

Simtgadnieku arvien vairāk

Simtgadnieku skaits ar katru desmitgadi pieaug: tiek rēķināts, ka pasaulē uz katriem 100000 iedzīvotāju vidēji ir seši simtgadnieki, apgalvo statistikas dati.

Savulaik simtgadnieki ir bijis ārkārtējs retums, taču nu to kļūst arvien vairāk. Tā kā sabiedrība noveco, simts gadus sasniegušie iedzīvotāji ir viena no visstraujāk augošajām demogrāfiskajām grupām pasaulē. Ilgāk, kā zināms, dzīvo sievietes, un arī simtgadnieku vidū viņu īpatsvars ir ievērojams - tie ir aptuveni 88 procenti.

Centrālās statistikas pārvaldes dati liecina, ka 2020. gadā Latvijā ir bijuši 152 ilgdzīvotāji, bet 2022. gadā simtgadnieku un to cilvēku, kam ir vairāk nekā simts gadu, skaits ir palielinājies līdz 192 cilvēkiem. Vidēji tie ir 10 ilgdzīvotāju uz 100 tūkstošiem valsts iedzīvotāju. No tiem 162 ir sievietes, 30 - vīrieši.

Dobeles novadā pagājušajā gadā simts gadu vecumu sasniedza četri iedzīvotāji, šogad - trīs, viņu vidū rīt būs arī Laimons Ezergailis. Pirms dažām dienām simts gadu jubileju nosvinēja mūsu novadniece Velta Patvalniece, kura visu mūžu veltījusi medmāsu profesijai.

Zinātnieki un mediķi apgalvo, ka ir normāli dzīvot līdz 100 gadiem, un daba ir paredzējusi pat vēl ilgāku mūžu. Tiek lēsts, ka 21. gadsimtā dzimušo vidējais dzīves ilgums svārstīsies ap simts gadiem.

Taču galvenais ir, lai šie gadi būtu ar augstu, vismaz normālu, dzīves kvalitāti, nevis slimības gultā kopā ar demenci pavadīti - par slogu sev un citiem.

Kā nodzīvot līdz simts gadiem, skaidru atbildi medicīna joprojām nesniedz, taču gudru ieteikumu, kā tikt līdz tiem, žurnālos un sociālajos tīklos netrūkst. Protams, veselīgs dzīvesveids, kustības, pozitīva attieksme, nemitīga izglītošanās. Arī gēni, suns vai kaķis, medus un tā tālāk. Katram savs.

Arī zinātnieki uzskata, ka ilgmūžību nosaka gēni, cilvēka veselība, dzīvesveids, personība, izglītības līmenis. Iespējams, simtgadniekus ir norūdiņšas arī dzīves grūtības.

Kā liecina intervijas, vismaz nevienam no Latvijas simtgadniekiem dzīve nav bijusi viegla. Visi viņi smagi strādājuši, pārdzīvojuši dažādas grūtības, kādu nav trūcis Latvijai vēsturiski smagos laikos. Tomēr līdz simtgadnieku noslēpuma atšifrēšanai vēl tālu.

To, ka 100 gadu var nebūt biedējoši, pierāda arī citi šī gada žirgtie simtgadnieki - dejotāja Vija Vētra un aktieris Jānis Kubilis. Bet Latvijas vecākā aktrise Elvira Baldiņa šogad 11. augustā palika 104 gadus veca, un vēl pavisam nesen esot iedvesmojusi klātesošos ar savu jaudu un enerģiju.

Sagatavoja **Anita Banzīņa**

Dzimis pirms simts gadiem vienā dienā ar Latviju



Savu simto dzimšanas dienu rīt svinēs dobelnieks LAIMONS EZERGAILIS. Vēl jo vairāk tā īpaša ar to, ka tiek svinēta vienlaikus ar Latvijas valsts dzimšanas dienu.

Nav laika sagumt!

Laimons Ezergailis ir simtgadniekam neticami mundrs un darbīgs: gan veikalā pats iepērkas, gan ar savu gudro suneni Dusu, kas tagad ir viņa labākā draudzene, izstaigājas, gan grāmatas lasa. Arī mašīnu spētu vadīt, - vēl ne tik sen pats uz Rīgu braucis. Un lai tāda atmiņa un spriešanas spējas būtu katram!

Pirms desmit gadiem, kad tika svinēta viņa 90 gadu jubileja, Laimons Ezergailis uz jautājumu, kā viņam izdodas būt tik žiperīgam, ir atbildējis - nav laika novecot, nav laika sagumt!

Arī tagad, vēl pēc desmit gadiem, viņš nav sagumis, lai gan atzīst, ka nu vairs nejūtas tik stingrs uz kājām, ir vajadzīga spieķa palīdzība, un, tā kā ar visiem mājas darbiem vairs nevarot tikt galā, ceturtdienās palīgā braucot aprūpētāja no «Aprūpes mājās» biroja.

Vienmēr darbībā

Tagad brīvā laika ir daudz vairāk, saka Laimons Ezergailis. Visu dzīvi viņš ir bijis aktīvs un vēl tolaik, pirms desmit gadiem, vadīja Latvijas Nacionālo karavīru biedrības Dobeles nodaļu. Bijušie karavīri tad rūpējās par Ziemassvētku kaujās kritušo karavīru piemiņas vietu Dzūkstes

pagasta Rumbās, rīkoja tur talkas un piemiņas pasākumus, sniedza palīdzību biedrības biedriem.

Nu jau visi vecie karavīri ir devušies mūžībā, un biedrība savu pastāvēšanu izbeidza. Nav Dobelē arī Daugavas Vanagu nodaļas, kuras vadīšana arī bija uzticēta Laimonam Ezergailim. Tagad viņš darbojas Politiski represēto apvienības Dobeles nodaļā un ir pievienojies Dobeles pensionāru biedrībai.

- Visu mūžu esmu bijis aktīvs un visur piedalījies. Vienmēr kādos sabiedriskajos darbos, arī padomju laikā. Man ir tāds raksturs, ka nevaru būt mierā, vienmēr jābūt darbībā, organizēšanā, ceļā, sapulcēs. Nekad jau neatlika laika atpūsties, - stāsta jubilārs. Viens no viņa lielākajiem vaļaspriekiem bijušas medības, un viņš ilgu laiku ir arī vadījis mednieku kolektīvu. Medības patikušas jau no seniem laikiem, mazāk gan interesējusi šaušana, vairāk prieku sagādājusi būšana mežā, svaigā gaisā.

Par nopelniem Latvijas labā 2014. gadā viņam tika piešķirts Viestura ordenis, ko pasniedza Valsts prezidents Andris Bērziņš. Arī Dobeles novada pašvaldība viņam ir piešķirusi Atzinības rakstu par nozīmīgu ieguldījumu sabiedrības patriotisma stiprināšanā un brīvības cīnītāju piemiņas saglabāšanā.

Un tad gadījās tā...

Ik pa laikam tā teic Laimons Ezergailis, stāstījumā par savu garo dzīves ceļu iezīmējot nākošo pavērsienu. To ir bijis daudz.

Viņš ir vidzemnieks no Dzērbenes. Līdz 1943. gadam dzīvojis Valmieras apriņķa Kauguros, kur tēvs nopircis saimniecību, atjaunojis māju un uzbūvējis modernu automatizētu kūti. Plāni bijuši lieli, bet kara dēļ viss izjuka. Kad pienākusi pavēste par iesaukšanu vācu armijā, Laimons mācījies Priekuļu lauksaimniecības tehnikumā. No turienes nokļuvis

polijas bataljonā.

Laimons Ezergailis rāda Valsts arhīva izziņu, kas apliecina, ka no 1943. gada 8. oktobra līdz 1945. gada maijam viņš ir dienējis vācu armijā, bet no 1945. gada maija līdz 1946. gada 30. jūnijam atradies filtrācijas nometnē Kutaisi, Gruzijā.

Viņš atzīst, ka padomju laikos viņa biogrāfija ir tikusi «paurdīta», viņš neko nav arī slēpis, un tāpēc ir nācies mainīt darba vietas, bet nekas nopietnāks nav sekojis. Policijas bataljona darbība kara laikā nav bijusi sevišķi aktīva, varbūt tāpēc tas tik ļoti neietekmēja viņa dzīvi, pieļauj Laimons Ezergailis.

Kad 18. novembrī tikusi svinēta dzimšanas diena, tad gan dažkārt nācies miličiem uzrādīt pasi un skaidrot, kāpēc notiek cilvēku pulcēšanās un ko tad te svinot.

Zināja, ka var paļauties

Uz Dobeles Laimons Ezergailis pārcēlās 50. gados, un tā arī te palika. Valmierā visi zinājuši, ka tēvs bija budzis, pats - leģionārs, un ar sievu nosprieduši, ka labi vien, ka pienācis uzaicinājums strādāt Dobelē. Te viss sākās no gala.

Dažādos amatos ir iznācis šai pusē pabūt. 13 gadus viņš bija Dobeles inkubatora stacijas direktors, tad agronoms Ždanova kolhozā, vēlāk pārgājis darbā uz «Lauktechniku», bijis arī sagādnieks kolhozos «Tērvete» un «Zelta druva».

Laimons Ezergailis atzīst, ka tolaik bijis pieprasīts speciālists,

jo zinājuši, ka uz viņu var droši paļauties - uzticēto viņš izdarīšot.

Kas neizdevās mātei, to paveica dēls

Karš izšķīra ģimeni, jo tēvs, māte, brāļi un māsas devās bēgļu gaitās. To, ka ģimene ir apmetusies Amerikā, Laimons Ezergailis uzzināja tikai 50. gadu vidū.

Tēvu viņš vairs nav satīcis, bet ar mammu satikās 1988. gadā, kad aizbrauca uz Ameriku. Viņai tolaik bija 93 gadi. Māte ir spriedusi - redzēs, vai novilkšot līdz 100 gadiem. Mātei tomēr neizdevās sagaidīt simtgadi, viņa aizgāja aizsaulē 96 gadu vecumā. Apaļus simts gadus nu ir sasniedzis viņas dēls.

Laimons Ezergailis arī vēlāk ir mēģinājis aizbraukt pie radiem uz Ameriku, bet drošības iestādes vienmēr atteikušas - nav vēlams. Māsas un brāļi gan bieži apciemojuši Latvijā.

Palīdz grāmata, ko lasa katru dienu

Cienijama vecuma jubilāriem vienmēr taujā pēc viņu dzīves formulas, pēc receptes, kas ļauj nodzīvot tik garus gadus un saglabāt gara možumu.

Lūk, ko atbildēja Laimons Ezergailis:

- Man palīdz tas, ka es neesmu šajā pasaulē viens. Kāda augstāka vara ar mani ir kopā, un tā mani vada. Varat tam ticēt vai nē, bet tā tas notiek...

Rau, izlasiet grāmatas nosaukumu! Jā, tā te rakstīts - «Dieva vārds katrai gada dienai».

Luterāņu baznīcai bija bibliotēka, kur es pirms vairākiem gadiem vienreiz iegāju un prasīju, vai nevar iedot kaut ko palasīt par garīgām lietām. Man iedeva šo grāmatu. Kad man to piedāvāja, es vēl pajautāju, vai nav kaut kas plānāks. Kas lasīs tik biezu grāmatu?

Bet tagad es to lasu katru rītu un katru vakaru, gulēt iedams, jau vairāk nekā desmit gadus. Tāpēc es uzskatu, ka neesmu viens šajā pasaulē. Es lasu Dieva vārdus, pārdomāju tos un pateicos, ka vēl esmu te.

Tāpēc man palīdz citi labi cilvēki. Un man ir ielikts arī sirds stimulators. Arī tas ļauj man vēl dzīvot šajā pasaulē.

Nu, tāds vīrs ir jūsu priekšā...

Anita Banzīņa
Autores foto

MAF

Mediju atbalsta fonds

Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem
Par lappuses saturu atbild raksta autors

Nemēdzu pieņemt nepopulārus lēmumus, tikai vajadzīgus

Ierasts, ka Valsts svētku priekšvakarā tiek piešķirti dažādi apbalvojumi. Arī Dobeles novads nav izņēmums, un tos šogad saņems pieci cilvēki, kuru darba ieguldījums novada attīstībā dažādās jomās tādējādi ticis pienācīgi novērtēts. Viens no diviem augstākā vietvaras apbalvojuma - Goda zīmes - ieguvējiem šoreiz ir ANDREJS SPRIDZĀNS. Iespējams, daļa tagadējā Dobeles novada iedzīvotāju viņu pirmām kārtām asociē kā ķirurgu, kurš ilgus gadus strādājis Dobeles slimnīcā un bijis arī tās vadītājs, daļa - kā agrākā Dobeles novada mēru, kurš to vadīja 12 gadus, tātad no tā izveides brīža, un ir arī jaunā novada domes sasaukuma deputāts.

Goda zīme Andrejam Spridzānam piešķirta par ilggadējiem nopelniem un atbildīgu darbu izglītības, zinātnes, kultūras, medicīnas, uzņēmējdarbības veicināšanā Dobeles novadā.

- Kādas ir izjūtas, saņemot Goda zīmi?

- Protams, tas ir patīkami, bet pirmām kārtām esmu pateicīgs visiem tiem cilvēkiem, ar kuriem visus šos gadus esmu kopā strādājis gan kā mediķis, gan kā pašvaldības vadītājs. Komandas darbs ir ļoti svarīgs. Mēs visi esam bijuši vienā laivā un spējuši izdarīt gan iespējamo, gan reizēm neiespējamo, lai sasniegtu iecerēto un turpinātu attīstīties.

Izaicinājumu pilnas studijas

- Pie domes laikiem mēs vēl atgriezīsimies. Interesanti, kāpēc savulaik izvēlējāties studēt medicīnu un kļūt tieši par ķirurgu?

- Zināmā mērā tā bija nejaušība. Absolvējot vidusskolu, domāju kļūt par ķīmiķi - inženieri. Mans vecākais brālis tajā brīdī jau strādāja šajā jomā, arī mana dvīņu māsa bija izlēmusi izgloties šajā profesijā - tajos laikos šī tika uzskatīta par ļoti perspektīvu, ar plašām iespējām, nākotnē. Nu, bet kur gan vienā ģimenē lai ir trīs vienas profesijas pārstāvji?

Tā kā skolas laikā mani mācīja un jo īpaši man padevās eksaktie priekšmeti, sāku apsvērt domu par studijām Rīgas Medicīnas institūtā. Pēc pārrunām ģimenes lokā pieņemu šo lēmumu un pēdējā brīdī pieteicos iestāties jēksāmenim šajā augstskolā. Tos arī izturēju un šodien varu teikt, ka nevienu brīdi, nevienu dienu neesmu to nožēlojis. Esmu tiešām gandarīts un arī laimīgs par visu to, ko kā mediķis esmu šajos gados paveicis.

Nē, es neteikšu, ka pēc pirmajām lekcijām jutos ļoti priecīgs par to, ka nu būs sešus gadus tik smagi jāmacās. Drīzāk pirmais studiju posms bija tāds pārdomu laiks par savu izvēli. Daudzi studenti, kuri kopā ar mani iestājās institūtā, vēlāk no institūta aizgāja, dažādu iemeslu

dēļ nepabeidzot studijas. Bet es biju izlēmis, ka studijas noteikti pabeigšu pat tad, ja tas nozīmēs sevi pārvarēt, piespiest darīt kaut ko tādu, kas pirmajā mirklī šķiet nepatīkams vai nesaprotams. Spilgti atmiņā palikusi pirmā nodarbība anatomijā: tik daudz visādu nesaprotamu un pirmajā brīdī šķietami neiegaumējamu latīnisku nosaukumu... Tajos laikos jau nebija nedz interneta, nedz tik daudz dažādas literatūras kā šodien, kur var iegūt dažādu informāciju. Toreiz pēc nodarbības pārņācu mājās, paņēmu rokās iepriekš iegādāto apjomīgo anatomijas atlasu un aizdomājos: vai tiešām var tā būt, ka es nekad un neko šajā priekšmetā nesapratīšu? Pasēdēju, papētīju un sapratu! Liekas, ka tieši no tās dienas man medicīnas studijas vairs nešķita apgrūtināšas vai garlaicīgas, grūtas. Šaubas par izveles pareizību bija ļoti īsu laiku.

Esmu ļoti pateicīgs maniem tā laika pasniedzējiem, kuri dalījās savās zināšanās. Vienmēr jāpriecājas par to, ko tu dzīvē uzini no jauna, pirmo reizi. Tik dziļu zināšanu pienesumu par cilvēka organismu, tā funkcionēšanu, slimībām nevar gūt nekur citviet. Jā, pats studiju process bija izaicinājumu pilns, bet galu galā tas viss kopā salikās ļoti labā rezultātā. Ieguvu izcilas zināšanas, lepojos.

Priekšroku deva Dobelei

- Bet kā nonācāt Dobelē? Zemgale taču nav jūsu dzimtā puse.

- 1976. gadā, kad studēju 4. kursā un bija jāizvēlas prakses vieta, un, ņemot vērā, ka tolaik paralēli studijām strādāju arī Latvijas Zinātņu akadēmijas neorganiskās ķīmijas institūtā, bija jādomā par to, lai apvienotu darbu ar praksi. Līdz ar to meklēju prakses vietu, kas būtu tuvāk Rīgai. Izvēle krita uz Dobeļi - tikai 70 kilometru, un jau tolaik starp abām pilsētām bija ļoti laba sabiedriskā transporta satiksme...

Kad pēc diviem gadiem pabeidzu institūtu, nākamās darbavietas izvēle šķita pašsapro-

tama, jo Dobelē man viss jau bija pazīstams. Jā, labo mācību rezultātu dēļ varēju pats izlemt, kurp doties, tālaika speciālistu «sadale pēc vajadzības» mani neskāra. Bija darba piedāvājumi no vairākām lielajām galvaspilsētas klīniskajām slimnīcām, bet dažādu apstākļu dēļ priekšroku devu Dobeļei. Nekad to neesmu nožēlojis. Pa šiem gadiem esmu palīdzējis daudziem, daudziem pacientiem, un par to ir gandarījums. Protams, medicīna ir medicīna, ne vienmēr viss ir izdevies, kā gribētos, bet tāda ir dzīve. Ne-prognozējama.

- Jūs joprojām praktizējat kā ārsts?

- Ķirurga sertifikāts man joprojām ir spēkā, joprojām vajadzības gadījumā palidzu pacientiem vai kolēģiem, ja viņi vērsas pie manis pēc padoma. Jāuzsver, ka Dobeles slimnīcā darbu neesmu atstājis kopš 1978. gada, kad sāku tur strādāt. Visus šo laiku un joprojām esmu šīs ārstniecības iestādes ķirurgs jeb štata darbinieks, jautājums ir vien par to, ar kādu intensitāti veicu savus pienākumus.

Bet, protams, kļūstot par novada domes priekšsēdētāju, tik aktīvi kā iepriekš vairs nestrādāju. Nebija iespējams abus pienākumus apvienot un veikt kvalitatīvi, ņemot vērā, cik daudz bija pienākumu jaunajā amatā. Ķirurga profesija ir specifiska ar to, ka tad, ja pacientam veic operāciju, viņš tevi gaidīs arī nākamajā dienā un aiznākamajā. Ja tu nespēj izpildīt šo nosacījumu, novērot un kontrolēt atveseļošanās gaitu, tas nav pilnvērtīgs darbs. Faktiski tādējādi pacientam tiek nodarīts pāri, un tā nedrīkst būt.

Ķirurgijas pluss ir, ka tu kā speciālists, ja viss noritējis veiksmīgi, ļoti ātri ieraugi sava darba augļus. Ir liels gandarījums, kad redzi, kā tavs patients atlabst un atgriežas ikdienas dzīvē, jo rezultāts ir panākts ne tikai ar medikamentu vai pasacito vārdu palīdzību, bet ar tavām rokām.

Vienmēr aktīvi iesaistījos...

- Jūs trīs sasaukumus jeb 12 gadus bijāt toreizējā Dobeles novada domes priekšsēdētājs. Kāpēc ārsts pievērsās politikai?

- Sāksim ar to, ka mana saistība ar pašvaldību aizsākās jau tad, kad atnācu uz Dobeļi strādāt: apzinīgi veicu ne tikai savus kā ārsta pienākumus, bet aktīvi iesaistījos arī sabiedriskajā dzīvē. Biju gan deputāts, gan rajona padomes izpildkomitejas loceklis, tā kā esmu bijis klāt visiem notikumiem, kas Dobelē un toreizējā



rajonā notika vēl pagājušā gadsimta 80-tajos un 90-tajos gados. Tā kā pašvaldības, lai arī kā tā nesauktos, funkcijas man pazīstamas jau daudzus gadus.

Un tad nāca 2009. gada pašvaldību vēlēšanas, kurās tiku ievēlēts jaunizveidotā novada domē un vēlāk apstiprināts arī par tās priekšsēdētāju. Ar šo laiku man asociējas vēl kāds fakts. Vēlēšanas notika jūnijā, bet rudens pusē mums ar sievu kā mediķiem bija plānots doties uz ārstu kongresu, kas notika ārzemēs. Nācās no šīs ieceres atteikties, jo bija ļoti daudz darba tepat, domē.

Vai esmu kādreiz to nožēlojis? Nē. Zaļo un zemnieku savienība novadā ir uzvarējusi četras pēdējās pašvaldību vēlēšanas. Uzskatu, ka, paužot savu atbalstu, vēlētajiem arī izteica savu attieksmi pret domes, tātad arī manu, darbu.

Izteiktus saasinājumus neatceras

- Un tomēr jebkurā pašvaldībā pienāk laiks, kad jāpieņem kāds lēmums, ko, vismaz sākotnēji, sabiedrībā uztver saasināti vai pat izteikti negatīvi. Šo triju sasaukumu laikā, kad bijāt pašvaldības vadītājs, - kurš no pieņemtajiem lēmumiem jums palicis atmiņā kā viens no grūtākajiem?

- Esmu jau daudzas reizes žurnālistiem skaidrojis, ka es savā dzīvē nemēdzu pieņemt nevienu nepopulāru lēmumu, tikai vajadzīgus. To man ir iemācījis ārsta darbs, ko var korelēt ar pašvaldības vadību. Ir jāpieņem vajadzīgi lēmumi un istajā brīdī, ir daudzi jautājumi, kuru pieņemšanu vienkārši nedrīkst atlikt, jo tas bieži vien var kļūt pat bīstami. Līdz ar to, ja pieņem vajadzīgus lēmumus, tad gan iedzīvotāji, gan sabiedrība kopumā tos saprot. Līdz ar to šie lēmumi neizraisa nekādu «viļņošanos».

Šo 12 gadu, ko es aizvadīju kā pašvaldības vadītājs, laikā neatceros nekādus tādu izteiktus saasinājumus, kas būtu saistīti ar

sociālo spriedzi, nepareiziem lēmumiem. Bet, protams, katrs jau mēs dažādus jautājumus, problēmas, labākos risinājumus skatām un izprotam no sava skatu punkta, jo katram jau gribas kaut ko savu. Tāpēc domes priekšsēdētājam ir jāspēj saskatīt visu darba lauku, jāapzinās, ko var izdarīt tieši šajā brīdī un kas jāatliek uz vēlāku laiku, veidojot loģisku darbu secību, rezultātā iegūstot pozitīvu pienesumu gan novadam kopumā, gan visai sabiedrībai. Visu jau izšķir, cik lieli konkrētajā brīdī ir pieejamie finanšu līdzekļi.

Atceroties šos 12 gadus pašvaldības vadītāja amatā, viennozīmīgi varu pasacīt tikai to, ka visgrūtākie bija pirmie gadi, kad visā valstī un arī pasaulē bija iestājusies totāla finanšu krīze. Tāpēc esmu pateicīgs pilnīgi visiem kolēģiem, ar kuriem kopā strādājam vienā komandā, lai izkļūtu no tā brīža situācijas. Nebaidīšos apgalvot, ka toreiz izdarījām pilnīgi visu iespējamo, lai tiktu galā ar tā brīža nebūšanām un problēmām un panāktu, ka arī tad Dobeles novads attīstās. Gala rezultāts, panāktais un izdarītais šo 12 gadu laikā ir redzams un taustāms ikvienam, gan tiem, kuri dzīvo novadā, gan tā viesiem.

Dusmojoties neko nepanāksi

- Politikis, vienalga, valstiska vai lokāla mēroga, ir publiska persona, ko lielai daļai sabiedrības patīk vainot jebkurā nebūšanā, kas, kādaprāt, notikusi. Kā jums tik

(Vēl - 8. lappusē)

Indras Cehanovičas foto

MAF

Mediju atbalsta fonds
Projektu finansē Mediju atbalsta fonds
no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem
Par lappuses saturu atbild raksta autors

HOROSKOPS

No 17. līdz 24. novembrim

AUNS. Nesāciet strīdus pirmais, neuzstādiet ultimātus, ja negribat nepatikšanas. Nebēdāji, ja priekšnieks nenovērtē jūsu darbu. Labi spēsiet saprasties ar tuviniekiem.

VĒRSIS. Daudz darīsiet savas karjeras un naudas dēļ, taču bieži vien, iespējams, būs jārikojas pret patiesajām vēlmēm un labklājību. Dažam labam var gadīties saukstēties.

DVĪŅI. Var nākties saskarties ar apkārtējo slinkumu un neizdarību. Nav ieteicams uzticēt nopietnas lietas citiem, jo citādi varat sastapties ar aizķeršanos vai zaudējumiem.

VĒZIS. Iepazīsieties ar jauniem cilvēkiem. Liela iespēja, ka atradīsiet savas dvēseles radnieku. Saņemiet kādu interesantu piedāvājumu, vērts to apsvērt.

LAUVA. Nākamā nedēļa atnesīs patīkamus pārsteigumus privātajā dzīvē. Šajā laikā vajadzētu pievērst vairāk uzmanības attiecībām, pārskatīt savus kopīgos dzīves mērķus.

JĀUNAVA. Jaunavas jūtīsies ļoti satraukti, tik daudz vēl gribēsiet paspēt izdarīt. Saudzējiet attiecības ģimenē, nesarunājiet pārsteidzīgus vārdus, un viss izdosies!

SVARI. Plāni mainīsies neatkarīgi no jums. Būsiet saprotošs un uzmanīgs pret partneri, dodot iespēju panākt kompromisu. Iespējams, saņemsiet atpakaļ kādu sen aizdotu lietu.

SKORPIONS. Piedalieties kādās erudīcijas sacensībās, pastāv iespēja uzvarēt. Mīlas jomā nav izslēgtas kādas intrigas vai greizsirdības izpausmes. Ieteicams savaldīt emocijas.

STRĒLNIEKS. Strēlniekiem būs jāmobilizē visas savas intelektuālās spējas un jāizmanto daži kontakti, lai sasniegtu svarīgu mērķi vai atbrīvotos no kādas ķibeles.

MEŽĀZIS. Jaunu ideju un kontaktu periods. Sarunu un sapulču laiks. Iespējams, nolemsiet pievērsties veselīgākam dzīvesveidam.

ŪDENSVĪRS. Labvēlīgs laiks romantiskām attiecībām. Kāds no Ūdensvīriem, iespējams, dosies ceļojumā uz siltākām zemēm. Tomēr, pirms to darāt, labi apdomājiet. Sekojiet līdz veselībai un pašsajūtai.

ZIVIS. Domas un enerģija būs vērsta uz mājokļa labiekārtošanu, ģimenes labklājības vairošanu. Saglabājiet emocionālo līdzsvaru un centieties uzturēt harmoniskas attiecības ar līdzcilvēkiem.

Maija Vinholde,
astroloģe

PASMAIDI!

Čukča iegāja internetā...
... apmaldījās, un tā arī neviens viņu nav redzējis.

* * *

Čukča aiziet pie sava drauga eskimosa.

Redz uz grīdas izklātu baltā lāča ādu ar ieplestu žokli. Čukča jautā eskimosam:

- Cik reizes tu uz viņu šāvi?
- Desmit.
- Un cik reizes trāpīji?
- Nevienu.
- No kā tad viņš nomira?
- No smiekliem...

* * *

Čigāna mersim pārplīst riepa, kamēr viņš to maina, pieskrien cits čigāns, izsit logu un saka:

- Tu ņem ļitoku, es magneto fonu!

LAIKA PROGNOZE 4 DIENĀM

	Nakts	Rīts	Pēcpusdiena	Vakars	Max/min temp.
Piektdiena, 17. novembris					0° / -3°
Sestdiena, 18. novembris					-1° / -5°
Svētdiena, 19. novembris					0° / -5°
Pirmdiena, 20. novembris					0° / -2°



Laika prognoze no yr.no, ko sagatavo

Norvēģijas Meteoroloģijas institūts un Norvēģijas sabiedriskais medijs

Nemēdzu pieņemt nepopulārus lēmumus, tikai vajadzīgus

(Sākums – 5. lappusē)

gadus izdevās sadzīvot ar negācijām, ko, iespējams, nācās uzklaustīt? Manuprāt, tas varētu būt morāli sarežģīti.

- Nenoliedzami, uz jebkuru problēmu katrs skatās no sava «atskaites punkta». Šis fakts ir vienkārši jāpieņem kā zināma dzīves aksioma, izmainīt to nav iespējams. Kā vēsta teiciens – katram savs kreklis vienmēr būs tuvāks. Lai mazinātu šāda veida negācijas, ļoti svarīga ir komunikācija, kā mēs šo vai citu problēmu, jautājumu sabiedrībai izskaidrojam. Jāsaprot, ka pašvaldības darbā cita starpā arī jāreķinās ar dažnedažādiem noteikumiem, likumiem, kas, protams, jāievēro. Tā kā tā vienkārši nevar būt – viss, ko gribam, var notikt.

Domes priekšsēdētājs vienkārši nedrīkst atļauties, uzklautos kādus pārmetumus, pat ja tie ir nepamatoti, dusmoties. Šajā sakarā man ļoti palīdzēja rādījums, ko guvu intensīvās ārsta prakses laikā. Jā, ne vienmēr pacientam kaut kādu iemeslu dēļ viss ir pa prātam, un viņš visā vaino tieši ārstu, bet vai tādēļ mediķis, kurš notikušajā bieži vien nemaz nav vainojams, var atļauties dusmoties? Ārstam jāprot distancēties no emocijām un vienkārši godprātīgi darīt savu darbu. Kaut gan šādai attieksmei būtu jābūt jebkurā profesijā.

Ziniet, man spilgtā atmiņā palicis kāds gadījums, kad naktī bija jāveic steidzama operācija, lai glābtu dzīvību. Tobrīd biju vie-

nīgais slimnīcā esošais ķirurgs. Kad pēc operācijas noguris devos uz uzņemšanas nodaļu, mani tur sagaidīja pārskaities pacients ar kaut kādu nieku, ko var salīdzināt ar skabargu ķermeņa mīkstākajā vietā. Daudz toreiz dzirdēju, kādēļ gan liku tik ilgi sevi gaidīt. Vai kļuvu dusmīgs? Nē! Vienkārši izvilku skabargu. Šādu attieksmi man gan mācīja, gan tāda ir mana pārlicība.

Ko var panākt uzvelkoties, dusmojoties preti? Tikai izdarīt lietas, kas nevienam nav vajadzīgas, ne tev, ne citiem. Tāpēc vienmēr gan kā ārsts, gan vēlāk slimnīcas vadītājs un domes priekšsēdētājs uz darbu esmu nācis ar domu, lai vienam nenodarītu neko sliktu, nebūtu ļauns. Ir arī jāprot piedot, saprast, ka daudzas lietas notiek emociju iespaidā. Šāda pieeja dod iekšējo spēku izturēt daudz ko. Uz darbu jāiet ar pozitīvām domām. Labestība ir tā, kas tevi paceļ pāri visam un tu vari visu pārvarēt. Savukārt, ja esi ļaunatminīgs, dusmīgs, tu nespēj sevi pārvarēt un pieņemt vajadzīgos lēmumus, radi nevajadzīgus saasinājumus. Nepārprotiet, kārtībai ir jābūt jebkurā lietā vai jautājumā, bet panāktai bez nauda un dusmām.

Svarīga ir komunikācija

- Pašvaldības vadītājam ir ne tikai ikdienas darbi, bet regulāri jāveic arī reprezentatīvi pienākumi, tas ir, jāpiedalās daudz un dažādos pasākumos,

no kuriem ļoti daudzi notiek nedēļas nogalēs. Tas nekad nav šķitis kā apgrūtinājums?

- Nē. Ir svarīgi tikties ar cilvēkiem, aprunāties ar viņiem, gan uzklautos, gan atbildot uz jautājumiem. Komunikācija ir ļoti svarīga. Vismaz tāda ir mana pārlicība.

- Bet vai nekad neradās izjūta, ka faktiski darba pieņēmumu dēļ tādējādi mazliet pametat novārtā savu ģimeni?

- Apziņos, ka tā bija, tikai apzīmējums «novārtā» nebūs gluži pareizs. Es visu laiku biju kopā ar savu ģimeni un tajā pašā arī nebiju. Dēls un meita gan jau tad bija pieauguši un savā dzīvē, tāpēc manu biežo prombūtni viņi neizjuta. Vienmēr esmu bijis sasniedzams, ja nepieciešams kāds padoms vai kāda cita palīdzība. Vairāk manu nemitīgo prombūtni izjuta sieva Žaneta, kurai dažkārt varbūt būtu gribējies, lai esmu mājās biežāk. Bet mums ir tāda tradīcija, ka vismaz reizi gadā kopā ar ģimeni dodamies kādā ceļojumā, lai pavadītu kopā laiku un atslēgtos no ikdienas darba vides. Cik nu tas izdodas, jo arī šajā laikā nemēdzu izslēgt telefonu un atbildu uz zvaniem, risinot problēmas.

Būsim lepmi par savu zemi

- Ja jums jautātu, kā jūs sevi izjūtat vairāk – kā ārstu vai tomēr politiķi?

- Grūti viennozīmīgi atbildēt, jo faktiski abas jomas dzīve ir

sadalījusi uz pusēm. Bet... Ārsta darbs ir uz visu laiku mūžīgs un, kā zināms, mūžībai beigu nav, ir tikai sākums.

Runājot par «politisko sadaļu», ņemot vērā, ka esmu bijis šajā jomā iesaistīts tik ilgu laiku, nevar noniecināt arī to.

Esmu nonācis pie atziņas, ka tās zināšanas, ko man deva studijas un mediķa zināšanas par procesiem cilvēka organismā, palīdz arī izprast procesus, kas notiek sabiedrībā, politikā, lai cik dīvaini tas neliktos. Tā pieredze, ko esmu guvis kā ārsts, noder arī šajā, politiskajā, darbā. Pēc savas sūtības esmu ārsts, bet dzīve izveidojās tā, ka nonācu arī politikā. Tā vienkārši notika.

Bet ir taču Valsts svētku priekšvakars, vai ne? Tāpēc, izmantojot izdevību, mūsu sarunas nobeigumā gribētu apsveikt visus iedzīvotājus Latvijas Republikas 105. dzimšanas dienā, vēlot mīlestību pret savu zemi, Dobeles novadu, pagastu, ģimeni.

Lai visiem izdodas piepildīt tās domas un sapņus, kurus katrs no sirds ir vēlējis, ja ne visus, tad vismaz daļu! Lai ikvienam ir gandarījums un lepnums gan par mūsu valsti, gan par sevi, savu ģimeni un paveikto! Ir ļoti svarīgi, lai mēs nevēlētos aizbraukt no mūsu dzimtenes, paliktu šeit, veidojot stipras ģimenes, mācītos, strādātu... Svarīgi, jo šī ir mūsu zeme, mūsu valoda, mūsu kultūra. Tas viss ir mums, latviešiem. Būsim lepmi par savu zemi!

Indra Cehanoviča

Saziņai ar laikrakstu izmantojiet arī e-pastu:
zemgale@dobeles.lv vai **zemgalesia@gmail.com!**