

Maratonists Dins Vecāns labdarības vārdā veic 28 maratonus 28 dienās 28 pilsētās.

BY PRIEKI - 02/06/2016

www.prieki.lv
2.06.2016.



Maratonists Dins Vecāns 28 Eiropas pilsētās 1200 labdarības kilometrus veļtīs Dakteru Klaunu pozitīvajam darbam un aicinās ikvienu iedzīvotāju ziedot līdzekļus pozitīvu emociju radīšanai bērniem ģimijterapijas procedūru laikā. Akcija "28 maratoni 28 pilsētās 28 dienās" aizsākās 13.maijā Rīgā – Ghetto Games astotās sezonas atklāšanas pasākumā. Arī Tev ir iespēja atbalstīt bērnus, kuri ārstējas onkoloģijas nodaļā, Dina 28 maratonus un mūsu darbu!



Dins, kopā ar „Ghetto Games” vāc līdzekļus projektam „Dr. Klauns”, kurš gādā par veselīgas un draudzīgas vides veidošanu bērniem ārstniecības iestādēs. Ziedojumi tiek vākti tieši uz tiem mazajiem pacientiem, kuriem priekšā īpaši sāpīgas un nepatīkamas ārstēšanās procedūras.

Aluksnes novadā dzimušais Dins Vecāns četrus gadus laikā ir kļuvis par visai pieredzējušu un atzinības cienīgu maratonskrējēju. Apbruņojies ar fizisko spēku un, kā pats atzīst, skrējējam tik ļoti nepieciešamo spītību, Dins, kopā ar „Ghetto” komandu šobrīd īsteno patiesi episku, Eiropas mēroga maraton-akciju, atzīst, ka ir noguris, taču spārno akcijas cēlais mērķis. Šobrīd Dins kopā ar Ghetto TV komandu ir ceļā no Romas uz Lisabonu.

Akcija, ko Dins nodēvējis par „28-28-28” ietver 28 dienas, 28 maratonus un 28 pilsētas. Sportists plāno katru dienu, visai netipiskos apstākļos – uz skrejceļiņa, noskriet 42 kilometrus garu distanci. Izvietot skriešanas staciju plānojam pilsētu vietās, kur ir vislielākās cilvēku plūsmas, piemēram, stacijās. Mans skrējienš uz skrejceļiņa simbolizēs vēža slimnieka cīņu – it kā stāvēšana uz vietas, bet tajā pašā laikā sadzīvošana ar citiem nepamanāmu nogurumu un spēku izsīkumu. Blakus man būs izvietots arī tukšs skrejceļiņš, kur skrējienam varēs pievienoties jebkurš garāmgājējs – tādējādi vēlos vairot cilvēkos apziņu, ka par savu veselību ir jārūpējas laicīgi un adekvāti.

Organizē un atbalstu sniedz Ghetto Games

Noorganizēt šādu akciju vienam pa spēkam nebūs. Dins atzīst, ka palīdzību viņš ieguvis nejausi – caur paziņas darbā: „Paziņa, kuram darbā izstāstīju par savu ideju, nodeva šo visu tālāk Raimondam Elbakjanam. Viņam šī doma acumirkli iepatikās un viņš man teica – taisām šo visu kopā! Šobrīd pie šī visa strādā daudzi no „Ghetto” komandas.”

„Esmu arhitekts. Ikdienā nodarbojos ar projektēšanu un interjeru veidošanu. Studijas pabeidzu pagājušajā gadā, taču strādāju šajā sfērā jau kopš 18 gadu vecuma,” par sevi stāsta Dins. Viņa dzīve tik tiešām paiet skriešanā, taču ne jau iedzenot darba uzdevumus, vai cenšoties iekļauties projektu termiņos. Dins ir maratonskrējējs un aiz viņa muguras nu jau ir gana daudz kilometru gan tuvākās, gan tālākās, gan arī pavisam eksotiskās zemēs.

Skrīet iedvesmo vecie ļaudis

Iedvesma sportiskam dzīvesveidam radusies patiesi negaidīti – laikā, kad pūsis dzīvojis ārzemēs. „Skriešana manā dzīvē parādījās vien pirms četriem gadiem. Tas viss sākās, kad biju Erasmus students Dānijā. Tur mani visvairāk uzrunāja optiši un omītes, kas nodarbojas ar skriešanu! Viņi savos rīta skrējienos ceļ roku un sveicinās ar visiem, kuri pa ceļam. Man tas likās ļoti piemīlīgi un forši – nolēmu pievienoties,” ar smaidu atceras Dins, „Skolas laikos gan bija pretēji. Arī man, kā visiem citiem, kross nepatika!”

„Skrīenot tu sevi iepazīsti!”

Taču līmenis, kurā šobrīd skrīen Dins nav pat salīdzināms ar veselīgiem rīta skrējieniem dienas mundrumam. Iespaidīgākais sportista veikums līdz šim ir bijis 70 kilometrus garš ultramaratons. „Mana skriešanas pieredze patiesībā nebūt nav liela, taču jau pašā sākumā, treniņos radās tādi kā mazie sapnīši, mērīj pēc kuriem tiekties. Attiecīgi, noskrienot pus-maratonu, saprotu, ka es to varu un rodas ideja skrīen maratonu – tas viss ir sevis iepazīšana,” izsakās Dins. Pirmo reizi maratonu viņš skrījis jau pirmajā treniņu gadā, Valmierā, savukārt, jau minētais ultramaratons noskriets Cūgšpicē, Vācijā, 3000 metru augstumā. „Elpot ir grūtāk, bet ar laiku pierod. Ausis gan krīt ciet,” par piedzīvoto stāsta Dins.

„Skrīen pēc sava plāna nevis dzenies pakaļ kenijiešiem!”

Skrējējs atklāj, ka maratona sākumā, labākais moments seko tieši pēc starta – brīdis, kad viss pūlis uzsāk garo distanci un cilvēki uz priekšu nes viens otru. „Šajā brīdī ir viegli novirzīties no sava plāna, taču maratonā tas viss atspēlēsies. Sprintā, uz tām 20 sekundēm, protams, var izlikt sevi visu, taču maratonā sasteigtu sākumu pavisam noteikti nāksies uzjust ap 25 kilometru – ķermenis saka „nē”, ir ļoti grūti, gribās sākt iet, vai negribas vispār neko,” pēc pieredzes saka skrējējs. Dins gan zina teikt, ka tas viss ir vien skrējēja galvā. Apzinoties to un neļaujoties vājuma mirkļiem, ir iespējams iekustināt ķermeņa patieso potenciālu. „Svarīgi ir pārzināt sevi, savu sagatavotību un skrīen pēc sava plāna. Nevajag par varām censties noķert Kenijas skrējējus, jo tas mēdz būt visnotaļ nereāli,” smejas sportists.

Skrējējam jābūt spītīgam

Tas gan nenozīmē, ka skrējēju garajā distancē nevar pārsteigt kādi citi nepatīkami traucēkļi, piemēram, krampis kājā ar kuru tad var nākties samierināties vairāku kilometru garumā: „Man šādi gadījās skrīenot Siguldā. Distancē bija daudz kalnu un leju, kā dēļ 20 kilometrā man kāju sarāva krampī un situācija nemainījās līdz pat beigām – 70 kilometram. Tas bija baigais kosmos!”

Dins gan paskaidro, ka pret šādām akūtām sāpēm sportisti, skrējiena laikā parasti lieto speciālas sāls tabletes, taču pilnībā krampju iespējamību tās neizslēdz. „Ja kāju sarauj krampī – skrīen ar krampī! Galvenā skrējēja īpašība ir spītīgums. Ir jāspēj sevi pārvarēt,” secina garo distanču skrējējs.

Uzzinot par Dina treniņu grafiku, spītība, šķiet, lieti noder arī viņa ikdienā. Ja kādam šķiet, ka automašīnas atstāšana mājās un gājiens uz darbu ar kājām pirmdienā ir iemesls padīzoties ar aktīvāku dzīvesveidu, tad Dina gadījumā, reti kura darba diena tiek pavadīta bez 15 kilometru skrējiena. „Pirmkārt jau svarīgs ir uzturs. Pēc pārtikas nepanesamības testa no sava uztura pilnībā izslēdzu auzu pārslas. Tas gan nenozīmē, ka citiem šāds gājiens būtu jāapsver – tas ir katram individuāli. Treniņos es piecas reizes nedēļā, pirmdienas un piektdienas ir brīvdienas, savukārt, nedēļas nogalēs ir intensīvais posms – dienā noskrienu no 25 līdz 30 kilometrus. Kopā, ar iesildīšanos un citām lietām šāds treniņš aizņem ap četrām stundām.”

Savdabīgs ir arī Dina gulēšanas režīms – viņš guļ sešas stundas un bieži vien mostas pat četros no rīta. „Pamostos un braucu uz darbu. Visproduktīvākais dienas posms man ir tieši no sešiem līdz desmitiem rītā,” teic sportists.

Dina simboliskais atbalsta skrējienš sākās Rīgā 13.maijā un, caurvijoties visām Eiropas Savienības valstīm, noslēgsies 9.jūnijā, Tallinā.

Avots: bobo.me

www.podari-zhizn.ru

Подари жизнь! Благотворительный фонд

3.06.2016.

«Дети — это событие!»



Уже три года подряд больничные клоуны из латвийской организации Dr.Klauns приезжают в Москву на [Игры победителей](#). Эта поездка — тот редкий случай, когда лучшей наградой за прекрасную работу становится... еще большее количество работы!

Сейчас представить тяжелое лечение без клоунов невозможно — они помогают не только забыть о болезненных процедурах, но и принять опыт лечения, «встроить» его в детство и в принципе это детство не потерять. У доктора-клоуна нет практически ничего общего с клоуном цирковым, и готовиться к походу в отделение ему приходится очень серьезно. Клоуны учатся актерскому мастерству, детской психологии и основам медицины, а главное — обмениваются опытом с коллегами из других стран. Ведь мировой опыт больничной клоунады составляет уже 25 лет непрерывной работы! Мы очень горды тем, что Всемирные детские «Игры победителей» стали для больничных клоунов из разных стран площадкой для обмена опытом в «полевых» условиях.



— Первый раз мы приехали на Игры, потому что нам о них рассказали наши большие друзья — Яна Сексте, Макс Матвеев и другие замечательные клоуны. Это было уже три года назад, — рассказывает руководитель Dr. Klauns Марианна Миловска. — Мы позвонили и сказали, что с удовольствием хотели бы поучаствовать в мероприятии и поможем чем сможем. Нас приняли, и мы уже не представляем себе год без Игр. Мы благодарны, что нас всегда так тепло и дружелюбно принимают не только дети, но и организаторы, мы едем работать как к себе домой.

Чем же так важен опыт работы больничных клоунов на «Играх победителей»? Ведь, казалось бы, самый сложный этап уже давно пройден — болезнь осталась позади, помощь ребенку уже не требуется. Тем не менее юные спортсмены ждут клоунов не только и даже не столько для игры, сколько для того, чтобы вместе пережить новый для них опыт спортивных соревнований. Клоун становится для ребенка партнером, дает возможность ощутить самые яркие эмоции в игре по собственному, самому комфортному сценарию.



— Мы приехали с командой «Dr.Klauns» и должны были работать посменно: часть до обеда, часть после, — рассказывает Игорь Наровский. — На деле же я все три дня работал в две смены: я хотел! За шесть, за семь часов я не уставал! Не чувствовал, не замечал усталости. Дети — это событие! Тысячи детей — событие галактических масштабов! Тысячи детей, победивших рак, — событие масштабов вселенских! Я встречался со многими из них — глазами, сердцами, душами, — и мне всегда казалось, что они знают про эту жизнь нечто такое, чего я и понять не могу. И ощущают они её, жизнь, как-то ближе. Нет! Это мои слова: «ощущают жизнь» (ощущаем мы что-то внешнее, что нами не является), это я жизнь ощущаю, они о жизни и не говорят, они живут, они собой эту жизнь являют! Они и есть жизнь! Это, наверное, и есть то, что дают мне «Игры Победителей» — ощущение себя живым вместо ощущения жизни. И если бы меня попросили одним словом описать это мероприятие, я бы сказал: «Жизнь!».

— Был один случай, — продолжает Игорь, — которым я бы хотел поделиться. Я сопровождал ребят во многих видах спорта — и настольный теннис, и стрельба, и бег. И нигде не встречал таких сильных переживаний своего поражения, как в шахматах. Мальчишке, о котором пойдет речь, было около 11 лет. Меня удивляло, что его почти не трогало, что он терпел поражения в физических видах спорта, но стоило ему проиграть первую партию в шахматы, как он горько заплакал. Я убежден, что опыт поражения важен в становлении человека — я не старался его успокоить или тем более как-то обесценить его опыт чем-то вроде «Ну и что! Выиграешь в следующий раз!» или «Твоему сопернику просто повезло!» или «Главное не победа, главное — участие!». Я просто был с ним. Сопровождал его в его поражениях, а встречался он с ними от игры к игре. И я чувствовал, что это ценно для нас обоих: его и меня. Для него ценен опыт поражения и то, что его не бросают в момент, когда он проигрывает, что его по-прежнему ценят и любят.

Задача больничного клоуна только на первый взгляд кажется простой. Развеселить ребенка и высушить (а иногда, наоборот, заставить пролить) слезы — лишь один из этапов кропотливой работы. Больничные клоуны становятся проводниками эмоций, партнерами, помогающими выразить самые сложные чувства и пережить самый болезненный опыт детства. Чтобы справиться с такой трудной работой, не навредить и не обесценить ни один шаг ребенка в клинике, требуется не только обучение, но и способность становиться зеркалом, продолжением и лакмусовой бумажкой для чувств других людей.

www.focus.lv

8.062016

Mazos pacientus iedvesmo spēcīgie motokrosisti; Dr.Klauns saņem apdrošināšanas polises

FOCUS.LV 11:10 8. jūnijā, 2016



FOTO: Publicitātes

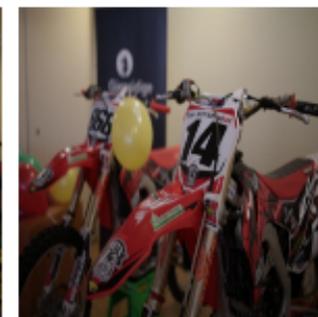
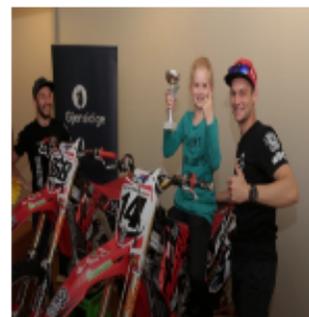
Motosporta tēmai veltītajā prieka pēcpusdienā Bērnu klīniskās universitātes slimnīcā (BKUS), Rīgā Dakteriem Klauniem talkā nāca apdrošināšanas kompānijas AAS "Gjensidige Baltic" darbinieki un moto komandas "Moto Mafia" piloti, lai mazos pacientus iedvesmotu veseloties, sportot un sasniegt dzīvē lielus mērķus.

Kā FOCUS.LV informēja Dr.Klauns biedrības vadītāja Marianna Milovska, BKUS mazos pacientus apciemoja un ar savu sportisko garu iedvesmoja motokrosa komanda "Moto Mafia". Puiši pastāstīja par motokrosu, panākumiem Latvijas Kausā, Latvijas Čempionātā un Superkausā. Viņi līdzī bija paņēmuši arī savus krosa motociklus, uz kuriem bērni ar interesi izmēģināja uzsēties, piemērija ķiveres, krosa zābakus un iejutās, kā ir būt īstam motosportistam.

"Lai biedrības "Dr.Klauns" kolektīvs arī turpmāk aktīvi spētu iepriecināt bērnus, bez krenčiem vienmēr ātri un laicīgi paši tiktu pie dakteriem, AAS "Gjensidige Baltic" 27 organizācijas dalībniekiem dāvina Veselības apdrošināšanas polises. Tas nesavtīgais darbs, ko veic Dakteri Klauni, ir apbrīnojams, un esam lepni, ka varam pievienoties iepriecināt bērnus. Mēs ar prieku uzņemamies rūpes par pieaugušajiem, lai viņi vienmēr varētu palīdzēt bērniem," priecīgajā brīdī dalās AAS "Gjensidige Baltic" Veselības apdrošināšanas nodaļas vadītāja Ludmila Ščegoļeva.

"Ikreiz, kad iegūstam jaunu atbalstu, saņemam arī spēku darboties tālāk, jo šādi apzināties, cik Dakteru Klaunu darbs ir nozīmīgs mazajiem pacientiem. Protams, Dakteriem Klauniem arī ir svarīgi būt veseliem, tādēļ prieks, ka papildus iespēju parūpēties par sevi viņiem turpmāk sniegs jaunās Veselības apdrošināšanas polises. Turklāt bērniem liels piedzīvojums bija satikt īstus motokrosistus! Vienreizēji, kā bērni ar viņiem aprunājās, izpētīja tehniku, un, kas zina, tas viņus varbūt iedvesmos pašiem trenēties, paveikt savā dzīvē kaut ko ievērojamu," paredz biedrības Dr.Klauns vadītāja Marianna Milovska.

Savukārt komandas "Moto Mafia" piloti atzīst, ka Dakteru Klaunu pavadībā bijis gandarījums savās sportiskajās gaitās dalīties ar mazajiem, jo bērniībā ikviens ir slimojis, un slimnīca noteikti nav tā vieta, kas asociējas ar prieka un laimes mirkliem - vairāk ar bailēm, neziņu un svešiem cilvēkiem: "Reizēm līdzcilvēku atbalsts, smieklī un domu novēršana arī ārstē, vismaz uz laiku aizmirstas nobrāzumi un sāpes, domas ir citur. Sports ļauj disciplinēt sevi, motivēt izvirzītajiem mērķiem un nebaidīties, iemāca cīnīties ar neveiksmēm un pārvarēt sevi. Arī šiem bērniem ir jāvirzās uz mērķi, jāizveseļojas un jāpalīdz arī pašiem sev!"



В Москве пройдут Всемирные игры для победивших рак детей

Like 39

SHARE

SHARE 0

TWEET

Спортивные соревнования для детей, победивших рак, — Седьмые Всемирные детские игры победителей — пройдут в Москве с 29 июня по 2 июля. Об этом [сообщается](#) на сайте Игр.

Мероприятие организует благотворительный фонд «Подари жизнь». Соревноваться в Играх-2016 будут более 500 детей от семи до 16 лет из регионов России и 15 стран: Белоруссии, Болгарии, Венгрии, Германии, Индии, Казахстана, Латвии, Литвы, Молдовы, Румынии, Сербии, Турции, Украины, Хорватии и Португалии, команда которой принимает участие в Играх впервые.

Соревнования рассчитаны на участников с разной физической подготовкой. Детям с ограниченными возможностями здоровья предложат особые спортивные дисциплины: ходьбу с поддержкой и заезд на инвалидной коляске. Три года подряд на игры в Москву специально приезжают больничные клоуны из латвийской организации Dr. Klauns.

Также гостями Игр станут звёзды кино и музыки, а также известные спортсмены.

Первая международная Онкоолимпиада прошла в 2007 году в Варшаве. В России игры впервые состоялись в 2010 году. За прошедшие шесть лет в Играх победителей приняли участие 1 655 детей.

Игры пройдут на легкоатлетический арене спортивного комплекса ЦСКА по адресу: Ленинградский проспект, 39, строение 1. С расписанием Игр и полной программой можно [ознакомиться](#) на сайте проекта.