

Māja

Sirdsmiers un relaksācija

Iejas, kā sapurināties rudenī

Ārstēšana sākas ar izpratni

Dzirde jāsaudzē

Sāpīga problēma: endometrioze

BŪVNICĪBA

Materiāli šuvēm un
salaiduma vietām

Klimatam atbilstoša
apkures sistēma

SARUNAS

Ar jūru kaimiņos

*Andris Antmanis
Pitragā apzinājis
savu dzimtu piecās
paaudzēs*

VIRTUVE

Aromātiskā
marināde

Balotīne

svētku galdam

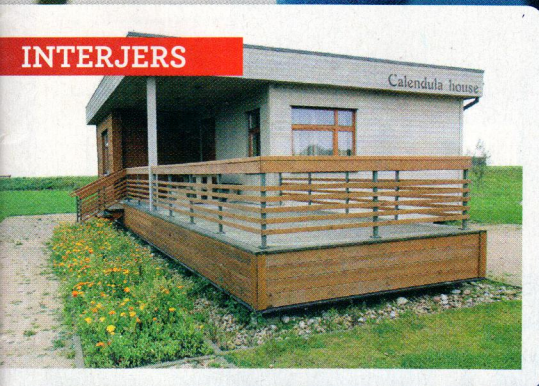
INTS

TETEROVSKIS

UZBUR SAVU

GARŠU PASAULI

INTERJERS



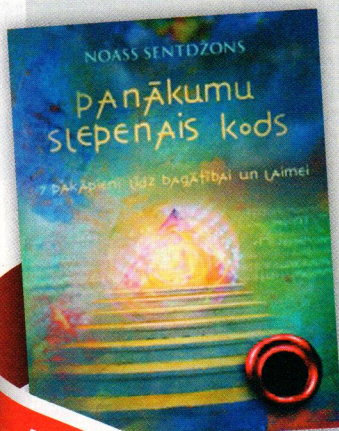
Osta ar kapteiņa
mājiņām

ISSN 1691-2705

9 771691 270003

40
Cena Ls 0,59

**Mediju
nams** SIA



JAUNUMS

Atklāj savu panākumu kodu

Kas ir slepenais panākumu kods? Kur glabājas koda atslēga? Izrādās, ka to nevar atšifrēt ar prātu un gudrību vien. Izdevniecība **Zvaigzne ABC** ir izdevusi Noasa Sentdžona grāmatu **Panākumu slepenais kods**, grāmatu, kura iemāca atlaist bremzes pedāli un sākt dzīvot pa īstam! Noass Sentdžons ir izstrādājis un piedāvā lasītājiem unikālu 7 pakāpienu metodi panākumu gūšanai. Katrs pakāpiens liek uzdot sev būtiskus jautājumus, kas transformē zemapziņas negatīvos modeļus par pozitīviem. Izlasot šo grāmatu, zināsiet, kā dot sev atļauju pelnīt vairāk naudas; novērst pašsabotāžu un bailes no panākumiem; izvairīties no stresa darbā; uzlabot attiecības ar kolēģiem, ģimenes locekļiem un draugiem; no sirids baudīt laimi, attiecības un mīlestību. Pirms Noass Sentdžons kļuva par starptautiski atzītu lektoru un grāmatu autoru, viņš strādāja par viesmīli, sekretāru, pārdevēju, mājkalpotāju un profesionālu baletdejojāju. Šis pieredzes mācīts, viņš saprata, ka ar tradicionālajām panākumu gūšanas metodēm laimi un bagātību nerasnēgt, un radīja savu 7 pakāpienu metodi. «Ja cilvēces vēsturē kādreiz bijis laiks, kad nepieciešama jauna līmeņa domāšana, lai ikvienam radītu laimīgu un panākumiem bagātu pasauli, tad šis laiks ir pienācis,» autors raksta savā grāmatā. Izmantojiet Noasa oriģinālo metodi un papildiniet savus sapņus! Līdz bagātībai un laimei ir tikai 7 pakāpieni. ■

Sagatavojusi Solvita ERCIKA

BŪVNICĪBA

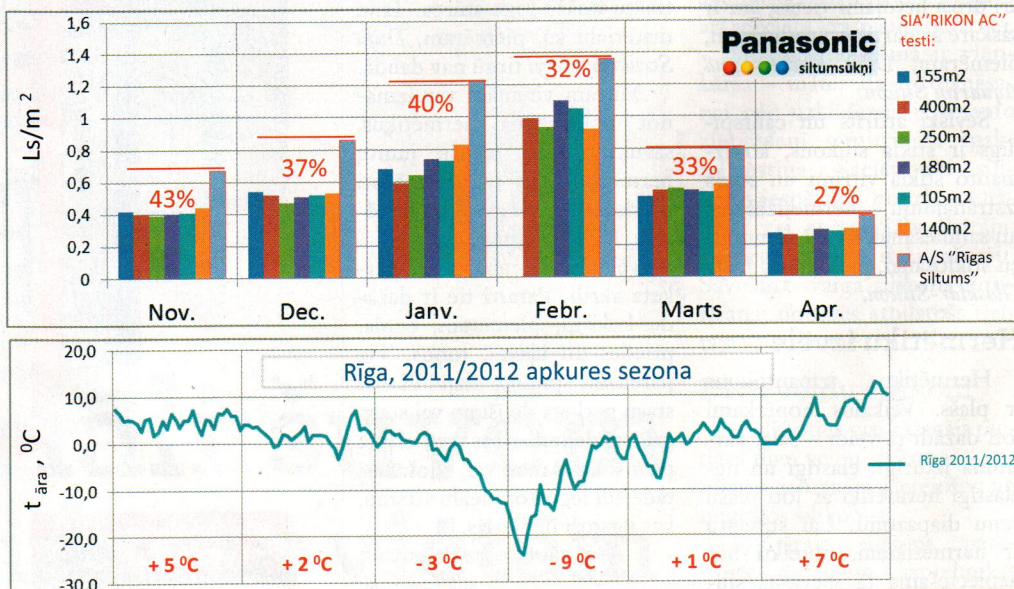
Siltumapgāde



Latvijas klimatam apkures

Apkures un karstā ūdens izdevumi mājām ar *Panasonic* gaisa siltumsūkņiem 2011/2012. gada ziemas mēnešos un āra temperatūras izmaiņas šajā laikā

1. zīmējums



Dažādu degvielas veidu iegūtās siltumenerģijas izmaksu salīdzinājums

1. tabula

Degvielas veids	Mērvienība	Siltumietilpība, kWh/mērv.	Degvielas cena, Ls/mērv.	Iekārtas lietderības koeficients, %	Siltuma izmaksas, Ls/kWh
Elektrība	kWh	1	0,1065	100	0,1065
Dīzeļdegviela	litrs	9,83	0,68	90	0,077
Sašķidrīnātā gāze	kg	12,87	0,719	90	0,062
Maģistrālā gāze	m ³	9,45	0,407	90	0,0479
Panasonic siltumsūkņi, gaiss – ūdens 30/35 (grīda)	kWh	3,5	0,1065	100	0,0304
Zemes siltumsūkņi, COP=4	kWh	4	0,1065	100	0,027

mīna vai malkas katla apkure. Tiem, kas izvēlas šo apkures veidi, ir jārēķinās, ka būs nepieciešams uzglabāt un nepārtraukti izmantot lielu malkas daudzumu (aptuveni 10–15 m³ ziemas sezonā), būs jākurina divas reizes dienā, kā arī iekārta būs jātīra un jāiznes pelni, kas nereti rada neērtības.

Ļoti komfortabla apkures sistēma ir elektroapsildīšana, bet ekspluatācijā ir visdārgākā, ņemot vērā tarifu pieaugumu. Zemi ekspluatācijas izdevumi ir, izmantojot zemes siltumsūkņi, kas ir profesionāli un pareizi

na garantē līdzekļu ievērojamu ekonomiju.

Pateicoties jaunākajām inovatīvajām tehnoloģijām, tostarp invertora vadībai, augsti efektīviem kompresoriem ar paaugstinātu saspiešanas pakāpi, mikroprocesoru vadībai, Panasonic gaisa siltumsūkņi nodrošina augstus tehniskos rādītājus un darbības efektivitāti ziemā, pat mīnus 20 grādu temperatūrā.

Veiktie testi parādīja, ka, izmantojot Panasonic gaisa siltumsūkņus Latvijas apstākļos, lietotājs, salīdzinot ar

tradicionālām sistēmām ar analogisku komfortu un automātiku, iegūst ievērojamu ekonomiju (skatīt 1. tabulu). Salīdzinot ar maģistrālās gāzes izmantošanu, ekonomija ir līdz 37%, ar sašķidrīnāto gāzi – līdz 51%, ar dīzeļdegvielu – līdz 61%, ar elektroapkuri – līdz 71%. Panasonic gaisa siltumsūkņu ekonomijas rādītājus pārspēj tikai zemes siltumsūkņi. Tomēr ir jāņem vērā, ka gaisa siltumsūkņi ir ievērojami lētāki par zemes siltumsūkņiem.

► 16. lpp.

atbilstoša sistēma

Rita GRĪNA, speciāli *Mājai*

Katrs, kurš meklē savai mājai jaunu apkures sistēmu, vēlas, lai tā būtu ekonomiska un nodrošinātu minimālu apkures cenu. Svarīgi, ka tā nodrošina komfortu un uztur vajadzīgo temperatūru visās telpās.

Apkures sistēmai ir jābūt arī vienkārši izmantojamai, tāpēc nozīmīga priekšrocība ir tās automātiska darbība, kas uztur telpās nepieciešamo temperatūru.

Optimāla apkure

Pati ekonomiskākā, lētākā un vienkāršākā ir krāsns, ka-

samontēts. Izplatītas ir arī apkures sistēmas, kurās izmanto gāzi, šķidro degvielu. Šī sistēma par dārgu cenu nodrošina vajadzīgo komfortu. Ja apkures sistēmai jābūt optimālai – tai jābūt ekonomiskai, komfortablai un automatizētai, kā arī cenai jābūt pieņemamai.

Moderni gaisa siltumsūkņi

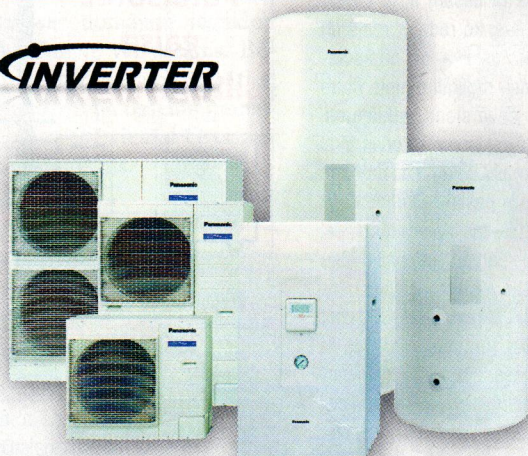
Jaunākās paaudzes Panasonic gaisa siltumsūkņiem piemīt visas vajadzīgās priekšrocības. Tie automātiski uztur vajadzīgo temperatūru telpās, tiem nav vajadzīga degviela, un tie visu gadu nodrošina māju ar karstu ūdeni. Galvenais, ka gaisa siltumsūkņu izmantoša-

Lēts un ērts apkures veids

Panasonic
ideas for life

**PANASONIC GAISA SILTUMSŪKŅI – OPTIMĀLA
APKURES SISTĒMA LATVIJAS APSTĀKĻIEM**

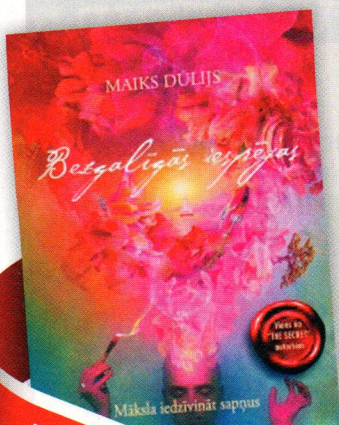
INVERTER



Unikāla 5 gadu garantija!

**SIA RIKON AC A. Čaka, 78, Rīga
Tālr.: 67310975, 29159425**

www.siltumpumpis.lv, www.gaiss-udens.lv



JAUNUMS

Iedzīvēni sapņus!

Šī grāmata ir jūsu biļete uz īstu dzīvi un sapņu piepildījumu. Sapņi – tie jums pieder dažādu iemeslu dēļ, bet pats svarīgākais iemesls ir vajadzība tos īstenot. Sapņi katrā ziņā piepildīsies, ja vien paveiksiet savu daļu darbu. Un nav nekā tāda, ko jūs nevarētu izdarīt, nekā tāda, ko jūs nevarētu iegūt, un nekā tāda, par ko jūs nevarētu kļūt. Apgāda **Zvaigzne ABC** izdotajā grāmatā **Bezgalīgās iespējas**, kuras autors ir Maikls Dūlijs aplūkoti principi un koncepcijas, kas dzīvi var pacelt jaunos augstumos. Turklāt principi darbojas neatkarīgi no tā, vai par tiem zināt vai ne. Bet, ja zināt, tad ir neticami viegli tos izmantot. Nepieciešams tikai mazliet jaunas domāšanas, lai saredzētu realitāti tādu, kāda tā tiešām ir, jo cilvēki domā, ka tas, ko redz, ir reāls un tāds, kāds tas ir – un nepieciešams to visu radikāli mainīt. Katrs svarīgais pavērsiens, atklājums, personiskā atklāsmē atrodas tikai vienas domas attālumā no domām, ko domājam pašlaik. Domās kļūst par realitāti – tas ir pamatprincips, kas vēlmes pārvērš īstenībā. Mūsu uzdevums ir detalizēti definēt sapņus, it sevišķi tā rezultātu. «Jūs esat mākslinieks, kurš nekad neguļ. Ar savu domāšanu jūs kā ar gleznotāja otu nemitīgi pārkārtojāt attēlus savas dzīves audeklā, gleznojot tik talantīgi vai nemākulīgi, cik to ļauj jūsu pārlicība. Esiet radošs un ļaujiet domām brīvi lidot, apzinoties, ka jūsu šodienas domas glezno rītdienas ainas. Tāds likums,» izsakās grāmatas autors. ■

Sagatavojusi Solvīta ERČIKA

BŪVNICĪBA

Siltumapgāde



◀ 15. lpp.

Labā cena un vienkārša montāža

2. tabulā ir apskatāmas *Panasonic* siltumsūkņu cenas mūsdienīgu mājām ar labu siltinājumu un ar dažādu apsildāmo platību. Arī šo sūkņu montāža ir daudz vienkāršāka.

2. zīmējumā ir redzama tipiska gaisa siltumsūkņa pieslēgšana mājas apkures sistēmai. Šādai sistēmai nav nepieciešama kurtuve un sarežģīti montāžas darbi.

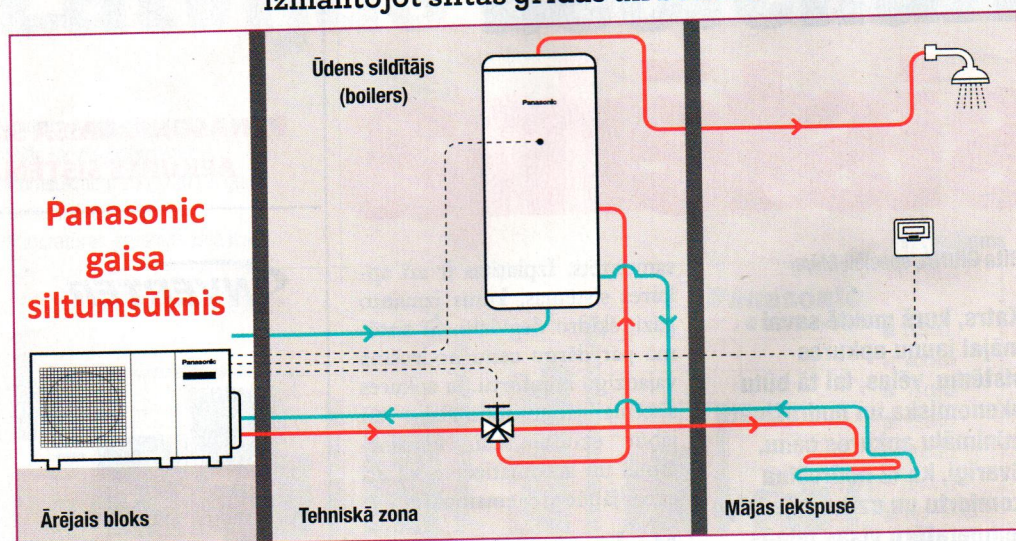
Reālie apkures un karstā ūdens sagatavošanas izdevumi ar *Panasonic* gaisa siltumsūkņiem vidēji bija par 30–40% zemāki nekā *Rīgas siltuma* apkures izmaksas, piemēram, tipiskam dzīvoklim Rīgā, Purvciemā (skat. 1. zīmējumu).

Ekspluatācijas praktiskie rezultāti liecina, ka gaisa siltumsūkņi ir optimāla apkures sistēma un īpaši piemērota Latvijas klimatiskajiem apstākļiem. ■

Reklāmraksts sagatavots sadarbībā ar SIA RIKON AC

Panasonic gaisa siltumsūkņa tipiskas instalācijas piemērs, izmantojot siltās grīdas un boileru

2. zīmējums



Apkures sistēmas cenas

2. tabula

Apsildāmā platība, m ²	Rekomendējamais <i>Panasonic</i> gaisa SS modelis	Gaisa SS maks. siltuma jauda pie –15° C, kW	Cena ar montāžu, ar PVN (Ls)	Siltumsūkņa veids
līdz 80 m ²	E12NORDIC	4 kW	no 699	Gaiss–gaiss
līdz 120 m ²	MDF06D3E5	5,9 kW	no 2340	Gaiss–ūdens ar karstā ūdens sagatav.
līdz 160 m ²	MDF09C3E5	8,3 kW	no 3177	Gaiss–ūdens ar karstā ūdens sagatav.
līdz 180 m ²	MDF12C3E5	8,9 kW	no 3552	Gaiss–ūdens ar karstā ūdens sagatav.
līdz 250 m ²	MXF12D6E5	12 kW	no 4350	Gaiss–ūdens ar karstā ūdens sagatav.