

## **Pavasaris- mostas daba un cilvēki!**



Pēc klusajiem, aukstajiem ziemas mēnešiem pavasaris dabā modina savu rošību. Pavasarī laiks kļūst siltāks un dienas garākas. Uzdzied košas puķes, jau agrā rītā sāk skanēt putni dziesmas.

Iestājoties pavasarim dienas kļūst garākas un zeme pēc ziemas mēnešiem sāk sasilt. Taču pavasarī laika apstākļi ir ļoti mainīgi: vienu brīdi spoži saule spīd, bet jau nākamajā- list lietus vai slapjš sniegs.

Skolēniem, studentiem šis rošīgs darba laiks- viņi kārtro pēdējās ieskaites, eksāmenus, pabeidz iesāktos darbus un aizdomājas par nākotnes perspektīvēm. Pavasarī cilvēki pamostas no ziemas miera un uzsāk rošību savos mazdārziņos kā mazas skudriņas.

Lai rošību un aktivitāšu pilns ir šis brīnumjaukais pavasaris!!!!

**Ilze Raščevska**

## **Latvijas Sarkanā krusta jaunatnes nodaļu sapulce Rīgā**

Pirmajā šī pavasara dienā -1.martā- notika LSKJ nodaļu sapulce Rīgā, kurā man bija iespēja piedalīties. Tā kā šī bij viena no pirmajām pieredzēm ar LSKJ, tad devos uz to ar nelielu uztraukumu un neziņu. Taču tiklīdz nonācu tur viss uztraukums pazuda, valdīja draudzīga gaisotne. Sapulces sākuma tika sveikta jaunizveidotā Siguldas nodaļa, kura darbojas tikai dažas nedēļas. Sākumā katra nodaļa iepazīstināja ar sevi, pastāstīja par svarīgākajiem iepriekšējā gada notikumiem un iepazīstināja ar šī gada plānu. Izskanēja daudz dažādu interesantu pasākumu un aktivitāšu, kuras norisināsies šī gada laikā LSKJ nodaļās. Ikviens aicināja arī citus piedalīties viņu veidotajās aktivitātēs. Turpmākajā tikšanās laikā tika pastāstīts kopumā par LSKJ paveikto iepriekšējos gados un izskatīts plāns šim gadam un pastāstīts par lielākajiem gaidāmajiem pasākumiem, kuros būs iespēja atkal satikties visām nodaļām. Tika izskatīti arī tādi svarīgi jautājumi kā jaunā atskaišu sistēma, par biedru kartēm.

Kopumā diena pagāja interesanti, guvu daudz jaunas pieredzes, iepazīnu jaunus cilvēkus un galvenais radās vēlme arī turpmāk iesaistīties LSKJ darbībā.

**Evita Raščevska**

## Kalupes pagasta jaunieši piedalās EBD projektu rakstīšanas seminārā Austrijā

Šī gada 03.02-07.02 Daugavpils novada Kalupes pagasta jauniešu kopienas pārstāve Līga Liepiņa piedalījās seminārā Austrijā par EBD (Eiropas Brīvprātīgais darbs) projektu realizēšanu. EBD projekti ir programmas „Jaunatne darbībā” sniegtā iespēja 18-30 gadus veciem jauniešiem doties uz programmas „Jaunatne darbībā” vai kādu citu pasaules valsti strādāt kā brīvprātīgajam. Brīvprātīgais 2 nedēļas līdz 12 mēnešus var strādāt uzņēmējorganizācijā, palīdzot realizēt tās darbības mērķus ar savām idejām un aktīvu darbību.



Seminārā „EVS\_Connect” piedalījās sešpadsmit jaunieši no 8 dalībvalstīm – Maltas, Rumānijas, Somijas, Īrijas, Polijas, Krievijas, Austrijas un Latvijas. Projekta ietvaros semināra dalībnieki apskatīja svarīgākos jautājumus EBD projektos gan no organizācijas, gan paša brīvprātīgā viedokļa. Darba grupās apskatīti tādi jautājumi kā – jaunumi EBD projektos, veiksmīga EBD projekta pamatprincipi, piemērotākā kandidāta noteikšana, dzīve ārzemēs u.c. Pilnvērtīgākai visu EBD projektu

iepazīšanai seminārā piedalījās arī divi jaunieši, kuri jau ir piedalījušies EBD projektā – Īrijas pārstāvis, kurš 5 mēnešus darbojies kā brīvprātīgais kultūras centrā Lietuvā, Klaipēdā un Latvijas pārstāve, kura pērnā gada decembrī noslēdza viena gada darbību kā brīvprātīgā Austrijas jauniešu teātrī Bādenē.

Viens no lielākajiem uzsvāriem seminārā jauniešiem, kuri apsver iespēju piedalīties Eiropas Brīvprātīgajā darbā, bija par sev piemērotākās darbības jomas rūpīgu izvēli un radošu sadarbību ar uzņēmējorganizāciju. Izmantot iespēju piedalīties EBD projektos var vienu reizi mūžā.



**Līga Liepiņa**



Programma  
Jaunatne  
darbībā

*Šis projekts tika finansēts ar Eiropas Komisijas atbalstu. Šī publikācija atspoguļo vienīgi autora uzskatus, un Komisijai nevar uzlikt atbildību par tajā ietvertās informācijas jebkuru iespējamo izlietojumu.*

## Daugavpils novada jaunatnes logo un moto autore- Irēna Ivanova

Rēzeknes Augstskolā studēju Interjera dizaina programmu. Māksla man ir ļoti tuva, jau no mazām dienām esmu saistīta ar to. Interjera dizaina programma ir ļoti radoša un interesana. Man gribējās studēt ko tādu, kur es varu izpausties un attīstīties kā personība - programmā, kur fantāzijai nav robežu, tu esi brīvs savās idejās, un tev vienīgi ir jāpierāda un jāpacinās par savu viedokli, nostāju, un to svarīgumu un nozīmi.

Es ieraudzīju afišu draugi.lv un padomāju, kāpēc gan nepamēģināt, tā nu nolēmu piedalīties. Atradās arī brīvs laiciņš, lai nedaudz izpaustos. Vēlējos pārbaudīt savas prasmes un spējas. Tas man bija kā izaicinājums, es gribēju pierādīt sev, ka es to varu. Piedalīšanās šādā konkursā ir ļoti noderīga lieta, tas papildinās manu portfolio, kā arī sniegs noderīgu pieredzi grafiskā dizaina jomā. Konkurssam varēja pieteikties līdz 29.novembrim, bija jāiesniedz pieteikuma anketa, logo un moto izstrādes koncepcija, kā arī izveidotā logo attēls. Tad pāris dienu laikā paziņoja par konkursa pirmā posma finālistiem, no 25 cilvēkiem tie bija 4. Tālāk bija dots laiks logo uzlabojumiem, un tas bija jāizdara līdz 27. decembrim. Rezultātu paziņošana un apbalvošana notika 22.janvārī Daugavpils novada domē, Apbalvošanas pasākumā saņēma pateicības rakstus un dāvaniņas visi dalībnieki, un diplomus gan trešās, gan otrās un pirmās vietas ieguvēji. Daugavpils novada domes Izglītības pārvaldes Jaunatnes lietu speciāliste Santa Matisāne prezentēja gan jauno Daugavpils novada jaunatnes logo un moto, gan arī DNJ lapu sociālajā tīklā facebook.com.



Logo izstrāde balstās uz radošu pieeju, vienkāršību un vieglumu. Burtu izkārtojums ir rotaļīgs un interesants. Logo ir viegli uztverams un pievilcīgs. Moto „Attīsti sevi un savu novadu!” ir īss un kodolīgs. Katram ideju bagātam, enerģijas pilnam un drosmīgam jauniešim ir jāpilnveido ne tikai sevi, bet arī vidi apkārt. Ja vide ietekmē cilvēku, tad arī cilvēks var ietekmēt vidi un notikumus, tāpēc izvēlētais moto, rosina uz darbību. Logo ir izveidots nedaudz haotiski, tas rada kustību ar mērķi, lai arī jauniešu darbība neizsīkst, bet gan turpina attīstīties. Izvēlētais burtu šrifts ir brīvas formas, tas parāda to, ka jaunieši ir atraisīti savās idejās un ir atvērti to realizēšanai. Centrālo burtu veidols nav pakļauts un strikti ierāmēts līnijās. Man gribējās radīt kaut ko "nepareizu" un tikpat brīvu un spītīgu kā pati jaunatne. Tāpēc arī burti ir spiciem galiem, spilgti un krāsaini. Kopumā logo ir estētiski baudāms. Tas atspoguļo konkrēto organizāciju, kuru pārstāv, parāda arī tās kultūras un sociālās funkcijas.



**Irēna Ivanova**

## Strukturētais dialogs Daugavpils novadā

Šī gada 24.janvārī Daugavpils novada Kultūras centrā norisinājās strukturētais dialogs. Diskusijas ar jauniešiem un politiķiem par Grieķijas prezidentūras izvirzītajām tēmām, kas saistītas ar uzņēmējdarbību un kultūra kā līdzeklis sociālai iekļaušanai. Diskusijās piedalījās jaunieši no Kalupes, Nīcgales, Medumiem, Maļinovas un Daugavpils novada domes pārstāvis- Arvīds Kucins. **Galvenās tēmas par ko jaunieši diskutēja:**

**1. Izglītība nodarbinātības kontekstā, profesionālā izglītība, kursi un prakse. 2. Darba vietas-** cik daudz un kādas darba vietas ir jauniešiem, **3. Jauniešu sociālā un ekonomiskā iekļaušanās-** kā stimulēt un atbalstīt jauniešus iesaistīties darba tirgū Latvijā. **4. Jauniešu uzņēmējdarbība-** kā veicināt jauniešu uzņēmējdarbību.

Kā pastāstīja Latvijas Jaunatnes padomes pārstāves, tad rekomendācijas tālāk tiks nodotas gan atbilstošajām ministrijām, gan sūtītas uz Eiropas Jaunatnes forumu, lai tālāk tās iekļautu rezolūcijā un politikas plānošanas dokumentos Eiropas līmenī.

Liels paldies meitenēm no Latvijas Jaunatnes padomes par ražīgu diskusiju. Kā arī liels paldies Kalupes jauniešu komandai par iesaistīšanos un ierosinātajām idejām. **Jauniešu komandā bija Līga Seile, Arita Meženika, Evita Raščevska, Viktorija Melne un Andis Zeps.**



**Arita Meženika**

## 2013.gadā paveiktais

2013.gads ir bijis īpaši ražens gads apkopojot visu paveikto. BJDC "Varavīksni" apmeklēja 106 bērni un 52 jaunieši aktīvi iesaistījās aktivitātēs. Bērniem notika rotaļu un spēļu pēcpusdienas, tematiskie pasākumi Lieldienās, Helovīnos un Bērnu aizsardzības dienā, radošajās darbnīcās varēja apgūt jaunas iemaņas. Jaunieši aktīvi iesaistījās pagasta un Daugavpils novada rīkotajos pasākumos. Savus talantus jaunieši rādīja pasākumā "Pavasara melodija" Biķerniekos, sportisko garu "Atpūta+Sports" Laucesā, pārstāvēja pagastu Daugavpils novada dienās, piedalījās jauniešu salidojumā "Esi vērīgs". Kalupes pagasta jaunieši aktīvi iesaistījās dažādos projektos, piemēram, Daugavpils novada projektā "Drošs jauniešis drošā Eiropā", apmaiņas projektā "Wellness and ecology" Lietuvā, projekta "Youth for Nature" noslēguma pasākumā, Vaboles jauniešu projekta "Re-Light- liec gaismai uzaust tumsā" aktivitātēs. Nozīmīgs projekts tika īstenots Daugavpils novadā pēc Kalupes pagasta jauniešu iniciatīves. Septembrī norisinājās jauniešu apmaiņas projekts "Volunteering- employment generator", kurā piedalījās jaunieši no Azerbaidžānas, Maķedonijas, Serbijas, Horvātijas un Latvijas. Liels paldies par atbalstu Kalupes pagasta pārvaldei, Daugavpils novada domei un dalībniekiem, kuri pārstāvēja Latvijas komandu.

Gada nogalē pie Ziemassvētku eglītes tika sumināti aktīvākie bērni un jaunieši. Aktīvākie bērni, kuri visbiežāk apmeklēja BJDC "Varavīksni"- **Elvis Zeps, Dāvids Draška, Arsēnijs Petrovs, Diāna Draška, Edgars Melnis, Jānis Kalvāns.** Aktīvākie jaunieši, kuri iesaistījās aktivitātes, pasākumos un projektos- **Evita Raščevska, Andis Zeps, Līga Liepiņa, Līga Seile, Vladislavs Nīktins un Darja Jefimova.**

**Ilze Raščevska**

## Sports Kalupes dzīvē

2013.gads Kalupes sportistiem aizritēja vareni spraigs un sīvā cīņā. Š.g. 24.janvārī svinīgā pasākumā „Sporta laureāts 2013” Daugavpils novada Kultūras centrā tika godināti 2013.gada labākie novada sportisti un treneri. Ļoti liels prieks par kalupiešiem, kuri tika nominēti.

### Nominācijā „Novada labākā sporta spēļu komanda”:

- Par gada labāko futbola komandu tika atzīta Kalupes pagasta futbola komanda, kuras augstākais sasniegums 2013.gadā ir 1.vieta Austrumlatvijas čempionātā un 3.vieta Latvijas 2.līgas čempionātā;
- Hokejā- komandu „Aisbergs”, kas ierindojusies starp spēcīgākajiem Latgales reģiona komandām un izcīnīja 2.vietu Daugavpils pilsētas aktuālajā augstākās līgas čempionātā.

### Titulu „Novada labākā sieviešu sporta spēļu komanda” izcīnīja Kalupes pagasta sieviešu

**basketbola komanda**, kura šogad var lepoties ar 2.vietu Latgales reģiona čempionātā, 1.vietu Preiļu novada atklātajā čempionātā un Daugavpils novada basketbola čempiona titulu dāmu konkurencē.

Tika apbalvoti arī novada **labākie sporta spēļu treneri: Kalupes pagasta futbola komandas sabiedriskais treneris, novada jaunatnes hokeja komandas „Kalupe”, Kalupes pagasta pieaugušo hokeja komandas „Aisbergs” un Kalupes pagasta sieviešu basketbola komandas sabiedriskais treneris - Aleksandrs**



**Vabiščevičs.** Pateicoties A.Vabiščevičam tika izveidota Kalupes pagasta futbola komanda. Arī Kalupes jauno hokejistu panākumi nebūtu iedomājami bez trenera zināšanām un pieredzes.

Ilgī neiespringstot uz slavu, Kalupes pagasta sportisti uzsāka jaunas cīņas un guva uzvaras. Š.g. 9.februārī Sventes vidusskolas sporta zālē notika novada augstākās līgas čempionāta telpu futbolā finālsacensības, kurās piedalījās zonālo sacensību uzvarētāji- Naujenes, Kalupes, Demenes un Kalkūnes pagastu komandas. Lielajā finālā tikās Naujenes un Kalupes pagasta komandas. Sīvā cīņā Kalupes komanda svinēja uzvaru ar rezultātu 5:3, pirmo reizi izcīnot zelta godalgas un lielo piemiņas kausa novada čempionātā telpu futbolā.

Kalupes komandas sastāvā cīnījās: Vadims Solovjovs, Rolands Koržeņevskis, Vitālijs Voitķevičs, Maksims Siņicins, Eduards Kolosovskis, Igors Tvardovskis, Vitālijs Laskovs, Arnis Raščeviskis, Vadims Siņicins, Jevģēnijs Narovskis, Valērijs Burlakovs, Austris Abdulajevs un Dmitrijs Lomako. Sirsnīgs sveiciens Kalupes komandai un trenerim A.Vabiščevičam!



**Informāciju apkopojā Andis Zeps**

## 8.marts- sieviešu hokejs Daugavpilī

Hokejs pārņēma ne tikai TV ekrānus un datoru monitorus, bet arī sirdis un dvēseles. Hokejs, hokejs, hokejs!!! Tas ienāca dzīvē tik tālu, ka nemanot iesāvēs prātā doma – vai nepamēģināt to uzspēlēt pašai?! ☺

Jā, tiešām, jau pavisam drīz 8.marts ☺ Un tad es atcerējos, ka Starptautiskajā sieviešu dienā Daugavpils ledus hallē būs iespēja vērot sieviešu hokeja maču. Tagad hokejs bija prātā ne tikai „Dinamo Rīga” dēļ, bet arī tāpēc, ka šo spēli var uzspēlēt pašai!

Jau pavisam drīz tika noorganizēts pirmais treniņš. Spēlētāju pulkā bija gan tādas sieviešu kārtas pārstāves, kas pirmo reizi turēja nūju rokā, gan arī tādas, kas spēlēja hoki vīru komandās. Respektīvi – sastāvs raibu raibais ☺, bet tas arī bija interesantākais, jo ikvienai bija iespēja „augt”. Ar mums strādāja ne tikai galvenais treneris Igors Martjušovs, bet arī trenera palīgi Aigars Pudāns un Oļegs Repša, kam jāsaņem liels paldies par pacietību un izturību

8.marts... plkst.17:00... un mēs jau bijām ledus hallē. Spēle tikai pēc divām stundām, bet mēs jau klāt ☺ Pēc nejaušības principa sadalījāmies komandās un acīmredzami bija skaidrs, ka mūsu komandas sastāvā ir vairāk iesācēju, nekā pretinieku komandā. Bet, treneris bija tur, kur viņam bija jābūt!!! Oļegs pat neļāva iezagties domai galvā, ka uz laukuma mēs vaam iet ar zaudētāja noskaņojumu. Kamēr spēle nav beigusies, nekas nav beidzies!!!!



Uzkāpjot uz ledus, bija jūtams patīkams satraukums. Drīz vien uzrunas beidzās un sākās Starptautiskajai sieviešu dienai veltīta sieviešu hokejspēle - „Ice girls” pret „Fortūna”. Jau pirmajās sekundēs „ledus meitenes” guva vārtus, kas „Fortūnai” bija negaidīti un nesaprotami ☺ kā tik ātri varēja gūt vārtus!?! Nekas, viss vēl priekšā, un fortūnas meitenes drīz vien saņēmas, lai tik vienkārši neatdotu uzvaru iepriekšējā gada čempioniem. Spēki tās minūtes laikā, kas tika pavadīta uz laukuma, izsīka ātri.

Un atgūties uz rezervistu soliņa ar nācās ātri. Drīz vien sajūtām sviedrus, slāpes, karstumu, azartu un vēlmi uzvarēt. Cīņas spars bija varens!

„Ice girls” meitenēm bija vairākkārtēja iespēja gūt vārtus, tādā veidā izmainot rezultātu uz tablo. Viņu vēlme „sakaut” mūs ar graujošu rezultātu bija liela, taču mūsu vēlme to nepieļaut bija vēl varenāka. Mums bija iespēja iesist soda metienus, taču, eh..., neveiksme pēc neveiksmes..., ar katru soda metienu pietrūka ar vien mazāk un mazāk, lai pretinieku vārti tiktu „atslēgti”. Diemžēl... šoreiz veiksmē (fortūna) nebija mūsu pusē, un spēle tika zaudēta ar rezultātu 3:0. ☺

Kaut arī spēle atņēma spēkus, pēdējās spēles minūtēs bija vēlme – kaut būtu vēl viens periods ☺ Ne jau tādēļ, lai uzvarētu „Ice girls” un plūktu uzvaras laurus, bet gan tādēļ, ka tā bija lieliska iespēja iegūt pieredzi un pozitīvas emocijas ne tikai no hokeja spēles, bet arī no atbalstītāju puses.

„Fortūna” ieguva sudraba medaļu, bet „Ice girls” atkārtoti kļuva par čempioniem. Neskatoties uz to, sudraba medaļas saņemšanas brīdī, mani pārņēma patīkamas emocijas ☺. Un nebija dusmu un negatīvu emociju par zaudējumu nedz no trenera puses, nedz arī no spēlētājam. Tā ir jāspēlē!!! Mēs bijām patīkami nogurušas! Mēs pārvarējām pašas sevi – mēs spēlējām vīru spēli!!!! ☺

Par šo iespēju un emocijām saku PALDIES visiem, kas iesaistījās un bija „iekšā pasākumā”, un gluži tāpat kā pie pēcspēles saviesīgā pasākuma, saku: „Paldies, Jums, meitenes un treneri! Un tiksimies nākošgad!!!” ☺

**Liene Morkāne**

## LSKJ Daugavpils- Ilūkstes novadu nodaļa organizē pirmās palīdzības apmācības

LSKJ Daugavpils- Ilūkstes novadu nodaļa šī gada 27.februārī BJDC „Varavīksnē” organizēja pirmās palīdzības apmācības topošajiem biedriem un brīvprātīgajiem. Apmācības vadīja kalupiete Liene Morkāne. Liene strādā Neatliekamās medicīniskās palīdzības centrā, kur ik uz soļa jāsniedz pirmā palīdzība.

Bērni un jaunieši ar interesi klausījās, kā pareizi ir jārikojas dažādās situācijās. Apmācību dalībnieki pastāstīja arī savas situācijas un kā viņi rīkojās, un tad Liene stāstīja kā bija pareizi jārikojas. Lai labāk izprastu, kā jārikojas sniedzot pirmo palīdzību, tika izspēlētas dažādas situācijas. Liene arī uzdeva jautājumus par stāstīto un izdalīja informatīvos bukletus, un dalījās dažos gadījumus no savas pieredzes.

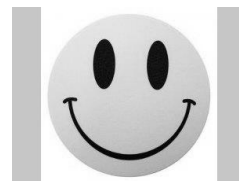
Liels paldies Lienei Morkānei, ka veltīja savu laiku un pastāstīja noderīgu informāciju par pirmo palīdzību!



Ilze Raščevska

### 1.aprīlis- Smieklu diena

1. aprīlis visā pasaulē ir pazīstams kā Joku jeb smieklu diena, kad cilvēki savā starpā izspēlē dažādus jokus un sīkas blēdības. Par to, kā radās pirmā aprīļa joki un kāpēc cilvēki šajā dienā cenšas izjokot viens otru, vienotas teorijas nav. Saskaņā ar vienu no tām Joku diena saistīta ar pavasara iestāšanos, kad dabā ir mainīgi laikapstākļi – vienu dienu spīd saule, bet jau nākamajā snieg sniegs.



Mums visiem ir zināmas sen pārbaudītas patiesības – cilvēki, kuri smejas, ir simpātiski, smaids uzpērk un valdzina, smieklis ir dvēseles un sirds atslēga uz gaišu dzīvi. Daudziem tas būs pārsteidzoši, bet, izrādās, smieklis ir veltīta īpaša zinātnes nozare – getoloģija, ar kuru nodarbojas Starptautiskā praktiskā un terapeitiskā humora asociācija, kas ir pasaulē lielākais smieklu pētīšanas institūts. Arī Latvijā smieklu terapija tiek praktizēta turpat desmit gadu. Psihologi iesaka sākt rītu nevis ar kriminālo ziņu lasīšanu, bet gan ar joku un anekdošu lappušu pārlaipošanu.

#### Interesanti fakti par smieklis

- Pieaugušie smejas vidēji 15 reizi dienā, bērni – pat līdz 400 reizēm.
- Sievietes smejas vairāk nekā vīrieši.
- Smiešanās palīdz zaudēt svaru.
- Smiešanās laikā veidojas prieka jeb laimes hormons.
- Smieklis ne tikai nostiprina imūnsistēmu, bet ir lielisks antistresa līdzeklis.
- Smieklis veicina vielmaiņu un holesterīna noārdīšanos organismā.

## EKSPRESS INTERVIJA

Pavasaris ir pārmaiņu un atmošanās laiks. Ne tikai daba atstas no ziemas miega, bet arī vīrusi. Šis laiks, kad cilvēki biežāk saaukstējas un pavasara burvīgais laiks ir jāpavada ar iesnām un sāpošu kaklu. Katrs cenšas pasargāt sevi ar dažādām tradicionālām un ne tik tradicionālām metodēm. **Kāds ir jūsu C vitamīns pret saaukstēšanos, gripu un citiem vīrusiem? Kā Jūs cīnāties pret slimībām?**



**Evija Ivdrā:** Veselības dzēriens=  
ingvers+medus+citrons



**Lidija Seile:** Par bērniem var teikt, ja visu vasaru skraida basām kājām, tad ziemā neslimo. Bet pati eju pirtiņā un ar piparmētru un medus garu saunā.



**Evita Raščevska:** Siltas zeķes un vecmamma gatavotās zāļu tējas un karotīte mīlestības



**Diāna Draška:** Es parasti dzeru piparmētru un kumelīšu tējas ☺



**Rolands Cirsis:** Sildu kājas karstā ūdenī un dzeru balzāmu ar Cocacolu.



**Vita Ločmele:** Dzeru ar C vitamīnu bagātus dzērienus, tā ir, mežrozīšu tēja un ēdu citrusaugļus.



**Alise Strode:** Daudz tējas ar medu un ķiploki.



**Arita Meženika:** Kāju sildīšana siltā ūdenī, dažādu augļu ēšana un klepums noder karsts alus ar medu.



**Līga Prigoda:** Piens ar medu (garšīgi, lai gan daudziem nepatīk ☺)