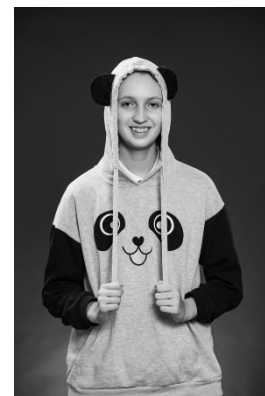


Mani sauc Ieva Apšiniece. Man ir 14 gadi un es mācos Jāņa Eglīša Preiļu Valsts ģimnāzijā. Nākotnē vēlos kļūt par bērnu endokrinologu. Mana mīļākā krāsa ir zaļa. Tā nepatīk lielai daļai cilvēku, bet es tajā saskatu kaut ko īpašu. Man ļoti patīk slēpot, peldēt, braukt ar velosipēdu, dziedāt un dejot. Taču visvairāk man patīk darīt trakas lietas. Dzīve sākas tad, kad izej ārā no komforta zonas. Manās mājās dzīvo arī viens runcis un suns. Savu dzīvi nespēju iedomāties bez dzīvniekiem un draugiem. Man patīk jautras ballītes, labā nozīmē traki cilvēki un kārtīgi paēst. Es katru dienu varētu ēst pupiņas, speķi un mammas taisītos spageti ar īpašo mērci. Mana dzīve ir dažādiem notikumiem piepildīta. Es spēlēju klavieres, ģitāru, dziedu un dejoju folkloras kopā “Rūtoji”, esmu daļa no “Domas dabā”, iesaistos skolas parlamentā,



gūstu panākumus konkursos un olimpiādēs. Man patīk ceļot. Esmu tas cilvēks, kurš velk citus ārā no mājām. Man patīk iet pārgājienos, kur mēs guļam pašu celtās būdās mežā. Esmu cilvēks, kuram parasti ir vistrakākās idejas. Ja kāds grib kaut ko pasākt, tad es pievienošos. Man ir trakas atmiņas, bet būs vēl trakākas. Man patīk viss nebijušais. Es daru to, ko citi nedara. Katrs var ballē skaisti griezties vienā valsī. Bet ne katrs var vairākas stundas no vietas lekt dančos vai aukstumā un lietū dejojot pie pašas pilsētas domes. Tāpat kā citiem, man patīk pasēdēt sociālajos tīklos. Arī man ir *Instagram*, *Facebook* un *Youtube*. Tikai

atšķirība ir tāda, ka es tur meklēju jaunus konkursus, projektus, iedvesmojošus un pamācošus satura veidotājus, veidus, kā atvieglot dzīvi. Vislabāk man patīk “Edgar Fresh”, “niklavs”, “Aksels Cīrulis”, “Connor Herrington”, “JORET”, “Prince Ea”, “Yes Theory”. Vēl iedvesmu gūstu no Jura Goguļa. Man patīk klausīties *podkāstus*. Mans mīļākais ir “Pārāk sveigs”. Es sapņoju gulēt zem klajas debess ļoti skaistā vietā, nirt ar pilno ekipējumu, apceļot pasauli, lidot *Aerodium* un *Zērglī*. Daru arī daudz labos darbus.



Iesaistos labdarības akcijās, braucam uz patversmi. Visspilgtāk paliks atmiņā diena, kad ar draugiem



izglābām 2 kaķēnus. Mēs ar beigtām kājām, nomocījušies pa Pelēču ceļiem, pieēdušies daudz gaļas braucam atpakaļ uz Preiļiem. Kopā nobraucām 40 kilometrus. Braucam pa šoseju. Priekšējie, pilnā ātrumā lidojot, grāvī sadzirdēja ņaudienus. Gandrīz ielidojot grāvī, viņas apstājās. Un izvilka kaķēnus grozā. Es paliku pie tiem, kas brauca aizmugurē, lai skatītos, vai kaķi nekrīt ārā. Viņu stāsts gandrīz beidzās, jo viņi visu laiku

trausās ārā. Pilnā ātrumā ar nemierīgiem kaķiem grozā nav viegli braukt. Mēs apstājāmies. Tad nolēmām kaķus nest rokās un stumt riteņus. Tas nebija viegli, jo biju es un daži draugi. Man iedalīja nepaklausīgāko no diviem. Tā mēs nogājām kādu ceļa daļu. Pārējā grupa jau bija gabalā. Mēs viņiem piezvanījām. Protams, pacēla tikai ar trešo reizi. Viņi bija pāris km priekšā. Mēs grozā ielikām divi, tad kaķus un pa virsu uzlikām kreklu, lai tie netiek ārā. Tā mokoties mēs tikām līdz Preiļiem. Pie Preiļu zīmes ātrākie bija paspējuši



nopirkt aukstu kolu un ūdeni kaķiem. Es ar diviem draugiem ar kaķiem braucām uz policiju. Tur mūs aizsūtīja uz pašvaldības policiju. Tie pateica, ka šodien nestrādā un lai kaķus turam pa nakti mājās, un ejam rīt 10:00. Mēs pierunājām, lai viņi pēc stundas atbrauc un kaķus savāc. Mēs kaķēnus padzirdījām. Izskatījās, ka tie dzer pirmo reizi. Viens no ūdens baidījās, bet otrs ar visu degunu iegāzās ūdens korķī. Tad mēs sēdējām zālītē zem koka. Galīgi piekususi. Tad atbrauca pašvaldības policija. Kaķi sāka ļoti skaļi



uzvesties un viena no mums gāja rakstīt iesniegumu. Kaķus ielika spainī un apsoltīja rīt aizvest uz patversmi. Izglābtas divas dzīvības. Katrs pasākums ar “Rūtoj” ir īpašs. Tas nav vārdos izstāstāmi. Tas jāizjūt. Aktīvi iesaistos ēnu dienās. 7. klasē ēnoju Raimonu Vējoni, kas tad bija Valsts prezidents. Taču 8. klasē ēnoju dakterus klaunus. Devu tiem, kam tajā brīdī bija grūti.



Varbūt pēc šī mazā apraksta šķiet, ka esmu parasts jauniešs. Man ir savi sapņi, domas, mērķi un ieceres. Citādāki nekā citiem. Bet patiesībā kopš 2015. gada 14. aprīļa mana dzīve izmainījās. Tā ir mana otrā dzimšanas diena. Diena, kad tika oficiāli paziņots, ka atlikušo dzīvi man būs 1. tipa diabēts. Nakts neatliekamajā. Daudz ārstu, māsiņu, pārbaužu, adatu un baiļu. Nezināju, kā būs.

Zināju tikai to, ka nāksies dzīvot citādāk un vēl kādu laiku būs jāpaliek bērnu slimnīcā. Mācījos, kā dzīvot no jauna. Nācās pierast pie septiņām insulīna špicēm dienā un vismaz sešām cukura mērīšanas reizēm dienā. Bet ir vēl arī nakts. Diabēts ir smags gan fiziski, gan veselības ziņā, gan emocionāli. Es izjutu, kā ir, kad uz mani virsū skatās tā, it kā es būtu narkomāns. Es neesmu narkomāns. Esmu insulīnkarīgs. Kā ir, kad vienaudži Tev izsaka stulbos jociņus un piezīmes. Viņi nezina, kas ir 1. tipa diabēts. Nezin, ka otram sāp. Kad jāliet slēpties, lai injicētu insulīnu vai izmērītu cukuru. Kad ej cauri mobingam. Tikai apkārtējo dēļ.



Nevis nesaprot, bet negrib saprast. Stāsti, cik gribi, bet nepielec. Es zinu, cik vērtīga ir tā sulas paciņa. Man tā sulas paciņa brīžiem ir vienīgā iespēja izdzīvot. Es novērtēju katru doto dienu. Bija reizes, kad varēju visu pazaudēt. Līdz 2019. gada martam es

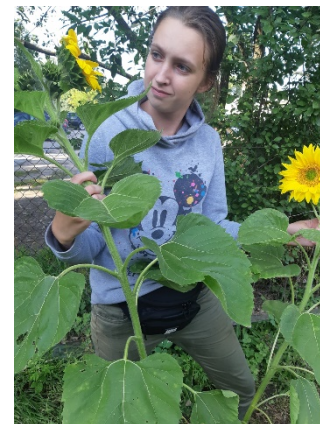
dzīvoju tikai ar klasiskajām insulīna špricēm un cukura mērīšanu, durot pirkstā. Tajā martā man radās iespēja dzīvot pilnvērtīgāk. Es varēju iegūt nepārtraukto glikozes monitoringu *Libre 2*. Tas signalizē, ja ir augsts vai zems cukurs. Es reizēm nejūtu zemus cukurus. Un tajās reizēs mana dzīvība ir apdraudēta. *Libre 2* mani izglābj. Es varu redzēt savu cukura līmeni visu diennakti. Man nav jādur. Tikai jānoskenē rokā iešauts sensors ar speciālu aparātu vai telefonu. Tas palīdz novērst iespējamās komplikācijas un to riskus. Tātad man bija par sešiem vai vairāk dūrieniem dienā mazāk. Taču 2019. gada 6. augusts bija viena no labākajām dienām manā mūžā. Es varēju maksimāli atvieglot savu dzīvi. Šajā



datumā es pirmo reizi sāku lietot insulīna sūkni. Septiņu insulīna injekciju dienā vietā es varēju tikai reizi 3-5 dienās nomainīt katetru. Tikai viens dūriens. Es varu dzīvot maksimāli pilnvērtīgi. Tie dūrieni nav tikai dūrieni. Tas sāp. Dūrienu vietas sāp. Tas nav emocionāli viegli. Tagad man ir insulīna sūknis un *Libre 2*. Pateicoties tam, ka ārsts iedrošināja. Pie sūkņa tiku tikai ar kādu ceturto piegājienu. Neko vairāk kā “Paldies” es saviem ārstiem un māsiņām nespēju pateikt. Tas vārds sevī apslēpj visu labo un eņģeļa darbu, ko viņi dara. Dod iespēju šādiem bērniem un jauniešiem dzīvot. Par saviem veiksmes stāstiem es varētu stāstīt ilgi, bet tikpat ilgi arī par to pusi, ko neviens cits cilvēks nesaprot un nevar iedomāties. Bet es priecājos par katru nodzīvoto dienu, neskatoties uz veiksmēm un neveiksmēm.



Priecājos par katru dienu. Mana diena ir citādāka, nekā citu diena. Dzīvoju citādāk, nekā draugi un ģimene. Patiesībā, es pat īsti nevaru noraksturot savu dienu. Pieceļoties es nezinu, ko darīšu pēcpusdienā. Bet mana klasiskā skolas diena sākas 7:30. Es pieceļos, pastiepjos pēc *Libre 2* lasītāja un paskatos cukura līmeni. Izdomāju, ko ēdīšu. Ievadu skaitļus insulīna sūknī un palaižu insulīnu. Bez tā nevaru izdzīvot. Tad apēdu savas brokastis. Tā kā man ir sava domāšana, man ir arī sava ceļšanās rutīna. Tāpēc dodos atkal gulēt līdz 8:10. Tad pieceļos, saģērbjos, salieku somu, iztīru zobus, nomazgāju seju. Pēc tam uzvelku botas,



virsjaku, košu cepuri un kāpju mašīnā, lai dotos uz skolu. Man patīk košas krāsas, bet vienkāršas drēbes. Vienmēr velku džemperus. Man ir kapsulas garderobe. Viss sader kopā un nav stundu jādomā, ko ģērbt. Pa ceļam uz skolu ieslēdzu mūziku. Parasti to, kas uz to brīdi man skan galvā.

Piemēram, šodien klausījos, kā Didzis Melders dzied dziesmu “Elpo”.

Tad ierodos skolā. Pretī mani jau sagaida draugi un klasesbiedri.

Novelkam virsjakas un meklējam, kur notiek pirmā stunda. Stundas paiet gan cītīgi mācoties, gan skaļi smeļoties. Ir forši, ka var kopā ar skolotājiem pasmieties. Piemēram, par to, ka klasesbiedrs aizmieg literatūras laikā pret sienu. Skolā valda īpaša gaisotne. Disciplīna, bet tajā pašā laikā daudz

smieklu un joku. Starpbrīži paiet, jautri smeļoties, spēlējot pašizdomātas spēles, apspriežot gaidāmos pasākumus vai mājasdarbus un kontroldarbus. Tā paiet pirmās trīs stundas. Tad ir klāt pusdienas. Visi dodas uz skolas svarīgāko telpu – ēdnīcu. Stājamies rindā un gaidām savu kārtu. Arī rindā stāvēt, notiek jautras sarunas. Tieši, stāvēt pusdienu rindā, var iegūt jaunus, labus draugus. Kad vēders jau sācis skaļi izteikt domas, neatliek nekā cits, kā sākt runāt ar kādu priekšā stāvošo. Tā var tikt rindā uz priekšu un atrast jaunus draugus. Beidzot, izstāvēt rindu, var izvēlēties ēdienu. Izvēle ir tik plaša, ka to izdarīt nav viegls uzdevums. Tad atliek tikai iedot talonu un doties meklēt brīvu vietu pie galdiem. Es apsēžos pie galda, pārbaudu cukura līmeni, ievadu skaitļus sūknī un palaižu insulīnu. Apēdu ļoti garšīgas pusdienas un dodos uz nākamo klasi. Ir mazliet laiks sarunām, bet tad jau seko stundas. Kad stundas beigušās, tad sākas ārpusstundu aktivitātes. Varbūt man tiek izziņots par parlamenta sapulci, jādodas uz mūzikas skolu, konsultācijām, jāpiestrādā pie konkursiem, jāpamācās olimpiādei, jāpastrādā pie dažādiem projektiem. Slinkajās dienās es ar draugiem

aizeju uz skolas atpūtas telpu pagrabā vai uz skolas datorklasi. Aptuveni 15:00 līdz 16:00 es paēdu launagu. Neaizmirstu par insulīnu un cukura līmeni. Pēc visām aktivitātēm es dodos uz mājām. Es nekad nezinu, cikos būšu mājās. Mājās es izpildu mājasdarbus, paklausos mūziku, izvedu suni pastaigā, pastrādāju pie projektiem. Vēl es paspēlēju klavieres vai dažreiz paņemu rokās arī ģitāru. 18:00 es paēdu vakariņas. Pārbaudu cukuru, tieku galā ar insulīna sūkni. Tā paiet mans vakars. Paēdu naksniņas, nokontrolēju cukura līmeni, ievadu skaitļus insulīna sūknī un palaižu insulīnu. Tad jau laiks iet gulēt. Protams, nekad nezinu, kad insulīna sūknis dos ziņu, ka kaut kas nav labi. Tad var nākties celties naktī. Var nākties mainīt katetru insulīna sūknim. Tad atkal sākas jauna diena. Katra diena ir citādāka. Ļoti reti man ir vienmuļa diena. Parasti pēc stundām es garas stundas pavadu dažādās aktivitātēs. Man ir dažādi koncerti, konkursi, olimpiādes un pasākumi. Es ceļoju un dodos piedzīvojumos. Iespējams, 21:00 vakarā man būs folkloras kopas mēģinājums. Iespējams, došos piecas dienas pavadīt mežā. Varbūt naktī vajadzēs divas reizes mainīt katetru un nākamajā dienā iet uz skolu. Manā dzīvē ir daudz spontānu ideju. Tāpēc īsti vienu dienu nevaru aprakstīt. Visu laiku domāju par cukura līmeni un insulīnu. Tagad ir daudz vieglāk. Iepriekš nevarēju aizmigt, jo nebija *Libre 2*. Es nezināju, vai nākamajā rītā piecelšos. Novērtēju katru dienu. Dzīvoju spontāni. Spontāni sāku dzīvot, kopš sāku mācīties JEPVĢ. Katra mana diena ir neaizmirstama. Katrs joks, smieklis, emocijas.

Tikpat skaļš un drošs, kā mana vēlme darīt trakas lietas, palīdzēt un gūt neaizmirstamas emocijas, ir mans pieteikums diabētam. Es cīnīšos! Es dzīvošu maksimāli pilnvērtīgi! Ir bijušas reizes, kad esmu gandrīz pazaudējis iespēju dzīvot. Es varbūt neesmu tas fiziski stiprākais cilvēks, bet esmu emocionāli spēcīga. Es dzīvoju aizraujošu un spontānu dzīvi. Vienmēr esmu kustībā. Es apvienoju diabētu ar šo visu. Katru dienu cīnos, lai izdzīvotu. Tā ir mūžīga cīņa. Jābūt gan fiziski, gan emocionāli stipram. Jācīnās. Visur cenšos saskatīt pozitīvo. Pozitīvais apslāpē negatīvo. Pat sliktajā es saskatu labo. Visi zina to, ka slimnīcas ēdiens ir briesmīgs. Man tas likās mazāk briesmīgs, jo ēdu to ar smaidu,



smieklēm un jokiem. Reizes, kad jāpaliek slimnīcā, neuzskatu par pasaules galu. Zinu, ka satikšu ārstus un māsiņas kā eņģeļus, kas man palīdzēs. Mans stāsts no 2015. gada aprīļa līdz šai dienai ir raibs. Daudz veiksmes, smaidu, piedzīvojumu un sapņu. Bet tajā pašā

laikā arī ļoti smags. Šeit tikai īss ieskats. Pilnais stāsts nav uzrakstāms. Tikai izstāstāms vai izdzīvojams. Priecājos par katru dienu. Notikums nav beidzies, ja tas nav beidzies labi. Katra diena ir laba. Jaunieši un bērni ar 1.



tipa diabētu ir vieni no stiprākajiem. Neviens cits nesaprātis, ko nozīmē dzīvot šādu dzīvi.