

LATVIJAS LP PENSIONĀRS

Iznāk kopš 1997. gada

LATVIJAS PENSIONĀRU FEDERĀCIJAS BEZMAKSAS IZDEVUMS

- Turpinot tradīciju, LPF Valdes izbraukuma sēde. – 2. lpp.
- Pļaviņu “Ābeļziedi” ciemos pie Aglonas “Neizmirstulītes” – X. lpp.
- 180 gadu svinības – 3. lpp.

Labai
LDzīvošanai: pielikumā

- Augusts vairāku gadsimtu notikumos. – 3. lpp.
- Viss par B grupas vitamīniem. – 4. lpp.

Vasaras pilnbriedā

“Tautas, kas cīnās par savu dzīvi un savām tiesībām, ir vēstures dārgakmeņi un pasaules cerība.” (V. Gledstons)

Vasara ir zenītā. Vējš ir aiznesis jūlija liepu mēneša medaino smaržu. Šī vasara mums nav dāvājusi karsto jūlija dvesmu, taču laiks rit, un pie vērtiem jau augusts – labības mēnesis. Nāk pilnbrieda laiks. Briest āboli dārzos, tirgos ogu, augļu un dārzena bagātība. Taču šī vasara ir raksturīga ne tikai ar laika apstākļu vilņveidīgumu – te karsta diena, te lietus un rudenīgs dzeestrums, te atkal sausuma periodi. Visu vasaru rit saspringts darbs gan valdībā, gan Saeimā – regulāri notiek kāda protesta akcija, kuras ietvaros dažādas prasības izvirza atsevišķu sabiedrības grupu pārstāvji. Tomēr visbūtiskākais un visnozīmīgāk sabiedrības noskaņojumu ietekmējošais notikums šovasar ir ģimenes ārstu streiks. Kur šo notikumu virpulī paliek pensionārs? It visur, ikkatrā pasākumā redzam ļaudis ar sirmām galvām, ļaudis, kuri, neraugoties uz savu gadu nastu, turpina piedalīties cīņā par savas dzīves apstākļu un kvalitātes uzlabošanu.

Vēlreiz pārlasām izcilā domātāja V. Gledstona atzinumu par tautām, kas cīnās par savu dzīvi un savām tiesībām. Vai tās ir dārgakmeņi? Vai mūsu tauta ir starp šiem dārgakmeņiem? Nosacīti – jā! Šī domu dažādība un aktīva to

izpaušme rada sabiedrisko kustību, darbību, vibrāciju. Tās ir ļoti liels spēks, tieši tāpēc jau vairāk kā 20 gadus pensionāri nepagurdami cīnās par savām tiesībām. Daļa aiziet, citi nāk vietā, un cīņa turpinās ar jaunu spar un cerībām, jo jūtams – soli pa solim problēmas risinās.

Saglabājot cerības uz siltāku, sausāku un saulaināku periodu, sācies augusts – vasaras pēdējais mēnesis. Aktivizējies viskarstākais ražas vākšanas laiks lauksaimniekiem, arī mazdārziņos gatavojas lolotais, bagātīgi aug daudz dažādu zāliņu, kuras noderīgas ārstnieciskām tējām un uzlējumiem. Lūk, dažas no tām: kaķpēdiņa, plikstiņš, sūrene, gārša u.c. Atliek vien uzzināt, kādam nolūkam katra no tām der. Daudz labu padomu atradīsiet gan pieredzes bagātu pensionāru personiskajās padomu pūra lādēs, gan dažādos Tautas veselības kalendāros.

Nebēdāsim par šo lietaino un vēso vasaru – saglabāsim optimismu un cerību, dodoties pretim zelta rudenim, un ticēsim, ka nākamā noteikti būs saulaināka un siltāka!

jūsu Latvijas Pensionāru redakcija



Mūsu dzīves aktualitātes



ANDRIS SILIŅŠ,

Latvijas Pensionāru federācijas priekšsēdētājs

Vispirms gribu atvainoties visiem “Latvijas pensionārs” lasītājiem par laikraksta jūnija numura saņemšanu ar milzīgu novēlošanos. Esam tikušies ar mūsu sadarbības partnera “Latvijas aptieka” pārstāvjiem un pamatoti ceram, ka vistuvākajā laikā novērsisim problēmas ar avīzes izdošanas termiņiem.

Vasaras periods LR Saeimā raksturojas ar saspringtu darba ritmu saistībā ar valdības sagatavotajiem likumprojektiem, kuru uzdevums ir nopietni mainīt valsts nodokļu sistēmu, veicinot uzņēmējdarbības attīstību un palielinātu nodokļu iekasēšanu. Izmaiņas

likumdošanā paredz palielināt ieņēmumus valsts sociālās apdrošināšanas budžetā, kas dod pamatu nākotnē strādāt pie izmaiņām pensiju likumdošanā. Daļai vecākās paaudzes ļaužu nozīmīgas izmaiņas materiālajā nodrošinājumā saistās ar iedzīvotāju ienākuma nodokļa neapliekamā minimuma palielināšanu, kā arī ar nodokļa likmes samazināšanu, kas dos papildus ienākumus. Izmaiņas likumdošanā paredz spert pirmo soli valsts veselības apdrošināšanas sistēmas izveidē, paredzot 1% no valsts sociālās apdrošināšanas iemaksām novirzīt veselības aprūpei. Negatīvu iespaidu uz pensionāru maciņiem, iespējams, atstās akcīzes nodokļa likmes paaugstināšana degvielai.

Vasaras “klusajā” laikā esam tikušies ar Latvijas darba devēju konfederācijas (LDDK) vadību, lai apspriestu sadarbības iespējas un atbalstu pensionāru federācijas darbībai. Jau augusta valdes sēdē plānojam uzklaut LDDK ziņojumu par Saeimas pieņemtajām izmaiņām nodokļu likumdošanā. Esam saņēmuši pozitīvu vērtējumu starptautiskam projektam, kura realizāciju kopā ar Lietuvas un Igaunijas pensionāru organizācijām uzsāksim augustā.

Sabiedrību, tajā skaitā arī pensionārus, nopietni satraucis ģimenes ārstu streiks, saistībā ar to pensionāru federācijā saņemam regulārus zvanus. Izmantojot iespēju, vēlētos paust arī savu viedokli šajā jautājumā, jo, daudzus gadus darbojoties arodbiedrību darbā, ir nācies saskarties ar streiku jautājumu gan teorētiski, gan praktiski. Domāju, ka mūsu gadījumā esam saskārušies ar unikālu parādību, jo ir ierasts, ka streiko darba ņēmēji, lai piespiestu

darba devēju izpildīt dažādas prasības. Vērtējot mūsu situāciju, nākas atzīt, ka ģimenes ārsti ir uzņēmēji, tāpat ierindojami pie darba devējiem, kas noslēguši līgumu ar valsti par medicīnas pakalpojumu sniegšanu noteiktam iedzīvotāju skaitam. Ja noslēgtais līgums neapmierina, loģiski būtu veikta sarunas par līguma nosacījumu maiņu pēc esošā līguma izpildes pabeigšanas. Streiks šajā gadījumā varētu būt vērtējams kā noslēgtā līguma nepildīšana, kura rezultātā sekas var būt neprognozējamas.

Nav noslēpums, ka lielākās pensionāru daļas materiālais stāvoklis mūsu valstī ir neapmierinošs. Par to daudz mēdzam dzirdēt un runāt Latvijas plašsaziņas līdzekļos – laikrakstos, televīzijā, radio, dažādās interneta vietnēs – bet šāda žēlošanās ir tik ierasta, ka bieži vien pazūd uz citu tematu fona visai nepamanīti. Apmēram ceturtdaļa Latvijas iedzīvotāju ir pensionāri, mūsu spēks ir masveidībā. Tās ir iemesls, kādēļ ik gadu septembrī LPF organizē visas valsts pensionāru sapulces kādā no Rīgas laukumiem, kuru laikā pensionāru organizācijas pauž savu biedru viedokli, izvirza prasības valdībai. Protams, ir naivi cerēt, ka visas prasības uzreiz tiks izpildītas, bet tās ir izskanējušas pietiekami skaļi un ir pamanītas gan no masu mediju, gan no valdības puses, tas veido būtisku pamatu šo problēmu risinājumu meklēšanai. Diemžēl jāatzīst, ka sapulces kļūst arvien retāk apmeklētas, un tām tiek veltītas arvien mazāk uzmanības, reizēm radot maldīgu priekšstatu, ka problēmas nav pietiekami aktuālas. Arī šogad, jūlija beigās, LPF no pensionāru organizācijām nav ziņu par septembra pasākuma

nepieciešamību, kaut gan galīgais lēmums par šāda pasākuma organizēšanu jāpieņem augusta valdes sēdē. Mani pārsteidz Rīgas pensionāru vājā atsaucība līdzdalībai šajā pasākumā. Kaut gan galvaspilsētā ir vairāk par 130 tūkstošiem pensionāru, sapulcē parasti piedalās vien daži simti.

LPF neveido tikai priekšsēdētājs un valdes locekļi, rūpīgs un sistemātisks darbs ir jāveic katru dienu. Pēdējā laikā no plašā aktivistu pulka dažādu iemeslu dēļ ierindā palikuši vien daži, bet jaunu aktivistu, kas daļu sava laika vēlētos veltīt lielākajai pensionāru apvienībai valstī, nav. Jau ilgāku laiku mēģinām atrast mūsu avīzei redaktoru, kas spētu organizēt avīzes satura veidošanu, papildus spēki nepieciešami lietvedības kārtīšanai, dažādu pasākumu organizēšanai. Varbūt iemesls zemai aktivitātei ir tas, ka atalgojumu pensionāru federācijā visminimālākajā apjomā saņem tikai grāmatvedis? Pavisam drīz, jau novembra beigās, LPF svinēs tās pastāvēšanas 25 gadu jubileju. Iecerēts šo pasākumu kuplīnāt ar starptautisku konferenci par pensiju sistēmas funkcionēšanas jautājumiem, kā arī ar svinīgu pasākumu, kurā piedalīsies valsts vadības pārstāvji. Jāsāk nopietni gatavoties arī valsts simtgadei. Darba ir daudz, tādēļ aicinu pensionārus, kuriem nav svešs organizatoriskais darbs, kuri vēlas ar savu aktīvu līdzdarbošanos pilnveidot federācijas darbību, nāciet uz Bruņinieku ielu 29/31, 220. istabu pirmdien vai trešdien – kopā aktīvi darbosimies, lai īstenotu labāku rītdienu vecākajai paaudzei!

Par LPF valdes izbraukuma sēdi uz Jēkabpili

SARMĪTE KRECERE, LPF priekšsēdētāja vietniece

Ievērojot LPF prioritāti – apkopot un izvērtēt pensionāru organizāciju priekšlikumus par neatliekami risināmiem jautājumiem veco ļaužu materiālās un garīgās labklājības uzlabošanā, Valde reizi gadā dodas uz izbraukuma sēdi kādā no reģionu biedrībām. Šoreiz mūsu ceļš veda uz Jēkabpili, lai tiktos klātienē ar vietējiem iedzīvotājiem un pensionāru biedrību pārstāvjiem.

Mūs sagaidīja gan Jēkabpils pilsētas, gan novada pensionāru biedrības seniori. Sirsnīgo apsveikumu papildināja vīru ansambļa dziedātās patriotiskās dziesmas ļoti kvalitatīvā izpildījumā. Bija interesanti uzzināt par šo biedrību ikdienas darbu un sasniegumiem. Jēkabpils pensionāru biedrība šogad guvusi atbalstu 3 projektiem, kas dod iespējas pensionāriem iesaistīties dažādās aktivitātēs: radošās darbnīcās, saņemt

sev nepieciešamo informāciju interesējošos jautājumos, diskutēt ar vietējās politikas veidotājiem, lietot inventāru un piederumus fiziskām nodarbībām, apgūt un lietot datoru un internetu, kā arī nomazgāties speciāli ierīkotajā dušas telpā. Šeit ir radīta iespēja iesaistīties savām interesēm atbilstošos senioru amatieru kolektīvos. Biedrībai izveidojusies arī laba sadarbība ar citām radnieciskām biedrībām pilsētā un reģionā, organizējot kopīgas aktivitātes - kultūras un sporta pasākumus.

Apbrīnojamas ir ilggadējās pilsētas pensionāru biedrības Birutas Jemeljanovas darba spējas un panākumi. Sadarbība noris ne tikai ar Jēkabpils pašvaldību un vietējām organizācijām, bet arī starptautiskā mērogā. Jau 1999. gadā, kad tika īstenots LPF un Dānijas sociālā darba projekts "Odin/Vita Latvija", Jēkabpili tika izveidots

pensionāru apmācības un informatīvais centrs, kas kļuva par bāzi nevalstisko organizāciju atbalsta centra izveidei Jēkabpilī, kurš šodien izaudzis un kļuvis par ievērojamu resursu centru visām nevalstiskajām organizācijām reģionā. Jēkabpils pensionāru biedrība ir viena no vecākajām Latvijas pensionāru biedrībām, tai šogad ir 25. jubilejas gads. Biedrība savas pastāvēšanas gadadienu atzīmēs ar dažādām aktivitātēm un pasākumiem.

Pašreiz dienas kārtībā ir aktuāla nepieciešamība atrast risinājumu, lai vecāka gada gājuma cilvēks savu dzīves nogali pavadītu aprūpēt un vidē, kas pietuvināta ģimeniskai, izveidojot senioru grupu dzīvokļus vai senioru māju. Šis ir valstisks jautājums un visa reģiona sāpe, kura risināšanā būtu jāiesaistās gan pašvaldībai, gan sponsoriem, gan sabiedrisko darbu darītājiem. Pašreizējais pansionāts neesot pieprasīts, jo tur pietrūkstot tieši ģimeniskuma sajūtas un individualitātes nodrošinājuma.

Pieredzē daloties, pienāca laiks, kad mūs aicināja uz zāli, kur jau pulcējās negaidīti daudz vietējo senioru. Viņi vēlējas uzklaut LPF priekšsēdētāju Andri Siliņu – dzirdēt gan par viņa LPF darbu, gan par politiku un Saeimas deputāta gaitām, uzklaut pausto viedokli par pensionāru dzīves apstākļu uzlabošanas iespējām valstī. Seniori aktīvi piedalījās diskusijā par pensionāru vecuma pensiju jautājumiem un veselības aprūpes pieejamību. Aktualizēti

tika jautājumi par darba stāža izvērtēšanas nepieciešamību, aprēķinot pensiju indeksācijas, un par pensiju piemaksu apmēru. Valdes locekļi un darba grupu dalībnieki skaidroja jaunākās aktualitātes Saeimas sociālo un darba lietu komisijas un veselības darba grupas sēdēs izskatītajiem jautājumiem un lēmumiem, kā arī jautājumus, par kuriem iestājas Labklājības ministrijas Senioru lietu padome. Jēkabpīliešu izteiktie ierosinājumi tika ņemti vērā un ir iekļauti LPF prasību sarakstā Saeimai un valdībai maznodrošināto pensionāru materiālā stāvokļa uzlabošanai. Īpaši tika aktualizēti jautājumi par pensionāru pensiju apmēru senioriem ar lielu darba stāžu un strādājošiem kaitīgos darba apstākļos.

Pārsniedzot 75 gadu vecumu, senioru iztikas minimums pieaug par 25%, tas ir sevišķi attiecināms uz vientuļiem pensionāriem, tādēļ šis apstāklis ir jāņem vērā un jārod tam kompensējams risinājums.

Pirms mājup ceļa mums vēl bija laiks un iespēja iepazīties ar senioru veikumu rokrarbus, ausanā, priecāties par izstrādājumiem dažādos amatniecības veidos, pat glezniecībā. Turpat centra dārzā izmēģinājām arī sporta trenāžierus.

Mājupceļš gar Daugavas krastu bija skaists, un mēs vēl ilgi pārrunājām redzēto un dzirdēto, uz to balstoties, izvērtējām tuvākajā laikā darāmos darbus un ieskicējām mūsu plānus.



Jēkabpils novada pensionāru biedrības ilggadējā priekšsēdētāja BIRUTA JEMELJANOVA.



Foto no Jēkabpils valdes sēdes. Neformālās tikšanās laikā ar Jēkabpils aktīvistiem.

Veselības reforma un ģimenes ārstu protesti

“Veselības aprūpē ir nozares, kuras ir vairāk apdalītas par ģimenes ārstiem, tāpēc nav pamata gaidīt, ka valdība mainīs savu pozīciju un ģimenes ārstiem izteiks kādus vēl labvēlīgākus piedāvājumus.”

(citāts no LTV „Rīta Panorāmas” intervijas ar premjerministru M. Kučinski).

Kā ziņots, VM veselības aprūpes sistēmas reforma (Reforma) paredz virkni dažādu izmaiņu: mediķu algu palielināšanu, precīzu minimālo pašvaldību pienākumu definēšanu veselības aprūpes pieejamības nodrošināšanā, ģimenes ārstu darba pilnveidošanu, māsu skaita palielināšanu, kā arī pašvaldības lomas precizēšanu veselības aprūpē, nosakot pašvaldības atbildības un kompetences robežas.

Reformas ietvaros paredzēts radīt un attīstīt „ideāla” ģimenes ārsta prakses modeli. Plānots veikt funkciju un uzdevumu pārdali, kuru mērķis ir nodrošināt efektīvu, pārskatāmu, savstarpēji papildinošu un nedublējošu veselības nozares administratīvo vadību, kas skars galvenokārt trīs iestādes: Nacionālo Veselības inspekciju, Valsts inspekciju un Slimību profilakses un kontroles centru.

LR Veselības ministrijas viedoklis par ģimenes ārstu protestu.

VN preses sekretāre Agnese Zarāne:

„Pēc Veselības ministrijas rīcībā esošās informācijas ģimenes ārstu protesta laikā ārstniecības iestādes pamatā strādā ikdienas režīmā, un neviena no ārstniecības iestādēm nav ziņojusi par sarežģījumiem palīdzības nodrošināšanā, sniedzot primārās aprūpes pakalpojumus. Vidēji ģimenes ārstu iestādēs saistībā ar ģimenes ārstu protesta akciju dienā pie dežūrārstiem vērsušies 307 pacienti, kam bijis nepieciešams atvērt darbnespējas lapu, izrakstīt kompensējamo medikamentu receptes u.c. pakalpojumus, ko sniedz ģimenes ārsti.

Protesta akcijas laikā Veselības ministrija un tās padotībā esošās iestādes ir saņēmušas sūdzības no pacientiem par saņemtajiem maksas pakalpojumiem ģimenes ārstu praksēs. Tā kā ģimenes ārstu praksēm ir noslēgts līgums ar Nacionālo veselības dienestu par valsts apmaksātu veselības aprūpes pakalpojumu sniegšanu, saistības neparedz, ka iepriekšminētos pakalpojumus varētu sniegt par maksu.

Gadījumā, ja valsts apmaksātie pakalpojumi (piem. ārsta konsultācija, kompensējamo medikamentu receptu izrakstīšana u.c.) tiek sniegti par maksu, pacientiem ir tiesības vērsties Veselības inspekcijā ar iesniegumu un maksājumu apliecinājumiem dokumentiem. Veselības inspekcija izskatīs konkrētus gadījumus atsevišķi, izvērtējot, vai ārstniecības iestāde ir jāatdod pacientam nepamatoti pieprasītā maksājuma summa.

Lai arī pašlaik Latvijas ģimenes ārstu asociācija (LĢĀA) ir paziņojusi par jaunu protesta formu, iesākot pieņemt pacientus, ārstniecības iestādēs turpinās strādāt dežūrārsti, kas pieņems pacientus, kuriem palīdzību atteiksies sniegt ģimenes ārsts. Ņemot vērā medijos pausto LĢĀA informāciju par darba organizāciju, ka ģimenes ārstu praksēs pieņemot līdz 20 cilvēkiem dienā, jāsecina, ka šobrīd darbs primārajā veselības aprūpē notiek kā ierasts. Balstoties uz Veselības ministrijas rīcībā esošo informāciju par veikto darbu iepriekšējos gados, ģimenes ārstu praksē dienā vidēji tiek pieņemti 19 pacienti.”

LPF INFORMĀCIJA

Latvijas Pensionāru federācijas valdes sēde notiks š. g. 14. augustā plkst. 11.00 Rīgā, Bruņinieku ielā 29/31, 317. telpā.

Valdes sēdes dienas kārtība:

1. Par LR Saeimā pieņemtajiem likumu grozījumiem – ziņo LPF priekšsēdētājs, Saeimas deputāts A. Siliņš.
2. Par Latvijas pensionāru atklāto septembra sapulci – ziņo reģionālās pensionāru biedrības, LPF valdes locekļi.

3. Plkst. 12.30 Latvijas Darba devēju konfederācijas prezentācija par nodokļu reformu – ziņo LDDK pārstāvji.

4. Laikraksta “Latvijas Pensionārs” redakcionālie jautājumi – ziņo laikraksta redakcija.
5. Dažādi aktuāli jautājumi.

Dzimto zemi izzinot

BIRUTA IRĒNA OSĪTE

Sācies skaistais ekskursiju laiks. Pļaviņu novada nevalstiskā organizācija "Ābeļziedi" šoreiz devās uz Latgali ar mērķi apciemot vienu no saviem sadraudzības partneriem – Aglonas novada nevalstisko organizāciju "Neaizmirstulīte" un apskatīt šī novada ievērojamākās vietas.

Mūsu senioru organizācija "Ābeļziedi" jau ir tikusies ar Aglonas novada pensionāriem "Neaizmirstulīte" pirms dažiem gadiem. Toreiz viesus uzņēma pie sevis Aiviekstes pagastā. Abas nevalstiskās organizācijas dalījās pieredzē, iepazīstināja viena otru ar sava darba aktualitātēm un noslēdza savstarpējās sadraudzības līgumu. Tikšanās reizē "Ābeļziedi" tika uzaiņināti ciemos atbildes braucienam uz katolicisma centru – Aglonu.

Ierodoties Aglonā, pirmām kārtām iepazīnāmies ar "Neaizmirstulītes" telpām. Bija patīkami konstatēt, ka "Ābeļziediem" tās ir plašākas, kaut gan mūsu valdes dokumentu un aktivitāšu telpām dažādu iemeslu dēļ būtu nepieciešamas vēl lielākas platības.

Aglonas novadā dzīvo ap 4000 iedzīvotāju. Ir 6 mācību iestādes, un tās aktīvi iesaistās dažādu Eiropas Savienības projektu apgūvē. Ar lepmumu mums tika pavēstīts – lai arī valstī notiek izglītības iestāžu optimizācijas process, katrā pagastā joprojām ir saglabāta sava skola. Novada attīstībai kopā piesaistīti vairāk kā 2 miljoni eiro – tāpat par nākotnes pensijām šeit ir padomāts.

Novadā tiek domāts arī par jaunāko paaudzi, izveidojot "Bērnu brīvā laika pavadīšanas centru". Tē ir pieejamas dažādas nodarbības, atpūtas telpas un arī virtuve. Pašvaldībā arī iespēja saņemt psihologa un sociālā darbinieka konsultāciju. Redzētais rosināja salīdzināt un ieviest labo pieredzi mūsu novada organizāciju "Pepija" un "Ideja" ikdienas darbā. Pēc

mājiņu organizētās aktivitātes, kad mums bija pašrocīgi iespēja pagatavot dažādus suvenīrus, un diskusijām par mūsu organizāciju darbības principiem un spilgtākajiem notikumiem, devāmies iepazīt Aglonas novadu.

Dvēseliskas pārdomas raisījās Kristus Karaļa kalnā jeb Dieva dārzā. Iespaidīgās, ozolkokā cirstās skulptūras veidotas pateicībā Dievam un Jēzum Kristum. Tās ir unikāls, vairāk kā 300 skulptūru komplekss ar dekoratīvu stādu dārzam, mākslīgiem diķiem, koka baznīcu un Noasa šķirstu. Apkaimē valdīja un gaisā ēteriski virmoja patiešām pozitīva aura. Skulptūru parku Dievam par godu atklāja 2006. gadā, tās veidojis un turpina to darīt bijušais lidotājs, vairāku grāmatu autors Ēriks Delpers.

Ekskursijas laikā iegriezāmies arī kaimiņu novada centrā – Krāslavā, kur tikāmies ar "Latgales kulinārā mantojuma centrs" darbiniekiem. Centrs ticis izveidots ar mērķi attīstīt Latgales kulinārā mantojuma tīklu un veidot tā mārketingu. Pats svarīgākais – šo ēdienu pagatavošanā tiek izmantoti tikai vietējie, sava reģiona zemnieku un lauksaimnieku audzēti, ekoloģiski tīri produkti. Gan Aglonā, gan Krāslavā jutām, ka tūrisms patiesi tiek veidots par vienu no svarīgākajiem iedzīvotāju papildus peļņas avotiem, veiksmīgi saglabājot Latgales kulinārā mantojuma tradīcijas, tās popularizējot un attīstot. Šajā sakarā jāteic, ka bez mūsu paaudzes padoma un sakrātām zināšanām neiztik. Tieši mūsu seniori ir tie, kas nodod savas zināšanas no paaudzes paaudzei, tādejādi saglabājot pārmantojuma nesaruojamo saiti.

Vietējā tirdziņā varējām iegādāties dažnedažādas garšīgas lietas: mājas sieru, ziedu medu, zāļu tējas, smaržīgu un vēl siltu pasceptu maizi, linsēklu eļļu, dažādus gaļas ēdienus un

izdomas bagātīgus konditorejas izstrādājumus. Mūs priecēja arī vietējo rokdarbnieku darinājumi. Par prieku un gandarījumu vietējiem varam apgalvot, ka šejienes *Zaļais tirdziņš* ir pilnīgs kontrasts mūsējam un mums ir kurp tiekties!

Ekskursijas laikā mums izdevās arī iepazīties ar 18. gadsimta valsts nozīmes arhitektūras pieminekli – Krāslavas grāfu Plāteru pils kompleksu ar baroka un romantisma iezīmēm un romantisko ainavu parku. Apskatījām atjaunoto grotu ar noslēpumaino pazemes eju un pils sargu – lauvu. Savulaik Plāteri centās Krāslavu izveidot par Latgales garīgo un saimniecisko centru. Jūtām, ka krāslavieši lepojas ar grāfu Plāteru pili un labprāt stāsta par viņu dzīvi pirms diviem gadsimtiem, jo vēl šodien jūtams Plāteru ieguldījums Krāslavas attīstībā.

Vienā no pils ēkām ir izveidots Vēstures un mākslas muzejs, kurš apmeklētājiem piedāvā 2 pastāvīgās ekspozīcijas. Viena no tām ir "Pieci airi", kas simbolizē novada daudz nacionālo vidi – te sastopamas 5 pamatiedzīvotāju tautības: latvieši, krievi, baltkrievi, poļi un ebreji. Savukārt otra – "Grāfa Plātera notāra kabinets". Katru ceturksni muzeja izstāžu zālē ir jauna izstāde. Arī no šīs kultūras iestādes mūsu novada muzejs varētu smelties idejas.

Krāslavas Sv. Ludviga Romas katoļu baznīca ir viens no spilgtākajiem Latgales baroka arhitektūras paraugiem. No 1757. – 1844. gadam baznīcā darbojās garīgais seminārs – pirmā augstākā mācību iestāde Latvijā.

Apmeklējot grāfu Plāteru dzimtas kapenes, ar bijību lasām uzrakstus, nu jau saprotot, cik svarīga loma šai dzimtai bija novada attīstībā.



Pēdējā apskates objektā – 32 m augstajā Priedaines koka skatu tornī uzkāpt un izstaipīt kājas var vien puse nogurušo braucēju, taču ir vērts censties, jo mūsu skatam pavēras gleznainā apkārtnē, dažādu nokrāsu zaļās koku galotnes un pirms brīža apskatītā pilsēta no putna lidojuma.

Tikšanās ar mūsu sadraudzības partneriem tika apvienota ar 2 novadu daudz nacionālās kultūras, cilvēku, vēstures un arhitektūras izzināšanu. Mūs apbūra Latgales viesmīlība, šarms un īpašā garīguma aura. Paldies par šo brīnišķīgo iespēju novada domei, SIA "Pato-1", mūsu šoferim Valdim Gasparovičam! Paldies valdes priekšsēdētājam Annai Jukšai, valdes loceklim Leonam Laizānam par šī brauciena sagatavošanas un norises darbu!

Dzīves gadi kā viena diena

AUSTRA KOKORĒVIČA, Rīgas Zemgales priekšpilsētas pensionāru biedrības priekšsēdētāja

Par abiem viņiem kopā sanāk 180 gadu, viņai – 85, viņam – 95. Ruta un Jānis Pūciši kā ģimenes cilvēki jau ir nosvinējuši 62. kopdzīves gadadienu. Tas ir pāris, kurš mums visiem varētu būt par iedvesmas avotu un paraugu. Viņi ir interesanti sarunu biedri ar ļoti raibu un bagātu dzīves ritumu, liktenīgiem pārbaudījumiem, prieka un diemžēl arī sāpju brīžiem.

Rutas dzimtā vieta ir Smiltene, bet Jānis nāk no Trikātas. Lūk, arī mūsu saruna:

Kas jūs saveda kopā?

Ruta: - Tas ir likteņa pirksts. Mēs tikām iekļauti pēdējā 1949. gada 27. marta izvešanas sarakstā uz Sibīriju, pie tam abi vienā, izsūtīto pēdējā vagonā, kas aizbrauca līdz Omskai. Tur tad arī visus mūs sadalīja. Man ar Jāni atkal paveicās, ja vien tas varētu būt pareizais apzīmējums esošajā situācijā. Mēs abi dzīvojām 30 km uz austrumiem no Omskas.

Jānis: - Šajā ceļā uz Sibīriju es devos kopā ar māsu, jo jau tad biju bārenis - tēvs mira, kad man bija 9 gadi, bet savu māti zaudēju 16 gadu vecumā.

Ruta: - Par spīti grūtībām, kuras nācās pārciest, mēs atgriezāmies Latvijā.

Kad un kur sākas jūsu kopējais dzīves ceļš?

Ruta: - Mēs apprecējāmies 1955. gada 8. jūlijā, vēl būdami izsūtījumā.

Jānis: - Uz dzimtsarakstu nodaļu aizbraucām katrs ar savu velosipēdu.

Vai jums ir kupla ģimene, daudz radnieku?

Ruta: - Bija, bet tagad visi guļ Smiltenes kapos. Palikusi vien mammas māsas jaunākā meita Ināra, kura gluži tāpat kā mēs nokļuva izsūtījumā ar visu ģimeni 5 cilvēku sastāvā.

Jānis: - Viņa mūs ļoti atbalsta un palīdz. Tas nav mazsvarīgi šādā vecumā, jo viņa ir arī mūsu personiskais medicīnas darbinieks. Citu radnieku mums nav.

Kā jūtaties savos gados, kāds ir veselības stāvoklis?

Ruta: - Esmu pārcietusi trīs operācijas, man ir piešķirta 2. invaliditātes grupa, bet Jānim 2006. gadā lielka jaunu sirds vārstuli.

Kā vērtējat šīs dienas situāciju valstī?

Ruta: - Mēs nevaram situāciju uzlabot. Kaut nu nebūtu sliktāk!

Jānis: - Varai jāciena sava tauta.

Kāda ir jūsu formula saskanīgai, optimistiskai dzīvošanai, attieksmei pret sabiedrību, pret otru pusīti, lai dzīves norietā nebūtu jānožēlo izniekotie gadi?

- Domājam, ka ikdienā nepieciešams krāt mazās uzvaras pār saviem untumiem, netērēt laiku skaudībai, aizmirst aizvainojumus, atmiņās glabāt tikai pozitīvus jaunības piedzīvojumus, mierīgi uzņemt to, ko nevaram mainīt un vakarā aizmigt ar pateicību par iespēju būt dzīvam un baudīt dzīves dotās iespējas.

Ruta un Jāni, jūs esat bagāti, jo jums pieder viss, ko esat piedzīvojuši, ko redzejuši, ko esat izbaudījuši. Jēgpilna dzīve ir piepildīta dzīve, kas ir visvērtīgākā dāvana, kuru pasniedz tikai reizi dzīvē. Jūsējā, bez šaubām, ir tāda!

Abi seniori joprojām ir sabiedriski aktīvi cilvēki, piedalās kopējos pasākumos, dodas

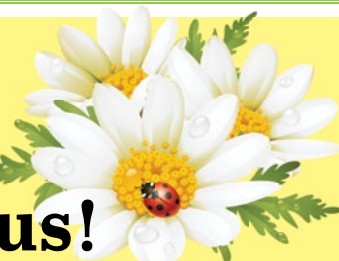


Rūta un Jānis Pūciši. Ivara Krūzmētras foto no Pūcišu pāra foto arhīva.

izzināšanas ekskursijās un visur ir gaidīti un mīlēti. Raugoties uz šo saskanīgo pāri, jātic, ka mīlestība ir mūžīga, tikai tā jāargā, tad arī dzīve būs piepildīta un staros.

Atvadoties vēlu Pūcišu pārim atkal jaunu dienu, jaunu sparū un prieku ik mirklī!

Sirsnīgi sveicam jūlija un augusta mēneša gavilniekus!



Sveicam vārda dienā LPF valdes locekli un Gulbenes pensionāru biedrības priekšsēdētāju Annu Viganti un LPF revīzijas komisijas priekšsēdētāju Annu Kudeiko!

Dzimšanas dienā apsveicam LPF valdes locekļus Andi Ozoliņu un Āriju Šekstello, bet LPF valdes locekli un Saulkrastu pensionāru biedrības priekšsēdētāju Marutu Musti – dzimšanas un vārda svētkos!

Jūras spēka romantika

DZINTRA ŽILDE, Senioru reisa dalībniece, LPF priekšsēdētāja vietniece

Spilgti piedzīvojumi un atpūta senioriem uz kruīza kuģa "Romantika" 3 dienu neaizmirstamā ceļojumā. Intervija ar AS "Tallink Latvija" pārdošanas speciālisti un Senioru reisu "idejas māti" KRISTĪNI GŪTMANI.

- Kā radās ideja par Senioru reisu?

Doma par īpašu kruīzu radās pirms 4 gadiem, meklējot jaunas idejas interesantiem kruīziem. Pirmais senioru kruīzs tika organizēts par godu Starptautiskajai senioru jeb veco ļaužu dienai, un tas notika 2012. gadā. Visus šos gadus mūsu partneris ir bijis Latvijas Senioru deju apvienība. Iesākumā bija doma par īpašu kruīzu senioriem vienu reizi gadā, taču sapratām, ka viņi labprāt ceļotu arī biežāk, līdz ar to šobrīd mums jau ir pavasara un rudens senioru kruīzi. Ja pavasara senioru kruīza datumi ir mainīgi, tad rudens senioru kruīza datums ir konstants, tas vienmēr ir saistīts ar Starptautisko senioru dienu, kuru svinam ceļojuma gaitā – dzīve taču ir jāsvin!

- Kā labāk iepazīt Stokholmu?

Par labu tradīciju ir kļuvusi arī īpaša, senioriem gādātā ekskursija. Lai senioriem mazinātu bailes par pazušanu svešā valstī un pilsētā, viņi tiek sagaidīti ostā, nogādāti ekskursijā un pēc ekskursijas atvesti atpakaļ uz ostu. Mēs ikreiz meklējam jaunas idejas un iespējas, kur vēl ļaudis aizvest, lai viņi redz ko vairāk par Stokholmu, labāk iepazīst arī Zviedriju. Šo gadu laikā ir parbūts vairākas pils, muzejos; ir baudīti skaisti un interesanti stāsti no gidiem gan par Zviedrijas un tās galvaspilsētas Stokholmas vēsturi, gan arī par šodienas zviedru dzīvi un paradumiem. Šogad aprīlī ceļojumā devās vairāk kā 300

seniori no visas Latvijas. Stāsti par to, kā viņi uzzina par šo kruīzu, ir dažādi. Ir ļaudis, kas informāciju atrod internetā, ir, kas uzzina no vietējās avīzītes vai draugiem, kā arī no dažādām pensionāru organizācijām. Ir prieks par jauniem pasažieriem, taču vislielākais gandarījums ir par tiem senioriem, kuri atgriežas no reizes uz reizi, un tās ir fantastiskas atkalredzēšanās.

Mūsu ceļojuma ekskursijas viens no apskates punktiem šoreiz bija Venngarn pils, taču tehnisku iemeslu dēļ tā bija slēgta, un mūsu profesionālie gidi veica izmaiņas maršrutos. Diemžēl laiks Stokholmā mūs nelutināja. Vairāk laika, kā bija plānots, tika veltīts Stokholmas apskatei. Pabijām pilsētas centrā, garām braucot apskatījām Karaļa pili un Karaļa parkā ziedošos ķiršus, kas pavasarī ir tikpat tūristu iecienīta vieta kā Vasa vai Astrīdas Lindgrēnes muzejs Junibacken, kuri atrodas uz Djurgården salas, ko vienkāršāk sauc par Muzeju salu, jo uz tās atrodas ļoti daudz muzeju (Vasa muzejs, Junibacken, grupas ABBA muzejs, brīvdabas muzejs Skansen un vēl vairāki citi). Ekskursijas galamērķis bija Zviedrijas senākā pilsēta Sigtuna. Pastāv uzskats, ka ar šo pilsētu aizsākusies Zviedrijas valsts.

- Mūsu aktīvistu no Latvijas Pensionāru federācijas priecējās kopā ar senioru saimi, dibinot jaunus kontaktus arī Zviedrijā, pateicoties pārdomātam laika plānojumam!

Stokholmā mūs gaidīja 6 ekskursiju autobusi ar dažādu krāsu izkārtnēm – lai senioriem būtu vieglāk orientēties autobusos, katram dalībniekam tika iedalīta savas krāsas rokas mandžete: zila, zaļa, dzeltena, sarkana, violeta un oranža. Mēs ar Jums bijām sarkanajā autobusā, un mūsu gide bija Irina – fantastiska stāstniece, ļoti zinoša, pieredzes bagāta un erudīta gide. Kopumā to var apgalvot par visiem mūsu gidiem, kuri vadīja ekskursijas senioriem, jo gidu izvēle tiek veikta ļoti rūpīgi.

- Uz kuģa ir vairākas zāles ar plašu programmu un šovu. Kas no visa piedāvājuma visvairāk saista mūsu pensionārus?

Ar īpašu sveicienu seniorus sveica vokālais ansamblis "Tonis" no Talsiem, bet par jautru ballīti un kopīgu dziedāšanu rūpējās ansamblis "Sapņu pietura". Senioriem bija arī lieliska iespēja vērot grandiozus un krāšņos šovus no Kubas un pašiem apgūt salsas deju ritmus un soļus. Protams, vislielākais azarts ir vakara noslēgumā, kad visi rokās burza nopirktais loterijas biļetes un tiek paziņots, ka lielā vakara loterija var sākties. Tā ir ne tikai loterija, bet arī apjomīgs šovs ar smieklīm, pārdzīvojumiem un reizēm arī asarām. Prieka asarām. Par to, lai atpūtas vakars uz kuģa izdotos lieliski, atbild kruīza vadītāji, kas šoreiz bija Elīna Vārpa no Latvijas un Folke Gustafsson no Zviedrijas. Elīna ir sava amata profesionāle. Ļoti labi jūt cilvēku, jūt, kurā brīdī var pajokot un kurā brīdī jāklūst nopietnai. Elīna, tāpat kā pārējie kruīza vadītāji, pārvalda vairākas svešvalodas, kuras, strādājot šajā amatā, ir gana svarīgas. Mūsu valsts gidi bez dzimtas latviešu valodas brīvi runā arī angļu, zviedru un krievu valodā. Uz kuģa kopā ir ap 2000 pasažieru vietu. Tas nozīmē, ka iespējams noorganizēt diezgan apjomīgu pasākumu. Mums ir divi kuģi, kuri kursē maršrutā Rīga – Stokholma – Rīga. Pavasara senioru kruīzs bija uz kuģa



"Romantika", savukārt rudens senioru kruīzs, kurš notiks 2. oktobrī, būs uz kuģa "Isabelle". Šobrīd jau notiek diskusijas par nākamās ekskursijas norisi, dalāmiem idejās un plānos, taču galvenais mērķis – mēs noteikti vēlamies turpināt iesākt – aizvest seniorus uz jaunu, vēl neapmeklētu apskates vietu.

- Pateicos par sarunu!

Tiesām ir patīkami tikties ar draugiem un paziņām nepiespiestā atmosfērā, kopīgi izbūvēt un daloties iespaidos. Lai arī man neveicās loterijā un Stokholma mūsu grupas sagaidīja ar sniegu, man vienuviet bija iespēja satikt pulkiem seniorus un pazīstamus ļaudis gandrīz no visiem Latvijas reģioniem: Madonas, Gulbenes, Kokneses, Ogres, Pļaviņām (vokālais ansamblis "Ābeļzieds"), Aizkraukles, Saldus, Kuldīgas, Liepājas utt.

Es visu dalībnieku vārdā pateicos prāmja "Romantika" komandai par fantastisko ceļojumu, kas programmas noslēguma vakarā tika uzņemta ar sajūsmu un aplausiem. Šobrīd jau ir uzsākta otrā rudens senioru reisa "Isabelle" rezervācija. Tiekamies uz klāja!

Lai patīkami ceļojumi un labs garastāvoklis, veselība un enerģija dzīvot! ♥

Lieliska diena Jūrkalnē

MĀRA KRAULE, Ventspils novada Senioru padomes priekšsēdētāja

„Vai jūs zināt vietu Latvijā, kur jūra reizēm mēdz būt zaļa kā tikko plaukusi bērza lapa? Vai jūs zināt vietu Latvijā, kur jūra reizēm mēdz būt tik neganta, ka krasti atkāpjas? Vai jūs zināt vietu Latvijā, kur jūrā migla reizēm mēdz velšus ievelties kā pelēks pūkains kaķis tavā klēpī? Vai jūs zināt vietu Latvijā, kur krasts un jūra ir šķirti?” Šādi savu pusi raksturo Jūrkalnes ļaudis, un tieši uz Jūrkalni 2017. gada 1. jūlijā Ventspils novada seniori aicināja viesus no visiem piejūras novadiem.

Jūrkalnē notika trešais piejūras novadu senioru festivāls „Pie jūras dzīve mana”, pulcinot dalībniekus gandrīz no visiem piejūras novadiem. Festivāla iniciatori un aizsācēji ir carnīkavieši, savukārt pagājušajā gadā festivāls notika Dundagas novada Kolkā.

Festivāla mērķis ir dalīties pieredzē, apvienot piejūras novadu seniorus un veicināt senioru nevalstisko organizāciju līdzdalību sabiedriski svarīgu lēmumu pieņemšanā. 2015. gadā Carnīkavā noslēgts Latvijas piejūras novadu senioru savstarpējais „Nodomu protokols”, kas paredz uzlabot un veicināt piejūras novadu senioru sadarbību, šogad šo protokolu parakstīja Nīcas un Mērsraga novadu delegāciju vadītāji, jo viņi festivālā piedalījās pirmoreiz.

Festivālā „Pie jūras dzīve mana” piedalījās Nīcas, Grobiņas, Pāvilostas, Ventspils, Dundagas, Rojas, Mērsraga, Engures, Carnīkavas, Saulkrastu, Limbažu, Salacgrīvas un Jaunpils novadu parstāvji. Varētu iebilst, ka Jaunpils gan pie jūras neatrodas, bet tur esošā dāmu kluba „Vīgriezēs” dalībnieces jau piedalījās

savu draugu carnīkaviešu organizētajā pirmajā festivālā un ļoti vēlējas būt piederīgas arī turpmāk, tāpēc Jaunpili šāda iespēja tika dota.

Ventspils novada pasākumus ir tradīcija uzklāt uz svētku galda balto galdautu. Pasākuma gaitā uz tā līdz ar labiem vēlējumiem sagūla viesu atvestie gardie kliņģeri, un pēc ievadvārdiem izskanēja interesants un daudzpusīgs koncerts, kur katrs novads parādīja sev tikamākos priekšnesumus, skanēja dziesmas, ritēja raitis dejas solis.

Latvijas Pensionāru federācijas priekšsēdētāja vietniece Dzintra Žilde aizsāka jaunu tradīciju, iestādot ozoliņu kā piejūras novadu festivāla „Pie jūras dzīve mana” simbolu.

Visu senioru grupu vadītāji un Ventspils novada Senioru padomes parstāvji tikās sapulcē un pieņēma lēmumu, ka 4. piejūras novadu festivāls „Pie jūras dzīve mana” nākamajā gadā notiks Pāvilostā.

Pamatoti lepojos ar mūsu novada komandu, kas veica organizatorisko darbu, lai 1. jūlijā Jūrkalnē mūsu viesi justos aprūpēti un gūtu

gandarījumu no pieredzētā un piedzīvotā. Lielu darbu festivāla organizēšanā ieguldīja Jūrkalnes tautas nama vadītāja Kristīne Skrulle sadarbībā ar Jūrkalnes pagasta pārvaldes vadītāju Guntaru Reķi, piesaistot pagasta iedzīvotājus un etnogrāfiskā ansambļa „Maģie suiti” dziedātājas. Senioru padomes dalībniece Marija Janvare aizraujošā vēstījumā viesiem pastāstīja par Jūrkalnes baznīcu un pagastu. Festivāla programmu veidoja Viktorija Rebuka sadarbībā ar meitām Ingu Bergu un Ilzi Judziku, nodrošinot raitu pasākuma norisi, arī pārējie Ventspils novada Senioru padomes dalībnieki bija atsaucīgi un iesaistījās festivāla sagatavošanā un tā ritējumā.

Mēs, Ventspils novada seniori, jūtam patiesu ieinteresētību un sapratni no novada domes vadības, arī festivālā kopā ar mums bija novada domes priekšsēdētājs Aivars Mucenieks, priekšsēdētāja pirmais vietnieks Guntis Mačtams, novada Kultūras nodaļas vadītāja Zane Pamše, informatīvā izdevuma redaktore Marlena Zvaigzne un sabiedrisko attiecību speciālists Dainis Veidemanis, veltot ne tikai labus vārdus un novēlējumus, bet sniedzot atbalstu festivāla sagatavošanā un pēc tam veicot mūsu pasākuma norises atspoguļošanu presē un novada mājas lapā.

Festivāla noslēgumā jūras krastā no lidzi paņemtajiem ziediem tapa krāšņa saulīte, valdīja visus vienojoša gaisotne un prieks par kopā vadīto dienu.

Lai arī todien daudzviet lija, laika apstākļi mūs saudzēja - Jūrkalne gādāja par festivāla dalībnieku labsajūtu. Mūs vienoja dziesmas, dejas, labi vārdi un draudzīgas sarunas. Uz tikšanos nākamgad Pāvilostā! ♥



Festivāla atklāšanas ceremonijā Ventspils novada priekšsēdētājam tiek pasniegta cepurīte ar LPF simbolu un vēlējumu turēt to redzamā vietā, vienmēr atcerēties senioru ikdienas jautājumu risināšanu.



LPF iedibina tradīciju katrā Piejūras festivāla pasākumā iestādīt pa piemiņas kokam senioru kopības saliedēšanai.



Festivāla noslēgumā dalībnieku izveidotā ziedu saule Jūrkalnes krasta kāpās.



Latvijas Pensionāru federācija
Bruņinieku ielā 29/31 – 220, Rīga, LV-1001
Tālrunis: 67 27 67 89 E-pasts: lpf1@inbox.lv

SWEDBANK
Kods: HABALV22
Konts: LV86HABA0551037255005
Nodokļu maksātāju reģistra kods:
Nr. 50008001951

Projekta vadītāja ZITA JĒKABSONE, tālr. 26160099, zita.jekabsone@eaptieka.lv
Reklāmas materiāli izvietojami tikai pielikumā *Labai Dzīvošanai*.
Reklāmas daļa: lpflabai@gmail.com, tālr. 29110309; 27766050
Izdevuma *Latvijas Pensionārs* redakcija manuskriptus nerezencē un atpakaļ neizsūta.

Ar iesūtītajiem lasītāju materiāliem Izdevējs drīkst rīkoties pēc saviem ieskatiem. Pārpublicējot materiālu, nepieciešama izdevēja rakstiska atļauja. Citējot atsauce uz izdevumu *Latvijas Pensionārs* obligāta. Meklējiet mūs internetā: www.pensionari.lv