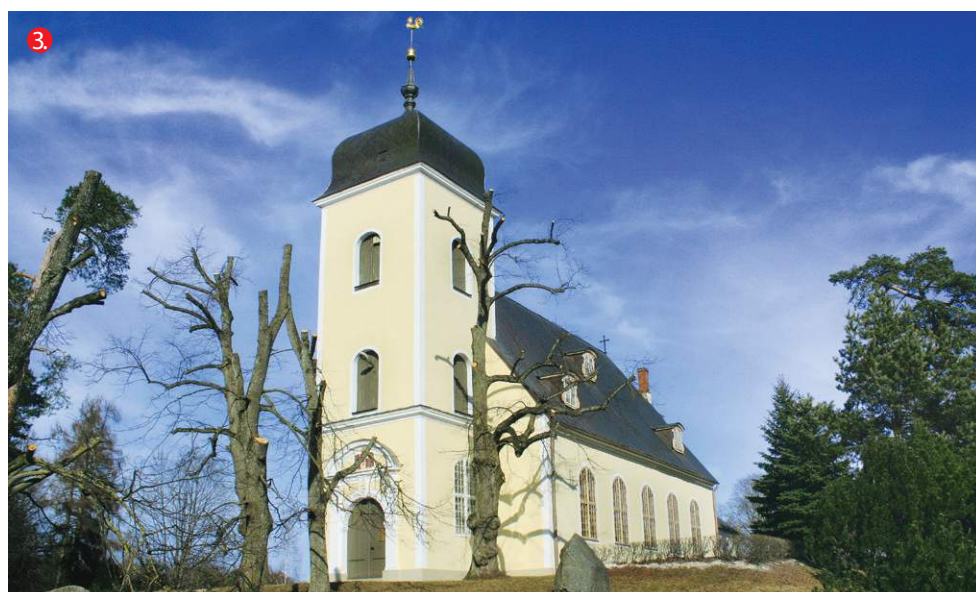
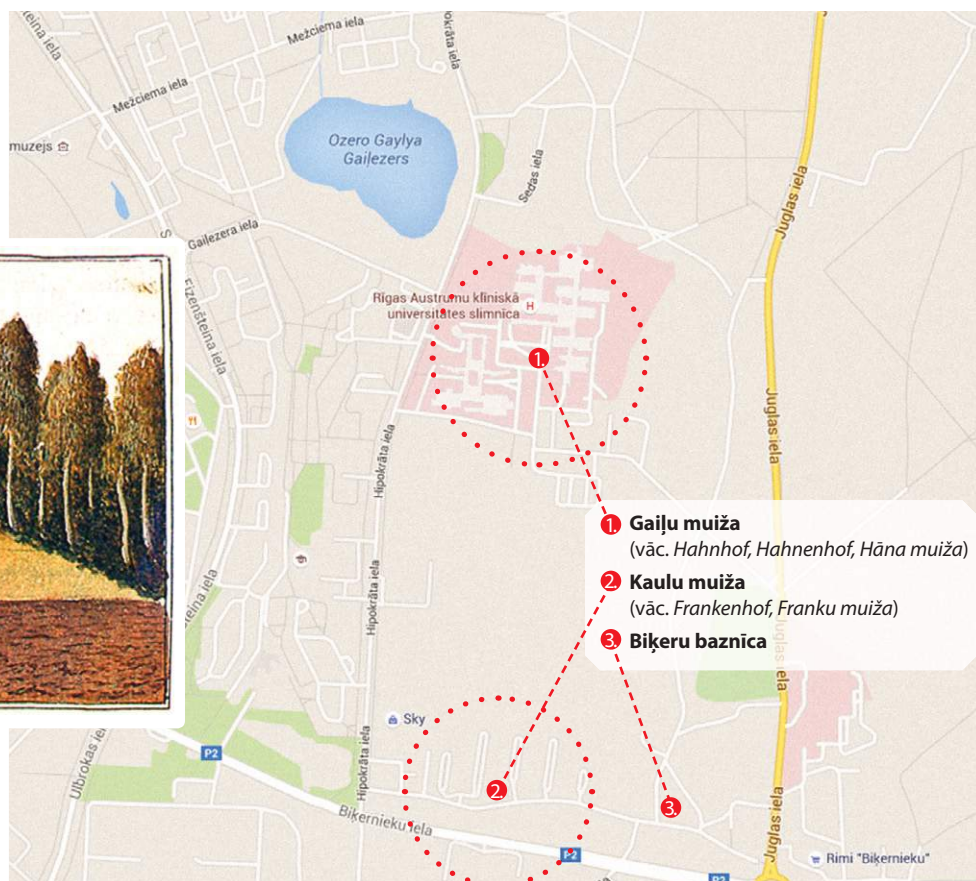
Gaiļu muižai blakus rindojušās vairākas saimniecības, no kurām izceļama zemnieka Kreipes sēta pie Biķernieku baznīcas. 16. gs.

tā bija zemnieka Sīmaņa sēta. Ar šādu nosaukumu tā bija pazīstama līdz pat 1676. g., kad šeit apmetās zemnieks ar uzvārdu Kreipe.

Leģenda par Biķerniekiem

Mežciemam līdzās atrodas Biķernieki, kuru nosaukums ir sens. Biķernieku zemniekiem tolaik piederēja nelielas sētas ar maziem, smilšainiem vai purvainiem laukiem un pļavām, tāpēc iztikas nodrošināšanai zemnieki zvejoja Juglas ezerā. 16./17. gs. mijā vietējie zemnieki bija izveidojuši savu zvejnieku apvienību – ģildi, kuras atribūts bija amata biķeris, no kā, iespējams, cēlies Biķernieku nosaukums (agrāk Biķeri).

Ģildi Rīgas rāte likvidēja 1672. gadā. Par Biķernieku apkārtnes nosaukuma izcelsmi uzskatīts arī vārds "bites", jo 1349. gadā šī teritorija tika piešķirta Salaspils lībiešiem bišu stropu ierīkošanai.



Par muižām un baznīcu

Kaulu muiža atradusies pretī Biķeru baznīcai. 1787. g. muižiņa nonāca Rīgas tirgotāja Hermana Brūnsa īpašumā. Pārbūvētā veidā līdz mūsdienām saglabājusies viena no *Kaulu muižas* (jeb *Franki*) ēkām, kas saskatāma Biķernieku ielā 122/124. Pie *Kaulu muižas* atrodas Katrīnas jeb Biķeru baznīca. Pirmā baznīca (kapela) tika uzcelta no koka 1694. g. un atradās netālu no Sunišu ezera, 1709. g. tā tikusi pilnībā sagrauta un apkārtnē izcēlies mēris, līdz 1718. g. tur nebija ne baznīcas, ne mācītāja. 1765. gadā Lielās ģildes vecākā Ernsta Heidelfogela vadībā tika uzsākta jaunas baznīcas celtniecība, tā iesvētīta 1766. gadā un Kaivas un Biķernieku ielas krustojumā atrodas vēl šobrīd.



Skriešanas maratonu aktīvā sezona tuvojas

Vēlaties šogad sevi izaicināt un noskriet, iespējams, pirmo pusmaratonu (21 km) vai maratonu (42 km)? Sāciet gatavoties tam jau laikus! Viens no veselībai saudzīgākajiem priekšnoteikumiem, lai gatavotos maratonam, skriešanas treniņus ieplānot vairākas reizes nedēļā ar intervāliem. Piemēram, skriet pirmdienās, trešdienās, piektdienās un svētdienās – ik pārdienu ļaujot organismam arī atpūsties.

Lai izmērītu, cik gara ir treniņā noskrietā distance, var izmantot pulsometru vai aplikācijas mobilajā telefonā. Sākotnēji treniņos vēlams sākt ar 5 līdz 10 kilometru distanci un tad pakāpeniski to palielināt. Ja uzreiz 5 kilometrus neizdodas noskriet, arī līdz šai distancei organisms pakāpeniski

jāpieradina. Tomēr, pirms uzsākt nopietnu trenēšanos skriešanā, vērts konsultēties ar savu ģimenes ārstu, vai šādi treniņi jūsu organismam ir veselīgi. Tāpat jāatceras par ikdienas uztura pārvērtēšanu. Lai organismam nekaitētu, tam nepieciešams veselīgs uzturs. Ogļhidrāti organismu nodrošina ar enerģiju, bet proteīni palīdz atjaunot muskuļus. Speciālisti ir aprēķinājuši, ka, gatavojoties maratonam, gan sievietēm, gan vīriešiem ik dienu jāuzņem ap 2000–2500 kaloriju. Jāatceras arī par vitamīniem un minerālvielām, kas arī organismam ir ļoti nepieciešami, jo īpaši par kalciju un dzelzi.

**Tuvākais skriešanas maratons Rīgā:
Lattelecom Rīgas maratons 2016
(notiks no 14. līdz 15. maijam).**



Svarīga ziņa topošajiem studentiem!



2016. gadā vidusskolu absolventi studijām augstskolās un koledžās varēs reģistrēties no 1. jūlija. Lai visām augstskolām un koledžām nodrošinātu vienādas iespējas uzsākt studējošo uzņemšanu pirmajā gadā pēc vidējās izglītības iegūšanas, Ministru kabinets katru gadu nosaka termiņu, no kura var sākt reģistrēt reflektantus, kā arī uzņemt augstskolās un koledžās pirmajā gadā pēc vidējās izglītības iegūšanas.

Šogad 12. klašu skolēniem mācību gads beigsies 17. jūnijā, un Valsts izglītības saturs centra noteicis, ka 2015./2016. mācību gada centralizēto eksāmenu sertifikātus par vispārējo vidējo izglītību pašvaldības izglītības pārvaldēm izsniegs 30. jūnijā.

2016. gadā Latvijā darbojas sešas universitātes, 25 augstskolas un akadēmijas, 26 koledžas un divas ārvalstu augstskolu filiāles.

Avots: www.izm.gov.lv

Jēkabs, 6 gadi:

“Mana mamma ir ļoti forša. Simts forša.”

Vērtīgākais dzīvē jums jau ir – tā ir ģimene. Mēs palīdzēsim parūpēties par pārējo.

MAXIMA
Lai nekā netrūktu





**Par katriem iztērētajiem
15 EUR, saņem Super Action
dāvanu karti 5 EUR vērtībā!**



500g

Šokolādes olas
500g;
7.98 €/kg

-39%

3.99

Dekoratīvs
olu turētājs
7cm

-33%

1.99

Šokolāde
ar
Lieldienu
tematiku
100g;
9,90 €/kg

-50%

0.99

Dekoratīva
papīra
kastīte
"Lieldienas"
Dažādi veidi

0.99

Dekori ar Lieldienu tematiku
Dažādi veidi

1.99

12 gab.
Dekoratīvi cāļi
12 gab.

-43%

3.99

Dekoratīvo
olu
komplekts
ar uzlīmēm
Iepakojumā
13 gab.

-50%

2.99

Olu krāsošanas
komplekts

-60%

0.79

Olu krāsošanas
komplekts
Komplektā 8 piederumi

1.29

Dekoratīva
svece "Ola"
Dažādi veidi

1.49

Alkmene Tea Tree Oil produktu kolekcija



Alkmene Tea Tree Oil produktu kolekcija ir īpaša ar sastāvā esošo Austrālijas tējas koka eļļu, kas pazīstama ar savu antiseptisko un iekaisumu mazinošo iedarbību. Produkti nesatur silikonu, parabēnus un minerāleļļu.

Produkti ražoti Vācijā un Latvijā pieejami tikai veikalos "Drogas".

- Alkmene tējas koka eļļa, 10 ml. 100% ēteriska eļļa. Universāls produkts, kas lietojams sejas un ķermeņa ādas, mutes dobuma un galvas ādas kopšanai. Izmantojama arī masāžām un vannas procedūrām.
- Alkmene Tea Tree Oil sejas ūdens, 150 ml. Sejas ūdens ar tējas koka eļļu īpaši maigi un saudzīgi attīra jutīgu sejas ādu ar noslieci uz piņņu rašanos.
- Alkmene Tea Tree Oil sejas mazgāšanas želeja, 150 ml. Īpaši maigi un saudzīgi attīra sejas ādu. Formula ar tējas koka eļļu un salicilskābi attīra ādu, nekairinot to.

- Alkmene Tea Tree Oil sejas maska, 2x6 ml. Ātri un dziļi attīra poras, efektīvi cīnās pret pinnēm un komedoniem, pateicoties tējas koka eļļas antibakteriālajām īpašībām. Tā attīra ādas poras, regulē tauku dziedzeru sekrēta izdalīšanos, tādējādi uzlabojot ādas izskatu.
- Alkmene Tea Tree Oil līdzeklis pret pinnēm, 15 ml. Efektīvs kopšanas līdzeklis pret pinnēm, komedoniem un citiem ādas netīrumiem. Metāla lodītes atvērinošais efekts mazina apsārtumus un atsvaidzina ādas izskatu.
- Alkmene Tea Tree Oil krēms kājām, 100 ml. Efektīva kopšana sausai un saplaisājušai ādai. Ar dabisko tējas koka eļļu, pantenolu, glicerīnu un šī sviestu intensīvi kopj un mitrina pēdas, kā arī atsvaidzina un novērš pēdu svīšanu.
- Alkmene Tea Tree Oil zobu pasta, 100 ml. Sastāvā esošā tējas koka eļļa kavē baktēriju rašanos mutes dobumā, pasargā zobus no aplikuma un mazina zobakmens rašanos.

Drogas

SKAISTUMKOPŠANAS SALONS
Verona

ATLAIDES:

- katru trešdienu aprīlī manikīrs ar GELISH **tikai 14€**
- katru pirmdien aprīlī matu veidošana dāmām ar atlaidi **-10%**

СКИДКИ:

- каждую среду апреля маникюр с покрытием GELISH **только 14€**
- каждый понедельник апреля укладка для дам со скидкой **-10%**

29 602 008
www.verona.lv

OXY Club

ATLAIŽU KUPONS:

- Jebkurš sauļošanās seanss ~~7,44~~ **3,99 €**
- 50% atlaide visiem sauļošanās krēmiem
- Klienta karte ~~2,50~~ **1,50 €**
- Vakuuma treniņiera abonements ~~200,00~~ **80,00 €**

Kupons jāizmanto līdz 31.03.16.
Kupons ir derīgs visās OXY CLUB studijās.
Kupons ir jāuzrāda administratoram.
www.oxyclub.lv info@oxyclub.lv

PAVASARA PIEDĀVĀJUMS

Vācijā ražoti rotaļu traktori ar pedāļiem bērniem no 2,5 līdz 10 g. vec.
Sākot no 66 EUR

TommyToys.lv

Polijā ražotas rotaļu dārza mājiņas.

LENA
Čehijā ražotas rotaļu mašīnas un traktori.

No 1. līdz 30. aprīlim atlaide rotaļlietām līdz 50%, uzrādot šo kuponu "TommyToys.lv" veikalā Bīķernieku ielā 143, Rīgā. **Atlaide līdz 50%**

VINCENTO

Bižutērija ar Swarovski kristāliem

Jaunā kolekcija

Veikals "Vincenzo"


DISAS

 Plaša zivju ikru un jūras
 delikatešu izvēle

 Ar šo
 kuponu

15%

 visiem
 produktiem

+371 29 332 331


 Kupons derīgs
 līdz 01.07.2016.

19. martā t/c "Mežciems"
 tiks atklāta jauna kafejnīca
"Coffee to go".
 Degustācijas, laba atmosfēra,
 dažādi konkursi un
 pārsteigumi bērniem visas
 dienas garumā!

CAN CAN PIZZA **1+1**

50 cm

PĒRC jebkuru
 vienu 50 cm izmēra picu
 un otru (lētāko)
 saņem DĀVANĀ!

80007788
 www.cancan.lv

Atlaides nesummējas. Vairāk informācijas picērijās vai www.cancan.lv

CAN CAN PIZZA

 Karstajiem ēdieniem
30% atlaide

CAN CAN PIZZA

 Desertiem
30% atlaide


Piedāvājums ir spēkā CanCan Pizza picērijā Rīgā, Biķernieku ielā 143 līdz 30.04.2016.
 Atlaides nesummējas. Piedāvājums neattiecas uz piegādes pasūtījumiem.
 Kupons jāizmanto vienā reizē un lūgums to uzrādīt pirms pasūtījuma veikšanas.

Piedāvājums ir spēkā CanCan Pizza picērijā Rīgā, Biķernieku ielā 143 līdz 30.04.2016.
 Atlaides nesummējas. Piedāvājums neattiecas uz piegādes pasūtījumiem.
 Kupons jāizmanto vienā reizē un lūgums to uzrādīt pirms pasūtījuma veikšanas.

Svarīgākais, kas jāzina par ērcu encefalītu

Šogad bijusi salīdzinoši silta ziema un agri sākas pavasaris, tādēļ arī ērcu aktivitāte solās būt diezgan augsta. Vai zinājāt, ka Latvijā ap 30 % ērcu, kas piesūkušās iedzīvotājiem, ir inficētas ar ērcu encefalīta vīrusu?

Ērcu encefalīts ir nervu sistēmas infekcija, kuru izplata inficētās ērces un kura sākotnēji izpaužas ar gripai līdzīgiem simptomiem: nespēku, galvassāpēm, augstu temperatūru, bet ar laiku simptomātika kļūst veselībai bīstamāka – var veidoties meningīts, apziņas traucējumi un parēze (nejūtība) rokās un kājās. Ir divi veidi, kā sevi no šī vīrusa pasargāt. Pirmais – pilnībā sevi izslēgt no iespējas nokļūt saskarsmē ar ērcēm. Otrais variants – vakcinēties. Diemžēl apņemties sevi nepakļaut iespējai aci pret aci sastapties ar ērcēm ir praktiski neiespējami, jo ērces dzīvo mežos un krūmājos arī pilsētas teritorijā. Tādēļ visefektīvākais veids, kā sevi un savu ģimeni no šīs slimības pasargāt, ir vakcinēšanās.

Pret ērcu encefalītu var vakcinēties trīs dažādos veidos:

- standarta vakcinācija, kad otrā vakcīnas saņemšanas reize ir pēc mēneša un trešā – apmēram pēc gada;
- paātrinātā, kad otrā vakcīnas saņemšanas reize ir pēc 14 dienām, bet trešā – apmēram pēc 300 dienām;
- ātrā vakcinācija, kad otrā vakcīnas saņemšanas reize ir pēc 7 dienām, bet trešā – pēc 21. Šo metodi parasti iesaka tiem cilvēkiem, kuriem jāvakcinējas ceļojumu dēļ.

Jāatgādina, ka pēc pirmo trīs pošu saņemšanas ik pēc pāris gadiem jāveic arī revakcinācija. Cilvēkiem, kuriem vēl nav



49 gadi, revakcinācija jāveic ik pēc pieciem gadiem, cilvēkiem, kas jau sasnieguši 50 gadu sliekšni, – reizi trijos gados.

Speciālisti iesaka vakcinēšanos veikt ziemā un pavasarī, bet, ja ir nepieciešamība, to var veikt jebkurā gadalaikā.

Ko darīt, ja pamana piesūkušos ērci? Tā pēc iespējas ātrāk jānoņem. Vislabāk ar vati, kura samitrināta spirtā vai degvīnā, izvilkot ērci. Spirts un degvīns veicina ērces muskulatūras atslābināšanos. Noteikti nevajadzētu izmantot eļļu vai sviestu, kā arī saspīest ērces vēdera daļu, jo tas kukaiņim var izraisīt vemšanu, kas savukārt var veicināt baktērijas borēlijas, kas ir Laimas slimības ierosinātāja (pret to nav vakcīnas!), iekļūšanu organismā.

Makšķerēšanas atļaujas – tagad arī elektroniski

Lai makšķerēšana nebeigtos ar neplānotu soda kvīti kabatā, ūdenstilpēs, kurās noteikta licencētā makšķerēšana, papildus makšķerēšanas kartei nepieciešama arī licence. Vai zinājāt, ka makšķerēšanas karti un licenci tagad iespējams iegādāties arī elektroniski?

Makšķerēšanas karti elektroniski iespējams iegādāties tīmekļa vietnē www.makskeresanaskarte.lv. Ir divu veidu kartes – īstermiņa (trim mēnešiem) un gada. Makšķerēšanas karte nav nepieciešama personām vecumā līdz 16 gadiem un personām, kuras vecākas par 65 gadiem, kā arī invalīdiem.

Makšķerēšanas licenci iespējams iegādāties tīmekļa vietnē www.epakalpojumi.lv, izvēloties sadaļu "e-Loms makšķerēšanas licenču iegāde". Šajā tīmekļa vietnē iespējams arī veikt ūdenstilpņu meklēšanu pēc dažādiem kritērijiem, iegūt informāciju par ūdenstilpēm un licencētās makšķerēšanas organizētājiem, kā arī reģistrēt noķertos lomus.



lindo grupa

kīmiskā tīrīšana
veļas mazgošana

-20% ATLAIDE

VAKARKLEITU UN UZVALKU TĪRĪŠANAI

Akcija spēkā no 18.03. līdz 31.05.2016. Atlaides netiek summētas.

Ceļo pavasara brīvdienās ar ģimeni!

Apdrošināšanu bērniem **uzsauc BTA!**

Forši!

Uzzini vairāk un pērc: www.bta.lv vai Klientu apkalpošanas centrā "Mežciems" Bīķernieku ielā 143, tālr.: 67533066

bta

VISĀM "TRIXIE" SUNU UN KAĶU GULVIETĀM UN MĀJIŅĀM – 20% ATLAIDE

TRIXIE

Piedāvājums ir spēkā līdz 27.03.16. t/c "Mežciems"

Dino Zoo
TAVA TERITORIJA

datoru ātrā palīdzība

dap.lv

Lieldienās līdz -50% precēm veikalā

- Datoru remonts
- Telefonu remonts
- Fotoaparātu remonts
- Monitoru remonts
- Televizoru remonts
- Apple datoru remonts
- iPhone remonts
- iPad remonts
- Portatīvo datoru remonts
- Planšetdatoru remonts
- Spēļu konsoļu remonts
- GPS navigatoru remonts
- Datu atjaunošana

serviss un datorpreču veikals



MAXIMA

XX

CANCAN
PIZZA

Drogas

SUPER
ACTIONSiberika
Kosmika un sadzīves tehnikaDino Zoo
TAVA TERITORĒJA

ETA

Imt



lindo

AR
LABU
NAKTI
www.arlabunakti.lv

DISAS

datoru
ātrā
palīdzībaKlārs
STUDIJA

VERONA

JAHŅONTS

VINCENTO

MISSHA

ecodumas
ELEKTRONISKĀS CIGARETES

SAULESSVECE

MEDELENS
produkti veselībai un skaistumam

www.tcmezcims.lv



www.facebook.com/tcmezcims

Ierosinājumus un priekšlikumus par tirdzniecības centra darbību un tēmām avīzes ziņām lūgums sūtīt uz e-pastu: **info@tcmezcims.lv**.
T/c "Mežciems" adrese: Rīga, Biķernieku ielā 143.
Kontakttālrunis: +371 29 437 522.