

**Ekspresintervija****Savas vēlmes piepilda pati****SARMĪTE PUJATE**, kosmetoloģe**Ar ko sākas Tava diena?**

-Ideāla diena sākas ar dzīvespriecīgu, ritmisku mūziku. Tā lieliski uzlabo garastāvokli un piepilda ar pozitīvu enerģiju visai dienai.

**Kuras kosmētiskās procedūras no tām, ko piedāvā klientiem, izmanto pati?**

-Pa drusciņai izmēģinu visu, izvērtējot katras procedūras iedarbību un specifiku, lai pēc tam varētu piemēklēt atbilstošāko saviem klientiem.

**Kā palutini sevi pēc grūtas darba dienas?**

-Ar kaut ko garšīgu, piemēram, šokolādi ar riekstiem vai vaniļas saldējumu, ko nesteidzīgi baudu kopā ar siltu zāļu tēju vai kakao.

**Kā Tev izdodas uzturēt labu fizisko formu?**

-Jāatzīst, ar sportu esmu uz Jūs. Mans vaļasprieks ir dejas. Taču ikdienā visu laiku esmu kustībā, domāju, tas arī palīdz.

**Kādam ēdienam Tavā ledusskapī vienmēr atradīsies vieta?**

-Tam, kas ļoti garšo – kūpinātam lasim, krabju nūjiņām un saldējumam.

**Kam vienmēr jābūt Tavā rokassomiņā?**

-Naudas makam.

**Vai ņem vērā horoskopu prognozes?**

-Pēc horoskopa esmu Mežāzis, un šis horoskopa zīmes apraksts daļēji sakrīt ar manām domām par sevi. Reizēm ieklausos arī ikdienas horoskopos, bet pārāk neieieiclijos...

**Labāk patīk klusējošie klienti vai tie, kuri nepārtraukti runā?**

-Man patīk visi klienti, neatkarīgi no tā, vai viņi grib parunāties, vai arī mierīgi paklusēt. Katrs no viņiem ir īpašs.

**Vai labāk saproties ar sievietēm vai vīriešiem?**

-Komunikācija ar cilvēkiem man nesagādā grūtības.

**Par ko sapņoji kļūt bērniņā?**

-Par ko sapņoju, par to arī kļuva. Ar kosmetologa profesiju esmu ļoti apmierināta.

**Kā gatavojies solītajam pasaules galam?**

-Pilnīgi nekā. Par to vispār nedomāju, jo katru gadu mūs ar to biedē, bet pēc tam vienmēr "atliek".

**Par ko nesen gardi smējies?**

-Iemesls pasmieties atrodas katru dienu. 1-2 minūtes ilgi smieklī, izrādās, paildzina dzīvi par 5 minūtēm. Savukārt, skatoties negatīvās ziņu pārraidēs, to saīsinām par pusstundu. Katrs pats var izrēķināt, cik ilgi jāsmejas, lai atgūtu šo pusstundu. Kā krievu valodā teiktu – *neathahočišsja* (neatsmiesies).

**Ko nozīmē romantika laulībā?**

-Nelieli, bet miļi uzmanības apliecinājumi ik dienu. Tas ļoti priecē sirdsniņu un uztur mīlas ugunsgrūdu.

**Kādam Tavā izpratnē jābūt ideālam "Misteram Pasaule"?**

-Graciozam, gudram, pozitīvam, ar savu īpašo šarmu un labām manierēm.

**Vai iepriekšējā Jaungada naktī iedomātā vēlēšanās ir piepildījusies?**

-Vēlēšanos neiedomājos, jo savas vēlmes mēs paši varam piepildīt neatkarīgi no tā, kurā datumā vai dienā to iedomājamies. Galvenais ir mērķtiecība un izturība.

**Ko gribi novēlēt mūsu lasītājiem šajā Ziemassvētku gaidīšanas laikā?**

-Novēlu visiem sirdsmieru. Esiet piepildīti ar pozitīvam domām un sirsniņai pret apkārtējiem. Un iededziet vienu baltu sveci – par mīlestību, par visiem, kas Jūs mīl. Un par sevi iededziet, lai laime redz ceļu uz Jūsu mājām!

# Galvenais ieguvums –

**24. novembrī Lielbritānijā notika starptautiskā skaistumkonkursa "Mr. World 2013" fināls, kurā mūsu valsti pārstāvēja "Mis un Mistery Balvi 2009" finālists un titula "Mistery Latvija 2011" ieguvējs KASPARS ROMANOVS no Tilžas. Lai gan prestižajā pasākumā, kurā 48 valstu glitākos, spēcīgākos un talantīgākos pārstāvjus kompetenta žūrija vērtēja turpat divas nedēļas, Kaspars neieguva godalgotu vietu, latviešu jauneklis saņēma žūrijas publisku atzinību par centību, uzņēmību un neatlaidību. Tomēr, kā atzīst pats Kaspars, galvenā balva bija nenovērtējamā dzīves pieredze un draugi daudzās pasaules valstīs.**

"Ja neesi par sevi pārliecināts, tev trūkst uzņēmības, esi kautrīgs un izvairies uzstāties lielas auditorijas priekšā, zini - konkurss domāts tieši Tev!" jauniešus, kuri vēlas, bet baidās izmēģināt savus spēkus šāda veida konkursos, iedrošina Kaspars. Arī viņš kādreiz bija kautrīgs un nedrošs. Ticību saviem spēkiem puisis no Tilžas ieguva konkursa "Mis un Mistery Balvi 2009", vēlāk arī "Mis un Mistery Latvija 2011" sagatavošanas posmā. Divus ar pusi mēnešus nepieciešamās zināšanas un iemaņas jaunietim mācīja sava aroda labākie speciālisti, kuru mācību stundas bez maksas nodrošināja aģentūra "Mis Latvija". Kaspars guva ieskatu galda kultūrā, runas mākslā, defilē, karatē, *bodibildingā*, ušu un kunfū cīņas tehnikās, dažāda veida jogas tehnikās, horeogrāfijā un austrumu dejās, kā arī saņēma kosmetologa konsultācijas. Lai izturētu spriedzi, uzstājoties publikas priekšā, bija nepieciešama arī morāla sagatavošanās. To Kaspars saņēma, piedaloties desmit ekskluzīvos psiholoģisko pārmaiņu treniņos, bet pēc viņa treneres Agritas Grosbartes individuālajām konsultācijām savu spēju apzināšanā puisis bez bailēm varēja uzkāpt pat uz stikla lauskām klātas grīdas. Šie treniņi palīdzēja sagatavoties stresam, ko pasaules mēroga konkursā radīja nepazīstama vide, sveši cilvēki, negaidītas situācijas un uzstāšanās plašās auditorijas priekšā.

**Pirmo reizi lidmašīnā**

Ik brīdis konkursa laikā puisim no Latgales lauku pagasta bija notikumiem un iespaidiem bagāts. Piedzīvojumi sākās jau lidostā, jo šis bija pirmais Kaspara lidojums ar lidmašīnu. "Uztraukums bija, bet mierināja doma, ka gaisā vēl neviens nav palicis. Istenībā, nebija nemaz tik traki," atceras tilžēnietis. Protams, arī milzīgā, daudz nacionālā un kultūras pieminekļiem bagātā Londona uz viņu atstāja dziļu iespaidu. Kaspars paguva apskatīt ievērojamākās kultūras metropoles vietas un pat noskatījās mūziklu "We will rock you" pēc pazīstamās angļu grupas "Queen" dziesmu motīviem. "Londona ir skaista pilsēta, bet ilgi tur dzīvot negribētu. Latvijā tomēr labāk," pēc atgriešanās dzimtenē atzina puisis.

Tā iznāca, ka arī savas valsts dzimšanas dienu Kaspars svinēja svešajā zemē cittautiešu vidū. Puisis stāsta, ka 18. novembrī konkursa dalībnieki devās apskatīt Kenterberijas pili, kur viņus gaidīja kārtējais uzdevums – sadaloties grupās pa četri, kopīgiem spēkiem sagatavot video sižetu par šo ievērojamo apskates objektu. Savukārt Latvijas valsts proklamēšanas 94. gadadienas vakarā Kasparam radās izdevība iepazīstināt pārējos dalībniekus ar savu dzimteni, nodemonstrējot Latvijas un Latgales karogu, pacienājot ar "Laimas" šokolādes konfektem un dižbrūklenēm. "Sākumā dižbrūklenes visi uzlūkoja ar aizdomām, bet pagaršojuši prasīja vēl un vēl," smeja Kaspars.

**Noplūdina viesnīcu**

Konkursa organizatori Kasparu izmitināja vienā viesnīcas numuriņā ar Krievijas pārstāvi Kirilu Bondarenko no Maskavas, ar kuru viņi bija ne vien vienādā vecumā, bet arī vienādā augumā. Latviešu un krievu puīša starpā drīz vien izveidojās draudzīgas attiecības. Kaspars jauno paziņu vērtē kā ļoti gudru un interesantu sarunu biedru: "Kirils Krievijā ir arod biedrības līderis un modes guru, kuram pašam pieder modeļu aģentūra." Labas attiecības Kasparam izveidojās arī ar citiem konkursa dalībniekiem. "Labi sapratāties ar libietiem, itāliem un citiem. Grūtāk bija kontaktēties ar spāņuvalodīgo valstu pārstāvjiem, jo viņi savā starpā pārsvarā sarunājās spāniski. Zināmā mērā konkursanti sadalījās franciski, spāniski runājošajos un tajos, kuri runā angļiski," stāsta Latvijas pārstāvis. Viņš atzīst, ka konkurences garu konkursa laikā tomēr neizjuta: "Tas bija diezgan draudzīgs pasākums."

Neiztika arī bez kurioziem. Jau pirmajā viesnīcā pavadītajā naktī Paragvajai pārstāvis nopludināja septiņus viesnīcas numuriņus tā, tani skaitā arī Kaspara istabu, ka ūdeni bija jābrīnā lidz potītēm. "Iebraucot viesnīcā, mūs brīdināja, ka nedrīkst kārt pakaramos pie griestiem piestiprinātajiem ugunsgrēka signalizācijas smidzinātājiem. Taču puisis no Paragvajai viesnīcā

ierēģistrējās tikai nakti un to nezināja. No rīta pamodāmies ar sirēnām un no griestiem tekošām ūdens šaltīm," smejojot atmiņās dalās tilžēnietis.

**Savus talantus piedāvā trīs reizes**

Jau nākamajā diena pēc ierašanās dalībniekus sagaidīja filmēšanas grupa, kura nofilmēja viņu pieteikuma runas. Vēlāk kameras priekšā puīši stājās gandrīz katru dienu – viņus filmēja un fotografēja konkursa dienasgrāmatām, vietējai televīzijai, arī televīzijas kanāla "BBC" šovam un preseī. "Gandrīz visur mums sekoja kameras un bieži intervēja, uzdodot negaidītus jautājumus. Ne mirkli nevarējām atslābināties," atceras tilžēnietis. Jāatzīst, ka Latvijas pārstāvim izdevās pievērst sev uzmanību, un Kaspara uzstāšanās, kā arī foto izvietojuma konkursa dienasgrāmatā. Lai gan Talantu konkursa finālā Kaspars neiekļuva, viņu uzslavēja par centību, uzņēmību un neatlaidību. "Talantu konkursam biju sagatavojis stāstu par to, kā restaurēju retro motociklus, taču žūrija nolēma, ka tas īsti neder šim konkursam. Gāju projām nokārtu galvu, bet pēc brīža nācu atkal un paziņoju, ka man tomēr ir talants – varu masēt. Tomēr arī to komisija nepieņēma kā talantu. Tad uzvilku savu latgaļu karavīru tērpu un gāju dejojot. Tas beidzot žūriju iepriecināja un viņi man izteica publisku atzinību par centību, neatlaidību un uzņēmību. Bija patīkami, ka pēc konkursa žūrijas dalībnieki mani atcerējās un satiekot vienmēr sveicināja," atmiņās par piedzīvojumiem Talantu konkursā dalās Tilžas puisis. Kaspars stāsta, ka beigās Talantu konkursa galveno balvu ieguva kanādietis, kurš dziedāja. "Visā visumā vislabāk žūrijai patika tieši dziedošie dalībnieki," apgalvo Latvijas pārstāvis.

Trīs dienas konkursa organizatori pārbaudīja arī jauno vīriešu sportiskās iemaņas un izturību. Kasparam, tāpat kā citiem puīšiem, nācās izmēģināt līdzpaņemtos, konkursa nolikumā pieprasītos armijas zābakus, kā arī pirmo reizi mūžā uzspēlēt golfu. "Piedalījāties skrējienā un militārajās sporta sacīkstēs. Tas bija iespaidīgi! Skrējām līdz jostasvietai dubļos, pārvarējām šķēršļus, +4 grādu temperatūrā T-kreklos un šortos šķērsojām upi. Turklāt noteikumus mainīja bez iepriekšēja brīdinājuma. Sākām kā komanda, bet vēlāk jau ciniņāmies katrs par sevi," iespaidos dalās Kaspars. Puisis neslēpj gandarijumu, ka sarežģītajos pārbaudījumos savā grupā ierindojās labāko pieciniekā. Interesanta izrādījās arī viņa pirmā golfa spēles pieredze: "No maksimālajiem 4 punktiem komandai dabūju 3, kaut gan nekad šo spēli nebiju spēlējis," priecājas Kaspars. Taču arī golfa sacīkstes neiztika bez kurioziem. "Vācietis pirms spēles nopirka 300 bumbiņas, lai varētu patrenēties. Bet finālā, sava sitiena laikā, tā arī netrāpīja bedrītē un neieguva nevienu punktu," smaidot atceras Kaspars.

**Pilns blociņš ar adresēm**

Piedalīšanās konkursā Kasparu padarījusi vēl mērķtiecīgāku un pārliecinātāku par saviem spēkiem. "Tas bija interesants un pozitīvs pasākums, kurā pulcējās dalībnieki no 48 valstīm, katrs ar savu temperamentu un izturēšanos. Bija daudz ko mācīties. Taču lielākais ieguvums ir tas, ka tagad man ir pilns blociņš ar kontaktiem un, ja vēlēšos ceļot, gandrīz jebkurā valstī, iepriekš sazinoties, būs kāds, kas mani sagaida. Paldies visiem, kas mani atbalstīja un deva iespēju piedalīties šajā konkursā!" saka Kaspars.

Lai gan Anglijā aizvadītās dienas bija interesantiem notikumiem piesātinātas, Kaspars neslēpj, ka ar prieku atgriezās dzimtenē. Iemantojis jaunu pieredzi, puisis no Latgales atkal nodarbojas ar prozaiskākām lietām. "Šobrīd pabeidzu motociklu iezīmošanu un sākšu meklēt Balvos telpas masāžas salonam, jo jūtu, ka pieprasījums pēc maniem masiera pakalpojumiem pieaug," tuvākā laika plānus atklāj puisis. Savukārt mazliet tālākā nākotnē Kaspars iecerējis izveidot aktīvās atpūtas tūrisma apskates objektu un retro motociklu muzeju. Pirmais solis šī mērķa sasniegšanā ir uzsāktais darbs pie sava retro moto kluba "Rūsa vējā" mājas lapas [www.rusaveja.lv](http://www.rusaveja.lv) izveides.

# draugi un pieredze

## CILVĒK ZIŅAS

### Gatavojas svētku laikam

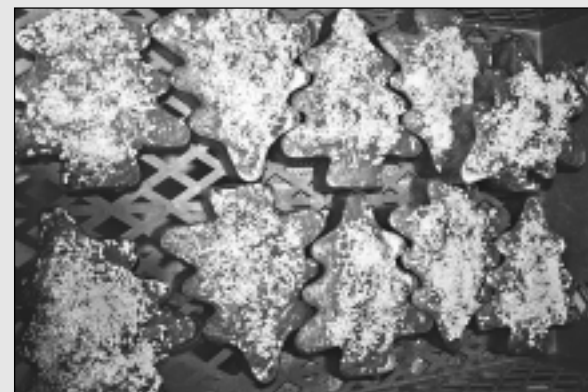
Akciju sabiedrība "Balvu maiznieks" 29.novembrī svinēja dzimšanas dienu, par ko liecināja krāsaini baloni un svētku pārsteigumi uzņēmumā.

### Gaišu omu, labu domu!



Visi darbinieki, kuri šajā dienā strādāja maizes kombinātā, saņēma skaistas veltījuma rindas: "Veselību stipru, gaišu nīpru! Brīnišķīgu omu, daudz labu domu!"

### Cep Ziemassvētku pirāgus



Jau pirmsdien veikalu plauktos parādīsies a/s "Balvu maiznieks" gatavoti Ziemassvētku pirāgi, ko nodegustēja arī "Vaduguns" darbinieki. Jāteic, uz "savas ādas izmēģinātais" produkts guva viennozīmīgu atzinumu - mazliet līdzīgs *prjajnikam*, tikai mikstāks un garšīgāks! Ja vēl šo formiņā ieguldīto eglīti ieliks svētku maisiņā, tam pircēju netrūks!

### Dzirnavas vēl darbojas



"Balvu maiznieka" veikaliņā uz loga redzams konditore Intas Kokorevičas uzņēmēju izstādei darinātais meistardarbs - vējdzirnavas ar spārnēm, durvīm, kāpnītēm uz... diķi, kas veidots kā spogulis. Ja vēl viss izskatās kā apsnidzis, var teikt, ka darbs ir kā maza glezna, pie kuras kioska klientiem pamieļot acis.

## NEDEĻAS CITĀTS

"Patiesība, ko ir visgrūtāk atzīt: mēģinājums pārveidot sevi ir cenšanās uzlabot Dievu. Cilvēks nemainās. Lai ko mēs arī darītu, mēs esam tie paši."  
(Garīgais skolotājs Ošo)

Redakcija atvainojas visiem, kurus "Cilvēkziņas" aizvainojušas vai aizvainos



Foto - no personīgā arhīva

**Konkursa fināla pludmales iznāciens.** Konkurssā "Mr. World 2013" piedalījās 48 valstu pārstāvji. Titulu "Mr. World 2013" ieguva "Misters Kolumbija" – Fransisko Havjers Eskobars Parra. Pirmajā trijniekā iekļuva pārstāvji no Īrijas, Filipīnām un Kolumbijas, bet talantu konkursā uzvarēja "Misters Kanāda". Finālā dalībnieki uz skatuves kāpa trīs reizes – sākumā smokingos Džeimsa Bonda stilā, pludmales iznācienā puišu trenētos augumus piesedza tikai džinsu bikses, bet beigās katrs demonstrēja tērpu, ar ko varētu atstāt iespaidu. "Pārsvarā tie bija uzvalki," atzīst Kaspars.



Foto - no personīgā arhīva

**Sporta sacikstes.** Visgrūtākā bija trase, kurā devās pēc testa skrējiena noteiktie katras grupas pieci labākie dalībnieki. Viņu vidū bija arī Latvijas pārstāvis. Puiši skrēja pa dubļiem, šķērsoja upi, rāpās pa dubļaino krastu ar virves palīdzību un pārvarēja dažādus šķēršļus. "Pēc sacikstēm visi drebējām no aukstuma. Daudzi no aukstuma drebēja vēl trīs stundas pēc finiša, jo liela daļa puišu pirms tam bija raduši staigāt tikai pa skatuvi," stāsta Kaspars.



Foto - no personīgā arhīva

**Uzvar draudzība.** Īpaši labas attiecības Kasparam izveidojās ar Krievijas (pirmais no kreisās) un Libānas (vidū) pārstāvjiem.



Foto - no personīgā arhīva

**Pie Bekingemas pils.** Vienu dienu konkursanti veltīja Londonas apskatei.



Foto - no personīgā arhīva

**Āzija un Eiropa.** Piemiņai Kaspars nofotografējās arī ar Mongolijas pārstāvi.

Brīvbrīdi sagatavoja I.Tušinska