

## Sveiks, Brīvprātīgais!

Tik tikko aizvadīts vecais, un sagaidīts Jaunais – 2012. – gads. Gads, kurš mums nāk ar jaunām cerībām, idejām, darbiem un sapņiem, lai pasauli padarītu labāku. Pagājušais gads mums ir bijis ļoti bagāts – padarīts ļoti daudz darbu. Ir paties prieks par noritējušo velotūri „Ieminies par iecietību”, kurā piedalījās dalībnieki arī no mūsu komitejas, prieks par pirmās palīdzības sacensībām, par daudzajām donoru dienām un par donoru godināšanas balli, kurā vēlējāties pateikties mūsu dzīvības glābējiem, tostarp arī mūsu pašu brīvprātīgajiem, kas katru dienu pašizliedzīgi piedalās Sarkanā Krusta dzīvē, darot daudz labu darbu.

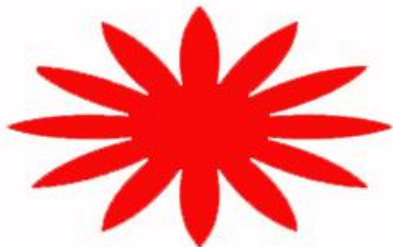


Lielu gandarījumu sagādā mūsu jauniešu, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas brīvprātīgo, aktivitātes, ar kurām pavisam noteikti varam lepoties. Ja katrs pieliekam savu artaviņu, tad varam paveikt ļoti daudz. Piemērām, novembrī mūsu izpilddirektore Sarmīte Lucaus saņēma Borisa un Ināras Tetrevu fonda balvu par ilggadēju darbu, nesaņemot nekāda veida atlīdzību. Patiesu gandarījumu sagādā arī mūsu izdevums „Sirdsbalss”, kurš katra mēnesi informē par notikumiem tieši mūsu komitejā, tieši mūsu jauniešu nodaļā.

2011. gads bijis bagāts ar daudziem notikumiem, par kuru atbalstu pasākāties visiem, visiem mūsu atbalstītājiem, sponsoriem, brīvprātīgajiem. Savukārt 2012. gads mums sācies ar daudzām pārmaiņām un idejām vēl vairāk labiem darbiem. Piepildīsim viens otru ar sirsniņu, iecietību, sapratni un vienotību, lai, noslēdzot šo gadu, mēs varētu būt gandarīti par paveikto. Jaunajā gadā visiem novēlu piepildīt savus sapņus, ieceres un atrast to, kas sirdi priecē! Lai visiem šis gads izdodas!

**Sanita Freimane**, Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas priekšsēdētāja





## Atskatoties uz pagājušo

Sveiki, mani mīlie Dobeles Sarkanā Krusta biedri, brīvprātīgie, jaunieši, draugi, atbalstītāji, sadarbības partneri!

Ir sācies jauns gads, Jaunais – 2012. – gads. Pagājušais 2011. gads ir aizskrējis vēja spārniem, droši vien tāpēc, ka tas ir bijis darbiem, pienākumiem, pasākumiem un rosības pilns!

Visi kopā esam tik daudz laba un mūsu līdzcilvēkiem (tiem, kurus liktenis šajos laikos nav lutinājis) vajadzīga padarījuši.

Tik daudz izsalkušu esam pabarojuši ar dienišķo siltas, gardas un sātīgas zupas šķīvi, ik katru darba dienu (kas vienam nemaz neko nenožīmē, bet citiem ir bijis nepieciešams, lai izdzīvotu un nepakristu), tāpēc vēlos teikt milzu paldies mūsu zupas virtuves – projekta Koptgalda – komandai un galvenokārt jau SIA Rimi Latvia, fondam Ziedot un Borisa un Ināras Teterevu fondam par milzīgo un patiesībā pat neizmērāmo atbalstu. Bez viņu atbalsta un piešķirtajiem līdzekļiem mēs paši to nespētu – ne pabarot tik daudz cilvēku, ne iekārtot virtuvi un aprīkot to ar nepieciešamo inventāru, ne izremontēt, ne ielikt jaunus logus Sarkanā Krusta zupas virtuvei.

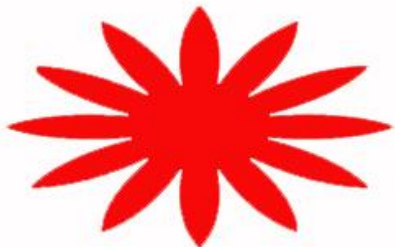


Protams, bez mūsu mīļās pavārtītes Māras, Jura un Dzintras, kā arī šoferīša Reinholda un komandas, kas daļa zupu, ved pa mājām, mazgā spaiņus un galvenokārt ar katru ēst gribētāju parunājas un uzmundrina – Skaidrītes, Evijas, Sandija, Šņezanas, Mareka, Laurija, Ivandas, Sanitas nebūtu iedomājama Dobeles Sarkanā Krusta zupas virtuve.

No visas sirds gribu pateikt paldies par milzīgo, ieguldīto darbu, neskaitot ne stundas, ne dienas, ne prasot, kas par to būs, visai manai

brīvprātīgo komandai! Kas vienmēr pēc pirmā sauciena, vai sagaidot un kraujot Eiropas pārtikas pakas vai „Paēdušai Latvijai” pakas, gan arī izsniedzot un pieņemot no cilvēkiem humāno palīdzību, gan piedaloties visos iespējamajos pasākumos un akcijās, gan organizējot un novadot asins donoru dienas Dobelē.





## SIRDŠBALSS

JAN. Nr. 4 / 2012

Šie mani nenovērtējamie brīvprātīgie ir Ingrīda Melķe, Sanita Freimane, (kas nu jau kādu laiku ir arī mūsu priekšsēdētāja), Malda Mežale, Skaidrīte Vētriņa, Vizmunds Remess, Daiga Mežale, Andris Judins, Aija Dovnoroviča, Evija Ruķere, Rasma Skudrīte, Alfrēds Kozlovskis un daudzi, daudzi citi.

Esmu bezgala priecīga un lepna par mūsu Dobeles Sarkanā Krusta Jauniešiem (Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas brīvprātīgajiem), kas allaž ir bijušu enerģijas pilni, darboties griboši, labestīgi, čakli un pilni ar optimismu. Ko tikai mēs neesam paveikuši – gan „Ulubeles” dzīvnieku patversmē bijām (pirmo, bet noteikti ne pēdējo reizi), gan, protams, esam viesojušies pie mūsu draugiem Lejasstrazdu namiņā, SAC Tērvete un bērnu namā (Mīlestības, Draugu dienās, Ziemassvētkos, Lieldienās un citos pasākumos). Cik gan sirmgalvju un veco vientuļo cilvēku neesam iepriecinājuši gan Mātes un Ģimenes dienām gan Lieldienās, Valsts svētkos un Ziemassvētkos. Sadarbojoties ar fondu Ziedot un Latvijas Samariešu apvienību, Borisa un Ināras Teterevu fondu, esam daudz bērniem palīdzējuši iesākt skolas gaitas ar jaunām somās un skolā nepieciešamajiem piederumiem.

Mēs patiesi varam lepoties ar Vislatvijas velotūri „Ieminies par iecietību” Dobeles posma grandiozo pasākumu, kas mums visiem kopā izdevās augstā līmenī. Gods godam!

Esam ieguvuši jaunus draugus un sadarbības partnerus – Elejas Bērnu un jauniešu Izglītības un iniciatīvu centra jauniešus, ar kuriem ir izveidojusies patiesi radoša sadraudzība. Mani mīļie jaunieši ir piedalījušies Rimi glābējpakas organizēšanas kampaņās gan Rīgā, gan arī Jelgavā ar ļoti teicamiem rezultātiem – mūsu paciņu ir papildījusi pat populārā TV seja Baiba Sīpeniece – Gavare.

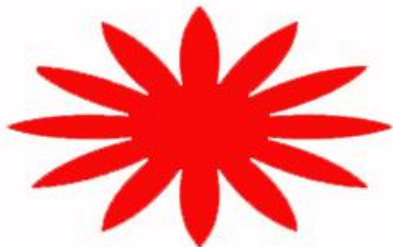


Esam mācījušies un izglītojušies semināros unursos gan paši, gan arī savas zināšanas nodevuši saviem vienaudžiem un visiem tiem, kas ir apmeklējuši mūsu jauniešu organizētās atvērto durvju dienas.

Esam apguvuši, mācījušies un snieguši pirmo palīdzību gan pasākumos, sacensībās, gan arī apmācījuši citus. Rīkojām paši un arī piedalījām Lielajā Talkā. Stādījām kociņus un vācām uz lauka

kartupeļus, bietes, burkānus, lai pēc tam to visu varētu nogādāt zupas virtuvē.





## SIRDSBALSS

JAN. Nr. 4 / 2012

Aktīvi piedalījāties donoru dienu organizēšanā, reklamēšanā, un, piedaloties paši kā donori, un piesaistot savus draugus, klasesbiedrus un vienaudžus asins donoru kustībai.

Kā ik katru gadu aktīvi iesaistījāties gan Pilsētas svētkos, gan Baznīcas ielas svētkos, kā arī visos citos pasākumos, kuros aktīvi stāstījām par Latvijas Sarkanā Krustu, Sarkanā Krusta Dobeļē, kā arī par mūs aktivitātēm, spodrinot Sarkanā Krusta godu un atpazīstamību. Kā ierasts, bijām čakli, piesaistot līdzcilvēku uzmanību un aicinot dziedot Vispasaules Pārtikas jeb Maizes dienai, lai apciemotu savus draugus „Labās vēsts” zupas virtuvē, kur ik dienu paēd vairāk kā 40 bērnu.

Gada nogalē, 1. decembrī, mūs sirmā Dobeļē tika, kā ierasts gadu no gada, izgaismota spožām un karstām kā mūsu sirsniņās, lāpu un sveču liesmiņām, pieminot visā pasaulē un, protams, arī Latvijā ar HIV/AIDS mirušos cilvēkus, jauniešu un bērnu smago likteni. Šajā laikā stāstījām un aicinājām cilvēkus būt atbildīgākiem par savu un savu līdzcilvēku drošību, veselību un laimi.

Un jau pirms paša Jaunā gada neaizmirsām ar svētku koncertu, klātiem galdiem, pateikties visiem pašreizējajiem un brīnišķīgajiem donoriem – cilvēkiem, kas gatavi atdot savu dārgāko – asinis, lai glābtu dzīvību un veselību ikvienam nelaimē, slimībā un bēdās nonākušajam! Paldies! Paldies! No visas sirds paldies par devumi, lai glābtu!

Mani mīļie, ZELTA JAUNIEŠI, jūs man esat īpaši, kolosāli, brīnišķīgi! Es vienkārši jūs nespēju nosaukt vārdā, jo jūs man esat daudzi, paši labākie! Jaunieši pasaulē – Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeļes nodaļas brīvprātīgie! Ko es bez jums darītu?

Aizvadītajā gadā Dobeļes komiteja ir kļuvusi bagātāka ar 3 jaunām nodaļām: Auces (23 biedri), Jaunbērzes (33 biedri), Bēnes (9 biedri) un ilgstoši esošo Tērvetes nodaļu (38 biedri). Es patiesi ceru, ka Jaunajā – 2012. – gadā mums piebiedrosies vēl kāda nodaļa! Pačukstēšu – plānojam, ka sasparosies darboties gribuši cilvēki Bikstos, Krimūnās un varbūt vēl citur!?

Noteikti, ka esam ieguvēji, sākot sadarbību ar Valsts Nodarbinātības Aģentūru – viņu īstenotās programmas ietvaros pie mums, Sarkanajā Krustā Dobeļē, darbojas 6 brīvprātīgie un Auces nodaļā 4 brīvprātīgie studenti. Tāpat esam gandarīti par sadarbību ar Valsts Probācijas dienesta Dobeļes teritoriālo struktūrvienību.

Es un mani, mūsu brīvprātīgie vēlamies pateikties Borisa un Ināras Teterevu fondam par to, ka viņi patiesi novērtē tos cilvēkus, tos darbarūkus, kuri, neprasot nekāda veida atalgojumu, strādā, lai palīdzētu citiem. Šajos vairāk kā 12 gados es un mūsu brīvprātīgie jutās patiesi novērtēti. Paldies!





## SIRDSBALSS

JAN. Nr. 4 / 2012

Un noteikti gribētu pateikt paldies visiem, visiem mūsu atbalstītājiem: firmām, ziedotājiem, draugiem un sadarbības partneriem par šo darbiem un pasākumiem bagāto, nu jau aizvadīto, 2011. gadu! Paldies! Kā arī vēlu no visas sirds ikvienam un mums visiem stipru veselību, dzīvesprieku, darba sparū, optimismu, satīcību un raženiem darbiem, idejām, projektiem un panākumiem bagātu šo Jauno – 2012. – Pūķa gadu!

**Sarmīte Lucaus**, Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas izpilddirektore

## Labie darbi skaitļos

2011. gadā esam paveikuši patiesi daudz: izdalītas tūkstošiem zupas porcijas, palīdzēts simtiem cilvēku, izdalītas tūkstošiem pārtikas paku, aizvadīti vairāki desmiti pasākumu, un paveikts vēl ļoti, ļoti daudz.

### Izsniegtās zupas porcijas 2011. gadā

Periods	Porcijas
Janvāris, februāris, marts	4728
Aprīlis, maijs, jūnijs	5093
Jūlijs, augusts, septembris	2318
Oktobris, novembris, decembris	7144
<b>KOPĀ: 19283 PORCIJAS</b>	

### Izdalītās Eiropas pārtikas pakas 2011. gadā

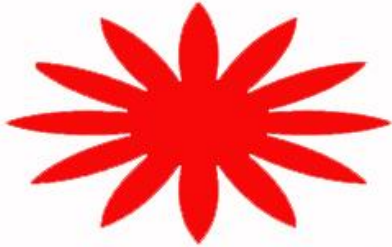
Pakas Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejā, ieskaitot Tērvetes un Auces nodaļu	
Ar pienu	Bez piena
35642	8900
<b>KOPĀ: 44542 PAKAS</b>	

Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas dalītas „Paēdušai Latvijai” pārtikas pakas saņēmušas 1794 ģimenes. Par šo projektu pateicamies fondam Ziedot, Borisa un Ināras Tererevu fondam, kā arī Latvijas Samariešu apvienībai!

### Izsniegtā / saņemtā humānā palīdzība 2011. gadā

Humānā palīdzība Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejā, ieskaitot Tērvetes un Auces nodaļu	
Drēbes (kg) paņemti	Apavi (kg) paņemti





## SIRDSBALSS

JAN. Nr. 4 / 2012

16466	988
<b>KOPĀ: 17454 KG</b>	
<b>Drēbes (kg) atnesti</b>	<b>Apavi (kg) atnesti</b>
20697	1289
<b>KOPĀ: 21986 KG</b>	
<b>Pēc palīdzības griezās (cilvēki)</b>	<b>Palīdzību sniedza (cilvēki)</b>
2496	1763
<b>KOPĀ: 4259 CILVĒKI</b>	

Sarmīte Lucaus, Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas izpilddirektore

## Dobelē dzīvības glābēji palīdzēs vienmēr

Pagājušā gada nogalē, 28. decembrī, Latvijas Sarkanā Krusta (LSK) Dobeles komiteja un Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes (LSKJ) Dobeles nodaļa jau 13. reizi pēc kārtas pateicās bezatlīdzības asins donoriem – mūsu dzīvības glābējiem, kuri, kad vien tas ir bijis iespējams, ziedojuši un turpina ziedot asinis.

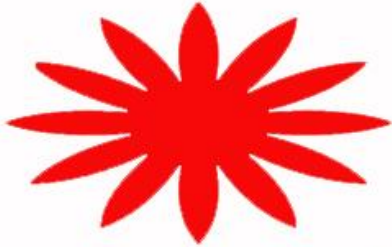
Sarmīte Lucaus, LSK Dobeles komitejas izpilddirektore saka, ka šogad visi kopā esam īpaši labi pastrādājuši, jo asinis četrās reizēs pavisam ziedojuši 525 bezatlīdzības donori un 143 no tiem bijuši pirmreizējiem, par ko ir paties prieks, jo, pēc statistikas datiem, ar katru gadu jauno donoru Dobelē paliek arvien vairāk. Ja šī gada donoriem noņemto asiņu devu skaitu pārvērstu litros, tad kopā sanāktu aptuveni 236 l asiņu, ņemot vērā, ka vienā asins nodošanas reizē tiek noņemta standartdeva – 450 mililitri.



Uz šī gada pēdējos asins donoru dienu, kas norisinājās 27. decembrī, dienu pirms donoru godināšanas balles, bija ieradušies 99 dzīvības glābēji, no kuriem 27 bija pirmreizējie, 18 cilvēki dažādu iemeslu dēļ asinis diemžēl nodot nevarēja.

Donoru godināšanas balles laikā donorus bija ieradies sveikt arī Dobeles novada domes priekšsēdētājs un pilsētas mērs Andrejs Spridzāns, kas pateicās par šo darbu gan donoriem, gan donoru dienu rīkotājiem – LSK Dobeles komitejas brīvprātīgajiem un Valsts asinsdonoru centram, bez kuriem šī kustība Dobelē netiktu tik ļoti attīstīta, kā tas ir pašlaik.

Koncerta laikā mūs visus priecēja Dobeles mūzikas skolas audzēkņi, līnijdejojotāji no Gardenes – Star Day Valijas Baumgartes vadībā, Agnese Melķe, kas lieliski demonstrēja savas dejošanas prasmes un Aiva Šillere kopā ar Sanitu Greieri, kas nodziedāja kādu dziesmu. Protams,



## SIRDSBALSS

JAN. Nr. 4 / 2012

dzīvības glābējus ar dāvanām sveikt bija ieradies arī pats Salatētis, kurš, stiepjot lielus dāvanu maisus, mazliet bija aizkavējies.

LSK Dobeles komiteja un LSKJ Dobeles nodaļa pasākās saviem atbalstītājiem – Gaļas pārstrādes uzņēmumam Nākotne par lielo naudas ieguldījumu, lai šogad taptu godināšanas balle Dobeles novada bezatlīdzības asins donoriem, pasakāmies arī SIA Dobeles rajona patērētāju biedrība un SIA Revidentu serviss, fondam Ziedot, Kravaļu un Krievānu ģimenēm, kā arī Kasparam Krūmiņam. Par informatīvo atbalstu pateicamies laikrakstam Zemgale. Par skaistajiem ziediem mūsu donoriem pasakāmies SIA Aiga K. „Zaļais veikals ziedu salons” un SIA Anemone S veikalam „Puķu bode”. Liels paldies Dobeles Mūzikas skolai par atvēlētajām telpām, personīgi skolas direktorei Mārai Ģirnei – Rozentālei un Aldai Briedei. Lielu, lielu paldies sakām arī visiem brīvprātīgajiem, kas bija iesaistīti balles organizēšanā.

Paldies, donori, ka esat! Paldies par Jūsu svētīgo darbu, ko veicat, lai glābtu kāda līdzcilvēka dzīvību! Lai laimīgs un veselības pilns, kā arī uz labiem nodomiem un darbiem tendēts Jaunais 2012. gads! Un uz tikšanos nākošajās donoru dienās, kas noteikti norisināsies jau pavisam drīz!

**Aivis Majors**, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas preses sekretārs

## Enģeļu un mošķu saiets Elejā

---

„Enģeļu un Mošķu” sadraudzības pasākums norisinājās š.g. 17.decembrī. Bijām mēs dažādi un katrs bijām unikāls, toties bija arī kaut kas, kas mūs visus vienoja.

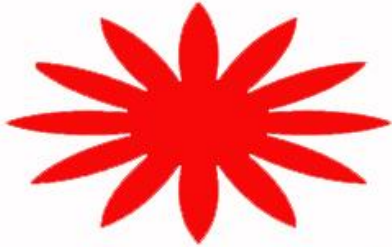
Pasākums tika pavadīts atraktīvi, spēlējot interesantas spēles, dejojot, dziedot. Mums tika uzdots arī mājas darbs, kuru bijām pacentušies izdomāt. Katram jauniešim tika dota iespēja parādīt savas Pirmās Palīdzības zināšanas un cietušā tēlošanas prasmes. Tāda kā neliela ludziņa, kur Enģelis ar Velniem cīnījās par skaistiem un gaišiem Ziemassvētkiem. Enģelis sodot ļaunos velnus, ar zibeni tos it kā ievainoja, bet beigu beigās viss bija labi. Kā tas parasti arī notiek, ja neviens nav vienaldzīgs.

Tika arī nominēti labākais velns un labākais enģelis. Par labāko velnu kļuva mūsu pašu Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas izpilddirektore Sarmīte Lucaus. Par labāko enģelīti, kļuva jaunākā Elejas bērnu un jauniešu centra meitenīte Daniela. Par ko, visi bija pārliecināti un patiešām priecīgi.

Laiks tika pavadīts patiešām pozitīvā gaisotnē. Manuprāt, šādi sadraudzības pasākumi tiks rīkoti biežāk un arī pie mums, Dobelē.

**Aiva Šillere**, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas vadītājas vietniece

[www.draugiem.lv/dsk](http://www.draugiem.lv/dsk)



## SIRDŠBALSS

JAN. Nr. 4 / 2012

## Apmācības „Izbīdi savu ideju”

„Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra” Latvijas un Šveices sadarbības programmas „Atbalsts jaunatnes iniciatīvu attīstībai attālos vai mazattīstītos reģionos” ietvaros aicināja piedalīties Zemgales jauniešus apmācībās par radošumu un inovāciju „Izbīdi savu ideju”. Apmācības notika no 9. - 11. decembrim, Bauskas novada, Dāviņu pagasta, Bruknas ciema, „Bruknas muižā”.



Vietu, kur jānokļūst mēs atrādām ātri un jau laicīgi bijām tur. Kas tad ir Bruknas muiža? Tā ir vieta, dziļi, dziļi prom no visiem, kur tevi neviens nevar atrast. Daudziem to bija grūti atrast.

Piedaloties šajās apmācībās, es ieguvu lielu un interesantu pieredzi. Dalībnieku vecums bija no 17 - 25 gadiem. Ļoti priecēja tas, ka mēs visi bijām ar savu mērķi un idejām. Cilvēki, kuriem jau ir pieredze varēja mums vakaros pie kamīna ar tējas tasi, pastāstīt savus piedzīvojumus un kā viņi paši savus mērķus realizē. Visi, kas tikāmies, bijām ar reālu jaunības maksimālisma devu – visu vienmēr ir iespējams realizēt.

Lieliski bija būt vidē, kas pārbauda pašu Tevi un kas izaicina un liek paskatīties uz sevi no malas. Kas pārbauda tavus pārbaudījumus un liek saprast, cik svarīgi ir tas viedoklis, ko tu dari un kā tu dari. Galvenais, manuprāt, ir darbs, ideja ir tikai 1%, bet pārējie 99% ir darbs un vēlme īstenot savas idejas. Ir jābūt atšķirīgiem un radošiem, tad tikai mūs ieraudzīs un ievēros.

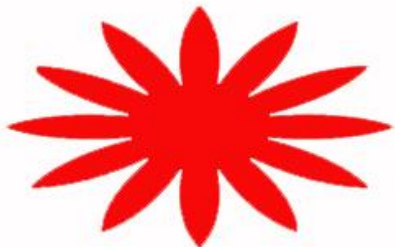
Katru vakaru mēs spēlējām dažādas spēles, kurās varēja iepazīt citus cilvēkus. Protams, arī mums 3 – man, Laurijam un Marekam – vajadzēja pastāstīt par to, ko tad mēs īsti Sarkanajā Krustā darām un ar ko nodarbojamies. Dienas pagāja ļoti ātri un, protams, ka ar smaidiem jauniešu sejās. Nevienu reizi es nedomāju, ka varētu braukti mājas, un ka jūtos te slikti. Tādas domas, pat nebija iedomājas. Apmācību vadītāji bija ļoti labi visu noorganizējuši un laiks paskrēja nemanāmi. Jaunieši bija ļoti atraktīvi un draudzīgi.

Liels paldies par iespēju piedalīties šajās apmācībās, kā arī pateicamies apmācību vadītājiem, kuri mūs šajās 3 dienās aicināja būt radošiem un ar saviem uzskatiem.

**Kristīne Varlamova**, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas brīvprātīgā

[www.twitter.com/lskjdobele](http://www.twitter.com/lskjdobele)





## Darbi Ziemassvētku noskaņās

---

**Ziemassvētki – brīnumu, labestības un mīlestības laiks.** Šajos Ziemassvētkos, Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komiteja un Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļa, salikām galvas kopā, un sadomājām kā iepriecināt pēc iespējas vairāk sirdis.

Ar kopīgiem spēkiem devāties pa veikaliem pēc saldumiem, ar savām rokām cepām pīrādziņus, gatavojām apsveikumus un veidojām paciņas. Tādā veidā cilvēkiem kaut nedaudz radot Ziemassvētku noskaņu.

Paciņas tika dāvinātas kopā ar zupu, mūsu Zupas virtuvē. Ceram, ka visiem šie Ziemassvētki bija gaiši, par spīti tam, ka zemi neklāj sniegs.

**Pagājušā gada 29.decembrī**, Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komiteja un Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļa apmeklēja Ziemassvētku pasākumu Sociālās aprūpes centrā „Tērvete”. Kur, pulcējās cilvēki kā dažādas slavenības. Piemēram, Merlins Mesons, Madonna, Alla Pugačova un citi.

Pasākums izvērtās pat ļoti pozitīvs, jo priekšnesumi, Ziemassvētku vecītis ar savu dēlu un dejas radīja patīkamu Ziemassvētku atmosfēru. Kopā visi spēlējām aizraujošas spēles, dziedājām dziesmas un dāvinājām dāvanas. Pasākuma laikā Merlina Mensona atveidotājam bija dzimšanas diena. Dziedot dziesmas, dāvinot dāvanu, arī apsveicām viņu. Apsveicam vēlreiz! Lai viss dzīvē izdodas!

Nu jau ir pienācis jaunais Pūķa gads, 2012. gads. Tas nāk ar jauniem notikumiem, jauniem panākumiem un dzīves izmaiņām!

**Š.g. 8.janvārī Dobeles Kristīgajā pamatskolā**, noritēja Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas un Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes rīkotā eglīte, kas tika veltīta Dobeles novada daudz bērnu un audžu ģimenēm. Ieradās dažāda vecuma bērni ar vecākiem, prieks visiem bija vienlīdz liels. Kopīgi spēlētās spēles, smieklī, dejas un smaidi radīja pozitīvu atmosfēru. Bērni tic Ziemassvētku vecītim, tādēļ katrs no viņiem parādīja savas dziedāšanas, dejas un dzejolišu skaitīšanas prasmes mūsu Ziemassvētku vecītim ar dēlu, pretī par to saņemot dāvaniņu. Ikviens no mums, liels vai mazs, sajuta sevī labestību un prieku. Sajuta, ka uz pasaules ir arī labais un patīkamais.

Lielu paldies sakām Dobeles Kristīgajai pamatskola par ikgadējo, viesmīlīgo uzņemšanu. Paldies arī visiem, visiem, kas ieradās. Un protams, vēlam visu to labāko turpinot šo nesen iesākušos jauno, pūķa gadu!

**Aiva Šillere**, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas vadītājas vietniece



## SIRDSBALSS

JAN. Nr. 4 / 2012

## Pavisam brīvprātīgi

Esiet sveicināti! Mani sauc Ivanda Gūtmane un jau vairākus mēnešus kā brīvprātīgā darbojos Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejā. Šajā laikā esmu iepazinusies ar brīvprātīgo darba daudzveidību. Šobrīd galvenokārt darbojos zupas virtuvē. Silta un sātīga zupa katru darba dienu tiek dalīta Sarkanā Krusta garāžā, kas atrodas Brīvības ielā 3, blakus Sarkanā Krusta birojam un palīdzības istabai, šādi sniedzot iespēju cilvēkiem otrdienās un sestdienās saņemt dažāda veida palīdzību arī tur. Katru darba dienu zupas virtuvi vidēji apmeklē 15 – 20 cilvēki.



Siltais ēdiens tiek vests arī uz mājām tiem cilvēkiem, kuri paši dažādu iemeslu dēļ tai pakaļ atnākt nevar, t.i., pensionāri, cilvēki ar kustību traucējumiem un citi. Kad vien tas ir iespējams, zupu nogādājam arī sociālajā mājā.

Cilvēki pateicas par iespēju saņemt silto ēdienu, īpaši gandarīti ir iedzīvotāji, kas tai paši pakaļ atnākt nevar. Katrs pārmītais vārds, aiznesot zupu, viņiem sagādā patiesu prieku. Bieži cilvēki raud prieka un pateicības asaras, kas liek viņiem piekerties aizvien vairāk.

Es visu vārdā vēlētos pateikties veikalam Rimi un fondam Ziedot par projektu, kura ietvaros katru mēnesi 100 latu vērtībā tiek izsniegta pārtika, kas domāta zupas virtuvei. Protams, zupas virtuves darbība nevarētu pastāvēt bez tās cilvēkiem. Tie ir Evija, Mareks, Igors, Juris, Kristiāna, Viktorija un Ivanda. Un par to, lai zupa katru darba dienu būtu laicīgi izvārīta, rūpējas mūsu pavārite Māra un viņas čaklie palīgi.

Esmu gandarīta, ka ar savām pūlēm un darbu varu iepriecināt un palīdzēt daudz mīlām un vientuļām sirdīm – cilvēkiem, kuriem nepieciešama palīdzība.

Ivanda Gūtmane, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas brīvprātīgā

## Pievienojies mums! Raksti uz

[lskj\\_dobeles@inbox.lv](mailto:lskj_dobeles@inbox.lv) vai [lskdobeles@inbox.lv](mailto:lskdobeles@inbox.lv)!



## Kristīne Varlamova par brīvprātīgo darbu

Kristīne Varlamova elektroniski atbildēja uz Latvijas Sarkanā Krusta sagatavotiem jautājumiem, aizpildot anketu. *Brīvprātīgais ar prieku palīdz citiem cilvēkiem, par to nesņemot atalgojumu.*



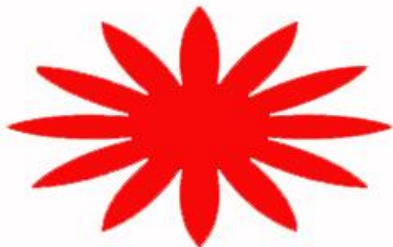
Kā jūs uzzinājāt par Latvijas Sarkanu Krustu?  
*Par Latvijas Sarkanu Krustu uzzināju no klasesbiedrenes. Kas pamudināja Jūs pievienoties mūsu organizācijai un kļūt par brīvprātīgo? Klasesbiedrene. Kas ir brīvprātīgais darbs? Brīvprātīgais darbs ir sava laika atvēršana citiem darbiem, kas palīdzēs citiem cilvēkiem. Kādā palīdzības programmā Jūs piedalāties? Sociālā integrācija, labdarība. Kāpēc jūs izvēlējāties tieši šo programmu? Šī programma mani visvairāk piesaista, palīdzēt citiem. Vai jums ir pieredze brīvprātīgajā darbā? Jā, ir, bet, protams, tā ir maza pagaidām. Cik ilgi jūs esat brīvprātīgais LSK? Aptuveni 4 mēnešus. Kādu pieredzi jūs jau ieguvāt brīvprātīgajā darbā? Zināšanas par HIV/AIDS dienu, iespēju piedalīties apmācībās.*

Ar kādām grūtībām Jūs saskārāties/saskaraties BD? *Man pagaidām nav bijušas grūtības. Pastāstiet par viss spilgtāko un neaizmirstamāko notikumu jūsu brīvprātīgā darba laikā? Viss spilgtāk man ir palicis atmiņā brauciens uz Tērveti uz Ziemassvētku eglīti. Mums kopā gāja jautri, mums bija iespēja izklaidēt darbiniekus, kam bija veltīta šī eglīte. Mēs bijām, tā kā rūķi un varējām, šiem cilvēkiem padarīt vakaru izdevušos, kuri varēja sajūst pateicību par viņu darbu gada laikā. Vai jūsu tuvinieki/draugi arī iesaistās brīvprātīgo darbā? Nē, neiesaistās. Kā jūs domājat, kādu ieguldījumu sabiedrībā, ienes tāda labdarības organizācija kā Sarkanais Krusts? Cilvēki sāk aizdomāties par otru cilvēku, par to ko varbūt viņam vajag un ko viņš vēlas, un ka ir iestādes, kas var viņam palīdzēt.*

Vai jums ir kādi ieteikumi Sarkanā Krusta darbības uzlabošanai? Pastāstiet nedaudz par tiem. *Varētu organizēt pasākumus, kurā ierastos brīvprātīgie no dažādām Latvijas pilsētām. Vai Sarkanajā Krustā pietiek brīvprātīgo? Es domāju, ka jā, bet ja kāds vēlētos pievienoties viņam vienmēr atrastos vieta. Varbūt ir kāds novēlējums topošajiem brīvprātīgajiem? Netērējiet savu laiku veltīgi sēžot pie datora vai skatoties TV, iesaistieties brīvprātīgajā darbā un veltāt savu laiku lietderīgi.*

**Paldies Kristīnei Varlamovai par interviju!**





## SIRDSBALSS

JAN. Nr. 4 / 2012

## Jauns sākums un jauns turpinājums

---

Esam novākuši Ziemassvētku eglītes un sākuši Jauno Pūķa gadu! Un jauns gads ir ne tikai katram no mums kā personībai, bet arī darbiem jauns sākums, turpinājums. Mēs katrs esam radīts, lai dalītos savā darbā, laimē un sajūtās. Mēs Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komiteja un Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļa to darām ar pilnu atdevi. Pat brīžiem nedaudz vairāk kā patiesībā spējam.

Mēs esam komanda, kura veic brīvprātīgo darbu, neprasot par to itin nekāda veida atlīdzību. Mēs saņemam gandarījumu un prieku par paveikto labo darbu. Ikviens no mums savu brīvo laiku velta iedzīvotāju iesaistīšanai sabiedriskajā dzīvē, darbojas dažādos projektos, parāda savus talantus un prasmes, īsteno savas idejas citu cilvēku labā, iegūst jaunas zināšanas un tās pielieto, lai visiem uz šīs zemes būtu labi!

Neatkarīgi no vecuma, dzimuma, izcelsmes, nacionalitātes, reliģiskās piederības, politiskajiem uzskatiem un citiem sociāliem, fiziskiem vai ģeogrāfiskiem nosacījumiem, mēs esam kā viens un tā arī paliks. Mēs darbosimies cik vien spēka un pat vairāk.

Aicinām arī citus, kuri vēl nav mūsu komandā, kļūt par daļu no tās. Un saprast, cik pie mums patiesībā ir labi. Kādas sajūtas rada šī brīvprātīgā darba veikšana. Es zinu, ka ikviens to var. Pūķa gads skaitās miera nesošs, tādēļ palīdzēsim šim gadam tādām patiešām būt!

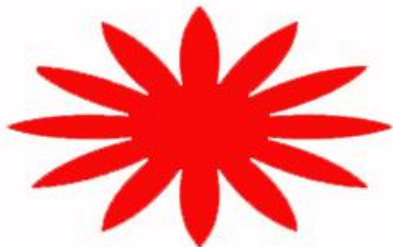
**Aiva Šillere**, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas vadītājas vietniece

## Kas notiek ar taviem matiem?

---

Vairāk jau meitenēm, bet arī dažiem puisiem interesē, kas notiek ar viņu matiem. Tad es izdomāju, par to painteresēties un uzzināju, ka mūsu pašu mati spēj izturēt 100-200kg. Vīriešu matu vidējais dzīves ilgums ir 2 gadi, atšķirībā no sieviešu matiem, kuru vidējais dzīves ilgums ir 4-5 gadi. 0.1 mm – vidējais mata resnums, 0.3-0.4 mm dienā, tieši tik ātri aug mati. Īsi mati aug 2 reizes ātrāk kā gari mati.

Mums bieži vien ir domas par to, kādēļ mati tik ļoti izkrīt, tam patiesībā ir ļoti daudz izskaidrojumi, bet visbiežākie iemesli ir stress darbā, nekvalitatīvs uzturs, problēmas ar kuņģi, vairogdziedzeri u.c. Ja pēkšņi nezināmu iemeslu dēļ sāk izkrist mati, tad ieteicams doties pie ārsta, lai noskaidrotu šīs parādības cēloni, jo matu izkrišana var būt daudzu nopietnu slimību pazīme.



## SIRDSBALSS

JAN. Nr. 4 / 2012

Mēs bieži sakām, ka mūsu mati interesanti elektrizējās, bet patiesībā matu celšanos stāvus izraisa muskuļu saraušanās baiļu vai aukstuma ietekmē.

Šampūns matus padara mīkstus un ļoti jutīgus, tādēļ pēc mazgāšanas ar dvieli tos viegli nosusiniet, pēc tam dvieli var aptīt ap galvu, ietinot tajā matus, šādā veidā mati uzsūc mitrumu, tie nekļūst sausi, tādējādi tie nav tik viegli ievainojami, un uzlabojas to ārējais izskats. Ja matu žāvēšanu veicat ar fēna palīdzību, tad ietiecams to turēt vismaz 30 cm attālumā no matiem, labāk izmantot vidēji karstu gaisa plūsmu. Tā kā mitri mati ir ļoti viegli ievainojami, tad tos jāķemmē ļoti rūpīgi un piesardzīgi, vispirms atšķetinot tos, ķemmēšana ir jāsāk no matu galiem, pēc tam pakāpeniski jāiet uz augšu, līdz tiek vienmērīgi izķemmēti visi mati.

Mati mūs ne tikai izdaiļo, bet arī aukstumā pasargā organismu no atdzišanas un karstumā aizsargā galvu no karstuma iedarbības. Visu šo iemeslu dēļ ir vērts parūpēties par matiem un pievērst tiem savu uzmanību, lai tie mums kalpotu godam, lai paši ar tiem varētu lepoties.

**Aiva Šillere**, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas vadītājas vietniece

## Par veselību

---

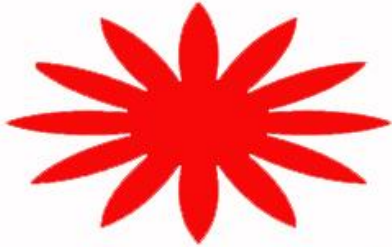
Katram no mums ir interese par savu veselību, tādēļ rakstu dažus padomus, kā sevi uzturēt ļoti labā formā.

**Agri gulēt, agri celties.** Tas uzturēs svaiguma sajūtu mūsu prātā, atturēs no kūtruma, lieka tauku slāņa un holesterīna uzkrāšanas. Tiek mazinātas iespējas attīstīties hipertensijai (spriedzei).

**Nedaudz vingrošanas, joga un pranajāma** (elpošanas vingrinājumi) sagatavos augumu uzsākt dienu. Lai arī kāda veida darbu (sēdoša vai fiziski aktīva) mēs veiktu, pusstunda vingrošanas katru dienu padarīs mūsu augumu piemērotu darbam. Vingrošana piegādās nepieciešamo asins daudzumu sirdij, veicinās asinsriti un skābekļa piegādi.

**Mazgāšanās agri no rīta.** Sidhari (ārsti sidha medicīnas sistēmā) piešķir tam lielu nozīmi. Tas pasargā no pārmērīga izsalkuma sajūtas, svīšanas un dusmām. Ķermenis saglabāsies sveigs visas dienas laikā, būs patīkama sajūta un stresa iespējas mazinātas.

**Ēšanas ieradumi.** - Jāēd tikai veselīgs ēdiens. Uzturā jāiekļauj daudz svaigu dārzeņu, graudaugi, pākšaugi. Biezpiena vietā jālieto paniņas. Jāatturas no neveģetāra ēdiena (zivīm, putnu gaļas, cūkgaļas, liellopu gaļas u.c.) Sidha māca, ka pēc ēdienreizes pusi no kuņģa jāpilda ēdienam, ceturto daļu – ūdenim, un ceturto daļa jāatstāj tukša. Šādi attīstās laba gremošana un iespējams aizsargāties no tauku uzkrāšanas.



## SIRDŠBALSS

JAN. Nr. 4 / 2012

**Dzeriet 8 līdz 10 glāzes ūdens katru dienu.** Šādi varam izsargāties no aizsprostojumiem, nepatīkamām sajūtām vēdera apvidū un uzturēt labu veselību. Nesagremotais ēdiens tiks veiksmīgi izvadīts. Ieteicams izdzert 1–2 glāzes silta/remdena vārīta ūdens no rīta tukšā dūšā. Tas palīdz uzturēt vātu, pitu un kaphu līdzsvarā. Ieteicams izdzert glāzi silta ūdens neilgi pirms ēdienreizes. Tas palīdz regulēt ēdiena daudzumu tiem, kuri uzkrāj lieko svaru strauji pieaugoša izsalkuma dēļ, kā arī nogādā nepieciešamo ūdens daudzumu organismā.

**Jātīra zobi divas reizes dienā.** Ieteicams lietot ājurvēdas zobu kopšanas pulverus. Pēc kopšanas jāizskalo mute ar siltu/remdenu trifalas šķidrumu (karstā ūdenī izšķīdināts trifala pulveris).

**Pareiza gulēšana.** Jāguļ uz kreisā sāna, kreisai rokai jābalsta galva, kreisai kājai jābūt saliektai ceļī, labai kājai – izstieptai pāri tai. Mūsdienās tam rasts šāds izskaidrojums: sirds atrodas nedaudz kreisajā pusē, tādēļ, guļot šādā pozā, tai piekļūst vairāk asins. Ieteicams gulēt ar galvu pret rietumiem, atturēties no gulēšanas dienas laikā, jo tas var izraisīt taukvielu uzkrāšanos un artrītu. Veselam cilvēkam 16 līdz 50 gadu vecumā 7 stundas miegam ir nepieciešamas un pietiekamas.

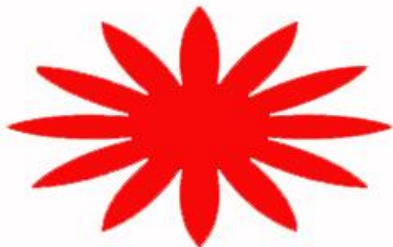
**Nedrīkst apspiest cilvēka dabas pamudinājumus:** defekāciju, izsalkumu, slāpes, šķaudišanu, klepu, vemšanu, žāvāšanos, asaras, miegu, spermas izdališanos, elpošanu un atraugas. Apspiešana var radīt negatīvas sekas veselībai. **Cerams, ka mēģinātājiem izdosies!**

**Aiva Šillere**, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas vadītājas vietniece



Ziemassvētku eglīte daudzbērnu un audžu bērnu ģimenēm





**SIRDSBALSS**

JAN. Nr. 4 / 2012

**PĀRPUBLICĒJOT RAKSTUS, ATSAUCE OBLIGĀTA!**

**Paldies visiem, visiem, kuri iesaistījās janvāra numura tapšanā!**

Avīzi veido Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas preses sekretārs Aivis Majors un šī mēneša komanda: Sanita Freimane, Sarmīte Lucaus, Aiva Šillere, Kristīne Varlamova, Ivanda Gūtmane.

**Ienāc, seko, uzzini!**



[www.draugiem.lv/dsk](http://www.draugiem.lv/dsk)



[www.twitter.com/lskjdobeles](http://www.twitter.com/lskjdobeles)

**Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas Palīdzības istaba**

Brīvības iela 3, Dobeles, Latvija, LV-3701.

**Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas birojs**

Brīvības iela 3, Dobeles, Latvija, LV-3701.

E-pasts: [lskdobeles@inbox.lv](mailto:lskdobeles@inbox.lv)

Izpildītore: Sarmīte Lucaus, 26802722

Priekšsēdētāja: Sanita Freimane, 28696124

**Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas birojs**

Brīvības iela 3, Dobeles, Latvija, LV-3701.

E-pasts: [lskj\\_dobeles@inbox.lv](mailto:lskj_dobeles@inbox.lv)

Vadītāja: Kristīne Strauja, 29912774

Vadītājas vietniece: Aiva Šillere, 26702158

Preses sekretārs: Aivis Majors, 27147327, [aivis.dskj@gmail.com](mailto:aivis.dskj@gmail.com)

**Tiksimies nākošajā Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas informatīvajā e-izdevumā Sirdsbalss!**