

LATVIJAS LP PENSIONĀRS

Iznāk kopš 1997. gada

LATVIJAS PENSIONĀRU FEDERĀCIJAS BEZMAKSAS IZDEVUMS

- **Aiviekstes, Ogres un Aizputes pensionāri** – 3. lpp.
- **Imanta Burvja redzējums par LPF domes sēdē** – 2. lpp.
- **Dzejolis no politiski represētā Laimoņa Kopa grāmatas MELU VIRPULĪ** – 4. lpp.

Labai
Dzīvošanai: pielikumā

- xxxxxxxxxxxxxxxx – X. lpp.
- xxxxxxxxxxxxxxxx – X. lpp.

Jūnija pārdomas

Klāt vasara, burvības pilnais saulgriežu laiks. Zied ceriņi un kastaņi, ziedus raisa ābeles un puķes dārzos, un reibinošu smaržu pilns gaiss arī plāvās, mežmalās un pilsētu ielās.

Un šis laiks ir piepildīts ar lietišķām aktivitātēm, kas skar arī mūs, pensionārus. Piemēram, 3. jūnijs – ar pašvaldību vēlēšanu svarīgumu. Televizoru varēja ieslēgt agrā rīta stundā vai pusnakts tumsā, un pirmais, ko redzējām, bija atgādinājums: „Izvēlies nākotni!” Notika plašas jo plašas diskusijas un intervijas, kurās netika žēlots arī ušņu durstīgums. Pensionāri kā klausītāji, vērotāji un kandidāti vēlēšanu listēs ir vieni no sabiedrības aktīvākās daļas, bet tikai paaudžu mijiedarbībā iespējama attīstība.

Katru gadu jūnijā kā LPF valdes darba tradīcija jāatzīmē izbraukuma sēde. Šogad ceļš ved uz Jēkabpili. LPF pastāvēšanas vēsturē šī pilsēta iezīmējas kā lielo projektu izstrādes un īstenošanas sākuma institūts pirmajos 15 darbības gados Birutas Jemeljanovas vadībā.

Jūnijs ir ne tikai dompilns, bet arī līgosvētku laiks.

*Jānīts brauca katru gadu,
Atved zāļu vainadziņu.
Šim saujiņa, tam saujiņa,
Lai zied visa pasaulīte.
Līgo!*

Īss vārdiņš – *līgo*, tikai četri burti, bet kāds spēks tajā! Apmēram divas nedēļas līdz Jāņiem sākas ielīgošana, bet līgošana turpinās līdz Pēterdienai. „Līgo!” nav tikai jāņudziesmu piedziedājums. Tas ir rituāls vasaras saulgriežu būtībai. Tas aicina izjust to pasauli, kuras īstenībā vairs nav, bet varbūt tomēr ir tepat līdzās – tāda, kādu paši to izjūtam. Mūsu senči „Līgo!” ir skandējuši vienu vakaru un nakti līdz saullēktam jau simtiem un tūkstošiem gadu. Neesam vairs *vakarējie*, tomēr saistība ar senčiem paaudžu paaudzēs nav saraujama – to bieži vien atgādina mūsu dvēseles balss.

*Sveicam visus Jāņus un Līgas!
Pūt, Jānīti, vara tauri,
Kalniņā stāvēdams,
Lai sanāca Jāņa bērni
No maliņu maliņām.
Līgo!*

Latvijas Pensionāru redakcija



Darbi un plāni



ANDRIS SILIŅŠ,
Latvijas Pensionāru federācijas
priekšsēdētājs

Maijā centrālā LPF pasākuma laikā – domes sēdē – saņēmām LR Saeimas koalīcijas partiju pārstāvju solījumu, ka tiks atbalstīti grozījumi likumā *Par valsts pensijām*, kas paredz palielināt indeksāciju personām ar darba stāžu virs 30 gadiem un tiem, kas pensionējušies priekšlaicīgi no smagiem un kaitīgiem darba apstākļiem. Tāpat atbalstu guvis priekšlikums par piemaksas pie pensijām palielināšanu tiem, kas pensionējušies līdz 1996. gadam. LPF uzdevumā likumprojekta izskatīšanas gaitā sniegtu priekšlikumus par lielāku atbalstu pensionāriem, taču jāņem vērā, ka pozitīvu atsauksmi par grozījumiem devusi tikai Labklājības ministrija, bet Finanšu ministrijas atzinums ir negatīvs – tās ieskatā summa aptuveni 30 miljonu eiro apmērā ir pārlietu liela un nav atbalstāma. Šī ministrija, gatavojot priekšlikumus izmaiņām, risinājumus jau gadiem ilgi rod viegli – samazinot izdevumus vecākajai paaudzei. Arī šogad sākotnēji iecerētais pensionāru ar iedzīvotāju ienākuma nodokli neapliekamais minimums 300 eiro apmērā tiek samazināts uz 250 eiro 2018. gadā ar pakāpenisku 300 eiro sasniegšanu trīs gadu laikā. Tātad pensionāri var pagaidīt?

Aizmirsts gan ir fakts, ka mēs turpināsim aplikt ar šo nodokli ienākumus, kas ir zemāki par nabadzības riska robežu...

No LR Saeimas frakciju pārstāvjiem nesaņēmām konkrētu atbildi par to, kādas izmaiņas gaidāmas veselības aprūpē. Saeima nesen ir pieņēmusi lēmumu par kadastrālo vērtību iesaldēšanu uz diviem gadiem, kas nozīmē, ka nekustamā īpašuma nodoklis nepieaugs. Ko darīt tiem pensionāriem, kuriem jau tagad ir arvien pieaugošs šā nodokļa parāds? Laikam līdzēt varēs tikai pašvaldība.

Domes lēmuma projektā iekļāvām arī citus aktuālos jautājumus, uz kuru risinājumu ceram vēl 12. Saeimas laikā.

Vēlreiz gribu vērsties pie visām pensionāru organizācijām ar lūgumu būt aktīviem savu problēmu risinātājiem. Viens no veidiem, kā to izdarīt, ir aktīva līdzdarbošanās Latvijas Pensionāru federācijā. Diemžēl tas, ka domes sēdē piedalās tikai puse no dalīborganizācijām, par to neliecina. Atgādinu, ka šajās sēdēs ir tiesīgi piedalīties katras organizācijas deleģēti pārstāvji, ja to nevar organizācijas vadītājs, kā arī jebkurš pensionārs, ja

vien to atļauj vieta, kur pasākums notiek. Pozitīva ziņa gados jaunākiem cilvēkiem – Saeimas Sociālo un darba lietu komisijā apspriests priekšlikums par būtisku 2. līmeņa pensiju fondu apkalpošanas izdevumu samazināšanu, kas dotu vairākus desmitus miljonu eiro ietaupījumu gadā. Ceram, ka firma, kas piedāvā izmaiņas, spēs konkurēt ar līdzšinējiem pensiju fondu pārvaldītājiem.

Vasarā Saeimas darba pārtraukums tiks aizpildīts ar ārkārtas sēdēm, kuru uzdevums būs rast risinājumu izmaiņām nodokļu likumdošanā. LPF jau uzsākusi darbu, lai novembrī atzīmētu federācijas 25. gadu jubileju ar starptautisku konferenci par pensiju sistēmas funkcionēšanu un svinīgo sariņojumu šajā sakarā. Šovasar ceram sakārtot arī mūsu avīzes izdošanas jautājumus.

Noslēgušās pašvaldību vēlēšanas, kurās kā deputātu kandidāti piedalījās arī daudzi pensionāru biedrību pārstāvji. Apsveicu ievēlētos un atgādinu visām pensionāru organizācijām, ka pašvaldība ir jūsu vistuvākais un efektīvākais sadarbības partneris daudzu jo daudzu jautājumu risināšanā. ♥

Jāuzlabo klientu apkalpošana



AIJA BARČA,
Saeimas Sociālo un darba lietu komisijas priekšsēdētāja

Veselības un darbaspēju ekspertīzes ārstu valsts komisijas (VDEĀVK) jaunā vadība var rēķināties ar deputātu uzticības kreditu, taču iestādes darbā nepieciešami būtiski pārkārtojumi, lai mazinātu rindas uz pakalpojumu saņemšanu un uzlabotu klientu apkalpošanas standartu.

Pēc komisijas deputātu tikšanās ar VDEĀVK jauno vadītāju Juri Gaiķi 30. maijā Saeimas Sociālo un darba lietu komisijas priekšsēdētāja Aija Barča atzina: „Objektīvā realitāte ir skarba – darba apjoms ārstiem ekspertiem aizvien pieaug, bet kritiski zemā atalgojuma dēļ piesaistīt jaunus cilvēkus darbā šajā iestādē ir ļoti grūti. Deputāti šodien pauž gatavību izskatīt konkrētus iestādes vadītāja priekšlikumus, lai būtiski uzlabotu cilvēkresursu situāciju VDEĀVK, tostarp palielinātu atalgojumu un piesaistītu jaunus darbiniekus.”

Viņa arī norādīja, ka deputāti kopumā atzinīgi vērtējuši iestādes jaunā vadītāja priekšlikumus iestādes darba uzlabošanai. Tie ietver gan neatliekamus pasākumus rindu pieauguma apturēšanai un slodzes izlīdzināšanai starp dažādām iestādes nodaļām, gan klientu apkalpošanas standarta izstrādi. Plānots pilnveidot procesu vadību un ekspertīžu

metodiku. Tas ļaus novērst gadījumus, kad vienādā situācijā dažādi ārsti eksperti pieņem atšķirīgus lēmumus.

VDEĀVK pārstāvji deputātus informēja, ka būtisks posms invaliditātes ekspertīzē ir ģimenes ārsti, uz kuru sniegtajiem datiem savā darbā balstās ārsti eksperti. Nereti ir gadījumi, kad ģimenes ārsti nosūtījuma veidlapu aizpilda nepareizi vai nepilnīgi, tāpēc ekspertīzes veicēji ir spiesti klientu sūtīt atpakaļ pie ģimenes ārsta. Deputāti aicināja par tādiem gadījumiem ziņot Veselības inspekcijai, lai vērtētu ģimenes ārstu darba kvalitāti.

Komisijas deputāti vienojās jūnijā apmeklēt VDEĀVK, lai klātienē iepazītos ar izmaiņām iestādes darbā.

Informāciju sagatavoja Saeimas Preses dienests

Latvijas Pensionāru federācijas domes sēdes lēmums 2017. gada 29. maijā

LPF domes sēdes dalībnieki, noklausoties Saeimas koalīcijas partiju vadītāju atbildes uz LPF valdes jautājumiem, secina, ka 2018. gadā tiks atrisināti atsevišķi pensionāriem svarīgi jautājumi, taču 12. Saeimas laikā nav izdarītas izmaiņas likumdošanā, kas būtiski uzlabotu maznodrošināto pensionāru materiālo stāvokli. Joprojām turpina palielināties to pensionāru skaits, kas dzīvo zem nabadzības riska robežas, sevišķi ātri materiālais stāvoklis pazeminās vientuļajiem pensionāriem, palielinās ienākumu nevienlīdzība starp strādājošajiem un pensionāriem, samazinās pensiju pirktspēja. LPF dome vēlreiz vērs Saeimas uzmanību par

pensionāru materiālā stāvokļa uzlabošanas nepieciešamību un, risinot nodokļu jautājumus, nepieļaut, ka ar iedzīvotāju ienākuma nodokli tiek aplikti pensionāru ienākumi, kas mazāki par valsti noteikto minimālo algu.

LPF dome pieprasa vistuvākajā laikā atrisināt jautājumus:

- par valsts veselības apdrošināšanas sistēmas izveidi;
- par pensiju indeksācijas pilnveidošanu;
- par nekustamā īpašuma nodokļa atcelšanu noteiktas platības vienīgajam mājoklim;
- par piemaksas pie pensijām būtisku palielināšanu, ņemot vērā darba tāžu.

Jautājumi LR 12. Saeimas koalīcijas frakciju vadītājiem LPF domes sēde 2017. gada 29. maijā

• Vai Jūsu frakcija atbalstīs Saeimas Sociālo un darba lietu komisijas darba grupas sagatavotos grozījumus likumā Par valsts pensijām par palielinātu indeksāciju pie lielāka darba stāža un piemaksas pie pensijām palielināšanu no 2018. gada?

• Pensionāra ar IIN neapliekamais minimums 235 eiro noteikts 2006. gadā, kas tagad sakarā ar dzīves dārdzības pieaugumu pēc pirktspējas atbilst aptuveni 350 eiro. Kad tiks palielināts pensionāru neapliekamais minimums vismaz līdz 2006. gadā noteiktā 235 eiro šodienas pirktspējas līmenim?

• Vai 2018. gadā tiks atjaunots pirmskrīzes līmenis veselības aprūpē (pacienta iemaksas, zāļu kompensācijas)? Kādas jaunas iniciatīvas 12. Saeimas laikā tiks realizētas senioru veselības aprūpes uzlabošanai?

• Vai 2018. gadā tiks izpildīts M. Kučinska valdības deklarācijas Rīcības plāna 128. punkts

par valsts obligātās veselības apdrošināšanas modeļa izstrādi un aprobāciju 2018. gadā?

• Kādus pasākumus frakcija plāno realizēt, lai uzlabotu pensionāru-vieninieku materiālo stāvokli un novērstu arvien lielāka skaita pensionāru-vieninieku pensiju nonākšanu zem nabadzības riska robežas?

• Kad tiks veiktas izmaiņas NĪN, paredzot noteiktas platības vienīgā mājokļa un tam piesaistītās zemes atbrīvošanu no nodokļa nomaksas?

• Kādas citas darbības iecerējusi Jūsu frakcija 12. Saeimas darbības laikā, lai atsauktos uz Latvijas Pensionāru federācijas 2014. gada vasarā savāktajiem un Saeimas priekšsēdētājam nodotajiem 70 tūkstošiem parakstu par pensionāru materiālā stāvokļa uzlabošanu un nabadzības riska mazināšanu?

LPF domes sēdē plānojam sniegt atbildes par katru jautājumu atsevišķi, paredzot frakcijai atbildēt līdz trijām minūtēm.

Solīšanas tehnika

IMANTS BURVIS, Jūrmalas Pensionāru biedrība

Dažas dienas pirms pašvaldību vēlēšanām notika LPF domes sēde, kuru ar savu klātbūtni pagodināja augsti viesi – valdošās koalīcijas pārstāvji un vienlaikus arī pretendenti uz varas pārņemšanu Rīgā.

Kā vienmēr, runas spraugas, solījumi, kas un kā notiks, analītiski izklāsti, kāpēc nesānāca iepriekš, vadot valsti, toties „tagad gan būs!”. Tikai nekādi nevarēja saprast: vai Rīgā būs tā, kā Latvijā jau ir, vai otrādi – Latvijā kļūs kā Rīgā? Jo, kaut arī Rīgas senioriem dzīve nav rožlapiņām kaisīta, tomēr Latvijas mazāko pašvaldību pensionāru rocība ir ar vēl plānāku sviesta kārtu uz maizes. Ne velti visos reģionos jau sen noris process, kas palēnām sākas arī Rīgā – cilvēki pamet savas mājas un savu valsti. Pensionāri ir tie, uz kuru pleciem paliek dzimtas mājas un ģimeņu mazās atvasītes, kad aizbrauc ģimenes strādāt spējīgā daļa.

Saruna sākās ar izskanējušo valdības piedāvājumu reformu laukā – **nodokļu reforma**. No valdošās koalīcijas divu partiju viedokļa tā esot „labu labā” un „pilnīgi nesabalansēta” – no trešās partijas viedokļa. Spriežot detalizētāk, kļuva skaidrs – naudas reformai nav, tāpēc būs jāsavēl jostas. Protams, tiem, kurus valstij vieglāk kontrolēt. Liekas, ka tieši pensionāri ietilpst šajā grupā...

Neapliekamais minimums. Ņemot vērā, ka apmēram 95 procentiem pensionāru pensijas ir mazākas par jau esošo, šim jautājumam ir pakārtota jēga. Iespējams, tāpēc domes sēdes vadība kārtējo reizi mēģināja sarunu virzīt uz nepieciešamību pensijas paaugstināt līdz vismaz šim neapliekamajam minimumam. Protams, divi valdošās koalīcijas pārstāvji frakciju vārdā solīja atbalstu, ja tāds priekšlikums tiks iesniegts (kurš to darīs?).

Veselības aprūpe. Šis jautājums ir svarīgs kaut vai tāpēc, ka Saeimā tiek skatīts jau vismaz kopš pēdējās Augstākās Padomes pilnvaru izbeigšanās laikiem. Un Saeimas sastāvos nekad nav bijis mazāk par 30 procentiem deputātu – ārstu. Speciālisti savas nozares sakārtošanā... Šoreiz kārtējais ārsts apsolīja kārtējo ātro reformu – no katra strādājošā papildus iekasēt 20 eiro kā apdrošināšanu. Pensionārus tas neskarot. Tika atzīmēts, ka valsts finansējuma līmenis nu jau atjaunots līdz pirmskrīzes un iepriekšējam jostas savilkšanas līmenim. Par inflācijas līmeni, kas šīs krīzes laikā strauji audzis, piemirsa pieminēt, lai gan no zāles atgādināja. Toties akcentēja, ka valsts medicīnas iestādēs tas ļaus atteikties no ārpus rindas maksas pakalpojumiem. Tātad rinda pie ārstiem būs viena un garāka. Par pieejamību pašai iestādei, par ārstu un cita medicīniskā personāla skaita palielināšanu un atalgojumu saruna nenotika, toties tika solīts atbalsts pensionāru priekšlikumam, ja tas tiks iesniegts.

Vienīgā mājokļa jautājums. Katrai reformai vajag naudu. Savas dzīvesvietas saglabāšana pensionārus skar būtiski, jo kadastrālā vērtība

pieaug, un īpašumu nodokļi steidz pakaļ. Kā norādīja viens no viesiem, „visi ir pašvaldību rokās, tām dota pilnīga rīcības brīvība”, taču viņš aizmirs piebilst, ka tikai Saeimas noteiktajās robežās un tagad arī pieteikto nodokļu reformas skatījumā. Kura pašvaldība noticēs, ka tas, ko sola valdība un Saeima, nokārtosies ātri un iedzīvotājiem tikami? Par to nerunāja. Toties uz tiešu jautājumu, ko 12. Saeima darīs, lai uzlabotu stāvokli, un vai Māra Kučinska valdība savu pilnvaru laikā paspēs to paveikt, atbilde bija samērā precīza – „noteikti tiks darīts viss, un priekšlikumus atbalstīs, ja tos iesniegs”. Neuzkritoši tika minēti termiņi – „iespējams, 2019. gadā”...

Sēdes vadītāji mēģināja ciemiņu uzmanību pievērst senam jautājumam par pensionāru rocību smagos gadījumos – ja aiziet dzīvesbiedrs, jo palikušajam nu vienam grūti savilkt galus; ja aizgājējs nav rakstījis atteikumu no sava sociālā uzkrājuma par labu valsts ierēdņiem un palicējs taču tā kā mantinieks. Taču šī tēma netika izvērstā. Ja priekšlikums tikšot iesniegts, tad atbalsts, protams, būšot...

Neatbildēts palika arī jautājums, kāpēc visas valdošās koalīcijas frakcijas ir tik vien kā gatavas atbalstīt priekšlikumus, uz kuriem cer pensionāri, bet paši tos neizvirza? Pieņemot budžeta likumus, pilnīgu atbalstu parasti saņem tikai tie priekšlikumi, kurus izvirza ministrijas. Tiesības to darīt ir arī deputātiem un frakcijām. Mans pieņēmums – tāpēc, ka vairumam deputātu līdz pensijai vēl ir laiks un minimālā pensija nedraud. Bet nemiera cēlājus frakcijās, sevišķi valdošās koalīcijas frakcijās, nemil... Gaidīt tādus priekšlikumus no ministrijām, kurās strādā gados visai jauni ierēdņi, – bezceris, jo viņi labi saprot, ka pensionāriem atdotā nauda pie šiem vairs neatgriezīsies, tiks izmantota nelietderīgi – piemēram, pensionāru cilvēcīgai izdzīvošanai.

Pēdējais jautājums bija filozofisks – kāpēc jaunie, strādāt sacerējušies deputāti, ieejot Saeimas mājā, lai strādātu tautas labā, ātri vien kļūst bezcerīgi tāli no tās? Kā vecie deputāti to panāk? Kāpēc Latvijas senioru un vispār tautas izdzīvošanas intereses tiek pakļautas citu valstu ģeopolitiskām vajadzībām un ekonomiskām interesēm?

To, ka valstij jāmeklē nauda ne tikai iedzīvotāju maciņos, piekrist visi. Tas, ka pensionāri bieži vairs nespēj izturēt valsts uzlikto slogu un tas ietekmē viņu aiziešanas paātrināšanu, arī visiem skaidrs. Tad kāpēc valsts pārvaldes līmenī neko negrib darīt? Vai valsts politikas nostādne neoficiāli ir paātrināt pensionāru aiziešanu no dzīves? ♥



Pirmsvēlēšanu laikā bieži redzēta situācija – vienkopus koalīcija un oponenti.

Ābeles zied visu gadu!

Enerģiskas, talantīgas un draiskas ir Pļaviņu novada Aiviekstes pagasta pensionāru biedrības vokālā ansamblis *Ābeļziedi* dalībnieces.

Mērojot tālu ceļu līdz Rīgai, ne reizi vien viņas ir pieskandinājušas galvaspilsētas Centrālās dzelzeļa stacijas ēku LPF rīkotajos Lieldienu un Ziemassvētku senioru rokdarbu tirdziņos par prieku rokdarbniekiem un Rīgas viesiem, unikālu rokdarbu cienītājiem un pircējiem. Visiem pazīstamās un mīļās dziesmas vienā mirklī spēj apvienot klausītājus, jo melodijai ir liela vara, un mūsu tauta ir no dziedātāju saimes. Dziedāt ārpus ierastajām telpām, var teikt, pat ekstrēmos apstākļos, nav vienkārši, jo Rīgas Dzelzeļa stacijas plašā ēka ar augstajiem griestiem ar skaņu jāpiepilda tā, lai klausītāji labi sadzirdētu. Par ansambļa augsto sniegumu atzinīgi vārdi jāsaka tā vadītājai Olga Krasutinai, bet par labo skanējumu –

uzņēmīgajai akordeonistei Mārītei Daukšānei, jo pārvietošanās pa Stacijas zāli, iesaistot apmeklētājus kopdziesmā, ir viena no šā priekšnesuma panākuma atslēgām.

Šoreiz ansamblim dziesmā piediedrojās arī LPF priekšsēdētājs Andris Siliņš, un tā radās doma, ka biedrība var ne tikai kopā dziedāt, bet arī piedalīties senioriem svarīgu lietu lemšanā valsts mērogā. Sekoja uzaicinājums apmeklēt Aiviekstes pagasta pensionārus kādā no tuvākajām kopsapulcēm un iesniegums no biedrības valdes priekšsēdētājas Annas Jukšas par uzņemšanu LPF.

Tagad ābeles mums ziedēs visu gadu! ♥

LPF rīkotajā Lieldienu tirdziņā Rīgā.



Viesos pie Pļaviņu novada Aiviekstes pagasta pensionāriem. No labās: LPF priekšsēdētājs Andris Siliņš un biedrības Ābeļziedi valdes priekšsēdētāja Anna Jukša.



Jānis Staudžs jūnija galvenais senioru cilvēks

OLGA BRAUNERE

1975. gadā, sanākot kopā 30 pensionāriem, izveidojās Ogres pensionāru biedrības kodols.

Organizācijas biedrs un jau 18 gadu arī valdes priekšsēdētājs ir Jānis Staudžs – pieredzējis, komunikabls, enerģisks cilvēks ar lielu dzīves pieredzi. Tas arī saprotams, jo gadi ieskrējuši jau devītajā desmitā! Es biedrībā darbojos otro gadu desmitu, tādēļ labi zinu, ka vadīt organizāciju, kurā ir ap 400 aktīvo biedru, nav vienkārši.

Ar ko esam bagāti? Ar vēlmi darboties un radošiem cilvēkiem! Piemēram, mēs lepojamies, ka Ogres novadā ir bijuši un arī tagad ir daudz ievērojami personību. Cīmojoties pie leģendārā pasaules, Eiropas un Latvijas visu šķiru medaļu ieguvēja šķēpmetēja Jāņa Lūša, pārliecinājāties, ka čempions joprojām ir enerģijas un optimisma pilns. Savukārt pēc 1861. gada, kad tika uzbūvēta Rīgas-Dinaburgas dzelzeļa līnija, Ogre kļuva par prestižu kūrortu, kur ieradās atpūties daudzi populāri cilvēki. Vēl joprojām te ir saglabājušās vasarnīcas, kas celtas toreizējā valsts prezidenta Kārļa Ulmaņa laikā.

Cilvēks arī vecumdienās nenoveco, ja viņam ir rūpals, ar ko piepildīt ikdienu un priecēt līdzcīvēkus. Katrs esam kā maza skrūvīte, kas palīdz darboties veselam mehānismam. Kā zināms, nekas nenotiek bez darba, ko cilvēks rada ar mīlestību un savām rokām. Mēs esam aktīvi dziedātāji, dejotāji un rokdarbnieki. Tā pulciņa *Kamolītis* dāmas idejas saviem rokdarbiem smeļas cita no citas un meklē sociālajos tīklos. Kopā svinam svētkus ar pašu gatavotiem kārumiem un dalāmies recepšu noslēpumos. Ar pašu darinātiem tērpiem, cepurēm un šallēm rotājamiem ikdienā un pilsētas svētkos, piedalāmies LPF ikgadējos senioru tirdziņos Rīgas Centrālajā dzelzeļa stacijā, kur mūsu rokdarbiem ir piekrišana. Stadionā rīkojam sporta svētkus ar jautrām spēlēm un senioriem domātām sporta disciplinām, trenējamies Ogres senioru dienas centrā, katru gadu braucam sešās ekskursijās pa Latviju un dodamies arī uz kaimiņvalstīm.

Biedrība organizē tradicionālās jubilejas balles pie galdiņiem pilsētas kultūras centrā, kur sanāk līdz pat 300 cilvēku.

Visos pasākumos pie mums ierodas novada pašvaldības vadītāji, mūsu sponsori un viesi, kā arī LPF vadība. Paldies Ilgai Vecziedīņai, Inetai Tāmanei, Egilam Helmanim, Edvīnam Bartkevičam, Raimondam Javoīšam, kā arī muzikālajam Ogres novada pašvaldības domes priekšsēdētājam Artūram Mangulim par dziesmotajiem apsveikumiem!

Maijā ar svinīgu ceremoniju un koncertu sveicām mūsu jubilarus, kuriem šāgada pirmajā pusgadā apritēja 80 un 85 gadu: Irēnu Rudziku,

Tesju Bojāri, Franci Januševski, Pāvelu Silovu, Lūciju Beļēviču, Leontīni Staudžu, Voldemāru Kalniņu, Gaidu Karlietu, Zigrīdu Čapu, Dzidru Priedienu, Lūciju Zikari, Leonīdi Purviņu, Aleksandru Prokopenko, Teodoru Pivaru un 90. dzimšanas dienā – Veroniku Brakovsku. Par godu jubilāriem klātesošie kājās stāvēt nodziedāja *Daudz baltu dieniņu* un vēlēja *augstu laim' un prieku*.

Latvijas vasara ir īsa, tādēļ jāpagūst no tās paņemt visu: prieku, sauli, smaržu, tikšanos ar jaukiem cilvēkiem un jaunām vietām.

Lai jums un mums veicas, jo priekšā vēl daudz darāmā! ♥



Jubilāru goda apli uzsāk 90 gadus vecā Veronika Baranovska

Aizputes seniori Briselē

EDĪTE DOVKANTE, Aizputes senioru apvienības PIESAULĪTE valdes locekle.

Senioru apvienības Piesaulīte četri biedri, iekļaujoties lielākas delegācijas sastāvā, nesēn devās divu dienu izglītojošā braucienā uz Eiropas Parlamentu (EP) Briselē, Beļģijā.

Katrs EP deputāts (pavisam ir 451) gada laikā ir tiesīgs uzaicināt 120 apmeklētāju, lai viņus iepazīstinātu ar Parlamenta darbu. Mums tā bija interesanta tikšanās un daudz ko uzinājām. Vispirms mums pastāstīja par Parlamenta struktūru, darbības formām un likuma pieņemšanas kārtību. Pēc lekcijas

izraisījās diskusija ar deputāti Ivetu Griguli par politiskajām aktivitātēm Eiropā un citviet pasaulē. Valstis algo ievērojamu skaitu diplomātu, kuru uzdevums ir veicināt savstarpēju sadarbību un dialogu. EP līdz šim ir pieņēmis 21 dokumentu, kas nosaka Eiropas Savienības (ES) stratēģiju pret trešajām valstīm,

sevišķi reaģējot uz terorisma draudiem un hibritkara izpausmēm.

Plašsaziņas līdzekļi nereti manipulē ar cilvēku apziņu, sniedzot nepatiesu vai nenozīmīgu informāciju, lētus seriālus un tingeltangelus. Tāpēc jāamcās domāt kritiski, uzklaut jebkuru ziņu vai viedokli neatkarīgi no izcelsmes valsts. Ne vienmēr var paļauties uz informāciju, ko sniedz atsevišķi plašsaziņas līdzekļi, sociālie tīkli un politiskās partijas, tāpēc jācenšas iegūt informāciju no pirmavotiem – jāseko plenārsēžu debatēm (tiek tulkotas arī latviski reālā laikā), jāiepazīstas ar pieņemtajiem dokumentiem, pētījumiem, rezolūcijām un ziņojumiem (vietnē <http://eiroparl.europa.eu>). Nepatiesas informācijas hibritkara mērķis ir sašķelt ES, vājināt tās dalībvalstu politisko un teritoriālo neatkarību.

Deputāte norādīja, ka Latvija vēl aizvien nav pilnībā ratificējusi Eiropas Sociālo hartu, kas pieprasa dalībvalstīm nodrošināt saviem

iedzīvotājiem, tostarp pensionāriem, cilvēka cienīgu iztikas līdzekļu līmeni.

Mēs apmeklējām Parlamenta plenārsēžu zāli, kā arī moderno un interaktīvo *Parlamentarium* ēku, kur multimediju displejos atainota informācija par ES izveidošanās vēsturi, tajā ietilpstošajām valstīm, iedzīvotājiem un ietekmi uz mūsu ikdienas dzīvi.

Brīvajā laikā apskatījām senatnīgo un moderno Briseli. Mājās atbraucām iespaidu pilni un daudz ziņojoši.

Vasaras sezonu mūsu senioru biedrība ir uzsākusi ar ekskursiju uz Nacionālo botānisko dārzu (Salaspili), LU botānisko dārzu (Rīgā) un Doles salu. Plānojam braucienu ar Gulbenes bānīti un iepazīšanos ar Piebalgu un Salacgrīvu.

Esam izpildījuši arī savu pilsonisko pienākumu sakopt apkārtni – pat dubultīgi: talkojot pie Livonijas ordeņa pilsdrupām un Dzirnava avotiņa. ♥

Par tevi, tēvu zeme

(Dzejolis no politiski represētā Laimoņa Kopa grāmatas MELU VIRPULĪ)

Kad dziedu es par tevi, tēvu zeme,
Par tavām druvām tēvu līdumā,
Es redzu to, kur esam nonākuši
Pa gadiem šiem, kad dota brīvība.

Es raudāšu par tevi, tēvu zeme,
Par taviem dēliem – skopiem, skaudīgiem,
Par tavām meitām – lēti nopērkamām,
Par taviem mežiem – lēti pārdotiem.

Es raudāšu par zaļo birtaliņu,
Par alkšņu laukiem drupu ielokos,

Par pilsētām, kur nedzird latvju runu,
Par mūsu valsti, daudzkārt izzagto.

Es raudāšu par liekulīgiem ļaudīm,
Kas sevi parādīt nāk baznīcā,
Par sirmu māmuliņu ceļa malā,
Kas savu mīlestības bērnu aizmirsta.

Es raudāšu par tādu mīlestību,
Kas tā kā tēvu zeme aizmirsta
Un pārdota par dažiem vara grašiem,
Kā vecas skrandas, zemē nomestas.

Es raudāšu par latvju tautas bērniem,
Kas sarunājas svešā valodā,
Kam nauda dārgāka par latvju zemi,
Ko viņu vecie tēvi sargāja.

Es raudāšu par tevi, tēvu zeme,
Kad kaut kur dziedās tautas lūgšanu.
Caur asarām, kas rit un nokrīt zemē,
Es dziedāšu par tautas brīvību...

Lai dvēsele dzied

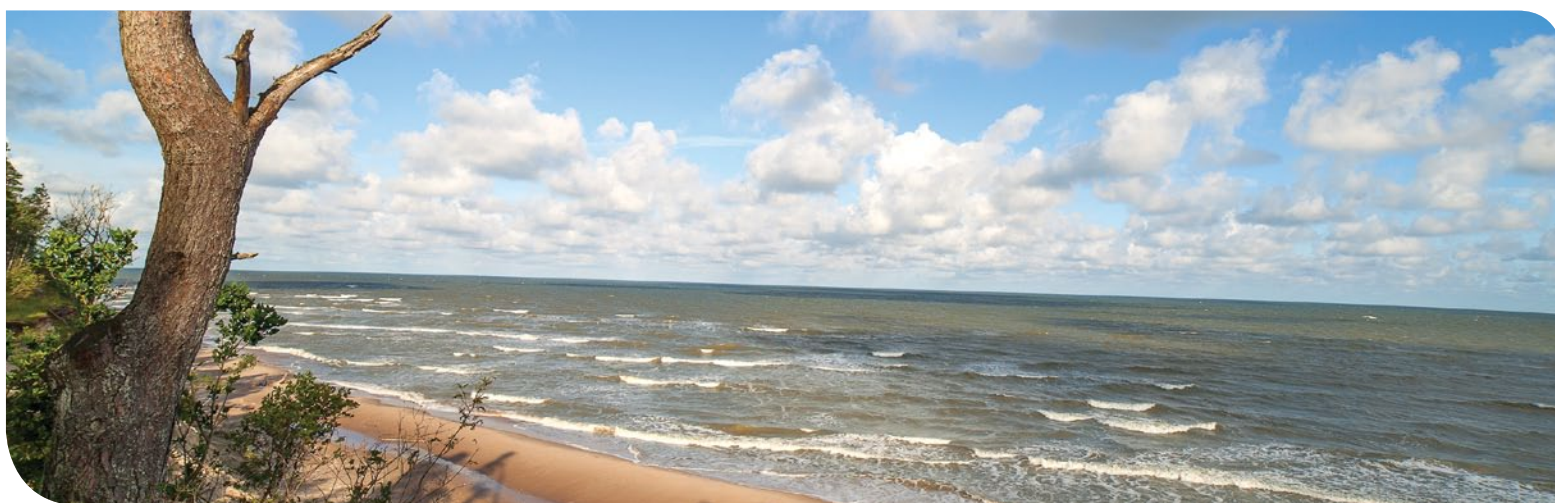
Neviens nezina, kur atrodas cilvēka dvēsele, bet mēs skaidri jūtam un zinām, kad tā sāp vai dzied aiz laimes. Tā dzīvo ar mums visu mūžu – no dzimšanas līdz pēdējam elpas vilcienam un ir kopā ar mīļajiem tuviniekiem arī pēc aizgājēja zaudējuma.

Kristīgā baznīca sludina, ka dvēsele ir Dieva dota; ja nav dvēseles, tad nav saskarsmes ar Dievu. Nav arī mīlestības jūtu, sirdsapziņas, žēlastības, laimes izjūtas.

Zinātnieku teorija – dvēsele līdzinās smalkam tīklam, kas veido galvas smadzeņu šūnu neironus un sastāv no mazām kvantu daļiņām.

Dvēsele ir cilvēka būtība, kas viņu dara unikālu ar savu temperamentu, intelektu, zinātkāri, talantu...

Lai dzīvotu pilnīgu dzīvi, jājūt gan dvēseles sāpes, gan prieks, nav jābēg no spēcīgām emocijām, jo dvēsele pati tās kontrolē, saraudamās čokurā vai izplūstot labestībā un mīlestībā. Galvenās briesmas ir no notrulināšanās – tad, dzīvam esot, cilvēks kļūst par robotu. Mums jādzīvo, nenovēršoties no citu nelaimes, jābūt līdzjūtīgiem, jāmīl, par spīti visam. Dvēsele jā saglabā atvērta visam jaunajam, un tad būsīm laimīgi! ♥



Tests Vai esi pieklājīgs?

1. Vai mēdz būt, ka sarunas laikā tu pārtrauc runātāju?
2. Vai tu pieņem lēmumu, pirms esi apjautis jautājumu?
3. Vai tev ir grūti klausīties to, kas nav tīkams?
4. Vai bieži emocijas kļūst par traucēkli sarunai?
5. Vai sarunas laikā uzmanīgi klausies sarunas biedrā?
6. Vai gadās, ka svarīgas sarunas laikā tev trūkst spēcīgu argumentu?
7. Vai savi priekšstati tev traucē uz klausīt citus?
8. Vai mēdz pārtraukt sarunu, ja tā tev šķiet garlaicīga?
9. Vai dod priekšroku tikai patīkamām sarunām?
10. Vai esi iztēlojis sevi sarunas biedra vietā?
11. Vai ņem vērā sarunas biedra tēmas izvēli?
12. Vai pieļauj, ka vienu un to pašu jēdzienu var uztvert dažādi?
13. Vai sarunas laikā skaties acīs savam sarunas biedram?

Par pozitīvu atbildi uz 10., 11., 12. un 13. jautājumu un negatīvu atbildi uz pārējiem jautājumiem ieskaiti pa vienam punktam.

Kāds tu esi?

10 punktu un vairāk – tu proti uz klausīt citus, spēj palīdzēt ar labu vārdu un gudru padomu.

No 6 līdz 9 punktiem – tu uzskati, ka apkārtējie diez vai tev var kļūt par jaunas informācijas avotu.

Mazāk par 6 punktiem – tavuprāt, patiesība ir tikai tev, tādēļ tu citiem pat neļauj izteikt savu viedokli.

Suminām jūnija gaviļniekus!

Sveicam dzimšanas dienā LPF valdes locekli, Gulbenes pensionāru biedrības Atspulgs 5 vadītāju **Annu Viganti**, LPF revīzijas priekšsēdētāju **Annu Kudeiko** un LPF revīzijas komisijas locekli **Ināru Kurpnieci!**

Vārdadienā sveicam LPF valdes locekli un ZRPOA vadītāju **Jāni Felsbergu** un LPF valdes locekli, Skrīveru pensionāru biedrības priekšsēdētāju **Pēteri Jansonu!**

Sveicam visus **Jāņus un Līgas! Līgo, līgo!**



Latvijas Pensionāru federācija
Bruņinieku ielā 29/31 – 220, Rīgā, 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
Pielikuma *Labai Dzīvošanai* atbildīgā redaktore INA EGLĪTE.
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