

FARMACEITES OLGAS HODASĒVIČAS DZĪVESVEIDS IR JOGA



Foto no O. Hodasēvičas privātā arhīva



Aigars Eniņš,
farmaceits

Ar farmaceiti **Olgu Hodasēviču** iepazīnos, kad viņa strādāja SIA "Latvijas aptieka" par aptieku reģionālo menedžeri. Viņa vienmēr atstāja ļoti patīkamu iespaidu ar staltu stāju un ļoti gaišu smaidu. Vēlāk sociālos tīklos bieži redzēju viņas aicinājumu pievienoties jogas nodarbībām. Tas, protams, man radīja interesi, un nolēmu uzrunāt Olgu, lai viņa pastāsta vairāk par savu aizraušanos.

takta piegādi.

Man kā aptiekas vadītājai jābūt pārliecinātai, ka viss notiek korekti un var izsekot un kontrolēt katru procesa posmu. Salīdzinot ar parasto aptieku, te strādāt ir sarežģītāk gan farmaceitam, gan aptiekas vadītājam – mums nav garlaicīgi.

– Kā notiek medikamentu piegāde pacientiem?

– Internetapteiņa piegādā visā Latvijā visas preces, ko pacients var atrast mūsu mājaslapā. Piegāde notiek gan ar kurjeriem, gan ar pakomātu starpniecību – izmantojam tikai pakomātus iekšējās, lai būtu pārliecināti, ka precei pakomāta skapītī nedraud sasalšana vai pārkāršana. Klients var izņemt savu pasūtījumu arī citos sūtījumu izņemšanas punktos.

– Vai piedāvājat arī receptu medikamentus?

– Protams! Šajā ziņā mēs esam parasta atvērta tipa aptieka, bet aptiekas licence ir ar speciālās darbības veidu – "bezreceptu zāļu izplatīšana, izmantojot tīmekļa vietni". Mūsu plauktos atradīsiet gan kosmētiku un uztura

– Kur tu pašlaik strādā?

Jau trīs gadus strādāju SIA *Panpharmacy* InternetAptieka.lv. Aptieka atrodas Dzelzavas ielā, Rīgā. Esmu aptiekas vadītāja.

– Pastāsti, lūdzu, kā darbojas internetapteiņa?

– Mēs esam pilnvērtīga atvērta tipa aptieka ar plauktiem, kasēm tirdzniecības zālē, ar farmaceitiem un farmaceita palīgiem baltos virsvalkos. Citreiz mums ir klusāks brīdis, citreiz ir rinda un vienlaikus zvana visi telefoni. Tagad jau tikai retu reizi klienti zvana un jautā: "Vai jūs tirgojat istas zāles??? Tās nav kaut

kādas viltotas?" Cilvēki jau pieraduši iepirkties internetā un zina, ka, pērkot pie mums, saņems gan kvalitatīvu preci, gan padomus.

Mūsu virtuālos plauktos, protams, ir daudz vairāk preču nekā reālā aptiekā, bet mēs cenšamies, lai preces nonāk pie klienta maksimāli ātri. Mums ir pastāvīgi klienti gan no tiem, kas regulāri pasūta preci internetā, gan iepērkas uz vietas.

Klienti novērtē ērtības – nesteidzīgi izvēlēsies preci internetā, saņemt kvalitatīvu konsultāciju, pasūtīt preci, apmaksāt un saņemt sev ērtā veidā, varam nodrošināt arī bezkon-



Olgai sešpadsmit gadu

bagātinātājus, gan arī recepšu medikamentus un pat veterinārās zāles.

Recepšu medikamentus pacientiem sākam piegādāt šogad, pamatojoties uz Veselības ministrijas rīkojumu Nr. 109 "Par zāļu un medicīnisko ierīču piegādi personai uz dzīvesvietu", kas izdots Covid-19 pandēmijas laikā. Tas ir ļoti svarīgs un nopietns solis mūsu aptiekas attīstībā. Recepšu medikamentus gan

piegādājam tikai ar kurjeru starpniecību.

– Kā veicat farmaceitisko aprūpi, izsniedzot recepšu medikamentus ar interneta starpniecību?

– Pacients saņem farmaceita konsultāciju recepšu medikamentu pasūtīšanas brīdī telefoniski vai rakstot uz e-pastu. Pirms medikamenti dodas pie pacientiem, sniedzam izsmeltošas atbildes uz jautājumiem. Tikai tad, kad esam pārliecināti, ka viss ir kārtībā, noformējam pasūtījumu, uz katra medikamenta paciņas uzlīmējam uzlīmi ar ziņām par lietošanu. Protams, neskaidrību gadījumā pacients vienmēr var sazināties ar mums. Daudzi pacienti jau zina mūs pēc vārdiem, jo veic pasūtījumus atkārtoti un ir ļoti pateicīgi par iespēju saņemt recepšu medikamentus ar piegādi.

– Ko internetaptiekā pārdod vairāk – medikamentus vai uztura bagātinātājus, kosmētiku, slimnieku kopšanas piederumus u.c.?

– Mūsu internetaptiekā ir kā aptieka lielā tirdzniecības centrā – viens klients ienāk mūsu vietnē, jau zinot, ko vēlas, un saņem tikai vienu precī, piemēram, bezrecepšu medikamentu. Cits ieskrien un paliek, ilgi pētot virtuālos akciju piedāvājuma plauktus. Cits prasa konsultāciju farmaceitam un izdara savu izvēli tikai tad, kad noskaidro visu no A līdz Z par konkrētu līdzekli. Bet cits klients, vienalga, iz-

vēlas atbraukt pie mums kā uz parastu atvērtā tipa aptieku, apskatīt izvēlēto precī, parunāt ar farmaceitu, sagaidīt "dzīvu" smaidu sev pretī un tikai tad veic savu izvēli.

Vietnē klienti vairāk pērk uztura bagātinātājus un kosmētiku, bet atbraucot uz vietas, reālā aptiekā daudzi jautā pēc recepšu un bezrecepšu medikamentiem.

– Vai Covid-19 laiks ir ietekmējis internetaptiekas darbu?

– Šis laiks ir ietekmējis praktiski visas nozares! Internetaptiekā bija gatava turpināt strādāt un piegādāt arī bezkontakta sūtījums. Darba mums netrūka. Šis gads mums arī ir īpašs – pavasarī bija smagāks laiks, kad cilvēkiem bija sākusies panika un viņi pirka visu pēc kārtas – gan vietnē, gan aptiekā uz vietas, bija ļoti daudz zvanu. Šobrīd viss notiek mierīgāk, cerēsim, ka visi būsim prātīgi un pārdzīvosim šo periodu.

Ļoti priecājos, ka šobrīd drīkstam piegādāt arī recepšu medikamentus – pirmkārt, uzskatu ka tas arī ir vistiešākais internetaptiekas pienākums un pakalpojums; otrkārt, šobrīd cilvēkiem ieteicams samazināt kontaktēšanas iespējas sabiedriskās vietās un, manuprāt, mēs veicam ļoti svarīgu darbu, lai sabiedrība varētu šo ieteikumu ievērot.

Īpaši laimīgi ir vecāka gadagājuma klienti, kas var pasūtīt un saņemt zāles, neizejot no



Olga gatavojot zāles aptiekā 2004. gadā



Ar aptiekas kolēģēm (no kreisās) – Iveta Amoliņa, Natālija Baranova, Elīna Vēze, Jekaterina Kudrjavceva, Olga Hodasēviča

mājas. Daudzi mūsu klienti ir ar kustību traucējumiem vai ar ierobežotu iespēju pārvietoties... un viņiem šī ir lieliska izeja tikt galā ar visu pašiem bez piederīgo palīdzības.

Treškārt, priecājos, ka šādā veidā mēs pašas varam mazināt fizisku saskari ar apmeklētājiem, iespējamiem Covid-19 pozitīviem klientiem. Ja klients slikti jūtas, viņš var nenākt uz aptieku, bet gan, konsultējoties ar ārstu un/vai farmaceitu, veikt pasūtījumu internetā un saņemt savu sūtījumu bezkontakta veidā.

– Lasīju, ka tava aptieka meklē speciālistus – farmaceitus un farmaceita asistentus. Tāad aptiekas darbība paplašinās un darba netrūkst.

– Jā, tā ir. Darba apjoms aug, un mūsu komandai jāaug līdzī, lai varam turpināt strādāt kvalitatīvi – konsultēt, apkalpot klientus, komplektēt pasūtījumus un vēl smaidīt! Šobrīd jau esam pilns darbinieku sastāvs.

– Kur strādāji pirms tam?

– Mans darba stāžs farmācijā ir jau gandrīz 22 gadi, un pa šo laiku paspēju pastrādāt dažādās aptiekās ar savu specifiku, piemēram, drogu fasēšana, zāļu gatavošana, tirdzniecības centrā, Rīgas centrā un mazpilsētā – katrā bija savs jaukums. Esmu strādājusi gan tiesu medicīnas laboratorijā, gan par aptieku reģionālo menedžeri. Vienmēr un visur var atrast gan plusus, gan mīnus. Esmu pateicīga katram kolēģim, ar ko strādāju kopā.

– Kur ir tava dzimtā puse? Kurā skolā mācījies?

– Esmu dzimusi visvecākajā un, manuprāt, visskaistākajā Latvijas pilsētā – Ludzā. Tur mācījos pamatskolā, bet vidējo izglītību ieguvu Malnavas lauksaimniecības tehnikumā.

– Vai skolas laikā nodarbojies ar sportu vai kādām kultūras aktivitātēm?

– Mācījos mūzikas skolā un pavadīju arī daudz laika ar zirgiem – patika tos kopt un, protams, arī jāt. Vairākas reizes pat piedalījies vietējās rikšotāju sacensībās. Vēlāk, studiju laikā, dziedāju korī, spēlēju volejbolu.

– Kā nonāci līdz domai par farmācijas studijām?



Jogas grupa Norvēģijā, otrā no labās farmaceite no Siguldas Indra Bukša

– Agronomiju biju sākusi mācīties vēl laikā, kad bija kolhozi un kooperatīvi, bet, beidzot mācības, sapratu, ka darba specialitātē nebūs un jāturpina mācīties. Medicīna mani interesēja vienmēr – mājās bija grāmatas par medicīnu un augiem, es tās biju lasījusi no mazotnes. Man likās, ka tas ir brīnums, ka zāle, pa ko es staigāju vasarā basām kājām, ziemā man var izārstēt klepu! Bērībā biju slimīgs bērns – un daudz medikamentu garšu atceros vēl tagad.

Man ļoti patika dzīvnieki un īpaši zirgi. Jau 12 gadu vecumā man bija īpaša klade, kur pierakstīju, ar kādiem augiem var ārstēt visādas zirgu kaites. Bija doma mācīties par veterinārārsti, bet tēvs teica, ka tas ir ļoti smags darbs sievietei, droši vien domājot par darbu fermās ar lieliem dzīvniekiem. Kaimiņos dzīvoja tante Veņa – ilggadēja Ludzas slimnīcas slēgta tipa aptiekas vadītāja Veneranda Misāne, ar ko aprunājos par darbu aptiekā. Un... nolēmu doties mācīties uz Rīgas 1. medicīnas skolu. Tas farmācijā bija mans pirmais solis, ko nekad neesmu nožēlojusi.

– Vai skolā tev patika ķīmija, fizika, bioloģija, dabaszinības?

– Nevaru teikt, ka skolā mācījos izcili – daudz slimoju un, iespējams, tādēļ bija grūti panākt savus klasesbiedrus tādos priekšmetos kā matemātika. Dabaszinības un bioloģija – jā, tie bija vieni no maniem mīļākajiem mācī-

bu priekšmetiem. Ķīmija? Jā, šķita interesanta, bet gana sarežģīta – ļoti patika praktiskie darbi. Bet, beidzot tehnikumu, pateicu sev, ka NEKAD vairs nemācīšos ķīmiju, taču... iznāca pretēji. Aizgāju mācīties par farmaceita asistenti, pēc tam Rīgas Stradiņa universitātē par farmaceiti, apguvu papildu kursu toksikoloģijas ķīmijā un strādāju ķīmijas un toksikoloģijas laboratorijā. NEKAD nesaki nekad!

– Lasīju, ka tu sevi uzlūkojot par netipisku farmaceiti, jo tev nepatīk lietot zāles.

– Nujā... tās laikam bija gana daudz uzņemtas bērībā. Pēc savas pieredzes zinu, cik spēcīgi var iedarboties augu preparāti. Ir taču daudz citu paņēmieni, kā saglabāt un vairot savu veselību dabiskā veidā.

Neesmu pret sintētiskām zālēm, uzskatu, ka tās ir pat ļoti vajadzīgas sarežģītos gadījumos un ir brīži, kad bez tām neiztikt. Taču mēs, cilvēki, esam kļuvuši slinki un aizgājuši tik tālu no dabas, ka vairs nespējam iedomāties savu dzīvi bez ķīmiskiem medikamentiem, jo tā ir vienkāršāk.

Bet katrs medikaments iejaucas mūsu organisma dabiskos procesos, un ne vienmēr tas nāk par labu. Nesen komplektēju recepšu medikamentu piegādi uz mājām – kādam cilvēkam bija ordinēti septiņpadsmit dažādi medikamenti. Tiešām – SEPTIŅPADSMIT! Protams, es nezinu šā pacienta anamnēzi, bet

tomēr kāds ķīmisks kokteilis! Un cik spēcīgs ir cilvēka organisms, ka visu to var panest!

– **Un tad notika pavērsiens tavā dzīvē, tu sāki pievērsties jogai?**

– Ir labs Austrumu gudro teiciens: “Kad karš ir sācies, asināt zobenu jau par vēlu!” Par savu veselību jā rūpējas vienmēr – uzskatu, ka tas ir viens no labākiem sava laika un līdzekļu ieguldīšanas veidiem. Man vienmēr patika visādas fiziskās aktivitātes, kas tikai nav izmēģināts, bet līdz jogai nonācu sava *darbaholisma* dēļ. Bija smags periods vienā no darbvietām – nevarēju pat vēlu vakarā aizmigt, jo smadzenes turpināja strādāt un risināt darba problēmas.

Sapratu, ka steidzami jāmeklē risinājums, negaidot izdegšanas sindromu un... ienāca prātā – internetā atradu jogas kompleksu stresa mazināšanai pirms miega un... gulēju mierīgi jau tai pašā naktī. Biju ļoti pārsteigta! Katru vakaru 15 minūtes jogas pārāuga regulārās jogas nodarbībās *Bikram Yoga* studijā Rīgā. Tagad joga ir manas dzīves ikdiena, par ko esmu bezgalīgi laimīga.

– **Tad noteikti saprati, ka nepieciešamas padziļinātas zināšanas.**

– Veselu gadu biju gājusi uz jogas nodar-

bībām, līdz sapratu, ka ar to man ir par maz. Sajutu krasas pārmaiņas sevī, tas arī virzīja meklēt vairāk informācijas. Internetā ir tik daudz rakstiņš par jogu, ka apjuku un nesa- pratu, no kura gala sākt... nebija pamata, uz kura var papildināt savas zināšanas... un tad pie manis atnāca informācija par iespēju ap- gūt jogas speciālista arodu tepat Rīgā.

– **Kļuvi par jogas meistari, un tagad joga ir tavs dzīvesveids?**

– Pirmā praktiskā jogas nodarbībā skolo- tāja mums teica: “Joga mainīs jūsu dzīvi. Vie- nīgi nevar zināt, kā – diez vai tā būs vieglāka un vienkāršāka, bet savādāka – absolūti no- teikti!”. Jā, mana dzīve ir ļoti mainījusies... tā ir savādāka, tā nav vienkāršāka, bet spīgtāka un krāsaināka gan... un tā man ļoti patīk!

Joga man nav tikai dzīvesveids, vaļ- sprieks vai business... es vairs nemāku dzīvot savādāk. Tie nav tikai asanas (ķermeņa po- zas) un elpošanas vingrinājumi... tā ir dzīve plūsmā, kad atveras dziļākas zināšanas un dzīvot kļūst vienkāršāk, mierīgāk, patīkamāk... kad neuztrauc rītdiena, kad nepārdzīvo par vakardienu. Dzīvot šeit un tagad – tas ir lie- liski!

– **Tu māci jogu gan bērniem, gan pie-**

augušiem, gan vecākiem cilvēkiem. Vai iepriekš nav jābūt kādai īpašai sagatavotī- bai, vai nav nekādi vecuma ierobežojumi?

– Jābūt abpusējai gatavībai, un vairāk ir runa par mentālo daļu – cilvēkam, kas grib pamēģināt jogas nodarbību, jābūt gatavam pieņemt, bet skolotājam jābūt gatavam dalī- ties. Ja cilvēks atnāk, tā teikt, ar pilnu trauku, viņš vairs nespēs paņemt – sākumā jāiztukšo, kaut daļēji. Skolotājam jābūt tādām, kam plūst pāri, tikai tad viss notiks veiksmīgi. Man plūst pāri (*smaida*), man patīk mācīties un nodot savu pieredzi – šobrīd lasu ievadlekcijas topo- šiem jogas speciālistiem par jogu bērniem un senioriem. Esmu izstrādājusi bērnu jogas sko- lotāju apmācību kursu, ko tagad var apgūt arī tiešsaistē.

Manas mācības nebeidzās ar jogas spe- ciālista diploma iegūšanu. Tas bija tikai sā- kums, labs pamats. Pēc tam bija daudz grā- matu un papildu apmācības bērnu jogas spe- cializācijā, jogā senioriem. Sejas jogu esmu mācījusies pie trim dažādiem skolotājiem un sapratu, ka tas vēl nav viss... Mācos strādāt ne tikai ar seju, bet arī ar ķermeni. Apgūstot šīs zināšanas, jau redzu ka jogas puzzle man saliekas arvien krāsainākā bildē. Tas ir brīniš- ķīgi!

Runājot par ierobežojumiem – lai sāk- tu praktizēt jogu, ierobežojumu praktiski nav, vienīgais noteikums jābūt skaidrā apziņā. Jogu var praktizēt pat gulošs, slims cilvēks. Jogas mērķis ir savienot apziņu un ķermeni, lai viss funkcionē, kā nākas. Tas arī viss. Var sākt ar ķermeni (tā sāku es), var sākt ar apzi- ņu, bet, ja ķermenis ir sliktā stāvoklī, piemē- ram, ir fiziskas sāpes – tas var traucēt strā- dāt ar apziņu. Šādā gadījumā noteikti jāsāk ar ķermeni.

Un vecums – citam jau 25 gados ķerme- nis ir sliktā stāvoklī, bet cits savos 80 gados kustas ar baudu. Un dzīvo arī!

– **Vai arī farmaceiti piedalās tavās no- darbībās?**

– Protams! Esmu bezgalīgi priecīga redzēt savās nodarbībās kolēģus! Šobrīd daži kolēģi *jogo* ar mani tiešsaistē, bet vasarā bija pie-



dalījušies arī vasaras jogas brīvdienās, "Divu dienu restartos" un pat jogu braucienā Norvēģijā.

Farmaceitam nav vienkāršs darbs, un ar jogas palīdzību var sakārtot savu nervu sistēmu. Mums taču ir vajadzīga laba atmiņa, koncentrēšanas spēja un vēss prāts. Citreiz pēc smagas darbadienas jāatrod sirdsmiers. Un, protams, jā rūpējas par savu veselību, jāatpūtinā kājas no ilgas stāvēšanas, jāizstiepj sasprindzināti muskuļi kakla daļā, plecos, jāiegūst enerģijas lādiņš dzīvei ārpus darba, lai pietiek spēka ģimenei un vaļaspriekiem. Uzskatu, ka katram farmaceitam būtu jāpraktizē joga, tas paaugstina darba rezultātus un uzlabo dzīves kvalitāti!

– Vai nodarbības notiek tikai telpās, vai iespējams arī citos apstākļos, piemēram, mežā vai kalnos?

– Mana jogas studija *Yoga Life Latvia* atrodas Garkalnē – tas ir pavisam netālu no Rīgas, un es priecājos, ka citi rīdzinieki izvēlas atbraukt *pajogot* pie manis, jo var atbraukt ērti gan ar savu auto, gan sabiedrisko transportu.

Šobrīd ieviesti ierobežojumi, nevaram *jogot* grupās, un viss pagaidām notiek tikai tiešsaistē. Patiesību sakot, vienmēr biju domājusi, ka NEKAD nevadīšu jogas nodarbības tiešsaistē, jo man vajadzīga saskarsme ar cilvēku.



Jogas nodarbība "Restarta dienās", kreisajā pusē farmaceite Natālija Baranova

Bet pavasarī saņēmu daudz lūgumu par tiešsaistes nodarbībām un nolēmu pamēģināt... un atklājās, ka tā arī ir joga (*smejas*). Var atrast daudz mīnusos tiešsaistes jogas nodarbībām, bet plusi arī ir, un šobrīd daudziem tas ir vienīgais veids, kā sevi uzturēt labā fiziskā un garīgā formā. Jābūt elastīgiem, jāpielāgojas un jāturpina darboties!

Šobrīd man notiek regulāras jogas nodarbības tiešsaistē gan pieaugušiem, gan bērniem un pusaudžiem, gan arī sejas joga. Vienīgi žēl, ka mani seniori nemāk vai negrib adaptēties un nenāk jogot tiešsaistē. Protams, viņiem tas ir stress, ir grūti apgūt kaut ko jaunu. Man ļoti žēl, ka netiekamies, es jūtos atbildīga un zinu, ka viņiem arī pietrūkst mūsu nodarbību – biju saņēmusi tik daudz pozitīvu atsauksmju. Uzlabojas pašsajūta, noskaņojums, rodas dzīvesprieks, un, protams, tā ir socializācija. Ļoti ceru, ka viss šai ziņā mainīsies uz labo pusi un seniori varēs atsākt jogot.

Vai *jogojam* tikai telpās? Nē, kāpēc būtu sevi jāierobežo ar jogas studijas vai savu māju? Cilvēks var praktizēt jogu tur, kur viņš ir šobrīd. Esmu vadījusi nodarbību sāls istabā (tur ir īpaši vērtīgas pranajamas – elpošanas vingrinājumi), jūras krastā (tur jebkurš jutīs spēcīgu dabas enerģiju), vienkārši plāviņā, kad zem pēdām ir nevis jogas paklājiņš,

bet mīksta zāle un sūna... pavasarī tā ir īpaša bauda, arī mazā virtuvē uz grīdas, skolas klāsē, jogas šūpuļtīklā...

Nesen vadīju *Yoga Nidra* viesu namā – visi gulēja siltās gultās zem segām, arī tā tas notiek.

Patī esmu praktizējusi jogu Krētas salas alā, Latvijā dažādās spēka vietās, pirtī... tā ir vienkārši meditācija! Kalnos? Jā... Joga un meditācija Norvēģijas kalnos – tie laikam ir vieni no spilgtākiem brīžiem manā meditācijas un jogas praksē. Norvēģijas kalnos ir īpaši stipra enerģētika. Šādās vietās gribas atgriezties, un zinu, ka viss notiks, ja tam būs jānotiek!

– Jogai ir vairāki veidi? Kā tie atšķiras?

– Ir dažādas jogas skolas un veidi. Gadās, ka vienas skolas mācība ir pretrunā ar citas skolas mācību. Jāsaprot, kur beidzas joga un sākas biznesa intereses. Es biju mācījusies vairākus jogas veidus un galu galā savā praksē izmantoju to, kas nepieciešams šobrīd personiski man vai konkrētam cilvēkam, vai grupai. Jogas speciālista profesija iemācīja mani analizēt informāciju un izmantot to vajadzīgā brīdī. Pašlaik nosaukšu tikai jogas veidus, bet, ja kādam ir padziļināta interese, droši meklējiet mani, pastāstīšu sīkāk. Es visus šos jogas veidus pati biju mācījusies – Bikram, Bihara, Ajengar, Kšatriju, Varja, Sejas joga.

– Vai vari paskaidrot, kādi ir galvenie ieguvumi, nodarbojoties ar jogu?

– Dzīvot laimīgam savā ķermenī... tas ir galvenais ieguvums (gan mentālā, gan fiziskā ziņā). Ar jogas palīdzību var uzlabot stāju, muskuļu korseti, līdzsvaru, lokanību, miega kvalitāti. Joga vairo enerģiju, mazina depresiju, prāts kļūst mierīgāks, vesels mugurkauls un locītavas, uzlabojas asinsrite, koncentrēšanas spēja. Tas vēl, protams, nav viss!

– Tu esi ieprecējies farmaceitu ģimenē. Tavs vīrs Leonīds ir farmaceits jau trešā paaudzē. Lūdzu, pastāsti par savu ģimeni.

– Leonīda vecāki – Tatjana Hodasēviča un Jevgeņijs Volgrams – iepazinās un apprecējās, studējot farmāciju. Pēc augstskolas beig-



Olga ar vīru Leonīdu un dēliem - kreisajā pusē Daniels, labajā - Maksims

šanas abi strādāja par tiesu ekspertiem. Leonīda vectēvs Arsēnijs Hodasēvičs farmaceita arodu apguva Maskavā un bija tiesu ķīmijas laboratorijas vadītājs Rīgā. Kad vectēvs devās pensijā, tēvs kļuva par laboratorijas vadītāju. Pats Leonīds ir aptiekas vadītājs Garkalnē.

Mani vecāki ir brīnišķīgi! Man paveicās piedzimt un izaugt ideālā ģimenē! Tēvs Ivans Boroduļins pirms pensijas ilgus gadus strādāja Ludzas piena kombinātā – uzraudzīja produkcijas fasēšanu, viņam ir zelta rokas, un, manuprāt, viņš var salabot absolūti visu. Mamma Naģežda Boroduļina ilgus gadus strādāja Ludzas poliklīnikā par reģistratori, var būt arī tāpēc man patīk cilvēki baltos virsvalkos (*smaida*). Man patika nākt pie viņas uz darbu un vērot, cik ātri viņa apkalpo pacientus – izdod numuriņus, paskaidro, kur iet, atrod kartītes, paspēj arī pasmaidīt.

Mēs ar Leonīdu iepazīnāmies darbā – Valsts tiesu medicīnas ekspertīzes centrā. Mums abiem kopā ir trīs bērni, Leonīda meita dzīvo ar savas mammas ģimeni, mans vecākais dēls un mūsu kopīgais dēls dzīvo ar mums. Pricējās, kad mums sanāk pavadīt laiku visiem kopā!

– Esat aizbēguši no Rīgas, pārcēlušies uz Vangažiem. Kāpēc?

– Es nemāku dzīvot lielā pilsētā. Rīgā var strādāt, izklaidēties, braukt iepirkties, bet ne dzīvot. Rīgā nodzīvoju desmit gadus un esmu laimīga, ka neesmu vairs rīdziniece.

– Teici, ka pēc pamatskolas paspēji apgūt arī agronoma arodu. Vai šis zināšanas arī tagad izmanto?

– Piemājas dārziņa veidošana man ir bezgalīgs process. Iespējams, pensijas vecumā atradīšu tam vairāk laika un veidošu savu sapņu dārzu. Šobrīd pakāpeniski veidoju dobes, stādu augļu kokus. Mūsu dārzā aug pat divi valriekstu stādi. Ceru, ka pēc gadiem sešiem varēšu ievākt pirmo nelielo ražu. Bet dzīvnieki man vienmēr patikuši daudz vairāk nekā augi.

– Kāda ir tava ikdiena?

– Aktīva! Es jūtos labi, kad diena ir piepildīta ar darbiem! Diena sākas, parasti sešos septiņos no rīta un beidzas visbiežāk pēc vieniem naktī. Ja es varētu, es labprāt ietu gulēt daudz agrāk un celtos laikiem pēc astoņiem, bet ir taču tik daudz interesanta un svarīga, ko vēl būtu jāpaspēj izdarīt!

Esmu no cilvēkiem, kam 24 stundas diennaktī ir par maz – varbūt man pietiktu 30. Labi, ka joga dod tik daudz enerģijas, ka ikdienā var atļauties gulēt mazāk. Nekādā gadījumā neiesaku visiem šādu dzīves ritmu – ir jāguļ! Ceru, ka ar laiku man izdosies savu ikdienu noregulēt tā, ka varēšu gulēt 8–9 stundas diennaktī.

– Vai atrodi laiku kādiem vaļaspriekiem, izklaidēm?

– Mana ikdiena ir ļoti aktīva, tāpēc es patiesi baudu laiku mājās, tikšanās reizēs ar radiem un draugiem. Augstu vērtēju klusu brīdi pie kamīna mājās ar aromātiskās masalas tējas tasīti vai kādu gardumiņu, ko gatavojis mūsu jaunākais dēls. Masalas tēju, kas ir īpaša Indijas tējas recepte ar pienu un garšvielām, esmu īpaši iecienījusi.

Mēs ar vīru esam atraduši kopēju vaļasprieku – mums patīk ceļot. Esam izveidojuši YouTube kanālu “Найди Наш Клад” (*Atrodi*

mūsu dārgumu), kur varat redzēt mūsu īsfilmas par ceļojumiem, kā arī varbūt atradīsiet kādu paslēptu dārgumu. Mēs gūstam pozitīvas emocijas, jau plānojot savu nākamo braucienu, baudām ceļojumā pavadīto laiku, arī filmēšanas un filmas montāžu, un ļoti priecājamies, kad saņemam ziņu, ka mūsu dārgums ir atrasts. Visspilgtākās emocijas laikam bija, kad mūsu noslēpto dārgumu bija atraduši skolnieki – vesela klase no Preiļiem. Mums patīk vairot pozitīvas emocijas!

– Man arī tev jājaudā tradicionālais jaunatjums – vai tev patīk basketbols?

– Atvaino, nē!!! Man patīk komandas spēles, bet basketbols ir pārāk agresīvs sporta veids man. Man patīk to tikai vērot. Esmu piedalījies LFB Basketbola turnīrā kā līdzjutēja. Tas gan ļoti patika!

– Vai esi LFB biedre?

– Iestājos 1999. gadā, uzreiz pēc Rīgas 1. medicīnas skolas absolvēšanas.

– Tuvojas Ziemassvētki, Jaungads. Tavs vēlējums Latvijas farmaceitiem!

– Esiet veseli, laimīgi un harmonijā ar sevi! Tikai tāds cilvēks var palīdzēt citam, nenodarot pāri sev! Ticiet brīnumam – mēs to radām pašī! Baudiet dzīvi, pašu procesu, šeit un tagad!

Un pievienojieties – *jogosim* kopā – vairosim savu veselību, enerģiju, labsajūtu un skaistumu! Sūtu prieka stariņu visiem kolēģiem, kas mani pazīst, ar ko kādreiz strādājām kopā!

Atvados ar sveicienu, ar kuru jogi sveicinās un atvadās, gan izsaka cieņu un pateicību – *Namaste!*

Prieks, ka izdevās *Materia Medica* lasītājus iepazīstināt ar vēl vienu unikālu farmaceiti, kas spēj organizēt darbu aptiekā un veic lielisku darbu, vadot jogas nodarbības ļoti daudziem un dažādiem cilvēkiem, līdz ar to palīdzot uzlabot viņu veselību un labsajūtu. Mani sajūsmināja, ar kādu aizrautību un pārliecību Olga stāstīja par savām jogas nodarbībām un gūtām zināšanām.