

FAST!

FACE ARMS SPEECH TIME

112



DARBA BURTNĪCA

VĀRDS

Endorsed by
World Stroke
Organization

Supported by
angela



Mīļie Vecāki/Aizbildņi!

Kāds reiz teica, ka bērniem visvairāk nepieciešamas tās būtiskās lietas, ko vecāka gadagājuma cilvēki spēj nepārtraukti sniegt. Viņi dāvā beznosacījuma mīlestību, laipnību, pacietību, jautrību, atbalstu, dzīves mācības un cepumus, kas viennozīmīgi ir pats svarīgākais. Mēs šos cilvēkus, kuri pozitīvi ietekmē mūsu bērnu dzīves, dēvējam par Mīļvaroņiem.



Mūsu skola ir piedrošusies projektam, kurā mūsu bērni saviem Mīļvaroņiem dos visvērtīgāko dāvanu – zināšanas, kas kādudien varētu glābt viņu dzīvības. Saskaņā ar Pasauls Insulta organizācijas datiem **katrs ceturtais cilvēks dzīves laikā cieš no insulta**. Savukārt katrs trešais insulta pacients saskaras ar invaliditāti, kas ierobežo spēju piedalīties gan mazbērnu, gan ģimenes dzīvē kā agrāk.

Mēs piedalāmies starptautiskā projektā, lai vairotu informētību par insulta simptomiem. Mūsu galvenais mērķis ir saglabāt Mīļvaroņu spēju darīt to, kas viņiem vislabāk izdodas, - pozitīvi ietekmēt mūsu bērnu dzīves. Šis pasākums solās būt bērniem interesants un sniegs skolotājiem iespēju apgūt veidus, kā aizraujoši pasniegt šo tēmu, kas var skart mūs visus, tādējādi bērniem sniedzot iespēju palīdzēt saviem Mīļvaroņiem. Ja apskatāmies insulta statistikas datus, vislielākais ieguvums būs tas, ka šī programma gandrīz ietekmēs vismaz vienu vecvecāku/draugu/ģimenes locekli no tām ģimenēm, kas pārstāvētas skolā.

Jums droši vien radies jautājums, kāpēc iesaistām bērnus projektā par insultu, ja ar to parasti saskaras gadus vecāki cilvēki. Mūsu mērķis ir **izglītēt visu ģimeni** par insulta pazīmēm un rīcību, zvanot uz numuru 112, un esam izvēlējušies bērnus kā visjauīgākos informācijas izplatītājus. Ģimenes uzzina daudz informācijas no saviem bērniem. Mēs pat gluži nejausi uzzinām par lietām, par kurām mums pašiem nav ne mazākās intereses, piemēram, par dinozauriem. Saka, ka cilvēks par dinozauriem visvairāk zina trīs dažādos dzīves posmos, - kad viņam ir pieci gadi, kad viņš studē paleontoloģiju, un kad viņa bērniem ir pieci gadi. Tas, protams, ir joks, bet tajā slēpjas daļa patiesības. Ir pierādīts, ka, izglītojot bērnus par veselīgu dzīvesveidu, viņi veiksmīgi var nodot šīs zināšanas vecākiem un pat ietekmēt viņu dzīvesveidu. Līdz ar to, ja bērni var daudz iemācīties par galvenajiem insulta simptomiem un rīcību, ja tie parādās, viņiem tiek uzticēta "misija" nodot šīs zināšanas ģimenei, kā rezultātā var tikt glābta cilvēka dzīvība.



Maķedonijas Universitātes Izglītības un Sociālās Politikas nodaļa ar Angels Initiative atbalstu ir izveidojuši programmu, kas ir paredzēta bērniem vecumā no 5 līdz 9 gadiem. **Ar programmas palīdzību bērni tiks apmācīti atpazīt 3 galvenās insulta pazīmes, tās sasaistot ar telefona numuru 112.**

Programma ir sadalīta piecās daļās, katrā paredzēta viena stunda nedēļā. Katru nedēļu bērni apgūs vienu insulta simptomu. Mērķtiecīga izglītība tiek īstenota, izmantojot virkni aktivitāšu, kurām ir pedagoģisks, izklaidējošs un rotaļīgs raksturs atbilstoši bērnu vecumam. Izglītošanas ceļā bērnus pavadīs četri "ceļabiedri" - "supervaroņi pensionāri". Katrs supervaronis palīdzēs bērniem apgūt konkrētu insulta simptomu, saistot to ar vienu skaitli Eiropas vienotajā ārkārtas palīdzības izsaukuma numurā 112.

Lai izpildītu misiju, ģimenēm tiks lūgts katru nedēļu pieslēgties mājaslapai **fastheroes.com**. Tur visa ģimene varēs pievienoties mācību procesam, noskatoties konkrētās nedēļas animēto video, kā arī apgūt tās nedēļas simptomu un izpildīt misiju, uzņemot pašbildi ar mūsu supervaroni.

No Jums, kā vecāka vai aizbildņa, mums nepieciešamas divas lietas:

1

Vispirms, mēs vēlētos, ka Jūs un Jūsu bērns nominē divus cilvēkus vecumā virs 60 gadiem par bērna Mīļvaroņiem. Tie var būt vecvecāki/tantes/onkuļi vai ģimenes draugi, galvenais, lai viņiem ir pozitīva ietekme uz Jūsu bērna dzīvi.

Nodarbības ietvaros bērns personalizēs kartīti, kas tiks nosūtīta Mīļvaronim kā dāvana. Kopā ar šo vēstuli mēs esam iekļāvuši divas aploksnas. Lūdzu, uzrakstiet Jūsu divu izvēlēto Mīļvaroņu pasta adreses uz aploksnēm.

Kad programma būs noslēgusies, mēs izmantosim abas aploksnas, lai nosūtītu dāvanu kartītes bērnu Mīļvaroņiem.

2

Lūdzu, dodieties uz mājas lapu **www.fastheroes.com** un reģistrējiet savu ģimeni.

Lūdzu, pārliecinieties, ka reģistrējoties esat atzīmējuši pareizo skolu un klasi.

Ar nepacietību gaidām šīs piecas izklaidējošās un izglītojošās nedēļas. Kopā mēs varam glābt pasauli – pa vienam Mīļvaronim vien.



SVEICINĀTI!

Mani sauc Ivo un ar lepnumu varu paziņot, ka esmu komandas Ā.T.R.I. Varoņi 112 biedrs.

Jūs pat nevarat iedomāties, cik jauki, ja ir 3 vecvecāki – supervaroņi! Šodien mums gāja ļoti jautri, jo bērnus iepazīstināju ar katru no supervaroņiem.

Mēs iemācījāties maģisko numuru (112), lai mēs varētu palīdzētu cīnīties ar insultu, kas ir viens no galvenajiem iemesliem, kura dēļ bērnu Mīļvaroņi var zaudēt dzīvību vai darba spējas.

Nekad nebūtu iedomājies, ka mācīties izglābt kāda dzīvību var būt tik interesanti!

Mēs uztaisījām paši savas Ā.T.R.I. varoņu maskas, zīmējām attēlus un rakstījām īpašus ziņojumus katram izvēlētajam Mīļvaronim. Mēs tos noteikti nosūtīsim saviem Mīļvaroņiem pēc mūsu 5 nedēļu garās misijas.

Es nevaru sagaidīt, kad redzēšu viņu sejas, saņemot vēstules. Ja vēl neesat nosūtījuši Mīļvaroņiem adresētās aplokšnes atpakaļ uz skolu, izdariet to pēc iespējas ātrāk.

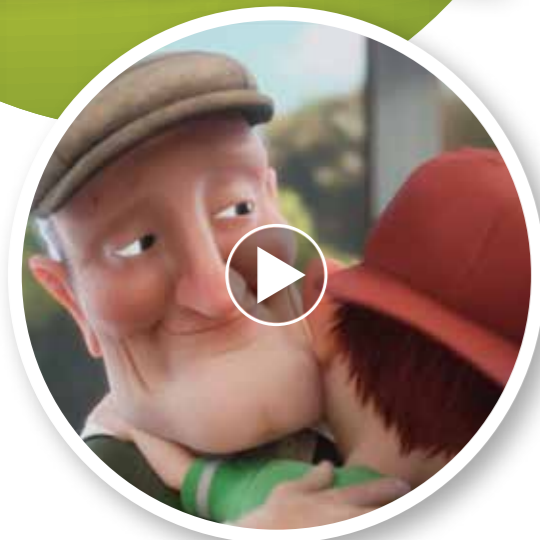
Atcerieties, ka misiju varam izpildīt veiksmīgi tikai tad, ja katru nedēļu piedrojaties jaučībai tiešsaistē. Pārliecinieties, ka esat reģistrējušies www.fastheroes.com.

Šonedēļ varat noskatīties īpašu animāciju par to, kā es kļuvi par Ā.T.R.I. varoni, kad izglābu sava vectēva Āro dzīvību. Es pat negribu iedomāties, kas būtu varējis notikt, ja es nebūtu zinājis insulta simptomus un ko darīt, kad uzbrucis ļaunais Trombs.

TIEKAMIES TIEŠSAISTĒ!

Kopā varam glābt pasauli
"Pa vienam Mīļvaronim vien!"

IVO



KAS GAN IR ŠIS ĻAUNĀIS TROMBS?

TROMBS ir tāds ļaundaris, kas uzbrūk smadzenēm un nodara tām bojājumus.

Viņš uzbrūk, nosprostojot asins plūsmu uz smadzenēm. Tā rezultātā smadzenēm nepieklūst skābeklis un barības vielas, tāpēc cilvēkam parādās insulta simptomi.

Galvenais ierocis CĪNĀ AR TROMBU ir pēc iespējas ātrāka palīdzības sniegšana.

Pārliecinies, ka zini insulta simptomus, un, ja Tavs varonis zaudē savas superspējas, turi aizdomās insultu un zvani neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai uz numuru 112.



1.
NEDĒĻA

1

JA KĀDAM
SEJA
PĒKŠŅI
NOSLĪD UZ
VIENU PUSI



1

JA KĀDAM
PĒKŠŅI
PALIEK
VĀJA
VIENA
ROKA



2

JA DIVAS
NEVEIKLAS
LŪPAS PĒKŠŅI
TRAUCĒ
RUNU



ĀTRUMS

IR
VISLABĀKAIS
IEROCIS
CĪNĀ
PRET
INSULTU



ES UN MANS MĪLVARONIS



PALDIES, KA ESI MANS VARONIS

TĀ KĀ TU ESI MANS VARONIS, APSOLOŠ BŪT ARĪ TAVĒJAIS.

Palīdzī man kļūt par Ā.T.R.I. VARONI, dodoties uz FASTHEROES.COM. Tur kopā iemācīsimies, kā cīnīties pret ļauno Trombu, kas izraisa insultu.



PALDIES, KA ESI MANS VARONIS

TĀ KĀ TU ESI MANS VARONIS, APSOLOŠ BŪT ARĪ TAVĒJAIS.

Palīdzī man kļūt par Ā.T.R.I. VARONI, dodoties uz FASTHEROES.COM. Tur kopā iemācīsimies, kā cīnīties pret ļauno Trombu, kas izraisa insultu.



IZGLĀB SAVUS SUPERVARONUS



Izgriez un nēsā

Katram Varonim vajadzīga maska

Neļauj insultam nodarīt pāri Taviem mīļajiem. Kļūsti par Supervaroni. Pievienojies komandai mājas lapā fastheroes.com

PADOMS NO IVO: Izmanto šo masku kā šablonu un palūdz, lai tavs Mīļvaronis tev uztaisa Ā.T.R.I. varoņu masku no auduma.

Pielīmē šo loksni pie sejas maskas galiem, lai izveidotu op galvu opliekamu masku.

**KURŠ IR TAVS VARONIS UN KĀPĒC?
UZZĪMĒ SEVI AR SAVU VARONI!**



AIZDOMĀS TURAMAIS - INSULTSI!
ZVANI NEATLIEKAMAĀJAI MEDICĪNISKAĀJAI PALĪDZĪBAI - 112.
FASTHEROES.COM

Endorsed by
World Stroke
Organization

Supported by
angels

**KURŠ IR TAVS VARONIS UN KĀPĒC?
UZZĪMĒ SEVI AR SAVU VARONI!**



AIZDOMĀS TURAMAIS - INSULTSI!
ZVANI NEATLIEKAMAĀJAI MEDICĪNISKAĀJAI PALĪDZĪBAI - 112.
FASTHEROES.COM

Endorsed by
World Stroke
Organization

Supported by
angels



2.
NEDĒĻA



ĀRIS "GRIMASES"

Kā skaists, tā arī gudrs. Āris ir Ivo vectēvs un Supervaronis pensijā. Nav tādas GRIMASES, ko Āris nespētu atdarināt.

Bija laiki, kad Āris izmantoja šo īpašo spēju, lai samulsinātu ļauno Trombu tā, lai tas nespēj uzbrukt vēl kādam upurim. Tagad viņš savas grimases lieto, lai tikai sasmīdinātu Ivo, līdz viņam sāk sāpēt vēders smiešanās dēļ.

SVEICINĀTI!

"Mani sauc Āris. Esmu Ivo Mīļvaronis un komandas Ā.T.R.I. Varoņi 112 biedrs."

Varu saderēt, ka Tu nezināji, ka smieklīgu grimašu atveidošana var būt superspēja. Es varu savilkt seju vissmieklīgākajās grimāsēs, ko vien vari iedomāties. Nekad īsti nezināju, ko iesākt ar savu superspēju, līdz sapratu, ka varu to izmantot cīņā ar ļauno Trombu, kas izraisa insultu. Diemžēl pats šobrīd esmu mazliet savārdzis, tāpēc man vajadzēs Tavu palīdzību. Viss, kas Tev jādara, – jāatceras, ka, ja kādam seja pēkšņi noslīd uz vienu pusi, tā var būt insulta pazīme, un jāzvana neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai uz numuru 112, cik ātri vien iespējams.

Lai labāk to atcerētos, mēs sasaistījām pirmo ciparu 1 no maģiskā numura 112 ar "Viena Sejas puse pēkšņi noslīd uz leju"

Skolā mums gāja ļoti jautri, jo atveidojām dažādas smieklīgas grimases. Mēģinājām smaidīt tikai ar vienu mutes pusi, izgriezām savas Grimašu Āra maskas un aizpildījām vēl vienu īpašu kartīti, kuru sūtīsim saviem Mīļvaroņiem. Ticiet man, tā viņiem būs sirsnīgākā dāvana, ko viņi jebkad saņēmuši. Ja padomā, tā kādreiz var glābt viņiem dzīvību!

Šonedēļ es un Ivo publicējam video, kurā taisām pašbildes. Kas gan te varētu noiet greizi?



Lai to noskaidrotu, dodies uz lapu www.fastheroes.com/basecamp. Paskaties un mēģini atpazīt Grimasi, kurā redzami insulta simptomi un izpildi šīs nedēļas misiju.

TIEKAMIES TIEŠSAISTĒ!

Kopā mēs varam glābt pasauli
"Pa vienam Mīļvaronim vien!"

GRIMAŠU ĀRIS



TAVA ĪPAŠĀ SPĒJA IR LIKT MAN SMĪETIES

TĀ KĀ TU ESI MANS VARONIS, APSOLOS BŪT ARĪ TAVĒJAIS.

Palīdzi man kļūt par Ā.T.R.I. VARONI, dodoties uz **FASTHEROES.COM**. Tur kopā iemācīsimies, kā cīnīties pret ļauno Trombu, kas izraisa insultu.



**UZRAKSTI, KĀDAS EMOCIJAS ĀRIS ATVEIDO
KATRĀ ATTĒLĀ. APVELC TO ATTĒLU, KURĀ
REDZAMA VIENA NO INSULTA PAZĪMĒM!**



**JA TEV ŠĶIET, KA TAVAM VARONIM VARĒTU BŪT UZBRUCIS
INSULTS, PALŪDZ VIŅU PASMAIDĪT, UN JA VIENA SEJAS
PUSE NOSLĪD UZ LEJU, TURI AIZDOMĀS INSULTU!
IZSAUC NEATLIEKAMO MEDICĪNISKO PALĪDZĪBU,
ZVANOT 112.**

**ESI
SUPER-
VARONIS**

Āra īpašā spēja ir atveidot grīmas. Kad viņš nesmīdina lvo, taisot dažādas smieklīgas grīmas, viņš savu superspēju izmanto, lai sevi nomaskētu, cīnoties pret noziegumiem. Tomēr, kad uzbrūk ļaunais Trombs, Āris zaudē savas īpašās spējas un kontroli pār savu seju, un viena tās puse noslīd uz leju.

Ja redzi, ka tā atgodās Tavam Supervaronim, turi aizdomās insultu! Izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot 112.

ĀRA SLEPENĀIS PADOMS:

Dodies uz mājaslapu fastheroes.com. Sadaļā Bāzes noņem Tu varēsi ar mani uztaisīt pašbildi un to izprintēt vai nosūtīt to saviem Mīļvaroņiem. Starp citu, varēsi arī saņemt papildpunktus par katru Pašbildi, kuru uzņemsi nākamajās nedēļās.

IZGRIEZ UN NESĀ ✂

Pielīmē šo loksnī pie sejas maskas galiem, lai izveidotu ap galvu apliekamu masku.



3.
NEDĒĻA



TEO "ROKAS"

Āra labākais draugs, Rebekas mīlais vīrs un Ivo otrs vectētiņš. Kā Supervaronis viņš cīnījās pret ļauno Trombu ar savu MILZŪ SPĒKU.

Tagad viņš savu superspēju izmanto, lai šūpinātu Ivo uz rokām vai nestu iepirkumu maisus.



LABDIEN!

Ļaujiet man ar sevi iepazīstināt.

Draugi mani dēvē par "Roku" Teo. Esmu Ivo otrs Mīļvaronis un komandas Ā.T.R.I. Varoņi 112 biedrs.

Ivo man palūdz, lai Tev izstāstu par smieklīgo video, kas šonedēļ atrodams lapā www.fastheroes.com/basecamp. Kurš būtu domājis, ka mašīnas var lidot?

Lai palīdzētu Tev atcerēties, kā cīnīties ar ļauno Trombu, iedomājies manas spēcīgās rokas un iztēlojies, kā viena kļūst vāja. Lai arī cik neticami tas neizklausītos, VIENA roka var pēkšņi zaudēt spēku, kad uzbrūk insults. Tāpēc sasaisti VIENU vāju roku ar otru ciparu 1 maģiskajā numurā 112.

TIEKAMIES TIEŠSAISTĒ!

Kopā mēs varam glābt pasauli
"Pa vienam Mīļvaronim vien!"

ROKU TEO



TU ESI MANS BALSTS

TĀ KĀ TU ESI MANS VARONIS, APSOLOS BŪT ARĪ TAVĒJAIS.

Palīdzi man kļūt par Ā.T.R.I. VARONI, dodoties uz **FASTHEROES.COM**. Tur kopā iemācīsimies, kā cīnīties pret ļauno Trombu, kas izraisa insultu.



IZMĒGINĀSIM KĀDU IZAICINĀJUMU, LAI SĀPRASTU, KĀ IR TAD, KAD NEVARI KONTROLĒT SAVAS ROKAS. APSOLU, KA TĀ BŪS ĻOTI JAUTRA SPĒLE.

Spēles noteikumi:

Mēģini veikt dažādas darbības, piemēram, tīrīt zobus vai zīmēt, neizmantojot savas rokas.

Iesaisti draugu un dažus palīgpriekšmetus.

Laiks jautrībai! Nostājies aiz sava drauga un novieto savas rokas starp viņa rokām tā, lai izskatās, ka Tavas rokas pieder viņam.

Priekšā esošajam ir jāuzklāj kosmētika, jātīra zobi vai jāuzzīmē attēls, izmantojot aizmugurē stāvošās personas rokas.

Apmainieties vietām un skatieties, vai otram sanāk labāk!



**JA TEV ŠĶIET, KA TAVAM VARONIM IR UZBRUCIS INSULTS,
PALŪDZ VIŅAM PACELT ABAS ROKAS, UN JA VIENA ROKA
NOSLĪD UZ LEJU, TURI AIZDOMĀS INSULTU!
IZSAUC NEATLIEKAMO MEDICĪNISKO PALĪDZĪBU,
ZVANOT 112.**

ESI SUPER- VARONIS

**PALĪDZI
TEO!
ATPAZĪSTI
INSULTA PAZĪMES
UN RĪKOJIES ĀTRI**

✂
IZGRIEZ UN
SALIEC KOPĀ!



Daži Supervaroņi ir tik spēcīgi, ka var pacelt mašīnu tikai ar vienu roku. Kad uzbrūk ļaunais Trombs, pat spēcīgākie Supervaroņi zaudē spējas. Tā notiek, kad Teo viena roka zaudē spēku.

Ja kādreiz pamani, ka tā atgadās Tavam Mīļvaronim, turi aizdomās insultu! Izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot 112.

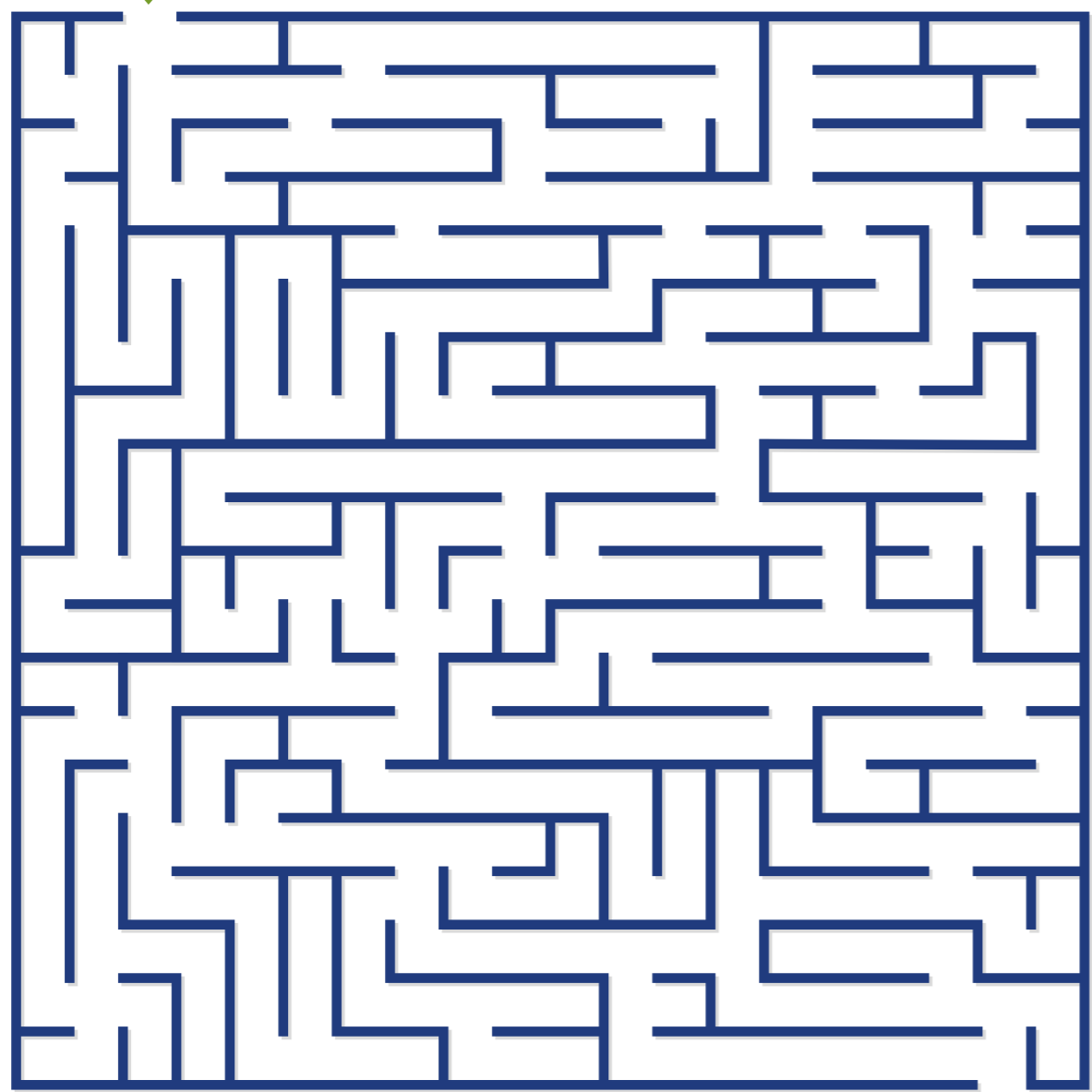
ZINĀTĀJA PADOMS:

Lai padarītu Teo figūriņu spēcīgāku, uzlīmē to uz kartona loksnes un izgriez.

LAIKS KRĀSOT



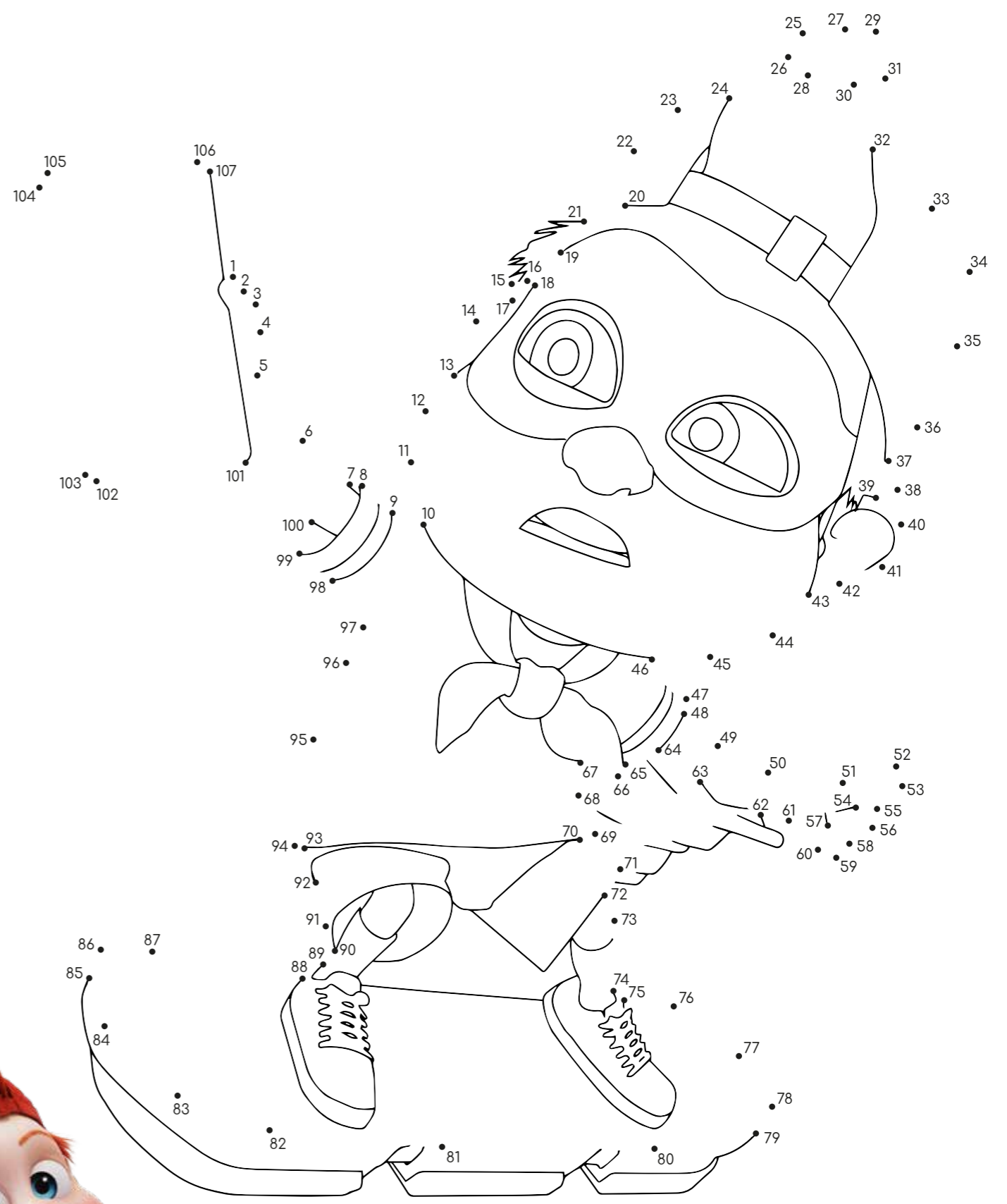
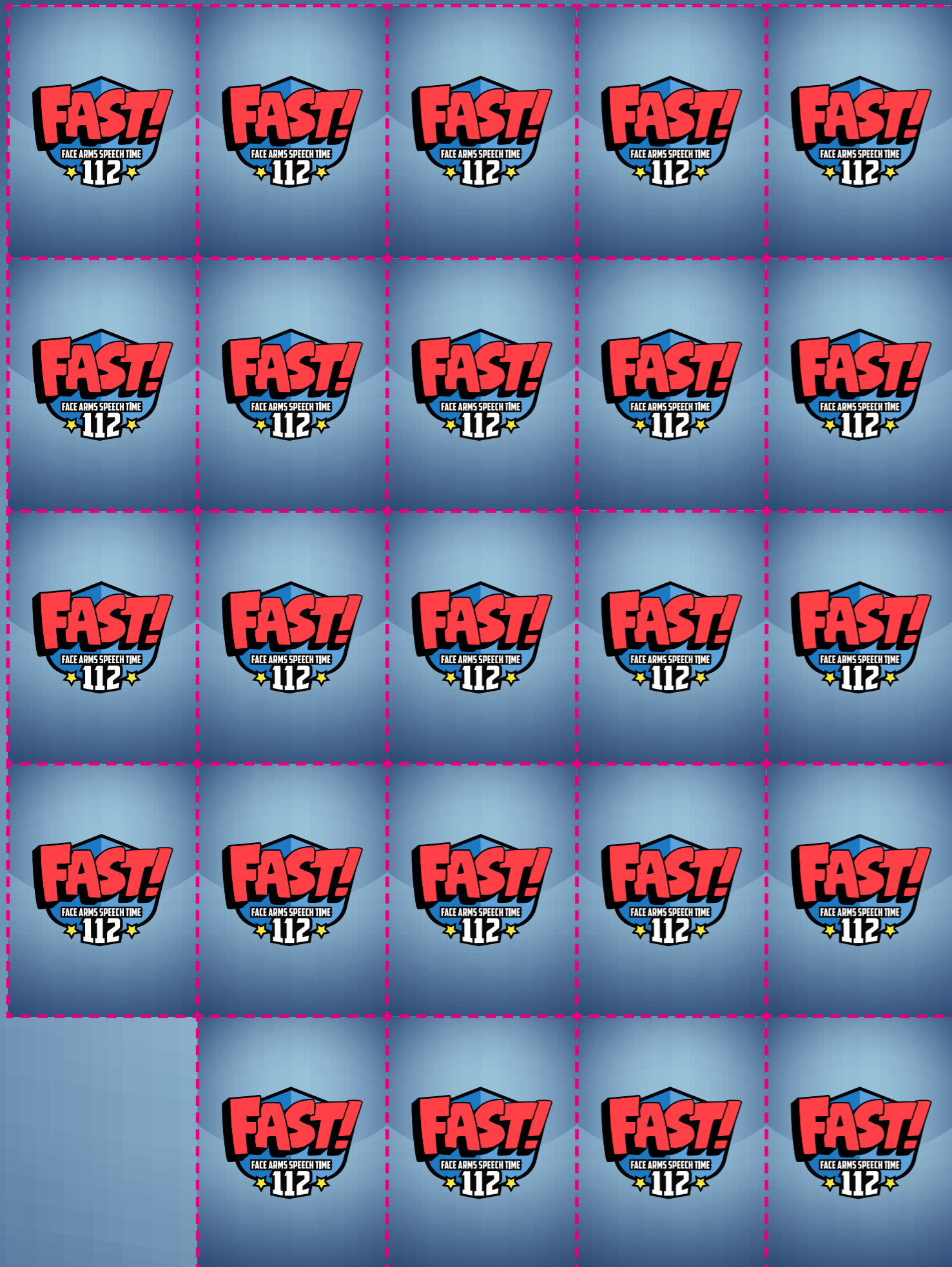
**ĀRIM NEPIECIEŠAMA TAVA PALĪDZĪBA.
ĀTRI NOGĀDĀSIM PIE VINA
NEATLIEKAMO MEDICĪNISKO
PALĪDZĪBU!**



**ATRODI CEĻU
CAUR LABIRINTU,
CIK ĀTRI VIEN VARI.**



**IZGRIEZ
ATTĒĻUS UN
SPĒLĒ ATMIŅAS
SPĒLI, ATRODOT
VIENĀDOS
PĀRUS!**



**SAVIENO PUNKTINUS, LAI PABEIGTU
ZĪMĒJUMU, UZRAKŠTI NEATLIEKAMĀS
MEDICĪNISKĀS PALĪDZĪBAS NUMURU
UZ TELEFONA, TAD IZKRĀSO ATTĒLU.**

LAIKS PASAKAI





JA KĀDAM
SEJA

PĒKŠŅI
NOSLĪD UZ
VIENU PUSI





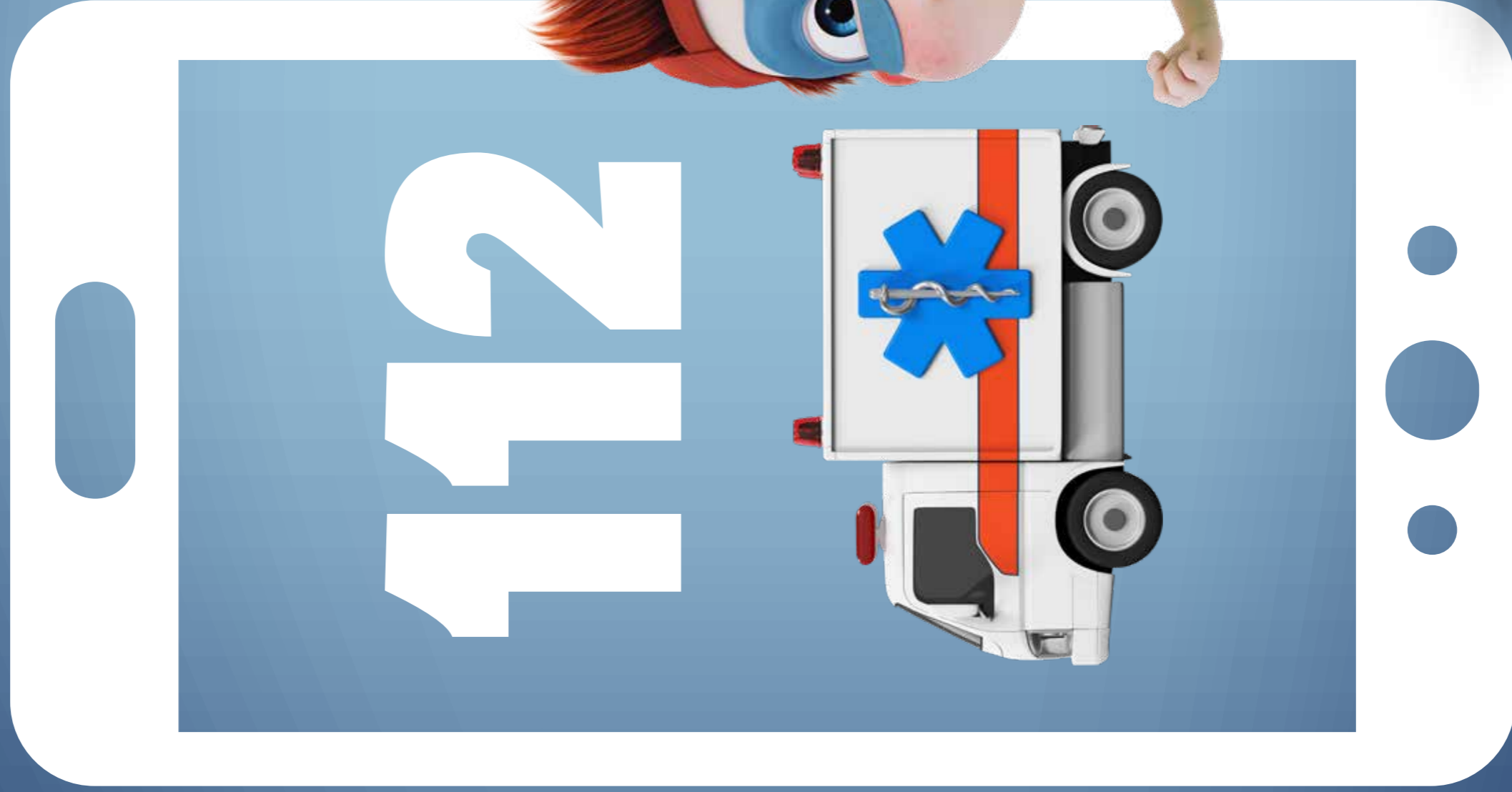
**JA KĀDAM
PĒKŠNI
PALIEK
VĀJA
VIENA
ROKA**







ĀTRUMS
IR VISLABĀ-
KAIŠ IEROCIS
CĪNĀ PRET
INŠULTU



TURI AIZDOMĀS INŠULTU!
IZSAUC NEATLIEKAMO MEDICĪNISKO PALĪDZĪBU.

Endorsed by



World Stroke
Organization

Supported by



**JA DIVAS
NĒVEIKLAŠ
LŪPAS PĒKŠŅI
TRAUCĒ
RUNU**



TURI AIZDOMĀS INŠULTU!
IZSAUC NEATLIEKAMO MEDICĪNISKO PALĪDZĪBU.

Endorsed by



World Stroke
Organization

Supported by





TURI AIZDOMĀS INŠULTU!
IZSAUC NEATLIEKAMO MEDICĪNISKO PALĪDZĪBU.

Endorsed by



World Stroke
Organization

Supported by





TURI AIZDOMĀS INŠULTU!
IZSAUC NEATLIEKAMO MEDICĪNISKO PALĪDZĪBU.

Endorsed by



World Stroke
Organization

Supported by





4.
NEDĒĻA



REBEKA **“DZIEDĀTĀJA”**

Viņa ir kā eņģelis ar maigu balsi, kas pēkšņi var satricināt milzīgas ēkas. Viņa vienmēr uzrauga, lai puikas ir pieskatīti un neiekuļas nepatikšanās.

Viņas īpašā spēja ir APBUROŠĀ BALSS. Vienā brīdī no maigas dziesmas tā spēj pārvērsties vētrains kļedzinos.

SVEIKI, MANI MĪĻĒ!

Cik brīnišķīgi Jūs beidzot satikt. Esmu Ivo vecmamma un komandas Ā.T.R.I. Varoņi 112 biedre.

Piesēdi uz brītiņu un paklausies, cik jautri mums šodien gāja klasē. Mazie bija pilnīgā sajūsmā, cenšoties sazināties bez runas spējām. Viņi skatījās leļļu izrādi un nosūtīja skaitāmpantiņu sevis izraudzītajiem Mīļvaroņiem.

Tas ļaunais Trombs, kas izraisa insultu, var pēkšņi apgrūtināt runas spējas, tāpēc mēs visus savus spēkus veltījām tam, lai atcerētos, kā runāt. Mana īpašā spēja ir mana daiļā balss un, ja abas manas lūpas pēkšņi vairs nespēj veidot vārdus, nekavējoties turi aizdomās insultu un zvani 112.

Visvieglākais veids, kā to atcerēties, ir sasaistīt manas divas sārtās lūpas ar ciparu 2 no maģiskā numura 112.

Es ar to nelepojos, bet tik un tā aicinu noskatīties, kā sajūsminos, kad izdzirdu savu mīļāko dziesmu. Neaizmirsti apskatīties, vai vari pareizi atbildēt uz jautājumu lapā www.fastheroes.com/basecamp

TIEKAMIES TIEŠSAISTĒ!

Kopā mēs varam glābt pasauli
"Pa vienam Mīļvaronim vien!"

REBEKA DZIEDĀTĀJA



ES TEVI MĪĻU VAIRĀK NEKĀ VAKARA PASACIŅU.

TĀ KĀ TU ESI MANS SUPERVARONIS, APSOLOS BŪT ARĪ TAVĒJAIS.

Palīdzi man kļūt par Ā.T.R.I. VARONI, dodoties uz **FASTHEROES.COM**. Tur kopā iemācīsimies, kā cīnīties pret ļauno Trombu, kas izraisa insultu.



SKAITĀMPANTIŅŠ

Gribēju diet ar vecmammu dejā,
Bet savāda izteiksme bija viņas **sejā**.

Sabijos es, it kā ieraudzījis spoku,
Lūdzu, lai paceļ viņa savu **roku**.

Slīdot rokai gar sāniem vārgi,
Starp vecmammās lūpām iestrēga **vārdi!**

Lēcu es kājās kā sadzelts ar nātri,
Zvanīju 112 – rīkojos **ātri!**

**JA TEV KĀDREIZ ŠKIET, KA TAVAM VARONIM
UZBRUCIS INSULTS, PALŪDZ VIŅU SKAITĪT,
UN JA RUNA IR NESKAIDRA, TURI AIŽDOMĀS INSULTU!
IZSAUC NEATLIEKAMO MEDICĪNISKO PALĪDZĪBU,
ZVANOT 112.**

REBEKAS IZAICINĀJUMS:

Vai jau pastāstīji savai ģimenei par Ā.T.R.I. Varoņu dziesmiņu?
Kā jau zināt, man ļoti patīk dziedāt. Man lielu prieku sagādātu
dzirdēt Ā.T.R.I. Varoņu dziesmu pēc iespējas vairākās valodās.

Varbūt, ka Tu ar ģimeni vari sacerēt visradošāko tulkojumu
Ā.T.R.I. Varoņu dziesmai?

Ja esi gatavs izaicinājumam, dodies uz mājaslapu. Kad būsi ieguvis
gana daudz punktu, Tev būs pieejama mūzikas video versija bez vārdiem
angļu valodā. To Tu varēsi izmantot, lai ierakstītu pats savu versiju.

Dalies ar mums. Kas zina, iespējams, ka Tavs variants kļūs par dziesmas
oficiālo versiju Tavā valstī.

ESI VARONIS, PALĪDZI REBEKAI!



IZGRIEZ UN SPĒLĒJIES ✂

Rebekai ir eņģeļa balss. Tā ir viņas īpašā superspēja.
Vienā brīdī no maigas dziesmas tā spēj pārvērsties vētrains kliedzienos.
Bet, kad uzbrūk ļaunais Trombs, viņa zaudē spēju skaidri dziedāt,
pateiktie vārdi kļūst neskaidri un nesaprotami.

Ja dzirdi, ka tā atgadās Tavam Varonim, turi aizdomās insultu!
Izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot 112.



5.
NEDĒĻA



Ivo "FIKSAIS"

Ivo vienmēr visu kavēja, līdz viņš piebiedrojās Ā.T.R.I. Varoņu komandai.

Ivo iemācījās RĪKOTIES ĀTRI un izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot 112, kad ļaunais Trombs bija izraisījis insultu. Tagad viņš ir īsts supervaronis.

SVEIKI!

Tas atkal es, Ivo!

Vai nav trakums, cik ātri paskrien laiks, kad iet tik jautri? Vai spēj noticēt, ka esam jau pēdējā Ā.T.R.I. Varoņu 112 misijas nedēļā?

Es ļoti lepojos ar mūsu jaunajiem Ā.T.R.I. Varoņiem, kas tik ļoti centās atcerēties insulta pazīmes, tās sasaistot ar numuru 112.

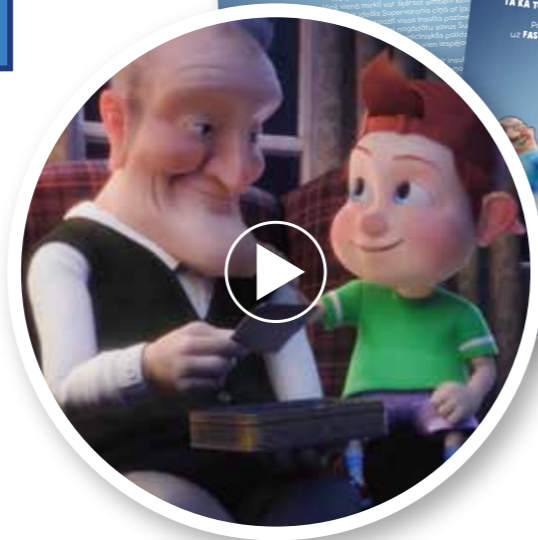
Šodien mēs dziedājām dziesmas, izgriezām savus rotaļu telefonus un pat trenējāmies, ko teikt, kad sazvanīta neatliekamā medicīniskā palīdzība. Pirms es kļuvu par Ā.T.R.I. Varoni, es vienmēr visu kavēju, bet tagad esmu super ātrs un vienmēr gatavs palīdzēt saviem Mīļvaroņiem, kad viņiem tas vajadzīgs.

Tas gan man neliedz izklaidēties ar manu Vectētiņu Āri reizi pa reizei. Paskaties, ko sadarijām šajā nedēļā, ejot uz lapu www.fastheroes.com/basecamp.

**PALDIES, KA
PIEDALĪJIES ŠAJĀ
SVARĪGAJĀ MISIJĀ.**

Kopā mēs varam glābt pasauli
"Pa vienam Mīļvaronim vien!"

IVO FIKSAIS



AR TEVI KOPĀ ES VARU VISU

TĀ KĀ TU ESI MANS VARONIS, APSOLOS BŪT ARĪ TAVĒJAIS.

Palīdzī man kļūt par Ā.T.R.I. VARONI, dodoties uz FASTHEROES.COM. Tur kopā iemācīsimies, kā cīnīties pret ļauno Trombu, kas izraisa insultus.



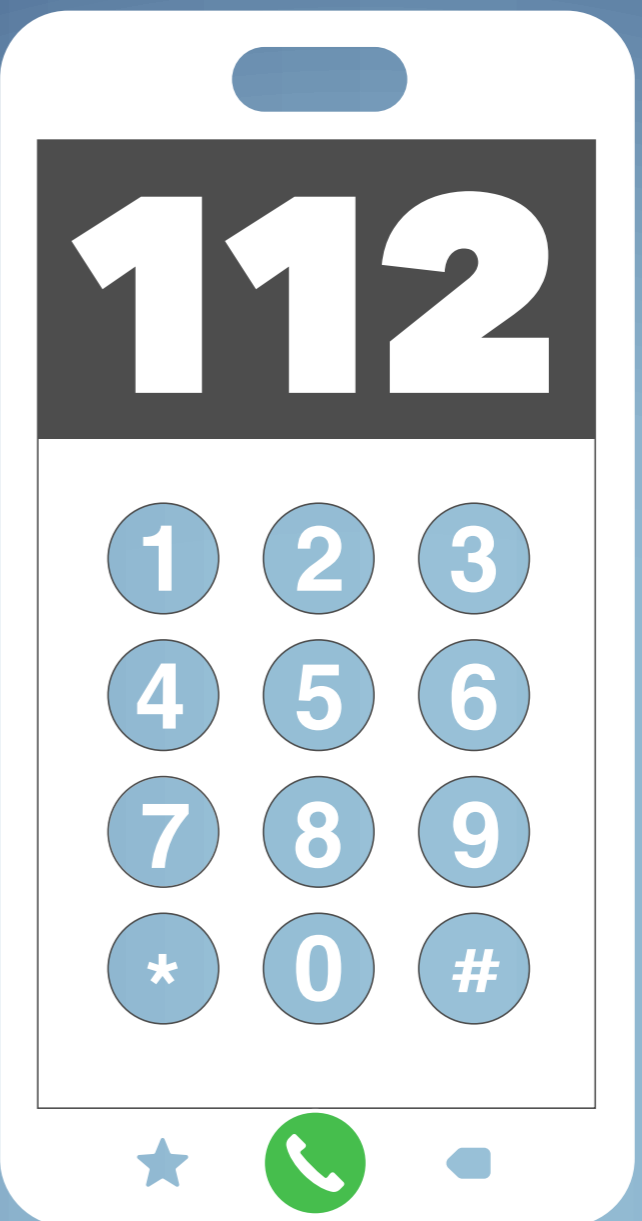
AR TEVI KOPĀ ES VARU VISU

TĀ KĀ TU ESI MANS VARONIS, APSOLOS BŪT ARĪ TAVĒJAIS.

Palīdzī man kļūt par Ā.T.R.I. VARONI, dodoties uz FASTHEROES.COM. Tur kopā iemācīsimies, kā cīnīties pret ļauno Trombu, kas izraisa insultus.



ESI VARONISI!



IZKRĀSO
UN IZGRIEZ

Ivo īpašā spēja ir viņa zibenīgais ātrums. Viņš vienā mirklī var šķērsot simtiem kilometru un tāpēc viņš ir ideāls Supervaronis cīņā ar ļauno Trombu. Ivo ir iemācījies atpazīt visas Insulta pazīmes un viņš izmanto savu ātrumu, lai nogādātu savus Supervaroņus pie neatliekamās medicīniskās palīdzības un uz slimnīcu, cik ātri vien iespējams.

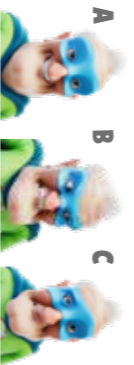
Ja redzi, ka Taviem Supervaroņiem ir insulta pazīmes, Ātrums var izglābt Tava Supervaroņa dzīvību!



TURI AIZDOMĀS INSULTU!
ZVANI NEATLIEKAMAJAI MEDICĪNISKAJAI PALĪDZĪBAI – 112.

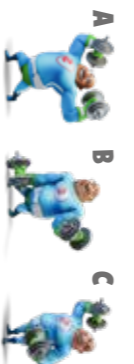
1. NODARBĪBAS ATKĀRTOJUMS: GRIMASE

Kura grimase vēsta par insulta pazīmi?



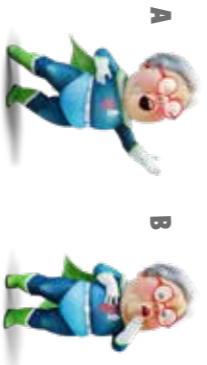
2. NODARBĪBAS ATKĀRTOJUMS: ROKAS

Kurās rokās vērojamas insulta pazīmes?



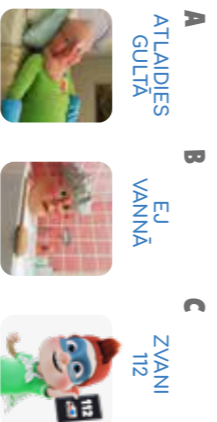
3. NODARBĪBAS ATKĀRTOJUMS: RUNA

Kuras lūpas vēsta par insultu?



4. NODARBĪBAS ATKĀRTOJUMS: ĀTRUMS

Kas jādara, ja kādam ir insults?



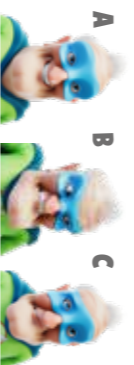
JĀ KĀDREIZ REDZI KĀDU NO ŠĪM PAZĪMĒM,
KO ESI ŠEIT IEMĀCĪJIES, IZGLĀB SAVU SUPERVARONI,
ZVANOT NEATLIEKAMAJAI MEDICĪNISKAJAI PALĪDZĪBAI – 112.



TURI AIZDOMĀS INSULTU!
ZVANI NEATLIEKAMAJAI MEDICĪNISKAJAI PALĪDZĪBAI – 112.
FASTHEROES.COM

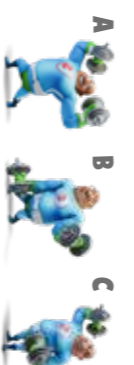
1. NODARBĪBAS ATKĀRTOJUMS: GRIMASE

Kura grimase vēsta par insulta pazīmi?



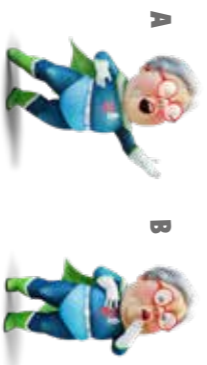
2. NODARBĪBAS ATKĀRTOJUMS: ROKAS

Kurās rokās vērojamas insulta pazīmes?



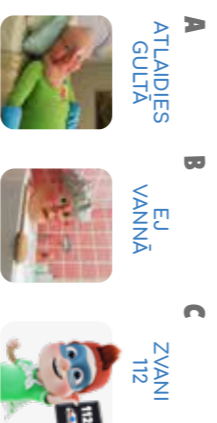
3. NODARBĪBAS ATKĀRTOJUMS: RUNA

Kuras lūpas vēsta par insultu?



4. NODARBĪBAS ATKĀRTOJUMS: ĀTRUMS

Kas jādara, ja kādam ir insults?



JĀ KĀDREIZ REDZI KĀDU NO ŠĪM PAZĪMĒM,
KO ESI ŠEIT IEMĀCĪJIES, IZGLĀB SAVU SUPERVARONI,
ZVANOT NEATLIEKAMO MEDICĪNISKO PALĪDZĪBU – 112.



TURI AIZDOMĀS INSULTU!
ZVANI NEATLIEKAMAJAI MEDICĪNISKAJAI PALĪDZĪBAI – 112.
FASTHEROES.COM

**TAGAD, KAD ESI
Ā.T.R.I. VARONU
KOMANDAS BIEDRS,
IZGRIEZ SAVU
BIEDRA KARTI**



**IERAKSTI SAVU VĀRDU
UN VIENMĒR TURI BIEDRA
KARTI PIE SEVIS. NEKAD
NEVAR ZINĀT, KAD TEVI
VAR AICINĀT RĪKOTIES!**

VĀRDS:

ADRESE:

VECĀKA TELEFONA NR.:

Lepojos būt par Ā.T.R.I. komandas biedru
ar dienišķo misiju glābt mūsu supervaroņus.



Ā.T.R.I. Varoņu misija ir paredzēta, lai iemācītu ģimenēm atpazīt insulta pazīmes un norādītu, cik svarīgi ir zvanīt neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai, kad ir aizdomas par insultu.

Ja mēs uzzinātu mazliet vairāk par insulta cēloņiem, kā tos novērst, un ja mēs kā ģimene uzņemtos izaicinājumu palīdzēt kontrolēt šos riska faktorus, **MĒS VARĒTU GLĀBT VĒL VAIRĀK DZĪVĪBU.**

KAS IZRAISA INSULTU?

Pārsvārā insults rodas, kad trombs smadzenēs nosprosto artēriju. Ja vēlaties izvairīties no insulta, noteikti esat sev jautājuši, kā rodas trombs un kā tā veidošanos var novērst. Vienkārši runājot, trombi rodas vai nu no slimām artērijām, vai no asinīm, kas pārāk stipri sarec.

SASLIMUŠAS ARTĒRIJAS

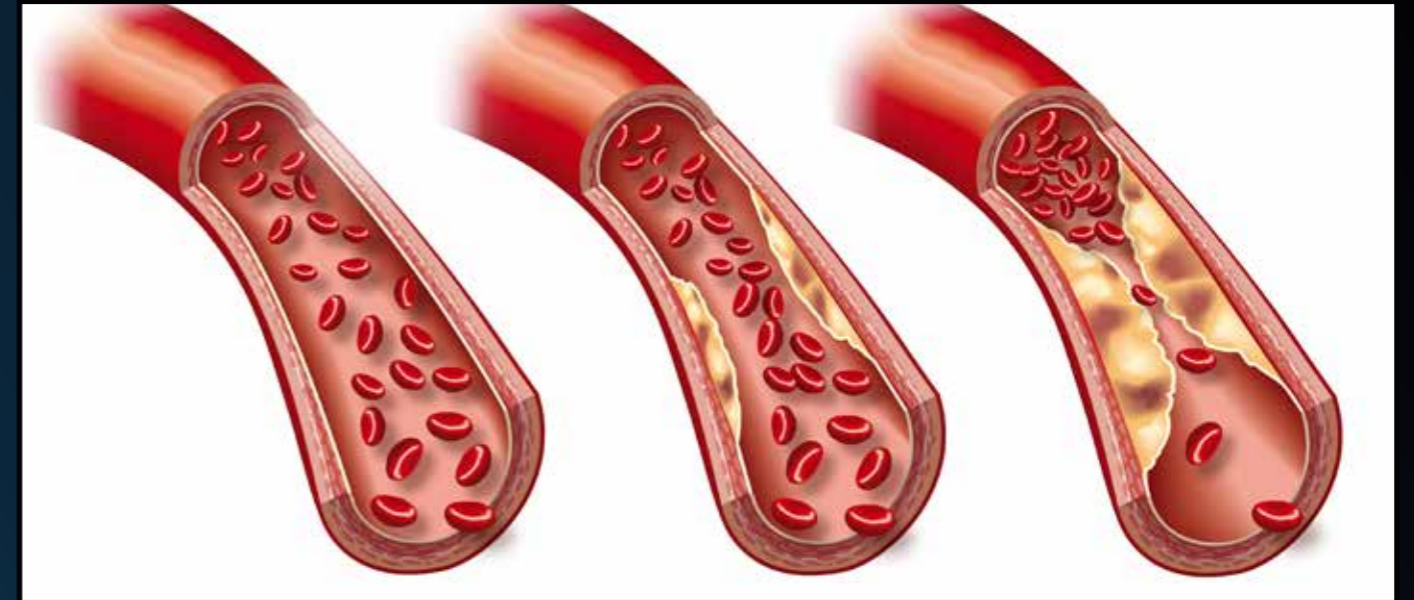
Iespējams, ka esat dzirdējuši vārdu Ateroskleroze. Ja nē, neraizējieties, tā ārsti parasti dēvē artēriju slimību. Iedomājieties, ka Jūsu artērijas ir kā dārza šļūtene. Ūdens krāns strādā kā sirds un pumpē šķidrumu šļūtenē (artērijās). Vienīgā atšķirība starp artērijām un dārza šļūteni ir tā, ka šķidrums (asinis) neiztek ārā no sistēmas. Tās paliek sistēmā un piegādā skābekli un barības vielas, kur tas nepieciešams.

Tagad iedomājieties, kas notiks, ja šļūtenes galu aiztaisa ciet un spiediens no krāna palielinās. Tā kā šķidrums nevar aiztecēt prom, spiediens sāk celties. Īstermiņā šļūtene cerams ir pietiekami elastīga, lai izturētu palielināto spiedienu, bet, ja tas turpinās ilgāku laiku, šļūtene var sākt plaisāt. It īpaši, ja spiedienam pakļautā šļūtene tiek atstāta saulē, tā ar laiku kļūs cieta un neelastīga.

Līdzīgi darbojas arī Jūsu arteriālā sistēma. Ja kādu iemeslu dēļ uz brīdi palielinās spiediens uz artēriju sienām (piemēram, brīžos, kad Jūsu komanda sporta spēlē gūst vārtus), artērijas spēj izturēt īslaicīgi paaugstināto spiedienu. Savukārt, ja spiediens ir bijis ilgstoši paaugstināts, piemēram, pastāvīga stresa dēļ, artēriju sienās sāk veidoties nelielas plaisas.

Laimīgā kārtā Jūsu ķermenī ir viela, kas radīta šo plaisu salabošanai un to sauc par holesterīnu. Mums holesterīns nepieciešams, jo tas labo šūnu sienas un bojājumus, kas radušies augsta asinsspiediena ietekmē.

Problēma tāda, ja spiediena traucējumi turpinās vai ja Jums ir pārāk daudz holesterīna, nelielajā bojājuma vietā var uzkrāties pārāk daudz holesterīna. Arī citas vielas tad sāk uzkrāties un tā rezultātā artērijas sieniņa var kļūt biezāka un mazāk elastīga. Tā tas var turpināties līdz artērija pavisam nosprostojas. Citreiz gadās tā, ka uz artērijas sienas nogulsņējies aplikums kļūst nestabils un atraujas, un tad tas var klejot pa asinsriti un nobloķēt artēriju, piemēram, kaut kur smadzenēs.



ASINS RECĒŠANA

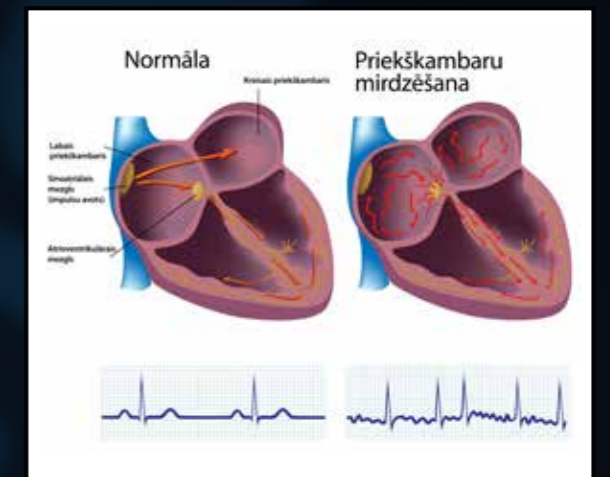
Ir dažādi iemesli, kāpēc asinis pastiprināti sarec un sāk veidoties trombi. To vidū ir ģenētiskas vai hormonālas svārstības, vai asinsvadu bojājumi, kas aktivizē asins recēšanu. Ticiet vai nē, bet biežākais iemesls, kāpēc insulta pacientiem rodas trombi, ir saistīts ar kādu sirds saslimšanu.

Ja asinis neplūst raiti un uzkrājas, tās sāk lipt kopā (recēt). Atbildīgais orgāns, kas nodrošina asins plūsmu artērijās, ir sirds. Kā var redzēt attēlā pa labi, ja sirds darbojas normāli, elektriskie impulsi izdalās vienmērīgi. Tas nozīmē, ka Jūsu sirds spēj ritmiski uzsūkt un pumpēt visas asinis, kas ir ķermenī. Slimība, ko sauc par Priekškambaru Mirdzēšanu, liek sirdij radīt neregulārus elektriskos impulsus pa visu sirdi, un tas nozīmē, ka sirds nesitas ritmiski, un to var redzēt attēlā pa labi.

Lielākā problēma šeit ir tāda, ka slimības rezultātā sirds ne vienmēr izgrūž visas asinis ar katru sitienu, tāpēc asinis sirdī var sākt uzkrāties.

Ir slikti, kad sirdī uzkrājas asinis, jo tad viegli veidojas trombi un ar nākamo sirds sitienu šie trombi var nokļūt smadzenēs un izraisīt insultu.

Pacientiem ar šo slimību obligāti jālieto asins šķidrinoši medikamenti, lai novērstu trombu veidošanos.





ĀTRI! GIMENES IZAICINĀJUMS



**PIEBIEDROJIES
Ā.T.R.I. VAROŅU
GIMENES
IZAICINĀJUMAM.**

**KOPĀ MĒS VARAM GLĀBT
PASAULI – PA VIENAM
MĪĻVARONIM VIEN.**

KO VAR DARĪT, LAI NOVĒRSTU INSULTU?

Saskaņā ar Pasaules Insulta organizācijas datiem līdz pat 90 % insulta gadījumu varētu novērst, pievēršot uzmanību dažiem riska faktoriem. Ja vari kontrolēt tos faktorus, kas bojā artērijas, vai kopā ar ārstu tiec galā ar citiem riska faktoriem, kas izraisa trombus, lielā mērā vari samazināt insulta rašanās iespējamību.



IZAICINĀJUMS: ASINSSPIEDIENS

Ja Tavs asinsspiediens ir augsts, tas nozīmē, ka Tavas artērijas pakļautas lieliem saspringumiem. Tā rezultātā artērijas visā organismā tiek bojātas, un rodas apstākļi, kuros tās var pārplīst vai tajās viegli sāk veidoties trombi, kas var izraisīt insultu. Tavam organismam ir spēja palīdzēt bojātajām artērijām sadzīt, bet lai tas notiktu, asinsspiediens nedrīkst būt augsts. Pārbaudi savu asinsspiedienu un, ja tas ir paaugstināts, konsultējies ar ārstu, lai Tu varētu kontrolēt šo svarīgo riska faktoru.

IZGLĀB SAVUS VAROŅUS

Palūdz, lai Tavs Mīļvaronis izmēra savu asinsspiedienu. Mērījuma skaitļus pieraksti zemāk norādītajā lauciņā.

Ja viņš to izdara Tavā vietā, vari viņu atalgot ar papildu apskāvienu, kad nākamreiz viņu satiksi.

KO VAR DARĪT, LAI NOVĒRSTU INSULTU?

KO VAR DARĪT, LAI NOVĒRSTU INSULTU?

2. MĒNESIS

IZAICINĀJUMS: SMĒĶĒŠANA

Smēķētāji ieelpo daudz kaitīgu gāzu. Šīs gāzes var paaugstināt asinsspiedienu un bojāt artērijas, padarot tās cietas un neelastīgas, un tas var novest līdz insultam. Tavs organisms var sadziedēt bojātās artērijas, ja tam tiek dota iespēja. Kad Tu pārtrauc smēķēt, Tavs asinsspiediens no nikotīna izraisīta kāpuma atgūstas jau pēc 20 minūtēm. Pēc viena gada risks, ka saslimsi ar artēriju slimību, samazinās uz pusi.



3. MĒNESIS

IZAICINĀJUMS: LIEKAIS SVARS

Ja Tev ir liekais svars, tas visbiežāk nozīmē to, ka asinīs ir par daudz cukura un/vai holesterīna. Katru reizi, kad ēd kaut ko, kas satur daudz cukura, strauji paceļas cukura līmenis Tavās asinīs. Tas iedarbina tādu kā mehānismu, kas nogādā cukuru no asinīm uz šūnām, kur tās var izmantot enerģijai. Ja neveselīga dzīvesveida un ēšanas paradumu dēļ tas notiek pārāk bieži, mehānisms vairs nedarbojas tik labi, un tā rezultātā mazāk cukura tiek nogādāts šūnās, un vairāk cukura paliek asinīs. Tas mazliet atgādina spēlēšanos ar gaismas slēdzi. Ja slēdzi ilgāku laiku posmu nepārtraukti darbini iekšā, ārā, iekšā, ārā, slēdzis pārtrauks darboties. Organismā šādus slēdža darbības traucējumus dēvē par 2. tipa cukura diabētu. Tas ir slikti, jo liekais cukurs asinīs ar laiku sāk bojāt artērijas un citus orgānus, kas var novest pie artēriju bojājumiem, un ar laiku arī pie sirds slimības un insulta. Zaudējot pat tikai 5 % ķermeņa svara, var krietni samazināt insulta risku.



IZGLĀB SAVUS VAROŅUS

Ja Tavs Mīļvaronis smēķē, palūdz viņam pamēģināt pārtraukt smēķēšanu tikai uz vienu mēnesi.

Mēģini izdomāt, ko viņam piedāvāt kā atalgojumu. Es savam Mīļvaronim apsolīju, ka piebiedrošos uz makšķerēšanas izbraucienu. Tā bija viena no mana mūža labākajām nedēļas nogalēm, un es noķēru milzīgu zivi.

Bet vislabākais ir tas, ka viņš pārtrauca smēķēt pavisam!

IZGLĀB SAVUS VAROŅUS

Ja Tavam Mīļvaronim ir mazliet palielināts svars, Tu vari viņam palīdzēt, parādot veidus, kā dzīvot veselīgāk.

Šī mēneša izaicinājums ir izdomāt radošus veidus, kā motivēt savu Mīļvaroni zaudēt 5 % no viņa ķermeņa svara. Pavaicā, cik viņš šobrīd sver. Aprēķini, cik daudz no tā būtu 5 %, un uzraksti viņa vēlamu svaru un datumu, līdz kuram viņš vēlētos to sasniegt. Piezvani viņam katru nedēļu, lai uzmundrinātu un apvaicātos, kā iet ar svara zaudēšanu.

VĒLAMAIS SVARS:

KO VAR DARĪT, LAI NOVĒRSTU INSULTU?

KO VAR DARĪT, LAI NOVĒRSTU INSULTU?

4. MĒNESIS

IZAICINĀJUMS: HOLESTERĪNS

Holesterīns ir vaskaina viela. Tas pats par sevi nav nekas "slikts". Patiesībā organismam tas nepieciešams, lai būvētu šūnas. Problēmas var sagādāt pārāk liels holesterīna daudzums.

Kad artērijas bojā, piemēram, augsts asinsspiediens, augsts cukura līmenis asinīs vai smēķēšana, Tavs ķermenis cenšas sadziedēt bojātās artērijas ar Holesterīnu. Ja tā gadās pārāk bieži vai ja Tev ir pārāk augsts Holesterīna līmenis, tas artēriju iekšienē veido biezas, cietas nogulsnes. Tas var sašaurināt artērijas un padarīt tās mazāk elastīgas.

Var gadīties, ka gabals no biežās nogulsnes atraujas un nosprosto artēriju smadzenēs, izraisot insultu vai, ja problēma, kas izraisīja artēriju bojājumus netiek risināta, artērija var sašaurināties tiktāl, ka asinis nespēj izplūst tai cauri.

5. MĒNESIS

IZAICINĀJUMS: REGULĀRI ĀRSTA APMEKLĒJUMI

Saskaņā ar Pasaules Insulta organizācijas datiem gandrīz visus insulta gadījumus ir iespējams novērst, jo vairums iemeslu, kāpēc cilvēkiem rodas insults, ir ārstējami. Ja Tu un Tavs ārsts zinās, ka pastāv šādi riska faktori, varat censties kontrolēt šos faktorus, lai dotu organismam iespēju pašam sevi sadziedēt. Tāpēc ir svarīgi regulāri apmeklēt ārstu un aktīvi iesaistīties savā veselības aprūpē.

IZGLĀB SAVUS VAROŅUS

Palūdz, lai Tavs Mīļvaronis pārbauda savu Holesterīna līmeni. Pieraksti mērījuma skaitli zemāk norādītajā lauciņā.

Kā redzi, mans Mīļvaronis bija ļoti apmierināts ar savu holesterīna līmeni.

IZGLĀB SAVUS VAROŅUS

Palūdz, lai Tavs Mīļvaronis ieplāno savu nākamo apmeklējumu pie ārsta. Uzraksti apmeklējuma datumu zemāk norādītajā lauciņā.

Izdomā kādu gudru atalgojumu par došanos pie ārsta. Es savam Mīļvaronim uzzīmēju attēlu, atainojot, kā mēs abi rotaļojamies dārzā. Attēls tagad rotā viņas istabas sienu.



KO VAR DARĪT, LAI NOVĒRSTU INSULTU?

KO VAR DARĪT, LAI IZVAIRĪTOS NO INSULTA?

6. MĒNESIS

IZAICINĀJUMS: FIZISKĀS AKTIVITĀTES

Nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm, mēs organismā stiprinām ne tikai kaulus un muskuļus, bet arī sirdi, plaušas un artērijas. Fiziskās aktivitātes var veicināt asinsspiediena pazemināšanos un palīdz atbrīvoties no liekā cukura vai holesterīna, kas iespējams atrodas Tavās asinīs un grasās nodarīt bojājumus artērijām.

Tiek rekomendēts piecas reizes nedēļā nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm vismaz pusstundu. Regulāra nodarbošanās ar fiziskajām aktivitātēm sniedz ieguvumus veselībai un samazina dažādu slimību risku, tāpēc samazini mazkustīgi pavadīto laiku, aizvietojot to ar fiziskajām aktivitātēm - soļo, veic dārza darbus, nopļauj zāli vai spēlē paslēpes ar savu mazbērnu.

7. MĒNESIS

IZAICINĀJUMS: VESELĪGS UZTURS

Veselīgi ēšanas paradumi var palīdzēt kontrolēt straujo cukura kāpumu asinīs un holesterīna līmeni uzturēt zemāku. Izvairies no rūpnieciski ražotas pārtikas ar augstu cukura saturu un centies ēst pilnvērtīgas maltītes. Viegls veids, kā padarīt maltītes veselīgākas, ir iekļaut katrā ēdienreizē un uzkodā augļus un dārzeņus. Visu veidu (svaigi, saldēti un kaltēti) un krāsu dārzeņi un augļi ir vērtīgi, tāpēc droši izraibini ar tiem šķīvi.



IZGLĀB SAVUS VAROŅUS

Kad Tu pēdējoreiz pievienojies savam Mīļaronim pastaigā un kad pēdējoreiz spēlējāt ķerenes?

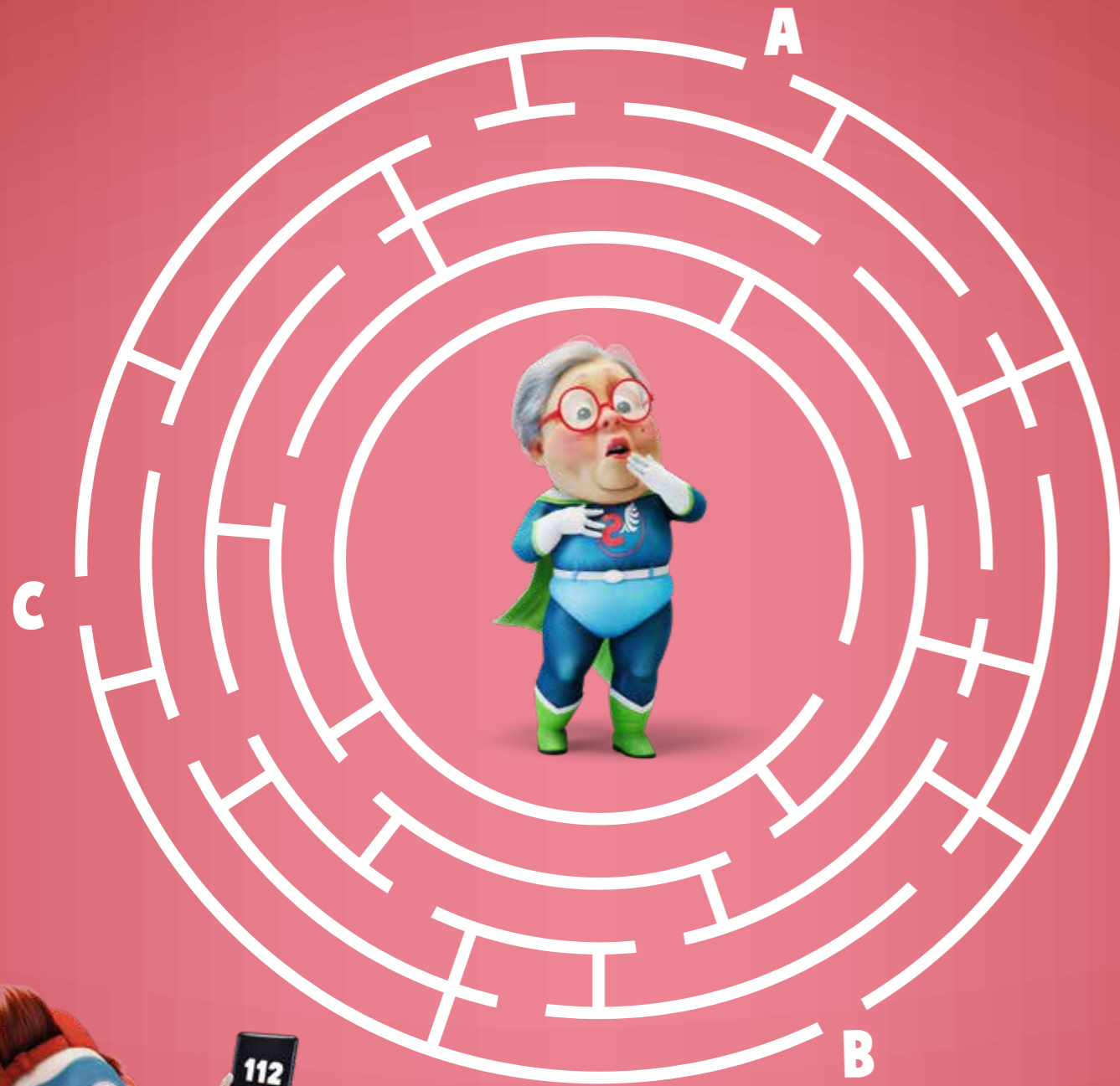
Šomēnes Tavs izaicinājums ir izdomāt kādu jautru un sportisku spēli, ko spēlēt ar savu Mīļaroni. Tas nekas, ja viņi nav vienmēr kopā ar Tevi. Mana vecmamma nedēļu reizi dienā veda pastaigā savu suni tikai tāpēc, ka es palūdzu. Kopš tā brīža viņa pavada daudz vairāk laika, darbojoties arī pa dārzu. Manuprāt, viņas muskuļi un sirds gūst lielu labumu no biežākām fiziskajām aktivitātēm.

IZGLĀB SAVUS VAROŅUS

Zini, kam ģimenē pieder pašas veselīgākās slepenās receptes? Taviem Mīļvaroņiem!

Tavs šī mēneša izaicinājums ir palūgt Mīļaroni iemācīt Tev, kā pagatavot kādu no viņu slepenajām receptēm. Vienīgais nosacījums – ēdienam jābūt veselīgam. Neraizējies, ja Mīļaronis dzīvo tālu. Es no Vecmammās iemācījos pagatavot gardus brokoļu salātus ar videozvana palīdzību. Pat nezinu, kam tas patika vairāk – man vai viņai. Vienīgi problēma tāda, ka pēc tam nācās sakopt virtuvi. Vismaz krietni izkustējies, slaukot grīdu.

**ATRODI CEĻU CAUR LABIRINTU,
CIK ĀTRI VIEN VARI.**



**ATRODI CEĻU CAUR LABIRINTU,
CIK ĀTRI VIEN VARI.**

FAST!

FACE ARMS SPEECH TIME

★ 112 ★



**TURI AIZDOMĀS INSULTU!
IZSAUC NEATLIEKAMO MEDICĪNISKO PALĪDZĪBU.
FASTHEROES.COM**