

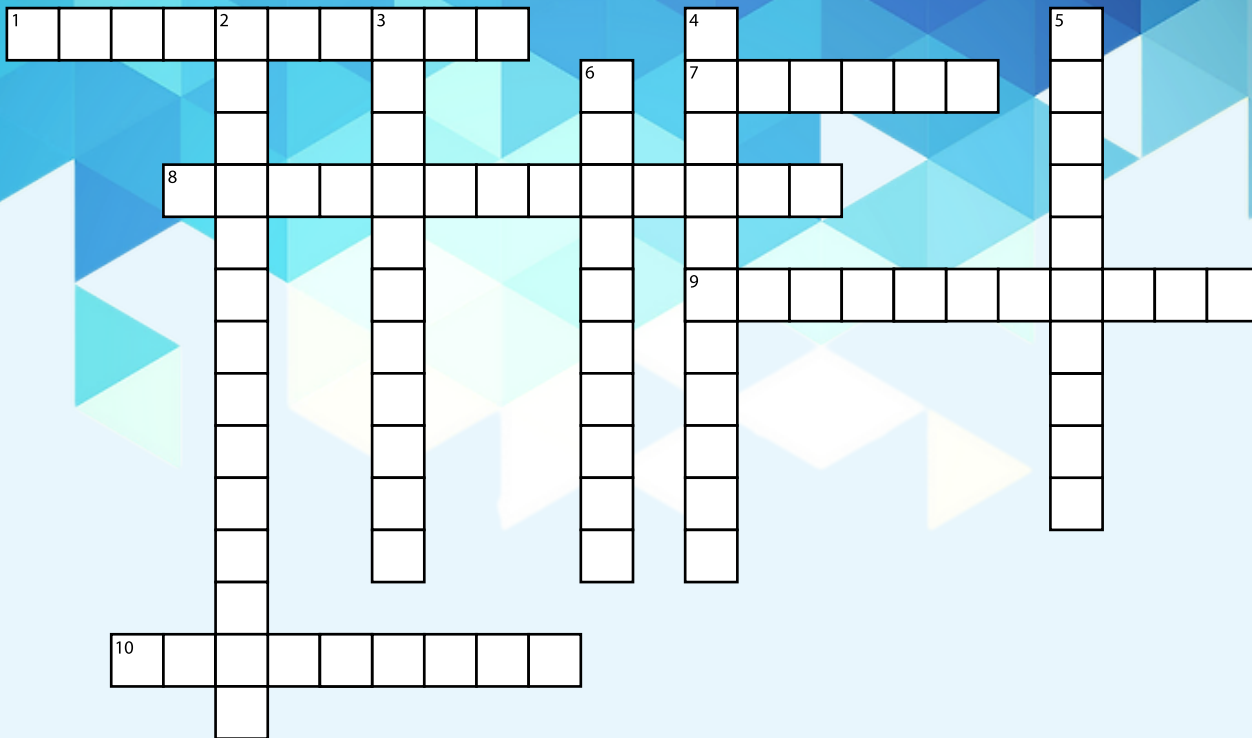
**M A N S**

**V E S E L Ī G A I S**

**2 0 2 4**



RĪGAS VALSTSPILSĒTAS PAŠVALDĪBAS  
LABKLĀJĪBAS DEPARTAMENTS



### Horizontāli:

1. Entuziasms, mudinājums tiekties uz mērķi
7. Miera stāvoklis. Veids, kā pārtraukt piepūli un sasprindzinājumu, lai sekmētu ķermeņa fizisko un garīgo spēju atjaunošanos
8. Zinātne par novecošanās procesiem
9. Viens no galvenajiem veselību pozitīvi ietekmējošajiem faktoriem visa mūža garumā, ja ievēro veselīgus tā principus
10. Labklājība, labizjūta

### Vertikāli:

2. Cilvēka spējas iegūt, apstrādāt un saprast informāciju par veselību un veselības aprūpes pakalpojumiem
3. Organisma paš aizsardzības sistēma pret infekcijas slimību ierosinātājiem
4. Pašsūģestija, pozitīva sevis ietekmēšana
5. Stingrs uzskats, noteiktas domas (par kaut ko)
6. Pasākumu kopums veselības veicināšanā, kas nodrošina cilvēka veselības saglabāšanu

# Janvāris

P. O. T. C. Pk. S. Sv.

<b>1</b> Laimnesis, Solvita Solvija	<b>2</b> Indulis, Ivo, Iva, Ivis	<b>3</b> Miervaldis, Miervalda Ringolds	<b>4</b> Spodra, Ilva, Ilvita	<b>5</b> Simanis, Zintis	<b>6</b> Spulga, Arnita	<b>7</b> Rota, Zigmārs, Juliāns, Digmārs
<b>8</b> Gatis, Ivanda	<b>9</b> Kaspars, Akšels, Alta	<b>10</b> Tatjana, Dorisa	<b>11</b> Smaida, Franciska	<b>12</b> Reinis, Reina, Reinholds Renāts	<b>13</b> Harijs, Ārijs, Āris, Aira	<b>14</b> Roberts, Roberta, Raitis, Rāts
<b>15</b> Fēlikss, Felicita	<b>16</b> Lidija, Lida	<b>17</b> Tenis, Dravis	<b>18</b> Antons, Antis, Antonijs	<b>19</b> Andulis, Alnis	<b>20</b> Oļģerts, Orests, Alģirds, Alģis	<b>21</b> Agnese, Agnija, Agne
<b>22</b> Austris	<b>23</b> Grieta, Strauta, Rebeka	<b>24</b> Krišs, Ksenija, Eglons, Egle	<b>25</b> Zigurds, Sigurds, Sigvards	<b>26</b> Ansis, Agnis, Agneta	<b>27</b> Ilze, Ildze, Izolde	<b>28</b> Kārlis, Spodris
<b>29</b> Aivars, Valērijs, Bille	<b>30</b> Tina, Valentīna, Pārša	<b>31</b> Tekla, Violeta	1	2	3	4

L	H	V	N	K	M	L	I	N	T
U	O	A	R	Ī	L	I	O	F	K
G	F	C	C	K	V	L	E	E	G
V	E	S	E	L	Ī	B	A	R	G
B	Š	N	F	S	Ā	K	U	M	S
M	O	T	I	V	Ā	C	I	J	A
Ž	D	M	Ē	R	K	I	S	K	R
M	I	T	J	K	G	B	T	K	I
J	E	O	P	R	Ā	T	S	R	U
G	N	D	O	M	A	S	N	L	M

*Motivācija*  
*Prāts*  
*Šodien*

*Veselība*  
*Miers*  
*Mērķis*

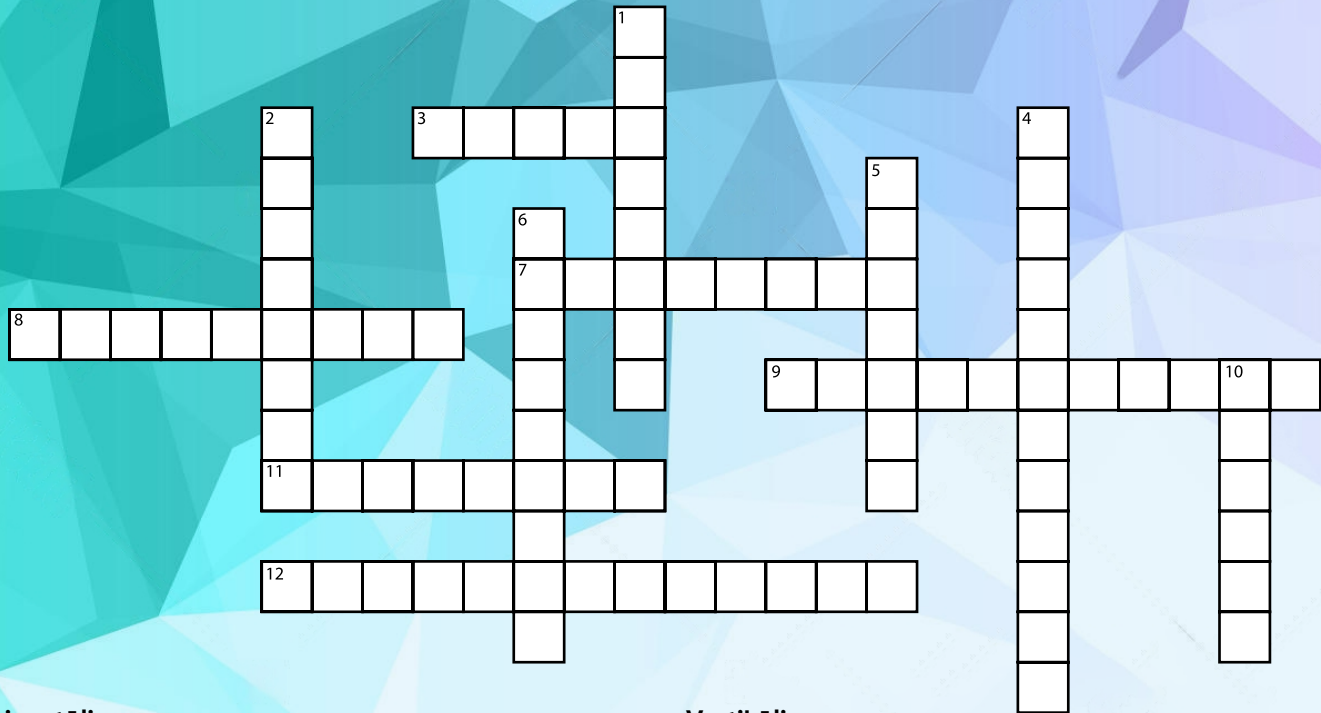
*Sākums*  
*Domas*

☾ (dilstošs) – 4.01. ● (jauns) – 11.01. ☽ (augošs) – 18.01. ○ (pilns) – 25.01.

1.01. – Jaungada diena

20.01. – 1991. gada barikāžu aizstāvju atceres diena

26.01. – Latvijas Republikas starptautiskās (de jure) atzīšanas diena



### Horizontāli:

3. Periodiskas asinsvadu apjoma svārstības. Miera stāvoklī tam jābūt 60–80 sitieniem minūtē
7. Viens no augsta asinsspiediena simptomiem
8. Neveselīgs ieradums, atkarība, kas ir ļoti kaitīga sirds un asinsvadu veselībai. Bojā asinsvadu sienīņas
9. Mīksta, taukiem līdzīga vaskveida viela, kura atrodas asins plūsmā. Augsts tā saturs asinīs (virs 5,2 mmol/l) liecina par augstu koronārās sirds slimības risku
11. Traucēts sirdsdarbības temps jeb ritms, kas var izraisīt nepietiekamu smadzeņu asinsapgādi
12. Viena no biežākajām sirds aritmijām. Tās laikā sirds var sarauties ātrāk par 100 reizēm minūtē vai pat vēl ātrāk, patērējot daudz lielāku enerģiju nekā normāli, tādējādi ātrāk nogurstot

### Vertikāli:

1. Fiziska aktivitāte dodoties kājām, kas uzlabo asins cirkulāciju; palīdz stiprināt vienmērīgu elpošanu, slodzi sirdij un stiprināt vispārējo emocionālo labsajūtu
2. Fiziskā aktivitāte, izmantojot speciālas nūjas. Labvēlīgi stiprina kardiovaskulāro veselību
4. Paaugstināts asinsspiediens. Laicīgi neatpazīta un neārstēta, paaugstina risku saslimt ar sirds – asinsvadu slimībām, insultu
5. Lokāli asinsrites traucējumi vienā vai vairākos galvas smadzeņu asinsvados. Pēkšņš ķermeņa vienas puses vājums (neklauša roka un/ vai kāja, iespējami arī jušanas traucējumi)
6. Asinsvadī, pa kuriem asinis aizplūst no sirds. To sienu gludo muskuļu saraušanās un atslābšana attiecīgi pazemina vai paaugstina asinsspiedienu
10. Orgāns. Ilgstoši paaugstināts arteriālais asinsspiediens izsauc tā asinsvadu sašaurināšanos, kas tādēļ organismā filtrē mazāk šķidruma

# Februāris

P. O. T. C. Pk. S. Sv.

29	30	31	1 Brigita, Indra, Indars Indris	2 Spīdola, Sonora	3 Aīda, Ida, Vida	4 Daila, Veronika, Dominiks
5 Agate, Selga, Silga, Siniņa	6 Dace, Dārta, Dora, Daris	7 Nelda, Rihards, Ričards, Rīšards	8 Aldona, Čestlavs	9 Simona, Apolonija	10 Paulīne, Paula, Jasmina	11 Laima, Laimdota
12 Kartīna, Līna	13 Malda, Melīta	14 Valentīns	15 Alvīls, Olafs, Aloīzs, Olavs	16 Jūlija, Džuljeta	17 Donats, Konstance	18 Kora, Kintija
19 Zane, Zuzanna	20 Vītauts, Smuīdra, Smuīdris	21 Eleonora, Ariadne	22 Ārija, Rigonda, Adriāns, Adriāna, Adrija	23 Haralds, Almants	24 Diāna, Dina, Dins	25 Alma, Annemarija
26 Evelīna, Aurēlija, Mētra	27 Līvija, Līva, Andra	28 Skaidrīte, Justs, Skaidra	29	1	2	3

E	P	N	G	F	C	I	R	M	H
T	R	O	M	B	S	Z	Ū	F	F
A	O	G	Z	A	Ž	S	P	U	S
F	S	P	I	E	D	I	E	N	S
M	L	N	M	N	Z	R	S	P	U
D	V	D	U	V	T	D	Ž	S	P
O	J	O	G	A	G	S	F	K	U
P	Ā	R	B	A	U	D	E	O	L
N	G	A	O	R	T	A	K	O	S
I	B	O	A	V	Ē	N	A	S	S

*Spiediens  
Aorta  
Rūpes*

*Trombs  
Pulss  
Pārbaude*

*Vēnas  
Sirds*

☾ (dilstošs) – 3.02. ● (jauns) – 10.02. ☽ (augošs) – 16.02. ○ (pilns) – 24.02.

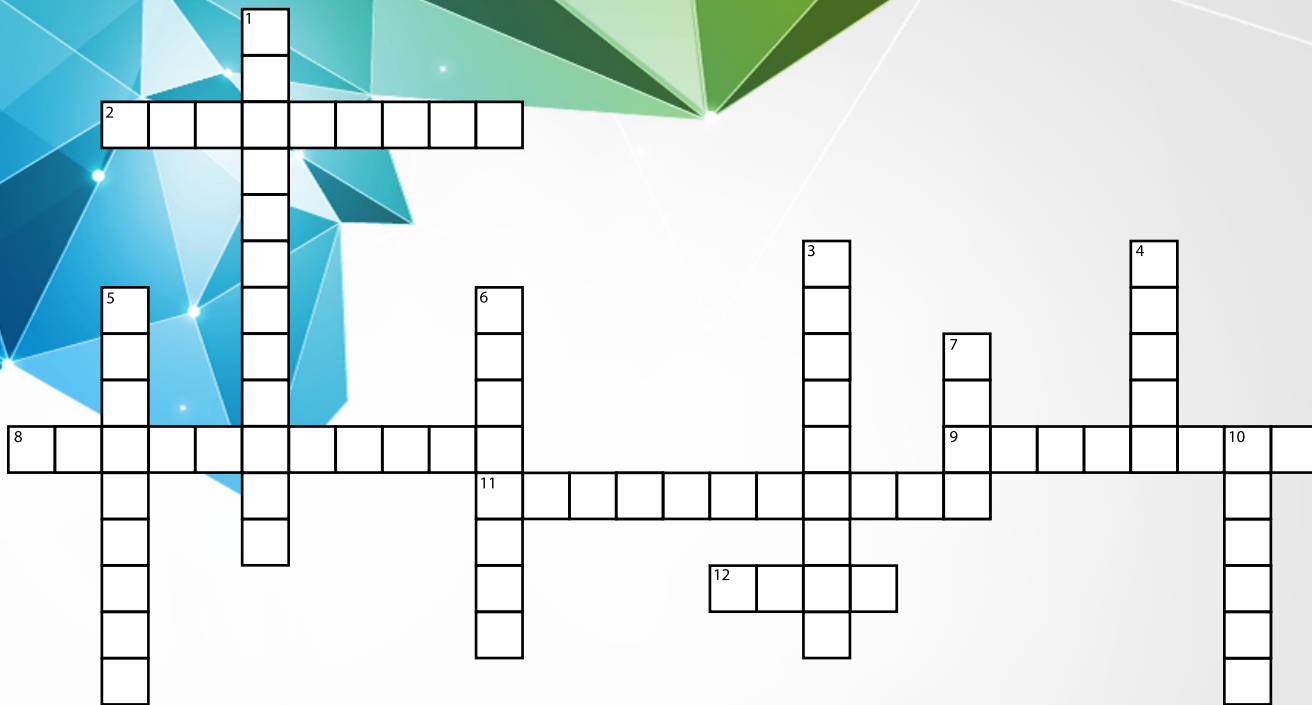
14.02. – Valentīna diena

16.02. – Lietuvas Republikas neatkarības diena

24.02. – Igaunijas Republikas neatkarības diena

04.02. – Pasaules pretvēža diena

28.02. – Starptautiskā reto slimību diena



### Horizontāli:

- 2.** Darbība, process (ūdenī). Mēdz izraisīt vasarai raksturīgu saslimšanu – ārējās auss iekaisumu, ko sekmē silta, mitra vide un baktēriju vai sēnišu iekļūšana dziļākos audos
- 8.** Dzirdes pasliktināšanās, grūtības uztvert parastā skaļuma runu. Biežas sūdzības: troksnis un dzinkstoņa ausis, spēja saprast citu teikto
- 9.** Skaņas, ko uztveram kā traucējošas blakusskaņas, neļauj pareizi uztvert runu, mūziku, traucē darbā un atpūtā. Var bojāt iekšējās auss nervu šūnas
- 11.** Plāna membrāna, kas norobežo ārējo ausi no vidusauss, neļaujot tajā iekļūt infekcijai. Uztver skaņu viļņus
- 12.** Ārējās auss ejas dziedzeru sekrēts. No auss tiek izvadīts spontāni līdz ar žokļa kustībām. Mēdz izraisīt arī ārējās auss dzirdes problēmas (piemēram, ja auss eja ir šaura un likumaina; bieži tiek lietotas ausis ievietojamās austiņas vai ausu aizbāžņi). Biežas pazīmes: nieze, pilnuma sajūta ausī, sāpes vai pat reibonis

### Vertikāli:

- 1.** Dzirdes pārbaude ar elektroakustisku aparāturu, lai noteiktu dzirdamības sliekšni
- 3.** Maņa. Stāvoklis, ko nodrošina vestibulārais aparāts, redze, kustību-balsta orgānu sistēma. Svarīgs arī traumatisma profilaksē, veicot attiecīgus vingrinājumus
- 4.** Skaņa, ko rada cilvēks dažādos augstumos, stiprumos un tembros
- 5.** Jautāt vēlreiz, atkārtoti. Dzirdētā pārprasišana vai pārmērīgi skaļa balss var liecināt par dzirdes pasliktināšanos
- 6.** Nepatīkams reibonis, "slikta dūša", ko var izraisīt vestibulārā aparāta traucējumi
- 7.** Irdena, no piemaisījumiem attīrīta šķiedru masa, ko izmanto, piemēram, medicīnā. Tās izstrādājumus izmanto arī kosmētikā un pievieno speciāliem kociņiem, kas izmantojami kosmētikas noņemšanai (ausu tīrīšanai izmantojot nevar, jo var iebakstīt sēru vēl dziļāk auss ejā)
- 10.** Rinīts jeb deguna dobuma glotādas iekaisums. Pie nepareizas deguna šņaukšanas var sekmēt arī otītu jeb vidusauss iekaisumu

# Marts

P. O. T. C. Pk. S. Sv.

26	27	28	29	1	2	3
				Ivars, Ilgvars	Lavīze, Luīze, Laila	Tālis, Tālavš, Marts
4	5	6	7	8	9	10
Alise, Auce, Enija	Austra, Aurora, Aurika	Vents, Centis, Gotfrīds	Ela, Elmīra	Dagmāra, Marga, Margita	Ēvalds	Silviņa, Laimrota, Liliāna
11	12	13	14	15	16	17
Konstantīns, Agita	Aija, Aiva, Aivis	Ernests, Balvis	Matīde, Ulrika	Amīda, Amalda, Imalda	Guntis, Guntars, Guntris	Ģertrūde, Gerda, Gerhards
18	19	20	21	22	23	24
Ilona, Adelīna	Jāzeps, Juzefa	Made, Irbe	Una, Unigunde, Dzelme, Benedikts, Benedikta	Tamāra, Dziedra, Gabriels, Gabriela	Mirdza, Zānete, Zanna	Kazimirs, Izidorš
25	26	27	28	29	30	31
Māra, Māriņa, Marita, Mare, Ģedimīns	Eiženija, Zenija	Gustavs, Gusts, Tālriņš, Saulis	Gunta, Ginta, Gunda	Aldoniš, Agija	Naniņa, Ilgmārs	Gvido, Atvars

O	C	V	E	S	K	A	Ņ	A	R
R	M	H	U	A	D	E	T	D	U
A	Ū	G	V	A	R	V	U	E	P
U	Z	U	N	B	R	R	Z	C	T
S	I	T	R	O	K	S	N	I	S
I	K	D	F	M	B	M	R	B	A
S	A	G	G	N	R	B	B	E	U
D	Z	I	R	D	E	E	F	L	D
G	K	I	P	Ž	N	V	K	I	I
C	K	L	U	S	U	M	S	S	O

*Dzirdē  
Skana  
Pirkšnis*

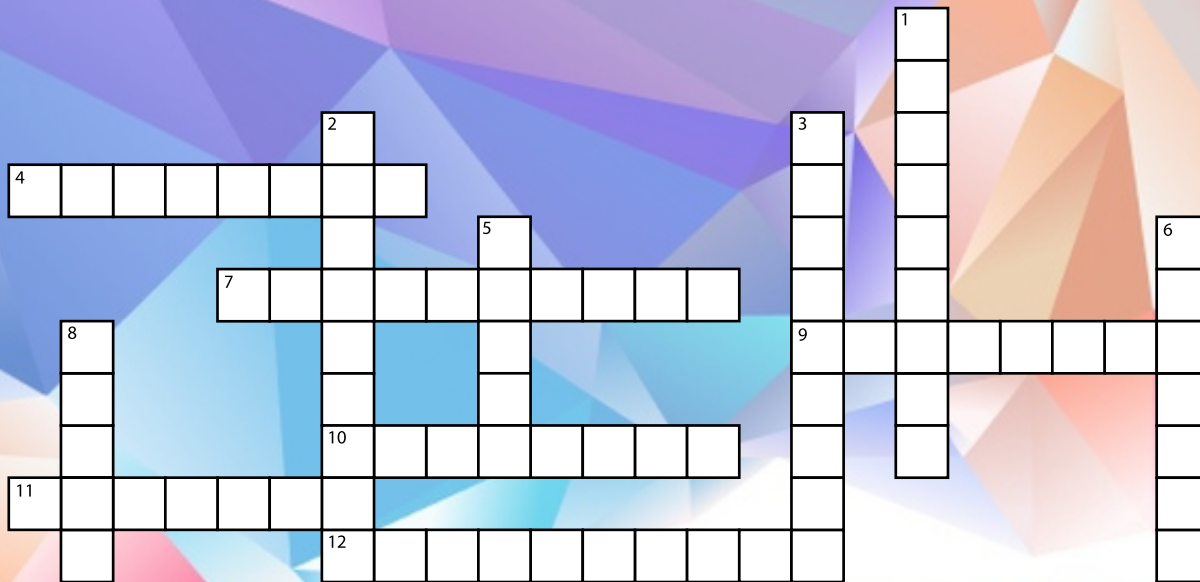
*Klusums  
Ausis  
Decibeli*

*Audio  
Mūzika*

☾ (dilstošs) – 3.03. ● (jauns) – 10.03. ☽ (augošs) – 17.03. ○ (pilns) – 25.03.

2.03. – Nacionālo partizānu bruņotās pretošanās atceres diena  
8.03. – Starptautiskā sieviešu diena  
17.03. – Nacionālās pretošanās kustības piemiņas diena  
25.03. – Komunistiskā genocīda upuru piemiņas diena  
29.03. – Lielā Piektdiena  
31.03. – Pirmās Lieldienas

03.03. – Pasaules dzirdes diena  
09.03. – Pasaules nieru diena  
22.03. – Pasaules ūdens diena  
24.03. – Pasaules tuberkulozes diena



### Horizontāli:

4. Fiziska aktivitāte. Ritmiskas vingrošanas veids, kas ļauj palielināt skābekļa patēriņu organismā
7. Cilvēka spēja kustēties, veikt aktīvas un pasīvas kustības. Vispārējais kustību diapazons (it īpaši locītavās)
9. Tāds, kas notiek vienmērīgi. Svarīgs nosacījums, lai savā ikdienā ievērotu veselīgu dzīvesveidu, motivētu turpināt aktivitātes veselības labā
10. Īpašība. Muskuļu un locītavu spēja saglabāt kustību amplitūdu. Mazina iespēju saraut saites fizisko aktivitāšu laikā vai ikdienā pārpūlēt muskuļus
11. Ķermeņa audi, kā darbībai nepieciešama enerģija. Primārā funkcija: pārvietot kaulus ķermeņa kustībai
12. Atsīdīšanās daļa pēc fiziskām aktivitātēm (atgriezeniskais lietv.), kas palīdz atbrīvot muskuļus pēc slodzes, neradot tiem pārslodzi

### Vertikāli:

1. Elpošanas muskulis. Visspēcīgākais muskulis, kas piedalās elpošanā, kam ir svarīga loma arī mūsu ķermeņa limfas kustībā
2. Svarīgākais elements visu dzīvo organismu elpošanas procesos
3. "Laimes hormons", kas izdalās fizisko aktivitāšu laikā, rada prieka un pacīlātības izjūtu, vairo enerģiju
5. Dzeltēnīgs, caurspīdīgs šķidrums, kas veidojas audos starp šūnām. Tās cirkulācija ļauj audiem barot un nodrošināt pastāvīgu šūnu maiņu, likvidēt liekās metaboliskās vielas
6. Sagatavošanās vingrinājumi, kas uzlabo asins cirkulāciju, paātrina sirdsdarbību, kā arī nodrošina ķermeņa pielāgošanos plānotajam treniņam
8. Vingrinājumu sistēma, kas radusies senajā Ķīnā. Dažādie fizisko kustību vingrinājumi, pašmasāžas tehnikas un elpas sakārtošana sniedz virkni pozitīvu ieguvumu veselībai



# Aprīlis

P. O. T. C. Pk. S. Sv.

<b>1</b> Dagnis, Dagne	<b>2</b> Irmgarde	<b>3</b> Daira, Dairis, Daiva, Daivis	<b>4</b> Valda, Herta, Ārvalda, Ārvaldis, Ārvaldis	<b>5</b> Vija, Vidaga, Aivija	<b>6</b> Zinta, Vilps, Filips, Dzinta, Dzintis	<b>7</b> Zina, Zinaida, Helmutis
<b>8</b> Edgars, Danute, Dana, Dans	<b>9</b> Valērija, Žubīte, Alla	<b>10</b> Anita, Anitra, Zīle, Annika	<b>11</b> Hermanis, Vilmārs	<b>12</b> Jūlijs, Ainis	<b>13</b> Egils, Egīls, Nauris	<b>14</b> Strauja, Gudrīte
<b>15</b> Aelita, Gastons	<b>16</b> Mintauts, Alfs, Bernadeta	<b>17</b> Rūdolfs, Vīviāna, Rūdis	<b>18</b> Laura, Jadviga	<b>19</b> Vēsma, Fanija	<b>20</b> Mirta, Ziedīte, Meija	<b>21</b> Marģers, Anastasija
<b>22</b> Armands, Armanda	<b>23</b> Jurgis, Juris, Georgs, Jurgita	<b>24</b> Visvaldis, Nameda, Ritvaldis, Ritums	<b>25</b> Līksma, Bārbala	<b>26</b> Alīna, Sandris, Rūsiņš	<b>27</b> Tāle, Raimonda, Raina, Klementīne	<b>28</b> Gundega, Terēze
<b>29</b> Vīlnis, Raimonds, Laine	<b>30</b> Lilija, Liāna	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

E	N	S	E	U	V	G	J	B	S
N	F	P	L	V	I	A	R	C	P
E	C	Ē	P	H	N	H	S	H	O
R	K	K	A	V	G	C	T	L	R
G	U	S	I	M	R	T	Ā	N	T
I	S	Ķ	L	U	O	C	J	J	S
J	T	Ū	P	G	J	I	A	B	V
A	Ī	O	A	U	U	S	B	Z	J
Z	B	N	O	R	M	F	Ž	Ž	N
Ķ	A	N	Ž	A	S	D	H	G	J

*Vingrojums  
Sports  
Mugura*

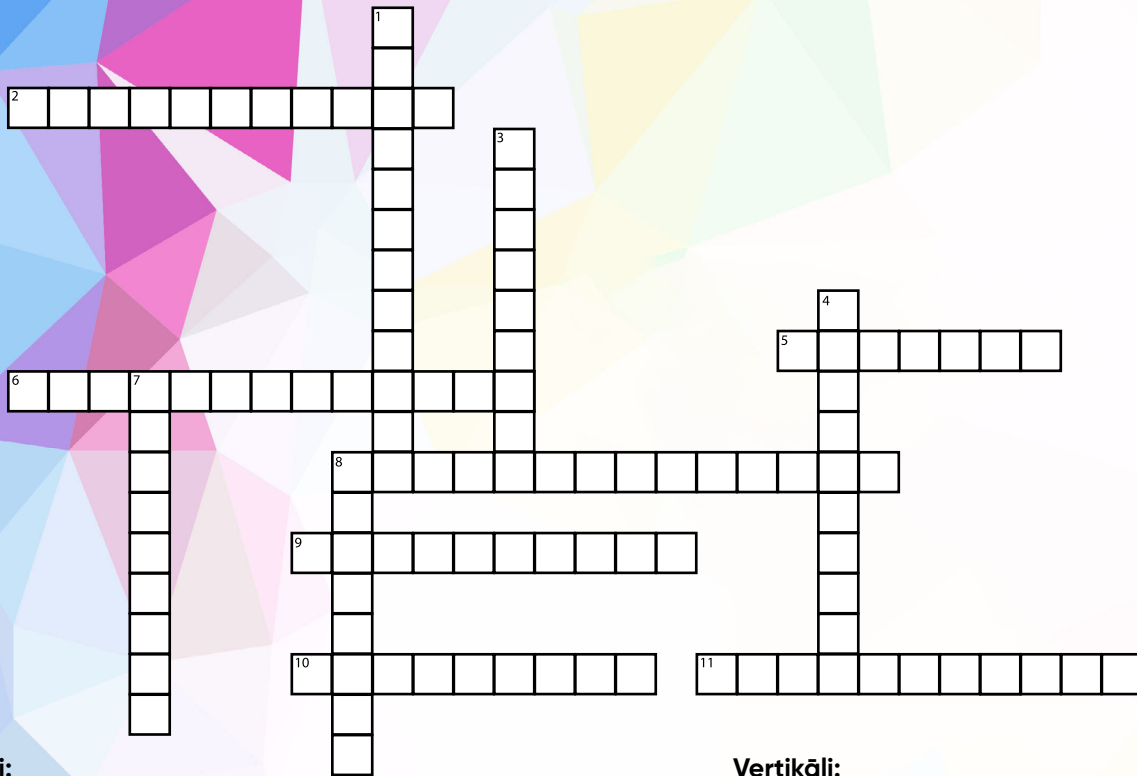
*Kustība  
Enerģija  
Stāja*

*Spēks  
Elpa*

☾ (dilstošs) – 2.04. ● (jauns) – 8.04. ☽ (augošs) – 15.04. ○ (pilns) – 24.04.

1.04. – Otrā Lieldienu diena  
27.04. – Latgales kongresa diena

06.04. – Pasaules sporta diena  
07.04. – Pasaules veselības diena  
22.04. – 28.04. – Eiropas imunizācijas nedēļa



### Horizontāli:

2. Sāpju sajūta, kas lokalizējas deniņos, acīs, deguna rajonā vai pakauša daļā. Var liecināt arī par acu saslimšanām
5. Sakņu dārzeni, kuros esošais A vitamīns ir nozīmīgs acu veselībai
6. Acis reflekss. Ja tas samazinās (visbiežāk – strādājot pie datora, skatoties ekrānos), veidojas papildu risks “sausās acs” sindromam
8. Speciāls sejas aizsargs, lai pasargātu acis no iespējamām traumām, piemēram, sportojot, veicot darbus mežā vai dārzā
9. “Miega hormons”, kura izstrādi negatīvi ietekmē viedierīču lietošana pirms gulētiešanas, jo to ietekmē redzes nerva saņemtā informācija par gaismas un tumsas maiņu
10. Laika ilgums (skaits vārdiem), pēc kā acis jāatpūtina vismaz 20 sekundes, ja daudz laika pavadīts pie datora vai citām viedierīcēm
11. Ārsts, kas specializējies acu slimību un redzes traucējumu diagnostikā, ārstēšanā un profilaksē

### Vertikāli:

1. Viens no biežāk izplatītajiem alergēniem (it īpaši augu ziedēšanas laikā), izraisot alergisko rinokonjunktivītu
3. Pastiprināta acu sekrēcija. Raksturīga arī nieze un acu plakstiņu apsārtums
4. Redzes stāvoklis, kurā cilvēks nespēj skaidri redzēt tālumā
7. Acs caurspīdīgās lēcas apduļķošanās. Visbiežākais tās rašanās iemesls ir acs novecošana. Pārmaiņas izraisa arī pārmērīgs ultravioletais starojums, diabēts u. c. faktori
8. Organisma reakcija uz organismā vai vidē esošām specifiskām vielām – alergēniem. Var izraisīt acu asarošanu, acu apsārtumu, izdalījumus un citus kairinošus simptomus

# Maijs

P.	O.	T.	C.	Pk.	S.	Sv.
29	30	1 Ziedonis	2 Zigmunds, Sigmunds, Zigismunds	3 Gints, Uvis	4 Vizbulīte, Viola, Vijolīte	5 Ģirts, Ģederts
6 Gaidis, Didzis	7 Henriete, Henrijs, Jete, Enriko	8 Stapiņslavs, Stapiņslava, Stefānija	9 Klāvs, Einārs, Ervins	10 Maija, Pajja	11 Milda, Karmena, Manfreds	12 Valija, Ināra, Ina, Inārs
13 Irēna, Irīna, Ira, Iraida	14 Krišjānis, Elfa, Aivita, Elvita	15 Sofija, Taiga, Aivita, Arita	16 Edvīns, Edijs	17 Herberts, Dailis, Umberts	18 Inese, Inesis, Ēriks	19 Lita, Sibilla, Teika
20 Venta, Salvis, Selva	21 Ernestīne, Ingmārs, Akvelīna	22 Emīlija	23 Leontīne, Leokādija, Lonija, Ligija	24 Ilvija, Marlēna, Ziedone	25 Anšlavs, Junora	26 Edvards, Edvarts, Eduards, Varis
27 Dzidra, Gunīta, Loreta, Dzidrīš	28 Viīis, Vilhelms	29 Maksīis, Maksīims, Raivīis, Raivo	30 Vītolds, Lolīta, Leticija	31 Alīda, Jūsma	1	2

Z	L	I	T	Z	O	M	R	L	K
G	H	P	A	Ī	G	R	A	Ž	V
A	G	L	T	K	K	O	D	L	E
R	A	A	P	B	F	L	Z	P	A
E	I	K	Ū	R	D	O	E	M	B
D	S	S	T	I	Ž	C	N	N	U
Z	M	T	A	L	K	V	E	B	E
E	A	I	R	L	M	A	C	I	S
H	T	N	S	E	H	G	R	Z	N
Ķ	L	Ī	J	S	L	Ž	A	H	I

☾ (dilstošs) – 1.05. ● (jauns) – 8.05. ☽ (augošs) – 15.05. ○ (pilns) – 23.05. ☾ (dilstošs) – 30.05.

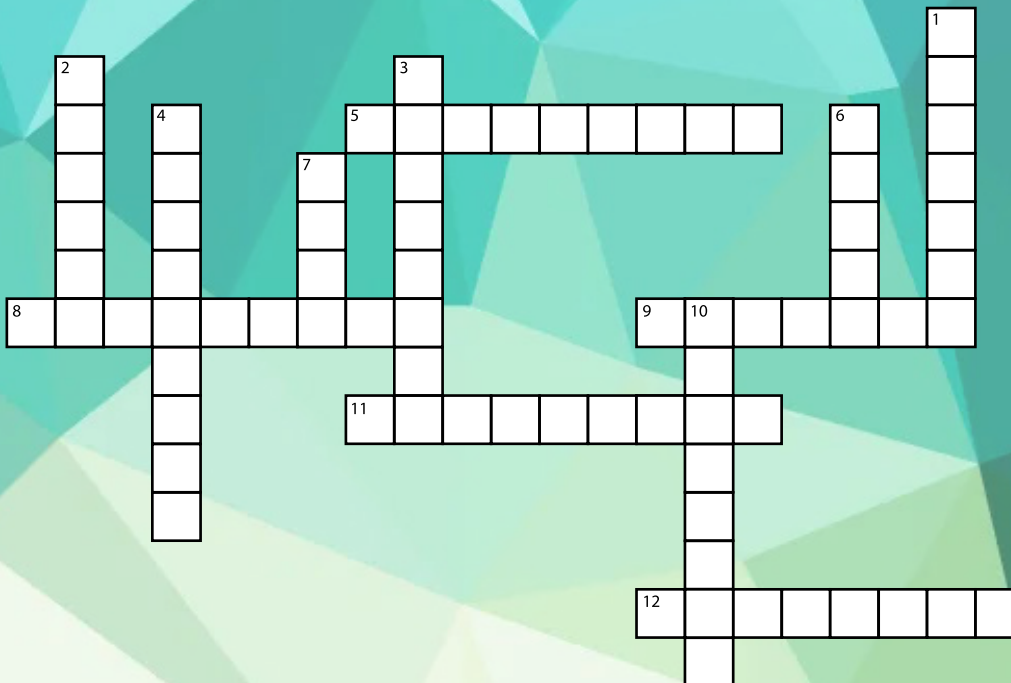
1.05. – Darba svētki, Latvijas Republikas Satversmes sapulces sasaukšanas diena, 4.05. – Latvijas Republikas Neatkarības atjaunošanas diena, 06.05. – Pārceltā brīvdiena (no 04.05.2024.)  
8.05. – Nacisma sagrauves diena un Otrā pasaules kara upuru piemiņas diena, 9.05. – Eiropas diena, 12.05. – Mātes diena, 15.05. – Starptautiskā ģimenes diena, 17.05. – Ugunsdzēsēju un glābēju diena, 19.05. – Vasarsvētki

15.05. – Starptautiskā ģimenes diena  
31.05. – Pasaules diena bez tabakas

*Redze*  
*Gaisma*  
*Atpūta*

*Tiklens*  
*Plakstini*  
*Brilles*

*Acis*  
*Radzene*



### Horizontāli:

- 5.** Blīvas nogulsnes uz zobiem (parasti pie smaganām), kā dēļ pastāv risks veidoties smaganu “kabatām” un zobiem kļūt kustīgiem
- 8.** Augšzokļa un apakšzokļa zobu rindu savstarpējais novietojums. Ja tas veidojas nepareizi, tad tiek traucēta košļāšanas aparāta funkcija un pareiza skaņu veidošana
- 9.** Viens no biežāk sastopamajiem zobu bojājumu veidiem. Veidojas zobā, kad zoba emalju sabojā skābe
- 11.** Dabīgs saldinātājs, ko vērts izmantot parastā cukura vietā. Vērtīgs arī kariesa profilaksē
- 12.** Ģlotāda, kas cieši piekļaujas zobu kakliņiem. Veselas tās ir bāli rozā krāsā, bez apsārtuma, neasiņo zobu tīrīšanas vai diegošanas laikā. To iekaisums jeb gingivīts ir viena no izplatītākajām mutes dobuma saslimšanām

### Vertikāli:

- 1.** Ķīmiskais elements, svarīga audu, kaulu un zobu sastāvdaļa; viens no zobu emaljas veidotājiem. Palīdz uzturēt kaulu un zobu veselību
- 2.** Audi, kas veido zoba ārējo kārtu
- 3.** Ārsts, pie kura īpaši svarīgi veikt profilaktiskas apskates cilvēkiem, kuri smēķē, kuriem ir diagnosticēts diabēts, vāja imūnsistēma, nosliece uz aplikuma veidošanos, sievietēm gaidību laikā. Viens no pirmajiem, kurš var pamanīt pirmās mutes dobuma audzēju pazīmes
- 4.** Process. Zobu higiēnas darbība, kas jāveic katru dienu
- 6.** Ķīmisks savienojums, kas padara zobu emalju ievainojamu, tāpēc pārlieku enerģiska zobu tīrīšana tūlīt pēc maltītes var radīt zobu emaljas bojājuma risku. Tās līmenis īpaši paaugstinās, uzturā lietojot cukuru un saldinātus dzērienus
- 7.** Orgāns, kas piedalās barības smalcināšanā, norīšanā un artikulētu skaņu veidošanā. Jātira katrā zobu mazgāšanas reizē
- 10.** Nogulsnes uz zobiem. Galvenais to bojāšanās un smaganu slimību cēlonis. Satur miljoniem baktēriju un veidojas, ja zobi netiek pareizi un regulāri tīrīti

# Jūnijs

P.	O.	T.	C.	Pk.	S.	Sv.
27	28	29	30	31	1 Biruta, Mairīta, Bernedīne	2 Lība, Emma
3 Inta, Ineta, Intra	4 Elfrīda, Sintija, Sindija	5 Igoris, Margots, Ingvars	6 Ingrīda, Ardis	7 Gaida, Arnis, Arno	8 Frīdis, Frīda, Mundra	9 Ligita, Gita
10 Malva, Anatols, Anatolijs	11 Ingus, Mairis, Vidvuds	12 Nora, Lenora, Ija	13 Zigfrīds, Ainārs, Uva	14 Tija, Saiva, Sentis, Santis, Saivis	15 Baņuta, Žermēna, Viļija, Vīts	16 Justīne, Juta
17 Artūrs, Artis	18 Alberts, Madis	19 Viktors, Nils	20 Rasma, Rasa, Maira	21 Emīls, Egita, Morvīds	22 Ludmila, Laimdots, Laimiņš	23 Līga
24 Jānis	25 Milija, Maiga	26 Ausma, Inguna, Ingūna, Inguns, Ausmis	27 Malvīne, Malvis	28 Viesturs, Kitija, Viestards	29 Pāteris, Pāvils, Pauls, Paulis	30 Tāivaldis, Mareks

N	I	E	G	B	C	N	O	I	I
Z	C	Ū	H	I	G	I	Ē	N	A
A	O	F	D	Z	O	Z	E	A	Ķ
P	L	B	L	E	J	I	T	L	A
L	K	G	A	U	N	Z	A	S	U
I	B	M	Ž	K	O	S	N	M	Ķ
K	F	U	L	Z	M	R	N	A	H
U	M	T	I	O	G	E	Ī	I	E
M	Ķ	E	V	B	P	G	N	D	N
S	G	C	K	I	N	N	S	S	S

●(jauns) – 6.06. ☽(augošs) – 14.06. ○(pilns) – 22.06. ☾(dilstošs) – 29.06.

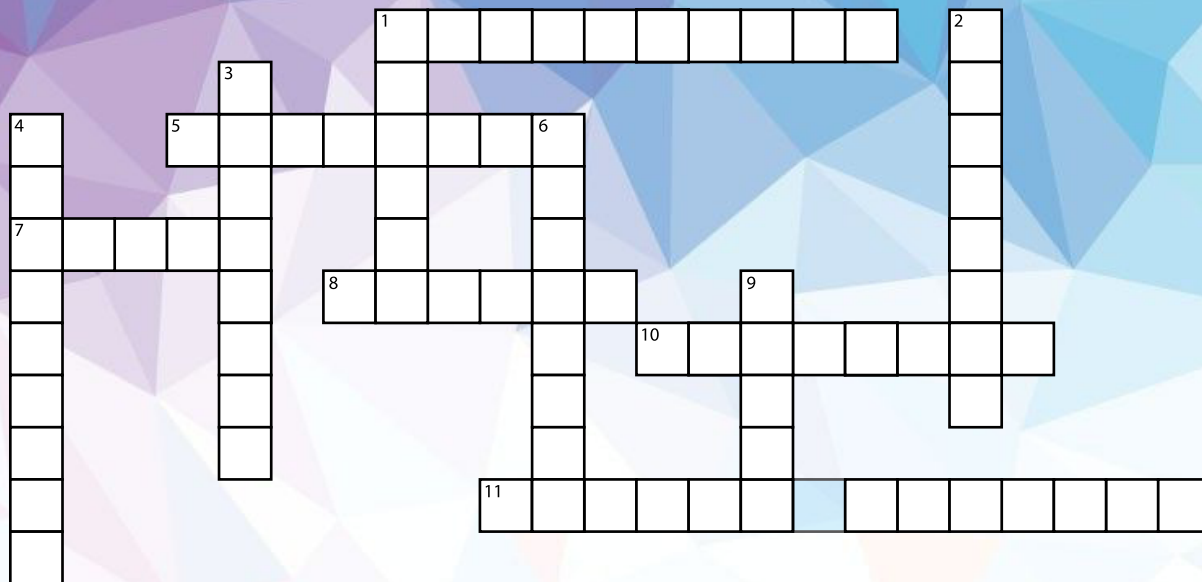
1.06. – Starptautiskā bērnu aizsardzības diena  
 14.06. – Komunistiskā genocīda upuru piemiņas diena  
 17.06. – Latvijas Republikas okupācijas diena  
 16.06. – Medicīnas darbinieku diena  
 22.06. – Varoņu piemiņas diena (Cēsu kaujas atceres diena)  
 23.06. – Līgo diena  
 24.06. – Jāņu diena

14.06. – Pasaules asinsdonoru diena

*Smaidis  
 Higiēna  
 Zobakmens*

*Fluorīds  
 Aplikums  
 Ūdens*

*Mute  
 Zobi*



### Horizontāli:

1. Sevis pakļaušana saules starojuma kaitīgajai iedarbībai
5. Ļaundabīgs audzējs, kas rodas no ādas pigmentšūnām
7. Šķidrums (visbiežāk – ūdens) aizture audos. Var parādīties arī pēc saules apdeguma
8. Apģērba piederums, kas paredzēts galvas virsējās daļas segšanai
10. Brūngana ādas pigmentācija, kas rodas ultravioletā starojuma ietekmē, izgulsnējoties ādas virsējā kārtā
11. Pēkšņa saslimšana (galvassāpes, vemšana, nespēks, kustību koordinācijas traucējumi), ko izraisa intensīva saules staru iedarbība

### Vertikāli:

1. Ādas infekcija, kas var skart arī nagus un matus
2. Ādas virsējā kārtā, kas veido organisma aizsargslāni un kurai piemīt antibakteriālas īpašības
3. Melns vai tumši brūns, arī dzeltens pigments, kas nosaka augu un dzīvnieku aužu krāsu, kā arī cilvēku ādas krāsu. Tā daudzuma palielināšanās ādā rada iedeguma krāsu. Ādas bojājuma pazīme
4. Acu slimība. Acs lēcas apduļķošanās un redzes pasliktināšanās spēj izraisīt UV starojuma negatīvā iedarbība
6. Organisma reakcija uz organismā vai vidē esošām specifiskām vielām – alergēniem
9. Šķidra viela. Āda nereti ir pirmā, kas signalizē par tā trūkumu organismā

# Jūlijs

P.	O.	T.	C.	Pk.	S.	Sv.
1 Imants, Rimants, Ingars, Intars	2 Lauma, Ilvars, Halina	3 Benita, Everita, Verita, Emerita	4 Ulvis, Uldis, Sandis, Sandijs	5 Andžs, Andžejs, Edīte, Esmeralda	6 Anrijs, Arkādījs	7 Alda, Maruta
8 Antra, Adele, Ada	9 Zaiga, Asne, Asna	10 Lija, Oļģīva, Oļģivers, Oļģrija	11 Leonora, Svens	12 Indriķis, Ints, Namejs	13 Margrieta, Margarita	14 Oskars, Ritvars, Anvars
15 Egons, Egmonts, Egija, Henriks, Heinrihs	16 Hermīne, Estere, Liepa	17 Aleksis, Aleksejs, Aleks	18 Rozālija, Roze	19 Jautrīte, Kamila, Digna, Sāra	20 Ritma, Ramona	21 Meldra, Meldris, Melisa
22 Marija, Marika, Marina	23 Magda, Magone, Mērija, Magdalēna	24 Krištīne, Kristīna, Krista, Kristiāna, Kristiāns	25 Jēkabs, Žaklīna	26 Anna, Ance, Annija	27 Marta, Dita, Dite	28 Ceclija, Cilda
29 Edmunds, Edžus, Vidmants	30 Valters, Renārs, Regnārs	31 Rūta, Rūta, Angelika, Sigita	1	2	3	4

● (jauns) – 6.07. ☽ (augošs) – 14.07. ○ (pilns) – 21.07. ☾ (dilstošs) – 28.07.



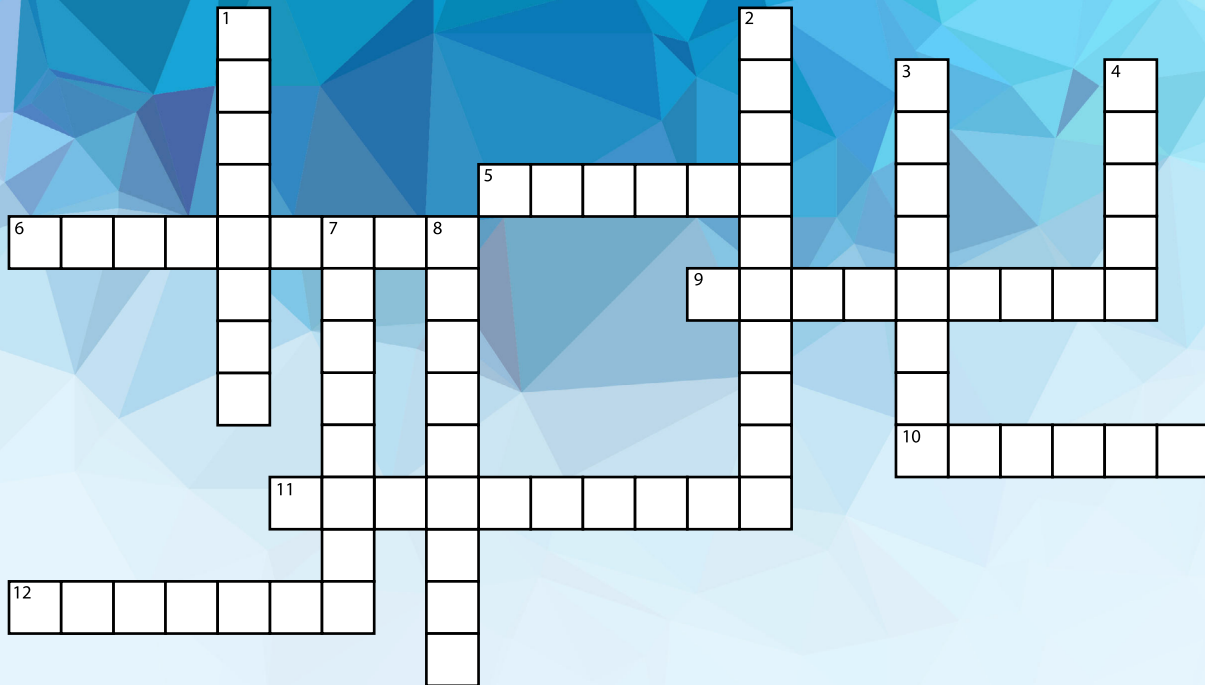
Āda  
Pigments  
Apsārtums

Saule  
Kopšana  
Starojums

Hormoni  
Udens

4.07. – Ebreju tautas genocīda upuru piemiņas diena  
13.07. – Jūras svētku diena

28.07. – Vispasaules hepatīta diena



### Horizontāli:

5. Psihiska spēja, kas nodrošina iegaumēšanu, atcerēšanos un aizmiršanu. To īpaši labvēlīgi ietekmē kvalitatīvs miegs
6. Pārāk liela ēdiena uzņemšana, no kā īpaši jāizvairās pirms gulētiešanas
9. Hormons (saukts arī par "stresa hormonu"), kas izraisa arī garstāvokļa svārstības un miega traucējumus
10. Nedziļš, parasti īslaicīgs, miegs. 20 minūšu ilga tā palīdz uzlabot modrību un koncentrēšanās spējas
11. Ierīce laika mērīšanai. Lieto vārdu savienojumus ar organisma spēju izjust laika ritējumu un uz to reaģēt
12. Galvenais kafijas pupiņu un tējas lapu alkaloids. Stimulējoša viela, ko nav vēlams lietot pirms gulētiešanas

### Vertikāli:

1. Skaņas, kas parasti izceļas, mēlei miegā atkrītot atpakaļ pret mīkstajam aukslējām un rīkles mugurējo sienu. Var būt miega apnojas pazīme
2. Hormons, kas veidojas augšējā smadzeņu piedēklī un ietekmē cilvēka bioloģisko diennakts ritmu
3. Stāvoklis, kad cilvēks nevar iemigt vai iemieg ar grūtībām, bet miegs nav dziļš un ilgstošs
4. Cilvēka pamatvajadzība, kas ir tikpat svarīga garīgajai un fiziskajai veselībai, kā uzturs un fiziskās aktivitātes
7. Fizisko un psihisko darba spēju, fiziskā spēka samazinājums. Viens no tipiskiem miega trūkuma simptomiem
8. Svarīgākais elements visu dzīvo organismu elpošanas procesos. Par tā trūkumu organismā liecina arī strauja, sekla elpošana ar biežu snaudu, žāvāšanos



# Augusts

P. O. T. C. Pk. S. Sv.

29	30	31	1 Albīns, Albīna	2 Normunds, Stefans	3 Augusts	4 Romāns, Romualds, Romualda
5 Osvalds, Arvils	6 Askolds, Aisma	7 Alfrēds, Madars, Fredis	8 Mudīte, Vladislavs, Vladislava	9 Madara, Genevova, Genevofa	10 Brencis, Audris, Inuta, Audra	11 Olga, Zita, Liega, Zigita
12 Vizma, Klāra	13 Elvīra, Velga, Rēzija	14 Zelma, Zemgus, Vīrma	15 Zenta, Dzeldē, Zeldā	16 Astra, Astrīda	17 Vineta, Oļegs	18 Liene, Helēna, Elena, Ellena, Liēna
19 Melānija, Imanta	20 Bernhards, Boriss, Rojs	21 Janīna, Linda	22 Rudīte, Everts	23 Vītāļis, Ralfs, Valgudis	24 Bērtulis, Boļeslavs	25 Ludvigs, Ludis, Ivonna, Patrīcija, Patriks
26 Natālija, Tālija, Broņislavs, Broņislava	27 Žanis, Jorens, Alens	28 Auguste, Guste	29 Armins, Vismants, Aiga	30 Alvis, Jolanta, Samanta	31 Vilma, Aigars	1

M	R	S	I	Ž	E	V	D	F	K
M	O	E	N	F	M	N	T	A	J
T	N	B	Ž	A	M	H	V	T	J
M	H	N	S	Ī	U	P	P	P	E
I	J	D	J	K	M	D	T	Ū	S
E	O	G	A	I	S	S	A	T	A
G	U	Z	M	A	N	Ī	B	A	P
S	H	R	D	Ē	N	J	J	K	N
L	O	M	J	Ž	P	B	N	A	I
N	O	M	O	D	S	N	P	E	O

*Uzmanība  
Atpūta  
Sapņi*

*Nomods  
Snauda  
Režīms*

*Gaiss  
Miegš*

●(jauns) – 4.08. ☽(augošs) – 12.08. ○(pilns) – 19.08. ☾(dilstošs) – 26.08.

11.08. – Latvijas brīvības cīņāņu piemiņas diena  
21.08. – Konstitucionālā likuma "Par Latvijas Republikas valstisko statusu" pieņemšanas diena  
23.08. – Staļinisma un nacisma upuru atceres diena

01.-07.08. – Pasaules zīdīšanas atbalsta nedēļa  
12.08. – Starptautiskā jaunatnes diena



### Horizontāli:

- 2.** Produkts (dsk.), kas satur aromātiskas vielas un ko pievieno ēdieniem garšas uzlabošanai
- 4.** Vienai ēdienreizei vai vienam cilvēkam paredzēts ēdiena, dzēriena daudzums (vsk.)
- 8.** Paņēmiens dažādu zaļumu vai sēklu (brokoļu, rukolas, kressalātu, redīsu, dažādu graudaugu u. c.) dīgšanai (vislabāk izmanto bioloģiskās sēklas)
- 9.** Svarīga ēdienreize, lai uzņemtu enerģiju un nodrošinātu darbības līdz pusdienām un novērstu nevajadzīgu našķošanos
- 11.** "Laiques hormons", kam ir būtiska nozīme augstākās nervu sistēmas darbībā, vielmaiņā un kas regulē asinsspiedienu
- 12.** Labvēlīgās baktērijas, kas uzlabo zarnu trakta darbību, palīdz organismam uzņemt proteīnus un vitamīnus. Atrodamas kefirā, sierā, jogurtā u. c.

### Vertikāli:

- 1.** Minerālviela. Nepieciešama nervu un muskuļu darbībai, nodrošina normālu sirdsdarbību un citus ieguvumus veselībai. Atrodams kāpostos, pākšaugos, lapu dārzeņos, riekstos
- 3.** Balastvielas. Augu valsts produktu (dārzeņu, augļu) sastāvā esošās vielas, kas, līdztekus antioksidantiem un normālas ķermeņa masas uzturēšanai, samazina onkoloģisko saslimšanu risku
- 5.** Oglhidrāts, kas ātri uzsūcas asinīs, strauji rada enerģiju, bet pēc neilga laika tieši pretēji – pastiprina nogurumu un izsalkuma sajūtu
- 6.** Aminokābes. Organismā nepieciešamas šūnu veidošanai, augšanai un imunitātei. Atrodamas gaļas, zivju un piena produktu sastāvā, pupās, riekstos un sēklās
- 7.** Lielākā oga pasaulē. Rudens velte
- 10.** Pākšaugi, kas folklorā palīdz izaugt līdz debesīm

# Septembris

P. O. T. C. Pk. S. Sv.

26	27	28	29	30	31	1 Ilmārs, Iluta, Austrums
2 Elīza, Lizete, Zete	3 Berta, Bella	4 Dzintra, Dzintara, Dzintars	5 Klaudija, Persijs, Vaida	6 Maigonis, Magnuss, Mariuss	7 Regina, Ermīns	8 Ilga
9 Bruno, Telma	10 Jausma, Albertīne	11 Signe, Signija	12 Erna, Evita, Eva	13 Iza, Izabella	14 Sanita, Santa, Sanda, Sanija, Sandija	15 Sandra, Gunvaldis, Gunvaris, Sonda
16 Asja, Asnate, Dāgs	17 Vera, Vaira, Vairis, Vaiva	18 Liesma, Elita, Alita	19 Vemers, Muntis	20 Guntra, Ginters, Marianna	21 Modris, Matīss, Mariss	22 Māris, Mārica, Maigurs
23 Vanda, Veneranda, Venija	24 Agris, Agrita	25 Rodrigo, Rauls	26 Gundars, Kurts, Knuts	27 Ādolfis, Ilgonis	28 Sergejs, Svetlana, Lana	29 Mikēlis, Mikus, Miks, Mihails, Jumis
30 Elma, Menarda, Elna	1	2	3	4	5	6

L	G	B	L	H	C	M	Ž	T	O
T	A	A	E	K	L	H	J	I	G
E	E	K	K	U	M	O	S	S	A
N	T	G	S	Š	K	Ī	V	I	S
E	U	B	U	T	S	K	J	K	Ļ
R	Z	V	I	T	A	M	Ī	N	I
G	T	H	C	S	U	U	N	K	J
I	U	U	Z	F	G	R	G	H	F
J	R	O	G	C	Ļ	U	M	I	L
A	S	B	N	G	I	S	N	N	O

Šķīns  
Vitamīni  
Lakstauģi

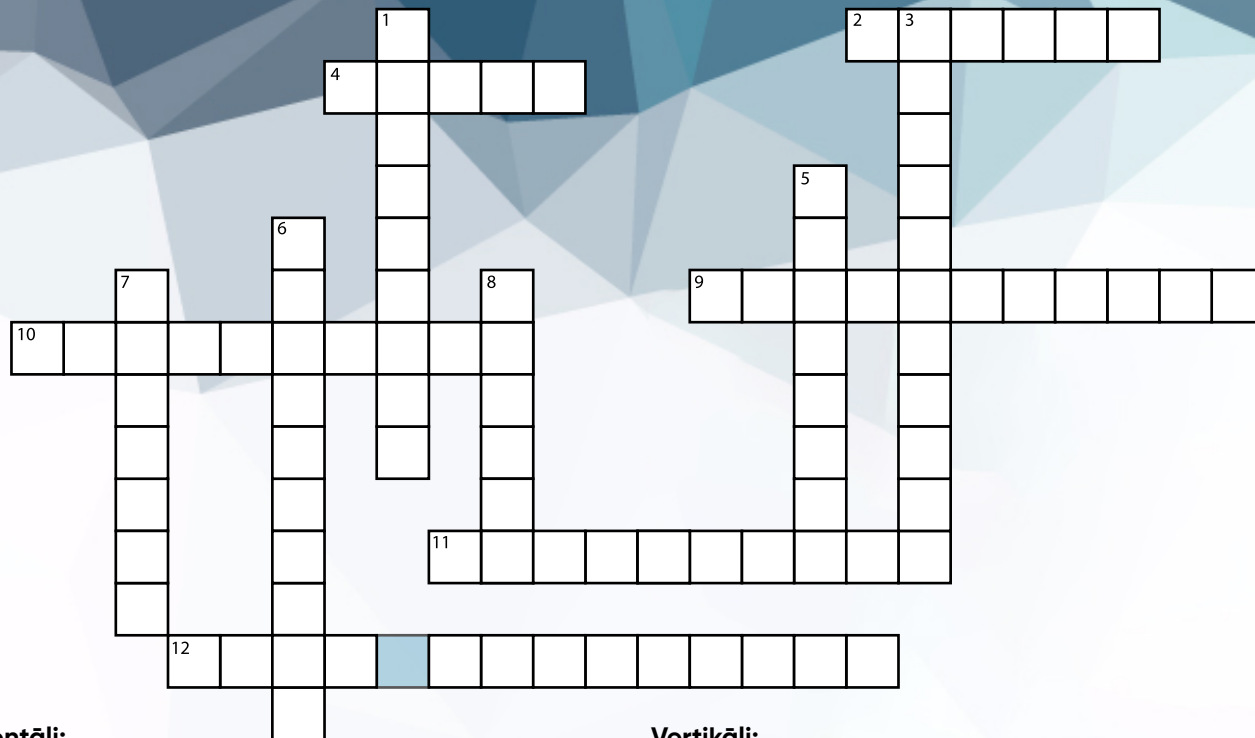
Augļi  
Energija  
Uzturs

Kumoss  
Ogas

● (jauns) – 3.09. ☽ (augošs) – 11.09. ○ (pilns) – 18.09. ☾ (dilstošs) – 24.09.

1.09. – Zinību diena  
08.09. – Tēva diena  
22.09. – Baltu vienības diena

10.09. – Pasauls pašnāvību novēršanas diena  
28.09. – Pasauls trakumsērgas diena  
29.09. – Pasauls sirds diena



### Horizontāli:

2. Tehniskis palīglīdzeklis (dsk.) slidēšanas novēršanai, kas pieliekamas apaviem drošai sakerei ar slidenu virsmu
4. Savvaļas dzīvnieks, kā vārdā tiek saukta gājēju pāreja
9. Norādījums, pamācība, pēc kā var spriest par (kaut kā) izmantošanu. Ikdienā svarīgi ievērot, piemēram, iegādājoties jaunas elektroierīces, iepazīstoties pirms zāļu lietošanas u. c.
10. Pārdrošība (sinonīms), neievērojot iespējamās, nevēlamās sekas veselībai. Jēdzienu bieži lieto saistībā ar drošību satiksmē vai atrodoties uz/pie ūdens
11. Ārsts, kas sniedz palīdzību ģimenes ārsta kompetences ietvaros, kad ģimenes ārsts nav pieejams, t. sk. svētku dienās
12. Neliela ierīce, lai pasargātu mājokļa iemītnieku dzīvības no pēkšņa ugunsgrēka briesmām

### Vertikāli:

1. Iespēja redzēt, saskatīt. Jēdzienu bieži attiecina uz attālumu ceļu satiksmē, vārdu salikumos "pietiekama" vai "nepietiekama"
3. Viens no svarīgākajiem drošības atribūtiem gada tumšajā laikā (it īpaši ārpus apdzīvotām vietām un neapgaismotos ceļa posmos)
5. Ausis liekami viedierīču aksesuāri, lai klausītos mūziku, tomēr tā traucējot spēju saklausīt apkārtējās skaņas un saglabāt modrību (it īpaši piedaloties ceļu satiksmē)
6. Ledus kārts, kas aplāj kādu virsmu
7. Stāvoklis, apstākļi (lietv., vsk.), kad (kāds) nav apdraudēts, nav pakļauts briesmām
8. Simbolu virkne, vārds vai frāze, ko drošības nolūkā izmanto kā slepenu atpazīšanas zīmi

# Oktobris

P. O. T. C. Pk. S. Sv.

30	1 Zanda, Lāsma, Zandis	2 Ilma, Skaidris	3 Elza, Ilzana	4 Modra, Francis, Dmitrijs	5 Amālija, Amēlija	6 Monika, Zilgma, Zilga
7 Daumants, Druvvaldis	8 Aina, Anete	9 Elga, Helga, Elgars	10 Arvīds, Arvis, Druvis	11 Monta, Tinca, Silva	12 Valfrīds, Kira	13 Irma, Mīrga
14 Vilhelmine, Minna	15 Eda, Hedviga, Helvijs	16 Daiga, Dinija, Dinārs	17 Gaits, Karīna, Gaitis	18 Rolands, Rolanda, Ronalds, Erlends, Lūkass	19 Elina, Drosma, Drosmis	20 Leonīds, Leonīda
21 Urzula, Severīns	22 Irisa, Irida, Airisa	23 Daina, Dainis, Dainīda	24 Renāte, Modrīte, Mudrīte	25 Beāte, Beatrise	26 Amanda, Kaiva, Amanta	27 Lilita, Irita, Ita
28 Nīna, Nīnona, Antojīna, Oksana	29 Laimonis, Elvijs, Elva, Elvis, Laimis	30 Nadīna, Ulla, Adīna	31 Valts, Rinalds, Rinalda	1	2	3



*Palīdzība  
Drošība  
Modrība*

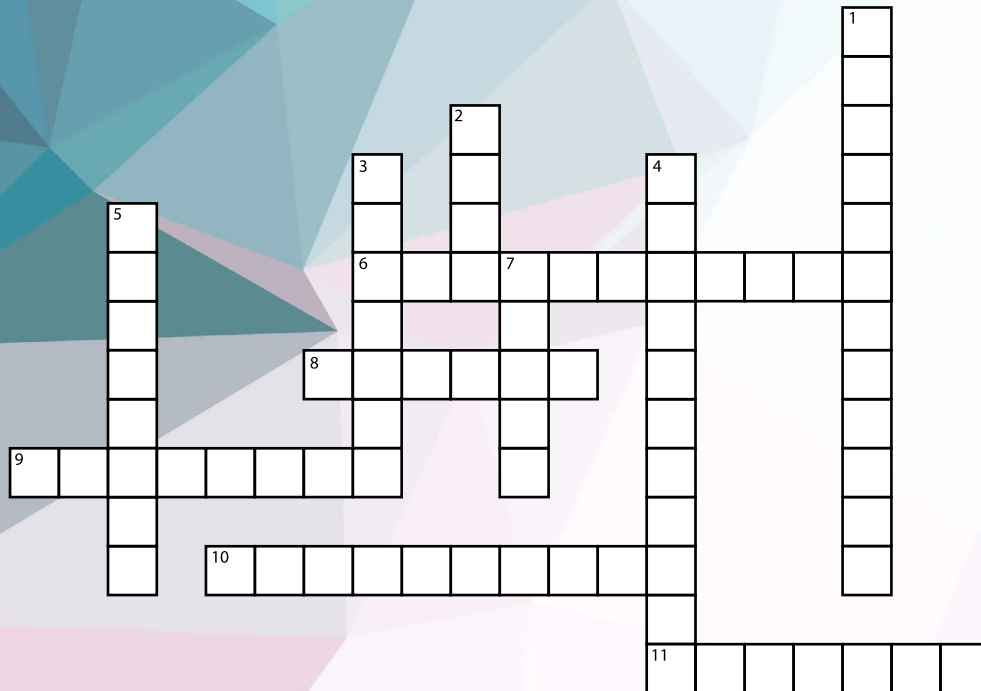
*Dzīvība  
Noteikumi  
Tūrinieki*

*Krēsli  
Aprūpe*

● (jauns) – 2.10. ☽ (augošs) – 10.10. ○ (pilns) – 17.10. ☾ (dilstošs) – 24.10.

1.10. – Starptautiskā senioru diena  
6.10. – Skolotāju diena  
15.10. – Valsts valodas diena

10.10. – Pasaules garīgās veselības diena  
13.10. – Pasaules redzes diena  
15.10. – Starptautiskā roku mazgāšanas diena



### Horizontāli:

6. Priekšmets, kas paredzēts aizsardzībai no lietus, bet tikpat labi var noderēt kā palīgierīce iešanas stabilitātei (it īpaši sliktas redzamības laikā rudenī un ziemā)
8. Asinsizplūdums zilganā krāsā. Bieži rodas pēc sasituma
9. Liels, nelidojošs putns ar masīvu ķermeni, kā gaitu tautas valodā ieteicams atdarināt slidenā, atkalas laikā, lai pasargātu sevi no kritiena riska
10. Veselības nostiprināšana un vispusīga fizisko spēju attīstīšana ar fiziskiem vingrinājumiem. Regulāri veikta, tā palīdz saglabāt kustību koordināciju, muskuļu elastību un līdzsvaru, samazinot krišanas risku. Bieži lieto vārdu savienojumos ar "sporta" vai "veselības"
11. Bieži izplatīta hroniska locītavu iekaisuma slimība, kas ietekmē locītavu audus ap locītavu un citus saistaudus

### Vertikāli:

1. Telpa mājā, kur bieža slidenuma dēļ ieteicams paklājs ar neslidošu virsmu
2. Plāksne apava apakšdaļā, pie kuras piestiprina citas apava detaļas (piemēram, papēdi) un kurai var piestiprināt radzes drošībai apledošanas laikā
3. Minerālviela, kas nodrošina kaulu, zobu, matu, nagu un sejas ādas veselību. Trausli zobi, bieži kaulu lūzumi, muguras vai locītavu sāpes, nervozitāte ir dažas no pazīmēm, ka organismā trūkst šīs vielas
4. Viens no biežākajiem kritienu iemesliem slidenās vietās. Mājās – it īpaši virtuvē vai vannas istabā
5. Brīdinājuma marķēšanas priekšmets drošībai, ar ko ieteicams aplīmēt sliekšņus senioru mājvietā, lai mazinātu kritienu risku
7. Stāvoklis (apakaimē, telpā, vidē), kad nav apgaismojuma. Raksturīga Latvijas ziemās, tādēļ īpaši senioriem ieteicams ikdienas gaitās doties diennakts gaišajā laikā

# Novembris

P. O. T. C. Pk. S. Sv.

28	29	30	31	1 Ikars	2 Vivita, Dzīle, Viva	3 Ērika, Dagnija
4 Aīis, Ōtomārs, Ōto	5 Šārlote, Lote	6 Linārdss, Leons, Leo, Leonārdss, Leonarda	7 Helma, Lotārs, Pērlē	8 Aleksandra, Agra	9 Teodors	10 Mārtiņš, Mārcis, Markuss, Marks
11 Ōjārs, Rainers, Nellija	12 Kaija, Kornēlija	13 Eižens, Jevgeņijs, Jevgeņija	14 Fricis, Vikentijs, Vincents	15 Leopolds, Undīne, Unda	16 Banga, Glorija	17 Hugo, Uga, Uģis
18 Aleksandrs, Doloresa, Brīve	19 Elizabete, Liza, Līze, Betija	20 Anda, Andina, Vīgo	21 Zeltīte, Andis	22 Aldis, Alfons, Aldris	23 Zigrīda, Zigrīda, Zigrīds	24 Velta, Velda
25 Katrīna, Kate, Kadrija, Trīne, Katrīne	26 Konrāds, Sebastians	27 Lauris, Norberts	28 Rita, Vita, Olīta	29 Ignāts, Virģīnija	30 Andriuss, Andrejs, Andris	1

S	L	R	N	T	C	N	G	Ķ	K
P	T	Ī	O	E	T	P	D	J	L
A	K	A	D	K	A	H	U	M	U
L	L	U	B	Z	T	J	C	V	P
Ī	E	E	S	I	S	U	I	X	I
D	D	Z	S	T	L	V	R	G	E
Z	U	Ē	K	Z	Ī	I	A	I	N
Ī	S	N	T	V	K	B	Z	R	S
B	B	Ž	A	M	C	L	A	Ē	S
A	A	T	B	A	L	S	T	S	T

● (jauns) – 1.11. ☽ (augošs) – 9.11. ○ (pilns) – 16.11. ☾ (dilstošs) – 23.11.

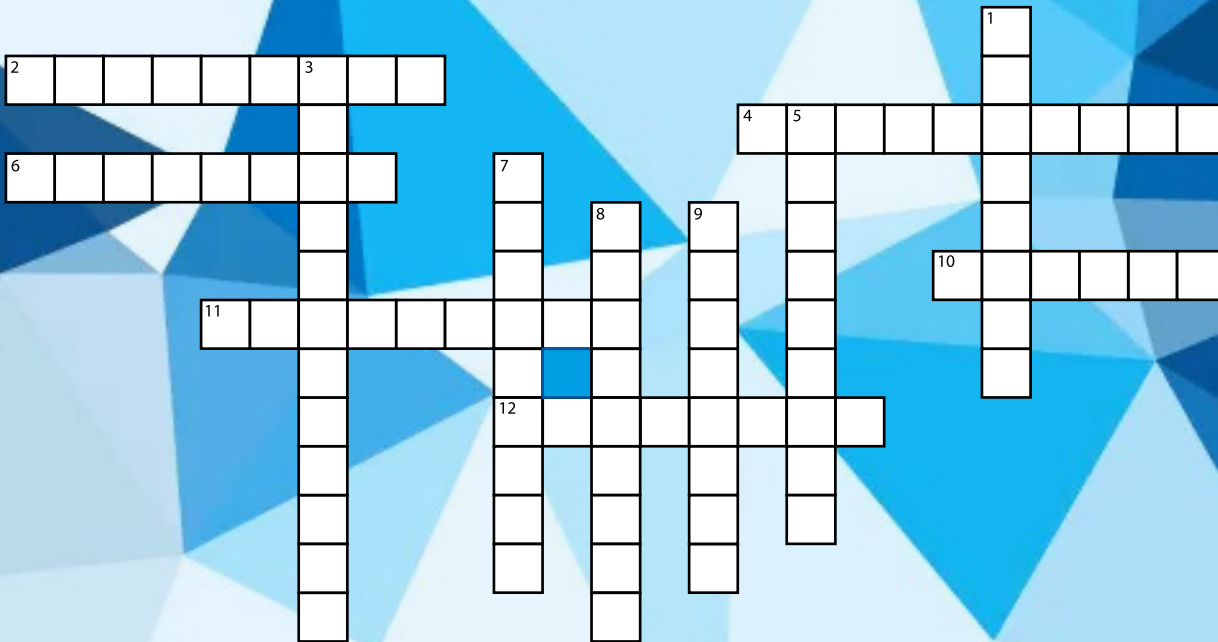
7.11. – Robežsargu diena  
11.11. – Lāčplēša diena  
18.11. – Latvijas Republikas Proklamēšanas diena  
21.11. – 2013. gada 21. novembra traģēdijas atceres diena

10.11. – Pasaules imunizācijas diena  
12.11. – Pasaules pneimonijas diena  
14.11. – Pasaules diabēta diena  
25.11. – Pasaules diena cīņai ar vardarbību pret sievietēm

Stabilizēt  
Palīdzība  
Kustības

Rokturis  
Atbalsts  
Ledus

Līdzsvars  
Klupiens



### Horizontāli:

2. Vienlīdzība, samērība. Psihoemocionālās veselības kontekstā – balanss, laika daudzums, ko plānot līdzvērtīgi starp profesionāliem pienākumiem un privāto dzīvi
4. Noteikta kārtība, nosvērtība, paradums. Palīdz veidot veselīgu dienas režīmu, ieradumus un kontrolēt savu rīcību
6. Iegūtais zināšanu, prasmju, iemaņu kopums – tas, kas ir noticis, pārdzīvots. Vērtība, kas ļauj apdomāt piedzīvoto un gada nogalē pārdomāt – cik bieži ikdienā darām kādu lietu pirmo reizi mūžā vai arī – kā tā mums palīdzēs turpmākajā izaugsmē
10. Sazināšanās mutvārdu formā. Īpaši vērtīga, ja tās laikā cilvēki spēj gan uz klausīt un sadzirdēt, gan abpusēji paust savas domas. Tāpat, ja šī sazināšanās notiek ar tuvu cilvēku, uzticības personu vai profesionālās palīdzības speciālistu
11. Pārāk liels veicamo uzdevumu, pienākumu kopums emocionālā, psiholoģiskā vai fiziskā ziņā
12. Jūtu izpausmes (dsk.), cilvēku subjektīvās reakcijas uz noteiktiem apstākļiem, situāciju (piemēram, prieks, dusmas u. c.). To atpazīšana un nosaukšana vārdos palīdz palīdz kontrolēt to izpausmes

### Vertikāli:

1. Skābekļa uzņemšanas process. Cilvēki, kuri cieš no traukmes traucējumiem, nereti kā tipiskāko simptomu min tās ritma izmaiņas – elpa kļūst seklāka, biežāka
3. Uzskati (sinonīms, dsk.) (maldīgi, bieži vien novecojuši), kas kļuvuši par šķērslī saprātīgam, pareizam spriedumam. Sabiedrībā mēdz pastāvēt arī par dažādām psihiskām saslimšanām, apgrūtinot savlaicīgu diagnostiku un palīdzības iespējas
5. Fiziska un emocionāla izsūkuma stāvoklis, kas rodas ilgstoši strādājot emocionālas spriedzes apstākļos
7. Orgāns, kas mūsu ķermenī atbild par mentālo veselību. Izgulēšanās ir viena no svarīgākajām pamatvajadzībām, kas palīdz tām atpūsties, kā arī cīnīties pret stresu
8. Uzskats, izpratne (par kaut ko); attieksme (pret kaut ko). Spēja par to pastāvēt palīdz attīstīt spēku pateikt "Nē" lietām, cilvēkiem un ieradumiem, kas nenāk par labu veselībai
9. Attieksme pret sevi, kurai raksturīga savu spēju, zināšanu, nopelnu u. tml. pozitīvs novērtējums. Spēja apzināties sevi, savu vērtību, kā arī savas un citu robežas



# Decembris

P. O. T. C. Pk. S. Sv.

25	26	27	28	29	30	1 Arnolds, Emanuels
2 Meta, Sniedze	3 Evija, Raita, Jogita, Ako	4 Baiba, Barbara, Barba	5 Sabīne, Sarma, Kļaudijs	6 Nikolajs, Niklāvs, Nīks, Nikola	7 Antonija, Anta, Dzirkste	8 Gūnārs, Vladimirs, Gūnis
9 Tabita, Sarmīte	10 Guna, Judīte	11 Voldemārs, Valdemārs, Valdis	12 Otlīja, Iveta	13 Lūcija, Veldze	14 Auseklis, Gaisma	15 Johanna, Hanna, Jana
16 Alvīne	17 Hilda, Teiksmā	18 Krišaps, Krištofers, Krišts, Klīnta, Krišters	19 Lelde, Sarmis	20 Arta, Minjona	21 Toms, Tomass, Saulcerīte	22 Saulvedis, Saule
23 Viktorija, Balva	24 Ādams, Ieva	25 Stella, Larisa	26 Dainuvīte, Gija, Megija	27 Elmārs, Inīta, Helmārs	28 Inga, Ivīta, Irvīta, Ingeborga	29 Solveiga, Ilgona
30 Dāvids, Dāvis, Dāniels, Daniela, Daniels	31 Silvestrs, Silvis, Kalvis	1	2	3	4	5



*Apzinātība  
Pašsajūta  
Gaišums*

*Līdzsvars  
Miers  
Emocijas*

*Uztvere  
Domas*

● (jauns) – 1.12. ☽ (augošs) – 8.12. ○ (pilns) – 15.12. ☾ (dilstošs) – 23.12. ● (jauns) – 31.12.

3.12. – Pret latviešu tautu vērstā totalitārā komunistiskā režīma genocīda upuru piemiņas diena, 5.12. – Policijas darbinieku diena, 24.12. – Ziemassvētku vakars, 25.12. – Pirmie Ziemassvētki, 26.12. – Otrie Ziemassvētki, 31.12. – Vecgada diena

01.12. – Pasaulē AIDS diena

# 2024. gads

## Janvāris

P	O	T	C	P	S	Sv
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Februāris

P	O	T	C	P	S	Sv
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

## Marts

P	O	T	C	P	S	Sv
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Aprīlis

P	O	T	C	P	S	Sv
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Maijs

P	O	T	C	P	S	Sv
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Jūnijs

P	O	T	C	P	S	Sv
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Jūlijs

P	O	T	C	P	S	Sv
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Augusts

P	O	T	C	P	S	Sv
					1	2
			3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Septembris

P	O	T	C	P	S	Sv
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Oktobris

P	O	T	C	P	S	Sv
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Novembris

P	O	T	C	P	S	Sv
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Decembris

P	O	T	C	P	S	Sv
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

# 2025. gads

## Janvāris

P	O	T	C	P	S	Sv
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Februāris

P	O	T	C	P	S	Sv
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

## Marts

P	O	T	C	P	S	Sv
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Aprīlis

P	O	T	C	P	S	Sv
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Maijs

P	O	T	C	P	S	Sv
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Jūnijs

P	O	T	C	P	S	Sv
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Jūlijs

P	O	T	C	P	S	Sv
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Augusts

P	O	T	C	P	S	Sv
					1	2
					3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Septembris

P	O	T	C	P	S	Sv
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Oktobris

P	O	T	C	P	S	Sv
			1	2	3	4
			5			
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Novembris

P	O	T	C	P	S	Sv
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Decembris

P	O	T	C	P	S	Sv
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Vai zini atbildi uz šo mīklu? "Abi gali balti, vidus zaļš".

Šī gada kalendārā ir iekļautas krustvārdu mīklas un meklējami vārdi burtu režģos par dažādām veselības tēmām: sirds veselību, veselīgu uzturu, psihoemocionālo veselību, fiziskajām aktivitātēm un citām tēmām.

Meklē, mini un zini! Visas pareizās krustvārdu mīklu atbildes atradīsi, ieejot mājas lapas [www.veseligsridzinieks.lv](http://www.veseligsridzinieks.lv) sadaļā "Ģimenes veselība" vai noskenējot šeit redzamo QR kodu.



[www.veseligsridzinieks.lv](http://www.veseligsridzinieks.lv)



[veseligsridzinieks@riga.lv](mailto:veseligsridzinieks@riga.lv)



Veselīga Rīga



Veselīgs Rīdzinieks



Rīgas valstspilsētas pašvaldības Labklājības departamenta bezmaksas informatīvais tālrunis: 80005055



RĪGA



RĪGAS VALSTSPILSĒTAS PAŠVALDĪBAS  
LABKLĀJĪBAS DEPARTAMENTS