

[Inquisitio]

2021. Nr. 7

<https://doi.org/10.25143/rsu-inquisitio-2021-07>



ISSN 2256-0424

RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES STUDENTU IZDEVUMS

Liels pētījums:

Atklājam
nelegālā
mīldzīvnieku
pavairošanas
biznesa
slēpto pusi

Influenceri
un reliģiskās
organizācijas:
kā ilgotais
apskāviens
klūst par
žņaugiem



Meitenes,
nedusmojieties!
Kā tad! Iespējams,
esam feministes!

Akadēmiskā
prokrastinācija –
tas notiek
ar Tevi!

Soross –
pasaulē
ļunākais
cilvēks
ar labdara
dvēseli?

Funkcionālā
pārtika –
populāra,
bet vai droša?

Nr.1

Reputācijas
līdere

*Kantar Latvijas augstskolu
reputācijas pētījums, 2021*

Pievienojies RSU



Eiropas
studijas



Komunikācijas
zinātne



Tiesību
zinātne



Medicīna



Veselības
aprūpe



Zobārstniecība

Vairāk
informācijas

www.rsu.lv



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Uzņemšana no 1. jūnija



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Pētnieciskās žurnālistikas žurnāls

Inquisitio

Nr. 7

2021

Izdevējs:

Rīgas Stradiņa universitāte,
Komunikācijas fakultāte

Redaktore:

Anda Rožukalne

Rakstu autori:

RSU studiju programmas
“Žurnālistika” studenti –
Jūlija Bite, Mārcis Egle, Monta Kaiva Konovalova,
Samanta Peipiņa, Karmena Stepanova,
Sanija Sviņsta, Martina Vaivode

Literārās redaktore:

Indra Orleja, Ināra Mikažāne

Vāka foto: *unsplash.com*

Dizains un makets:

Modris Brasliņš

Kontakti:

+371 67409183,
Dzirčiema ielā 16, Rīgā, LV-1007

© Rīgas Stradiņa universitāte, 2021

Saturs

Redaktore sleja 2

Kāpēc vērts pētīt? 3

Liels pētījums

Tīršķirnes mīlulis, tikai bez dokumentiem:
par mājdzīvnieku tirgu Latvijā 7

Reliģiskās organizācijas, viedokļu līderi
un noslēpuma plīvurs 14

Sociālās vides pētījumi

Spalvainas kājas... Jā, bet lielas krūtis!
Kāpēc mūsdienās nepieciešams feminisms? 18

Akadēmiskā prokrastinācija –
reāla problēma vai iedomas? 26

Mediju un kultūras pētījumi

Soross – pasaulē ļaunākais cilvēks
ar labdara dvēseli? 32

Pakalpojumu un dzīves kvalitātes pētījumi

Students un nebanku krediti 40

Funkcionālā pārtika – ātra peļņa
vai tievēšanas brīnumlīdzeklis? 48

Ceļgala krustenisko saišu plisums –
joprojām lielākais basketbolistu bieds? 59

Pats jautrākais brīdis 63

Mūsu kārtējais naivais kukū



Foto no personīgā arhīva

un bailēm to pārskatīt, starp nepieciešamo slinkumu un obligāto pienākumu pret savu diplomu. Taču istās atbildes tika rastas, ja savu kritisko skatu pret pasauli izdevās pārvērst patiesā zinātkārē noskaidrot, ko es nezinu un kas būtu jāuzzina citiem. Tā radās mūsu žurnāla raksti, ar kuru palīdzību mēs gribam ne tikai atklāt, bet arī izlabot un izmainīt. Par dzīvnieku nelegālo pavairošanu un, lielas alkatības vadītū, nežēlīgu kropļošanu; par populārām interneta personībām, kuras bezatbildīgi pierunā ļauties reliģisku organizāciju vilinājumam; par veciem un muļķīgiem mitiem, kas apvīj Džordža Sorosa sirmo galvu.

Laika prognoze jeb kāpēc tagad?

Kādu laiku bija iespējams izvairīties, tomēr visi rakstu autori atbildēja uz jautājumu, kāpēc viņu raksts ir svarīgs šajā laikā un vietā. Kā neciešami uzmācīgās domas, satraukums vai pieredze, kuru nevaru aizmirst, pārvēršas idejās un unikālos darbos, tā mūsu jautājumi kļūva par rakstiem, kas sniedz svarīgas atbildes. Kad lasīsiet, visticamāk, kādam tieši laikā būs mūsu stāsti par to, kāpēc arī pieaugušajiem ir prokrastinācija, kurp ved funkcionālās pārtikas mode.

Šaubu teritorija jeb ko darīt tālāk?

Esmu ievērojusi, ka mani studenti parasti domā – ja reiz atbildēts, šis jautājums vairs neradīsies. Parasti tas īstenībā ir jautājums: darīt to pašu vai meklēt kaut ko vietā, kur, iespējams, neko neizdosies atrast, jo viss jau ir atrasts. Taču pētnieciskajā žurnālistikā nākas ne tikai rakt neskartās vietās, bet arī pārskatīt jau zināmo un meklēt savu ceļu jau citu imitētās takās. Tas nozīmē šaubas un jau zināmā pārvērtēšanu. Paraudzīties uz citu atbildēm ar kritisku skatījumu nav viegli, bet mēs to darījām, tāpēc žurnālā ir raksts par studentu attiecībām ar nebanku kredītiestādēm, par krustenisko saišu traumu jaunajiem basketbolistiem un to, kā jūtas jauna sievietē starp prasībām un iespējām.

Pretrunu sadaļa – viegla vilšanās

Ja kādam no autoriem pajautātu godīgu atbildi, vai viss izdevās, vai tagad viss ir izpētīts, protams, atbilde būtu – nē, vēl jāturpina pētīt. Lielāko daļu mūsu sarunu

par pētījumiem aizņēma šaubas un bažas par to, vai viss ir skaidrs, vai visi jautājumi ir uzdoti, kur palikuši fakti, vai tie vispār ir fakti. Brīžiem bija vilšanās, ka jāstrādā vairāk, jāpārbauda pašam sevi, ka nevari paļauties arī uz citiem. Mēs atkal un atkal pārliecinājamies, ka pētnieciskā žurnālistika ir pārsteigumu pilns sevis un dzīves iepazīšanas ceļš. Gandrīz neviens to neteica, bet nebija vienkārši – pašapziņa tika pamatīgi kutināta. Nu tā, ka gandrīz līdz asarām, dažreiz arī rūgtām un vilšanās pilnām.

Neizbēgamā sadaļa – prieks!

Jūs neticēsiet, bet visbiežāk bija prieks. Par ideju. Par spītību. Par spēju tikt galā ar savu nezināšanu, atteikumiem un datu mudžekli. Prieku sniedza atskārta, ka varam kļūdoties un to atzīt, varam tikt galā ar meliem, atzīt savas kļūdas un tās izlabot.

Mana prieka gabaliņi ir šādi:

- atkal un atkal pārliecinot, cik daudz var izdarīt viens cilvēks;
- nav nevienas tēmas, ko nevarētu pētīt, kaut gan ir bail, jo studenti ir iesācēji un viņiem pašiem jāmacās;
- tas reibinošais prieks par rakstiem, par kuriem jau domājām – nekas nesanāks, tomēr sanāca.

Šoreiz atkal viss mūsu žurnāls ir izdevies, tāpēc nevarāmies no prieka par to un sakām, ka bija grūti, bet tagad to tveram priedzi, jo žurnāls ir pilns ar svarīgo, tas ir liksms un nopietns vienlaikus – kā naivais kukū.

Lasītājam atliek atšķirt žurnālu un uzzināt neatkārtojamos stāstus, kurus bez 2021. gada RSU studiju kursa “Pētnieciskā žurnālistika” 3. kursa studentiem atklāt nebūtu iespējams. 🤔

Šajā žurnālā ir vairāki ļoti svarīgi stāsti. Bez tiem mūsu aktuālā realitāte nebūtu izprotama. Un ir vēl citi stāsti, bez kuriem nebūtu žurnāla. Tie ir autoru iedvesmas, personību tapšanas, pašpārliecības pārbaudīšanas stāsti.

Šajā slejā varu izstāstīt vienu no tiem. Stāstu veido mazas epizodes. Tās visas ir sajaukušās kopā un jau tagad iezīmē īpašu pieredzi – pandēmijas laika *Inquisitio* tapšanas piezīmes. Tās veido jautājumi un atbildes. Viegli jautājumi un brīžiem nepanesami smagas atbildes.

Iespējams, man būtu jāsāk ar pētniecisko rakstu ideju veidošanas fāzi, bet pirmās epizodes nosaukums ir:

Nepanesami viegli jeb kāpēc es?

Lai atbildētu uz šo jautājumu, šoreiz galvenā bija vēlēšanās izdarīt kaut ko nozīmīgu un droši atbildēt uz jautājumu – kāpēc vajadzētu veidot pētnieciskās žurnālistikas darbu; ko es gribu izdarīt; vai es patiesi gribu kaut ko apkārtne mainīt uz labu; vai es spēšu dot kaut ko citiem?

Atbildi bija iespējams rast itin ātri. Tā tika meklēta starp zināmo savu spēju pašvērtējumu

Anča Pojurova

**JŪLIJA BITE**

Meklējot patiesību, ir jābūt drosmīgam un jāatmet stereotipi. Tas nebūt nav viegli, bet svarīgi ir neatkāpties pie pirmajām grūtībām un turpināt strādāt, tad darbs noteikti nesīs gandarījumu. Šī numura raksti ir tieši par tiekšanos pēc patiesības – mēs gājām, meklējām, nonācām strupceļā, neatkāpāmies un meklējām atkal. Tas tik tiešām ir apbrīnojami, cik daudz var atklāt, ieskatoties problēmā nedaudz dziļāk!

**MĀRCIS EGĻE****Uzruna Inquisitio lasītājiem**

Inquisitio ieteiktu lasīt visiem, kuriem patīk, ka dažādas tēmas ir apskatītas no vairākām pusēm, iedziļinoties un sazinoties ar jomas ekspertiem. Izpētīt var daudz un vēl vairāk, tieši tāpēc pētnieciskā žurnālistika ir interesanta, jo pat par vienkāršāko lietu vai procesu var veikt pētījumu. Sporta terminoloģijā runājot, šis žurnālistikas žanrs noteikti ir maratons, nevis sprints, jo raksta veidošana nav īss un ātrs process. Lai sasniegtu labākos rezultātus, ir rūpīgi jāizplāno katrs solis un jārēķinās ar sarežģījumiem darba procesā, bet tieši tas noved pie labas pētnieciskās žurnālistikas.

**MONTA KAIVA****KONOVALOVA**

Stāsti veido pamatu tam, kā mēs domājam par pasauli un kā dzīvojam savu dzīvi. Tie saglabā kultūru un nodod zināšanu, ne tikai mainot mūsu domāšanu, bet arī dzīvi, – tieši pētnieciskā žurnālistika ir viena no dziļākajām un nozīmīgākajām stāstniecības metodēm. Dažkārt ar pētnieciskajiem rakstiem gāja kā "Pērkonā" dziesmā "Slidotava" – domas slidēja, un manas idejas rakstiem šķita slidenas un neīstenojamas. Pētnieciskajā žurnālistikā, daiļākajā no žurnālistikas "slidošanas" formām, būtiski ir "slidot" droši un neatlaidīgi arī pa ne tik gludām un sāpīgām tēmām, nepaklupt pie pirmajām faktu grūtībām, uzsmaidīt katram ceļā sastaptajam cilvēkam, pat ja viņa viedoklis vai "slidošanas" sniegums atšķiras. Paldies mūsu žurnāla redaktorei par atbalstu, pacietību un iedvesmu!

**SAMANTA PEIPIŅA**

Kāpēc lasīt žurnālu? Lai zinātu patiesību! Mēs apskatījām tēmas, par kurām neviens skaļi nerunā, atmaskojām tos, kas kaut ko slēpj, un devām vārdu tiem, kam nav iespējas izteikties citur. Mūsu atklājumi māca un palīdz paskatīties uz lietām no cita skatpunkta un mudina rīkoties, lai padarītu pasauli labāku.

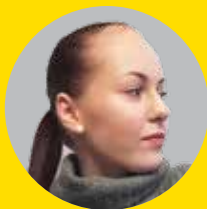
Kāpēc vērts pētīt ?



KARMENA STEPANOVA

Vēstule lasītājam:

Esi sveicināts! Pirms veidoju šo rakstu, ideju mēģināju "pārdot" paziņām, kas ar šādu pētniecību varētu nodarboties, un nekad nedomāju, ka pati nonāksu līdz tam, lai šādu tematu izkustinātu. Jā, par reliģiskajām organizācijām ir runāts, tomēr – kādēļ gan lai mēs nerunātu vēl un vēl, ja tas kādam var sniegt palīdzību roku. Dzīvojot sabiedrībā, kurā valda viedokļu dažādība, – nenoliegšu, kājas pat mazliet trīcēja, tomēr darbs ir izdarīts, cilvēki ir atsaukušies, un tas, ko viņi stāsta par savām pieredzēm reliģiskās organizācijās, ir lasāms manis veidotajā rakstā. Lai arī šī ir pasaule, kurā ir ne tikai melns un balts, bet arī vismaz 10 pelēkā nokrāsas, uzskatu, ka ir svarīgi šos tematus celt gaismā – šāds raksts prasa kādu turpinājumu, kādus turpmākus pētījumus un secinājumus, kas kalpotu kā pēctecība. Kādēļ, jautāsi! Jo ir nepieciešams atvērt acis, izvērtēt savas rīcības un tās kopienas, par kuru daļu esam kļuvuši. Līdzīgi, kā to bija darījuši arī šī raksta avoti – pajautāt sev, vai es to gribu un vai es gribu patērēt saturu, kurš mani mudina pievienoties kam tādām, kura reālo ietekmi un spēku nemaz neapzinos? Patīkamu lasīšanu, un lai vienmēr ir dzinulis rakt un nonākt līdz acīmredzamiem rezultātiem!



SANIJA SVIPSTA

Pētniecisko rakstu tapšanā tika ieguldīts liels darbs un izmantoti dažnedažādi avoti un resursi. Cilvēkiem, kuri izvēlas lasīt Inquisitio, mēs – studenti – varam teikt lielu paldies, jo jūs – lasītāji – esat mūsu pirmā nopietnā auditorija, iesaļojot žurnālista darba dzīvē un ikdienā. Lasišana ne tikai uzlabo cilvēka izpratni par valodu, uzlabo atmiņu un veicina empātiju, bet arī ļauj izzināt vēl līdz šim neizzinātas un interesantas lietas. Mēs par to esam parūpējušies!



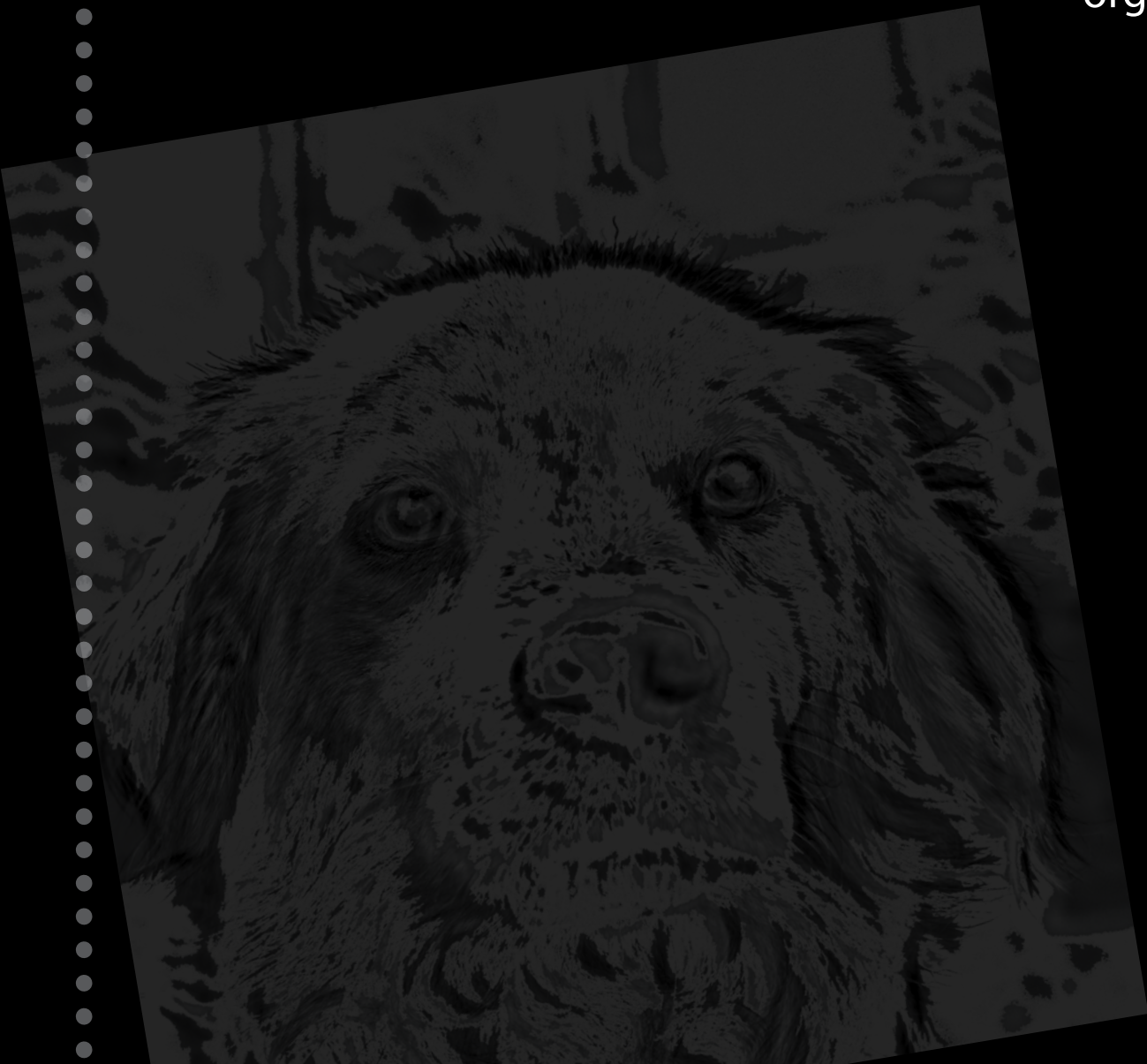
MARTINA VAIVODE

Pētnieciskā žurnālistika vispirms nozīmē izpētīt sevi – saprast to, kas tev rūp, ko jūti par pienākumu pavēstīt citiem un cik esi gatavs darīt, lai pastāstītu lielisku stāstu. Manuprāt, būtiskākais jautājums, kas autoram ir jāuzdod pašam sev, – kāpēc man ir svarīgi izstāstīt šo stāstu? Pētnieciskā žurnālistika nav tiem, kam nerūp. Uzskatu, ka šajā Inquisitio numurā lasīsiet autoru rakstus, kuri pētījuši tēmas, kas viņiem ir patiesi nozīmīgas.

Kāpēc vērts pētīt ?

lielais pētījums

- Mājdzīvnieku nelegāla pavairošana
- Influenceri un reliģiskās organizācijas





Tīršķirnes mīlulis, tikai bez dokumentiem: par mājdzīvnieku tirgu Latvijā

Mājdzīvnieku pavairošana Latvijā netiek kontrolēta – mūsu valstī nav neviena normatīvā akta, kas regulētu šo uzņēmējdarbību. Nelegālo pavairotāju ir daudz, un viņu darbību nekontrolē neviena valsts institūcija. Patversmes ir pārpildītas ar pamestiem un nevajadzīgiem dzīvniekiem, bet pavairotāji turpina sapārot kaķus un suņus bez dokumentiem par lielu naudu un pārdot tos kā šķirnes dzīvniekus.

KO NOSAKA LIKUMS

Dzīvnieku aizsardzības likumā noteikts:

“Cilvēces ētiskais pienākums ir nodrošināt visu sugu dzīvnieku labturību un aizsardzību, jo katrs īpatnis pats par sevi ir vērtība. Cilvēkam ir morāls pienākums cienīt jebkuru radību, izturēties pret dzīvniekiem ar iejutīgu sapratni un tos aizsargāt. Nevienam nav atļauts bez pamatota iemesla nogalināt dzīvnieku, nodarīt tam sāpes, radīt ciešanas vai citādi kaitēt.”

Ētiskais pienākums – un viss? Cik daudz noziegumu, kas saistīti ar šādu ētisko un morālo pienākumu nepildīšanu, paliek nesodīti? Būtībā šī attieksme un sapratne, par kurām minēts Dzīvnieku aizsardzības likumā, ir un paliek uz katra cilvēka sirdsapziņas.

Šis ir vienīgais likums mūsu valstī, kurā norādīts, kā jāizturas pret dzīvniekiem. Ir noteiktas dzīvnieku labturības prasības, par kuru pārkāpšanu tiek piemēroti sodi – naudas sodi ar vai bez dzīvnieku konfiskācijas, bet tas notiek tikai tad, ja pārkāpuma vai pat nozieguma izskatīšanā tiek iesaistīta policija.

Zemkopības ministrijas portāls vēsta:

“Saņemot informāciju par dzīvnieku labturības prasību pārkāpumiem vai cietsirdīgu attieksmi pret dzīvniekiem, Pārtikas un veterinārais dienests veic dzīvnieku turēšanas apstākļu kontroli jebkurā to turēšanas vietā (sadarbībā ar tiesībsargājošām institūcijām un sabiedriskām dzīvnieku aizsardzības organizācijām).”

KAĶIS GAIDA CIEMOS DRAUDZENI

Sludinājumu portāls *ss.com* ir pilns ar sludinājumiem, kuros tiek pārdoti šķirnes dzīvnieki. Spriežot pēc portālā izvietotajiem

sludinājumiem, iezīmējas situācija, ka bez dokumentiem daudz biežāk pārdod šķirnes kaķēnus nekā šķirnes kucēnus. Gandrīz visos suņu pārdošanas sludinājumos tiek norādīts, ka kucēni ir ar ciltsrakstiem. To var redzēt arī pēc cenas: dzīvniekiem bez dokumentiem cena parasti ir no 70 līdz 200 eiro, savukārt četrcājainie draugi ar ciltsrakstiem maksā krietni dārgāk (atkarībā no šķirnes) – no aptuveni 350 līdz pat 2500 eiro (suņi) un no aptuveni 300 līdz pat 1212 eiro (kaķi).

Portālā *ss.com* ir pat atsevišķa sadaļa “Sapārošana”, kur šķirnes kaķiem un suņiem tiek meklētas “ligavas” un “ligavaiņi” pēcnācēju radišanai un, protams, tālākai pārdošanai. Daudziem tas ir īsts peļņas gūšanas veids, un, spriežot pēc naudas summām, par kurām dzīvnieki tiek pārdoti, peļņa nav tā mazākā. Daudzi pārdod kaķēnus un kucēnus bez dokumentiem. Tas nozīmē, ka šie uzņēmēji darbojas nelikumīgi un attīsta ēnu ekonomiku.

Lūk, sludinājums no “Sapārošanas” sadaļas (sk. ekrānšāviņu 8. lappusē).

EKSPERIMENTS “KAĶENE MEKLĒ “LĪGAVAINI””

Veidojot šo rakstu, tika veikts eksperiments, lai noskaidrotu, kā tad notiek sapārošanas process. Atsaucoties uz vairākiem sludinājumiem, zvaniju cilvēkiem, kuri piedāvā savu kaķu “pakalpojumus” pēcnācēju radišanai, un tiem, kuri pārdod “šķirnes” kaķēnus par aizdomīgi zemām cenām. Uzdevos par viņu potenciālo klienti un mēģināju noskaidrot, kā notiek divu nepazīstamu šķirnes kaķu sapārošana, kas

tam ir nepieciešams un vai tas ir iespējams, ja manai izdomātajai kaķenei nav dokumentu. Vēlējos uzzināt arī to, vai kaķēnu pārdošanas sludinājumos mājdzīvniekiem, dēvētiem par šķirnes dzīvniekiem, ir ciltsraksti.

Atsaucoties uz sludinājumu, zvaniju runča īpašniecei un teicu, ka manai kaķenei sācies meklēšanās laiks. Pirmais jautājums, ko viņa man uzdeva, bija par manas kaķenes vecumu un to, vai viņa jau ir dzemdējusi. Tika arī jautāts, vai viņa bijusi ar runci. Sniedzu informāciju, ka tā ir pirmā pieredze, un vaicāju, kā tad tas notiek.

Pēc tam norisinājās šāds dialogs.

S. (Saimniece): Jūs atvediet kaķeni pie mums. Ja viņa iepriekš nekad nav bijusi ar runci – tas maksā 50 eiro, bet apaugļot kaķeni (krievu val. – *покрыть кошку*) maksā vēl 50 eiro. Kad kaķenei sākas šī murrāšana, jums uzreiz viņa ir jāatved, jo kaķenei nav pieredzes un viņa pirmās dienas sēž un slēpjas. Kaķu pārošanās notiek trešajā vai piektajā dienā. Pēc tam kaķene nomierināsies uz aptuveni vienu vai divām nedēļām, un, kad viņa atkal sāks klaigāt, jūs viņu vēlreiz atvedisiet, un tad kaķis viņu apaugļo (krievu val. – *покрывает*). Tāpēc cena ir divkārtīga. Ja kaķene ir ar pieredzi, tad runcim nekādu īpašu centienu nevajag – nodzied serenādes, un gatavs. Bet, ja kaķenei pieredzes nav – runcis staigā viņai apkārt, viņi neēd un nedzer visu šo laiku, dažreiz pat uz tualeti neiet, neguļ. Tā ir ļoti liela slodze.

J.: Vai tas nekas, ka manai kaķenei nav dokumentu? Viņa ir šķirnes kaķene, vienīgais, ka pirkur bez dokumentiem.

S.: Tas nekas. Mums dokumenti ir, bet mēs tos neizmantojam, uz izstādēm neejam. Es

kaķi ņemu priekš sevis – viņš ir mūsu ģimenes loceklis, un šīs ģimenes loceklis pats sev pelna iztiku. Cik dienas jums jau kaķene kliez?

J.: Otro dienu.

S.: Tad šoreiz nesanāk. Lai viņa izkļedzas, tad pēc nedēļas vai divām aicinām jūs ciemos, bet man jāzina, vai jūs jāpieraksta. Mēnesī viņš apaugļo tikai divas kaķenes, un pieraksts jau ir pilns. Mums ir vienīgais kaķis Rīgā, atvests no Lietuvas, visas audzētavas tika slēgtas, bija "asiņu deģenerācija". Mums kaķis ir ar pieredzi, sanāk 2-4 kaķēni metienā.

Kaķim "pilns pieraksts", un viņš pats sev pelna iztiku: no 50 līdz 100 eiro par vizīti, divas vizītes mēnesī. Savukārt es varētu vest savas eksotiskās īsspalvainās kaķenes pie viņa divreiz mēnesī un pelnīt labu naudu – katrs no mums būtu ieguvējs, un, visdrīzāk, neviens no mums nodokļus nemaksātu, jo neviens šo procesu nekontrolē.

Katrā metienā 2-4 kaķēni, kaķis "strādā" divreiz mēnesī, divpadsmit mēnešus gadā. No šī viena eksotiskā kaķa gadā sanāk 48 līdz 96 nelegāli dzimušie un pārdotie kaķēni bez jebkādiem dokumentiem (ciltsrakstiem). Viens eksotiskais īsspalvainais kaķēns bez dokumentiem, pēc *ss.com* informācijas, maksā vismaz 150 eiro.

Ar nākamā kaķa īpašnieci saruna ir nopietnāka.

S.: Jums ir obligāti jāved kaķene viņas trešajā meklēšanās reizē. Viņai obligāti jābūt vakcinētai un bez veselības problēmām, kā arī nagiem jābūt apgrieztiem.

J.: Labi. Vienīgais, ka manai kaķenei nav dokumentu. Tas nekas?

S.: Kāpēc Jums nav dokumentu? Dokumentiem ir jābūt!

"DONAS SFINKSI. LĒTI"

Piezvanot vēl diviem kaķu īpašniekiem, kuri pēc sludinājuma pārdod šķirnes kaķēnus, un izliekoties par viņu piedāvājumā ieinteresētu personu, mēģināju noskaidrot, vai šiem "Donas sfinksiem" līdzī būs doti arī visi nepieciešamie dokumenti. Abu saimnieku kaķēni izrādījās bez dokumentiem.

Mazajiem sfinksiem tikai viens mēnesis. Saimniece stāsta, ka uz jaunajām mājām kaķēni varēs doties, kad būs vakcinēti, – pēc 2-3 nedēļām. Tātad kaķēni tiek atdoti citiem saimniekiem aptuveni divu mēnešu vecumā.

Uz jautājumu par dokumentiem un ciltsrakstiem saņemtu kategorisku "nē". Saimniecei esot savs runcis un sava kaķene

Молодой котик, с хорошими корнями, из Литвы, приглашает в гости милых кошечек. Звоните и договоримся об условиях встречи. В помёте может быть от 2-6 котят. 50 € - вязка кошки.

Šķirne: **Eksotiskais īsspalvainais**

Cena: 50 €

Foto:



Tālrunis: (+371)26-94-*** [Parādīt tālruni](#)
E-mail: [Nosūtīt e-pastu](#)
Vieta: Rīga

"Gados jauns kaķītis ar labu izcelsmi (no Lietuvas) aicina ciemos mīļas kaķēnītes. Zvaniet, un sarunāsim par tikšanās nosacījumiem. Metienā var būt no 2 līdz 6 kaķēniem. Sapārošana ar kaķēni – 50 eiro."

Piedāvājam iespēju rezervēt donas sfinksa kaķēnu. Dzimuši 8.oktobrī. Ir ļoti mīļīgi, jautri. Ļoti labi kompanjoni. Kaķēni ir pliki (gumijas tipa). Būs iespēja piegādāt uz Rīgu. Sīkāk pa tālruni.

Šķirne: **Donas sfinkss**
Vecums: **1 mēn.**

Cena: 270 €

Foto:



Tālrunis: (+371)29-615-717
E-mail: [Nosūtīt e-pastu](#)
Vieta: Cits

Предлагаю кота для вязки. Кошка должна быть здоровая, привита и подстрижены когти. Цена договорная

Šķirne: **Skotijas nokareno ausu**

Cena: 10 €

Foto:



Tālrunis: (+371)29-56-*** [Parādīt tālruni](#)
E-mail: [Nosūtīt e-pastu](#)
Vieta: Daugavpils un raj.

"Piedāvāju runci sapārošanai. Kaķenei jābūt veselai, vakcinētai un ar apgrieztiem nagiem. Cena pēc vienošanās."

mājas, abi "taisa" kažēnus pārdošanai. Tomēr Ministru kabineta noteikumu Nr. 266 "Labturības prasības mājas (istabas) dzīvnieku turēšanai, tirdzniecībai un demonstrēšanai publiskās izstādēs, kā arī suņa apmācībai" IV sadaļā noteikts, ka mājdzīvnieku atļauts nodot jaunajam īpašniekam "pēc 10 nedēļu vecuma sasniegšanas un vienu nedēļu pēc pēdējās vakcinācijas pret vīrusa izraisītām infekcijas slimībām vai pēc triju mēnešu vecuma sasniegšanas, ja dzīvnieks ir vakcinēts pret vīrusa izraisītām infekcijas slimībām un trakumsērgu, bet ne agrāk kā nedēļu pēc vakcinācijas". Tātad – no 2,5 vai 3 mēnešu vecuma (atkarībā no vakcinācijas), turklāt kopā ar vakcinācijas apliecību vai mājdzīvnieka pasi (ja dzīvniekam ir implantēts mikročips).

GADĀ – TIKAI VIENS METIENS

Pārtikas un veterinārajā dienestā (PVD) skaidroju, kurš un kādā veidā var nodarboties ar dzīvnieku pavairošanu un vai tas tomēr kaut kādā veidā tiek kontrolēts.

Gundars Simanovičs, PVD Rīgas pilsētas pārvaldes vadītāja vietnieks:

"Ar dzīvnieku pavairošanu ir tā, ka katram klubam Lauksaimniecības datu centrā ir jāreģistrē dzīvnieku audzētāji, un ir jāreģistrē tas klubs, kas nodarbojas ar konkrētas mājdzīvnieka šķirnes audzēšanu. **Dzīvnieku pavairošana tiešā veidā netiek kontrolēta, tā tiek kontrolēta tikai tad, ja saņemta sūdzība par labturības kārtības pārkāpumiem.**"

Tas nozīmē, ka ikviens var nopirkt šķirnes dzīvniekus un pārdot viņu pēcnācējus?

G. S.: Jā, tieši tā. Ja dzīvniekam ir šķirni apliecinājoši dokumenti – protams, bet pats uz savu galvu viņš to nevar izveidot. Ja viņš vēlas nodarboties ar šķirnes dzīvnieku pavairošanu, tad viņam ir attiecīgi jāievēro visi tie nosacījumi, kas attiecas uz šķirnes dzīvnieku audzēšanu un pavairošanu. Un arī novērtēšanu, vai varēs saņemt attiecīgās izcelsmes šķirnes dokumentus.

Kas notiek, ja šo dokumentu nav?

G. S.: Ja dzīvniekus pavairo bez dokumentiem, tad ir jāievēro likums, ka gadā var būt tikai viens metiens. Tas noteikts normatīvajos aktos.

(Fakta pārbaude. MK noteikumu Nr. 266 VI daļā, 33.¹ un 33.¹⁴. punktā noteikts: "Mājas (istabas) dzīvnieka īpašnieks, kas pavairo tam piederošos suņus, kaķus vai mājas (istabas) seskus un atsavina to pēcnācējus: (..) nodrošina,

ka sunim, kaķim un mājas (istabas) seskam **gada laikā nav vairāk kā viens mazuļu metiens** un mājas (istabas) dzīvnieku un tā pēcnācējus tur atbilstoši labturības prasībām.")

Kurš kontrolē, ja dzīvniekam ir vairāki metieni gadā?

G. S.: Nevienam! Ja saimnieks nav nevienas kinoloģiskās federācijas vai šķirnes asociācijas pārstāvis, tad diemžēl nav neviena, kas to izkontrolē.

Kas notiek, ja pavairotāji pārkāpj labturības noteikumus?

G. S.: Ja PVD saņem šādu informāciju, tad attiecīgi PVD inspektori brauc pārbaudīt šo informāciju. Ja sūtijums nav saņemts, tad mums nav pamata braukt pārbaudīt, un tam arī nepietiek resursu.

KĀ RĪKOTIES, JA NOVĒRO DZĪVNIEKU LABTURĪBAS NOTEIKUMU PĀRKĀPUMUS?

Dzīvnieku policijas timekļa vietnē ir ieteikumi, kā šādā situācijā jārikojas:

"Konstatēt labturības pārkāpumu var tikai atbildīgās iestādes pārstāvis – Pārtikas un veterinārā dienesta inspektors. Ja dzīvnieks vai dzīvnieki izskatās acīmredzami nomocīti, slimi, nobadināti u. tml., nekavējoties ziņo Pārtikas un veterinārā dienesta attiecīgās teritoriālās struktūrvienības pārvaldei. Ziņot var gan telefoniski, gan elektroniski uz norādīto e-pastu, gan rakstiski iesnieguma formā.

Ja ir aizdomas par dzīvnieka labturības pārkāpumu, kā arī ja esi iepazinies ar dzīvnieka turēšanas labturības minimumu un saskati iespējamus pārkāpumus, bet dzīvniekam nav steidzami vajadzīga palīdzība, ievēro šādu secību:

- *informē dzīvnieka īpašnieku, ka dzīvnieks tiek turēts neatbilstoši tā turēšanas apstākļiem un no tā, iespējams, cieš;*
- *ja dzīvnieka īpašnieks nereaģē uz augstākminēto vai arī atsakās uz klausīt vai novērst pārkāpumu, lūdz padomu kādai dzīvnieku*
- *aizsardzības organizācijai;*
- *ja arī tad situācija neatrisinās, ziņo PVD."*

Labturības prasības mājdzīvnieku turēšanai pēc Ministru kabineta noteikumiem Nr. 266.

Prasības suņa turēšanai

- Suni atļauts nodot jaunajam īpašniekam ar dzīvnieka pasi.
- Pilsētās un ciemos, ja suns ir ārpus telpām īpašnieka vai turētāja teritorijā:
 - teritorijai jābūt pilnīgi norobežotai, novēršot iespēju sunim no tās izkļūt;

- pie norobežotās teritorijas jābūt ierīkotam zvanam vai citai saziņas ierīcei.

- Ja suns ir ārpus īpašnieka teritorijas, sunim jābūt uzliktai kaklasiksnei vai citam aksesuāram, bet bīstamam sunim jābūt arī sarkanai atšķirības lentei, ar ko apzīmē bīstamu suni.
- Pilsētās un ciemos ārpus norobežotās teritorijas:
 - suns ir jāved pavadā;
 - ja suns ir atzīts par bīstamu, viņam ir jāuzliek uzpuņķis.
- Ārpus pilsētām un ciemiem:
 - viensētās suni var turēt ārpus telpām nepiesietu, ja tiek nodrošināts, ka tas neapdraud cilvēkus un dzīvniekus;
 - ja suns veic sargāšanas uzdevumu, tā uzturēšanās teritoriju norāda ar zīmi "Suns!".
- Ja suni tur telpās, dzīvnieka īpašnieks vai turētājs nodrošina:
 - pilnvērtīgu suņa ēdināšanu vismaz reizi dienā;
 - sunim vienmēr brīvi pieejamu svaigu ūdeni;
 - suņiem, kuri ir vecāki par trim mēnešiem, jānodrošina vismaz 30 minūšu ilga pastaiga ne retāk kā divas reizes diennaktī, turklāt intervālam starp abām pastaigas reizēm nav jābūt mazākam par desmit stundām.
- Ja suni pastāvīgi tur piesietu ārpus telpām, dzīvnieka īpašnieks vai turētājs nodrošina sunim:
 - pilnvērtīgu ēdināšanu vismaz reizi dienā;
 - vienmēr brīvi pieejamu svaigu ūdeni;
 - vismaz 30 minūšu ilgu pastaigu ne retāk kā reizi diennaktī;
 - suņa augumam atbilstošu būdu vai mītni, kur patverties nelabvēlīgos laika apstākļos un kur ir pakaiši vai cits silts grīdas segums;
 - tīrību suņa būdā vai mītnē un laukumā, kur suns uzturas.
- Suņa īpašniekam vai turētājam ir jānodrošina šādi aksesuāri:
 - vismaz divus centimetrus plata ādas kaklasiksna vai cits suņa ķermenim piegulošs aksesuārs, kurš sunim nerada ievainojumus, kā arī nepieļauj iespēju sunim patvarīgi atbrīvoties no tā;
 - vismaz trīs metrus gara ķēde vai pavada;
 - ķēdes vai pavadas savienojums ar kaklasiksnu, izmantojot rotējošu elementu. Ja ķēde slid pa stiepli, rotējošiem elementiem jābūt pie kaklasiksna un pie stieples.

- Suni atļauts pastāvīgi turēt ārā, ja pēc tā genotipa vai fenotipa var paredzēt, ka tas piemērots turēšanai ārā apstākļos, nekaitējot suņa veselībai un labsajūtai. **Suni līdz 10 mēnešu vecumam nedrīkst turēt piesietu.**

Prasības kaķa turēšanai

- Kaķi atļauts jaunajam īpašniekam nodot kopā ar vakcinācijas apliecību vai mājas (istabas) dzīvnieka pasi (ja dzīvniekam ir implantēta mikroshēma).
- Ja kaķis ir vecāks par sešiem mēnešiem, viņš var brīvi uzturēties ārpus tā īpašnieka vai turētāja teritorijas, ja kaķis ir sterilizēts.
- Kaķim jānodrošina:
 - vienmēr brīvi pieejams svaigs ūdens;
 - pilnvērtīga barība.
- Ja kaķi tur slēgtā telpā, viņam nodrošina:
 - kaķa tualeti;
 - kontaktēšanos ar cilvēku vismaz reizi divās dienās;
 - ja kaķis ir vecāks par sešiem mēnešiem, viņa uzturēšanās platībai jābūt vismaz pieciem kvadrātmetriem lielai.

ŠĶIRNES DZĪVNIĒKS – TĪKAI AR DOKUMENTIEM

Un tomēr – kā atšķirt šķirnes dzīvnieku no bezšķirnes dzīvnieka, ja viņiem nav šķirni apstipriņošu dokumentu? Ar ārējo izskatu vien nepietiek. Ministru kabineta noteikumu Nr. 10 III daļā, 18. punktā teikts, ka ciltsgrāmatu iespējams nokārtot, ja tīršķirnes dzīvnieka izcelsme ir zināma un izsekojama vismaz trijās paaudzēs. No tā izriet, ka mājdzīvniekiem, kuriem nav ciltsrakstu, šķirni noteikt nevar un, pārdodot dzīvnieku kā noteiktas šķirnes pārstāvi, pircējs tiek maldināts.

Iegādājoties mīluli, ir noteikti jānoformē pirkšanas un pārdošanas līgums. Tas ir nepieciešams, lai mājdzīvnieka iegāde būtu likumīga un pircēja patērētāja tiesības būtu aizsargātas. Turklāt Lauksaimniecības datu centra tīmekļa vietnē ir pieejama informācija par reģistrētajām šķirnes dzīvnieku audzētāju organizācijām.

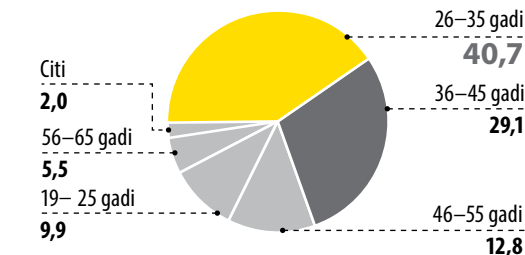
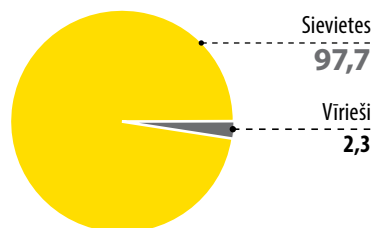
DOKUMENTI NAV VESELĪBAS GARANTIJA

Nav noslēpums, ka katrai suņu vai kaķu šķirnei ir savas izplatītākās veselības problēmas. Pērkot noteiktas šķirnes mājdzīvnieku, ir jāreķinās, ka ir samērā liela varbūtība, ka dzīvniekam būs viņa šķirnei raksturīgas veselības problēmas.

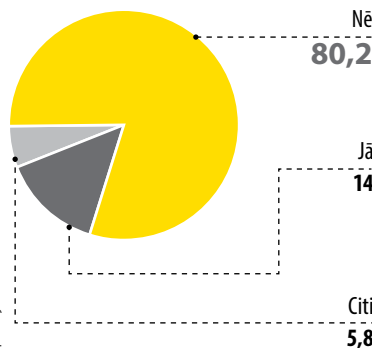
Tika veiktas divas aptaujas, lai uzzinātu kaķu un suņu saimnieku attieksmi pret

Aptauja par šķirnes kaķiem bez dokumentiem

- ▶ 172 respondenti: kaķu īpašnieki no Latvijas – aptauja tika ievietota vairākās dzīvnieku grupās Facebook
- ▶ Respondentu dzimums, %
- ▶ Vecums, %



- ▶ Vai Jūs atbalstāt tos, kuri pārdod dzīvniekus bez dokumentiem?
- ▶ %



Autores pētījums

- ▶ Citi:
- “Pošu pase un mikročips – tie ir dokumenti?”
 - “Jā, ja nodrošina primārās vajadzības.”
 - “Neaizdomājos par to. Es pērku mīluli, bet šķirnes mīluli, lai zinātu viņa raksturu. Dokumentiem nav nozīmes. Tomēr, ja manam kaķim tādi būtu, es nebūtu surdīgātā.”
 - “Esmu pret nekontrolējamu pavairošanu.”
 - “Viss ir individuāli.”
 - “Par nelielu naudas summu.”
 - “Ja tas ir šķirnes kaķis ar dokumentiem, tad atbalstu.”
 - “Grūts jautājums – gan jā, gan nē. Abi mani suņi tika pirkti tādā veidā.”
 - “Nevaru teikt, ka atbalstu.”
 - “Neatbalstu un gaidu, kad nelikumīga pavairošana tiks aizliegta.”

dzīvnieku pavairotājiem, kā arī to, vai šķirnes dzīvnieki ir vairāk pakļauti veselības problēmām. Lielākā daļa respondentu bija sievietes (97,7 %) vecumā no 26 līdz 35 gadiem (40,7 %). Aptaujās 36 jeb 20,9 % no 172 respondentiem atbildēja, ka viņiem ir šķirnes kaķis ar dokumentiem, bet 26 jeb 15,1 % atbildēja, ka viņiem ir šķirnes kaķis bez dokumentiem.

Kaķu un suņu īpašniekiem tika vaicāts, vai viņu mājdzīvniekiem ir nācies saskarties ar iedzimtām veselības problēmām. Uz jautājumu, vai šķirnes kaķim bez dokumentiem (gadījumā, ja tāds viņiem ir) ir bijušas kādas veselības problēmas, 121 cilvēks neatbildēja vispār, 40 cilvēki atbildēja, ka ne, bet pārējie minēja problēmas ar sirdi, kas īpaši raksturīgas skotu nokareno ausu šķirnes kaķiem, problēmas ar aci ieaugušu plakstiņu, nieru mazspēju, alerģiju no graudaugiem un nedzirdību.

117 cilvēki no visiem 172 aptaujātajiem uz jautājumu, vai viņu šķirnes kaķim ar dokumentiem (gadījumā, ja tāds ir) ir iedzimtas veselības problēmas, neatbildēja. Divpadsmit saimnieku kaķiem iedzimtas veselības

problēmas netika konstatētas, piecu kaķu īpašnieki atbildēja, ka viņu kaķim tādu nav, bet pārējie atzīmēja tādas savu mīlulu problēmas kā rahīts, ginekoloģiskas problēmas, gūžu displāzija, dilatācijas kardiomiopātija (sirds patoloģija), nepietiekams svars, problēmas ar kuņģi un locītavām, šauri acu kanāli, peritonīts, alerģija, urolitiāze, vāja imunitāte un anēmija.

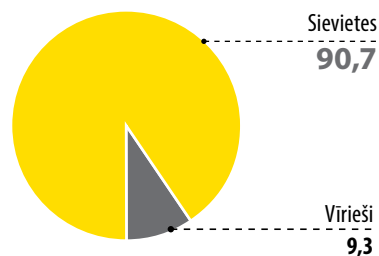
Aptaujā par suņiem piedalījās 108 respondenti, no kuriem lielākā daļa bija sievietes (90,7 %) vecumā no 26 līdz 35 gadiem (32,4 %) un no 36 līdz 45 gadiem (31,5 %). Lielākā daļa – 76 cilvēki jeb 68,5 % no visiem respondentiem atbildēja, ka viņiem ir šķirnes suns ar dokumentiem, savukārt 22 jeb 20,4 % atzinās, ka viņiem ir šķirnes suns bez dokumentiem. Vēl 7 jeb 6,5 % respondentu pastāstīja, ka viņiem ir bezšķirnes suns no patversmes, savukārt 5 jeb 4,6 % atbildēja, ka viņiem ir bezšķirnes suns, izglābts no ielas.

Uz jautājumu, vai viņu šķirnes sunim bez dokumentiem (gadījumā, ja tāds ir) ir nācies saskarties ar iedzimtām veselības problēmām, 71 cilvēks no 108 aptaujātajiem izvēlējās neatbildēt, 23 cilvēki atbildēja, ka ne, bet

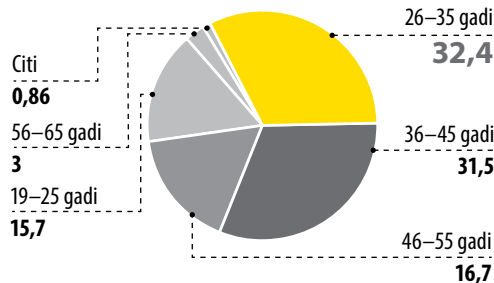
Aptauja par šķirnes suņiem bez dokumentiem

▶ 108 respondenti

▶ Respondentu dzimums, %

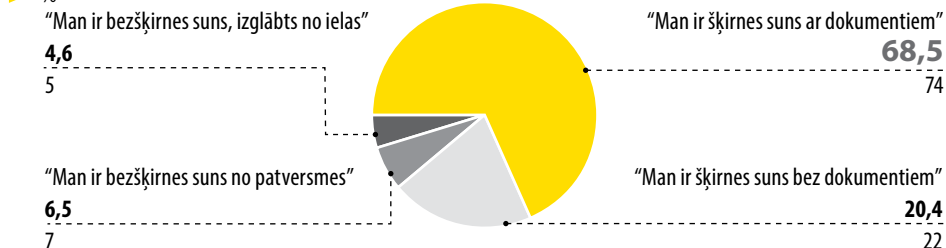


▶ Vecums, %



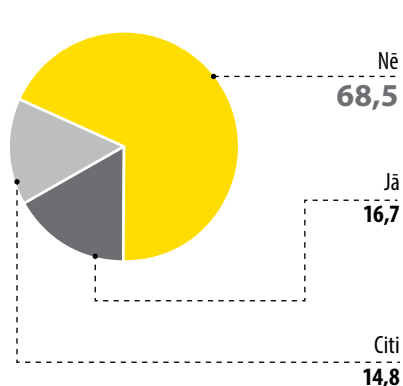
▶ Lūdzu, atzīmējiet vienu vai vairākus variantus!

▶ %



▶ Vai Jūs atbalstāt tos, kuri pārdod dzīvniekus bez dokumentiem?

▶ %



▶ Citi:

- "Jorks. Tika iegādāts bez ciltsrakstiem, bet bija turētš labākos apstākļos nekā otrs ar ciltsrakstiem, kas pirktš no tā saucamajiem "audzētājiem".
- "Audzētava var jums pārdot "pet" klases kučēnu bez dokumentiem."
- "Jā, ja pēc tam šos dzīvniekus kastrē / sterilizē."
- "Man nav vienota viedokļa šajā jautājumā."
- "Ja pavairo suņus bez dokumentiem un pārdod par lielu naudu – tas, protams, ir slikti."
- "Ja vien suns nav šķirnes, bet bezšķirnes, tad jā, vienīgais, ka jābūt reģistrētam un ar čipu."
- "Tikai, ja pārdod sterilus dzīvniekus."
- "Arī bezšķirnes suņi grib saimniekus."
- "Ja šķirnes suņi – tad nē, ja bezšķirnes – tad jā."
- "Nezinu."
- "Atsevišķos gadījumos – drīzāk jā. Neatbalstu fermas."
- "Ja kučēns nav šķirnes suns, tad vienīgie dokumenti ir pase un mikročips."
- "Atkarībā no situācijas."
- "Cilvēks, kad piedzimst, saņem dzimšanas apliecību. Kāpēc tādu nesaņem katrs suns?"
- "Ja šķirnes suņi, tad nē."
- "Ja pret viņiem ir laba attieksme – tad jā."

pārējie minēja alerģiju, sirds defektu, autismu, brahicefāliju (isa, apaļa galva) un parvovīrusu. No kopumā 108 respondentiem 50 atbildēja, ka viņu šķirnes sunim ar dokumentiem nav

iedzimtu veselības problēmu. 35 suņu īpašnieki izvēlējās uz jautājumu neatbildēt, bet pārējie atzīmēja, ka dzīvniekam ir displāzija, alerģija, problēmas ar kuņģi, pleca iekaisums, plakstiņš

ieaudzis acī, aizkuņģa dziedzera iekaisums, sirds defekts, problēmas ar locītavām, kriptorhisms (sēklinieka attīstības anomālija), katarakta, alerģija, aknu un ādas problēmas.

Aptauju dati rāda, ka dokumenti un ciltsraksti nevar garantēt dzīvnieka veselību un ar iedzimtām veselības problēmām saskaras gan mājdzīvnieki, kuriem nav dokumentu, gan mājdzīvnieki, kuriem ir ciltsraksti. Visbiežāk respondenti minēja tādas savu mājdzīvnieku veselības problēmas kā sirds defekti, alerģija un displāzija.

PIEREDZES STĀSTI

Aptaujas laikā cilvēki, kuriem nācās saskarties ar nelegāliem pavairotājiem, tika aicināti atsaukties un dalīties savā pieredzē. Tādu izrādījās daudz, un, lūk, dažī no stāstiem.

Mīla (vārds ir mainīts): "Viens notikums bija Jaunciemā. Dārzos, pasta kastēs, kas pārklātas ar biezu polietilēna plēvi, tika turēti 42 Kuriļu bobteili. Kaimiņi tur atbrauca reti, bet nejauši pamanīja. Kaķu ārstēšana bija ilga un smaga. Deviņus mēnešus saimniece tiesājās ar patversmi, ka tie bija labi apstākļi un dzīvnieki tika atņemti pretlikumīgi. Tiesas procesu viņa zaudēja.

Citai no dzīvokļa tika konfiscēti apmēram 60 špici, jorki [Jorkšīras terjeri] un čihuahua – arī šausmīgā stāvoklī. Saimniece netiesājās, tāpēc jau pēc diviem mēnešiem suņi bija pieejami adoptēšanai. Lidzīgas vietas ir vēl Dārziņos un Ropažos, kur pagrabā ir dzīvnieku liķi."

Oksana: "Divreiz saskāros ar dzīvnieku pavairotājiem. Tās ir šausmas! Man ir divi suņi. Viens tika nopirkts pirms sešiem gadiem, šķirnes, bet bez ciltsrakstiem. Fiziskais un psiholoģiskais stāvoklis bija lielisks – nekādu patoloģiju. Suns ir dzīvs un vesels. Otrs, ar ciltsrakstiem, tika nopirkts pirms pusotra gada no "audzētāja". Biju sašutusi pat suņu uzturēšanas apstākļiem šajā vietā. Kučēns bija šausmīgā veselības stāvoklī – actīnas iekaisušas, netīrs, ar šausmīgu smaku un parazītiem. Kad sunītei bija pusotrs gads, es nolēmu viņu sterilizēt. Sunīte nomira. Nosūtīju ekspertīzei – izrādījās, ka viņai bija iedzimta sirds slimība. Šobrīd man ir trīs mēnešus vecs kučēns ar ciltsrakstiem no "audzētājiem". Kartējo reizi es biju šokā par to, ko saņēmu par tādu summu. Mēs veselu nedēļu normalizējām

viņa stāvokli. Tas ir briesmīgi – tas ir bizness, un šiem audzētājiem neinteresē nekas, izņemot naudu.

Es neteikšu, ka visi audzētāji ir tādi. Iespējams, ir godīgi, kas savus miluļus tur labos apstākļos un dara to šķirnes uzlabošanai, nevis peļņas nolūkos. Bet tiem, ar kuriem saskāros es, būtu jāatņem suņu audzēšanas tiesības.”

Nadežda: “Agrāk nezināju, ka tie pavairotāji dzīvniekus tik ļaunprātīgi izmanto. Stāsts ir tāds, ka mēs nolēmām paņemt Kanādas sfinksu. Atrādām *ss.com* portālā, cena bija vidēja, sazvanījāmies. Atbraucām, paņēmām šo kaķenīti – viņa likās tik maziņa, bet saimnieki teica, ka tas nekas, ka viņa ir pēdējā un visi pārējie mazuļi jau devušies uz jaunajām mājām. Es padomāju – nu labi, pēdējā, tad pēdējā... Kā pēc tam izrādījās – viņu mums atdeva krietni agrāk, nekā vajadzēja. Es vēl zvanīju audzētājam un prasīju: “Vai viņu vēl baroja mamma?!” Saņēmu atbildi, ka jā, un kas te tāds, par ko jābrīnās – viņi visus kaķēnus tādā vecumā pārdod. Nodomāju, labi, ko lai dara, nopirku kaķēnu pienu un izbaroju viņu.

Vēlāk viņai bez jebkāda iemesla sākās krampji. Veterinārajā klinikā neko nevarēja teikt. Viņa slikti smaržoja – pēc urīna, ko arī teicu ārstam. Tikai vēlāk es uzzināju, ka viņai vienkārši pamazām pārstāja strādāt nieres – ja kaķis smaržo pēc urīna, tas norāda uz nopietnām nieru problēmām. Veselības problēmu bija ļoti daudz: problēmas ģenētiskajā limenī, aste un zods kļuva garozaini, kauls iznāca ārā no locītavas. Mēs bijām pierakstīti uz operāciju, bet diemžēl viņa nomira trīs dienu laikā. Es piezvanīju audzētājam un to visu pastāstīju – viņa teica, ka tā nevarot būt, ka es visu izdomāju. Kaķenītei bija tikai pieci mēneši.

Es vispār nesaprotu, kas ir to cilvēku galvās, kuri mēģina pavairot mājdzīvniekus bez ciltsrakstiem un viņus pārdot? Tas ir vai nu pilnīgs veselā saprāta trūkums, vai arī informācijas trūkums, vai kas cits. Grūti pateikt. Domāju, ka šeit vissvarīgākā ir vēlme nopelnīt naudu.

Toreiz mēs vienkārši atvērām *ss.com*. Man vajadzēja vairāk par šo uzzināt, vismaz apjautāties – tā bija mana neziņa, kas mani, protams, neattaisno, bet es biju domājusi, ka cilvēki ir godīgi, apzinīgi, ka viņi dzīvniekiem nenodarīs pāri – tie taču ir dzīvnieki, kā var ar viņiem tā apieties?”

EKSPERTA VIEDOKLIS: VESELĪBA IR PIRMAIS, PAR KO JĀPARŪPĒJAS



Natālija Birjukova,

Velsas korgiju

pembroku audzētāja:

“Man šī ir sāpīga tēma.

Mana audzētava ir oficiāli reģistrēta Starptautiskajā

Kinoloģiskajā federācijā (*Fédération Cynologique Internationale* – FCI) un Latvijas Kinoloģiskajā federācijā (LKF). Vēlos piebilst, ka suns var būt ar alternatīvās organizācijas kluba (ne FCI) izsniegtiem ciltsrakstiem, bet šis klubs nepieprasa no audzētāja nekādas dzīvnieka fiziskās un psihiskās veselības pārbaudes, un ar suņu pavairošanu nodarbojas cilvēki, kuri ir tālu no kinoloģijas un kuriem nav nekādu zināšanu par ģenētiku. Sludinājumos bieži vien tiek pārdoti kučēni bez ciltsrakstiem, bet ar dokumentiem (piemēram, lolojumdzīvnieka pase vai ligums), tomēr dzīvnieka šķirni var apliecināt tikai ciltsraksti.

Veselība – tas ir pirmais, kam jāpievērš uzmanība. Atbildīgam audzētājam kučēnu iegūšana nav mērķis. Tikai tad viņam ir tiesības saukties par audzētāju. Viss, ko mēs tagad redzam, ka cilvēki sapāro suņus tikai tādēļ, lai iegūtu kučēnus, jo šķirne ir populāra un ar to var nopelnīt. Diemžēl agri vai vēlū tas noved pie šķirnes deģenerācijas šī vārda tiešajā nozīmē. Šķirnes popularitāte – tas ir arī šķirnes lāsts.

Lai izsniegtu pārošanas atļauju (bet bez pārošanas atļaujas nevienam kārtīgam klubam ciltsrakstus izsniegt nevajadzētu), klubam ir jāizvirza prasību saraksts. Tās ir jāievēro gan kucei, gan sunim, un, ja šīs prasības netiek pildītas, klubam ir tiesības pārošanu neatļaut. LKF klubi pastāvīgi izvirza stingrākas prasības, piemēram, mums ir obligāta acu pārbaude un obligāta psihes pārbaude, tā saucamais uzvedības tests. Alternatīvie klubi to vienkārši nedara. Es pārbaudu savus suņus, taisu vairākus ģenētiskus testus. Tas nav obligāts nosacījums, bet tas ir ļoti apsveicami un lielākā daļā LKF audzētāju to dara, jo tas ir nākotnes jautājums. Tagad LKF plāno ieviest ģenētiskās pases visiem suņiem. Protams, ir nepieciešami testi, un katrai šķirnei tie ir atšķirīgi, jo katrai šķirnei ir savas slimības. Bet ir alternatīvi klubi, kuriem vispār nav nekādu prasību, un tā ir liela problēma. Viņi sapāro visus pēc kārtas un nezina, kas slēpjas aiz konkrēta dzīvnieka vai viņa vecākiem. Šo klubu galvenais uzdevums ir iegādāties ražotāju ar

FCI dokumentiem. Šo klubu biedri saprot, ka FCI viņus neviens nepieņems, tāpēc viņi pērk ražotāju citā valstī un pēc tam sludinājumos raksta, ka ražotājam ir FCI dokumenti, un klusē par to, kādi dokumenti būs kučēnam.

Starptautiskā Kinoloģiskā federācija apvieno visas nacionālās kinoloģiskās apvienības un klubus. Bet tikai vienai suņu organizācijai no valsts ir tiesības pievienoties FCI. Tur ciltsrakstiem ir ļoti stingras prasības. Es varu izsekot savu suņu ciltsrakstus līdz pat oficiālai šķirnes atzišanai. Piemēram, Rīgas Stradiņa universitāte ir valsts organizācija, jūs uzticieties tās diplomam, un jūsu potenciālais darba devējs tam uzticēsies, jo viņš zina, ka tā ir valsts universitāte. Un ir kursi, kurus jebkurš var izveidot. Tāpat arī šeit – ikviens var pierēģistrēt klubu un nosaukt to par kinoloģisko klubu. Jebkurš kinoloģiskais klubs ir tikai sabiedriska organizācija – mums nav tiesību aktu, kas regulētu šo jautājumu. Un, lai pievienotos FCI, jums ir jābūt pierādījumam, ka ciltsraksti nav viltoti un tos var pārbaudīt.

Latvijā ir dažādas kinoloģiskās organizācijas – LKF, kas ir pilntiesīga FCI biedre, un alternatīvie klubi, kur jebkurš interesents var aiziet un reģistrēt sabiedrisko organizāciju, nosaucot to par klubu. Šo klubu ir ļoti daudz – tie parādās, tad pazūd, un to vietā rodas jauni. Tomēr kvalitāte ļoti atšķiras, un tas ir ļoti skumji. Es to redzu izstādēs un jūtos ļoti sarūgtināta, jo saprotu, cik daudz naudas cilvēki maksā par suņiem, bet kvalitāte ir ļoti zema. Tas viss ir ļoti skumji, jo saprotu, ka cilvēkiem tas ir bizness, ka viņi ar šiem suņiem pelna lielu naudu, bet par kvalitāti neatbild.

Ja runājam konkrēti par korgijiem, tad ir tāda lieta kā Velsas korgiju līga (*Welsh Corgi League*). Mums ir audzētāju ētikas kodekss, kurā ir aprakstīts, ko nozīmē būt atbildīgam audzētājam. LKF šeit ir ļoti svarīga loma, jo visi stingrākie noteikumi, kas saistīti ar suņu pavairošanu, nāk tieši no LKF. Piemēram, tas, ka kuce nevar dzemdēt biežāk kā reizi gadā, tas, ka nevar sapārot agrāk par noteiktu vecumu un vēlāk par noteiktu vecumu.

Kad es uz ielas satieku kučēnu un viņa saimnieki ar lepmumu man paziņo: “Kučēns ir no mūsu kuces astotā metiena!”, es jūtos ļoti sarūgtināta. Tas taču ir suns, tā ir dzīva būtne! Kā var likt viņai tik daudz dzemdēt?

Es būtu ļoti priecīga, ja pavairotāji mainītu savas domas un pievienotos audzētājiem. Runa nav par naudu – audzētājam ir cits mērķis.

Protams, cilvēkiem, kuriem nauda ir galvenais dzīvē, šīs lietas ir ļoti grūti saprast, jo viņi domā, ka mērķis ir sapārot un pārdot. Nē, mērķis ir iegūt labus, kvalitatīvus, veselīgus pēcnācējus.”

Natālija atklāj, ka Velsas korgiju ligai ir savs ētikas kodekss, ko var attiecināt uz jebkuras šķirnes audzētavu, jo tajā iekļauti noteikumi un ieteikumi, kurus jāievēro katram cienīgam audzētājam.

KĀ ATŠKIRT AUDZĒTĀJU NO PAVAIROTĀJA

Audzētājs atdos mājdzīvnieku citam saimniekam vismaz 2,5 mēnešu vecumā, turklāt varēs uzrādīt šķirni apliecinošus dokumentus un vecāku obligātās veselības pārbaudes apliecinājumu, kā arī pārošanas atļauju. Profesionāls audzētājs atdos dzīvnieku tikai ar ciltsrakstiem (vai ar līgumu, kuru vēlāk var apmainīt pret ciltsrakstiem klubā), mikročipu un veterināro pasi, kurā atzīmētas veiktās vakcīnas. Mājdzīvnieks nodošanas brīdī ir arī attāpots. Audzētājs parasti ir komunikabls un atsaucīgs – viņš uzaicinās ciemos un parādīs vecākus un to, kādos apstākļos aug mazuli. Turklāt viņš, visticamāk, arī paaugstināsies par pircēju, lai novērtētu,

cik viņš ir atbildīgs un vai viņam var atdot lolojumdzīvnieku.

Savukārt pavairotājs droši vien piedāvās atdot dzīvnieku, kad viņš vēl būs pārāk jauns (jaunāks par 10 mēnešu vecumu), jo jaundzimušā uzturēšana un kopšana atņem laiku un naudu. Viņš neaicinās pircēju mājās un apgalvos, ka ciltsraksti nav nepieciešami, ja nevēlaties apmeklēt izstādes (bet, protams, tos var dabūt par papildu samaksu un / vai pēc kāda laika). Nelegālais pavairotājs nevarēs uzrādīt šķirni apliecinošus dokumentus un vecāku obligātās veselības pārbaudes apliecinājumu, kā arī pārošanas atļauju.

Audzētājs noteikti ir:

- reģistrējis savu audzētavu;
- saņēmis apliecināšu dokumentu par dzīvnieka labturības prasību apmācību beigšanu (vai ir ar veterinārārsta, biologa vai kinologa izglītību);
- saņēmis veselības pārbaudes apliecinājumu un šķirnes apliecināšu dokumentus, kā arī pārošanas atļauju.

PAVAIROTĀJU BIZNESS

Daudzi, vēloties iegādāties sev šķirnes četrkājaino draugu, izvēlas ietaupīt un paņemt dzīvnieku, kuru piedāvā atdot lētāk dažādu iemeslu dēļ – ciltsrakstus jāpasūta,

jo vēl nav gatavi; dzīvnieks piedzima negaidīti utt. Diemžēl tā viegli var iekļūt nelegālo pavairotāju slazdā, jo viņi pavairo mājdzīvniekus vienīgi peļņas gūšanai, neievērojot noteikumus, un aizvien paliek nesodīti.

Dzīvnieka šķirni var apliecināt vienīgi oficiāli dokumenti – ciltsraksti; tas, ka lolojumdzīvnieka ārējais izskats ir līdzīgs kādai noteiktai šķirnei, vēl nenozīmē, ka viņš ir šīs šķirnes pārstāvis. Tas, ka dzīvnieks bez ciltsrakstiem izmaksās mazāk nekā ar dokumentiem, ir mīts: pērkot šķirnes mājdzīvnieku oficiāli, par ciltsrakstiem papildus nav jāmaksā.

Nopērkot mājdzīvnieku bez dokumentiem, jūs ne tikai atbalstāt negodīgo pavairotāju darbību, bet arī riskējat saņemt dzīvnieku, kam būs daudz dažādu slimību. Protams, dokumenti negarantē mājdzīvnieka veselību, bet, pērkot kaķi vai suni pie atbildīga audzētāja, var vismaz būt pārliecināts par to, kādos apstākļos dzīvnieks ir audzēts un kas ir viņa vecāki. Tas var būt rādītājs, kas nosaka, kāds dzīvnieks izaugs.

Svarīgi atcerēties, ka ikvienai dzīvai būtnei ir tiesības uz laimīgu un veselīgu dzīvi, neņemot vērā tās izcelsmi, šķirni vai ciltsrakstus. 🐾

VELSAS KORGIJU LĪGAS (WELSH CORGI LEAGUE) AUDZĒTĀJU ĒTIKAS KODEKSS

Audzētāji / īpašnieki pienācīgi izmitinās, baros, dzirdinās un trenēs visus suņus, kuri ir viņu aprūpē, un vajadzības gadījumā organizēs atbilstošu veterināro aprūpi.

Par visām suņiem veiktām operācijām ir jāziņo audzētāju klubam.

Neviens vesels kucēns nevar būt nokauts. Kucēniem, kas neatbilst šķirnes standartiem, jāatrod piemērotas mājas.

Jāievēro visi Dzīvnieku labturības likuma noteikumi.

Nevar tikt pieļauta pavairošana no suņa vai kuces, kas jebkādā veidā var kaitēt citam sunim.

Nedrīkst pieļaut, ka suņi klist brīvībā vai traucē citiem.

Jānodrošina pareizi nostiprinātas kaklasiksnašas un pavadas vai pietiekami jākontrolē suņi, atrodoties prom no mājām.

Pēc saviem suņiem ir jāsakopj.

Suni var pārdot, tikai zinot, ka viņu jaunajā ģimenē gaida laimīga un veselīga dzīve, un gadījumā, ja apstākļi mainās, ir jāpalīdz atrast sunim jaunas mājas.

Atdodot suņus jaunajiem īpašniekiem, jāsniedz viņiem informācija par visām uztura prasībām un norādījumi par atbildīgu attieksmi.

Jānodrošina visi dokumenti.

Nevar pārdot suņus komerciāliem suņu vairumtirgotājiem, mazumtirdzniecības mājdzīvnieku tirgotājiem, tieši vai netieši dāvināt suņus kā balvu vai ziedojumu jebkāda veida sacensībās. Nevar pārdot audzētāju kluba reģistrācijas apliecības kā atsevišķas preces.

Apzināti nedrīkst sagrozīt informāciju par šķirnes īpašībām, nepatīši nedrīkst reklamēt suņus un maldināt personas par suņa veselību vai kvalitāti.

Nevienai kucei nevar būt vairāk kā četri metieni vai trīsdesmit divi pēcnācēji, kā arī

nevar likt nevienai kucei dzemdēt divas sezonas pēc kārtas, izņemot gadījumus, kad to iesaka veterinārārsts vai ja nav pagājis vairāk kā divpadsmit mēnešu periods. Nevienai kuci nedrīkst pārot pirms astoņpadsmit mēnešu vecuma, kā arī pēc septiņu gadu vecuma, izņemot īpašus apstākļus. Pirms kuces sapārošanas pienācīga uzmanība jāpievērš viņas vispārējam stāvoklim un fiziskai formai, kā arī otrā vai turpmāko metienu gadījumā iepriekšējai vairošanās vēsturei, ieskaitot dzemdības. Visos šaubu gadījumos jāvērsas pie veterinārārsta.

Šo noteikumu neievērošanas gadījumā dalībnieks var tikt izslēgts no audzētāju kluba un / vai klubs var piemērot dalībniekam disciplinārus pasākumus un / vai attiecīgā gadījumā ziņot atbildīgajām iestādēm, lai iesāktu tiesvedības procesu.

(Welsh Corgi League, tulkojums no angļu val.)

“Kristus Pasaulei”, “Jaunā paaudze”, “Prieka vēsts” – tās ir tikai dažas no mūsdienās viegli sasniedzamām, ar baznīcām nesaistītām reliģiskām organizācijām. Savstarpēji tuvi cilvēki, slēgtas kopienas, izolēšanās no pārējās sabiedrības un citas pazīmes atšķir šīs organizācijas no, teiksim, vienkāršas došanās uz baznīcu. Kā un kāpēc tās reklamē arī tīmekļa viedokļa līderi (influenceri)?

Autore: Karmena Stepanova

Reliģiskās organizācijas, viedokļu līderi un noslēpuma plīvurs

Par to, kas šajās organizācijās norisinās, vēstījuši vairāki mediji. “Aizliegtais paņēmieni” 2020. gada septembrī pētīja kristiešu draudzi “Kristus Pasaulei”, kurā “oficiāli ir tikai 47 locekļi, lai gan paši apgalvo, ka tādu ir vairāk nekā tūkstošis”, teikts raidījuma aprakstā “LSM.LV”. Raidījums ne tikai analizēja draudzes raksturu, brižiem pat ļoti stingrās vērtības un nostādnes, bet arī atspoguļoja bijušo

biedru viedokļus. Piemēram, kāda no draudzes biedrēm, paziņojot par aiziešanu, saņēmusi zvanu ar frāzi: “Tas ir lāsts, ja tu vispār iziesi ārā, nu tad tev ir *kirdik*.” Vēl draudzes locekļiem esot draudēts ar problēmām dzīvē un veselībā, pret cilvēkiem vērsot psiholoģisko teroru.

Portāla *Tvmet* žurnāliste Viktorija Puškele 2019. gada novembrī ar slēpto kameru apmeklēja vairākas reliģisko organizāciju

tikšanās jeb dievkalpojumus, kuros notika “velna izdzīšana”, izskanēja aicinājumi klātesošajiem ziedot visus savus līdzekļus (jo tas uzlabos viņu finansiālo stāvokli), solījumi – “būt par kristieti ir stilīgi!”, “neesi viduvējība!” un citas uzrunas. Galvenais, lielākajā daļā portāla apskatīto organizāciju, protams, ir naudas iegūšana no ziedotājiem, jo “tā esot galvenā cilvēku ticības pārbaude”.

Foto: unsplash.com

savos *Instagram* kontos vai aicina uz draudzi, solot preti, piemēram, bezmaksas plānotājus. Šāds piemērs jāpiemin saistībā ar radošo apvienību "Piparmētra". Noteikumi gaužām vienkārši – nāc uz "Prieka vēsts" jauniesu vakaru un iegūsti plānotāju nākamajam gadam bez maksas. Kā tas vērtējams, un vai tiešām viedokļu lideriem savos *Instagram* kontos vajadzētu ne tikai paust savu reliģisko nostāju, bet arī aicināt jaunus biedrus?

Reizēm pat nezinām, ka viedokļu lideris ir attiecīgās draudzes pārstāvis. To pamanām retu reizi, kad šis cilvēks izvēlējis apmeklēt kārtējo svētdienas pulcēšanos vai savos stāstos jūsma par kādu draudzes publicētu video materiālu. Tas, kas šiem viedokļu lideriem ir kopīgs, ir pēkšņi, vērā ņemami panākumi profesionālajā dzīvē, kam varam sekot līdz *Instagram*. Neatkarīgi no tā, kāds ir infuencera hobijs, viņš sasniedz lielas auditorijas, iespaidīgas sadarbības un, šķiet, ir uz īstā ceļa auditorijas uzrunāšanā. Arī avoti, ko uzrunāju šī raksta tapšanas laikā, atzina – nav šaubu, ka draudze finansiāli atbalsta tos savus biedrus, kuri vēlas uzsākt biznesu vai kā citādi "sākt ceļu pie cilvēkiem".

Alise, kuru uzrunāju pētījuma tapšanas laikā, stāsta: "Kamēr viedokļu lideris nesāk uzbāzīgi rakstīt un aicināt uz draudzi, tas netraucē, jo saturu izvēlos pati, un šis cilvēks pats izvēlas, par ko runāt savā kontā." Vēl kāda no respondentēm, kura izvēlējās saglabāt anonimitāti, komentē, ka "reliģiskas organizācijas reklāmas izraisa automātisku nepatiku, jo tādu tēmu kā reliģija sabiedrībā zināmiem cilvēkiem nevajadzētu tik publiski reklamēt". Viņa arī nenoliedz, ka brīžiem influenceru izmantotā uzrunas forma šķiet vilinoša – uzsvāri, vēstījums un runas veids ir ļoti piemērots tam, lai pasniegtu sekotājiem ideju par dalību kādā reliģiska rakstura organizācijā.



Madara Pumpure

Lielākoties aptaujāto cilvēku vidū dominē viedoklis, ka katrs var izvēlēties, kādam saturam *Instagram* sekot, kā to patērēt un cik ļoti vai ne ļoti no tā ietekmēties.

Psihoterapijas un psihosomatiskās medicīnas ārste rezidente Madara Pumpure skaidro, ka cilvēkus šāda rakstura reliģiskajām organizācijām pievienoties mudina piedzīvota krīze, piemēram, tuvinieka nāve, smaga slimība, šķiršanās. "Visbiežāk cilvēku apzināts vai neapzināts mērķis ir gūt emocionālo atbalstu, kurš nereti trūcis krīzes situācijā vai dzīvē," viņa saka. No psihoterapijas viedokļa raugoties,

viedokļu lideru ietekme ir liela. "Lai gan uzticēšanās autoritātei, nevis faktiem dažos terapijas veidos tiek uzskatīta par domāšanas kļūdu, tā sastopama bieži," atzīst M. Pumpure. Viņa uzsver, ka tas aktualizē izglītības jautājumu ne tikai skolā, bet arī ģimenē: "Kā vecāki stāsta par to, ka sveši cilvēki ko labprātīgi atdos bez maksas? Lielākoties, ja domājam, ka mums tas tiek dots par velti, mēs savu samaksu par to neredzam jeb neapzināties." Šādos gadījumos psihoterapeite aicina trenēt kritisko un analītisko domāšanu, "kas diemžēl tiem, kuri iesaistās aizdomīgās reliģiskās organizācijās, bieži vien ir maz attīstīta".

IESAISTA, UZKLAUSA, MANIPULĒ?

Piemēram, Anna ir domājusi par kādas reliģiskas draudzes apmeklēšanu. Kā tas būtu – apmeklēt kādu no tās pasākumiem? Viņa atceras savu bērnību: "Kad biju maza, manas vecmāmiņas māsa bija "Prieka vēsti". Mēs katru gadu apmeklējām Ziemassvētku eglīti, jo par brīvu deva dāvanas no ASV, taču to neuztvēru kā reliģisku biedrību." Kas viņu pamudināja aizdomāties par pievienošanos šai vai citai organizācijai? Dzīves posms, kurā "viss juka un bruka, kamēr trīs draugu lokā esoši cilvēki no "Kristus Pasaulei" *Facebook* rakstīja, ka viņi, pateicoties šai organizācijai, ir glābti". Gribot negribot cilvēks sāk aizdomāties, ka visas viņa problēmas būs atrisinātas, ja viņš pievienosies šai draudzei. Turklāt, ja šo glābību sludina draugi vai uzticams viedokļu lideris – kāpēc neticēt?

Taujāta, vai to var pielīdzināt atkarībai, psihoterapeite M. Pumpure stāsta, ka "visu reliģisko organizāciju pārstāvjus nevaram dēvēt par atkarīgiem, jo nevaram apgalvot, ka atkarības pazīmes ir visiem šajā organizācijā iesaistītajiem – katrai situācijai jāpieiet individuāli". Viņa papildina, ka iespēja pielīdzināt atkarībai ir, jo nereti skar cilvēkus, kas vai nu ir bijuši no kaut kā atkarīgi, vai līdz galam savu atkarību nav izārstējuši. Vieni no biežāk sastopamiem piemēriem ir cilvēki, kuri šādās reliģiskās draudzēs ir pavadījuši savu bērnību vai pusaudžu gadus, bet tās jau sen vairs neapmeklē. Kā stāsta psihoterapeite, atgriešanās pie kādas reliģiskas kustības bieži saistās ar identitātes meklējumiem, emocionālajiem faktoriem un ģimenes apstākļiem. Ja mājās cilvēks netiek emocionāli sadzirdēts, ir vieglāk veicināt pusaudža iesaistišanās kādā no šīm organizācijām.

Arī tie, kuri reliģiskās organizācijās pavadījuši savu bērnību vai pusaudžu gadus,

IESAISTĀS TĪMEKĻA VIEDOKĻU LĪDERI

Laikā, kad viss ir sasniedzams dažu klikšķu attālumā, arī šīs organizācijas veido un uztur savus kontus *Instagram* un *Facebook* – platformas draudzēm ļauj ērti apzināt atbalstītājus un piesaistīt jaunus biedrus. Vēl viens, mazāk apskatīts, veids ir viedokļu lideri, kuri šīs organizācijas apmeklē, par tām informāciju publicē

labprāt dalās ar savu viedokli par piedzīvoto un iemesliem, kādēļ konkrētās organizācijas vairs neapmeklē. “Draudzi “Kristus Pasaulei” apmeklēju pusgadu, pēc tam sāku domāt, vai tas ir tas, ko savā dzīvē vēlos,” stāsta Tina, kurai pārtraukt draudzes apmeklējumus palīdzēja draudzenes viedoklis. “Viss šķita tik forši un interesanti, taču pēc draudzē pavadītā pusgada ar mani sāka notikt divainas lietas,” atceras Tina. Ik ceturtdienu jaunieši un citi draudzes locekļi devās uz “mājas grupiņām” Ogrē – sarunas par Dievu un viss, kas ar to saistīts, bija galvenie šo vakaru vadmotīvi. “Mājas grupiņas” savos video popularizē *YouTube* blogere un podkāsta autore Alise Gabriela, kura stāsta par savu ceļu pie Dieva, vada iepriekšminētās grupas un sniedz piemērus, kāds būtu vislabākais slavēšanas veids. Citi avoti min, ka draudzē “Kristus Pasaulei” darbojas arī tādi cilvēki, kas šajā vidē cenšas ievest tos, kuriem viņi simpatizē. Piemēram, puisis vēlas meiteni uzaicināt uz randiņu, viņa piekrit, un puisis atpauz kādas draudzes namā. Tie, starp citu, vairākām no draudzēm ir izkaisīti pa visu Latviju. Tas tā ir ne tikai “Kristus Pasaulei” gadījumā, bet arī “Prieka vēsti”. Tā veidojas aina ar ļoti labi nosegtu Latvijas karti, draudzes nami ir viegli sasniedzami un vienmēr atvērti jauniem dalībniekiem.

Iespējams, jaunam vai ilggadējam organizācijas dalībniekam rodas šaubas un jautājums: “Vai ar mani manipulē?” Ja organizācija prasa ziedojumus, kuru nedošanas gadījumā

biedē, ka cilvēks nonāks ellē, nebūs svēts vai viņu piemeklēs nelaime, un cilvēkā cenšas sēt vainas apziņu, tā ir manipulācija. “Tā ir arī jebkura maģiska procesa solišana pret ziedojumu – piemēram, mirušā tuvinieka atgriešana dzīvē,” stāsta psihoterapeite. Viņa uzsver, ka var notikt manipulācija arī ar veselību: “Ja tiek aizliegts lietot ārsta nozīmētos medikamentus, pieprasītas dzemdības bez

mediķu iesaistes un citi ierobežojumi, kas kaitē indivīda un viņa tuvinieku veselībai, arī tā ir manipulācija.”

Kā pasniegt reliģisku organizāciju, kā par to runāt – versiju ir pat ļoti daudz, tomēr svarīgākais, sekojot līdzi to reklamām sociālajos tīklos un saņemot ziņas no it kā seniemi paziņām, kas apvaicājas, kā tev klājas, ir atcerēties: prātu saglabāt vēsu un domāšanu – kritisku! 🤔

Foto: unsplash.com



“Jaunās paaudzes” dievkalpojums

KĀRĻA PIEREDZES STĀSTS

Laikā, kad parādījās vietne *Draugiem.lv*, *piedraugojū* vecos klasesbiedrus. Tur bija arī Viktorija, ar kuru kopā mācījāmies. Gudra, lasīja daudz grāmatu. Sāku aicināt uz kafējnicām, tērzējām, līdz viņa uzaicināja mani uz dievkalpojumu. Visa mana iepriekšējā pieredze bija saistīta ar luterāņu baznīcu.

Pienāca liktenīgais rīts. Viņa zvanija un teica, ka piebrauks un savāks mani. Viktorija atbrauca ar pirmo tās dienas pārsteigumu – pie stūres sēdēja viņas mīļotais virietis, par kura eksistenci līdz tam brīdim pat nenojautu. Nākamais pārsteigums un nelabu aizdomu pamats bija galapunkts, kas izskatījās pēc skolas un Kongresu nama krusojuma – “Jaunās

paaudzes” dievkalpojums notika lielā zālē, kas bija iedalīta divās daļās. Domāju – atsēdēšu, un būs OK!

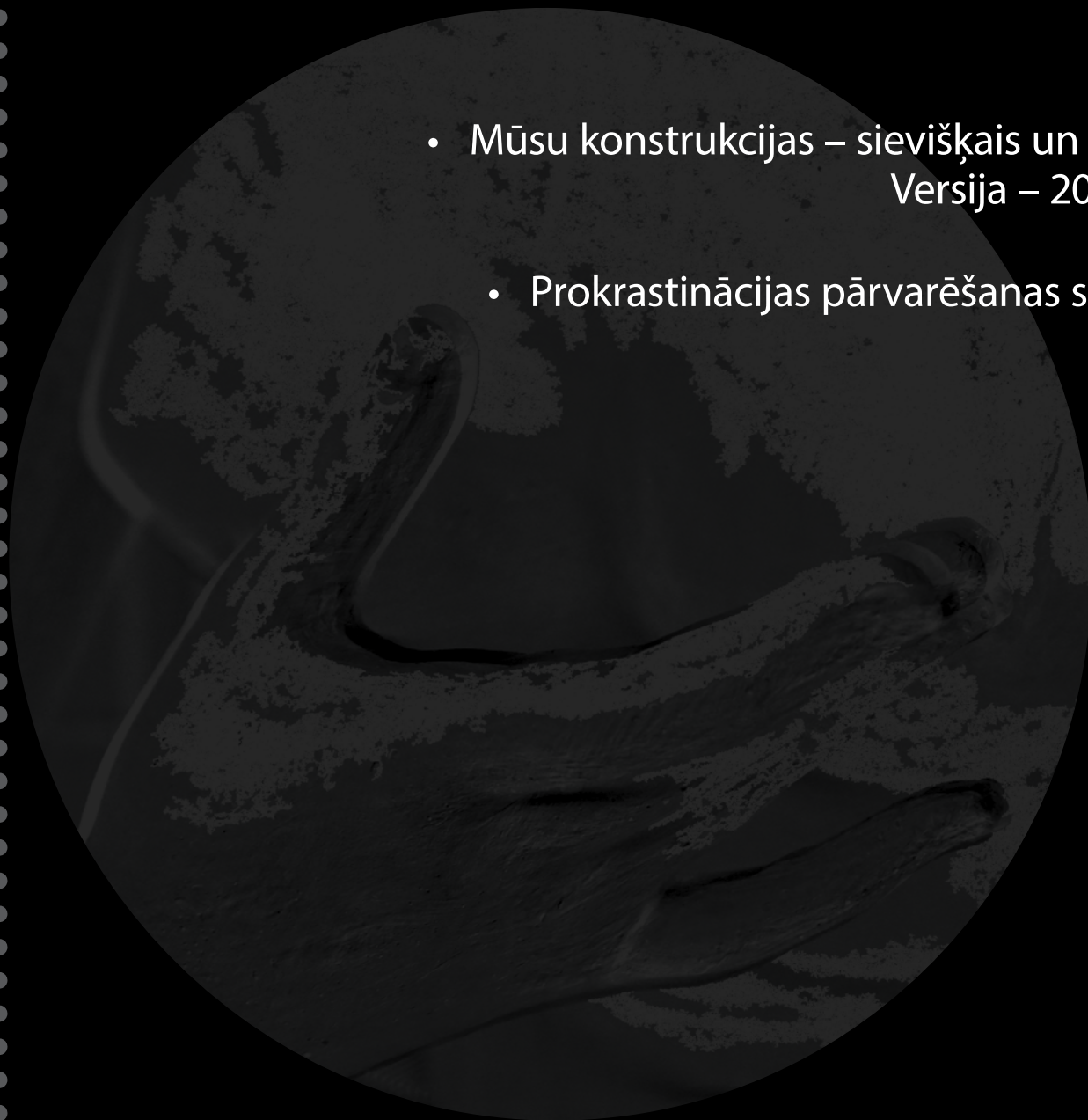
Kādā brīdī atskārtu, ka priekšā sēdošā sieviete sākusī runāt mēlēs. Viktorija sacīja, ka tas esot normāli. Pēcāk viņa vaicāja, vai nevēlos izsūdzēt grēkus. Viņai izdevās mani pierunāt, apgalvojot, ka ies kopā ar mani, tomēr pusceļā viņa mani atstāja un atgriezās savā vietā. Apsargs ar pārsteidzoši laipnu balsi iedrošināja turpināt ceļu līdz skatuvei. Jau tobrīd biju redzējis “Jaunās paaudzes” video, kuros cilvēki krīt transā un veļas nost no kājām, tādēļ nostājos maksimāli stabilā stāvā, lai mani nevarētu uzvarēt ar hipnotiskām sensorajām pārslodzēm un pēkšņiem galvas grūdieniem. Par laimi, nekas tāds nenotika,

taču draudzes vadītājs Aleksejs Ļedjajevs turēja roku man uz galvas un blāva uz sātanu, ka no tā brīža vairs viņam nepiederu.

Viss mierīgi, tomēr, tiklīdz dievkalpojums beidzās, vai mums ļāva iet atpakaļ vietās? Nē, mūs aizveda uz citām telpām, kur uzdeva dažādus jautājumus un lika aizpildīt anketu. Sasprindzināju savas smadzenes un izdomāju par sevi neinteresantu stāstu – neprecējies, bezdarbnieks, vienīgais hobijs – datorspēles. Perspektīvā tas varētu būt viņu mērķauditorijas upuris, jo viņi man nelika mieru vēl trīs četrus gadus – zvanija, aicināja uz pasākumiem, svētkos nosūtīja kartītes. Privātuma normas viņi, manuprāt, nepārkāpa un beidza tērēt savu laiku, cenšoties mani uzrunāt.

sociālās vides pētījumi

- Mūsu konstrukcijas – sievišķais un vīrišķais.
Versija – 2021. gads
- Prokrastinācijas pārvarēšanas stratēģija



Spalvainas kājas... Jā, bet lielas krūti!

Kāpēc mūsdienās nepieciešams feminisms?

Autores: Martina Vaivode un Monta Kaiva Konovalova

Sievišķība, vīrišķība, skaistuma standarti, veiksmē, panākumi un gods ir kultūras radītas sociālās konstrukcijas, kas nemitīgi mainās. Ja vēsturiski šie konstrukti bija pamats, pēc kā sabiedrībai vadīties un kā pašidentificēties, tad šobrīd jau atkal, iemesti dažādu uzskatu un stereotipu katlā, tie sāk pamatīgi burbuļot problēmu veidā. Piemēram, Polijā sievietēm jācinās par cilvēktiesībām, iestājoties pret abortu aizliegumu. Čīņā var būt arī tepat Purvcimā, strīdoties ar ģimenes vīriešiem par to, kāpēc šoreiz traukus būtu jāmazgā viņiem, vai to, ka tualetē vīriešiem pienāktos aiz sevis nolaist poda vāku. Un vēl, un vēl... Kā jaunai sporta žurnālistei vai politiķei, ienākot šķietamā "vīriešu profesijā", nejusties diskriminētai darba vidē? Tas viss atgādina par feminisma nepieciešamību mūsdienu Rietumu sabiedrībā. Kā, saglabājot labestību un maigumu, nekļūst kaujinieciski noskaņotai, vienlaikus nepakļaujot sevi diskriminācijai un nostādnei, ka tiec uzlūkota kā objekts (objektivizēta)?

Meklējot atbildes uz jautājumiem par feminisma jēgu mūsdienās un dažādām izpratnēm par sievišķības jēdzienu, runājām ar teoloģi un rakstnieci Ilzi Jansonī, seksualitātes pētnieci un psihoterapeiti Kristīni Balodi, kultūrvēsturnieku Denisu Hanovu, sociāl-antropoloģi Janu Kukaini, kā arī citādu uzskatu pautējiem – psihoterapeitu Viesturu Rudziti un vēdisko skolotāju Uģi Kuģi. Meklējam atbildes uz jautājumiem par objektivizāciju (uzlūkošanu kā objektu) un seksismu attiecībā uz sievietēm. Tos uzdevām trīs absolūti dažādām jaunām sievietēm: *Instagram* ietekmētāju pionierei Agnijai Grigulei, māksliniecei Mētrai Saberovai, kura izmanto ķermeniskās pieredzes kā publisku platformu un ir populāra, un jauniešu politikas un pilsoniskās iesaistes aktivistei Natālijai Knipšei.

VĪRIŠKĪGAIS UN SIEVIŠKĪGAIS

Pēc 2019. gada provizoriskajiem datiem var konstatēt, ka stundas vidējā bruto darba samaksa sievietēm ir par 15,9 % mazāka nekā vīriešiem – liecina Centrālās statistikas pārvaldes veiktais aprēķins. Ne vienā vien radošā kolektīvā – tautas deju ansambļos, koros, teātra trupās – visbiežāk situācijās, ja vakancei būs pieteicies viens vīrietis un, teiksim, piecas par viņu talantīgākas vai labāku izglītību ieguvušas sievietes, visticamāk, priekšroka neapzināti tiks dota vīrietim, jo, šķiet, vīrieši radošajās nozarēs tiek uztverti tā, it kā tie būtu "mazākumā". Savas personalizstādes atklāšanā jaunā gleznotāja Sabīne Vernere atzina: "Mākslas akadēmiju lielākoties absolvē sievietes, bet izstādēs vairāk platforma tiek dota vīriešiem." Viņa pauda uzskatu, ka tā notiek tādēļ, ka sabiedrībā ir iesakņojies viedoklis, ir mācīts, ka vīrietim jābūt ģimenes apgādniekam, un, ja reiz vīrietis ir izvēlējis neienesīgu profesiju, tad viņš ambiciozi centīsies sevi pierādīt.

Nav daudz pētījumu par to, kā sociālie mediji ietekmē to, kā jaunieši sevi uztver. Klivlendā Universitātes komunikācijas psiholoģijas un masu mediju pētnieka Ričarda Perlofa pētījumā teikts: "Tradicionālu dzimumu lomu socializācijas procesu rezultātā meitenes un sievietes iespaidojas no sabiedrības uztveres attiecībā uz attieksmi pret ārējo izskatu, nevis iekšējām īpašībām." Pētījuma autors uzsver, ka sievietes piešķir lielāku nozīmi fiziskajam izskatam nekā vīrieši un viņas ir vairāk pielāgotas tam, lai atbilstu stereotipiskiem fiziskās pievilcības ideāliem. Profesors norāda: "Tieši sociālie mediji ir vide ar daudzām iespējām, kas var arī negatīvi ietekmēt jaunu meiteņu domāšanu, veselīgu sevis uztveršanu un reprezentēšanu



Foto: unsplash.com

“Ei, tu skaistā meitene, kāpēc tev nav grebene, silikona pupi un bagāti radi?” skan latviešu pankroka grupas *PND* dziesmas vārdi, un prātā iešaujas dāmas tēls: maiga un trausla, tetovējumiem klāta programmētāja ar ziliem matiem un zēngalviņu, liekot domāt par to, ka sievišķība un vīrišķība jau sen nav birkas, kas piekarināmas pēc ārējā izskata. “Plati pleci, kuplas ūsas. Lielas mantas, šķīdri mati. Pleķains kreklis, spalvainas kājas... Jā, bet lielas krūtis!” dzied jauniešu humorroka grupa *Pirmais kurss*.

Dzimumu nevienlīdzība bieži atspoguļojas populārās kultūras izpausmēs. Dziesmu tekstos bieži vien ir saskatāmi elementi, ar kuriem tiek pausti noteikti tradicionālie priekšstati par dzimumam piemērotām īpašībām, un attieksmē ir jaušams seksisms. Joprojām sievietē tiek aprakstīta kā seksuālās iekāres objekts, taču, iespējams, vairs ne gluži kā meitene zeltene ar skaistām zilām acīm, rožu sārtām lūpiņām un skaistām gaišu matu sprogām jeb matiem kā saulstaru rietis.



sabiedrībā. Meitenes, neapšaubāmi, objektivizācijai un seksismam ir pakļautas vairāk nekā zēni.” Vēl ne tik sen bieži bija sastopami seksisma uzskatus ietveroši raksti lielākajos plašsaziņas līdzekļos – tā, piemēram, portālā *Delfi.lv* bija publikācija ar virsrakstu “Pazīmes, kas liecina, ka neesi pietiekami sievišķīga” – sievietēm tika skaidroti iemesli, “kāpēc kādām sievietēm ir grūti atrast otru pusīti vai pietrūkst vīriešu uzmanības”. Šajā un citos rakstos tika minēti šādi iemesli: “aizraušanās ar vīriešu sporta veidiem”, “brīvā laika trūkums”, “neatkarība”, “lepnums”, “konflikti”, “vīriešu pienākumu pildīšana”, kā arī “garlaicīga garderobe un bikses”, “vīrišķīgs matu griezumums”, “rotu trūkums” un izteikti līdzīgi apgalvojumi. Ko īsti nozīmē sievišķība, kas to konstruē, un kāpēc to bieži kultivē pašas sievietes?

Sievietes lielākais izaicinājums sabiedrībai ir savas brīvības demonstrēšana. Tāpēc bieži vien sievietes, kas nedzīvo arhaiskos aizspriedumos un neierobežo sevi tikai ar tradicionālajām, sociāli konstruētajām lomām, publiskajā telpā tiek zāķātas par agresīvām, neglītām zilzēķēm. Temats “sieviete” tiek bieži iztirzāts, taču tas nav līdz galam atrisināts un spēj iekvēlināt dusmas. Acīmredzot katram ir savs priekšstats par to, kādai ir jābūt sievietei, un šķiet, ka neviens līdz galam nav apmierināts ar to, kā viņa pilda savas lomas. Tādējādi sieviete tiek pakļauta nemitīgai vēlmei to mainīt un uzlabot. Iespējams, viens no lielākajiem klupšanas akmeņiem sarunā par jaunas sievietes lomu ir sabiedrības gaidas, ka sieviete īsteno vienu lomu, neņemot vērā sievietes kā indivīda unikālītāti, turklāt sievietes atšķiras cita no citas, atšķiras arī viņu spēja pielāgoties citiem. Tikpat lielā mērā par sievietēm teiktais attiecināms uz vīriešiem, jo feminisms *a priori* ir ne vairāk, ne mazāk kā vienādas politiskas, ekonomiskas un sociālas tiesības gan sievietēm, gan vīriešiem.

MEITENES, NEDUSMOJĒTIES!

Izcilā franču kinorežisore Anjēze Varda (1928–2019) bija miermīlības, omulības un maiguma iemiesojums, grūti viņu iedomāties niknu. Taču pat viņa atzina, ka, mēģinādama būt liksma feministe, tomēr bijusi ļoti dusmīga un pikta. Iespējams, šī ir tēma, par ko nevar nedusmoties. Nē, ne visas feministes dedzina krūsturus un lamā vīriešus. Turklāt ir svarīgi paskaidrot, ka ne tikai sievietes ir feministes. Šādu atziņu žurnālam *Inquisitio* pauda seksualitātes pētniece psihoterapeite Kristīne

Balode: “Jebkurš mūsdienu domājošs un sociāli aktīvs cilvēks būtībā ir feminists, jo feminisms mūsdienās ir par iekļaujošu un līdzvērtīgu sabiedrību. Mūsdienu feminisms vairs nav par sievietēm un sievišķību, mūsdienās tas ir par cilvēktiesībām un līdztiesību!”

Feminisms kā jebkura sociāla kustība ir konstanti mainīga un daudzslāņaina. Taujāts par feminisma definīciju mūsdienās, kultūras pētnieks Deniss Hanovs atbildēja: “Tā ir ideju kopa, kas palīdz restaurēt vienlīdzību starp dažādiem dzimumiem.”

Tam, ka feminisms bieži tiek saistīts ar dūsmām, ir vēsturisks pamatojums. Kristīne Balode paskaidroja, ka ikviena aktīvi strādājoša mūsdienu sieviete būtībā ir feministe un, skatoties uz feminismu kādreiz, šai kustībai ir jānācies būt krietni agresīvākai un uzbrūkošākai tikai tādēļ, lai mēs visi varētu būt tur, kur mēs esam. Savukārt rakstniece un teoloģe Ilze Jansone norādīja: “Tas, kāpēc nereti Latvijā pret feminismu izturas skeptiski, ir tas, ka mēs ļoti lielā mērā neesam gatavi pārmaiņām

nav cīņa *pret*, tā ir cīņa *par*. Par vēlmi dzīvot savu dzīvi, nejutot pastāvīgus atgādinājumus par savu stāvokli tikai tādēļ, ka paveicies piedzimt ar krūtīm,” *Satori* interneta žurnālam raksta Marta Elina Martinsone. Ir grūti paskaidrot vēl vienkāršāk – feminisms ir par izvēles tiesībām!

FEMINISMS VAI KOMUNISMS?

Ja reiz feminisms aizstāv visu sociālo grupu vienādas tiesības un sekmē sabiedrības kopējo dzīves kvalitāti, kāpēc kādam tas varētu šķist agresīvs? Viesturs Rudzītis, psihoterapeits un kaismīgs feminisma opozicionārs, *Inquisitio* norādīja, ka, viņaprāt, feministiskā ideoloģija ir tikpat lipīga kā komunisms: “Tas tieši tāpat ir sagrāvis pusi pasaules. Tāpēc, ka tas ir naidis, tā ir iznīcināšana. Tas ir naidis pret apspiedējiem. Tā ir upuru loma un tīrais marksisms.” Taujāts par to, kas, viņaprāt, ir feminisms, Rudzītis atbildēja: “Tas viss rodas no sievietes nepaspārliecinātības par savu sievišķību. Tātad no nepriecāšanās par savu sievišķību.” Turklāt

Vienāda samaksa nav vienāda

Darba likuma 7. pantā ir ietverts viens no darba tiesību pamatprincipiem – vienlīdzīgu tiesību princips. Minētā panta pirmā daļa noteic, ka ikvienam darbiniekam ir tiesības uz darbu, taisnīgiem, drošiem un veselībai nekaitīgiem darba apstākļiem, kā arī taisnīgu darba samaksu. Šīs tiesības darba devējam jānodrošina bez jebkādas diskriminācijas. Tomēr realitātē tas tā nav.



kā sabiedrība. Mūsos, iespējams, ir iespiedies padomju laika mantojums, kad feminisms tika traktēts pilnīgi citādi. Padomju Latvijā mēs ļoti ilgstoši bijām spēcīgā otrā feminisma viļņa ietekmē, un, manuprāt, otrais vilnis ir agresīvāks un varbūt arī daudzviet radikālāks, un tas izraisa savā ziņā pretreakciju.”

“Feminisms ir tas, ka sieviete var izvēlēties karjeru, bet var izvēlēties rūpēties par vīru un bērniem, viņa var izvēlēties neskūties kājas, bet var arī ielikt silikona krūtīs un iet vaksēties, viņa var negulēt ar vīriešiem, bet var arī pārgulēt ar visiem bāra apmeklētājiem. Feminisms

viņš izvirzīja jautājumu, vai par feministēm kļūst resnas un nesmukas sievietes, vai feminisms liek viņām par tādām kļūt.

Feminisma pētniece, sociālantropoloģe Jana Kukaine feminisma pretinieku izplatīto uzskatu, ka feministes ir resnas, neglītas un vientuļas, izdala kā klasisku argumentācijas kļūdu *ad hominem* jeb atsaukšanos uz personību. Turklāt kļūdaini ir vērsties pret feministēm kā pret monolītu grupu. Iespējams, vienīgais, kas visām feministēm ir kopīgs, ir tas, ka viņas apņēmušās sasniegt dzimumu, rasu un sociālo grupu politisko, ekonomisko

un sociālo vienlīdzību. Feministes ir gan ticīgās, gan ateistes, gan kaut kur pa vidu savā ticībā; jebkuras rases un tautības; precētas, brīvas, attiecībās (monogāmās vai poligāmās); heteroseksuālas, homoseksuālas, biseksuālas, transseksuālas un aseksuālas; sievišķīgas un vīrišķīgas – aptverts ir viss iepriekš minētais un varbūt nekas no tā. Tomēr feministēm visbiežāk piedēvētā īpašība ir sievišķības trūkums. Taču ko nozīmē sievišķība?

Uzrunāts tika vēdiskais skolotājs un attiecību konsultants Uģis Kuģis, kurš sevi par feministu neatzīst un uzskata, ka šobrīd “sievietes cīnās ar neredzamām dzirnavām kā Dons Kihots”. Viņš klāsta, ka sievišķība nenozīmē tikai seksīgu izskatu, bet tā rodas tikai tad, kad blakus ir vīrietis: “Tikai tad sieviete līdz galam kļūst sievišķīga, tāpat kā sieviete līdz galam kļūst par sievieti, kad kļūst par māti. Sievišķība nozīmē, ka viņa zina savu vietu pasaulē, kas viņa ir, kāda ir viņas daba un kāds ir viņas dzīves uzdevums. Tas ir emocionālais noskaņojums, prāta stāvoklis

un garīgās izaugsmes stāvoklis.” Turklāt U. Kuģis uzsver, ka par sievišķīgu kļūst tikai tāda sieviete, kurai jau kopš dzimšanas ir veidojusies veselīga sapratne par to, ko viņai sniedz māte, ka tēvs pret viņu ir veselīgi izturējies un no bērnības viņa jūtas pasargāta. Tādējādi šai vēl joprojām grūti definējamai sievišķībai ir vieglāk izpausties – tā rodas dabiski, taču, ja sievietēm nākas cīnīties par kaut kādām tiesībām, jāiet uz darbu, jātura sniegš un vēl sazin kas jādara, viņas pazaudē vieglumu un kļūst skarbākas, dusmigākas un neapmierinātākas ar to, ka nav kāda, kurš par viņām parūpējas.

“Mēs dzīvojam laikmetā, kurā ļoti daudzas mūsu identitātes lietas ir tā vai citādi konstruētas, tā vai citādi ir apkārtējās vides un sabiedrības radītas. Kādreiz par sievišķību sprieda pēc tā, kāda viņa ir māte vai kāds ir viņas mātes potenciāls. Piemēram, zinām pēc antikajiem laikiem, ka sievietes ar platiem gurniem bija skaistuma ideāls tāpēc, ka viņas varēja viegli dzemdēt. Domāju, ka pagājušā

gadsimta laikā sievišķība mainījās, papildinot to ar seksapilu. Pateicoties tam, ka mēs jau esam izgājuši cauri postmodernismam, poststrukturālismam, visiem šiem domāšanas veidiem, kas būtiski mainīja bieži polarizējošās lietas, tad arī sievišķība kā tāda būs vienmēr atkarīga no konteksta. Līdz ar to es šaubos, ka šobrīd ir tāda universāla sievišķības definīcija,” saka rakstniece un teoloģe Ilze Jansone.

VĪRIEŠI RAUD

Viens no argumentiem, ko bieži vērs pret feminismu, ir uzskats, ka feminisms apdraud demogrāfiju un tradicionālo ģimeņu vērtības.

“Es vispirms teikšu radikāli – es domāju, ka tās ir vīriešu bailes zaudēt varu,” saka Ilze Jansone. “Kas ir tās ģimenes tradicionālās vērtības, ja statistiski Latvijā ir ārkārtīgi daudz ģimeņu, kurās māte audzina bērnus viena vai bērnus audzina kopā ar vecmāmiņu? Tas ir no aizlaikiem pagrabts konstrukts, jo tradicionālas ģimenes vērtības ir savstarpēja cieņa, savstarpēja mīlestība, savstarpēja ieinteresētība. Kā feminisms to var apdraudēt? Nekā! Feminisms ir par visiem šiem trim! Es domāju, ka visi šie argumenti norāda uz to, ka cilvēki nesaprot, kas ir feminisms, un neizprot, kāpēc tas ir radies, un nav ar mieru lielā mērā atzīt līdztiesību. Tā ir tā konservatīvā, tradicionālā domāšana, kas droši vien ir nostiprinājusies paaudzēs, un varbūt savā ziņā tas ir tāds postpadomju mantojums, kur tika mācīts, ka *džeki* neraud, jo vīrietis baidās zaudēt savas spēka pozīcijas. Tas ir stāsts par to, ka arī vīrietis var atļauties būt vājš,” viņa turpina.

Sabiedrība, kurā dominē vīrieši, nosaka, kas ir sieviete, un diskusijas par to ilgst gadsimtiem. “Tika uzskatīts, ka sievietes nosacīti ķīmiskie procesi organismā stimulē, piemēram, to, ka sievietes it kā vairāk tiek pakļautas histērijām. Histēriski ir arī vīrieši! Sieviete ir “vājāka”, un tādēļ to 19. gs. ieslodzīja privātajā telpā, un tikai vīrieši driksteja gan vēlēt, gan īstenot profesiju. Sievietes rakstniece tika spiestas paslēpties aiz vīriešu pseidonīmiem, lai viņu grāmatas vispār kāds pieņemtu un lasītu. Līdz ar to es domāju, ka tā tiešām ir spēka pozīcija – dominanta pozīcija, kura padara cilvēku nelaimīgu,” norāda Deniss Hanovs, piebilstot, ka gan sievišķība, gan vīrišķība ir tikai konstrukti – kādreiz tika uzskatīts, ka vīrietis nedrīkst raudāt, nedrīkst iet pie psihoterapeita, nedrīkst palikt mājās vai staigāt ar bērnu ratiņiem.

Feminisma vilņi



Gadsimtiem tika uzskatīts, ka sievietes nosacīti ķīmiskie procesi organismā stimulē, piemēram, to, ka sievietes it kā vairāk tiek pakļautas histērijām. Histēriski ir arī vīrieši!

Otrs ne mazāk izplatīts opozicionāru pretarguments ir šāds: feminisms apdraud vīrišķību. Uģis Kuģis apgalvo: “Sieviete var būt skaista, gudra, sievišķīga un karjeriste – jā, bet, ja viņa nenospiež vīrietī! Ja viņa ir viena un viņai tas viss ir jādara, lai izdzīvotu, protams, ka viņai nekas cits neatliek, un tos sauc par izdzīvošanas instinktiem, to nesauc ne par feminismu, ne ko citu.”

“Ko nozīmē apdraudēt vīrišķību?” prāto Jana Kukaine. “Tad ir jājautā, kas ir vīrišķība? Vai mēs varam runāt par vīrišķību kā esenciālu būtību vai tas tomēr ir vēsturisks konstruētais, kā mēs vēlamies apzināt un redzēt mūsu vīriešus, tas, ko mēs no viņiem sagaidām un kādas īpašības viņiem piedēvējam. Ja mēs runājam par šo aspektu, tas pats attiecas arī uz sievišķīgumu. Ir diezgan daudz pētījumu, kas norāda, ka abi šie konstrukti kaut kādā ziņā arī kaitē. Teiksim, tas, ka puīši nevar raudāt, tas rada milzīgas problēmas viņu turpmākajā dzīvē – viņi nedrīkst izrādīt vājumu. Piemēram, mēs to ļoti labi redzam kovida laikā – daudzi vīrieši, valstu lideri diezgan kļāji un nekaunīgi kameras priekšā pauž savu neticību – viņi jau ir neievainojami, viņiem jau nekas nenotiks. Tā ir šī toksiskā maskulinitāte, kas pauž, ka vīrietis ir superstiprs un viņam nekas nevar notikt. Pirmkārt, ja mēs vispār dzirdam jēdzienus “vīrišķība” vai “sievišķība”, tātad tas ir kaut kas, kas ir kultūras noteikts. Bieži vien tas ir standarts vai ideāls, uz ko tiecamies, un, teiksim, ja sieviete uz to netiecas, tad saņem nosodījumu. Tas, vai feminisms maina šos standartus, – protams!” saka Jana Kukaine.

Viņa atzīst, ka feministes, nenoliedzami, ir ļoti daudz kritizējušas vīriešus – tā ir taisnība. “Daži vīrieši šo kritiku spēj sagremot, daži nespēj. Taču sevišķi grūti pārdzīvot, ka vīriešus kritizē “sievietes, kas, kā mēs zinām, ir “zemākas būtnes” un “intelektuāli sliktāk attīstītas”, un viņas vēl uzdrošinās kaut ko pikstēt. Taču viņi jūt, ka tie pikstieni īstenībā ir diezgan tuvu patiesībai, un tas provocē šo naidu un vēlmi kaut kādā veidā pazemot un noniecināt šo feminisma virzienu. Tad, lūk, rodas šie apgalvojumi, ka feminisms apdraud vīrišķību.”

Jāteic, ka tradicionālais jomu sadalījums, kurā vīrietim atvēlēta izglītība, karjera un nauda, sievietei – bērni, ģimene, māja, ko Viesturs Rudzītis izdala kā harmonisku pienākumu sadalījumu (“vīrs atbild par ārpusauli, un sieva – par iekšpasauli”), visdrīzāk, nav tik harmonisks, kā varētu šķīst, jo kaitē abām pusēm. Cilvēku individualitātes ignorēšana

un kategorizēšana pēc dzimuma ierobežo to vīriešu izvēli, kas labprātāk pilnvērtīgi iesaistītos mājas soli un bērnu kopšanā, un to sieviešu izvēli, kas labprātāk nodotos darbam un karjerai.

LA BELLA FIGURA

Ķermeniskums, it īpaši sievietes ķermeņa definēšana un formulēšana, vienmēr bijis feminisma pamatjautājumu skaitā. Reproduktīvajai funkcijai kā sievietes dzīves uzdevumam jeb sievietības mērķklausī jū sen jābūt noraidītai līdz ar sievietes intelektuālo kapacitāti, tiesībām darboties modernajā sabiedriskajā vidē un politiski ietekmēt notikumu gaitu. “Sievietes ķermenis ir suverēna teritorija!” norāda Deniss Hanovs. Tomēr Viesturs Rudzītis uzstāj, ka sievietei vispirms ir jādomā par bērnu radīšanu bioloģiski piemērotākajā laikā, “bet viņai ir ieskaidrots, ka viņai ir jāpabeidz bakalaura, jāpabeidz maģistrs, jādabū labs darbs, laba alga un tikai tad var domāt par bērniem. Jaunas sievietes smadzenes un viņas dzīvi vienkārši sačakarē. Un to dara feministes.” Viņš skaidro, ka sieviete ir arī bioloģiska un arhetipiska būtne un feminismam ir ļoti raksturīgi visu uztvert kā sociālas konstrukcijas, taču nedz sieviete, nedz vīrietis nav tikai konstrukcijas. Sievietes bioloģiskā loma atšķirībā no vīrieša ir dzemdēt, savukārt sievietei, lai uzaudzīnātu savus tikko piedzimušos bērnus, ir nepieciešams vīrietis, kas viņai palīdz to izdarīt. “Tātad mēs iegūstam loģisku, bioloģiski determinētu konstrukciju, kas sadala lomas ģimenē,” saka Rudzītis.

“Ja sievietei tiek stāstīts, ka viņai pašai ir jāpārūpējas par finansēm, nevis jāpaļaujas uz vīrietī, ar ko viņa kopā to bērnu radīs, tas nozīmē, ka viņai jau tiek iepotēta doma, ka viņa būs viena ar bērniem. Tas nozīmē, ka būtībā ģimenes nebūs, un tā ir ideoloģija, tā ir propaganda un nav patiesība. Lai ar bērniem viss būtu kārtībā, ir jāizveido labas attiecības ar savu bērnu tēvu. Ja cilvēki uz to tiktu motivēti, daudz kas sakārtotos. Bet šodien motivācija notiek otrādi, tā rezultātā mēs redzam daudz nelaimīgu cilvēku, mēs redzam bērnus nepilnās ģimenēs, mēs redzam to, ka palielinās šķiršanos skaits, mēs redzam to, ka jauni cilvēki neizlemj veidot ģimenes un radīt bērnus, un, piedodiet, bet feminismam ir ļoti liela loma, ka tā notiek,” turpina psihoterapeits. Viņš uzsver: “Ja sievietei kaut kas neizdodas, tad pirmais reflekss ir vainot vīrietī. Tā tas



Mētra Saberova

ļoti bieži notiek arī premenstruālā sindroma situācijā – bēdas un niknums par to, ka neiestājas grūtniecība, pirmām kārtām ir jāizjūt vīram. Šeit prasītos zināšanas un intelekts, bet tas feminismā *aizbrauc*, viņas nesaprot to, ka sieviete cieš bioloģiski, nevis tāpēc, ka viņa apspiež vīrus. Sievietes tiek kūdītas pret vīriešiem, un tas tiek pacelts ideoloģiski, valsts politikas līmenī, ka valstis patriarhāli apspiež sievietes un ir kaut kas jādara, ka patriarhāts noved pie pasaules kariem un visādām nelaimēm. Tas ir neprāts. Tas ir vienkārši neprāts. Tas ir raksturīgs feminismam, un nekā intelektuāla tur nav – neizmantojot intelektu, lai saprastu bioloģiskos un arhetipiskos pamatus.”

Reproduktīvā funkcija tiek izmantota kā viens no sieviešu diskriminācijas veidiem, turklāt sievietēm, kas pauž vēlmi nerādīt pēcnācējus, nākas klausīties svešu cilvēku viedokļu kakofonijā: ka viņa to vēlāk nožēlos; viņa vienkārši vēl nav satikusi savu īsto partneri; nerādīt pēcnācējus ir savtīgi; ar laiku viņas domas mainīsies, un līdzīgi.

Latviešu māksliniece Mētra Saberova ir interesants piemērs Latvijas kontekstā. Māksliniece ir spērusi radikālu soli un izmanto savu ķermeni un ķermeniskās pieredzes kā publisku platformu, uz kuras pamata var uzsākt nozīmīgas sarunas par kultūras, politiskajiem un sociālajiem jautājumiem, kas skar sievietes ķermeni, un izaicina stereotipus par dzimumu

lomām. Saberova 24 gadu vecumā nolēma, ka nevēlas radīt bērnus, tāpēc izvēlējās veikt sterilizāciju jeb olvadu nosiešanu. To dzeltenā prese plaši iztirzāja. Šādu operāciju nebija iespējams veikt Latvijā, tāpēc viņa devās uz Taizemi. Tāpat viņa ir veikusi jaunavības plēves atjaunošanas operāciju Polijā. Ar operācijas palīdzību māksliniece cer pievērst plašu sabiedrības uzmanību tam, cik absurds ir spiediens, kas mudina sievietes saglabāt nevainību, lai to pēc kāzām varētu laupīt vīrietis, uz kuru līdzīgs spiediens netiek izdarīts. Jaunavības plēves atjaunošanu Saberova realizējusi kā mākslas projektu – protestu pret to, ka perfektām sievietēm nevar būt seksuālā brīvība un pār sievieti ķermeņiem valda vīrieši. Projekta sākumu iezīmēja vairāki selfiji, kurus māksliniece publicējusi *Facebook* pēc operācijas. “Es nebiju izteiktā feminisma kopā, pirms apzinājos, ka vēlos izmantot sterilizācijas operāciju kā mākslas un diskusijas platformu. Tieši dziļāka problēmjautājumu pētīšana aizveda tālāk uz konkrēto situāciju, kurā varu pozicionēt sevi kā feminisma un *kvīru* māksliniecei, kas strādā ar ķermeni vai ķermeņa naratīvu, kā arī vada un veido performances kopienas,” žurnālam *Inquisitio* teica māksliniece.

“Reakcijas Latvijā, protams, ir tādas tipiskas, kā var iztēloties, – esam *seksistiskā* un homofobiskā valstī, bet man arī ir milzu prieks, ka, lai arī grūti nācās, man cieņu izrādījuši cilvēki, kurus cieņu. Kā notiek iz dzīves – dzerot bārā, gadās ar svešiniekiem iesaistīties jaukā sarunā, kas vienmēr no zila gaisa noved līdz jautājumam, vai esmu lesbiete. Tad es izjūtu šo spiedienu, ka man gribot negribot ir jāreprezentē kaut kas, kur es nebiju kā labākā *spoke person*. Turklāt man pretēji neiejūtīgajam jautātajam ir jāietur cieņpilna nostāja, jāsakož zobi un jābūt pacietīgai, lai nesabojātu iespaidu, jo acimredzot es sastādīšu statistiku šī cilvēka uzskatos. Tāpēc man vienmēr ir jāreķinās, vai es nevaru darīt kaitējumu kopienai, vēlot labu, kaut arī reizē, protams, man nav jābūt tik apoloģētiskai un nav jākaunās būt stiprai savā pārliecībā un tēlā,” turpina māksliniece. Viņa ir arī aktīva *kvīru* (no angļu val. vārda *queer* – savāds, dīvains, ekscentriskis) kultūras atbalstītāja un norāda, ka arī Baltijas mērogā *drag king* (parasti mākslinieces, kas tērpušās kā vīrieši, savā izpildījumā ataino dažādām vīriešu grupām raksturīgos stereotipus) pārstāvju ir diezgan daudz. “Kā viens no lielākajiem ieguvumiem noteikti ir Latvijas *drag king* kolektīva izveide. Tā ietvaros es personīgi kontaktējos ar daudziem cilvēkiem, arī



Natālija Knipše

jauniešiem, kuru atbalstīšana un viņu izaugsme, un brīvība man burtiski silda sirdi.”

SIEVIETE PATRIARHĀLĀ IZTEIKSMĒ

*Gribat faktus? (Nu, nu!)
Visi zin manu vārdu;
Zini, ko dara tava meita;
Divānā sukā man krānu.*

Prusaks

Prusaka jeb istajā vārdā Riharda Jaņa Ķullīša dziesmas “Pirmais ligā” vārdi iezīmē ainu, kā nereti hiphopa scēnā, kas veido lielu daļu populārās kultūras, tiek uzlūkota sieviete. “Vīrieša skatījums” jeb *male gaze* uzvedina lūkoties caur šo vīrietim piemītošo seksisma prizmu, kas vīrietim “dod tiesības” uzlūkot sievieti kā objektu. Šī patriarhālā izteiksme sievieti vizuāli pozicionē kā heteroseksuālu vīriešu vēlmes objektu. Sievietes jūtas, domas un pašas dzimumtiekums ir mazāk svarīga nekā vīrieša vēlmju ietvars jeb, kā norāda teoloģe Jansone, vīrietis ir patērētājs, un sieviete ir tas, ko viņš patērē. Hanovs uzskata, ka daudzām sievietēm mūsu sabiedrībā ir jāstāpjas ar seksismu un to, ka viņu ķermeni kāds cits publiskajā telpā pozicionē tā, lai tas pakļautos, sagādātu baudu un, patiesību sakot, par to vēl kļusētu. “Es domāju, ka Latvijas sabiedrībā sievietes, jo sevišķi jaunas sievietes, biznesa

Ekrānšāviņš no Instagram

jomā joprojām ir, top vai tiek veidotas tā, kā vīriešiem tas ir pa prātam. Un daudzi vīrieši diemžēl atšķiras ar to, ka viņi neredz sievietē cilvēku, bet redz objektu – un tas ir nežēlojams! Es domāju, ka tā ir primitīva maskulinitāte, no kuras vajadzētu kaunēties,” saka Deniss Hanovs.

Tiesību zinātņu studente, jauniešu politikas un pilsoniskās iesaistes aktiviste Natālija Knipše, kura ir arī aktīva *Instagram* saturā radītāja, gaumīgi apvieno savu personīgo attēlu publicēšanu ar politisku jautājumu rosināšanu un sekotāju izglītošanu. Viņai sociālie tīkli ir platforma, kurā viņa pauž aktīvas darbošanās nepieciešamības idejas, tajā pašā laikā publicējot arī daudz ikdienas mirkļus.

Vaicāta par objektivizāciju jeb sievietes kā objekta pozicionēšanu, Natālija Knipše atbildēja: “Es par savu dzimumu cenšos nedomāt. Es nedodos uz sapulcēm vai diskusijām ar domu: “Es esmu sieviete.” Es dodos ar konkrētu mērķi vai vēstījumu. Diemžēl ārējie apstākļi dažreiz neļauj abstrahēties. Piemēram, konferencēs, iegūstot jaunus kontaktus, neskaitāmas reizes no šķietami respektabliem nozares profesionāļiem esmu saņēmusi vizītkartes, uz kurām ir uzrakstīts, piemēram, privātais tālruna numurs vai viesnīcas istabas numuriņš. Tajā brīdī saproti, ka visa saruna, kas tikko ar viņu norisinājās, nebija tavu ideju, jautājumu vai nostāju vadīta, bet gan tāpēc, ka viņš tevi uztver konkrētā veidā un redz cita veida notikumu attīstību, kas noteikti nav profesionālā izaugsme balstīta. Gribu uzsvērt, ka ir svarīgi par šādiem gadījumiem runāt, bet zinu, ka tas vienmēr nav viegli. Tā var būt izvēle starp karjeras attīstību un klusēšanu, jo sabiedrībā valda neticība sievietēm, kuras par šo tendenci publiski izsakās. Tomēr gribētu domāt, ka, jo vairāk mēs par to runāsim, jo mazāk šāda reakcija tiks saņemta.”

Runājot par sociālajiem tīkliem, viņa norādīja: “Pirmkārt, es uzskatu, ka visi sen ļoti labi zina, ka cilvēki ir daudzšķautņaini, un fakts, ka mani interesē politika, nenozīmē, ka es nevaru interesēties, piemēram, par modi. Un šī stigma ir dubults standarts, jo attiecībā uz vīriešiem tā netiek tik plaši un dažādi piemērota – visiem liekas pieņemama bilde ar politiķi vīrieti peldbiksēs pludmalē, bet, ja sieviete politiķe to izdarītu, – viņa uzvedas provokatīvi. Tā ir sievieti ķermeņu seksualizācija neatkarīgi no situācijas un apstākļiem. Tas ir diezgan biedējoši, jo sievietēm ar to ir jāstāpjas jau no agra vecuma, un tas ietekmē to, kā mēs pašas sevi uztveram.”

Otrkārt, mūsdienās gandrīz visiem ir profili sociālajos tīklos, un es pieņemu, ka nākotnē būs ļoti grūti atrast kādu “nopietnas” profesijas pārstāvi, par kuru internetā nevarēs atrast interesantas bildes vai informāciju. Šis standarts mainīsies, manuprāt, jo citādi tas cilvēku loks, kas atbildis šim standartam, samazināsies līdz absolūtam minimumam.”

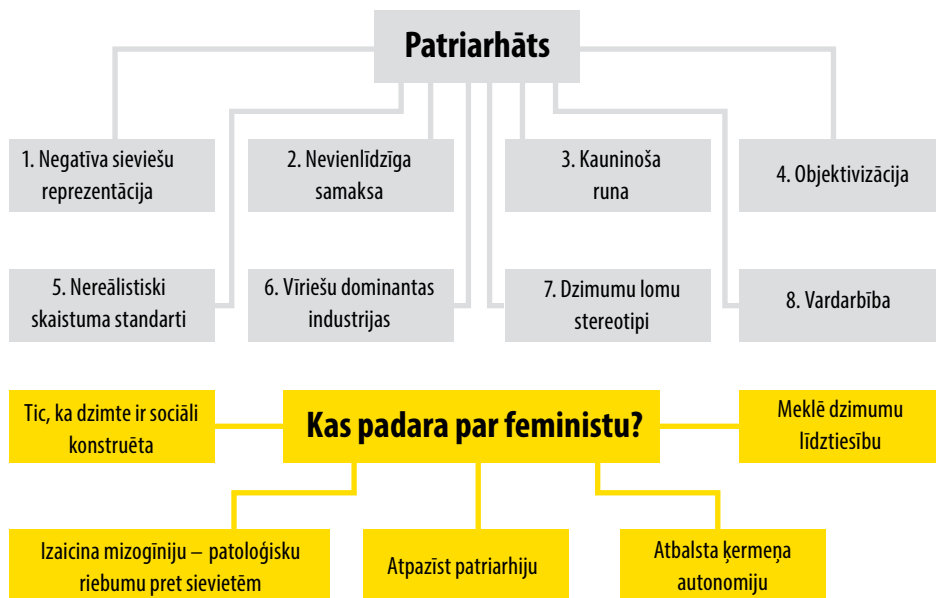
“Jaunās vienotības” deputāts Dimitrijs Golubevs intervijā portālam *NRA.lv* norādījis, ka Latvijai ir vajadzīgs feminisms, kā piemēru minot jauno politiķi Beatu Jonīti. Golubevs saka: “Kā viņu izķengāja sociālajos tīklos! Ja sieviete ir skaista un jauna, tad noteikti ir ieguvusi amatu caur gultu, kā gan citādi. Tas nekas, ka viņa ir beigusi labāko Rīgas skolu, ieguvusi bakalaura grādu vienā no top desmit universitātēm Lielbritānijā un, jāpiebilst, pašlaik studē maģistru programmā diplomātiju Oksfordas Universitātē, bet “tik un tā viņa ir jauns skuķis, kā viņa var būt tādā amatā”?!”

SOCIĀLĀ PAŠAPMIERINĀJUMA PROTĒZE

Kā plašsaziņas līdzekļiem, tā arī sociālajiem medijiem ir būtiska loma kultūras un sabiedrības reprezentācijas plīvura aušanā. Nepārtraukta sieviešu kā vēlmju objektu attēlošana galvenokārt atspoguļojas divās jomās. Pirmkārt, tā vīriešiem dod varu uzlūkot sievietes ķermeni kā vienveidīgas uztveres cienīgu. Otrkārt, tā noved pie sieviešu pašobjektivizācijas. Tīnot sociālo mediju laika joslas, var sastapties ar visdažādāko saturu – kāds dalās ar rīta kafiju, jaunās māmiņas – ar gaidību padomiem, kāds izrāda savu daiļradi un mākslu, ietekmelis virza un popularizē sadarbības paciņas, cits kavējas atmiņās no ceļojumiem vēl pirms pandēmijas, un tam visam pa vidu pa kādam atkailinātam ķermenim. Kur ir tā smalkā robeža starp vulgaritāti un kailumu kā mākslas objektu? Viedokļi, šķiet, dalās uz visām četrām debespusēm.

Uģis Kuģis, piemēram, uzskata, ka cilvēks dižojas ar to, kas viņam ir vērtīgs. Tātad, ja sievietei vērtība ir krūtis un pēcpuse, tad viņa to rāda citiem. Ja viņas vērtība ir gudrība, tad izrāda to. Turklāt tās nav tikai sievietes, kas izrāda atkailinātu ķermeni internetā, atgādina Kuģis, – ļoti daudz ir kailu vīriešu torsu *Instagram*. “Bet no šiem cilvēkiem neko vairāk nevajag sagaidīt,” viņš saka.

Ķermeņa atkailināšana internetā ir pretrunīga feminisma kontekstā. Jana Kukaine uzskata, ka feminisma teorija nav homogēna. No vienas puses, šī tendence iekļauj sievietes



apmierinātību ar savu ķermeni. Protams, kritiski jāvērtē jautājums par to, cik patiesi ir šis apmierinājums? Vai vari sevi pieņemt tikai šajā vienā rakursā? No otras puses, sievietes šādā veidā pašas sevi objektivizē jeb padara par objektu, un jāvaicā, kāpēc sieviete rāda sevi tieši tā, kā to ir mācījuši populārā kultūra, un kāpēc visi šie attēli ir tik līdzīgi? Tā viennozīmīgi ir katra brīva izvēle, kā sevi parādīt sabiedrībai, un nav nekādu tiesību šo izvēli nosodīt. Taču kritiski svarīgs ir jautājums, kuru uzdod Jana Kukaine, – cik patiesi apmierināts jūties ar savu ķermeni, ja ir nepieciešams šis narcistiskais apliecinājums, šie *laiki*, bez kuriem nespēj noticēt, ka tiešām esi skaista, vērtīga un mīlēta?

“Cilvēciskā būtība ir ļoti vienkārša – viņš grib mīlēt un grib būt mīlēts,” saka Uģis Kuģis. “Nav tā, ka tikumiskās bildes būs topā. Sekotāju visvairāk ir puskaīlām meitenēm. Pavērojot, viņai vienkārši ir kompleksi – šī sieviete grib būt mīlēta, ne viņa grib rādīt savas krūtis un dibenu, viņai pietrūkst uzmanības. Un kurš cienījams vīrietis ļaus savai sievietei publicēt tādas bildes? Īsti nē! Tas nozīmē, ka, pirmkārt, šī sieviete neciena savu vīrieti un šī sieviete neciena arī citas sievietes. Nu ir dieviņš tev devis skaistāku ķermeni un, ja tu publicē savas bildes, protams, ka citi vīrieši siekalosies, stātiesies un *laikos* tās bildes, un visas meitenes apbrinos un teiks – es arī gribu tādu ķermeni. Bet ne visiem dieviņš tādu deva. Tāpēc nevajag akcentēt savu ķermeni, ķermenis agrāk vai vēlāk novecos – ko tad tu darīsi?” viņš turpina.

“Lielākajā daļā kultūru mums tomēr nav integrēta šī te kailuma pozitīvā domāšana un uzvedība,” saka psihoterapeite Kristīne Balode. Visbiežāk kailumam sociālajos tīklos tiek kabināta klāt vulgaritāte, tomēr tas ir ļoti plašs un mainīgs jēdziens – kā nekā agrāk sievietes, kas nēsāja bikses vai brauca ar velosipēdiem, tika uzskatītas par vulgārām. Deniss Hanovs uzskata, ka “tā drīzāk ir diskusija par to, cik lielā mērā pats cilvēks, kura ķermenis tiek eksponēts, jūtas un ko jūt. Šodien mēs dzīvojam patēriņa pasaulē, kurā ķermenis tiek patērēts ļoti intensīvi. Mēs esam caurcaurēm piepildīti ar internetā seksualizētu vidi, līdz ar to iespējams, ka tur ir pārāk daudz erotiskā un mēs jau kļūstam notrulināti.”

Balode norāda, ka tas, kā cilvēks sevi eksponē, pašam var nozīmēt ko vienu un kādam citam ko citu, kas liecina, ka mēs katrs esam atbildīgi par to, kādu motīvu vai iemeslu vadīti publiskajā telpā atkailināmies, taču tas viennozīmīgi nepasargās mūs no citu individuālās interpretācijas, un svarīga ir spēja apzināties robežu, kā citi definē mani un kā es definēju sevi.

Pašmāju ietekmētāju pionieres Agnijas Grigules *Instagram* kontā, kura auditoriju veido vairāk nekā 80 tūkstoši sekotāju, nereti sastopamas fotogrāfijas ar atkailinātu ķermeni. A. Grigule klāsta, ka jau kopš agra vecuma, kad sāka interesēties par modi un modes fotogrāfiju, iedvesmojās no tādiem fotogrāfiem kā Mario Testino un Helmūts Nūtons, kuru daiļradē bieži vien figurē sievietes ķermenis un kailums. “Esmu ar to uzaugusi, un šie leģendārie fotogrāfi



Ekrānšāviņš no Instagram

Agnija Grigule

ir iedvesmojuši mani dzīvei. Uzskatu, ka cilvēkam nevajadzētu kaunēties par savu ķermeni, neatkarīgi no tā, kā viņš izskatās. Pilnīgi visi ķermeņi ir akceptējami – ja nemīlēsi sevi, tad dzīvē nekas īsti neizdosies. Ar to es nedomāju, ka obligāti ir jāpucējas, bet sevi ir jāmīl, un šīs atkailinošās fotogrāfijas – es vilktu paralēles ar sevis mīlēšanu un cienīšanu,” saka Grigule. “Nosodījumu es, protams, saņemu katru dienu. Pat simtiem cilvēku man *atseko*, ja es ielieku kādu šādu fotogrāfiju. Latvija ir ļoti konservatīva šajā ziņā, un es personīgi nejūtos slikti, to darot. Esmu pamanījusi arī to, kā sieviete izmainās un atplaukst, sekojot man *Instagram*. Protams, daudzi pārmet un saka, ka es propagandēju to, ka meitenei obligāti ir jāizskatās šādi, un tāpēc lieku cilvēkiem justies slikti, bet tad es saņemu nosodījumu un cilvēki liek man justies slikti par savu ķermeni – tas ir vislielākais minuss,” viņa turpina.

QUO VADIS

Sufražistes taču visu ir izcīnījušas, ko tur vairs? Šis ir klasisks postfeminisma arguments, kas liek grumbās saraukties pieri, kad mūsdienās tiek piesaukts feminisms. Turklāt mēs taču varam lepoties – Latvija ir viena no pirmajām valstīm, kas ievieša vienlīdzīgas balsstiesības, līdzko valsts tika nodibināta. Formālā vienlīdzība, par kuru cīnījās pirmā viļņa feministes, ir panākta – Eiropā nūdien vairs nav likumu, kas sievietei liegtu balsot tikai tāpēc, ka viņa ir sieviete. Tomēr pētnieki un dzīves situācijas liecina, ka ar formālo vienlīdzību vien nepietiek – sievietes vēl joprojām

ir vairāk nabadzībai un vardarbībai pakļautā sociālā grupa. Kukaine norāda, ka sievietes tiek iedrošināta pilnveidoties publiskajā dzīvē, taču, vai ir kādi likumi, kas regulē, ka, teiksim, pārim ir vienlīdzīgi jāiesaistās bērna audzināšanā? Sievietes ir ieguvušas piekļuvi publiskajai sfērai, taču privātajā sfērā tradicionālās dzimumu lomas vēl joprojām ir ļoti dzīvotspējīgas. Tātad viena no būtiskākajām mūsdienu feminisma redzesloka problēmām Latvijā ir nevienlīdzīga pienākumu sadale mājas dzīvē.

Kā otru būtisku feministu jautājumu teoloģe Ilze Jansone izdala vardarbību ģimenē: “Vardarbība visbiežāk tiek vērstā tieši pret sievietēm vai bērniem. Tā ir viena lieta, kas, manuprāt, būtu latviešu feministu uzdevumu uzdevums – mazināt šo vardarbību, iedrošināt sievietes runāt, jo sievietes bieži par vardarbību un to, ko ir piedzīvojušas, nerunā un, kas ir paradoksāli, vaino pašas sevi.”

Deniss Hanovs norāda, ka pašlaik feminisma attīstību visvairāk traucē tas, ka šī kustība kā tiesību paplašināšana tiek uzverta tā, ka tā notiek uz kāda cita rēķina. Tā ir liela kļūda, ko uztur mūsu sabiedrībā arī politiķi – ka paplašināt kādas kopienas vai grupas tiesības ir iespējams tikai tad, ja vairākumam kaut kas tiktu atņemts. Savukārt kā otru (skumjāko) problēmu kultūras pētnieks izdala to, ka ir sievietes, kas pašas izsmej feminismu un to noliedz kā harmoniju traucējošu.

Ari Natālija Knipše uzskata, ka sievietes bieži vien pārāk zemu sevi novērtē, piesakoties kādam amatam. “Seksismu izskaust ir iespējams, bet tas prasis laiku, jo tas balstās gan institucionālās, gan sabiedriskās, gan pamatā individuālās izmaiņās, un reti kurš grib mainīties, īpaši, ja esošā sistēma strādā viņa labā. Reprēzentācija un piemēri ir svarīgi motīvi. Es uzskatu, ka viskompetentākajam cilvēkam ir jādara konkrētais darbs, taču, lai varētu viennozīmīgi to piemērot, ikdienā ir nepieciešams nodrošināt, ka jau no paša sākuma pieeju iespējams neietekmē personas dzimums,” saka Natālija Knipše.

“Pirmkārt, ir nepieciešams uzlabot sabiedrības zināšanas par to, ka feminisms kā tiesību kultūra ir domāta visiem. Vīriešiem ir svarīgi, lai sievietes ģimenē, kolektīvā, vienalga, kur, būtu feministes, jo vīrietim nav vajadzīga pakļauta, apspiesta un nevienlīdzīga, tātad nelaimīga sieviete. Cilvēkam neatkarīgi no dzimuma ir vajadzīga laime, un laimi var sasniegt tur, kur nav ierobežojumu tikai tāpēc, ka kāds ir iedomājies, ka sievietes kaut ko nespēj izdarīt un tādēļ viņai var maksāt mazāk. Sabiedrībā

ir nepieciešams par to runāt! Otrkārt, ir nepieciešama politiska griba, kas ir domāta patiesai vienlīdzībai, nevis uz papīra. Treškārt, ir nepieciešama interešu pārstāvniecība – nepieciešams, lai sieviešu organizācijas rīkotu nevis tēju vakarus, bet maršus, piketus, skrējienus, protestus un skaļi runātu par to, ka, ja apspiež kādu, apspiež visus!” saka Deniss Hanovs, paužot viedokli, ka feministiem ir jābūt mums visiem, jo, “ja kāda grupa jūtas apspiesta un nelaimīga, tad tā ir visas sabiedrības problēma. Tā ir sadzīves un ikdienas brīvība, tādēļ es domāju, ka vienlīdzība un līdztiesība vienkārši palielina dzīves kvalitāti”.

Pašrealizācijas iespējas un brīvība ir nenoliedzama mūsdienu priekšrocība, nevis kaut kas pašsaprotams. Viena no ietekmīgākajām feminisma figūrām, kādreizējā Amerikas Savienoto Valstu Augstākās tiesas tiesnese, kas ir devusi neatsveramu piensumu līdztiesības kustībai, Ruta Bādere Ginzburga teikusi: “Lasišana ir atslēga, kas atver durvis daudzām labām lietām dzīvē. Lasišana veidoja manus sapņus, vēl jo vairāk – lasīšana palīdzēja šiem sapņiem kļūt par īstenību.”

Pārņem grūtsirdība, iedomājoties, ka savulaik, kā rakstījusi Virdžīnija Vulfa, sievietes nedrīkstēja apmeklēt bibliotēku bez vīriešu kārtas pavadoņa. Bez feminisma sieviete, iespējams, nevarētu turēt grāmatu rokās, publicēties, neizmantojot vīrieša pseidonīmu, viņas domām ne vien neļautu nonākt publiskajā telpā, bet par katru cenu tiktu ierobežota to rašanās. Ja tas šķiet pārlietu margināls piemērs un lasīšana tev nav pie sirds, tad uz mirkli aicinām tevi, lasītāj, iedomāties par saviem mērķiem un kaismēm – vai tās spētu īstenot, ja nebūtu šo neglīto, resno un dusmīgo vīriešu, kas maršēja ielās, aizstāvot iespējas, kas mūsdienās ir pašsaprotamas? Taču vēl būtiskāk ir padomāt ne vien par sevi, bet arī par to, vai tiešām ikviens sabiedrības loceklis neatkarīgi no dzimuma spēj pilnvērtīgi pieredzēt savu dzīvi, vai drīkst mīlēt, ko vēlas mīlēt un mīl, drīkst saukt savu ģimeni par ģimeni, dzīvot bez nosodījuma par izvēli būt pašam? Latvijā dzimušais un pasaulē slavenais filozofs un ideju vēsturnieks Jesaja Berlins uzskatīja, ka cilvēka būtības galvenais elements ir izvēles brīvība. Ja cilvēkam nav tiesību pašam noteikt savas dzīves kursu, tas ir, pieņemot lēmumus par sevi, tad šā cilvēka cilvēcība tiek degradēta un noliegta. Ja opozicionārā viedokļa pārstāvis aicina aizmāties, ko nozīmē sievišķība, varbūt vispirms ir vērts aizmāties, ko nozīmē cilvēcība? 🤔

Akadēmiskā prokrastinācija – reāla problēma vai iedomas?

Autore: Sanija Svipsta



Kolāža: Sanija Svipsta, Modris Brasliņš, izmantojot interneta resursus

Cambridge Dictionary vārdnīcā *prokrastinācija* skaidrota kā *darbība, kad cilvēks turpina aizkavēt to, kas jādara, bieži vien tāpēc, ka tas ir nepatīkami vai garlaicīgi*. Prokrastinācija ir salīdzinoši reti pētīts fenomens, tādēļ dati par tās sastopamību studentu vidū ir neprecīzi vai tie nemaz nav pieejami.

AKADĒMISKĀ PROKRASTINĀCIJA

Akadēmiskā prokrastinācija ir raksturīga jauniešiem vidusskolas mācību posmā un studentiem – veicamais uzdevums vai studiju darbs tiek atlikts uz vēlāku laiku. Akadēmiski prokrastinējošiem studentiem ir raksturīgi darbu paveikt pēdējā brīdī, jo viņi no tā izpildes izvairās, mazāk raksturīgi ir darbu nepaveikt vispār, jo studenti apzinās savus pienākumus.

Amerikāņu psihiatrs Viljams Somerss (*William Sommers*) uzsver, ka prokrastinācija ir veids, kā students cenšas reorganizēt izglītības

sistēmu, it īpaši tad, ja tā nesaskan ar viņa interesēm. Brīdī, kad students sasniedzis prokrastinācijas augstāko punktu, tas var beigties ar neregulāru lekciju apmeklējumu vai studiju pamešanu. Jāuzsver, ka studenti, kas prokrastinē, ir adaptējušies akadēmiskajai videi, darot darbus savā tempā, jo nereti prokrastinācija nevis traucē sasniegt labus rezultātus mācībās, bet tieši pretēji – rosina darbus darīt ar lielāku piepūli, lai gan tie netiek darīti laikus. Nozīme ir arī laika plānošanai jeb tam, cik daudz laika viņš pavada studējot un cik daudz laika atvēl saviem hobijiem. Tomēr, ja students izjūt vainu un diskomfortu, tas liecina par prokrastinācijas klātbūtni.

Ir svarīgi atšķirt divas līdzīgas, tomēr dažādas lietas – prokrastināciju un slinkumu. Prokrastināciju veicina veicamā darba aizkavēšana, nodarbojoties ar blakus lietām, savukārt slinkumu raksturo zems motivācijas sliekšnis jeb absolūta nevēlēšanās neko darīt. Ja obligāti

veicamā darba vietā labprātāk izvēlies darīt jebko citu, piemēram, notīrīt katru virtuvē esošo garšvielas trauciņu, tad tu prokrastinē, taču, ja nevēlies veikt obligāti veicamos darbus un jebkurus citus darbus, bet labprātāk skaties kādu filmu *Netflix*, tu slinko. Darba atlikšana uz vēlāku laiku vai teju uz pēdējo brīdī ne tikai samazina motivācijas sliekšni, bet arī grauj turpmāko darbu kvalitāti, jo tie tiek veikti sasteigti, bez īpašas piepūles.

KĀDĒL TIEŠI STUDENTI PROKRASTINĒ?

“Studenti prokrastinē, jo viņiem ir daudz dažādu mācību darbu, sākot ar literatūras lasīšanu un beidzot ar to, ka jāveic praktiski darbi, piemēram, jāraksta referāti, jāaizstāj bakalaura un maģistra darbi,” skaidro RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klinikas psihiatrs un RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas katedras docents



Artūrs Utināns

Artūrs Utināns. Students izvēlas konkrētu specialitāti, savu interešu vadīts. Katrā studiju programmā ir tādi studiju kursi, kuri studentam sagādā grūtības, jo tie neraisa interesi.

Students ne vienmēr izprot visus studiju laikā mācītos kursus, taču viņš ir spiests tos apgūt, un šie kursi ir tie, kuros students visbiežāk prokrastinē.

Psihoterapeits uzsver, ka studenti ir ļoti atšķirīgi – vieni atsakās no baudas, zinot, ka ilgtermiņā tas viņiem atmaksāsies – nāks par labu, taču citi izvēlas īstermiņa baudu, tādējādi ilgtermiņa mērķi tā arī netiek sasniegti. Svarīga loma ir arī diskomfortam. Studentiem, kuriem ir grūtības pārvarēt diskomfortu studiju darbu dēļ, nereti ir sliktāki akadēmiskie rezultāti un sasniegumi.

Prokrastināciju izraisa daudzi faktori, tomēr pētnieki visbiežāk izšķir šādus iemeslus:

- **Traucējošie faktori, kas liek mums novērsties.** Pavadīt divas stundas pie datora, lai uzrakstītu darbu, – grūti. Pavadīt divas stundas pie datora, lai noskatītos filmu, – nekādu problēmu! Bet kur tad ir problēma? Visbiežāk sastopamais traucējošais faktors ir dažādās viedierīču aplikācijas un internets kopumā. Roka tā vien sniedzās pēc telefona, lai paskatītos, kas jauns ierakstīts *Facebook* vai kas jauns redzams *Instagram* storiņā. Tomēr ne tikai domās mēdzam “aizpeldēt” kaut kur citur un pat nepamanām, kā zaudējam koncentrēšanās spēju.
- **Iekšējais konflikts pašam ar sevi.** Ar prātu cilvēks saprot, ka darbs ir jāizdara, taču reizēm tas paņem ļoti daudz laika, ko mēs labprāt pavadītu citādi, piemēram, skatoties filmas, sportojot, pavadot laiku ar ģimeni, draugiem, veltot šo laiku sev. Dažreiz var šķīst: “Kāpēc mēģināt, ja man tāpat neizdosies?” To var dēvēt arī par perfekcionismu. Pat ja darbs tiek veikts savlaicīgi, izvirzītie ideāli un standarti ir tie, kas neļauj iesākt darbu pabeigt līdz galam, piemēram, students-perfekcionists baidās nodot darbu, jo viņu māt sajūta, ka tas nav pietiekami labi paveikts.
- **Zemapziņā apslēptas bailes.** Tāpat kā perfekcionists baidās no tā, ka darbs nebūs pietiekami labi izdarīts, ir cilvēki, kuri baidās no uzslavām jeb labi padarīta darba, no citu nosodījuma, no tā, ka darbs var izrādīties nepietiekami labs, tādēļ nāksies sākt no nulles, kā arī no pārmaiņām, pēkšņiem

notikumiem, kas iesāktā darba tempu vai nu samazinās, vai apturēs pavisam. Tās var būt arī bailes “izkāpt no komforta zonas” un vēlme pasargāt sevi no kauna.

- **Zināšanu trūkums.** Tas skar ne tikai studentus, bet arī cilvēkus darba vidē. Nereti konkrēta uzdevuma veikšanai nepieciešamas papildu zināšanas, un, ja zināšanu trūkst, tas nozīmē arī papildu darbu, savukārt papildu darbs nozīmē, ka tas aizņems vairāk laika, tātad darbs kļūs apjomīgs, un cilvēkiem trūkst motivācijas uzsākt lielāka apjoma darbu. Tieši tādēļ tas var kļūt par augstas prioritātes darbu.
- **Blakus nodarbes.** Studentam tas var būt algots darbs. Atsaucoties uz Izglītības un zinātnes ministrijas datiem, 2017. gadā mācību semestra laikā līdztekus studijām strādāja 61 % studentu, no tiem pastāvīgs algots darbs bija 49 % studentu. Ja salīdzina ar 2013. gada datiem, nodarbināti bija 36 % studentu. Tāpat studenti labprāt brīvā laikā nododas saviem hobijiem – sportam, mākslai. Nereti gan pēc pavadītā brīvā laika rodas vainas apziņa par nepaveiktajiem uzdevumiem.
- **Depresija.** Viens no studentu prokrastinācijas iemesliem var būt arī depresija, ko rada pārslodze studiju darbā. Depresiju var atpazīt pēc bezpalīdzības un bezcerības sajūtas, noguruma, enerģijas trūkuma, kā arī grūtībām iesākt vai pabeigt uzdevumu. Depresija var izraisīt vai veicināt hroniskas prokrastinācijas attīstību, jo tās pamatā ir vilcināšanās. Depresijas gadījumā raksturīga jebkura darba vilcināšana, kas rezultējas ar to, ka cilvēks nevēlas darīt absolūti neko, savukārt prokrastinācijas laikā cilvēks apziņās uzdevuma nepieciešamību, tomēr izvēlas *stiept gumiju* un labprātāk nodarbojas ar mazāk svarīgām lietām – *sērfot* internetā, tīrīt māju, izvest pastaigā suni.

UZMANĪBAS DEFICĪTA UN HIPERAKTIVITĀTES SINDROMS

Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms (UDHS) ir diagnoze, un daudzu diagnožu, piemēram, depresijas, trauksmes traucējumu, UDHS, gadījumā cilvēkam var būt raksturīga tieši prokrastinācija. Jāuzsver, ka prokrastinē arī pilnīgi veseli cilvēki, tādēļ tie ir salīdzinoši nesaistīti jēdzieni. Psihiatrs Artūrs Utināns skaidro, ka prokrastinācija nevar būt UDHS rašanās iemesls. To drīzāk var uzskatīt par galarezultātu. “Līdzīgi ir ar temperatūru,

kas nav iemesls tam, ka cilvēks slimo ar kādu vīrusu. Vīruss ir iemesls tam, ka cilvēkam ir temperatūra,” uzsver A. Utināns.

Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms ir viens no biežāk sastopamajiem garīgajiem traucējumiem, kas lielākoties novērojams maziem bērniem. Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas 2019. gada datiem ar to saskaras 5–8 % bērnu, taču, ja netiek ārstēti, tie var turpināt izpausties arī pieaugušo vecumā.

UDHS RAKSTURĪGAS TRĪS GALVENĀS IEZĪMES:

- **Neuzmanība.** Nespēja fokusēties.
- **Hiperaktivitāte.** Ātras, pārmērīgas ķermeņa kustības, murmināšana, ģurdēšana, nespēja savaldīties dažādās dzīves situācijās, kad nepieciešams ievērot mieru. Tāpat vērojama nervozitāte, nepacietība.
- **Impulsivitāte.** Neapdomīga, sasteigta rīcība. Impulsīva rīcība nereti var novest arī pie fiziskām un psiholoģiskām traumām.

KAS IZRAISA UDHS?

Nav pilnībā noskaidrots, kas izraisa šo sindromu, taču Pasaules Veselības organizācija ir apkopojusi galvenos šī sindroma izcelsmes cēloņus. Tie ir:

- **Iedzimtība.** Sindroms var tikt nodots no paaudzes paaudzē, tādēļ, ja bērnam jau no agrīna vecuma tiek novērotas UDHS pazīmes, iespējams, bērns ir pārmantojis to no savas mātes vai tēva.
- **Bērības trauma.** Iespējams, bērns ir saskāries ar kādu traumatisku pieredzi, kas ir atstājusi iespaidu uz viņa psihi. Nereti šī trauma izraisa bailes, kas gadījumā, ja tās netiek nomāktas, kļūst par vienu no iemesliem, kādēļ bērns kļūst nekontrolējams.
- **Priekšlaicīga dzimšana vai smagas dzemdības.** Gan priekšlaicīgas dzemdības, gan smagas dzemdības bērna organismā var radīt stresu, kā arī, ja tās ir bijušas patoloģiskas dzemdības, bērns var piedzimt ar galvas traumu, nepietiekamu svaru.
- **Vides toksīnu ietekme.** Pētījumi ir pierādījuši, ka pārāk liels svina daudzums gaisā var ietekmēt jaundzimušā veselību, jo tas kairina nervu sistēmu, var tikt traucēta reakcija, tā kļūst lēnāka, aizturēta, kā arī var tikt novērots neizskaidrojams nogurums un nespēks.
- **Mātes ikdienas paradumi.** Piemēram, smēķēšana, alkohola lietošana, psihotropo

vielu lietošana. Īpaši bīstami gadījumos, kad tas tiek darīts grūtniecības laikā. Šie toksiskie faktori var atstāt negatīvas sekas uz augli.

- **Psihosociālie apstākļi.** RSU Psihiatrijas un narkoloģijas katedras 2014. gadā izstrādātajās UDHS diagnostikas un korekcijas vadlinijās skaidrots, ka UDHS var radīt tādi psihosociālie apstākļi kā nopietnas nesaskaņas ģimenē, zems sociālais stāvoklis, liela ģimene (daudz bērnu), tēva kriminalitāte, psihiska slimība mātei. Nelabvēlīga sociāla un emocionālā situācija ģimenē ir būtisks faktors, kas paaugstina UDHS risku.

UDHS PIEAUGUŠAJIEM

Latvijā nav pieejama statistika, kas norādītu, cik daudz pieaugušo mūsu valstī cieš no uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroma. Tiek vērtēti tikai atsevišķi gadījumi, kad pieaugušais vērsās pēc palīdzības pie speciālista. Simptomi bērniem un pieaugušajiem ir gandrīz vienādi, taču tie var atšķirties reizēs, kad pieaugušais ar šo sindromu nav slimojis bērnībā, bet tas parādījies citu iemeslu dēļ.

Pieaugušo UDHS sindroma ārstēšana ir līdzīga kā bērniem. To var ārstēt gan ar medikamentiem, gan sabalansējot savu ikdienas grafiku, uzmanību pievēršot lietām, kuras ir svarīgākas, tādējādi izvirzot prioritātes. Ja neviens no veidiem, kā cīnīties ar UDHS ierosinātāju – prokrastināciju, nelīdz, ir jāvērsas pie speciālista. Psihoterapeits var ieteikt labāko ārstēšanas metodi un sniegt savus padomus.

Neiroloģes Sandras Vestermanes ārsta prakses mājaslapā pieejamā informācija liecina, ka UDHS simptomi izvirzīti, balstoties uz "Psihisko traucējumu diagnostikas un statistikas rokasgrāmatu" (*The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM*) jeb klasifikatoru.

Sindroma simptomi, kas raksturīgi pieaugušajiem:

- nepievērs uzmanību detaļām vai pieļauj neuzmanības kļūdas darbavietā,
- cilvēkam ir nemierīgas rokas vai kājas, vai viņš nemitīgi grozās krēslā,
- grūti saglabāt uzmanību gadījumā, ja ilgi jāsež,
- neieklausās, kad viņš(-a) tieši tiek uzrunāts(-a),
- izjūt diskomfortu, sekojot instrukcijām, un nespēj pabeigt darbu,
- ir grūti veikt uzdevumus klusumā,
- problēmas rada pasākumu, uzdevumu organizēšana,

Diagramma: Sanija Svipsta, Modris Brasliņš, izmantojot interneta resursus



- sajūt nepieciešamību būt kustībā,
- nepatīk, nevēlas veikt uzdevumus, kas prasa garīgu piepūli,
- pārmērīgi daudz runā,
- bieži vien atbild, pirms jautājums uzdots līdz galam, nevar sagaidīt savu kārtu,
- vienlaikus dara citas lietas, kas nav nepieciešamas konkrētam uzdevumam,
- var aizmirst ikdienas darbības, uzdevumus, pienākumus.

KĀDA IR STATISTIKA PAR UDHS PASAULĒ?

Lai gan šis sindroms vairāk raksturīgs bērniem, ir skaidrs, ka no tā cieš arī pieaugušie. Dažādos zinātniskos pētījumos ir pierādīts, ka šī psihes slimība nav raksturīga konkrēta vecuma cilvēkiem un iepriekš minētie UDHS iemesli ir par pamatu tam, lai ar to saskartos pieaugušie. ASV klīniskie speciālisti atzīst, ka UDHS fiziskās un psiholoģiskās disfunkcijas slimajām personām dzīves laikā izpaužas visās – gan privātajās, gan sociālajās – jomās, tāpēc šie traucējumi jāuzskata par psihosociālo disfunkciju. Ar UDHS lielākoties slimo bērni, un, ja laikus šis sindroms tiek atklāts un vecāki laikus vērsas pie speciālistiem, to var veiksmīgi ārstēt. Šī iemesla dēļ skolās ir pieejami psihologi, kuri var sniegt palīdzību bērnam, konsultējoties ar viņa vecākiem, kā arī liela nozīme ir pedagoga darbam – cik daudz ar bērnu tiek strādāts un cik liela uzmanība viņam tiek pievērsta.

Nav pieejami precīzi dati par to, cik daudz studentu pasaulē prokrastinē. Tāpat nav

pieejami konkrēti dati par UDHS izplatību pieaugušo vidū. 2017. gadā veiktā pētījuma dati liecina, ka aptuveni piektdaļai vai pat pusei pieaugušo ar UDHS ir smagi depresīvi traucējumi / distīmija jeb hroniski nomākts garastāvoklis. 2016. gadā iegūtie dati no mājaslapām, kurās aplūkota prokrastinācija, vēsta, ka ar pieaugušo UDHS saskaras aptuveni 2,8 % pasaules iedzīvotāju. Tā kā statistika ir neprecīza, tad pieļaujams, ka šo cilvēku skaits ir daudzreiz lielāks. Pētījumos ir noteikti pieaugušo UDHS izplatības rādītāji ASV, kas ir robežās no 2,5 līdz 4,4 procentiem. Apskatot mājaslapu, kurā aplūkota UDHS izpēte, tiek secināts, ka vīriešiem tas diagnosticēts biežāk – aptuveni 5,4 %, savukārt sievietēm – 3,2 % gadījumos.

Teju katru gadu ir novērojama UDHS pacientu skaita palielināšanās bērnu un pusaudžu vidū. 2017. gadā uzvedības un emocionālie traucējumi, kas parasti sākušies bērnībā un pusaudža vecumā, konstatēti 1500 bērnu vecumā no 0 līdz 14 gadiem, 674 bērniem vecumā no 15 līdz 17 gadiem, kā arī 731 cilvēkam, kas vecāks par 18 gadiem. Amerikas Slimību kontroles un profilakses centru (*Centers for Disease Control and Prevention*) dati liecina, ka 2016. gadā ar UDHS saskārušies 6,1 miljons jeb aptuveni 9,4 % bērnu. 2019. gadā pētnieks Darius Foru (*Darius Foroux*) veica aptauju, kurā piedalījās 2219 cilvēki.

Šis aptaujas mērķis nebija noskaidrot faktu, vai kāds no viņiem prokrastinē vai ne. Šajā aptaujā svarīgi bija procentuāli iegūtie dati.

Tika uzdoti tikai divi jautājumi:

- 1) Cik stundas tu vakar prokrastinēji?
- 2) Kas šo situāciju, tavuprāt, vislabāk raksturo?

No aptaujātajiem 88 % atzina, ka dara to vismaz stundu dienā. 3,4 % respondentu atzina, ka iepriekšējā dienā prokrastinējuši vismaz piecas stundas un vairāk. Aptaujā piedalījās strādājoši cilvēki, no aptaujas izslēdzot tādas grupas kā studenti, nestrādājošie un tādi, kas pētījuma laikā vairs nestrādā.

SMADZEŅU, PSIHES PROCESI UN EMOCIJAS PROKRASTINĀCIJAS LAIKĀ

Cilvēks vēlas izvairīties no darbībām, ar kurām iespējams prognozēt diskomfortu, taču šī prognoze var būt nepareiza. Cilvēks prognozē, ka viņam būs grūti uzsākt darīt kādu darbu, taču īstenībā, sākot šo darbu darīt,

pie kāda konkrēta uzdevuma, taču nereti cilvēkam šo uzdevumu pildīt nav vēlēšanās, jo, iespējams, ka darba izpilde būs vai nu grūta, vai garlaicīga.” Arī sajūta, ka veicamais darbs ir garlaicīgs, ir emocija, un šīs emocijas noved pie prokrastinācijas. Pēc kāda laika, kad uzdevuma izpildes termiņš praktiski ir beidzies, cilvēks var sākt sevi kritizēt, sev uzbrukt, kā arī kļūt dusmīgs uz sevi par to, ka nesaņēms uzdoto uzdevumu izpildīt savlaicīgi. Nopietnākos gadījumos var rasties arī cita veida trauksme, piemēram, kritika un nepatika pret pasniedzēju.

KĀ PĀRVARĒT PROKRASTINĀCIJU?

Psihiatrs Artūrs Utināns uzsver, ka studenti pēc palīdzības vērsas salīdzinoši bieži un lielākoties izvēlas doties pie jauniešiem ārstiem jeb rezidentiem, kuri īsteno studentu palīdzības projektu, prokrastināciju minot kā bieži

Prokrastinācija ir īstermiņa ieguvums, bet ilgtermiņa ieguvums patiesībā ir zaudējums, ja cilvēks izvēlas kādu konstruktīvu diskomfortu, lai gūtu lielākus ieguvumus ilgtermiņā. To var uzskatīt par prokrastinācijas pārvarēšanas stratēģiju.

izrādās, ka tas nav nemaz tik nepatīkami. Cilvēks prokrastinācijas laikā nodarbojas ar blakus lietām, piemēram, *sērfo* internetā, viņš apzinās, ka tas sagādās lielāku baudu un sniegs iespēju atpūsties, relaksēties.

Psihiatrs A. Utināns skaidro, ka mūsu smadzenēs dažādu darbību rīcības programmas konkurē viena ar otru, un viena šāda rīcības programma, kas ir aktīvāka, var izkonkurēt otru programmu, kas ir mazāk aktīva. Vēlme iegūt baudu ir aktīvāka. Cilvēka smadzenēs darbojas tādas kā programmas – gan īstermiņa ieguvumiem, gan ilgtermiņa ieguvumiem.

Tajā brīdī, kad cilvēks atliek kādu darbu, rodas trauksme, kas ir nākotnes darbību vai rezultātu negatīvs novērtējums. Bez trauksmes iespējams saskarties arī ar dziļākām emocijām. Psihiatrs A. Utināns uzsver: “Ja students ir perfekcionists, tad viņam var šķist, ka pavisā izdarīts darbs var vainagoties ar kauna sajūtu, tādēļ darbu ir nepieciešams izdarīt ļoti rūpīgi. Perfekcionistam raksturīga ilga strādāšana

sastopamu problēmu. Students visbiežāk pēc palīdzības vērsas, jo jūt trauksmi un cieš no prokrastinācijas.

“Studentam prokrastināciju ir jāmācās pārvarēt!” uzsver A. Utināns, iesakot prokrastinācijas gadījumā lasīt pašpalīdzības grāmatas, kurās prokrastinācijas pārvarēšana aprakstīta pa soļiem. Tāpat iespējams vērsties pēc palīdzības pie psihoterapeita. Ja studentam ir vieglāki traucējumi, kā iepriekš minētā trauksmainība, perfekcionisms, sociālā trauksme, tad ieteicams sākt ar pašpalīdzības grāmatu lasīšanu, taču, ja ir nopietnāki traucējumi – UDHS, klīniskā depresija vai panikas lēkmes, tad ieteicams kombinēt psihoterapiju ar medikamentozu terapiju. Rakstura traucējumi, tādi kā trauksmaini izvairīgas personības traucējumi vai personas ar atkarību traucējumi, tiek ārstēti tikai ar psihoterapijas palīdzību. Ārstēšana var būt ilgstoša – pat ilgāk nekā trīs gadus. Sociālo trauksmi ārstē aptuveni vienu gadu, apmeklējot speciālistu vienu reizi nedēļā.

Sekmīgas studijas prasa daudz darba, un tajā tiek ieguldīts daudz laika. Studentu nevar nosodīt par vēlmi atpūsties no studiju darba, taču tad, ja prokrastinācija ir kļuvusi par ikdienu un darbam neredz ne gala, ne malas, tad jāapsver veidi, kā ar to cīnīties. Pirmais solis cīņā ar prokrastināciju ir apziņa, ka tu ar to saskaries. Nav vienotu un konkrētu prokrastinācijas pārvarēšanas vadliniju, tomēr pētnieki un psihoterapeiti ir izvirzījuši ieteikumus prokrastinācijas pārvarēšanai.

Sadali darbus mazākos darbos! Ja strādā pie lielāka projekta, saraksti plāna punktus, lai galvā nerodas haoss un lai negādās aizmirst svarīgus pieturpunktus.

Maini apkārtējo vidi! Ja iespējams, mācies, raksti darbu, sēžot pie galda. Turi darba galdu kārtībā, lai uz tā nebūtu haoss un viss būtu pa rokai – pildspalvas, lapas, piezīmes. Veic darbu gaismā, nesēdi tumsā.

Izveido darāmo darbu sarakstu! Turi to redzamā vietā. Pēc katra izdarītā darba to izvītro. Ieraksti atgādinājumus telefonā vai plānotājā.

Nelieto telefonu! Noliec telefonu neredzamā vietā, noslēdz skaņu, izslēdz tajā internetu, lai pēc iespējas vairāk koncentrētos darbam!

Nebaidies no neveiksmes! Ja darbu rakstīji pēdējā vakarā, bet par to saņēmi neapmierinošu vērtējumu, uzreiz nenozīmē, ka jāpadodas. Tam noderēs darāmo darbu saraksts.

Apbalvo sevi! Piemēram, mācies trīs stundas, bet pusstundu atpūties, paēd, pavingro, izvēdini telpas vai *sērfo* sociālajos tīklos.

SAINFELDA METODE

Nereti izvirzītais mērķis nevar tikt sasniegts, jo apzinies, ka tā veiksmīgai izpildei trūkst motivācijas. Iespējams, sāki nodarboties ar sportu, bet pēc pāris nedēļām pameti, vai arī mēģināji rakstīt blogu, bet pārstāji, jo to lasīja pārāk maz cilvēku. Iemesli var būt dažādi, taču, lai sekmīgi sasniegtu izvirzītos mērķus, amerikāņu komiķis un producents Džerijs Sainfelds (*Jerry Seinfeld*) savā komiķa karjeras laikā izstrādājis metodi, kas dod iespēju cilvēkiem pārtraukt prokrastinēt. Viņš uzsver, ka tikai patiesi lideris jebkurā jomā spēj pēc zaudējuma piecelties un turpināt iet tālāk, kamēr citi cilvēki padodas. Sainfelda metode fokusējas uz katras darbības procesu un tā attīstību, nevis uz katru sniegumu. Šīs metodes pielietojumā svarīgi ir atcerēties, ka mērķa sasniegšanai nepieciešama sistēma. Sainfelda metode uzskatāma par efektīvu, jo tā uzlabo atmiņu,

Sainfelda metodes soļi

1. Nosaki mērķi!

Piemēram, studiju darbus iesākt laikus, pēdējo dienu pirms iesniegšanas veltīt tikai tā uzlabošanai. Jo konkrētāks mērķis, jo labāk.

2. Sadali mērķi pa daļām!

Mērķa sadalīšana palīdzēs veidot rutīnu. Piemēram, ja esi nolēmis mācīties piecas stundas, tad katras stundas pēdējās 10 minūtes atpūties. Jo vairāk sevi motivēsi, jo vairāk izdosies laiku izmantot lietderīgi. Iesākot rutīnu, jāsniedz sev motivācija nākamajai dienai.

3. Iekārto kalendāru!

Jo lielāks un tavam skatienam pamanāmāks būs kalendārs, jo vieglāk būs nezaudēt fokusu. Kur tiek novietots kalendārs, ir atkarīgs no izvirzītā mērķa. Ja mērķis saistās ar studijām, tad kalendāru var novietot uz galda blakus datoram. Kalendāra mērķis ir vizuāli nepārtraukti motivēt un atgādināt par iesākto. Kalendārā veiktās atzīmes sniedz papildu motivāciju.

4. Atzīmē savus panākumus!

Jo radošāk veiksi atzīmes, jo motivētāks jutīsies. Kalendārā vari atzīmēt ne tikai krustiņus, bet arī iezīmēt savas motivācijas, izmantojot emocijzīmes. IZvēlies sev tīkamas krāsas un uzlīmes. Jo radošāks būs, jo vairāk motivācijas gūsi nākamajai dienai.

5. Nepieļauj kļūdas divreiz!

Ja nepakļaujies rutīnai, nevēlējies neko darīt vai arī neizdevās, veic kalendārā atzīmi, pieraksti, kādēļ neiekļāvies rutīnā. Jo vairāk sevi nosodīsi, jo lielāka iespēja, ka šādas dienas atkārtosies, tādēļ nedrīkst aizmirst par apņemšanos. Iekļauj savā kalendārā arī "tukšās dienas" jeb brīvdienas. Dienu skaits ir atkarīgs no izvirzītā mērķa, un katru nedēļu brīvo dienu skaits drīkst atšķirties.

rada atbildības sajūta, attīsta radošumu, kā arī to ir ērti lietot.

Sainfelda metodes pielietošanai ir nepieciešams kalendārs, vēlams, lai tas būtu drukāts papīra kalendārs.

PIEREDZES STĀSTI

Ints (31 gads). "Tas bija jaunības maksimālisms"

"Vispilgtākais piemērs bija 9. klase un vidusskola saistībā ar mācībām. Tajā brīdī bija citas prioritātes. Jaunības maksimālisms. Ballītes līdz ritam šķita svarīgākas par skolu. Vidusskolā līdztekus arī strādāju, tas tomēr aizņēma daudz mana laika. No ritmiem piecēlies bija ļoti grūti, ar bezspēku... un tad šķita: "Ai, pagulešu." Mācības nebija prioritāte. Likās, ka skolā neko svarīgu nenokavēšu. Prioritāte bija nopelnīt naudu. Bija tā pašāvība un augsts pašnovērtējums ar domu, ka gan jau tāpat vēlāk izdarīšu. Un izdarīju!

Mēs visi šad tad atliekam kaut ko uz pēdējo brīdi. Piemēram, šobrīd mans darba stils bez prokrastinācijas nevar būt iedomājams. Ir ļoti daudz darbu un uzdevumu, kuri jāsystematizē, tādēļ mazāk svarīgie darbi tiek atlikti uz pašu pēdējo brīdi. Ir gadījumi, ka tie vispār netiek izpildīti. Pēdējos četrus gadus dzīvoju pastāvīgā stresā darba dēļ, bet tas vairāk saistīts ar manu perfekcionismu un darba specifiku.

Uzskatu, ka vienmēr visu var izdarīt labāk. Tā cenšos sevi motivēt. Bet vai vajag? Un ko tas prasa no taviem resursiem? Jā, ja būtu mācījies labāk, būtu labākas atzīmes, bet tā ir tikai atzīme – skolotāja subjektīvs vērtējums. Un ļoti bieži vērtē tevi kopumā, nevis zināšanas, kas nav pareizi. Darbā līdz šim nekādu problēmu nav bijis, jo šibrīža amats prasa disciplīnu un gribasspēku. Sevi jālauž bieži, jo ir smagi, bet viegli ir tikai tiem, kas neko nedara."

Monta (21 gads). "No stresa es radu sev vēl lielāku stresu – prokrastinējot!"

Prokrastinācija man piemīt jau kopš pusaudžu gadiem, respektīvi, kopš brīža, kad pati sāku plānot savu laiku. Tā ir sajūta, ka es apzinīgi vēlos darīt kaut ko lietas labā, bet, jo vairāk apzinos, cik nozīmīgs man ir šis projekts, jo vairāk velku garumā tā uzsākšanu, nodarbojoties tieši ar neko. Domāju, ka esmu attīstījis sevī UDHS (uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindromu). Lai arī man šis nav medicīniski apstiprināts, esmu diezgan pārliecināta, ka man tas varētu būt. Prokrastinācija ļoti

ietekmē manu ikdienu, es vairs nelasu daudz grāmatas, kā tas bija agrāk, arī netiekos tik daudz ar draugiem, jo savā apzinīgumā tomēr uzskatu, ka man ir jāmacās, taču rezultātā varu nosēdēt visu vakaru, prokrastinējot datorā – lasot ziņas, kuras tobrīd varbūt nav prioritāte, skatoties sociālos tīklus, YouTube video. Lielākā prokrastinēšanas pieredze man laikam ir bijusi ar zinātniski pētnieciskā darba rakstīšanu vidusskolas laikā, jo es patiesi vēlējos uzrakstīt labu darbu un mans skolotājs lika ārkārtīgi lielas cerības uz mani. Rakstīju par Kārļa Ulmaņa autoritārā režīma 15. maija svētku svinēšanas atspoguļojumu laikrakstā "Jaunākās Ziņas". Tolaik, lai arī es ziedoju vairākus mēnešus šī darba rakstīšanai un man pat nācās pilināt acu pilienus, tomēr lielu daļu laika vienkārši prokrastinēju, sēžot sociālajos medijos vai klausoties ulmaņlaika mūziku noskaņai.

Cenšos mazāk sēdēt telefonā, izdzēst sociālo mediju lietotnes vai aiznest telefonu uz otru istabu – telefons ir liels prokrastinācijas cēlonis. Esmu centusies ilgstoši, bet kaut kā neesmu atradusi savu metodi." 🤔

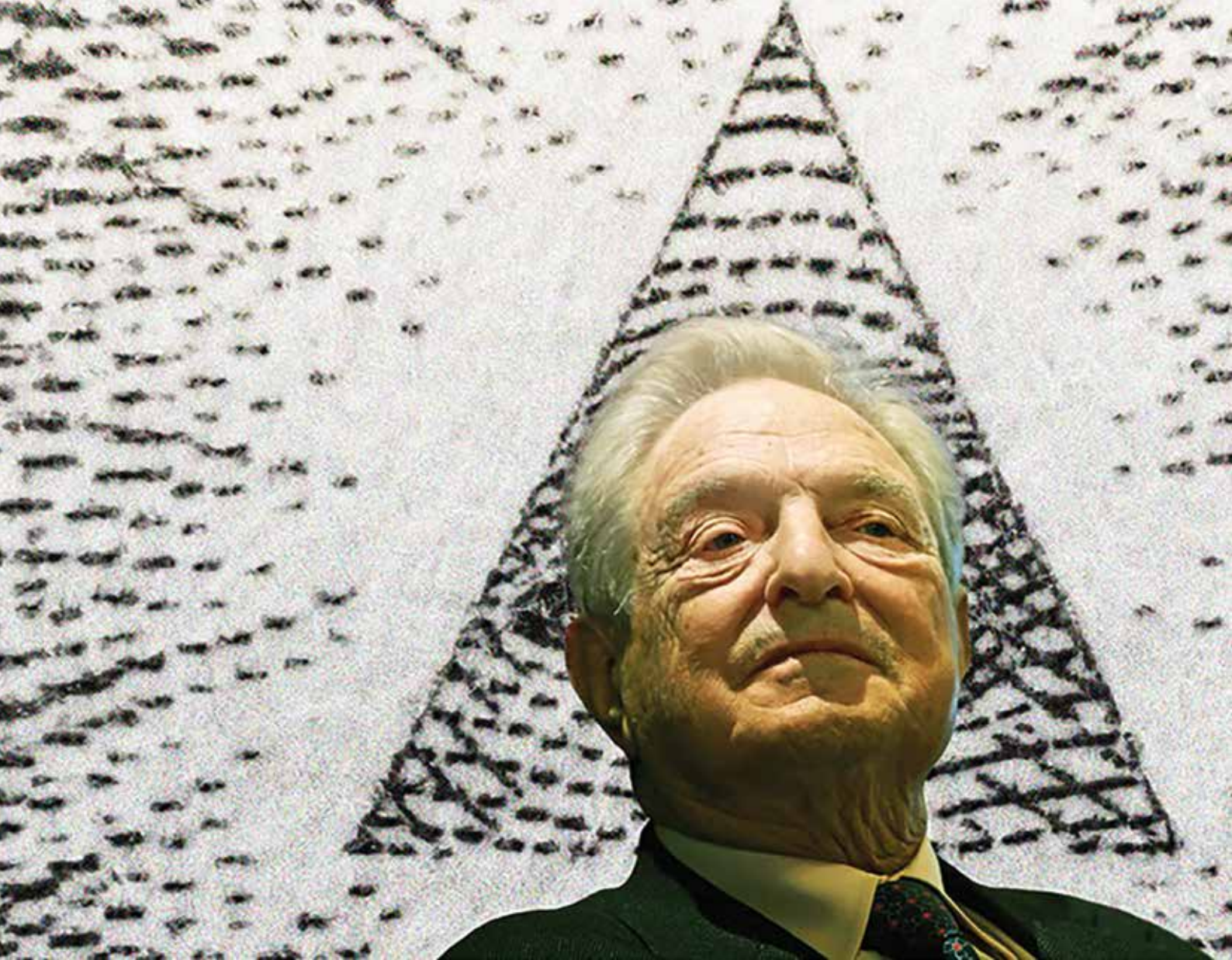
Avoti un literatūra:

- ADHD (UDHS pētniecība). Iegūts no: additudemag.com
- Ventaskrasta, L. 2011. *Pielāgotās fiziskās aktivitātes pedagoģiskajā korekcijā hiperaktīvajiem (ar UDHS/UDHS izpausmēm) sākumskolas skolēniem: promocijas darbs*. Rīga: Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija. Iegūts no: https://www.lspa.lv/files/research/theses/L.Ventaskrasta/Luize_Ventaskrasta_PROMOCIJAS_DARBS_25_01_2012.pdf
- Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC). *Statistikas dati par psihisko veselību, 2009–2018*. Iegūts no: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/psihiska_veseliba_statistikas_dati_190520191.xlsx
- Foroux, D. *How common is procrastination?* Iegūts no: <https://dariusforoux.com/wp-content/uploads/2019/06/How-Common-Is-Procrastination-A-Study-By-Darius-Foroux.pdf>
- Andrēziņa, R., Tērauds, E., Keverē, L., Bezborodovs, Ņ. 2014. *Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroma (UDHS) diagnostikas un korekcijas vadlīnijas bērniem un pusaudžiem*. BKUS, RSU Psihiatrijas un narkoloģijas katedra. Iegūts no: https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Dokumenti/pnk/UDHS_vadlinijas_2014.pdf
- World Health Organization (Pasaules Veselības organizācija). 2019. *Attention deficit Hyperactivity disorder (ADHD)*. Iegūts no: https://applications.emro.who.int/docs/EMRPUB_leaflet_2019_mnh_214_en.pdf?ua=1&ua=1
- Izglītības un zinātnes ministrija. 2017. *Studentu sociālie un ekonomiskie apstākļi Latvijā*. Iegūts no: <https://www.izm.gov.lv/lv/petijumi-0>

mediju un kultūras pētījumi

- Ko neviens tev nestāsta par Sorosu?





Soross – pasaulē ļaunākais cilvēks ar labdara dvēseli?

Džordžu Sorosu apzīmē ar vārdiem “pasaulē ļaunākais cilvēks” un “planetāra mēroga parazīts”, jo viņš tiek vainots daudzu pasaulē plašu krīžu izraisīšanā. Tajā pašā laikā šis cilvēks tiek uzskatīts par pasaules mēroga filantropu un labdari. 2002. gadā Latvijas valdība viņam pat piešķīra Triju Zvaigžņu ordeni.

Autore:
Monta Kaiva Konovalova

Atvērtās sabiedrības fondos viņš ieguldījis 32 miljardus labdarībai daudzās pasaules valstīs, tomēr opozicionāri viņu dēvē par nacionālo un tikumisko vērtību iznīcinātāju, liberālu vērtību paudēju, kura galvenā ideja esot iznīcināt valstu robežas, lai valdītu pār

pasauli, tomēr vienlaikus viņa milzīgais ieguldījums kultūras un sociālās dzīves attīstībā ir neatsverams. Viņa oponenti pārmet, ka 1997. gadā viņš esot gandrīz iznīcinājis Taizemes un Malaizijas ekonomiku. Bijušais Malaizijas premjerministrs Muhameds

Mahathirs Sorosu esot nosaucis par ļaundari un plānprātiņu (tiesa gan, turpmāk publikācijas liecina, ka pēc vairākiem gadiem bijušais premjers draudzīgā veidā pārtraucis strīdu), tāpat Soross uzskatīts par apvērsumu izraisītāju Gruzijā, Ukrainā un Birmā.

Kas liek domāt par Sorosu mūsdienās? Pandēmijas apstākļos kā uzmācīgas augļu mušīņas savairojušās dažādas savvērestības teorijas, kas tiek izplatītas galvenokārt internetā. Dažās iekļauts arī Sorosa vārds. Tas šķiet dzirdēts teju katram regulāram mediju lasītājam, un, kā vēstīts kādā *The Jerusalem Post* publikācijā, – vienubrīd bijis pat 500 000 negatīvu tvītu par Sorosu vienā dienā (*Sales*, 09.09.2000.). Vārdu salikums “Sorosa maukas” vai “sorosieši” un “sorosīti” nereti manāmi interneta komentāros Latvijas mediju vidē, komentētājiem šādi apsaukājot dažādus Latvijas žurnālistus vai cilvēkus, kuru darbību sponsorējis Sorosa fonds, kas liek domāt par to, kas ir tik pretenciozs šī fonda darbībā. It īpaši man, žurnālistikas programmu absolvējošai studentei, temats par pretrunīgā Sorosa ietekmi medijos šķiet mazliet smieklīgs un vienlaikus paradoksāli nesaprotams. Neglaimojošo faktu ir daudz, bet tikpat daudz – arī uzslavu.

Nesenākie notikumi, kas piedēvēti deviņdesmit gadu vecajam kungam, ir *Black*

viņš vadīja spekulatīvus darījumus, pērkot lētāk un pārdodot dārgāk dolārus pret britu mārciņu, kas vēl vairāk novārdzināja tolaik finanšu nedienās nonākušo karalisti.” Sorosa spekulācijas, kā vērtē *The Washington Post*, tolaik ietekmēja Lielbritānijas mārciņas izkrišanu no Eiropas valūtas kursu mehānisma.

Pirmās savvērestības teorijas par Džordžu Sorosu parādījās 90. gadu sākumā, bet tās uzplauka pēc tam, kad viņš 2003. gadā nosodīja Irākas karu un sāka ziedot miljoniem dolāru ASV Demokrātiskajai partijai. Kopš tā laika amerikāņu labējie komentētāji un politiķi seko viņa darbībai ar aizvien pieaugošu niknumu un dedzību. Tomēr Donalda Trampa uzvara ASV prezidenta vēlēšanās pacēla Sorosam veltītos uzbrukumus jaunā līmenī. Tikpat liela nozīme bija 2018. gadā Ungārijā organizētajai bijušā Ungārijas premjerministra Viktora Orbāna kampaņai *Stop Soross*, tādā veidā vērsoties pret nelegālās migrācijas atbalstīšanas politiku, ko veicināja Soross.

Foto: World Economic Forum/Wikimedia Common; Morrison1977/iStock

Lai gan *Forbes* pasaules turīgāko cilvēku sarakstā ar 8,3 miljardu ASV dolāru kapitālu Džordža Sorosa vārds atrodams tikai 213. vietā, Austrumeiropā, tai skaitā Latvijā, Soross reizēm šķiet vispopulārākais un visbiežāk piesauktais miljardieris.

SOROSA SAVVĒRESTĪBAS TEORIJU EVOLŪCIJA

Kāpēc par viņu runā tik daudz? Sorosa fondos strādājošie ieņem augstus amatus politikā, žurnālistikā, no šiem fondiem tiek sponsorēta izcilu kultūras un izglītības darbinieku izaugsme. Cilvēki, kam bijusi saistība ar Sorosa fondu atbalstu, ir valstu sabiedriskās un politiskās domas līderi – liela daļa Latvijas Saeimas dažādu sasaukumu deputātu vai dažādu periodu ministru ir bijuši tiešā saistībā ar projektiem, kas finansēti no pretrunīgi vērtētā filantropa fondiem. Mediju organizācijas, kas saņēmušas naudu no viņa labdarības, Sorosa darbības kritiķu skatījumā, automātiski pakļautas uzpirktu mediju statusam. Latvijā un citās valstīs uzaugušas vairākas paaudzes, kas varējušas mācīties no šī cilvēka finansiāli atbalstītajām grāmatām.

lives matter (2020. gadā radusies kustība, kas izraisīja masu nekārtības ASV) izraisīšana; viņš, tāpat kā Bills Geits, tiek uzskatīts par Covid-19 pandēmijas un arī 2008. gada globālās finanšu krīzes izraisītāju. Kā norādīts *The Washington Post*, “apvainojumu viņam netrūkst – Soross tiek vainots par teroristu un narkotiku atbalstīšanu, nodokļu nemaksāšanu, cenzūru, komunistu atbalstīšanu, atvērtajām robežām”.

Delfi.lv rakstā “Soross 90 gadu jubilejā” minēta zīmīga informācija: “Lai gan *Forbes* pasaules turīgāko cilvēku sarakstā ar 8,3 miljardu ASV dolāru kapitālu Džordža Sorosa vārds atrodams tikai 213. vietā, Austrumeiropā, tai skaitā Latvijā, Soross reizēm šķiet vispopulārākais un visbiežāk piesauktais miljardieris. Soross dažās valstīs tiek vainots par 1997. gada Āzijas finanšu krīzes veicināšanu, un deviņdesmitajos gados

SOROSA IZCELSME, DARBĪBA KARA UN PĒCKARA LAIKĀ

Gardži Švarcs (*Gyargy Schwartz*) ir dzimis 1930. gada 12. augustā Ungārijā, Budapeštā, vidusšķiras ebreju ģimenē un pārdzīvojis nacistu okupācijas laiku Ungārijā. Pēc nacistu iebrukuma Ungārijā, lai izvairītos no anti-semitiskas diskriminācijas, 1936. gadā viņa tēvs nomainīja ģimenes uzvārdu. Ģimene bija spiesta uzņemties kristīgo identitāti un dzīvot zem citiem vārdiem, un kopš tā laika viņš zināms kā Džordžs Soross.

Kad Ungārijā sākās Hitlera valdīšana un ebreju slepkavības, Džordžs Soross esot iesaistījies darbā ar cilvēku, kura uzdevums bija aprakstīt un konfiscēt ebreju īpašumus. Par to viņš ir saņēmis daudzus pārmetumus. Šeit iezīmējas pirmais iemesls daudzū opozicionāru nepatīkai pret Sorosu – viņa izcelsme un finansiālās spekulācijas, kas

ksenofobiem liek pievērst viņam pastiprinātu uzmanību.

1947. gadā Sorosu ģimene no Budapeštas pārcēlās uz Londonu, kur Soross studēja filosofiju Londonas Ekonomikas augstskolā – viņš bija slavenā filosofa Kārļa Poppera students, kura grāmata *The Open Society and its Enemies* Sorosam sniedza iedvesmu nodibinājuma nosaukumam. Sorosa filosofija vienmēr bijusi saistīta nevis ar materiālām, bet cilvēciskām vērtībām (Koenena, Soross, Bairons, 2000). Saskaņā ar Poppera teikto atklātas sabiedrības garantē un aizsargā racionālu vērtību apmaiņu, bet slēgtas sabiedrības liek cilvēkiem pakļauties autoritātēm neatkarīgi no tā, vai šī iestāde ir reliģiska, politiska vai ekonomiska.

“ANGLIJA IR AIZSLĒGTA, ATSLĒGA IR NOLAUZTA”

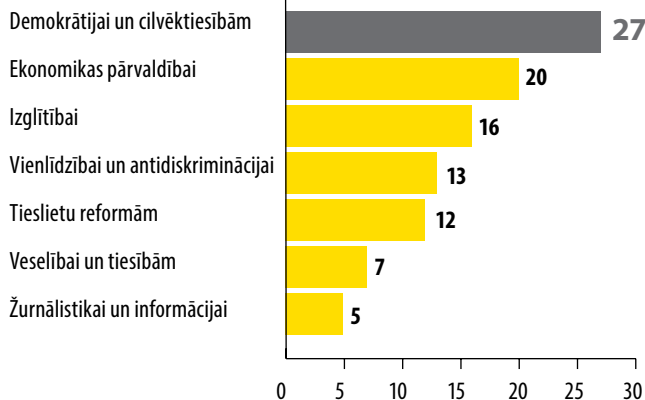
Soross zināms kā cilvēks, kurš “salauza Anglijas banku”. Būdamis brokeris, viņš ilgus gadus nodarbojās ar finanšu spekulācijām. Viszīmīgākais notikums ir 1992. gada 16. septembris, kas vēsturē iegājis ar nosaukumu “Melnā trešdiena”, jo šajā dienā spekulāciju rezultātā Soross nopelnījis miljardu dolāru. Ši iemesla dēļ Lielbritānija bija spiesta izstāties no Starptautiskā Valūtas fonda un mārciņas vērtība samazinājās. Bagātību viņš ieguvis ar Volstrītas un Eiropas investīcijām un riska ieguldījumu fondiem. Viņa nodibinājums, ko sākotnēji sauca par Atklātās sabiedrības fondu, 1979. gadā sāka finansēt stipendijas melnādainajiem studentiem Dienvidāfrikā (aparteida laikā, kad bija likumiski pieļauta rasu segregācija – melnādainajiem un krāsainajiem cilvēkiem bija liegts atrasties daudzās vietās, kur uzturējās baltādainie), bet drīz pēc tam viņš pievērsās demokrātijas veicināšanai agrākajās komunistiskajās Austrumeiropas valstīs, tostarp Baltijas valstīs, un viņa dzimtajā Ungārijā. Viņš ir ziedojis lielu daļu tās bagātības, ko nopelnījis, novirzot finansējumu *Open Society Foundations* – bezpeļņas organizācijām, kas finansiāli atbalsta demokrātiju un cilvēktiesību ievērošanu vairāk nekā 100 valstīs.

PAR SOROSA FONDU JEB KAS SOROSA LĀCĪTIM VĒDERĀ?

Sorosa fonds ir veidots no 25 neatkarīgiem nodibinājumiem teju visā pasaulē. Galvenais fonds mērķis ir radīt atvērtu sabiedrību. Atvērtā sabiedrība tiek balstīta uz likumiem – demokrātiski ievēlētu valdību, dažādu pilsoņu

“Open Society Foundations” 2019. gada budžets

▶ Sadalījums sektoros, %



Avots: https://www.opensocietyfoundations.org/newsroom/open-society-foundations-and-george-soros?fbclid=IwAR3kuXD_dZldGVBi-9QYWgkM_QawkAhFObZDymYn10lhD9LL5nObETA7mjA

sabiedrību, minoritāšu respektēšanu un brīvo tirgus ekonomiku. Šīs organizācijas atbalsta izglītības, mediju un komunikācijas, pilsoniskās sabiedrības, vides, zinātnes un medicīnas, kultūras un mākslas, ekonomikas restrukturizācijas un likumiskās reformas. Pirmais fonds tika izveidots 1984. gadā Ungārijā, savukārt jaunākais – 2016. gadā Mjanmā. Atvērtās sabiedrības fondi ir snieguši lielāko privāto atbalstu Eiropas romu minoritātei. Sākot ar 1993. gadu, fondi piešķir desmitiem miljonu dolāru humānajai palīdzībai un palīdzības centieniem kara laikā cietušajām bijušajām Dienvidslāvijas valstīm. Kopš 1989. gada Soross pats vairs nevada savu investīciju fondu ikdienas darbu. Pēc viņa teiktā, trešo daļu sava laika viņš pavada, domājot un pūloties padarīt skaidru savu domāšanu par to, kur būtu jāiet viņam un kurp iet pasaule.

Dažādu Sorosa oponentu viedokļu dēļ pirmās asociācijas par Sorosa fonda finansējumiem bieži vien saistās ar uzpirktiem žurnālistiem. Ja pievērs uzmanību, kur tiek noguldīta nauda no Sorosa fonda budžeta, tad var novērot, ka visvairāk tiek ieguldīts cilvēktiesībās (27%), pēc tam ekonomikā (20%), izglītībā (16%), diskriminācijas novēršanā (13%), tiesību reformām (12%), veselībai (7%), bet vismazāk (5%) – žurnālistikai un informācijas nozarei.

“FONDS ATVĒRTAI SABIEDRĪBAI DOTS” UN SOROSA DARBĪBA LATVIJĀ

“Sorosa fonds-Latvija” darbojas kopš 1992. gada, kad to dibināja kā daļu no Atvērtās sabiedrības fondiem (*Open Society*

▶ Kopējais budžets 2019. gadā, mljrd. ASV dolāru

1,08

▶ Kopējie izdevumi kopš 1982. gada, mljrd. ASV dolāru

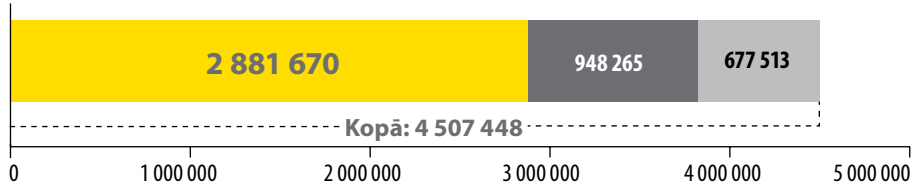
15,2

Foundations). Kopš 2014. gada “Sorosa fonds-Latvija” pazīstams kā “Fonds atvērtai sabiedrībai DOTS” (tas pats fonds, kas zināms kā sarunu festivāla “Lampa” organizētājs). Kā norādīts fonda mājaslapā, fondam ir trīs prioritāri darbības virzieni: 1) līdzdalības demokrātijai, 2) līdzsvarota ekonomika / sociālā uzņēmējdarbība, 3) iekļaujoša sabiedrība. Fonda pamatkapitālu veido 2,5 miljonu eiro grants no Atvērtās sabiedrības fondiem, kas nodrošinās fonda ilgtspēju (Fonds atvērtai sabiedrībai DOTS, 20.09.2014.).

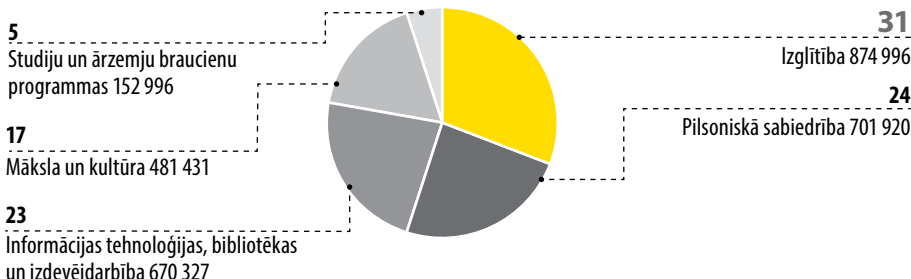
Latvijā pirmās asociācijas par Sorosa darbību saistās ar daudziem finansētiem izglītības projektiem – vairāku universitāšu finansēšanu, grāmatām, kuras lasām, studiju stipendijām, mākslas un kultūras sponsorējumiem. Īstenoti tādi zināmi labdarības projekti kā “Paēdušai Latvijai”, kas aizsākās 2009. gadā un ko īstenoja fonds kopā ar portālu *ziedot.lv*, uzņēmējiem un individuālajiem ziedotājiem. Palīdzība tika sniegta arī SOS bērnu ciematam, Latvijas mazajām lauku skolām, radošajai uzņēmējdarbībai. Var minēt 1996. gada budžetu, tā sauktos fonda ziedu laikus, kad tam bija nozīmīga ietekme neatkarīgās Latvijas valsts atjaunošanā. Latvijā mediju atbalsta projektiem, tostarp informācijas tehnoloģijām, bibliotēkām un izdevējdarbībai, tolaik bija atvēlēti 23% no kopējā budžeta, tādā veidā ievietojot to kā 3. prioritāti aiz liderpozīcijas – izglītības nozares (31% no kopējam finansēm), un 24% tika atvēlēti pilsoniskajai sabiedrībai. Tas liek domāt, ka Sorosa fonda finansiāli ietekmei uz medijiem mūsu valstī bijusi neapšaubāma nozīme.

“Sorosa fonda-Latvija” budžets 1996. gadā

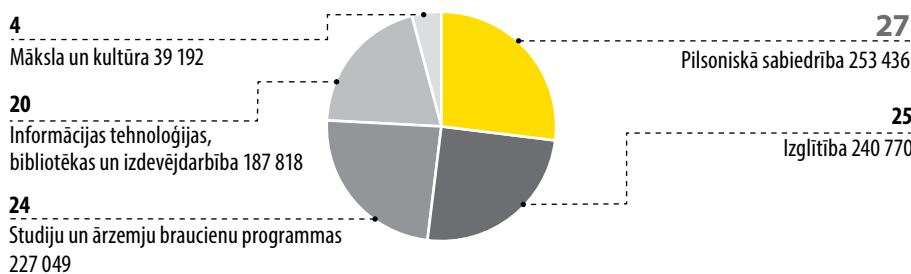
▶ ASV dolāri ▶ Nacionālās programmas ▶ Reģionālās programmas ▶ Administratīvie izdevumi



▶ Nacionālo programmu budžets 1996. gadā, iedalīts kategorijās, %, ASV dolāri



▶ Reģionālo programmu budžets 1996. gadā, iedalīts kategorijās, %, ASV dolāri



CILVĒKI, KAS PAZĪST SOROSA FONDU NO IEKŠPUSES

Apkopojot apgalvojumus, kas veltīti cilvēkiem, kuri pārstāv Sorosa ideoloģiju un tiek saukti par sorosītiem, visbiežāk lasāmi šādi apgalvojumi: “sorosīti taču ir visa nacionālā un tikumiskā nīdēji”, “sorosīti ir kolaboracionisti”.



Vita Tērauda,

13. Saeimas deputāte, bijusi “Sorosa fonda-Latvija” (1996–2003) izpilddirektore; reformu ministre:

“Manuprāt, publiskas personas kurina sazvērestības teorijas, tie ir populistiski izteikumi, kam ir maz saistības ar realitāti. Ja mūsu sabiedrība, tāpat kā citas sabiedrības, tam notic, par to man ir ļoti skumji, jo tam ir

ļoti maza saistība ar to darbu, kas tika darīts Sorosa fondā. Kāpēc tas tā notika? Tas drīzāk būtu jājautā Zaļo un Zemnieku savienībai un tiem politiskajiem spēkiem ap Lemberga kungu. Kāpēc viņiem bija izdevīgi demonizēt tās liberālās vērtības, kas Eiropā tolaik bija svarīgas? Baltijas pētnieciskās žurnālistikas centrs *Re:Baltica*, tāpat kā ļoti daudzas organizācijas pasaulē, sagatavoja projektus savām iecerēm un ir dabūjis finansējumu šo ieceru īstenošanai – ne jau kāds ir teicis: “jums būs tā domāt”. Ja viņi grieztos ar šiem pašiem projektiem Vatikānā, viņus droši vien neatbalstītu, bet, ja griežas tur, kur ir žurnālistikas liberālo vērtību atbalstītāji, tad, protams, viņi var saņemt atbalstu savam darbam. Manuprāt, galvenais ir jautājums, vai mēs Latvijā spējam nodrošināt pietiekamu izglītības līmeni un kritisko domāšanu. Vai cilvēki var atšķirt, kur ir sazvērestības teorijas

Avots: Open Society Foundations

un kur fakti? Spēt pašiem skatīties uz šiem faktiem un vērtēt. Sorosa fondu struktūra, it īpaši sākotnējos gados, kad fokuss bija uz Austrumeiropu, vairāk balstījās uz vietējiem cilvēkiem un viņu idejām, tai skaitā uz vietējās fondu valdes uzskatiem par to, kas ir vai nav atbalstāms, tāpēc pilnīgi noteikti par vairumu konkrēto piešķirumu Sorosa kungs personīgi nezina un nevar zināt. Tas, ko viņš zina par valsti, ir konkrētas identificētas problēmas, un viņš ir gatavs ieguldīt problēmu risināšanā. Piemēram, Latvijā ilgus gadus lielākā cilvēktiesību problēma starptautiski bija veids, kā mēs apejamies ar cilvēkiem slēpta tipa institūcijās, piemēram, cietumos vai psihiatriskajā slimnīcā, un šajā virzienā tika veikti lieli ieguldījumi, lai uzlabotu šo situāciju, un Latvija nav vairs uzskaitīta kā valsts, kurai ir cilvēktiesību problēmas ieslodzījuma vietā.”



Gunta Sloga,

žurnāliste, Baltijas mediju centra izpilddirektore, bijusi “Sorosa fonda-Latvija” mediju programmas direktore:

“Šķiet, ka idejas par “sorosītiem” ir pārāk polarizētas – ka ir kaut kādi konkrēti nacionālie un “sorosītu” spēki, bet viss jau dzīvē nav tik vienozīmīgs – es arī kaut kādās vērtībās esmu nacionāli noskaņota, bet kaut kādās – liberāli. Protams, daudziem atvērtās sabiedrības piekritējiem ir svarīga šī starptautiskā prizma, bet saukt mūs par kolaboracionistiem gan ir absurdi.

Protams, tas, ka Sorosa tēma šobrīd ir kļuvusi populārāka un plašāka, it īpaši Amerikā – Tramps un viņa atbalstītāji piesauc šīs idejas, un visi, kas izplata sazvērestības teorijas par Covid-19, arī piesauc Sorosu – ne tik bieži kā Bilu Geitsu, bet tomēr. Ja mēs skatāmies, kura ir viena no pirmajām vietām, kur parādījās šādi anti Sorosa apgalvojumi, tad tā ir Krievija. Krievijā Sorosa fondi gan vairs nedarbojas. Ir skaidrs, ka ir kaut kādi liberāli noskaņoti cilvēki, bet viņiem ir ļoti daudz dažādu pazīmju, interešu un uzskatu, lai viņus vispār varētu ielikt vienā grupā. Vispasaules sazvērestības teoriju piekritēji vērsas pret Sorosu un tic šai domai par Sorosa vēlmi vadīt pār pasauli. Viņa mērķis un ideja – šī atvērtā sabiedrība. Es saskatu tur vislabākos nodomus, bet ir daudzu valstu vadītāji, kuri šeit saskata ļaunus nodomus tieši tādēļ, ka tadā veidā tiek apdraudēta viņu vara. Ja mēs skatāmies

objektīvi – mums dažkārt Sorosa fondā ir tāds iekšējais joks kolēģiem – ja mums būtu vismaz 10 % no tā, ko mums piedēvē, tad mēs varētu paveikt daudz vairāk.

Jā, Sorosa fonds ir izdarījis daudz Latvijā nevalstiskajā sektorā un pilsoniskās sabiedrības stiprināšanā – it īpaši 90. gados un 2000. gadu sākumā, taču tai pat laikā piedēvēt tam kaut kādus mistiskus apmērus būtu nepiemēroti, jo bija taču arī daudzi citi ārvalstu donori. Soross pats par sevi ir ļoti pretrunīga personība arī visu finanšu darījumu dēļ, kā rezultātā ir iemantojis ienaidniekus gan ASV, gan Lielbritānijā, tāpēc pret viņu ir ļoti viegli vērsties. Es neteiktu, ka es pati saskatītu kādas īpaši ļaunas viņa vēlmes. Es abstrahējos no viņa finanšu darījumiem – par tiem nekad neesmu interesējusies. Es neapvainotos, ja mani nosauktu par sorosieti, un neuztvētu to nopietni, jo vienkārši tādu sorosītu, manuprāt, nav. Jā, protams, arī mums draugu lokā ir kaut kādi joki par sorosiešiem. Ja mēs skatāmies, tad reālajā dzīvē jau tas ir mīts, ko savulaik radījis Neatkarīgā Rita Avize par kaut kādu vispārējo sorosiešu sazvērestību. *Neatkarīgā Rita Avize* publicējusi par šo tēmu rakstus, kuri šķituši nepatīkami, jo neatbilst patiesībai. Tas var būt tāds ļoti privāts piemērs, bet es apmeklēju savas draudzenes Ievas Ilvesas kāzas, un *NRA* publikācijā rakstīja – “kāzās tikai sorosieši”, bet tur jau nebija nekādā veidā par to runāts, ka viņi būtu kaut kādā veidā saistīti ar Sorosa fondu vai laikrakstu *Diena*. Vēl man ir apnicis, ka cilvēki uzskata, ka, ja es strādāju Sorosa fondā, tad man ir daudz naudas.

Skaidrs, ka Sorosa ļaunajām idejām tic cilvēki, kuri vispār tic sazvērestības teorijām par to, ka ir kaut kādi elitāri grupējumi, kas pārvalda pasauli un to kontrolē. Protams, ir daļa, kas sauc par sorosiešiem cilvēkus ar zināmiem uzskatiem. Es uzskatu, ka drīzāk mums jāizglīto cilvēki par Sorosu un jāpadara medijpratīgāki, lai viņi neticētu nevienai sazvērestības teorijai – ne par Sorosu, ne par to, ka Bils Geits tagad visus čipos, ne par to, ka vakcīna arī ir sabiedrību kontroles mehānisms. Protams, ka Soross nenojauš, ka ir tāda darbiniece kā es un ka esmu kaut ko šeit darījusi, jo Sorosa fonds ir milzīga organizācija. Atbildot uz jautājumu, kas man šķiet saistošākais šajā ideoloģijā, – es arī pati ticu šīm idejām. Mūsu mērķis bija atbalstīt projektus, kas tiek īstenoti, lai uzlabotu dzīvi Latvijā.”



Egita Prāma,

“Fonds atvērtai sabiedrībai DOTS” administratīvā direktore:

“Vismaz pēdējā laikā šīs divas lietas – Sorosa

fonds un “sorosīti” ir nodalāmas un raksturo vairāk kādu liberālu viedokļu paudēju uzskatus – tam vairs nekādā tiešā veidā nav nekādu saistību ar Sorosa fondu, jo Sorosa fondā jeb fondā “DOTS”, kā mūs tagad sauc pēdējos piecus gadus, nav vairs nekādu grantu programmu, kā tas bija agrāk.

Es strādāju Sorosa fondā vairāk nekā 20 gadu, tāpēc šie visi apgalvojumi par Sorosa fonda tiešu ietekmi man liekas nedaudz smieklīgi. It sevišķi pēdējos gados mēs bijām tik maz darbinieku, ka tā ietekme liekas tik maza, principā – neiespējama tādai ietekmei, kāda tiek piedēvēta. Jā, liberālu vērtību paudējus sauc vienā vārdā – Sorosa vārdā. Vēlos šeit piebilst, ka konservatīvie uzskati arī ir ļoti cienijams viedoklis, tomēr šķiet, ka konservatīvajiem spēkiem nav tāda vienā vārdā piedēvēta nosaukuma. Kad “Sorosa fonds-Latvija” sāka strādāt ar izglītības jomai veltītiem projektiem, tad ne Lembergam, ne kādam citam nebija nekādu iebildumu, bet tad, kad Sorosa fonds sāka strādāt ar tādiem jautājumiem kā pretkorupcija, partiju finansējums, tad brīdī notika vērsšanās pret fondu.

Sorosa tēla fenomens mediju vidē nav raksturīgs tikai Latvijai, bet lielā mērā visā pasaulē – it īpaši šobrīd Ungārijā un Polijā. Bija vairāki stratēģi, kas palīdzēja Orbānam izveidot šo kampaņu. Tas ir apzināti konstruēts tēls – viņi mērķtiecīgi konstruēja šo ārējā “ienaidnieka” tēlu, kas it kā apdraud valsts iekšējās un nacionālās vērtības. Tas ir ērts veids, kā vienā personā savilkot visas tās vērtības un tādā veidā arī spīlgtāk komunicēt. Strādājot fondā, varu 100 % apgalvot, ka Sorosa tieša ietekme lēmumu pieņemšanā nav bijusi. Sorosa fondā nacionālā valde vienmēr pieņēma stratēģiskos lēmumus. Nevar noliegt, ka atvērtās sabiedrības vērtības ir bijušas dienas kārtībā, bet tās ir tās vērtības, kurām mēs tiešām ticam.

Nevienā brīdī neapgalvojam, ka konservatīvais viedoklis ir nepareizs vai slikts – tie ir dažādi viedokļi, kuriem ir jāsastopas. Tie nevar dzīvot dažādās realitātēs. Iesaistāties sarunu festivāla “Lampa” organizēšanā, un, kad Viņķeles kundze teica – ““Lampa” ir liberālu valpurģu nakts”, mēs bijām mazliet

apbēdināti, jo mēs negribam uzsvērt, ka šis ir tikai liberālu “tusiņš”, bet mēs gribam, lai nāk dažādi cilvēki, jo mūsu vērtības ietver arī citādu viedokļu un politisko nostāju akceptēšanu.”



Marta Herca,

strādājusi *politika.lv* par digitālo projektu attīstītāju:

“Pastāv stereotips, ka sorosīts ir liberāli noskaņots cilvēks – viss,

kas ir konservatīvs, pēc idejas ir sorosītam pretīgs. Mana asociācija – ja kādu nosauc par sorosītu, tad tas ir vienkārši izglītotais cilvēks. Man tas nešķiet nekāds apvainojums – tā ir drīzāk kvalitātes zīme. Šķiet, ka pirmo reizi par sorosītiem sāka saukt cilvēkus 90. gadu beigās vai 2000. gadu sākumā – tā bija kā atbilde tam, ka Lembergam bija stipendijas, kuras viņš piešķīra dažādiem cilvēkiem, un viņus nosauca par Lemberga stipendiātiem. Kā atbildei tam viņš sāka viņus saukt par sorosītiem un Sorosa stipendiātiem.

Dažreiz esmu domājusi par to, kādēļ Soross ir ieguldījis tik daudz naudas Austrumeiropas valstīs. Laikam jau, lai veicinātu to, ka šīs valstis kļūtu atvērtākas pēc padomju gadiem, bet grūti spriest. Jutos nedaudz jocīgi, kad nokļuvu darbā Sorosa fondā. Man tolaik bija kādi 24 vai 25 gadi, biju ļoti aktīva kristiete, un pārrunās viņi prasīja man par manu iepriekšējo pieredzi un pārliecībām, tādēļ joprojām mani pārsteidza tas, ka viņi paņēma mani tolaik darbā – tas liecina par to, ka viņi ir ļoti atvērti, ja var pieņemt savā kolektīvā cilvēku, kam varbūt ir mazliet citādas vērtības.

Bet, runājot par stereotipiem, kas ir radušies par Sorosa fondu darbību, varu teikt tikai to, ka tas ir ļoti daudzu gadu laikā ļoti uztaisīts PR [sabiedriskās attiecības – *red. pieb.*]. Latvijā tā sauktie sorosieši ir sabiedrības izglītotākā daļa. Jā, protams, tas nenozīmē, ka pārējie ir neizglītotāki. Tagad gan tas nenotiek tik izteikti kā kādreiz, bet tolaik, līdzko bija mazdrusciņ kāda perspektīva, tevi mēģināja sūtīt uz ārzemēm kādā Rietumu universitātē pastudēt. Sorosa fonds ļoti mērķtiecīgi daudzu gadu garumā ir atbalstījis perspektīvus jauniešus. Piemēram, sociālantropologs Klāvs Sedlenieks ir Sorosa fonda stipendiāts – ja mēs tā to saucam, arī bijušais izglītības un zinātnes ministrs Roberts Ķīlis. Būtībā visi, kam ir Kembridžas vai Oksfordas grāds, – viņi visi ir izgājuši caur Sorosa fondu.”



Inga Sprīģe,
pētnieciskā žurnāliste,
Baltijas pētnieciskās
žurnālistikas centra
Re:Baltica dibinātāja:

“Soross ir kļuvis

par vienādības zīmi kādam ar liberālām vērtībām – tāds vienots ideoloģijas apzīmējums, ko mūsdienās lieto, lai uzliktu kaut kādu štampu un apzīmētu kaut kādu konkrētu cilvēku un viņa vērtības, un tas attiecībā uz Sorosu – domāju, ka šo retoriku ļoti veiksmīgi Latvijā vairāk nekā 10 gadu garumā attīstīja *Neatkarīgā Rīta Avīze (NRA)*, kad tā nonāca Lemberga īpašumā. Tolaik bija tāda kā cīņa starp *Dienu* un *Neatkarīgo Rīta Avīzi – Dienai* pārstāvēt liberālās vērtības, bet *Neatkarīgajai Rīta Avīzei* konservatīvās vērtības, ļoti aizstāvēt Lemberga intereses. Un tad vienmēr, kā jau savstarpējās cīņās un taktiskās, ir jāizvēlas kādu ļaunumu, kuru vainot. Tā ir tāda lietu vienkāršošana – vieglāk ir vainot Bilu Geitsu vai Sorosu, kas it kā esot izplatījuši Covid un to visu izdomājuši. Ja *NRA* uzrakstīs rakstu, ka

Soross ir izdomājis samazināt cilvēku skaitu, vai to, ka mēs, *RE:Baltica*, taisām faktu pārbaudi, tāpēc ka esam sorosīti, Soross jau nekad pats neatbildēs – “patiesībā es dodu naudu, jo manas vērtības ir tādas vai tādas”. Man patika, ko izdarīja mani ungāru kolēģi, kuriem ir līdzīgs pētnieciskās žurnālistikas centrs. Pirms pāris gadiem viņi uztaisīja pētījumu, kas tika atbalstīts no Sorosa fonda līdzekļiem, un vēlāk viņiem pārmeta, ka viņi ir Sorosa naudas saņēmēji. Pēc tam viņi izdomāja radošo kampaņu, saucot sevi par “Sorosa armiju”. Viņi aicināja cilvēkus ziedot žurnālistikas rakstiem, pārdodot T-krekļus un maisiņus ar uzrakstiem “Sorosa armija”. Kad man pārmet kaut ko par Sorosu, tad es vienmēr norādu uz saviem rakstiem, piemēram, par vardarbību ģimenē, un vaicāju – kur tieši šeit ir meli? Tomēr dažkārt, kad ir pilnīgi absurdi pārmetumi, es atbildu: “Jā, vakardien Soross man pa pazemes tuneli tieši miljonu piegādāja.” Mēs esam norādījuši savā mājaslapā, no kā mēs saņemam finansējumu, un reiz arī biju publiski atklājusi, ka, ja viņi mums dod finanses, tad viņi

ir vienīgie, kas tās dod arī algām. Runājot par Sorosa fondu, vienalga, kādiem pētījumiem mēs to naudu tērējam, viņi dod mums finansējumu algām, un viņiem ir vienalga, par ko mēs taisām pētījumus. Jau četrus gadus mums nav bijis Sorosa finansējuma.”

Roberts Rasums,



politikas eksperts,
publicists:

““Sorosīts” – šis termins pats par sevi man šķiet lieks. Es pats esmu netiešā veidā saņēmis naudu no

Sorosa fonda, vai tas mani padara par sorosīti? Vai tas, ka esmu lasījis Ivara Ījaba grāmatas, kuru izdošana sponsorēta no Sorosa fonda darbības? Soross ir ietekmīga persona pasaulē. Viņam ir ietekme uz tādām atsevišķām politiskajām iniciatīvām, kas sakrīt ar viņa politiskajiem uzskatiem.

“Pār pasauli valda ķirzakcilvēki, susuri kontrolē visu!” Cilvēki, kas tā uzskata, dzīvo informācijas burbuļos, kuros iekļūt ir grūti.”

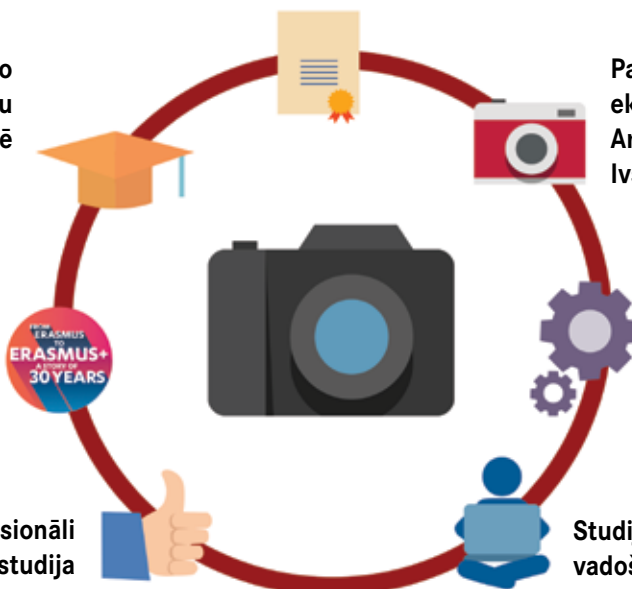
Studē fotogrāfiju!

lestājiem ar vidējo izglītību un
CE latviešu valodā, svešvalodā un matemātikā

Absolvējot iegūsti sociālo
zinātņu bakaura grādu
komunikācijas zinātnē

ERASMUS+ un NordPlus
apmaiņas programmas

Pieejama profesionāli
iekārtota fotostudija



Pasniedzēji ir atzīti jomas
eksperti: Alnis Stakle,
Arnis Balčus, Kārlis Vērpe,
Ivs Zenne un citi

Jaunākās paaudzes
fototehnika un attēlu
apstrādes programmas

Studijas apvienotas ar praksi
vadošos nozares uzņēmumos



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Sadarbībā ar: **SONY**



KAS TIK SLIKTS SOROSA DARBĪBĀ? ATBILD NEATKARĪGĀS RĪTA AVĪZES AUTORI

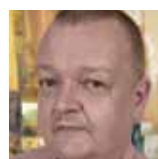


Uldis Dreiblats,

nra.lv žurnālists, pētījis
Sorosa struktūru darbību:

“Soross caur saviem
fondiem ļoti metodiski
iet iekšā jaunattīstības

valstīs, lai iegūtu šeit varu, un viņam ir arī
savi mehānismi, kā sasniegt savu mērķi, un
šie mehānismi visās valstīs vairāk vai mazāk
ir vieni un tie paši. Latvija viņam vispār ir
paraugvalsts, nemaz tik lieli līdzekļi šeit nav
ieguldīti.”



Ritums Rozenbergs,

nra.lv žurnālists:

“Pats esmu vairāk nekā
20 gadus aprakstījis aktua-
litātes un likumsakarības
par Sorosa struktūrām.

Man nav nekādu stereotipu, bet konkrēti fakti
un notikumi, kuri tiek analizēti un atspoguļoti.
Es esmu viens no tiem retajiem, kas uzdrošinās
par to Latvijā runāt un rakstīt, jo tas mūsdienu
sabiedrībā, sākot no 90. gadu vidus, ir bijis
tāds neērtais jautājums, par ko ir bijis aizliegts
runāt, īpaši jau tas sākās 2000. gadu sākumā.
Mēs esam aprakstījuši politiķus, pret kuriem
sorosieši ir vērsušies. Visvairāk Sorosa uzma-
nība tiek veltīta medijiem, izglītības program-
mām un sabiedriskajām organizācijām, taču tas
viss tiek darīts ar mērķi ap sevi radīt uzticamu
cilvēku loku, un tajos brīžos, kad vajadzīgas
izšķirošās balsis valstij, lai pavērstu kursu
tajā vai citā virzienā, tad šie cilvēki tiek virzīti
noteiktu mērķu sasniegšanā. [Šeit gan būtu
jāpiebilst, ka Rozenberga kungs kļūdījies, jo
visvairāk uzmanība tiek veltīta cilvēktiesībām
(27%), pēc tam ekonomikai (20%), izglītībai
(16%), diskriminācijas novēršanai (13%),
tiesību reformām (12%), veselībai (7%),
bet vismazāk žurnālistikai un informācijas
nozarei – tikai 5% – *aut. pieb.*]

Es uzskatu, ka varai jāpieder tautai tādā
izpratnē, ka vairākums valda pār valsti, nevis
kaut kādas mazākuma iegribas, kā to mēģina
proponēt sorosieši. [Grūti saprast, kas šeit ir
domāts ar mazākuma iegribām, ja Atvērto
fondu mērķis ir atvērta un demokrātiska
sabiedrība, kurā tiek respektēta uzskatu
dažādība – *aut. pieb.*] Nacionālās pamatvērtības
ir tas, pret ko sorosieši šobrīd vērsās – pret
poļiem, pret ungāriem, kuri tieši to uzsver, ka

vēlas saglabāt savas valsts nacionālās pamat-
vērtības. [Te gan būtu jāpaskaidro, ka ungāru
politīki iebilda pret migrācijas politiku, jo
Ungārija bija viena no lielākajām patvēruma
meklētāju mītnes valstīm. Ungāru žurnālists
Balintu Bardi teicis: “Pret Sorosu vērsto kam-
paņu īstenoja kā daļu no plašākas stratēģijas,
kā “izmantot daudzu ungāru ksenofobiskās
jūtas”, lai “iegūtu popularitāti valdībai”. Tāpat
jābilst, ka atvērto sabiedrību pārstāvju dibinātāji
ir mudinājuši pieņemt bēgļus un migrantus, un
tas ir pretrunā labējām valdībām un galeji la-
bējām politiskajām partijām – *aut. pieb.*] Sorosa
sāpnis ir viendabīga masa – Eiropa, kura kā pie-
deva ASV ļurkājās starp Krieviju un Ameriku.
Protams, ka globālisms ir neizbēgams, bet mēs
negribam, lai valda maza, dažu cilvēku kopa –
par to arī esam daudz rakstījuši. Skatoties uz to,
kas šobrīd notiek Ukrainā, Krievijā, Moldovā,

daudz, nav īpaši pētīts, ko pats Soross patie-
sībā domā. Tomēr gribētos nobeigumā citēt
vēstures zinātnu doktora, *The Guardian* publi-
cista Daniela Besnera teikto: “Soross ir izteikts
intelektuālis, provokatīvs un konsekvents
domātājs, kas apņēmis virzīt pasauli kosmo-
politiskā virzienā, kurā rasisms, ienākumu
nevienlīdzība, Amerikas impērija un mūsdienu
kapitālisma atsvešināšanās būtu pagātnes
lietas. Atšķirībā no Geitsa, kura filantropija
galvenokārt koncentrējas uz tādiem projek-
tiem kā malārijas izkaušana, Soross patiesi
vēlas pārveidot nacionālo un starptautisko
politiku un sabiedrību.” Laiks rādīs, cik ilgspē-
jīgi viņa atvērtais sabiedrības vīzija izdzīvos
antisemitisma, islāmticīgo un ksenofobisko
taisnības nacionālisma vilni ASV un Eiropā.
Visticamāk, Soross savu atlikušo mūžu pavadīs,
mēģinādams pārliecināties, vai tas tā ir. 🤔

“Soross ir izteikts intelektuālis, provokatīvs un konsekvents
domātājs, kas apņēmis virzīt pasauli kosmopolitiskā virzienā,
kurā rasisms, ienākumu nevienlīdzība, Amerikas impērija un
mūsdienu kapitālisma atsvešināšanās būtu pagātnes lietas.”

Daniels Besners

Armēnijā, kā viņi cīnās un kā sorosieši šajās
valstīs veido tās pašas organizācijas, kuras pie-
mums izveidojās 90. gadu vidū, – nekas jau liels
nav mainījies šo struktūru darbībā. Kāpēc mēs
viņu acīs esam šie ļaunie un izsvētiejamie?

Līdz 2000. gadu sākumam neviens
nesaprata, kāpēc konkrētas personas medijos
bija nomelnotas. Mums bija tāda publikāciju
sērija, kur apskatījām, cik konkrētajās Saeimās
sorosīti ir ievēlēti, un tad sākām pētīt viņu
deklarācijas, un iezīmējās ļoti interesanta
lieta – neviens nenorāda savās deklarācijās,
cik viņi saņem par konferencēm. Viņi
nemitīgi tiek atalgoti konferencēs, kurās tiek
aicināti uzstāties, atalgoti par komandējumu
braucieniem, tiek piešķirtas stipendijas
dažādiem kursiem, kā arī citi interesanti
pasākumi, un to jau neviens savās deklarācijās
neuzrāda.”

PĀRDOMAS PĒC SARUNĀM

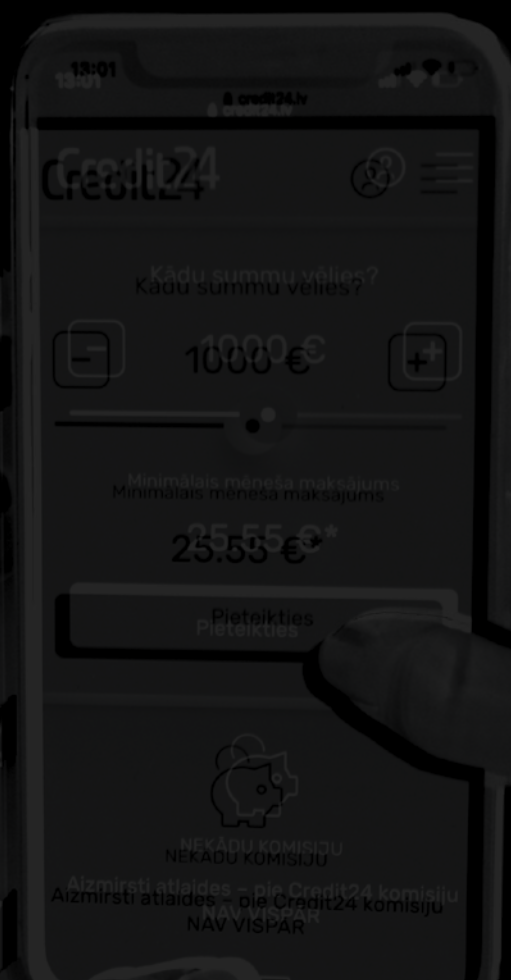
Domājot par to, ka 90 gadu vecumā Soross
kopā ar Bilu Geitsu ir izraisījis Covid-19 krīzi,
šķiet mazliet absurdi. Lai gan runu par Sorosu ir

Avoti un literatūra:

- Delfi.lv. 12.08.2020. *Soross 90 gadu jubilejā: Eiropa ir ievainojama kā nekā ASV.* Iegūts no: <https://www.delfi.lv/bizness/pasaule/soross-90-gadu-jubileja-eiropa-ir-ievainojama-ka-neka-asv.d?id=52372567>
- Fonds atvērtaī sabiedrībai DOTS. 20.09.2014. *Sorosa fonds-Latvija pārtop par fondu atvērtaī sabiedrībai DOTS.* Iegūts no: <http://fondsdots.lv/lv/jaunumi/sorosa-fonds-latvija-partop-par-fondu-atvertai-sabiedrībai-dots->
- Koenena, K., Soross, Dž., Bairons, V. 2000. *Soross par Sorosu.* Rīga: Jumava, 7. lpp.
- Milbank, D. 04.12.2018. *Opinion: Of course it's George Soros's fault. It's always George Soros's fault.* *washingtonpost.com.* Iegūts no: https://www.washingtonpost.com/opinions/of-course-its-george-soross-fault-its-always-george-soross-fault/2018/12/03/ddc929a0-f743-11e8-8c9a-860ce2a8148f_story.html
- Open Society Foundations. 01.12.2020. *The Open Society Foundations and George Soros.* Iegūts no: https://www.opensocietyfoundations.org/newsroom/open-society-foundations-and-george-soros?fbclid=IwAR3kuXD_dZldGVBi-9QYWgkM_QawkAhFObZDymYn10lhD9LL5nObETA7mjA
- Sales, B. 09.09.2000. *What you need to know about George Soros, center of conspiracy theories.* *The Jerusalem Post.* Iegūts no: <https://www.jpost.com/diaspora/antisemitism/what-you-need-to-know-about-george-soros-center-of-conspiracy-theories-641553>

pakalpojumu un dzīves kvalitātes pētījumi

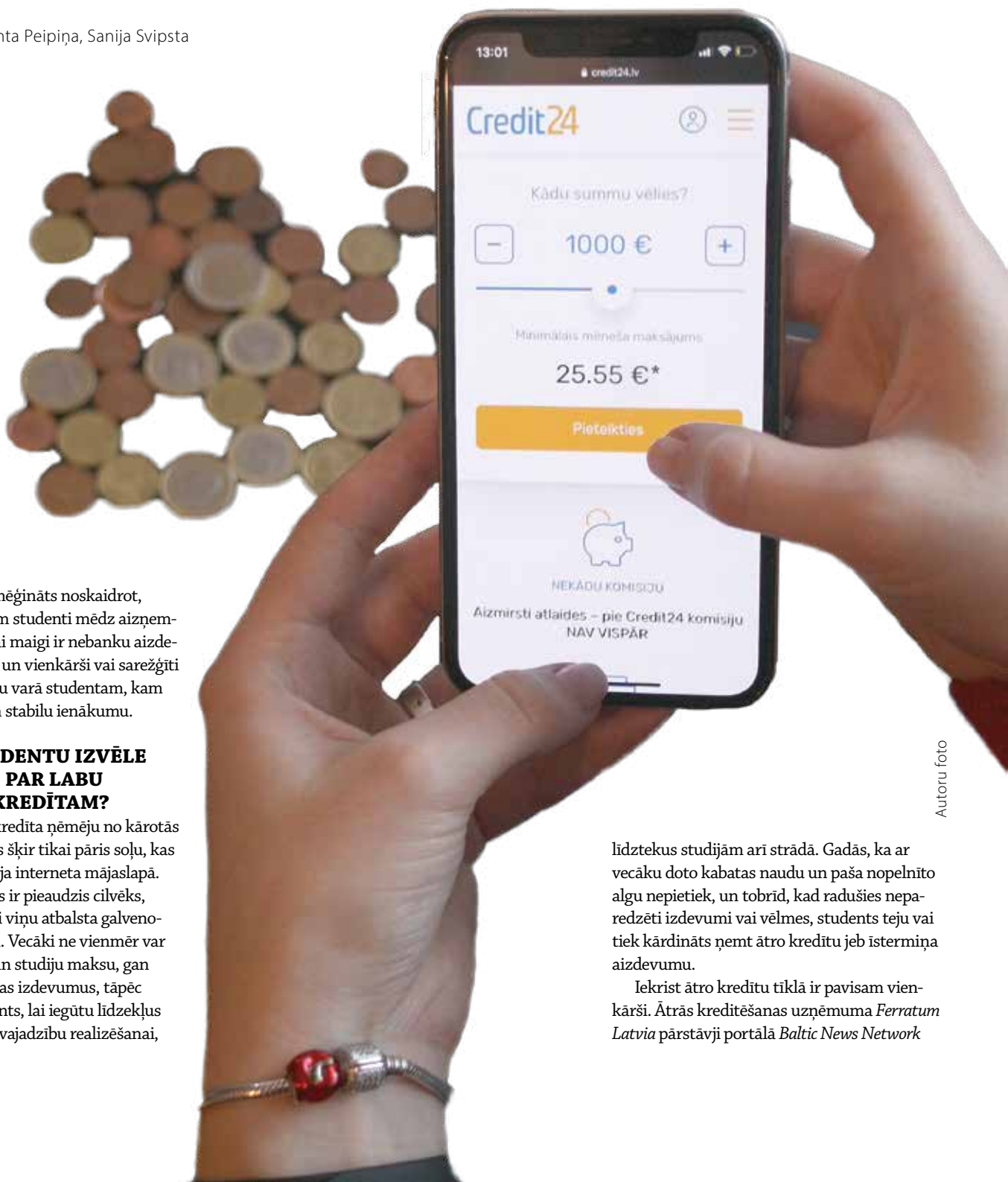
- Ātrais kredīts studentu dzīvē
- Dzer pulverišus un iegūsti ideālu augumu!
Vai noticēji?
- Basketbola talanti un krusteniskās saites



Students un nebanku kredīti

Latvijā 2020. gada sākumā bija 1 miljons 908 tūkstoši iedzīvotāju. Tā paša gada septembrī gandrīz trešajai daļai jeb 736,3 tūkstošiem iedzīvotāju bija kredītsaistības. Pēc Kredītu informācijas biroja datiem redzams, ka šajā laikā bija pavisam 1,24 miljoni aktīvu kredītlīgumu un privātpersonu kredītu saistību kopējais apjoms sasniedza 10 miljardus eiro. Starp tiem, kas uzņēmušies šīs saistības, liela daļa ir studenti, taču studiju un studējošā kredītu ņēmuši vien 16 173 studējošo, pārējie aizņēmušies citām vajadzībām.

Autores: Samanta Peipiņa, Sanija Svipsta



Šajā rakstā mēģināts noskaidrot, kādiem mērķiem studenti mēdz aizņemties, cik bargi vai maigi ir nebanku aizdevēju nosacījumi un vienkārši vai sarežģīti ir nonākt parādu varā studentam, kam nav regulāru un stabilu ienākumu.

KĀDĒL STUDENTU IZVĒLE NOSLIECAS PAR LABU ĀTRAJAM KREDĪTAM?

Potenciālo kredīta ņēmēju no kārotās naudas summas šķir tikai pāris soļi, kas veicami aizdevēja interneta mājaslapā. Lai gan students ir pieaudzis cilvēks, tomēr finansiāli viņu atbalsta galvenokārt tieši vecāki. Vecāki ne vienmēr var atļauties segt gan studiju maksu, gan studenta ikdienas izdevumus, tāpēc bieži vien students, lai iegūtu līdzekļus savu vēlmju un vajadzību realizēšanai,

līdztekus studijām arī strādā. Gadās, ka ar vecāku doto kabatas naudu un paša nopelnīto algu nepietiek, un tobrīd, kad radušies neparedzēti izdevumi vai vēlmes, students teju vai tiek kārdināts ņemt ātro kredītu jeb īstermiņa aizdevumu.

Iekrist ātro kredītu tīklā ir pavisam vienkārši. Ātrās kredītešanas uzņēmuma *Ferratum Latvia* pārstāvji portālā *Baltic News Network*

norāda, ka, ņemot ātro kredītu, jaunieši vēlas aizņemties maksimāli iespējamo summu. Gan personīgie novērojumi, gan jauniešu pieredzes stāsti ļauj noteikt vairākus iemeslus, kādēļ studenti izvēlas aizņemties naudu nebanku kredītešanas iestādēs. Tie parasti ir šādi:

- pēkšņu veselības problēmu dēļ nepieciešama nauda ārsta apmeklējumam un medikamentiem;
- salūzis dators vai cita viedierīce, kas tiek uzskatīta par vienu no pirmajām nepieciešamībām;
- jāmaksā īre vai komunālie maksājumi;
- jāiegādājas pārtika;
- jāsamaksā rēķini, piemēram, par tālruna pakalpojumiem;

- lai pirms algas dienas iegādātos sen kārotu lietu;
- izklaidei trūkst naudas;
- vajag apmaksāt citu parādu.

Turklāt students var aizņemties ne tikai tādēļ, lai apmaksātu citu parādu, bet arī nolūkā segt vēl citu, iepriekš paņemt kredītu.

EKSPERIMENTS: VAI VIEGLI STUDENTAM IEGŪT ĀTRO KREDĪTU?

Tika nolemts veikt eksperimentu. Mēs, Rīgas Stradiņa universitātes studentes Samanta Peipiņa un Sanija Svipsta, atbilstam nebanku kredītdevēju nosacījumiem. Nolemjam izmēģināt savu "laimi" un pieteikties aizdevumam. Kā galveno eksperimenta "ieroci" izmantojam to, ka mums nav regulāru un stabilu ienākumu, turklāt kredītu ņemam nenopietnam mērķim (norādi-

tais mērķis – atpūta). Tādējādi ir skaidrs, ka varētu rasties pamatīgas grūtības aizdevumu atmaksāt.

Lai izprastu, cik vienkārši vai sarežģīti studentam ir paņemt ātro kredītu, rīkojamies tā, kā to varētu darīt tipisks students situācijā, kurā ātri nepieciešama nauda. Sākumā Google meklētājā ierakstām frāzi "ātrais kredīts" un lūkojamies, ko meklētājs piedāvās vispirms. Pēc nejaušības principa izvēlamies trīs pirmos piedāvājumus: *Credit24*, *Sohocredit* un *Vivus*. Reģistrējamies šo kredītētāju mājaslapās. Pēc reģistrēšanās sameklējam pieteikumu. Protams, tas nav sarežģīti, jo pieteikums atrodas katra kredītdevēja interneta vietnes sākumā. Lai novērtētu situāciju pēc iespējas objektīvāk, definējam kritērijus: aizņēmējs ir students ar nelieliem un neregulāriem ienākumiem, kas strādā tipisku studenta darbu (Sanija – darbiniece apģērbu veikalā, Samanta – pašnodarbināta persona). Sākumā pieteikumā norādām aizņēmuma summu – 1000 eiro un atdošanas termiņu – trīs mēnešus. Tikai tad, kad norādīti šie galvenie parametri, varam turpināt aizpildīt pieteikumu.

Katra nebanku kredītdevēja kritēriji nedaudz atšķiras, tādēļ pastāstīsim par katru no tiem sīkāk.

Vivus. Sākām ar reģistrēšanos vietnē *Vivus.lv*. Jāpiebilst, ka reģistrācija gan *Vivus.lv*, gan *Credit24.lv*, gan *Sohocredit.lv* notiek līdzīgi: jāievada personas kods, e-pasta adrese un tālruna numurs, uz kuru tiek nosūtīts reģistrācijas kods. Vietnē *Vivus.lv* jāaizpilda pieteikums, kurā jānorāda nodarbošanās veids, ikmēneša ienākumi, ikmēneša izdevumi bez kredītmaksājumiem un ikmēneša kredītmaksājumi. Pēc tam jāaizpilda sniegtās informācijas patiesums, piekrišana piedāvājumu saņemšanai un tas, ka esi patiesais labuma guvējs. Uzreiz pēc pieteikuma aizpildīšanas kļūst skaidrs, var vai nevar saņemt norādītos 1000 eiro. Protams, pieprasījums tiek noraidīts, jo "tavi norādītie ienākumi ir pārāk mazi vai izdevumi pārāk lieli, lai izskatītu pieteikumu. Lūdzu, pārbaudi, vai ievadītā informācija atbilst tavam finansiālajam stāvoklim". Samazinām summu līdz 500 eiro, bet arī tad neizdodas. Pakāpeniski samazinot summu par 100 eiro, Samantai iegūt kredītu no *Vivus* neizdodas, taču Sanijas pieteikums tiek apstiprināts, un *Vivus* pauz gatavību viņai izsniegt 200 eiro.

Credit24. Šis kredītdevējs ir zināms kā dažādu televīzijas šovu atbalstītājs, piemēram, pasniedzot *X faktora* nedēļas simpātijas balvu. Pieteikšanās kredītam vietnē *Credit24.lv* bija nedaudz sarežģītāka – bez kontaktinformācijas tika prasīts norādīt banku, kurā vēlamies saņemt naudu, kā arī dzīvesvietas adresi, mēneša ienākumus pēc nodokļu nomaksas, ikmēneša kredīta maksājumus, ģimenes stāvokli, izglītību, darba attiecību statusu, statusu dzīvesvietā un kredīta izmantošanas mērķi. Uzreiz pēc pieteikuma aizpildīšanas aizdevējs norādīja maksimālo summu, kuru ir gatavs aizdot. Šajā gadījumā kredītu varēja saņemt gan Samanta, gan Sanija – Samantai tika piedāvāti 350 eiro, savukārt Sanijai 600 eiro, kas, jāatzīst, ir diezgan liela summa studentei, kuras mēneša ienākumi ir aptuveni trīs reizes mazāki.

Sohocredit. Kā beidzamo izvēlējamies kredītētāju vietnē *Sohocredit.lv*. Uzreiz bija jānorāda summa, kuru vēlamies aizņemt, un vēlamais atmaksas termiņš, kas nevarēja būt īsāks par četriem mēnešiem. Bez kontaktinformācijas pieteikumā vajadzēja norādīt valsti, pilsētu, ielu, mājas un dzīvokļa numuru, pasta indeksu, ikmēneša ienākumu lielumu un saistības. Pēc tam bija jāaizpilda, ka kredīts tiks izmantots tikai savām vajadzībām, kā arī jāsniedz informācija par to, vai aizņēmējs, tā ģimenes loceklis vai ar kredītņēmēju cieši saistītās personas ir uzskatāmas par politiski nozīmīgām personām. Vēl vajadzēja apstiprināt



Avots: eirokredit.lv un nebanku kredītdevēju mājaslapas

iepazīšanos ar līguma nosacījumiem, dot tiem piekrišanu un atļaut apstrādāt savus personas datus, kā arī apliecināt sniegtās informācijas patiesumu un to, ka aizņēmējs apzinās par kriminālatbildību, kas var iestāties par nepatiesas informācijas sniegšanu. Uzreiz pēc pieteikuma aizpildīšanas aizdevējs novirzīja aizņēmēju uz reģistrācijas turpinājumu vai ekrānā parādījās informācija, kas aicināja pārbaudīt norādītos ienākumus / izdevumus un izvērtēt, vai tie ir korekti un kredītu būs iespējams atmaksāt. Tas nozīmēja, ka *Sohocredit* neapstiprina norādīto aizdevuma summu. Rīkojamiem tāpat kā iepriekš ar *Vivus*, t. i., samazinājām summu uz 500 eiro, taču aizdevums abām atkal tika atteikts. Pakāpeniski samazinot summu par 100 eiro, Samantai iegūt kredītu no *Sohocredit* neizdevās, taču Sanijas pieteikums tika apstiprināts, un *Sohocredit*, tāpat kā *Vivus*, piekrita viņai izsniegt 200 eiro.

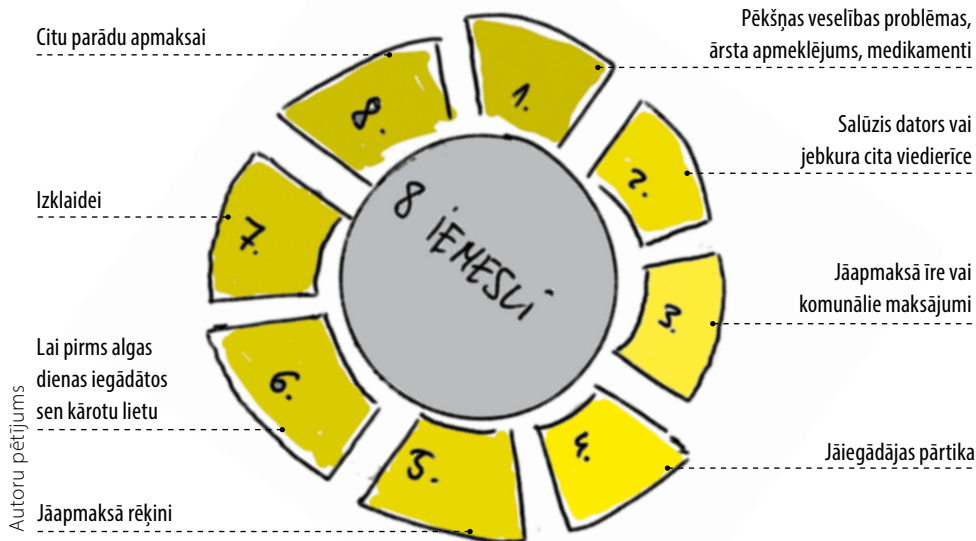
EKSPERIMENTĀ GŪTIE SECINĀJUMI

Eksperiments ļāva secināt, ka nebanku kredītētāji galvenokārt pievērš uzmanību cilvēka ienākumiem un izdevumiem, to attiecībai. Samantas ienākumi kā pašnodarbinātajai bija aptuveni 150 eiro mēnesī pēc nodokļu nomaksas, taču lielākajā daļā pieteikumu pat nebija iespējams norādīt izdevumus, kas mazāki par 100–150 eiro. Samantai kredītu piedāvāja tikai viens no trim pētītajiem aizdevējiem, savukārt Sanijai – visi trīs. Eksperimenta gaitā kopējā iegūtā Samantas summa bija 350 eiro, bet Sanijas – 1000 eiro.

Salīdzinot *Credit24*, *Sohocredit* un *Vivus*, var secināt, ka visvieglāk studentam iegūt kredītu bija *Credit24*. Aizpildot norādīto pieteikumu, *Credit24* uzreiz norādīja maksimālo aizdevuma summu, kas Samantai bija 350 eiro, savukārt Sanijai – 600 eiro. Šeit atšķirībā no *Sohocredit* nebija vajadzīgs apstiprināt, ka aizdevuma summa tiks izmantota personiskām vajadzībām, tādējādi, apvienojot iegūtās summas, meitenes varētu kopīgi izklaidēties, sarīkojot pamatīgu studentu ballīti, jo aizdevuma mērķi taču tika norādīti “atpūta”.

Kad pieteikumi bija nosūtīti un maksimāli iespējamās summas noskaidrotas, tika nolemts eksperimentu beigt un atteikties no jaunumu saņemšanas (reģistrējoties norādījām gan savu e-pasta adresi, gan tālruna numuru), taču kredītētāji bija diezgan neatlaidīgi. Ik pēc 5–10 minūtēm saņēmām gan izziņas tālruni, gan e-pastus ar aicinājumu pabeigt reģistrāciju un apskatīties aktuālāko piedāvājumu, turklāt aptuveni pēc

Iemesli, kādēļ studenti aizņemas



15 minūtēm abas sagaidījām zvanu no nebanku kredītētāja *Sohocredit*. Tika uzdots jautājums, vai pieteikums vēl ir spēkā, un piedāvāts ātro kredītu reģistrēt. Jaatzīst, ka zvanītāja nebija pārlietu uzstājīga un pieklājīgi pieņēma mūsu atteikumus.

Veicot šo eksperimentu, esam izdarījušas trīs nozīmīgus secinājumus:

- pieteikšanās ātrajam kredītam nemaz nav tik ātra un vienkārša, ir rūpīgi jālasa nosacījumi;
- arī students bez pamatīgiem un regulāriem ienākumiem var pieteikties kredītam;
- pieteikuma aizpildīšana ir riskanta, jo patērētājs var iekrist parādu slōgā arī savas neuzmanības dēļ.

Šo procesu riskantu padara galvenokārt tas, ka ik pēc kāda laika tiek saņemtas ziņas no kredītdevēja, kas visiem spēkiem cenšas pārliecināt izvēlēties tieši viņa piedāvājumu. Jāņem vērā, ka no naudas saņemšanas mūs šķīra tikai viens solis – bija nepieciešams pārskaitīt kredītdevējam vienu centu –, taču mēs šo soli izlaidām. Ja cilvēks pēc dabas ir straujš, turklāt arī neuzmanīgs, viens klikšķis, un viss – nauda ir kontā, savukārt, lai atmaksātu aizņēmumu pirms noteiktā termiņa, nāktos pamatīgi nopūlēties, jo kredītdevējs visu izplānojis tieši tā, lai patērētājs šo summu nevarētu atdot pirms laika un būtu spiests maksāt arī aizdevuma procentus.

Lai laikus atmaksātu ātro kredītu, personai jāielāgo, ka katrai kredītiestādei ir **savi līguma nosacījumi, kuri iepriekš rūpīgi jāizlasa**. Eksperimenta veicējam svarīgi bija noskaidrot, kā notiek naudas atdošana, cik ātri to iespējams izdarīt. Šajā nolūkā tika plānots reģistrēties aizdevumam nebanku kredītiestādē

Bino, taču šīs iestādes līguma nosacījumos tika paredzēts, ka aizņēmējam jānosūta aizdevējam pašrocīgi parakstīts rakstisks paziņojums pa pastu vai elektroniski ar drošo elektronisko parakstu parakstīts piecas darbdienu iepriekš (sk. *Bino.lv*). Šāda līguma nosacījuma dēļ aizņēmējam jāizvērtē, vai viņš nesaskarsies ar grūtībām laikā atmaksāt ātro kredītu.

KO SAKA EKONOMISTS?



Vladlens Kovaļevs

interesu aizsardzību un mazinātu ātro kredītu izsniedzēju iespējas gūt pārmērīgu peļņu no aizņēmējiem. Biroja VA *Government* vadošais partneris Vladlens Kovaļevs skaidro, ka aizdevuma izsniegšanas nosacījumus regulē likums, tomēr aizdevējiem ir iespēja veidot niansētākus izsniegšanas nosacījumus, lai aizdevumus piešķirtu atbilstoši izvēlētajai produktu stratēģijai, ņemot vērā aizņēmēju riska profilu, t. i., spēju vai nespēju aizdevumu atdot.

Normālos apstākļos students var būt nodarbināts tikai uz nepilnu slodzi, viņa regulāro ienākumu summa ir krietni zemāka nekā pilna laika nodarbinātajiem, ekonomiski aktīviem aizņēmējiem.

“Balstoties uz kreditinformācijas biroja sniegto informāciju un studenta sociālekonomisko profilu, aizdevēji varētu pievērst lielāku

uzmanību aizņēmēja ienākumu regularitātei, struktūrai, kāds īpatsvars ir algai, stipendijai, cita veida ienākumiem, paredzot vai nu aizņēmuma griestus, vai kādu citu mehānismu aizņēmēja riska samazināšanai,” skaidro V. Kovaļevs.

KĀDĒL, ATMAKSĀT ĀTRO KREDĪTU PIRMS TERMIŅA IR SAREŽĢĪTI UN KĀDĒL, TAS VARĒTU BŪT IZDEVĪGI KREDĪTDEVĒJAM?

Aizdevēji nav ieinteresēti aizdevuma atmaksāšanā pirms termiņa, jo šādi tiktu samazināti ieņēmumi no katra aizdevuma, ņemot vērā diezgan augstās aizdevuma procentu likmes, kā arī tiktu apgrūtināta naudas plūsmas plānošana. Lai gan likumā paredzēta maksimālā gada procentu likme (turpmāk – GPL), aizdevēji pašlaik pārorientē savus aizdevuma produktus un attīsta kreditlīnijas, kurām augstāks ir GPL ierobežojumu sliekšnis un termiņa pagarinājuma maksa, lai gan likums ierobežo maksimālo pagarinājuma reižu skaitu. V. Kovaļevs uzsver, ka aizdevējs nav tiesīgs atteikties aizdevuma segšanu pirms termiņa, līdz ar to aizdevējs var mēģināt kavēt kredīta atdošanu pirms termiņa, piemēram, ar sarežģītu atmaksas procedūru, kas gan robežojas ar patērētāja tiesību aizskārumu.

DAŽĀDĀS KREDĪTDEVĒJU PIEDĀVĀTĀS SUMMAS UN ĀTRĀ KREDĪTA ŅEMŠANAS MĒRĶIS

Aizdevēji veido aizdevuma produktus, izvērtējot tos atbilstoši izvēlētajam aizņēmēju riska profilam, t. i., pieļaujot visai lielu neatdota aizdevuma iespēju kā uzņēmējdarbības modeļa pamatu, kā arī piesaistītā finansējuma nosacījumiem un atdeves rādītājiem. Līdz ar to aizdevēji pielāgo savus produktus atbilstoši paredzamajam riska līmenim, ko nosaka aizņēmēja ienākumu līmenis, struktūra, regularitāte un citi sociālekonomiskie parametri.

“Aizdevuma izlietošanas mērķis pilnīgi noteikti ietekmē aizdevuma riska profilu – aizņēmums “atpūtai” liecina par neilgtspējīgu finanšu plānošanu, savukārt aizdevums medikamentu iegādei var liecināt par zemajiem ienākumiem un nespēju tikt galā ar lieliem tūlītējiem maksājumiem,” uzsver V. Kovaļevs. Aizņēmēja riska profila noteikšanā pamata parametri ir ienākumu līmenis, regularitāte, struktūra un esošo saistību apmērs, tāpēc aizņēmējam, kas aizņemas “atpūtai”, riska profils varētu būt aizdevējam piemērotāks nekā aizņēmējam, kas ņem kredītu “medikamen-

tiem”. Katrs aizdevums korekti būtu jāvērtē primāri pēc aizņēmēja riska profila un tikai sekundāri pēc aizdevuma mērķa, lai nodrošinātu atbildīgu aizņemšanos.

NEBANKU KREDĪTDEVĒJI

Jau vairāk nekā 10 gadus nebanku kredīšana ir viena no straujāk augošajām nozarēm Latvijā. Pagājušā gada beigās nebanku kredīšanas tirgū Latvijā darbojās 57 licencēti pakalpojumu sniedzēji. Kredītu reģistra statistika rāda, ka līdz 2020. gada oktobrim kredītus bija izsnieguši 94 šī tirgus dalībnieki: 37 krājaizdevu sabiedrības, 26 saistītās komercsabiedrības, 21 kredītiestāde, astoņi apdrošinātāji un divas valsts institūcijas. Šobrīd Latvijā ir vairāki nebanku kredīdevēji, piemēram, *Sefinance*, *Viasms*, *Bino*, *Sohocredit*, *Ondo*, *Vivus*, *Smscredit*. Nebanku kredīdevējiem, kas izsniedz aizdevumus internetā, ir ļoti vienkārši nosacījumi. Galvenokārt tie ir šādi: jābūt vismaz 20 gadu vecam Latvijas Republikas iedzīvotājam, kam ir derīgs mobilā tālruņa numurs, e-pasts un bankas konts, nav kavētu maksājumu vai pārdausistību.

Katram nebanku kredīdevējam jābūt derīgai speciālai licencei jeb atļaujai, ko izsniedz Patērētāju tiesību aizsardzības centrs (turpmāk – PTAC), un neviens nebanku kredīšanas uzņēmums nedrīkst sniegt savus pakalpojumus no plkst. 23.00 līdz 7.00. Galvenais aizdevēja pienākums attiecībā pret klientu ir izvērtēt aizņēmēja iespējas atmaksāt kredītu. Kreditportfeļa kvalitāte liecina, ka nebanku kredīdevēji arvien nopietnāk pievēršas šim procesam, taču vēl joprojām ļoti daudzi cilvēki, kas uzņēmušies saistības, nespēj tās pildīt. Skaidrs, ka aizdevējam izdevīgs ir ilgāks parāda atdošanas laiks, jo cilvēks vairāk pārmaksā. Turklāt, ja cilvēks nevar samaksāt kredītu noteiktajā termiņā, viņam sākas vērā ņemami sarežģījumi.

Lai nerastos parāda atdošanas problēmas, aizņēmējam rūpīgi jāapdomā kredīta nepieciešamība, savukārt kredīdevējam nopietni jāizvērtē aizņēmēja maksātspēja. Daži būtiskākie maksātspējas izvērtēšanas pārkāpumi ir šādi:

- netiek izmantoti kredītinformācijas biroja dati, kreditors paļaujas uz patērētāja bankas konta pārskatu;
- netiek ņemtas vērā citas kredītsaistības un parādi;
- lēmuma pieņemšana tiek balstīta uz skaidras naudas iemaksām, citu personu ieskaitījumiem;
- atsevišķos gadījumos vienīgie personu ienākumi, kas tiek ņemti vērā, ir pabalsti;

- tiek ņemti vērā ienākumi, kuriem nav dokumentāra pamatojuma, arī ieskaitījumi kontā, kas nebija uzrādīti Valsts ieņēmumu dienesta izziņā (sk. LV portālā).

Lielākā kļūda, ko stresā mēdz pieļaut parādnieki, ir aizdevēju ignorēšana. Šādā gadījumā atmaksas procesā tiek iesaistītas tiesiskās varas iestādes, kas nepagarina atmaksas termiņus, tādēļ vienmēr, ja radušās grūtības ar parāda atdošanu, vajag sazināties ar aizdevēju un vienoties par atmaksas noteikumiem. Godprātīga kredīta atmaksa ir gan kredīdevēja, gan kredītņēmēja interesēs.

ĀTRIE KREDĪTI

Ātrais kredīts ir īstermiņa aizdevuma veids, kuru nebanku kredītiestādes izsniedz fiziskām un juridiskām personām bez ķīlas termiņa līdz vienam gadam. Mūsdienās tas ir ātrākais veids, kā legālā ceļā iegūt naudu: reģistrējies, apstiprini profilu un saņem naudu. Lai saņemtu ātro kredītu, nepieciešamas aptuveni 15 minūtes, taču šis lēmums var atstāt sekas, kas jūtamas visas dzīves garumā.

Latvijas tirgū ātrie kredīti parādījās ap 2007. gadu, kad bija ekonomiskā krīze. Kopš tā laika ātro kredītu ir izmantojis ievērojams skaits Latvijas iedzīvotāju. Tas ir kredīts, kas ārkārtas situācijās ļauj saņemt nepieciešamo summu, turklāt, lai to saņemtu, nav nepieciešams nevienam atskaitīties par to, kur šī nauda tiks tērēta. Ņemot ātro kredītu, jābūt uzmanīgam, jo tas ir viens no riskantākajiem un neizdevīgākajiem aizdevuma veidiem – ātrajiem kredītiem tiek piemērotas ļoti augstas procentu likmes, kuru dēļ aizņēmēji visbiežāk nespēj laikā izpildīt savas saistības.

Ņemot ātro kredītu, būtu jāapdomā šādi faktori:

- vai kredīts tiešām ir mana vienīgā iespēja;
- vai es varēšu kredītu atmaksāt;
- vai esmu izlasījis līgumu;
- vai zinu gada procentu likmi;
- vai aizņemoties es zinu savas tiesības?

Šobrīd Latvijā populārākie nebanku kredīdevēji, kas izsniedz ātros kredītus, ir *Bino*, *Ondo*, *Sohocredit*, *Smscredit*, *Vivus*, *Credit24*, *Creditus* un *Viasms*.

Ņemot vērā, ka cilvēki bieži vien pārvērtē savas finanšu spējas un aizdevēji to mēdz izmantot sava labuma gūšanai, pēdējos gados likumdošana attiecībā uz ātrajiem kredītiem kļūst arvien striktāka. Piemēram, 2019. gada 1. janvārī stājās spēkā grozījumi Patērētāju tiesību aizsardzības likumā, lai ierobežotu ātro kredītu izmaksas.

PIRMS AIZNĒMIES - PADOMĀ!



Avots: Kredītu reģistra statistika, autoru zīmējums

- Šajā normatīvajā aktā paredzēts, ka:
- kredīta kopējās izmaksas, kas pārsniedz 0,07 % dienā jeb aptuveni 25 % gadā no kredīta summas, uzskatāmas par nesamērīgām un nav atbilstošas godīgai darījumu praksei;
 - aizdevuma summa nedrīkst pārsniegt 50 % no valsti noteiktās minimālās mēneša darba algas, ja kredīts izsniegts uz termiņu līdz 30 dienām un jāatdod vienā maksājumā;
 - lai kredītdevējs varētu godprātīgi, atbilstoši likuma prasībām novērtēt kredītņēmēja spējas atmaksāt kredītu, uz informāciju, kas saņemta no paša kredītņēmēja, iespējams balstīties tikai tad, ja tā ir pietiekama un dokumentāri pamatota;
 - kredītdevējiem ar kredītinformācijas biroja starpniecību savstarpēji jāapmainās ar ziņām par kredītņēmēja un galvnieka saistībām, kā arī to izpildes gaitu;
 - ja kredīts piešķirts, neizvērtējot kredītņēmēja spēju to atmaksāt, un iesniegta prasība par kredītesanas līguma procentu maksājumu samazinājumu, prasību iespējams celt tiesā trīs gadu laikā no kredītesanas līguma noslēgšanas dienas. Līdz tam to varēja darīt sešu mēnešu laikā (sk. LV portāla).

Šo ierobežojumu dēļ pagājušajā gadā nebanku patērētāju kredītesanas tirgū izēmējās pozitīva tendence – ievērojami mazinājās no jauna izsniegto aizdevumu apjoms, un tas nebija noticis kopš 2014. gada. Likumos pievērsta pastiprināta uzmanība tam, lai patērētāju maksātspeja tiktu izvērtēta pēc iespējas stingrāk, kopējo kredīta izmaksu sliekšnis samazinātos, kā arī tiktu ierobežotas kredītesanas pakalpojumu reklāmas.

STUDENTU KREDĪTNĒMĒJU RŪGTIE PIEREDZES STĀSTI

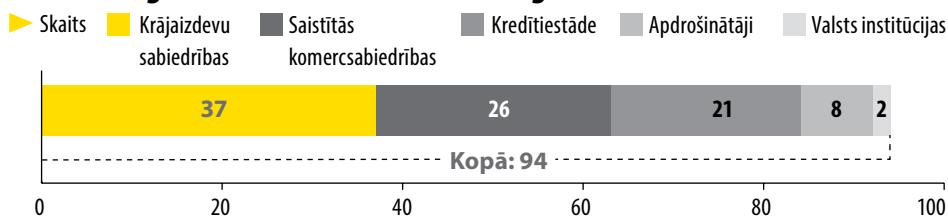
Lai dziļāk izprastu iemeslus, kādēļ studenti mēdz ņemt ātros kredītu, tika uzrunāti mēdz ņemt ātros kredītu, tika uzrunāti paziņas – studenti, kuri, ņemot ātros kredītu, iekrituši pamatīgos slazdos, izjutuši vai vēl joprojām izjūt savas neapdomātās rīcības sekas. Uzrunāti tika trīs studenti, kas bija gatavi dalīties ar savu stāstu. Konfidencialitātes nolūkos intervēto studentu vārdi ir mainīti.

Edgars, 25 gadi

Edgars pirms trīs gadiem absolvēja Latvijas Universitātes Biznesa, vadības un ekonomikas fakultāti. Ātro kredītu viņš paņēma pirms pieciem gadiem, kad studēja 2. kursā, taču maksā par to vēl joprojām.

“Ja man jautā, kādēļ es ņēmu kredītu, tagad laikam es teiktu, ka tas bija stulbums.

Līdz 2020. gada oktobrim kredītu izsniegušie dalībnieki



Tad man vēl nebija pastāvīga darba, līdz ar to nebija stabila ienākumu. Vienmēr gribējās tā, lai varu nopirkt to, ko gribu, gribējās arī pašam savu biznesu, lai nebūtu kādam jāpakļaujas. Otrajā studiju gadā sapratu, ka man ir brīvais laiks, un kopā ar draugu nolēmām izmēģināt savus spēkus un attīstīt nelielu biznesu – auto čiptūningu jeb čipošanu. Protams, nevarējām atļauties iegādāties visu nepieciešamo, tādēļ nolēmām aizņemties. Isti nemeklējām izdevīgāko variantu un nepievērsām uzmanību gada procentu likmei vai kam tādām. Vienkārši sameklējām pirmo variantu un aizņēmāmies. Tas bija Smscredit, kam pieteicāmies, un ar izziņas palīdzību piecu minūšu laikā saņēmām 200 eiro,” par aizņemšanās iemesliem stāsta Edgars.

Papildu stimulē, lai aizņemtos, bijis arī tas, ka Edgars tajā laikā nesen iepazinies ar savu draudzeni un vēlēties ar viņu kopā apmeklēt kafejnīcas u. c. vietas, bet apmeklējumiem bija nepieciešama nauda. “Vecākiem naudu neprasīju tādēļ, ka uzskatīju, ka 20 gadus man pašam būtu jāpelna un jānodrošina savas vēlmes. Tagad, kad saprotu, ko nozīmē ātrais kredīts, noteikti būtu metis kaunu pie malas, lūdzis naudu vecākiem, centies piepelnīties saviem spēkiem un, ja būtu vajadzīgs, arī skaidrojais draudzenei, ka vēl to visu nevaru

atļauties. Tad uzskatīju, ka strādāt un pelnīt ir vienkārši. Protams, ka bizness neveicās tā, kā plānots, un pavadīt laiku kopā var arī mājās, skatoties filmas vai pagatavojot vakariņas pašu spēkiem,” smeļoties secina Edgars.

Sākumā Edgars aizņēmas 200 eiro no Smscredit. Pēc mēneša, saprotot, ka nauda iztērēta, taču biznesā neveicas un kredīts steidzami jāatmaksā, viņš nolēma aizņemties no cita kredītdevēja, lai atdotu pirmo kredītu, nosoloties, ka mēneša laikā spēš nopelnīt visu nepieciešamo summu un atmaksāt otro kredītu. Diemžēl realitātē viņš “iekrita vēl dziļākā bedrē” – otra kredīta summa nespēja segt pirmo parādu, un mēneša laikā neizdevās nopelnīt, tādējādi viņš palika parādā diviem kredītdevējiem. “Mana lielākā kļūda laikam bija tā, ka sākumā ignorēju visus zvanus, izziņas un e-pastus, kas man tika sūtīti. Man zvanīja arī parādu piedzinēji, arī viņus ignorēju. Laikam domāju, ka kāds par manu kredītu aizmirsīs, jo tajā brīdī nesapratu, ka procenti pieaug bezmaz vai ik pēc minūtes,” Edgars atceras savu naivumu.

“Kad pēc tam paņēmu vēl divus kredītu, sapratu, ka to shēmu nav iespējams apiet. Man nācās vienoties ar parādu piedzinējiem par atmaksas grafiku, kuru ne vienmēr varēju ievērot, līdz ar to procenti tikai auga un auga. Vajadzēja jau sākumā domāt par to, ka vajag

runāt, nevis ignorēt,” puisis nožēlo. Edgars ir parādā līdz pat šai dienai, turklāt viņš precīzi nezina savu saistību apjomu, bet lēš, ka tie varētu būt aptuveni divi tūkstoši eiro. Kredīta atmaksas procesu viņš sācis vien pirms trīs mēnešiem. “Tagad es pelnu 1200 eiro mēnesī, taču katru mēnesi man nākas šķirties no vismaz 200 eiro. Mēģināju apvienot savus kredītus, taču esmu aizņēmis no vairākiem kredītdevējiem, un summas ir izaugušas, tādēļ tas neizdevās. Ņemot vērā, ka dzīvoju atsevišķi no vecākiem, kopā ar draudzeni, tie ir pamatīgi izdevumi, taču cita risinājuma nav. Ja esi aizņēmis, jebkurā gadījumā kaut kad nāksies to naudu atdot. Ātrais kredīts noteikti nav labākais risinājums tad, ja negribi prasīt vecākiem naudu, – labāk mest kaunu pie malas un prasīt,” sarunas beigās pārliecinoši nosaka Edgars.

Armands, 23 gadi

Armands studē Latvijas Universitātē pēdējā kursā. Nebūdamis rīdzinieks, audzis laukos, viņš vienmēr ir izjutis vēlmi iegūt savā īpašumā kaut ko šīku, vēlējies dzīvot labāku dzīvi.

Armands ātro kredītu paņēma 1. kursa sākumā, kad viņam bija 19 gadu. “Zināju, ka vēlos studēt Rīgā un man nebūs lielu iespēju izbraukāt. Kopā ar vecākiem apsvēru domu dzīvot *kojās*. Biju nesen nokārtojis tiesības, bija iespēja arī tikt pie automašīnas, jo tēvs bija gatavs aizdot, taču grūtības radās brīdī, kad bija jādomā par naktsmitni. Atradu sev piemērotu variantu, vēlējās būt neatkarīgs, tādēļ nelūdzu finansiālu palīdzību vecākiem, bet paņēmu ātro kredītu. Nekad nebūtu domājis, ka tā iekritīšu,” notikušo atceras Armands. Lai gan viņš atzīst, ka vecāki viņu noteikti finansiāli atbalstītu, ja lūgtu, tomēr bijusi liela pašapziņa, vēlēšanās visu sasniegt paša spēkiem. “Nav tā, ka nebiju dzirdējis par to, ka ātros kredītus ir grūti atmaksāt, ka jāpievērš uzmanība dažādām detaļām, taču par spīti tam aizņēmos pirmajā vietā, kas ienācā prātā. Paņēmu 150 eiro ar domu, ka pēc mēneša, kad Rīgā būšu atradis darbu, atdošu, bet darbu neatradu, līdz ar to parādu nevarēju atdot. Vecākiem neko neteicu, negribēju klausīties to drāmu un pārmetumus,” atceras Armands. “Šobrīd saprotu, cik negudri bija ņemt vēl vienu ātro kredītu, lai atmaksātu iepriekšējo, bet tobrīd likās, ka kaut kā jau izlīdīšu, gan jau atmaksāšu. Paņēmu vēl vienu ātro kredītu. Zināju, ka uzreiz neatdošu, vismaz centīšos atdot pa daļām. Jau pēc kādiem diviem mēnešiem, kad biju sācis studēt, mani pieņēma darbā bārā, maksimāli ātri nomaksāju pirmo aizdevumu. Otrs palika. Gāja mēneši, parāds auga.

Kad sāku interesēties par gada procentu, bija par vēlu, jo procenti auga kā nezāles. Vecāki katru mēnesi sūtīja man konkrētu naudas summu. Šo summu un daļu no savas algas, kura tāpat jau nebija nekāda lielā, maksāju parādos. Reāli pagāja vairāk nekā gads, tikmēr mazā summa izauga daudz lielāka. Reizēm izlaidu ēdienreizes, lai ietaupītu naudu, praktiski negāju izkļaidēties. Muļķīgākais ir tas, ka pāris reizes apsvēru iespēju paņemt vēl kādu kredītu, bet labi, ka pārdomāju,” puisis atzīst.

“Man nepatīk cilvēkiem stāstīt, ka ņēmu kredītu, jo tad visiem uzreiz būtu skaidrs, ka es no laukiem, tātad tipiski. Nožēloju, ka nelūdzu palīdzību vecākiem jau agrāk. Nevar visu darīt tikai uz savu galvu. Noteikti iesaku tā kārtīgi apdomāt, vai to ātro kredītu vajag,” aicina Armands.

Lauris, 21 gads

Lauris studē Latvijas Lauksaimniecības universitātes Tehniskajā fakultātē. Ātro kredītu viņš paņēma pirms diviem gadiem, kad tik tikko bija uzsācis studijas.

“Īsi un konkrēti – ņēmu kredītu, lai nopirktu savu pirmo mašīnu. Es strādāju, bet visu naudu tērēju izkļaidēs un kārumos, nedomāju par to, ka vajadzētu iekrāt. Nokārtoju tiesības un, tā kā daudziem draugiem jau bija mašīna, izdomāju, ka es arī gribu,” stāsta Lauris. Puisis dzīvo pierobežas mazpilsētā kopā ar mammu, mammas ienākumi nav lieli, tādēļ viņa nevarēja atļauties nopirkt dēlam automobili. Par tādu iespēju kā ātrais kredīts Lauris uzzināja no draugiem, kas pirms tam bija aizņēmušies. “Protams, neviens nestāstīja, ka tās ir tikai un vienīgi problēmas. Mammai neko neteicu, uz to brīdi man bija 200 eiro, aizņēmos vēl 300 eiro,” atceras puisis.

“Mammai naudu nemaz neprasīju, zināju, ka viņa nedotu. Ne jau tāpēc, ka negribētu, bet tāpēc, ka viņai nebija. Man ļoti gribējās mašīnu, bet mēnesis pagāja ātri, un nauda bija jāatdod. Tad nesapratu, ka kredīts ar procentiem var pat dubultoties, vajadzēja atdot vairāk, nekā aizņēmos, bet man tik daudz nebija. Mazliet aizņēmos no drauga, pieliku klāt savu naudu, taču vēl joprojām bija par maz. Man zvanīja kreditori, vienojāmies, ka atmaksāšu trīs daļās, maksājumus veikšu ik pēc mēneša. Summas bija nenormālas,” par kredīta atmaksas procesu stāsta Lauris. Viņš kredītu maksāja piecus mēnešus pēc tam, kad bija aizņēmis. Procentu dēļ viņam bija jāatmaksā apmēram 600 eiro, bija jāatsakās no regulārām izkļaidēm, gardumiem un citiem ierastajiem tēriņiem, jo bija jātaupa

nauda. “Man liekas, ka mamma nojauta, ka man ir problēmas ar naudu, bet viņa neko neteica. Labi, ka tiku ar to visu galā, bet nevienam neiesaku izmantot ātro kredītu tikai tāpēc, ka gribas kaut ko nopirkt.”

KĀ NOTIEK ĀTRĀ KREDĪTA ATMAKSA? MAKSĀJUMU ATLIKŠANA, KREDĪTU APVIENOŠANA UN PARĀDU PIEDZINĒJI

Kā stāsta studenti, kas reiz ņēmuši ātro kredītu, visbiežāk viņi to nevar atmaksāt, tādēļ ignorē kredītdevēju centienus sazināties ar parādnieku. Šāda situācija, protams, nav labvēlīga aizņēmējam, jo gadījumā, ja kredītdevējs nav devis atļauju atlikt maksājumu, aizņēmējam ir jāatmaksā gan parāds, gan soda nauda par kavējumu, gan parādu piedziņas izdevumi, kas kredīta atdošanu ievērojami sarežģī. Jau tad, kad cilvēks ņem ātro kredītu, viņš var uzzināt visas gaidāmās izmaksas, taču lielākā kļūda ir tā, ka reti kurš aizņēmējs pilnībā izlasa noslēgtā līguma nosacījumus.

PARĀDA VEIDOŠANĀS: PAMATSUMMA – PROCENTI – MAKSĀJUMU ATLIKŠANA – SODA PROCENTI PAR KATRU NOKAVĒTO DIENU

Mirkli, kad cilvēks saprot, ka nevarēs laikā dzēst ātro kredītu, viņš var lūgt kredītdevēju atlikt maksājumu. Pagarinājumu iespējams noformēt vairākas reizes, taču katru reizi, kad tas tiek darīts, palielinās gada procentu likme un rodas papildu izmaksas. Par kredīta pagarināšanu parasti jāmaksā 15–30 % no kopējās kredīta summas, līdz ar to, ja cilvēks aizņēmis 200 eiro, viņam būs jāatmaksā 200 eiro un vēl vismaz 30–60 eiro. Galvenais ir neignorēt kredītdevēja ziņas un vienoties laikus, kamēr nesāk krāties soda procenti.

Pastāv arī iespēja kredītus apvienot. Tā kā daudzos gadījumos studenti mēdz ņemt vienu ātro kredītu un pēc tam, saprotot, ka nespēj to atmaksāt, aizņemties vēl, kredītu apvienošana viņiem ir lieliska opcija. Apvienojot kredītus, tiek noformēts tāds kā viens liels kredīts, tādējādi dzēšot visus agrāk noformētos kredītus. Protams, jaunais kredīts prasa papildu izdevumus, taču bieži vien kredītu apvienošana izmaksā daudz lētāk nekā vairāku ātro kredītu apmaksu un cena par kredītu pagarināšanu.

No pieredzes stāstiem var secināt, ka bieži vien studenti mēdz ignorēt kredītdevējus, nesaprotot, ka tādējādi viņi tikai un vienīgi sev

sagādā problēmas. Līdzko kreditdevēju centieni nav sekmīgi un cilvēks nevēlas panākt kompromisu, kredīta atmaksas procesā iesaistās parādu piedzinēji, un arī viņu darbība prasa papildu izdevumus.

Pirmstiesas parādu piedziņas iestādes paziņo kredītņēmējam par laikus nesamaksāto parādu, pirms gadījuma izskatīšana nonākusi tiesā. Parādu piedzinēju galvenais uzdevums ir veikt pārrunas un vienoties ar aizņēmēju par kredīta maksāšanu un termiņu, līdz kuram brīdim jānomaksā parāds. Tāpat parādu piedzinējiem ir jāizpēta aizņēmēja kredītvēsture, lai cilvēks nepārmaksātu un nezaudētu naudu. Viena no Latvijā zināmākajām parādu piedziņas iestādēm ir *Melnā lapa*, taču šādu iestāžu ir daudz un tās visas darbojas pēc viena principa. Pastāv tādi kredītdevēji, kuriem ir sava parādu piedziņas nodaļa, kā arī pastāv atsevišķas sabiedrības, piemēram, *Melnā lapa*, *Conventus*, *SIA ARVIK*, *Creditreform*, kuras nodarbojas tikai ar parādu piedziņu, sadarbojoties ar kredītu devējiem, kā arī apdrošināšanas kompānijām.

Parādu piedzinēju darbību Latvijā nosaka un reglamentē Parādu ārpustiesas atgūšanas likums. Šī likuma 6. panta otrajā daļā paredzēts, ka parāda atgūšanas izdevumiem jābūt samērīgiem un objektīvi pamatotiem. Par samērīgiem uzskatāmi parāda atgūšanas izdevumi, kas atbilst Ministru kabineta noteiktajam parāda atgūšanas izdevumu pieļaujamam apmēram (izņemot tos izdevumus, kurus Ministru kabinets atzinis par neatlidzināmiem). 2019. gadā PTAC saņēma 54 (16 %) iesniegumus par kredītiestādēm, 98 (29 %) iesniegumus par parādu ārpustiesas atgūšanas pakalpojumu sniedzējiem, kā arī 86 (25 %) iesniegumus par nebanku kredītētājiem un kredītu starpniekiem. Šāds īpatsvars vērojams brīžos, kad reālais kredītaņēmējs ar nolūku norādījis nepareizu tālruna numuru.

Tā kā parādu piedziņas kompānijas Latvijā darbojas saskaņā ar Parādu ārpustiesas atgūšanas likumu, parādu piedziņas procesu drīkst veikt tikai reģistrētas kompānijas. Kreditors vai parāda atgūšanas pakalpojuma sniedzējs pirms parāda piedziņas procesa uzsākšanas informē kredītaņēmēju, sniedzot informāciju par sevi kā kreditoru vai firmu. Rakstiski ir jāpaskaidro un jāpamato, kādēļ uzsākta parāda piedziņa, sniedzot informāciju par darījuma veidu un tā noslēgšanas datumu. Tāpat jānorāda parāda apmērs – pamatparāds un procenti par parāda atgūšanas izdevumiem, ja tie ir, kā arī obligāti jānorāda parāda atmaksas termiņš un kārtība, kā jāveic maksājums. Obligāti jāsniedz informā-

cija par iespēju parādu apstrīdēt. Tas aizdara 21 dienas laikā no rakstiskā paziņojuma saņemšanas dienas.

Parādu ārpustiesas atgūšanas likuma 10. pantā paredzēts, ka, komunicējot ar parādnieku, ir aizliegts:

- 1) izmantot agresīvas saskarsmes formas (to skaitā izteikt draudus un veikt darbības, kas aizskar dzimuma, vecuma, rases vai etnisko piederību un drošību, reliģisko, politisko vai citu pārliecību, invaliditāti, sociālo izcelsmi un mantisko vai ģimenes stāvokli, kā arī seksuālo orientāciju);
- 2) sazināties ar parādnieku viņa cieņu un godu aizskarošā formā;
- 3) apmeklēt parādnieku viņa darbavietā, darbu veikšanas vietā vai dzīvesvietā bez parādnieka iepriekšējas piekrišanas;
- 4) sniegt nepatiesu vai maldinošu informāciju par parāda nemaksāšanas sekām.

Parādu piedzinēji nedrīkst nodot parādnieka personīgo informāciju trešajām personām, un saziņa starp abām procesā iesaistītajām pusēm nedrīkst notikt svētdienās un svētku dienās, kā arī laikposmā no plkst. 21.00 līdz 8.00 un bez parādnieka piekrišanas laikposmā no plkst. 21.00 līdz 23.00.

Kredītņēmējam jāatceras, ka kredīta devēji nevar konfiscēt mantu jeb privātu īpašumu. Ja kredīta atmaksā ielgusi, kredītdevējs nedrīkst izvirzīt nekādas sankcijas un izteikt draudus par personīgās mantas konfiskāciju. Parādu piedzinējiem nav izdevīgi uzsākt tiesas procesu, it īpaši par mazām summām, tādēļ svarīgāk ir panākt kompromisu. Šādā situācijā atbildīgām ir jābūt abām iesaistītajām pusēm.

Tiem cilvēkiem, kuri kā aizdevuma avotu izvēlējušies nebanku kredītētājus, Covid-19 situācijā ir paredzēti daži atvieglojumi. Latvijas Alternatīvo finanšu pakalpojumu asociācijas biedri vienojās, ka kredīta pamatsummas maksājumu būs iespējams atlikt, balstoties uz kredītņēmēja situāciju un dodot iespēju maksāt tikai procentu likmi. Tāpat ātro kredītuņēmējiem tiek dota iespēja pārveidot sava līguma nosacījumus, pagarinot aizdevuma termiņu. Tas pieejams kredītņēmējiem, kam ir vairāk par vienu kavēto aizdevumu. Protams, to var izmantot tad, ja aizdevējs ir Latvijas Alternatīvo finanšu pakalpojumu asociācijas biedrs.

ĀTRAIS KREDĪTS – ILŪZIJAS PAR SEVI UN DZĪVI NĀKOTNĒ

Ātrie kredīti ir iluzora izeja, tās bieži vien ir lamatas. Tie sniedz izjūtu, ka šodien tu vari atļauties, taču trūkst izpratnes par to, ka



Sandra Mihailova

nākotnē patiesībā varēs atļauties daudz mazāk. Šeit liela nozīme ir lielajiem aizdevuma procentiem. Psihologe, psihoterapeite un Rīgas Stradiņa universitātes studiju programmas "Psihologija" vadītāja

Sandra Mihailova uzskata, ka jebkāds kredīts ir sava veida dzimtbūšana, un ātrais kredīts ir klausas, jo pēc laika cilvēkam nākas atdot būtiski vairāk. Ātro kredītu procenti ir augsti, un tieši tādēļ cilvēki, kas aizņemas, iekrīt ļoti lielās lamatās. Principā cilvēks aizņemas naudu no nākotnes.

"Tad rodas jautājums: "Kas tad notiek manā nākotnē?" Viena opcija – var kļūt par bezpajumtnieku! Cita – strādāt no algas līdz algai, visu peļņu tērējot kredīta atmaksai," uzsver psihologe, norādot, ka cilvēkam jāapzinās riski un jāsaprot, vai tiešām ir vērts ņemt šos ātros kredītus. Citādi, ja tad, ja naudu, ko cilvēks aizņemies, viņš iegulda kādā pasākumā, kas nākotnē nesīs peļņu vai, piemēram, ja cilvēks iegulda savā izglītībā. Aizņemoties cilvēkam var rasties pastāvīgs stress, turklāt ātro kredītu dēļ iespējams nonākt tādā kā "kredītu verdzības lokā", jo tiek ņemti jauni kredīti, lai apmaksātu iepriekš ņemtu aizdevumu vai aizdevumus.

"Studentam ir lielāka tieksme ņemt ātro kredītu tieši vecuma posma dēļ, jo reālās dzīves pieredze vēl ir salīdzinoši maza. Izpratne par naudas likumiem pasaulē – vēl mazāka," skaidro psihologe. Studenta vecumā izpratne par laiku ir citāda. Ir jaunības maksimalisms un vēlme būt citādam, taču šie faktori nosaka to, ka šādā veidā ir vieglāk iekrist ātro kredītu manipulācijas valgos. "Cilvēkiem patīk dzīvot šodien tā, kā viņi gribētu dzīvot rīt, bet cena par to nekad netiek apspriesta," papildina psihologe.

Studentam, kurš spontāni iedomājies ņemt ātro kredītu, ir jābūt visai impulsīvam, kad emocijas un impulsi ņem virsroku pār prātu. Psihologe apgalvo, ka šāds students visbiežāk pieņem lēmumus instinktu līmenī, neizsverot "par un pret" faktoros. Students, kurš nolemj ņemt ātro kredītu, parasti ar naudu rīkojas vieglprātīgāk. Iespējams, viņš ir bijis finansiāli atbalstīts no vecāku puses, tādēļ pieradis pie tā, ka nauda nāk viegli. "Reizēm studentiem ir vēlme saņemt visu un uzreiz, piemēram, palielities ar modernu dzīvokli, lai viņa draugi viņu apskaustu, uzskatītu par veiksmīgu. Šāds cilvēks bieži var būt narcistisks. Otrs studenta tipāzs var būt tāds, kurš ilgu laiku ir dzīvojis

finansiālā trūkumā. Šādam cilvēkam var rasties ilūzija, ka, ņemot ātro kredītu, viņš var apmierināt visas savas vajadzības vienā mirklī. Šādam studentam nav izpratnes par finansiālu lietpratību, tādēļ viņš neapzinās, kādas sekas tam būs nākotnē. Impulss piepildīt šo trūkumu ir ļoti spēcīgs, rezultātā ir ļoti viegli iekrist parādu valgos,” tā psiholoģe S. Mihailova raksturo tipiskus ātrā kredīta ņēmējus.

KĀDĒĻ CILVĒKI ĀTRO KREDĪTU REKLĀMĀS VIENMĒR IR LAIMĪGI?

Kredītu reklāmās vienmēr tiek atainoti laimīgi un smaidīgi cilvēki, jo kurš gan reklāmā vēlas redzēt skumju cilvēku. Psiholoģe Sandra Mihailova gan skaidro, ka šie smaidi var būt dažādi, respektīvi, cilvēks var smaidīt tad, kad viņš ir skumjš, un tad, kad viņš ir trauksmains, agresīvs. Tādēļ ir liels jautājums par to, kas aiz šī smaida slēpjas. Var izskatīties, ka cilvēks ir ļoti laimīgs, bet patiesībā tā nemaz nav.

Kredītu reklāmās bieži redz sabiedrībā pazīstamus cilvēkus. Psiholoģe to pamato ar faktu, ka tieši šie cilvēki parasti spēj veiksmīgāk

piesaistīt potenciālo klientu, tāpat viņa uzsver, ka šie cilvēki par reklamēšanu saņem naudu. Tas ir bizness. Reklāmās tiek izmantoti vairāki psiholoģiski triki, piemēram, teksta ātrums, spēlēšanās ar cilvēka vērtībām, ar cilvēka tā brīža kvēlākajām vajadzībām. Šie triki rada ilūziju, ka ātrā kredīta ņemšana nav nekas slihts.

VAI KREDĪTA DEVĒJAM BŪTU NEPIECIEŠAMS IZVĒRTĒT NE TIKAI MAKSĀTSPĒJU, BET ARĪ CILVĒKA PERSONĪBU UN GARĪGO ATTĪSTĪBU?

Psiholoģe S. Mihailova uzver, ka būtu nepieciešams izvērtēt arī potenciālā kredītņēmēja personību, taču to izdarīt ir sarežģīti. Viņa skaidro, ka nav izstrādāta konkrēta metodoloģija, ar kuras palīdzību būtu iespējams skaidri saprast, vai cilvēks spēs kredītu atmaksāt, tomēr jāuzsver, ka ir cilvēki, kuri kredītu nevēlas atdot principa pēc, turpinot nepārtraukti aizņemties. “Tie kredītņēmēji, kas dzīvo ar pārliecību, ka neatdots parāds būs jāatdod nākamajā dzīvē, šādus gājienu neveic,

jo apzinās savas rīcības sekas. Nozīme ir arī intelektam – ja cilvēks ir ar garīgās attīstības traucējumiem, viņš nespēj izvērtēt lietu būtību, kļūstot par daļu no kredīta devēju izdevīgās auditorijas, jo nespēs kredītu atmaksāt. Ierobežotā spriestspēja ir saistīta ar garīgās attīstības “intelektuāliem griestiem”. Šādiem cilvēkiem parasti ir problēmas domāt un spriest stratēģiski,” skaidro psiholoģe.

Kamēr kredīts nav atmaksāts, cilvēkam var rasties finansiāls stress – vienam tas var būt milzīgs, kamēr otrs to uztver kā pašsaprotamu, kam nav vērts pievērst uzmanību. Tas, kā cilvēks sadzīvo ar šo stresu, parasti ir atkarīgs no tā, cik svarīgs viņam ir finansiālais stāvoklis. “Ir cilvēki, kas jūtas ļoti labi ar mazumiņu, un ir arī tādi, kuri grib dzīvot labi, taču kaut ko darīt un strādāt, lai labi dzīvotu, grib vien retais,” atzīst psiholoģe. Pastāv arī skaudības faktors, jo ir cilvēki, kas domā, ka citiem nauda “krit no gaisa”, tāpēc cilvēks, kurš ņem ātro kredītu, vēlas nonākt tajā sociālajā grupā, kurā cilvēks var būt finansiāli neatkarīgs, taču tā ir ilūzija, par kuru nākotnē var sanākt maksāt dārgi. 🤔

Studē žurnālistiku!

Iestājies ar vidējo izglītību un CE latviešu valodā, svešvalodā un matemātikā

Absolvējot iegūsti sociālo zinātņu bakalaura grādu komunikācijas zinātnē

Profesionālās prasmes apgūsti, darbojoties RSU studentu medijā “Skaļāk!”

Studē pētniecisko žurnālistiku, sociālo tīklu analīzi un fotožurnālistiku

Pretendē uz bezmaksas studiju vietām

Apgūsti radio un TV žurnālistiku, runas komunikāciju, komunikācijas tiesības un redaktora darbu

Mācies žurnālistikas pamatus, mediju auditorijas un valodu, komunikācijas zinātni un fotogrāfiju



Mūsu žurnālisti strādā:



Funkcionālā pārtika – ātra peļņa vai tievēšanas brīnumlīdzeklis?

Autore: Samanta Peipiņa

Dzer pulverišus un tievē – skan lieliski, vai ne? Arvien biežāk *Instagram* un citās sociālo tīklu platformās redzam reklāmas, kurās tiek izplatīts veids, kā ātri un vienkārši notievēt, tajā pašā laikā it kā nenodarot ļaunumu savai veselībai. Šajā rakstā skaidrošu, kas slēpjas aiz tā dēvētajiem *Energy Diet* pulveriem un vai tie patiešām var aizstāt pilnvērtīgu maltīti.

Cilvēks, kurš cinās ar lieko svaru, vai tāds, kuru gluži vienkārši neapmierina viņa ķermeņa formas, uzreiz uzķersies uz šādu reklāmu. Elementāra psiholoģija! Sports nav obligāts, izsalkums tiek remdēts arī bez ierastās bagātīgās maltītes – ko gan vairāk var vēlēties? Jūtot patērētāju interesi par šādiem produktiem, arvien biežāk ražotāji pievēršas tam, lai pārtikas produkti tiktu bagātināti ne tikai ar nevēlamo, bet arī ar dažādiem vitamīniem. Protams, uz produkta marķējuma tiks izceltas tieši tā pozitīvās īpašības, daudzie vitamīni un citas cilvēka organismam nepieciešamās vielas, piemēram, olbaltumvielas jeb proteīni.

Viens no uzņēmumiem, kas Latvijā izplata šādu pārtiku, ir *NL International*. Smūtiji, kokteiļi, zupas, omlete, biezēns – to visu mēs varam pagatavot, iegādājoties pulveri un sajaucot to ar ūdeni vai pienu. Uzņēmuma mājaslapā zem lielākās daļas produktu rakstīts “pilnīgs uztura aizstājējs”. Vai tas nozīmē, ka pulveri ir mūsu nākotne un jau pavisam drīz cilvēkiem vairs

nebūs jāgatavo? Kā *Instagram* īsajos stāstiņos (angl. *story*) apgalvo šo brīnumlīdzekļu izplatītāji, šādas pulveru maltītes ikdienas skrējienā var aizstāt pilnvērtīgu ēdienreizi, tajā pašā laikā nodrošinot cilvēka organismu ar svarīgiem vitamīniem un sniedzot iespēju īsā laika posmā zaudēt lieko svaru. Kurš gan to nevēlas?!



Autores foto

FUNKCIONĀLĀ PĀRTIKA VAI UZTURA BAGĀTINĀTĀJI

Funkcionālās pārtikas galvenais mērķis ir uzlabot veselību un sabalansēt uzturu. Šāda pārtika palīdz cilvēkam uzņemt veselīgas vielas un nodrošināties pret to, lai kāda uzturviela (sāls, cukurs u. c.) vai uzturvielu grupa netiktu uzņemta par daudz. Tā kā funkcionālā pārtika ir bagātināta ar vitamīniem, tā var palīdzēt novērst arī uzturvielu (dzelzs, joda u. c.) deficītu. Funkcionāli ēdieni nodrošina cilvēka organismam nozīmīgu kombināciju – labās baktērijas un šķiedrvielas. Jāņem vērā, ka ir ūdeni šķīstošas un ūdeni nešķīstošas šķiedrvielas, jo katra no tām mūsu organismā pilda citādu funkciju. Atkarībā no šķīšanas faktora katrai šķiedrvielai ir sava loma:

- ūdeni šķīstošas šķiedrvielas ir barības avots zarnu baktēriju, kam ir nozīmīga loma imunitātes saglabāšanai; atrodams augļos, pākšaugos un graudaugos;
- ūdeni nešķīstošas šķiedrvielas palīdz uzlabot vēdera darbību; atrodams pilngraudu produktos, klijās un arī riekstos.

Savukārt uztura bagātinātāji ir pārtikas produkti “normālā” uztura papildināšanai koncentrētu uzturvielu (vitamīnu un minerālvielu) veidā vai citas vielas, kurām ir uzturvērtība vai fizioloģiska ietekme, atsevišķi vai kombinācijās. Uztura bagātinātājus realizē noteiktās devās kapsulās, pastilās, tabletēs, dražējās un citos līdzīgos veidos, pulvera maisiņos, ampulās, pilināmās pudelītēs un citā līdzīgā šķidrums un pulvera veidā, kas paredzēts lietošanai mazā un nomēritā daudzumā, – tā teikts Ministru kabineta noteikumos Nr. 685 “Prasības uztura bagātinātājiem”.

Izplatītāju reklāmās *Energy Diet* tiek pozicionēta kā funkcionālā pārtika, taču likumā šāda termina nav. Pēc likuma definīcijas un ieteikumiem, kā lietot šādus pulverus, tie vairāk atbilst uztura bagātinātājiem. SIA *NL Continent Baltic* izplatītie uztura bagātinātāji ir reģistrēti Pārtikas un veterinārā dienesta (PVD) uztura bagātinātāju reģistrā, savukārt citu kategoriju produkti jeb ēdienreizes aizstājēji svara kontrolei, piemēram, zupas, putas, omletes un arī šī pētījuma objekts kokteiļi, nav jāreģistrē PVD. Tad nu vien katram pašam atliek spriest, cik veselīgi šie produkti ir organismam!

ENERGY DIET KĀ PILNĪGS UZTURA AIZSTĀJĒJS

Kā galveno izpēti objektu šajā gadījumā izvēlējies vienu no populārākajiem kokteiļu pulveriem “ENERGY DIET Chocolate Flavour

ar šokolādes garšu”, kas pieejams *n1star.com* interneta veikalā. Tā aprakstā teikts: “Pilnīgs uztura aizstājējs svara kontrolei, ar cukuru un saldinātājiem. Bez glutēna. Šķiedrvielu avots.” Tas paredzēts gan svara samazināšanai, gan svara saglabāšanai, atšķiras tikai devas – pēc mājaslapā norādītās informācijas četras porcijas (vienu porcija: 25 g *Energy Diet* kopā ar 250 ml 1,5 % piena) nodrošina nepieciešamo uzturvielu daudzumu vienai dienai.

Mājaslapā ir atrodam arī ieteikumi šī produkta lietošanai, kuros vērojamas pretrunas – tiek apgalvots, ka “šis produkts lietojams kopā ar daudzveidīgu un sabalansētu uzturu, ievērojot veselīgu dzīvesveidu”, taču tajā pašā laikā tas tiek dēvēts par pilnīgu uztura aizstājēju.

Vadoties pēc Latvijas Republikas Veselības ministrijas izstrādātajiem veselīga uztura ieteikumiem “Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem”, apskatīsim piemērus, kurā mēs – es, 18–30 gadus veca sieviete, mana mamma, 31–60 gadus veca sieviete, mana vecmāmiņa, sieviete, kas vecāka par 62 gadiem, un profesionāls sportists – Aleksandrs Samoilovs, – esam nolēmuši pilnībā aizstāt savu uzturu ar *Energy Diet* šokolādes garšas kokteiļa pulveri.

MANS PIEMĒRS

Mana ķermeņa masa ir 60 kg, augums – 170 cm, vecums – 21 gads. Veselības ministrija noteikusi, ka dienā šādi sievietei būtu jāuzņem aptuveni 1960–2510 kcal.

Formula dienas laikā nepieciešamās enerģijas aprēķināšanai, kcal

Enerģija (kcal) = pamatvielmaiņa (kcal) × fiziskās aktivitātes koeficients

Protams, uzņemtais enerģijas daudzums atkarīgs arī no ikdienas ritma un mērķa – sieviete vēlas saglabāt savu svaru vai atbrīvoties no liekā svara. Aprēķinā izmantojot Harisa–Benedikta formulu, sanāk, ka mana pamatvielmaiņa ir 1444,92 jeb 1445 kcal. Lai aprēķinātu sev ieteicamo enerģijas devu jeb kcal, nosaku, ka mans fiziskās aktivitātes koeficients ir 1,6 – sēdošs darbs ar iespēju izkustēties un mērenu fizisko aktivitāti brīvajā laikā. Reizinot pamatvielmaiņas procesiem nepieciešamo enerģijas daudzumu ar fiziskās aktivitātes (FA) koeficientu, sanāk, ka enerģija, kas man jāuzņem dienas laikā, ir 2311,872 jeb

2312 kcal. Jāpiebilst, ka šis skaitlis atbilst arī tām robežām, ko noteikusi Veselības ministrija, tātad aprēķins ir precīzs.

Harisa–Benedikta formula pamatvielmaiņas aprēķināšanai, kcal

Pamatvielmaiņa vīriešiem, kcal:

$66,47 + (13,75 \times \text{ķermeņa masa, kg}) + (5 \times \text{garums, cm}) - (6,76 \times \text{vecums, gados})$

Pamatvielmaiņa sievietēm, kcal:

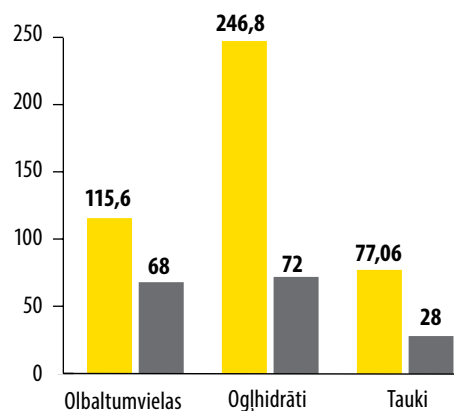
$655,1 + (9,56 \times \text{ķermeņa masa, kg}) + (1,85 \times \text{garums, cm}) - (4,68 \times \text{vecums, gados})$

Tā kā *Energy Diet* pulveri tiek reklamēti kā efektīva tievēšanas pārtika, uzņemto kilokaloriju skaitlim tievēšanas gadījumā jābūt nedaudz mazākam. Portālā *n1star.com* rakstīts, ka no viena šāda pulvera sagatavota porcija satur 213 kcal, respektīvi, četras porcijas satur 852 kcal, pēc mana aktivitātes koeficienta – 1363,2 kcal, kas manam organismam ir par maz. Turpinājumā pētīšu, vai pulverī pieejamās vielas atbilst noteiktajām dienas normām.

Mans piemērs

► Uzturvielas

- Dienā ieteicams, g
- Četras pulvera porcijas satur, g



Atkarībā no aktivitātes koeficienta uzņemtajai enerģijai vajadzētu būt samērotai ar ogļhidrātu, olbaltumvielu un tauku procentuālo attiecību. Šajā gadījumā svarīgi, lai nepieciešamās uzturvielas sasniedz 100 %. Lai izprastu, cik olbaltumvielu, ogļhidrātu un tauku man nepieciešams uzņemt dienas laikā, veicu papildu aprēķinus, ņemot vērā, ka olbaltumvielām vajadzētu būt līdz 20 % no enerģijas, kcal, turklāt

viens grams olbaltumvielu satur 4 kcal. Sanāk, ka dienā man vajadzētu uzņemt 115,6 g olbaltumvielu. Oglhidrātiem vajadzētu būt līdz 60 % no enerģijas, kcal, turklāt viens grams ogļhidrātu satur 4 kcal. Sanāk, ka dienā man vajadzētu uzņemt 246,8 g ogļhidrātu. Taukiem vajadzētu būt līdz 30 % no enerģijas, kcal, turklāt viens grams tauku satur 9 kcal. Sanāk, ka dienā man vajadzētu uzņemt 77,06 g tauku.

Iegūtos skaitļus salīdzinu ar *Energy Diet* pulvera sastāvu. Vienā gatavā porcijā ir 17 g olbaltumvielu, respektīvi, četras porcijas satur 68 g olbaltumvielu, kas ir gandrīz uz pusi mazāk, nekā man būtu jāuzņem. Vienā gatavā porcijā ir 18 g ogļhidrātu, respektīvi, četras porcijas satur 72 g ogļhidrātu, kas ir trīs reizes mazāk, nekā man būtu jāuzņem. Vienā gatavā porcijā ir 7 g tauku, respektīvi, četras porcijas satur 28 g tauku, kas arī ir gandrīz trīs reizes mazāk, nekā man būtu jāuzņem. Secinājums – “ENERGY DIET Chocolate Flavour ar šokolādes garšu” pilnīgi noteikti nevar aizstāt to, kas man būtu jāuzņem dienas laikā. Turklāt jāņem vērā, ka, veicot aprēķinus, izmantoju šo vielu lielāko pieļaujamo procentuālo daudzumu, kas jāuzņem dienas laikā.

MANAS MAMMAS PIEMĒRS

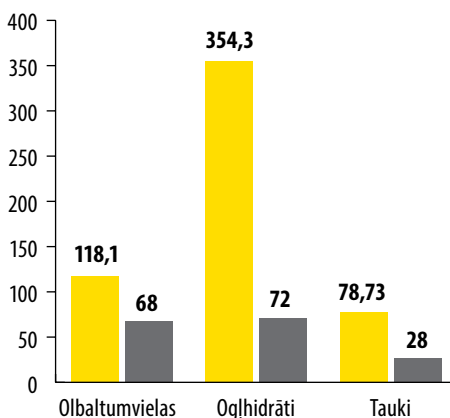
Mammas ķermeņa masa ir 80 kg, augums – 172 cm, vecums – 56 gadi. Veselības ministrija noteikusi, ka dienā šādai sievietei būtu jāuzņem aptuveni 1840–2360 kcal. Aprēķinā izmantojot Harisa–Benedikta formulu, sanāk, ka mammas pamatvielmaiņa ir 1476,02 jeb 1476 kcal. Lai aprēķinātu mammai ieteicamo enerģijas devu jeb kcal, nosaku, ka viņas fiziskās aktivitātes koeficients ir 1,6 – sēdošs darbs ar iespēju izkustēties un mērenu fizisko aktivitāti brīvā laikā. Reizinot pamatvielmaiņas procesiem nepieciešamo enerģijas daudzumu ar fiziskās aktivitātes koeficientu, sanāk, ka enerģija, kas viņai jāuzņem dienas laikā, ir 2361,632 jeb 2362 kcal. Jāpiebilst, ka šis skaitlis ir nedaudz lielāks par to, ko noteikusi Veselības ministrija. Iespējams, tas ir tādēļ, ka sieviete ir nedaudz apaļīga.

Tā kā šie pulveri tiek reklamēti kā efektīva tievēšanas pārtika, uzņemto kcal skaitlim tievēšanas gadījumā jābūt nedaudz mazākam. Portālā *n1star.com* rakstīts, ka viena no šāda pulvera sagatavota porcija satur 213 kcal, respektīvi, četras porcijas satur 852 kcal jeb, pēc mammas aktivitātes koeficienta spriežot, 1363,2 kcal, kas mammas organismam ir par maz. Turpinājumā pētišu, vai pulveri pieejamās vielas atbilst noteiktajām dienas normām.

Mammas piemērs

Uzturvielas

- Dienā ieteicams, g
- Četras pulvera porcijas satur, g



Lai izprastu, cik olbaltumvielu, ogļhidrātu un tauku mammai nepieciešams uzņemt dienas laikā, veicu papildu aprēķinus, ņemot vērā, ka olbaltumvielām vajadzētu būt līdz 20 % no enerģijas, kcal, turklāt viens grams olbaltumvielu satur 4 kcal. Sanāk, ka dienā mammai vajadzētu uzņemt 118,1 g olbaltumvielu. Oglhidrātiem vajadzētu būt līdz 60 % no enerģijas, kcal, turklāt viens grams ogļhidrātu satur 4 kcal. Sanāk, ka mammai vajadzētu uzņemt 354,3 g ogļhidrātu. Taukiem vajadzētu būt līdz 30 % no enerģijas, kcal, turklāt viens grams tauku satur 9 kcal. Sanāk, ka dienā mammai vajadzētu uzņemt 78,73 g tauku.

Iegūtos skaitļus salīdzinu ar *Energy Diet* pulvera sastāvu. Vienā gatavā porcijā ir 17 g olbaltumvielu, respektīvi, četras porcijas satur 68 g olbaltumvielu, kas ir gandrīz uz pusi mazāk, nekā mammai būtu jāuzņem. Vienā gatavā porcijā ir 18 g ogļhidrātu, respektīvi, četras porcijas satur 72 g ogļhidrātu, kas ir gandrīz piecas reizes mazāk, nekā mammai būtu jāuzņem. Vienā gatavā porcijā ir 7 g tauku, respektīvi, četras porcijas satur 28 g tauku, kas arī ir gandrīz trīs reizes mazāk, nekā mammai būtu jāuzņem. Secinājums – “ENERGY DIET Chocolate Flavour ar šokolādes garšu” pilnīgi noteikti nevar aizstāt to, kas mammai būtu jāuzņem dienas laikā. Turklāt jāņem vērā, ka, šos aprēķinus veicot, izmantoju šo vielu lielāko pieļaujamo daudzumu, kas jāuzņem dienas laikā.

MANAS VECMĀMIŅAS PIEMĒRS

Manas vecmāmiņas ķermeņa masa ir 102 kg, augums – 165 cm, vecums – 81 gads. Veselības ministrija noteikusi, ka

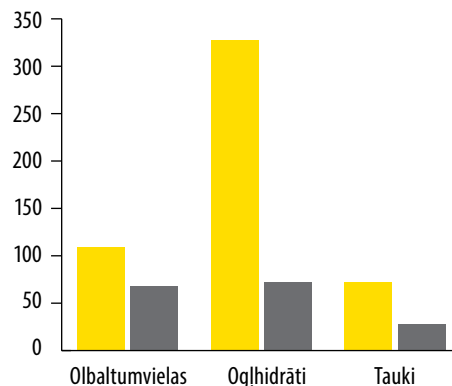
dienā šādai sievietei būtu jāuzņem aptuveni 1700–2170 kcal. Aprēķinā izmantojot Harisa–Benedikta formulu, sanāk, ka vecmāmiņas pamatvielmaiņa ir 1556,39 jeb 1556 kcal. Lai aprēķinātu vecmāmiņai ieteicamo enerģijas devu jeb kcal, nosaku, ka viņas fiziskās aktivitātes koeficients ir 1,4 – sēdošs dzīvesveids bez iespējām izkustēties, kā arī zema fiziskā aktivitāte.

Reizinot pamatvielmaiņas procesiem nepieciešamo enerģijas daudzumu ar fiziskās aktivitātes koeficientu, sanāk, ka enerģija, kas viņai jāuzņem dienas laikā, ir 2178,94 jeb 2179 kcal. Jāpiebilst, ka šis skaitlis ir nedaudz lielāks par to, ko noteikusi Veselības ministrija. Iespējams, tas ir tādēļ, ka sieviete ir korpulenta un īsa auguma.

Vecmāmiņas piemērs

Uzturvielas

- Dienā ieteicams, g
- Četras pulvera porcijas satur, g



Tā kā šie pulveri tiek reklamēti kā efektīva tievēšanas pārtika, uzņemto kcal skaitlim tievēšanas gadījumā jābūt nedaudz mazākam. Portālā *n1star.com* rakstīts, ka viena no šāda pulvera sagatavota porcija satur 213 kcal, respektīvi, četras porcijas satur 852 kcal. Taču, ņemot vērā, ka vecmāmiņas aktivitātes koeficients ir 2179 kcal, ar produkta kcal vecmāmiņas organismam ir par maz. Turpinājumā pētišu, vai pulveri pieejamās vielas atbilst noteiktajām dienas normām.

Lai izprastu, cik olbaltumvielu, ogļhidrātu un tauku vecmāmiņai nepieciešams uzņemt dienas laikā, veicu papildu aprēķinus, ņemot vērā, ka olbaltumvielām vajadzētu būt līdz 20 % no enerģijas, kcal, turklāt viens grams olbaltumvielu satur 4 kcal. Sanāk, ka dienā vecmāmiņai vajadzētu uzņemt 108,95 g olbaltumvielu. Oglhidrātiem vajadzētu būt līdz 60 % no enerģijas, kcal, turklāt viens grams



Autore foto

Brokastis. Funkcionālā pārtika

ogļhidrātu satur 4 kcal. Sanāk, ka dienā vecmāmiņai vajadzētu uzņemt 326,85 g ogļhidrātu. Taukiem vajadzētu būt līdz 30 % no enerģijas, kcal, turklāt viens grams tauku satur 9 kcal. Sanāk, ka dienā vecmāmiņai vajadzētu uzņemt 72,63 g tauku.

Iegūtos skaitļus salīdzinu ar *Energy Diet* pulvera sastāvu. Vienā gatavā porcijā ir 17 g olbaltumvielu, respektīvi, četras porcijas satur 68 g olbaltumvielu, kas ir gandrīz uz pusi mazāk, nekā vecmāmiņai būtu jāuzņem. Vienā gatavā porcijā ir 18 g ogļhidrātu, respektīvi, četras porcijas satur 72 g ogļhidrātu, kas ir piecas reizes mazāk, nekā vecmāmiņai būtu jāuzņem.

Vienā gatavā porcijā ir 7 g tauku, respektīvi, četras porcijas satur 28 g tauku, kas arī ir gandrīz trīs reizes mazāk, nekā vecmāmiņai būtu jāuzņem. Secinājums – “ENERGY DIET Chocolate Flavour ar šokolādes garšu” pilnīgi noteikti nevar aizstāt to, kas vecmāmiņai būtu jāuzņem dienas laikā. Turklāt jāņem vērā, ka, veicot šos aprēķinus, izmantoju šo vielu augstāko pieļaujamo procentuālo daudzumu, kas jāuzņem dienas laikā.

Turpmāk aplūkošu vitamīnus un minerālvielas, no kuriem sastāv “ENERGY DIET Chocolate Flavour ar šokolādes garšu”. Šis produkts sastāv no A, E, C, B1, B2, PP, B5, B6, B9, B12 vitamīna, biotīna, D3 vitamīna, nātrija, kālija, fosfora, magnija, dzelzs, cinka, vara, mangāna, joda, selēna, kalcija. Jāatzīst, ka tas

ir diezgan iespējams vitamīnu un minerālvielu saraksts, ko nevar nodrošināt neviens cits pārtikas produkts, ja tiek lietots viens pats.

VITAMĪNI

Vienā gatavā porcijā ir 200 µg A vitamīna, respektīvi, četras porcijas ir 800 µg A vitamīna. Dienas laikā pieaugušai sievietei jāuzņem 700 µg A vitamīna, tādējādi šīs porcijas nodrošina pat par 100 µg vairāk, nekā man vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 3 mg E vitamīna, respektīvi, četras porcijas ir 12 mg E vitamīna. Dienas laikā pieaugušai sievietei jāuzņem 8 mg E vitamīna, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 4 mg vairāk, nekā man vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 20 mg C vitamīna, respektīvi, četras porcijas ir 80 mg C vitamīna. Dienas laikā pieaugušai sievietei jāuzņem 75 mg C vitamīna, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 5 mg vairāk, nekā man vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 0,28 mg B1 vitamīna, respektīvi, četras porcijas ir 1,12 mg B1 vitamīna. Dienas laikā pieaugušai sievietei jāuzņem 1,1 mg B1 vitamīna, tādējādi šīs porcijas nodrošina vien par 0,02 mg vairāk, nekā man vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 0,47 mg B2 vitamīna, respektīvi, četras porcijas ir 1,88 mg B2 vitamīna. Dienas laikā pieaugušai sievietei

jāuzņem 1,5 mg B2 vitamīna, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 0,33 mg vairāk, nekā man vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 0,47 mg B2 vitamīna, respektīvi, četras porcijas ir 1,88 mg B2 vitamīna. Dienas laikā pieaugušai sievietei jāuzņem 1,5 mg B2 vitamīna, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 0,33 mg vairāk, nekā man vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 0,35 mg B6 vitamīna, respektīvi, četras porcijas ir 1,4 mg B6 vitamīna. Dienas laikā pieaugušai sievietei jāuzņem 1,3 mg B6 vitamīna, tādējādi šīs porcijas nodrošina vien par 0,1 mg vairāk, nekā man vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 0,68 µg B12 vitamīna, respektīvi, četras porcijas ir 2,72 µg B12 vitamīna. Dienas laikā pieaugušai sievietei jāuzņem 2 µg B12 vitamīna, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 0,72 µg vairāk, nekā man vajadzētu uzņemt.

MINERĀLVIELAS

Vienā gatavā porcijā ir 687 mg kālija, respektīvi, četras porcijas ir 2748 mg kālija. Dienas laikā pieaugušai sievietei jāuzņem 3100 mg kālija, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 352 mg mazāk, nekā man vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 358 mg fosfora, respektīvi, četras porcijas ir 1432 mg fosfora. Dienas laikā pieaugušai sievietei jāuzņem 600 mg fosfora, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 832 mg vairāk, nekā man vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 95,4 mg magnija, respektīvi, četras porcijas ir 381,6 mg magnija. Dienas laikā pieaugušai sievietei jāuzņem 280 mg magnija, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 101,6 mg vairāk, nekā man vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 4,5 mg dzelzs, respektīvi, četras porcijas ir 18 mg dzelzs. Dienas laikā pieaugušai sievietei jāuzņem 15 mg dzelzs, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 3 mg vairāk, nekā man vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 2,5 mg cinka, respektīvi, četras porcijas ir 10 mg cinka. Dienas laikā pieaugušai sievietei jāuzņem 7 mg cinka, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 3 mg vairāk, nekā man vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 0,40 mg vara, respektīvi, četras porcijas ir 1,6 mg vara. Dienas laikā pieaugušai sievietei jāuzņem 0,9 mg vara, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 0,7 mg vairāk, nekā man vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 37,5 µg joda, respektīvi, četras porcijās ir 150 µg joda. Dienas laikā pieaugušai sievietei jāuzņem 200 µg joda, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 50 µg mazāk, nekā man vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 14 µg selēna, respektīvi, četras porcijās ir 56 µg selēna. Dienas laikā pieaugušai sievietei jāuzņem 50 µg selēna, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 6 µg vairāk, nekā man vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 319 mg kalcija, respektīvi, četras porcijās ir 1276 mg kalcija. Dienas laikā pieaugušai sievietei jāuzņem 800 mg kalcija, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 476 mg vairāk, nekā man, mammai un vecmāmiņai vajadzētu uzņemt.

Šajos pulveros visu vitamīnu ir vairāk, nekā vajadzētu, arī minerālu ir vairāk, izņemot kāliju un mangānu.

PROFESIONĀLA SPORTISTA PIEMĒRS – PLUDMALES VOLEJBOLISTS ALEKSANDRS SAMOILOVS

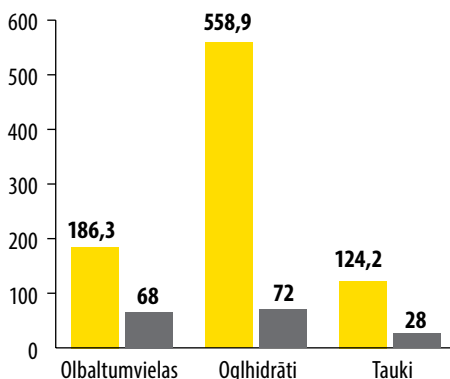
Aleksandra Samoiloņa ķermeņa masa ir 92 kg, augums – 195 cm, vecums – 35 gadi. Veselības ministrija noteikusi, ka dienā šādam vīrietim būtu jāuzņem aptuveni 2290–2960 kcal. Aprēķinā izmantojot Harisa–Benedikta formulu, sanāk, ka Aleksandra pamatvielmaiņa ir 2069,87 jeb 2070 kcal. Lai aprēķinātu Aleksandram ieteicamo enerģijas devu jeb kcal, nosaku, ka viņa fiziskās aktivitātes koeficients ir 1,8 – darbs, kurā ir iespējams stāvēt un kustēties, ieskaitot mājas uzkopšanas darbus, veikala apmeklējumu, vai sēdošs darbs, kur ir nepieciešams kustēties, un vienlaikus fiziskā aktivitāte brīvā laikā lielākoties katru dienu.

Reiznot pamatvielmaiņas procesiem nepieciešamo enerģijas daudzumu ar fiziskās aktivitātes koeficientu, sanāk, ka enerģija, kas viņam jāuzņem dienas laikā, ir 3726 kcal. Jāpiebilst, ka šis skaitlis ir ievērojami lielāks par to, ko noteikusi Veselības ministrija. Iespējams, tas ir tādēļ, ka Aleksandrs ir liela auguma vīrietis, kam ir regulāra fiziskā slodze. Tā kā šie pulveri tiek reklamēti kā efektīva tievēšanas pārtika, uzņemto kcal skaitlim tievēšanas gadījumā jābūt nedaudz mazākam. Portālā *n1star.com* rakstīts, ka no viena šāda pulvera sagatavota porcija satur 213 kcal, respektīvi, četras porcijas satur 852 kcal, taču pēc Aleksandra aktivitātes koeficienta jābūt 1533,6 kcal, tātad Aleksandra organismam ir par maz. Turpinājumā pētišu, vai pulveri pieejamās vielas atbilst noteiktajām dienas normām.

Profesionāla sportista piemērs

▶ Uzturvielas

■ Dienā ieteicams, g
■ Četras pulvera porcijas satur, g



Lai izprastu, cik olbaltumvielu, ogļhidrātu un tauku Aleksandram nepieciešams uzņemt dienas laikā, veicu papildu aprēķinus, ņemot vērā, ka olbaltumvielām vajadzētu būt līdz 20 % no enerģijas, kcal, turklāt viens grams olbaltumvielu satur 4 kcal. Sanāk, ka dienā Aleksandram vajadzētu uzņemt 186,3 g olbaltumvielu. Ogļhidrātiem vajadzētu būt līdz 60 % no enerģijas, kcal, turklāt viens grams ogļhidrātu satur 4 kcal. Sanāk, ka dienā Aleksandram vajadzētu uzņemt 558,9 g ogļhidrātu. Taukiem vajadzētu būt līdz 30 % no enerģijas, kcal, turklāt viens grams tauku satur 9 kcal. Sanāk, ka dienā Aleksandram vajadzētu uzņemt 124,2 g tauku.

Iegūtos skaitļus salīdzinu ar *Energy Diet* pulvera sastāvu. Vienā gatavā porcijā ir 17 g olbaltumvielu, respektīvi, četras porcijas satur 68 g olbaltumvielu, kas ir gandrīz trīs reizes mazāk, nekā Aleksandram būtu jāuzņem. Vienā gatavā porcijā ir 18 g ogļhidrātu, respektīvi, četras porcijas satur 72 g ogļhidrātu, kas ir gandrīz astoņas reizes mazāk, nekā Aleksandram būtu jāuzņem. Vienā gatavā porcijā ir 7 g tauku, respektīvi, četras porcijas satur 28 g tauku, kas ir četras reizes mazāk, nekā Aleksandram būtu jāuzņem. Secinājums – “ENERGY DIET Chocolate Flavour ar šokolādes garšu” pilnīgi noteikt nevar aizstāt to, kas Aleksandram būtu jāuzņem dienas laikā. Turklāt jāņem vērā, ka, veicot šos aprēķinus, izmantoju šo vielu augstāko pieļaujamo procentuālo daudzumu, kas jāuzņem dienas laikā.

Turpmāk apskatīšu vitamīnus un minerālvielas, kas iekļauti aplūkotā produkta sastāvā, un aprēķināšu, vai to daudzums atbilst Aleksandram nepieciešamajam.

VITAMĪNI

Vienā gatavā porcijā ir 200 µg A vitamīna, respektīvi, četras porcijas ir 800 µg A vitamīna. Dienas laikā pieaugušam vīrietim jāuzņem 900 µg A vitamīna, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 100 µg mazāk, nekā Aleksandram vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 3 mg E vitamīna, respektīvi, četras porcijas ir 12 mg E vitamīna. Dienas laikā pieaugušam vīrietim jāuzņem 10 mg E vitamīna, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 2 mg vairāk, nekā Aleksandram vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 20 mg C vitamīna, respektīvi, četras porcijas ir 80 mg C vitamīna. Dienas laikā pieaugušam vīrietim jāuzņem 75 mg C vitamīna, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 5 mg vairāk, nekā Aleksandram vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 0,28 mg B1 vitamīna, respektīvi, četras porcijas ir 1,12 mg B1 vitamīna. Dienas laikā pieaugušam vīrietim jāuzņem 1,4 mg B1 vitamīna, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 0,28 mg mazāk, nekā Aleksandram vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 0,47 mg B2 vitamīna, respektīvi, četras porcijas ir 1,88 mg B2 vitamīna. Dienas laikā pieaugušam vīrietim jāuzņem 1,5 mg B2 vitamīna, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 0,33 mg vairāk, nekā Aleksandram vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 0,35 mg B6 vitamīna, respektīvi, četras porcijas ir 1,4 mg B6 vitamīna. Dienas laikā pieaugušam vīrietim jāuzņem 1,5 mg B6 vitamīna, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 0,1 mg mazāk, nekā Aleksandram vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 0,68 µg B12 vitamīna, respektīvi, četras porcijas ir 2,72 µg B12 vitamīna. Dienas laikā pieaugušam vīrietim jāuzņem 2 µg B12 vitamīna, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 0,72 µg vairāk, nekā Aleksandram vajadzētu uzņemt.

MINERĀLVIELAS

Vienā gatavā porcijā ir 687 mg kālija, respektīvi, četras porcijas ir 2748 mg kālija. Dienas laikā pieaugušam vīrietim jāuzņem 3500 mg kālija, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 752 mg mazāk, nekā Aleksandram vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 358 mg fosfora, respektīvi, četras porcijas ir 1432 mg fosfora. Dienas laikā pieaugušam vīrietim jāuzņem



Autores foto

Pusdienas. Funkcionālā pārtika

600 mg fosfora, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 832 mg vairāk, nekā Aleksandram vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 95,4 mg magnija, respektīvi, četrās porcijās ir 381,6 mg magnija. Dienas laikā pieaugušam vīrietim jāuzņem 350 mg magnija, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 31,6 mg vairāk, nekā Aleksandram vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 4,5 mg dzelzs, respektīvi, četrās porcijās ir 18 mg dzelzs. Dienas laikā pieaugušam vīrietim jāuzņem 9 mg dzelzs, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 9 mg (uz pusi) vairāk, nekā Aleksandram vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 2,5 mg cinka, respektīvi, četrās porcijās ir 10 mg cinka. Dienas laikā pieaugušam vīrietim jāuzņem 9 mg cinka, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 1 mg vairāk, nekā Aleksandram vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 0,40 mg vara, respektīvi, četrās porcijās ir 1,6 mg vara. Dienas laikā pieaugušam vīrietim jāuzņem 0,9 mg vara, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 0,7 mg vairāk, nekā Aleksandram vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 37,5 µg joda, respektīvi, četrās porcijās ir 150 µg joda. Dienas laikā pieaugušam vīrietim jāuzņem 200 µg joda, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 50 µg mazāk, nekā Aleksandram vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 14 µg selēna, respektīvi, četrās porcijās ir 56 µg selēna. Dienas laikā

pieaugušam vīrietim jāuzņem 60 µg selēna, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 4 µg mazāk, nekā Aleksandram vajadzētu uzņemt.

Vienā gatavā porcijā ir 319 mg kalcija, respektīvi, četrās porcijās ir 1276 mg kalcija. Dienas laikā pieaugušam vīrietim jāuzņem 800 mg kalcija, tādējādi šīs porcijas nodrošina par 476 mg vairāk, nekā Aleksandram vajadzētu uzņemt dienas laikā.

Šajos pulveros visu vitamīnu, izņemot A, B1, B6 vitamīnu, ir vairāk, nekā vajadzētu, arī minerālvielu ir vairāk, izņemot kāliju, jodu un selēnu.

Mēness aptiekas mājas lapā norādītā informācija liecina, ka šajā pulverī izpaužas antagonisms – vitamīni papildina cits citu, taču, ja kāda vitamīna ir par daudz, tas mazina cita vitamīna efektu. Jāpiebilst, ka arī minerālvielu savstarpējā attiecība nav tāda, kādai tai vajadzētu būt. Piemēram, organismam magnijs jāuzņem gandrīz tikpat daudz kā kalcijš, savukārt, ja kāds cilvēks savu uzturu aizstātu ar šo pulveri, viņš šīs minerālvielas uzņemtu attiecībā 381,6 mg magnijs : 1276 mg kalcijš. Turklāt kalcijš mazina magnija uzsūkšanos, tādēļ šīs minerālvielas vajadzētu uzņemt atsevišķi.

Produkta aprakstā teikts: “Pilnīgs uztura aizstājējs svara kontrolei, ar cukuru un saldinātājiem. Bez glutēna. Šķiedrvielu avots.” Jāuzsver, ka cukura šajā produktā patiesi ir

daudz. Pasaules Veselības organizācija iesaka nepārsniegt 5 % no kopējās dienas laikā uzņemtās enerģijas, kas ir aptuveni 25 g cukura dienā jeb piecas līdz sešas tējkarotes. Vienā gatavā porcijā ir 13 g cukura, respektīvi, četrās porcijas satur 52 g cukura, kas ir uz pusi vairāk, nekā es drikstētu uzņemt dienas laikā. Secinājums – lielāko daļu enerģijas, ko es uzņemtu ar šī pulvera palīdzību, es uzņemtu tieši ar cukura palīdzību, un tas noteikti nav veselīgi. Tomēr sāls šajos pulveros ir samērīgos daudzumos – dienas laikā ieteicams uzņemt maksimums 5 g sāls. Vienā gatavā porcijā ir 0,79 g sāls, respektīvi, četrās porcijas satur 3,16 g sāls.

Pozitīvi ir tas, ka *Energy Diet* pulveros ir arī šķiedrvielas. Jāņem vērā, ka tās nodrošina efektīvu vēdera darbību un samazina holesterīna daudzumu organismā, tādēļ šķiedrvielu produkti ir neaizstājams palīgs svara zaudēšanā. Daudzos gadījumos tieši vārds “šķiedrvielas” piesaista patērētāju. Vienā gatavā porcijā ir 3,6 g šķiedrvielu, respektīvi, četrās porcijas satur 14,4 g šķiedrvielu.

EKSPERIMENTS – VIENA DIENA AR ENERGY DIET KOKTEĪLU PULVERIEM

Lai pārliecinātos, cik viegli vai grūti ir lietot šādus pulverus un kā jūtas organisms, kad “normālas” ēdienreizes tiek aizstātas ar kokteili, pierunāju mammu, un nolemjam kopīgi vienu dienu (11.12.2020.) pārtikt tikai un vienīgi no *Energy Diet* kokteīlu pulveriem. Tā kā ar četriem šādiem pulveriem it kā var nodrošināt vienai dienai nepieciešamo uzturvielu daudzumu, kopīgi nosakām arī četras ēdienreizes: brokastis, pusdienas, launagu un vakariņas. Konkrētus laikus nenosakām, jo dienas ritms pamatīgi atšķiras.

Mammas rīts sākas plkst. 06.00. Parasti viņa pamostas, pagatavo sev auzu pārslu biezputru un kafiju, taču šoreiz viņai nācās iztikt ar pulveri. Lielākās problēmas sagādā tas, ka mammai negaršo piens, taču lielākajai daļai pulveru piens ir neatņemama sastāvdaļa. Mans rīts sākas tās pašas dienas plkst. 10.00. Parasti es pamostos, taču brokastis ēdu vēlāk, līdz ar to savu kokteili pagatavoju ap plkst. 12.00. Lielākās problēmas sagādā tas, ka esmu pieradusi no rītiem dzert kaut ko siltu, taču šoreiz nākas dzert pienu. Man, tāpat kā mammai, piens isti negaršo, taču kokteili izdzeru, un tas šķiet pat gards. Arī mamma atziest, ka kokteilis ir gards, tomēr viņai tas šķiet par saldu.

Mammas pusdienas ir plkst. 12.40. Tā kā viņa strādā par skolotāju, pusdienās parasti ir kārtīga latvieša cienīga porcija – kartupeļi ar gaļu un salātiem. Mamma atzīst, ka līdz pusdienām viņai ēst nav gribējies, taču nav gribējies atkal dzert to pašu saldo kokteili, kas otrreiz šķitis vēl saldāks. Mamma esot saskārusies ar problēmu – viņa līdzī paņēma gan šeikeri, gan pulveri, taču aizmirsa par pienu. Labi, ka skolas ēdnīcā ir iespēja iegādāties glāzi piena.

Manas pusdienas ir plkst. 15.00. Tā kā man studijas norisinās attālināti un arī strādāju attālināti, visu laiku esmu mājās, ikdienā mēdzu gatavot pēc sajūtām, katru dienu pusdienās ēdu ko citu. Man nebija problēmu izdzert pusdienās to pašu kokteili, arī es līdz tam nejutu izsalkumu, taču šoreiz gan man prasījās uzkost vēl kaut ko, bet noturējos.

Mammas launags ir plkst. 17.00, kad viņa pārnāk mājās no darba. Launagā parasti viņa ēd to, ko sagatavojusi iepriekšējā dienā – zupu vai otro ēdienu. Mamma atzina, ka starp pusdienām un launagu apetīte bijusi diezgan liela, taču kokteilis to lieliski remdējis. Viņai kārtējo reizi nācās samierināties ar pienu un pārāk saldo pulveri.

Mans launags ir plkst. 18.00. Principā tas ir vakariņu laiks, taču, tā kā mana diena sākas salīdzinoši vēlu, arī launags ir vēlāk. Launagā parasti negatavoju pamatēdienu, bet gan mielojos ar uzkodām – kādu augli vai šokolādes batoniņu. Man apetīte nebija liela, jo pusdienas ēdu pirms trīs stundām, taču bija apnicis celties un gatavot vienu un to pašu kokteili. Launaga gadījumā tas bija sarežģītāk, jo kokteiļa kratišana šeikerī man aizņēma vairāk laika nekā ābola sagriešana vai šokolādes batoniņa attaisīšana.

Mammas vakariņas ir plkst. 20.00. Vakariņās viņa vairs neēd pamatēdienu, bet mīlojas ar uzkodām, ko papildina ar kafijas tasi. Šoreiz viņai nav gribējies ēst, taču kokteili, kā viņa apgalvoja, esot iemocijusi, jo vēders piena dēļ esot juties jocīgi.

Manas vakariņas ir plkst. 21.30. Vakariņās es mēdzu pagatavot pamatēdienu draugam, kurš nākamajā dienā to ņem līdzī darbu, tādēļ visbiežāk ēdu nelielu porciju šī pamatēdiena, kurā ietilpst risi vai griķi un gaļa. Pagatavoju un izdzeru beidzamo kokteili. Starp ēdienreizēm nebiju izsalkusi, taču arī es piena dēļ jutos mazliet jocīgi. Vakariņās neesmu pieradusi ēst saldumus, tādēļ saldais kokteilis liekas vismaz trīs reizes saldāks.



Autora foto

Vakariņas. Funkcionālā pārtika

SECINĀJUMI

Jāatzīst, ka eksperiments bija interesants, taču abas bijām ļoti priecīgas, kad nākamajā dienā varējām est to, pie kā esam pieradušas. Mūsaprāt, lielākā priekšrocība bija tā, ka nav nepieciešams veltīt laiku gatavošanai, tā vietā vien jāsaļauj piens ar pulveri un tas jāsakrata. Lielākie trūkumi: ja ēdienreizes netiek plānotas, nepārtraukti līdzī jānes piens, kokteilis likās pārāk salds, mums abām negaršo piens, visu dienu bija jocīga pašsajūta.

Mamma pret šo eksperimentu bija noskaņota skeptiski, arī tagad, kad eksperiments noslēdzies, viņa atzīst, ka neparko nelietotu šādus pulverus savā ikdienas uzturā. Es pret šo eksperimentu izturējos ar interesi, jāatzīst, pirms tam pat apsvēru domu, ka varētu mēģināt ar šiem pulveriem aizstāt kaut vienu ēdienreizi dienā, taču tagad es tā vairs nedomāju. Eksperimenta dienā piens mūsu ķermeņiem radīja ilūziju, ka esam pamatīgi pieēdušas, taču nākamajā dienā abas izjutām vilka apetīti.

Runājot par svara izmaiņām, protams, vienas dienas laikā nekas nemainījās. Iespējams, ilgākā laika periodā būtu jūtamas izmaiņas, taču aizstāt ikdienas uzturu ar šādiem pulveriem ir patiesi sarežģīti, galvenokārt tādēļ, ka, ilgstoši lietojot, tie vairs nešķīst tik garšīgi kā pirmajā reizē. Mana mamma ikdienas uzturā praktiski nelieto saldumus, tādēļ šis kokteilis viņai likās šķebinošs, divās

no četrām ēdienreizēm viņa to dzēra pret savu gribu. Es ikdienas uzturā lietoju saldumus, reizēm pat pārāk daudz, bet arī man pēdējā ēdienreizē šis kokteilis šķebēja.

Vēl jāatgādina, ka mans un manas mammas dienas ritms pamatīgi atšķiras. Teorētiski mammai iztikt ar četriem pulveriem dienā vajadzētu būt sarežģītāk nekā man, un tā arī bija – pirms divām ēdienreizēm mamma jutās izsalkusi, taču es dienas laikā lielu izsalkumu nejutu ne reizi. Salīdzinot eksperimenta laikā izjusto, secinām, ka jutāmies līdzīgi, taču mammai šī eksperimenta veikšana bija īsts izaicinājums, par ko esmu viņai neizsakāmi pateicīga.

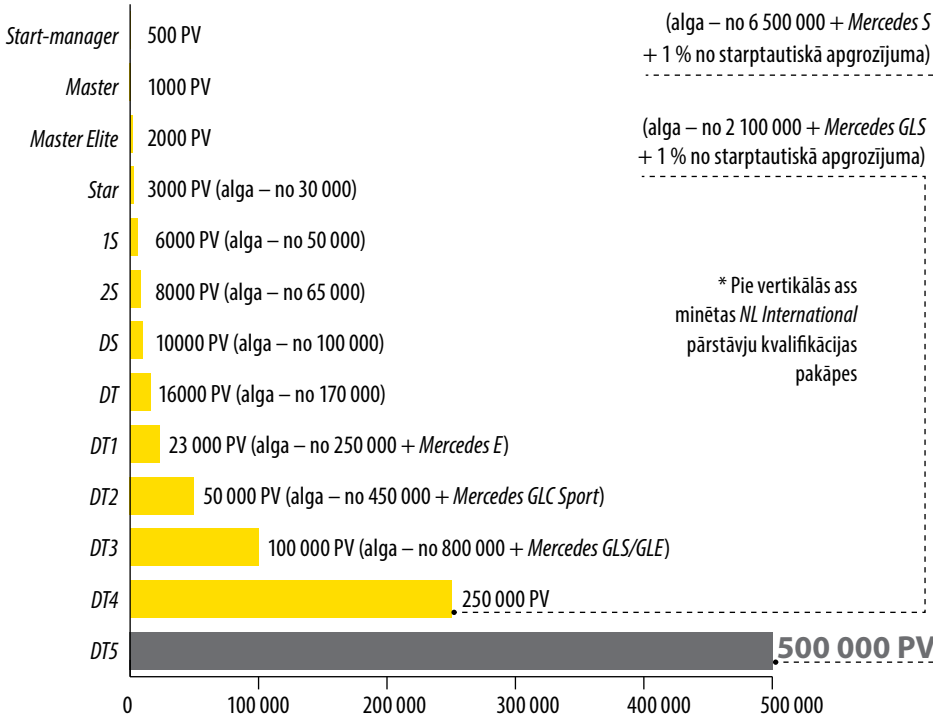
PIRAMĪDAS PRINCIPS

NL International pašlaik ir veiksmīgākais tīkla uzņēmums Krievijā. Tas darbojas kopš 2000. gada, starptautiskajā tīrū ienāca 2003. gadā, savukārt Latvijā reģistrēts vien 2014. gadā. Savu unikālo produkciju NL International izgatavo Francijā, Vācijā, Austrijā un Krievijā, turklāt kompānijas sortiments sastāv no vairāk nekā 20 produktu līnijām. Viena no tām – šī pētījuma pamats – Energy Diet.

Kompānija NL International darbojas pēc piramīdas shēmas jeb daudzlīmeņu mārketinga (MLM) principa, tāpat kā visiem zināmie uzņēmumi Amway, Herbalife, Oriflame.

NL International pārstāvju kvalifikācija*

► Grupas apjoms, PV (PV – NL International iekšējā valūta, 1 PV ~ 1,35 eiro), alga Krievijas rubļos



- bonuss par grupas apjomu (GO) – personīgais apjoms + visu komandas partneru LO summa;
- mentora prēmija – ikmēneša bonuss par katru aktīvo grupas biedru, kurš iesaistīts kompānijas darbībā.

Apskatot šos ienākumu avotus, skaidrs, ka lielākais peļņas avots ir klients, kas ar starpnieka palīdzību iegādājas vēlamu produktu, un partneris, kas pārdod produktu citiem. Katram kompānijas pārstāvim jeb izplatītājam ir trīs galvenie uzdevumi:

- veidot klientu tirgu;
- aģitēt cilvēkus, motivēt pievienoties savai komandai;
- pārdot preces.

NL International ir arī savs Youtube konts ar nosaukumu NL Store, kurā regulāri tiek publicēti dažādi informatīvi video, kā pelnīt, kā paplašināt biznesu, kādus bonusus iespējams iegūt u. tml. Apskatu vienu no šiem video, kas informē tieši par peļņas iespējām un bonusiem. Balstoties uz pārdošanas apjomiem un ienākumu līmeni, pārstāvjiem tiek piešķirta kvalifikācija (sk. infografiku).

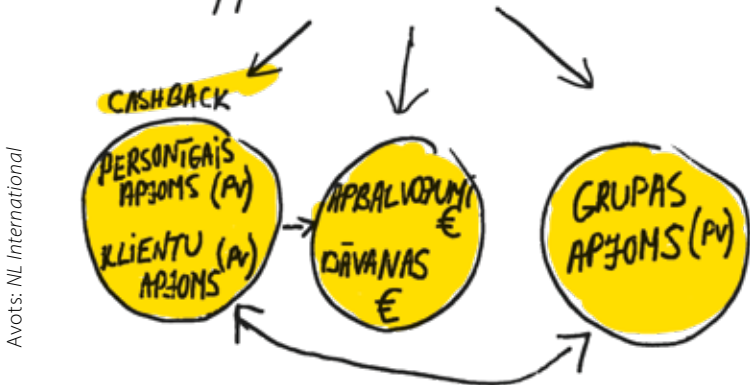
IZPLATĪTĀJS UN PRODUKTS

Vai cilvēki, kas izplata un lieto šādu pārtiku, patiesībā zina, ko viņi piedāvā klientiem? Mājaslapā produkta aprakstā ieteikts konsultēties ar ārstu, pirms lietot šo kokteili vairāk nekā trīs nedēļas iesācēja posmā, un dzert vismaz pusotru litru ūdens dienā, taču kādēļ par šo visu neinformē izplatītāji? To pārbaudu, sociālajā tīklā Facebook uzmeklējot kādu NL International izplatītāju no Jelgavas un vērsoties pie tās kā kliente.

Lai izvērstu pētījumu, nolēmu iegādāties dažādus Energy Diet Smart kokteiļu pulverus. Izplatītāja ir ļoti atsaucīga un atbild piecu minūšu laikā, un, tā kā es neorientējos NL International tirgū, viņa man piedāvā savu palīdzību, apgalvojot, ka atsūtīs visu produktu klāstu, kas viņai šobrīd pieejams. Pēc stundas saņemu arī piedāvājumu, kas, jāatzīst, ir visai plašs – izplatītāja ar foto palīdzību piedāvā man ne tikai Energy Diet Smart kokteiļus, bet arī smūtījumus, panna cotta desertus, kokteiļus bērniem, musli, kartupeļu biežputru un auzu putru. Protams, visi piedāvātie produkti ir pulvera konsistencē.

Kad paraugi atsūtīti, izplatītāja uzreiz gatava atbildēt uz maniem jautājumiem, apgalvojot, ka var visu izstāstīt un paskaidrot, jo pati šos produktus lietojot jau ilgi. Šādu iespēju es, protams, izmantoju un vērsos pie izplatītājas

PELNA NL INTERNATIONAL

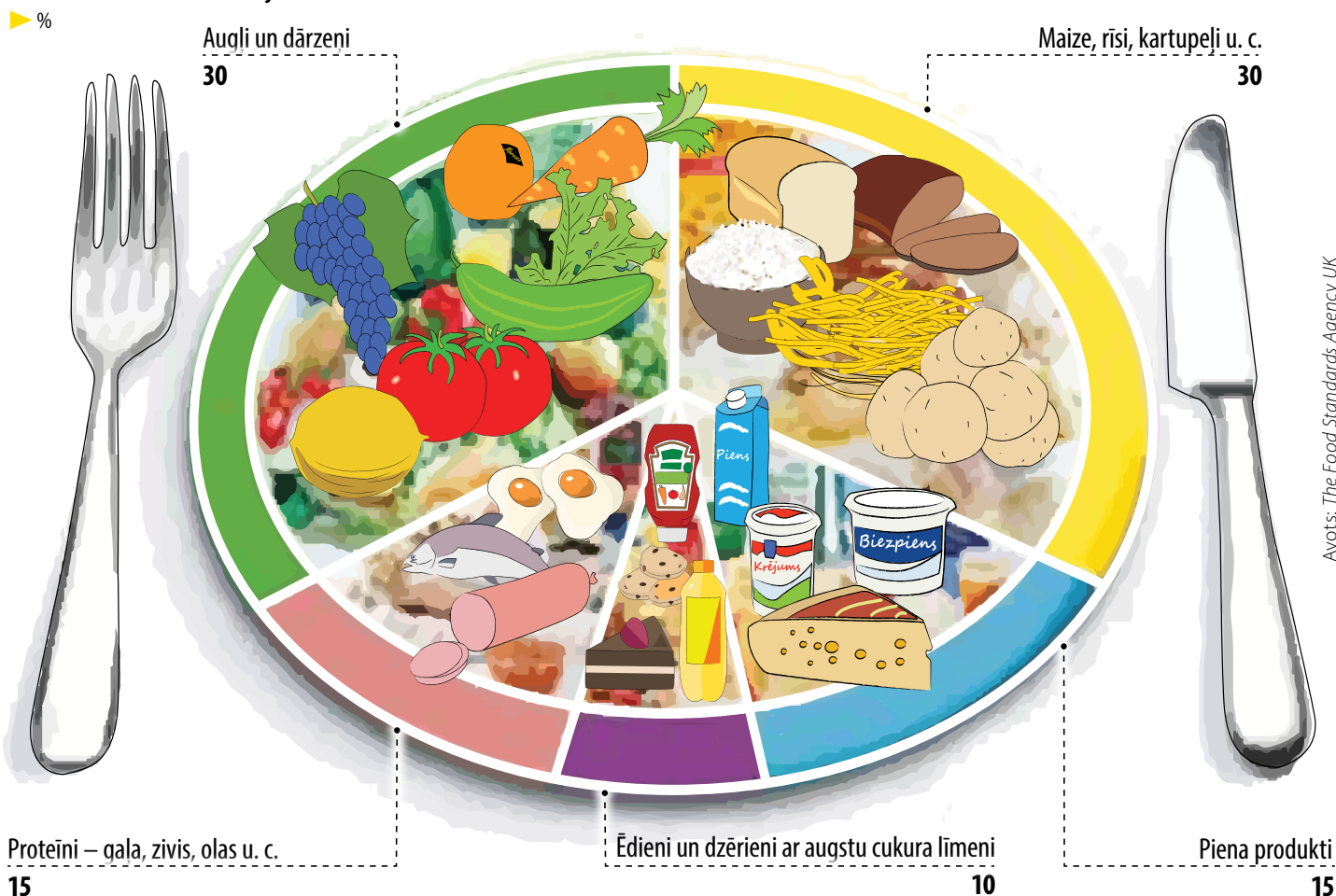


Darbības princips pavisam vienkāršs – ir līderis, zem kura darbojas citi darbinieki, zem kuriem vēl citi darbinieki. Salīdzinot ar citām šāda veida kompānijām, firmas NL International galvenā priekšrocība ir tā, ka nav nekas jāpārdod, nav jāskraida ar somām un kastēm un jālūdz patērētājiem iegādāties preces, galvenokārt produkti jālieto pašam un jāiesaka citiem. Tā kā NL International izplata ne tikai pulverus, bet arī kosmētiku un sadzīves līdzekļus, kompānijas līderi Instagram šajos stāstos bieži apgalvo: “Jums vienkārši jānomaina veikals, kurā mēdzat iepirkties

ikdienā!” Visādi citādi tas ir tāds pats veikals kā, piemēram, Maxima vai Rimi. Kā viens no argumentiem lietot šādus produktus tiek izmantots arī tas, ka, pievienojoties izplatītāju pulkam, iespējams arī daudz pelnīt. Ņemot vērā, ar ko Instagram šajos stāstos mēdz lepoties kompānijas pārstāvji, sagaidot “algas dienu”, nojaušu, ka ienākumi, pievienojoties NL International pulkam, tiek saņemti no trīs avotiem:

- bonuss par personīgo apjomu (LO) – ienākumi no saviem un klientu pirkumiem;

Sabalansēta uztura šķīvis



Avots: The Food Standards Agency UK

ar jautājumu, vai ar šādiem kokteiļiem patiesi iespējams pilnībā aizstāt uzturu, papildinot jautājumu ar to, ka it kā “daudz sakot”, ka var arī notievēt. Šoreiz gan paiet ilgāks laiks, līdz izplatītāja atbild, un rodas sajūta, ka informācija tiek uzmeklēta pie mentora vai interneta dzīlēs. Saņemu garu atbildi, kurā viņa apgalvo, ka aizstāt ēdienreizes var, taču ne visu uzturu pilnībā. Šeit sastopu pirmās pretrunas – mājaslapā taču apgalvots, ka tas ir pilnīgs uztura aizstājējs.

Runājot par svara zaudēšanu, izplatītāja atzīst, ka, lietojot pulverus, šī gada laikā zaudējusi 11 kg. Viņa nedēļu piedalījies *NL International* tievēšanas maratonā *Žestj* (no krievu val. vārda *жесть* – skārds), pārējā laikā aizstājot 1–2 ēdienreizes, bet ne katru dienu. Viņa turpina ar to, ka kokteiļos ir vitamīni un minerālvielas, lai ķermenim nekā netrūktu, kas, jāatzīst, ir ļoti primitīvs neapsprotams secinājums. Tomēr ziņas beigās viņa piemin, ka *Energy Diet* sākotnēji paredzēts kā sportistu ēdiens, lai tiktu uzņemts viss vajadzīgais, bet ne liekas kalorijas.

Tā kā pētījuma laikā pieskaros arī tādām temām kā tievēšana, izliekos, ka mani interesē tievēšanas maratons jeb tā dēvētais *Žestj*. Pirms tam par to esmu dzirdējusi jau pieminētajos *Instagram* isajos stāstiņos, tomēr vēlos uzzināt vairāk par šīm “speciāli izstrādātajām programmām”. Arī šoreiz izplatītāja vilcinās ar atbildi, tomēr es to sagaidu. Tievēšanas maratona laikā esot jābūt piecām ēdienreizēm dienā, jāēd ik pēc 2,5–3 stundām. Arī šeit es pamanu pretrunu, jo mājaslapā apgalvots, ka pietiek ar četrām *Energy Diet* kokteiļu porcijām, lai nodrošinātu visu, kas organismam nepieciešams. Izplatītāja stāsta, ka maratonos ir noteiktas produktu grupas, lai iegūtu maksimāli labu rezultātu, taču katram tiek salikts individuāls komplekts, balstoties uz to, kas katram der un garšo. Rodas jautājums – kā tad tā? Ja nu dalībniekam nedarbojas noteiktās produktu grupas, viņš vēl joprojām var piedalīties šajā maratonā, produktus izvēloties pats? Kad interesējos par konkrētiem produktiem, sieviete norāda, ka parasti “tievēšanas kom-

plektā” ietilpst *NL Draineffect*, kas it kā izvada lieko starpšūnu šķidrums, toksīnus, noņem pampumu, iekustina vielmaiņu, un 33 porcijas *Energy Diet*. Šajā gadījumā mani pārsteidza produktu “zinātniskais” skaidrojums, ko izplatītāja saka saviem vārdiem.

Par *Energy Diet Smart* pulveru saņemšanu vienojamies ļoti ātri. Sarakste norisinās vakarā, aptuveni no pulksten 18.00 līdz 19.00, un, tā kā abas esam jelgavnieces, sarunājām, ka tiksimies nākamās dienas pēcpusdienā. Satiekoties izplatītāja demonstrē savas zināšanas, interesējas, vai pirms tam esmu lietojusi šādus produktus un vai zinu, kā tos pagatavot. Lai arī stāstījums patiesi ir informatīvs, pamatojums nav īsti skaidrs, piemēram, sieviete apgalvo, ka kokteiļi pirms lietošanas kārtīgi jāsakrata, jo tajos ir šķiedrvielas. Nu un?

Kopējais secinājums – lai arī izplatītāja šajā gadījumā bija ļoti atsaucīga, laipna un daudz ko stāstīja, tam visam trūkst loģiska pamatojuma. Viņa apgalvo, ka, lietojot pulverus, patiesi ir

iespējams notievēt, taču nespēj pamatot, kādēļ tas tā ir, turklāt viņa nemin arī konkrētas vielas, no kā sastāv produkti, nepaskaidrojot, kā tās funkcionē. Jāpiemin, ka manam sūtījumam tika pievienota arī dāvana – viens no *NL International* batoniņiem, kas norāda uz laipnu žestu un to, ka izplatītāja, iespējams, cer, ka kādreiz sūtīšu vēl kaut ko. Protams, jācenšas izpatikt klientam – tas taču nodrošina peļņu.

SABALANSĒTS UZTURS

Sabalansēts un veselīgs uzturs galvenokārt paredz ēdienkartes daudzveidību, turklāt produktu proporcijām jābūt pareizām, organismam jāsaģādā viss, kas tam nepieciešams.

Svarīgi, lai dienas laikā tiktu ievērota tā dēvētā “uztura piramīda” – tiktu uzņemti graudaugu produkti, dārzeņi un augļi, piena produkti, gaļas un zivju produkti, olas. Vislabāk, protams, iekļaut ēdienkartē sezonālās veltes, kas satur vairāk vitamīnu, taču arī veikalā nopērkamie augļi un dārzeņi ir lietojami. Pēc iespējas mazāk uzturā lietot cukuru! Cukurotu produktu patēriņu vajadzētu ierobežot, jo tas kaitē sveram un krasi ietekmē cukura līmeni asinīs.

Jāatceras un jāņem vērā, ka nav viena konkrēta ideāla produkta, ko uzturā varētu lietot bez apstājas. Katram auglim, dārzeņiem vai jebkurai citam produktam ir sava zelta sastāvdaļa – vērtīga uzturviela. Apskatīsim vienu piemēru – ēdienkarti vienai dienai, kas iespēju robežās (pēc kcal skaita) atbilst *Energy Diet* šokolādes kokteiļa pulvera sastāvam.

Brokastis – auzu biezputra, ābols un tēja
“Herkules” auzu biezputra paciņā ar mellenēm (35 g – 123 kcal)

Piparmētru tēja ar medu (5 g piparmētras – 3,5 kcal; 10 g medus – 30,4 kcal)

Ābols (viens “normāls” ābols – aptuveni 105 g – 54,7 kcal)

Pulvera kokteilis: 213 kcal

Brokastis: 211,6 kcal

Pusdienas – risi ar vistas fileju un svaigiem lapu salātiem

Risi (60 g – 78 kcal)

Vārīta vistas fileja (80 g – 92,8 kcal)

Tomāti (100 g – 22,71 kcal)

Gurķi (100 g – 11,23 kcal)

Ledus salāti (100 g – 14 kcal)

Pulvera kokteilis: 213 kcal

Pusdienas: 218,74 kcal

Launags – smūtijs

Ābols (100 g – 52,1 kcal)

Banāns (100 g – 88,7 kcal)

0,5 % piens (200 ml – 76 kcal)

Pulvera kokteilis: 213 kcal

Launags: 216,8 kcal

Vakariņas – veselīgais burgers

Ledus salāti (divas lapas,

aptuveni 20 g – 2,8 kcal)

Titara maltā gaļa (40 g – 106,6 kcal)

Tomāta šķēle (20 g – 4,54 kcal)

Marinēta gurķa šķēles (80 g – 15,77 kcal)

Sipols (20 g – 5,98 kcal)

10 % siers (20 g – 47,4 kcal)

Pulvera kokteilis: 213 kcal

Vakariņas: 183 kcal

KO PAR ENERGY DIET SMART KOKTEIĻU PULVERIEM SAKA UZTURA SPECIĀLISTE



Signe Rinkule

Latvijas Olimpiskās vienības uztura speciālistes Signes Rinkules.

Sarunu viņa sāk ar to, ka vispirms cilvēkam vienmēr vajadzētu saprast, kas pamudina vai kāda ir nepieciešamība lietot šādus pulverus. “Mēs ļoti bieži meklējam ātru rezultātu un iekrītam uz reklāmām, kuras sola mums ātru rezultātu, piemēram, lai samazinātu svaru. Šādu pulveru lietošana galvenokārt būtu pieļaujama divās situācijās:

- saslimšanu gadījumos, kad lietot parasto uzturu (ēdienu, ko lietojam ikdienā) nav iespējams;
- gadījumos, kad mums nav laika sabalansētai maltītei, ir banāls laika trūkums, tādējādi nav laika, iespēju vai vēlēšanās sagatavot maltīti.

Tad kā alternatīva kādai ēdienreižu aizvietošanai dažreiz var būt šāda veida uzturs, taču tiem tiešām jābūt izņēmuma gadījumiem, nevis ierastai praksei,” skaidro S. Rinkule.

SPORTISTI UN UZTURA PULVERI

Uz jautājumu, vai šādu pulveru lietošana ir pieļaujama sportā, saņem pozitīvu atbildi, taču uztura speciāliste piebilst, ka pastāv dažādi nosacījumi, piemēram, sportista vecums, slodzes veids, veselības stāvoklis, kas būtu jāizvērtē individuāli. “Ir nianšes, kuras jāizvērtē sporta ārstam, uztura speciālistam, trenerim, – viņi ir tie, kas nosaka, cik un kurā brīdī jālieto.

Pastāv lietas, kuras ir jāsaprot, un visu laiku ir arī jāmācās, lai saprastu, kurā brīdī un ko no uztura bagātinātājiem mēs piedāvāsim, jo, lietojot tos neatbilstoši un neadekvāti, pastāv iespējamība efektu pārvērst par defektu,” zināšanu nozīmī izceļ uztura speciāliste. “Sportā ir savi noteikumi, kur, cik un kādu uzturu lietot, kādus papildu uztura bagātinātājus lietot, un tas viss ir reglamentēts, nevis no sērijas “viena tante teica,” skaidro S. Rinkule.

“Viens no maniem iecienītākajiem tiecieniem: “Tas, kas der visiem, neder nekam!” Faktiski tādas definīcijas kā “funkcionāla pārtika” vai “sporta pārtika” nav, nevar piedēvēt kādam produktam brīnumspējas,” nosaka uztura speciāliste. Šāda tipa maltītes viņa drīzāk sauktu par uztura bagātinātājiem un savu viedokli pamato, citējot jau iepriekš minētos Ministru kabineta noteikumus Nr. 685 “Prasības uztura bagātinātājiem”.

ĀTRA UN EFEKTĪVA TIEVĒŠANA

Runājot par ātru un efektīvu tievēšanu, speciāliste uzdod retorisku jautājumu: “Ko vispār nozīmē ātri un efektīvi notievēt?” Viņa atzīst, ka, ātri un efektīvi tievējot, tikpat ātri un efektīvi un vēl ar uzviju pēc tam iespējams atgriezties sākuma svarā. “Ja vispār viss būtu tik vienkārši, tad nepastāvētu problēmas ar svaru. Ja cilvēks izvēlas šo produktu, tad kā var būt drošs, ka nebūs nekādu blakņu, to lietojot? Kā tiek izvērtēts personas veselības stāvoklis? Varbūt cilvēks nemaz nedrīkst lietot šo produktu vai kādu no vielām, kas ir šajā produktā. Ilgstoši lietojot šādas kategorijas “produktus”, vēlāk tie var izpausties kā saslimšanu saasinājumi, nevēlamas blaknes, uzturvielu deficīts. Var būt gluži otrādi – var pārdozēt gan vitamīnus, gan minerālvielas, jo var būt dažādu vielu savstarpēja mijiedarbība,” tieša ir S. Rinkule. Viņa skaidro, ka rezultāts var būt, taču tas nebūs ilglaicīgs. “Protams, ja cilvēks galīgi nav sekojis līdzī savai ēdienkartei un fiziskajai aktivitātei un viņam bijušas problēmas ar svaru, taču tagad viņš nolēmis uzsākt jaunu, skaistu dzīvi un izvēlas šo produktu, rezultāts būs. Tomēr pārdomāts uzturs, kurā iekļautas visas nepieciešamās uzturvielas, adekvāta un atbilstoša slodze dos noturīgāku un labāku rezultātu, taču par to ir jārunā un jākonsultējas ar nozaru speciālistiem,” viņa piebilst.

Sarunas laikā uztura speciāliste izceļ arī jautājumu par šādu vielu drošību un likumību: “Rodas jautājums, cik drošas ir sastāvdaļas – vai produkts ir reģistrēts, piemēram, PVD,

vai norādītās sastāvdaļas atbilst saturam. Gluži nejauši sastāvā var izrādīties aizliegtās vielas vai to pārpalikumi.” Un šis tikai kārtējo reizi pierāda, ka mums ir jābūt uzmanīgiem ar to, ko lietojam, un rūpīgi jāapdomā, vai tiešām varam ticēt izplatītajū vārdiem.

PRIEKŠROCĪBAS UN TRŪKUMI

Par lielāko šo pulveru priekšrocību uztura speciāliste S. Rinkule uzskata to, ka tas ir veids, kā ik pa laikam aizstāt kādu maltīti. Retos gadījumos būs redzams arī rezultāts, taču viņa vairākkārt atgādina, ka rezultāts vienmēr būs labāks tad, ja cilvēks rūpēsies par savu uzturu, uzņems visas nepieciešamās uzturvielas un nodrošinās atbilstošu slodzi.

Tomēr speciāliste norāda, ka šim pulverim ir daudz trūkumu: paciņas saturs nav pilnvērtīgs; to lietojot, veidojas pieradums; tas neaizstāj sabalansētu uzturu; iespējams pārdozēt gan vitamīnus, gan minerālvielas; var rasties uzturvielu deficīts, kuru uzreiz nav iespējams pamanīt. Atsevišķos gadījumos var rasties arī nevēlamas un smagas blaknes,

jo cilvēki lieto šādas vielas, neizvērtējot savu veselības stāvokli.

“Zelta padomu nav. Ir jāsakārto galva un pēc tam savs uztura šķivis. Ir jābūt pacietīgam, jo brīnumi uzreiz nenotiek, un ir jābūt adekvātai fiziskai slodzei atbilstoši veselības stāvoklim. To visu palīdz sakārtot atbilstoši speciālisti, nevis reklāmas mārketingš,” aicinot būt atbildīgiem un pacietīgiem, nosaka S. Rinkule.

VESELĪBAS MINISTRIJAS REKOMENDĀCIJAS LATVIJAS IEDZĪVOTĀJIEM

Veselības ministrija ir izstrādājusi veselīga uztura ieteikumus “Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem”, kuros norādījusi, ko un cik daudz dienas laikā būtu jāuzņem cilvēkam atbilstoši viņa vecumam un parametriem. Tā kā šos ieteikumus izmantoju sava pētījuma aprēķiniem, jautāju S. Rinkulei, ko viņa par to domā un vai tiešām ir iespējams noteikt konkrētu ieteicamo uzturvielu daudzumu dažādām vecuma grupām (vai tiešām iespējams salīdzināt, piemēram,

cilvēku, kam ir 18 gadu, ar cilvēku, kam ir 30 gadi). S. Rinkule skaidro, ka tāds vai ļoti līdzīgs iedalījums ir Pasaules Veselības organizācijas prakse. Šī prakse ir adaptēta un piemērota katrai valstij, Latvijā šie dati ir apstiprināti ar Ministru kabineta noteikumiem. “Šiem datiem bijuši arī labojumi un izmaiņas. Lielākās atšķirības, kā redzams, ir bērniem, jo, kā zinām, bērni aug un attīstās, aug muskuļu masa, kauli, āda. 18–30 gados vairāk vai mazāk šie procesi jau ir notikuši. Daudzos gadījumos ir grūti vai nemaz nav iespējams šos ciparus izskaitļot smalkāk, tāpēc tie ir vidējie rādītāji, kurus piemēro.” Uztura speciāliste atzīst, ka šos ieteikumus izmanto arī savā darbā, un tas liek domāt, ka manis veiktie aprēķini nav aplami vai balstīti uz subjektīviem pieņēmumiem.

Viedokļi par *Energy Diet* produktiem ir pretrunīgi, dažiem tie patik un palīdz tievēt, citiem ne. Lietot tos vai nelietot, paliek mūsu pašu ziņā, jo kurš gan cits atbildēs par mūsu veselību, ja ne mēs paši. 🤔

Studē multimediju komunikāciju!

Iestājies ar vidējo izglītību un CE latviešu valodā, svešvalodā un matemātikā

Unikāla sociālo zinātņu studiju programma

ERASMUS+ un NordPlus apmaiņas programmas

Jaunākās paaudzes video un fototehnika, montāžas un attēlu apstrādes programmas un fotostudija



Pasniedzēji ir atzīti jomu eksperti: Anda Rožukalne, Alnis Stakle, Klāvs Sedlenieks, Dita Rietuma, Sergejs Kruks un citi

Iejūties operatora, producenta, ziņu diktora vai sociālo mediju redaktora lomā RSU studentu televīzijā un medijā

Studijas apvienotas ar praksi vadošos nozares uzņēmumos



Ceļgala krustenisko saišu plīsums – joprojām lielākais basketbolistu bieds?

Autors: Mārcis Egle

Jau vairākus gadus basketbola nozares pārstāvji Latvijā nevar sūdzēties par talantu trūkumu. Viss ir skaisti līdz brīdim, kad uzzinām, ka daudzi jaunie basketbolisti ir piedzīvojuši ceļgala krustenisko saišu plīsumu. Kāpēc tā noticis? Vai pēdējos gados situācija uzlabojas? Kā no tā izvairīties? Vai šī trauma ir vissmagākā?

Kristaps Porziņģis, Dāvis Bertāns, Rihards Lomažs, Kaspars Vecvagars, Jānis Bērziņš, Kristaps Dārgais, Kitija Laksa, Luīze Šepte, Kate Krēslīņa, Oskars Hlebovickis, Kristers Zoriks. Visus šo smago traumu guvušos basketbolistus nav iespējams nosaukt, un dažiem no šī saraksta ceļgala krusteniskā saite plīsumi pat divreiz.

Pēdējo gadu laikā arvien vairāk tiek runāts par to, ka basketbolistiem un vispār jauniešiem, kas nodarbojas ar sportu, ir jābūt daudz vispusīgākiem un nevajadzētu veidot agru specializāciju konkrētā sporta veidā. Tāpat joprojām tiek aktualizēta problēma, kas saistīta ar fiziskās sagatavotības kvalitāti, kuras trūkumus ļoti labi var novērot starptautiskajos jaunatnes izlašu turnīros. Šajā gadā Latvijas Basketbola savienība kopā ar nacionālo izlašu fiziskās sagatavotības treneriem ir izstrādājusi vadlīniju plānu fiziskajai sagatavotībai jauniešiem basketbolistiem. “Vadlīniju mērķis ir palīdzēt basketbola treneriem organizēt efektīvu un attīstošu treniņu, iekļaujot tajā vingrinājumus vispārīgas fiziskās attīstības veicināšanai,” teikts Latvijas Basketbola savienības (LBS) mājaslapā. Vai vadlīnijas palīdzēs tikt galā arī ar ceļgala krustenisko saišu plīsumu?

Bērnu un jauniešu basketbola skolas “Rīga” Centra struktūrmodaļas U13 un U17 vecuma grupu treneris Kristaps Otto Vītiņš atzīst, ka treneri ir iepazīnāti ar šīm vadlīnijām. “Pirms sezonas treneru seminārā uzstājās Oskars Ernšteins. Iepazīstināja trenerus ar vadlīnijām fiziskajā sagatavotībā. Neviens isti tās



Foto no Oskara Hlebovicka personīgā arhīva

Oskars Hlebovickis krusteniskās saites sarāva 19 gadu vecumā, bet viņš ir atgriezies laukumā

Ceļgala uzbūve. Krustenisko saišu novietojums ceļgala locītavā

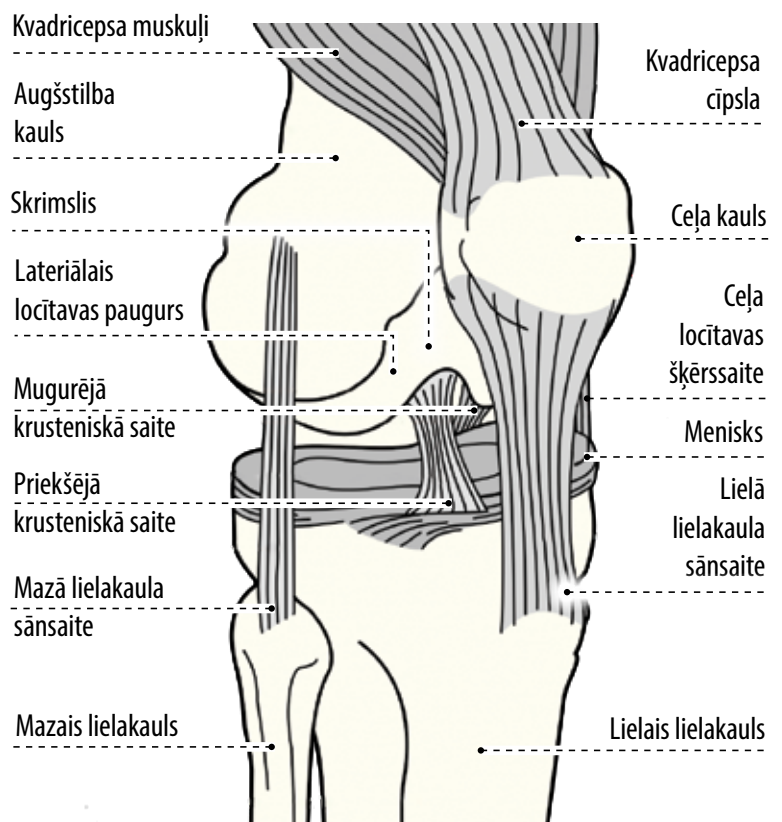


Foto no Wikipedia arhīva

šobrīd nekontrolē, projekts varētu būt ievada fāzē. Tās tomēr ir vadlīnijas, nevis kāds konkrēts uzstādījums, ka jādara ir tikai šādi. Tā ir katra trenera kompetence, kā un cik daudz viņš izmantos ieteikumus. Es teiktu, ka vadlīnijas tika izstrādātas ar mērķi jauniešu izlasēm iegūt fiziski daudz gatavākus audzēkņus, nekā tas bijis līdz šim. Protams, tās palīdzēs arī traumu riska mazināšanā,” uzskata basketbola treneris.

Pedējo trīs gadu laikā mūsu lielākā basketbola zvaigzne ir Kristaps Porziņģis, kam bijis krustenisko saišu plisums. Lai pilnībā atgrieztos laukumā pēc šīs traumas, viņam bija nepieciešami 20 mēneši. Latvijā līdz šim visu karjeru pavadījušais 20 gadu vecais Oskars Hlebovickis, kurš tikko izgājis rehabilitāciju pēc ceļgala

tiekama, lai veiksmīgi izturētu noteiktās slodzes pārejas vecumā uz profesionālo sportu. Pārlūkosim Latvijas Jaunatnes basketbola ligas (LJBL) vecākās grupas (U19) komandu pieteikumus. Paļaujoties uz pieteikuma patiesumu, apskatīsim augstākās divīzijas sporta skolu treneru korpusu, lai saprastu, vai tur ir atrodamī fiziskās sagatavotības treneri vai vismaz fizioterapeiti.

Protams, pastāv iespēja, ka šie dati nav precīzi, jo var būt situācija, ka pieteikumā ir norādīti tikai treneri vai zem kāda trenera palīga amata slēpjas fiziskās sagatavotības speciālists. Sezona pa istam nav sākusies visu ierobežojumu dēļ, taču interesanti ir tas, ka sporta skolas komandas, kurās ir fiziskās

lai izvairītos no ceļgala krustenisko un citu saišu plisumiem, īsti nemaz nav. Ir jāņem vērā virkne faktoru, kas var iespaidot traumu risku,” spriež treneris.

LJBL U19 komandu pieteikums

► Komanda ► Fiziskās sagatavotības treneris vai fizioterapeits

Ādaži	Nav
BJBS Rīga/ A. Kraukļa VEF	Nav
BJBS Rīga/Centrs	Nav
BJBS Rīga/Centrs-2	Nav
BJBS Rīga/DSN	Fiziskās sagatavotības treneris – Mārtiņš Zemturis
BS Ogre	Fiziskās sagatavotības treneris – Dāvis Feikners
BS Rīga	Fizioterapeite – Indra Nadziņa
Jēkabpils/Livāni	Nav
Liepāja	Nav
Rīga/Jugla	Nav
Rīga/Pārdaugava	Nav
Valmiera	Nav

“Ceļa locītavas centrā atrodas divas krustveidā piestiprinātas saites. Mazie saistaudu stiprinājumi pilda ļoti svarīgu uzdevumu – tie kustību laikā celi notur vietā, nepieļaujot apakšstilba kaula pārmērīgu nobīdi un rotāciju pret augšstilba kaulu.”

Avots: Raivja Aršauska veselības centrs

krustenisko saišu plisuma un gatavs atgriezties laukumā, saka: “Manas traumas iemesls ir vāja fiziskā sagatavotība, jo biju tikko atgriezies laukumā pēc pleca savainojuma, pēc kura, visticamāk, notika nepareiza rehabilitācija. Nebija arī pietiekami spēcīgi muskuļi, tieši krusteniskā saite bija vāja un trausla, tāpēc pie straujas kustību maiņas celis vienkārši neizturēja.”

TRAUMA AGRĀ VECUMĀ ATSTĀJ IESPAIDU NĀKOTNĒ

Amerikas Pediātru asociācija norāda, ka ceļgala krusteniskās saites plisuma trauma agrīnā vecumā var novest pie nopietnām problēmām nākotnē. Asociācija min piemēru, ka bērniem un pusaudžiem, kam bijusi tāda trauma, līdz pat 10 reizēm palielinās iespēja aptuveni pēc 15 gadiem saslimt ar artrītu. Amerikāņu pediatri konstatējuši, ka pusaudža vecumā gūtais savainojums var izraisīt hroniskas sāpes 20 līdz 30 gadu vecumā, kā arī par 25–35 % palielinās risks, ka ceļgala krusteniskās saites var tikt atkārtoti savainotas.

Latvijā tiek īpaši runāts par mūsu jauno basketbolistu fizisko sagatavotību. Tā ir nepie-

sagatavotības treneri vai fizioterapeiti, ir turnīra tabulas augšgalā.

Treneris Kristaps Otto Vītiņš stāsta, ka viņa sporta skolā komandām piesaistīti arī fiziskās sagatavotības treneri. “Šis treneris vienu vai divas reizes nedēļā strādā ar audzēkņiem, lai uzlabotu viņu fizisko sagatavotību, bez basketbola bumbām. Cik esmu runājis ar citiem basketbola treneriem, aptuveni šādi notiek darbs arī citās Rīgas basketbola skolās. Atsevišķi basketbola treniņi tiek organizēti trīs četras reizes nedēļā atkarībā no zāles, treneru pieejamības, audzēkņu vecuma,” skaidro Vītiņš.

“Par sevi runājot, sekoju arī profesionālās jomas tendencēm. Jauno basketbolistu treneri Latvijā analizē procesus, kā arī seko jaunākajām treniņu metodēm. Cik atļauj spriest mana kompetence šajā jomā, tad specifiskākā treniņu procesa tendence, lai mazinātu traumu riskus, ir veidot maksimāli daudzveidīgu treniņprocesu. Stiprināt visas muskuļu grupas, veltīt laiku iesildošajai, *atsildošajai* treniņa daļai. Audzināt bērnus, jauniešus trenēties, neaizmirstot par atbildību pret savu ķermeni. Specifisku uzdevumu,

Galvenie riska faktori

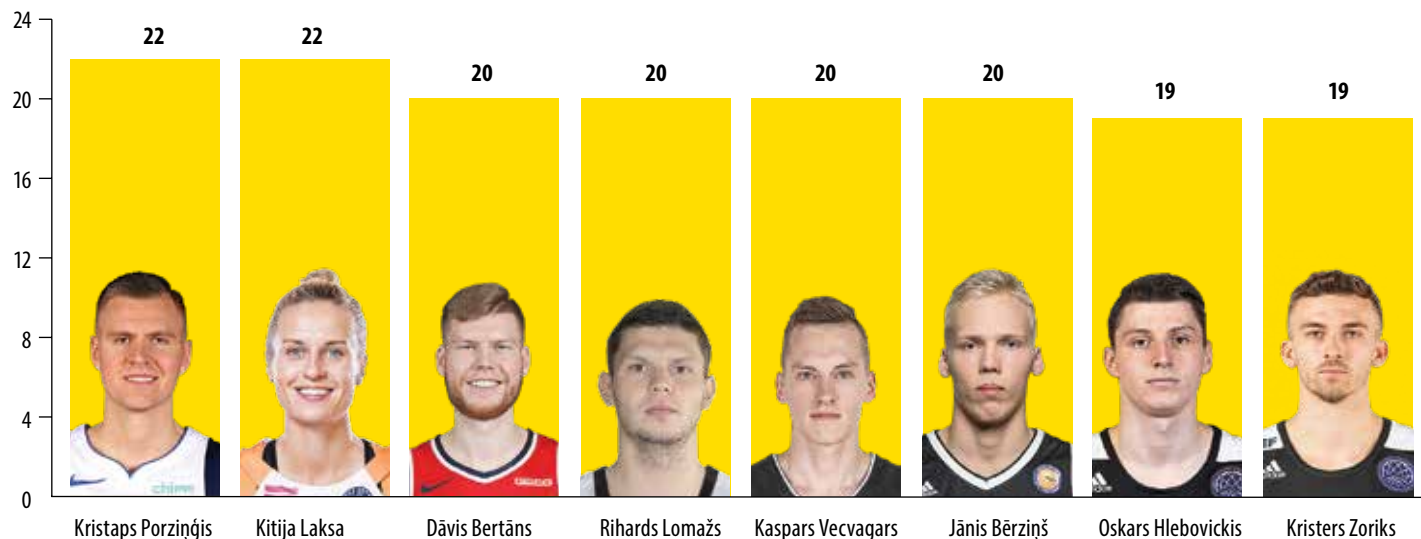
1. Sadarbība starp četrgalvaino muskuli augšstilba priekšpusē un divgalvaino aizmugurē. Ja priekšējais ir stiprāks, tas velk uz priekšu, radot pārslodzi.

2. Pacesla cīpsla ir pārāk īsa. Basketbolistiem tas ir diezgan raksturīgi, īpaši augšanas posmā. Skelets aug, un muskuļi tiek stiepti līdzī. Muskulis it kā ir stiprs, taču par īsu.

3. Kāju iekšējo pievilcējmuskuļu vājums, salīdzinot ar to ārējiem muskuļiem. Ne vienmēr cilvēkam stāvēt ir X veida kājas, bet, ja muskuļi ir par vāju, tad dinamikā parādās šī problēma – kustība notiek nevis ar taisniem ceļgaliem, bet mazliet vērstiem uz iekšu. Arī tā saites tiek pārslogotas.

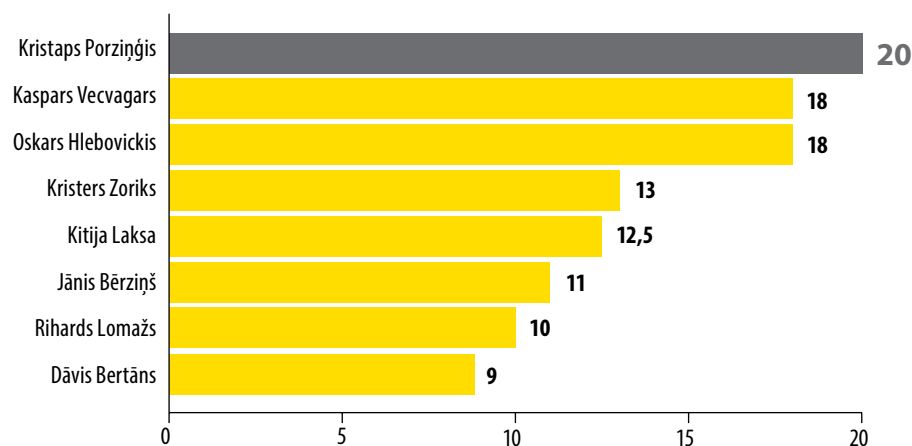
Autors: Rozenštoka, S. 2017. Krusteniskās saites uzmanības krustugunis. www.sporto.lv.

Basketbolistu vecums, pirmo reizi gūstot krustenisko saišu plīsumu



Rehabilitācijas laiks pēc pirmā ceļgala krustenisko saišu plīsuma*

► Mēneši



*Bertāns, Vecvagars, Bērziņš un Zoriks pārrāvuši saites divreiz.

KAD CEĻGALA KRUSTENISKĀS SAITES BASKETBOLISTĒM PLĪST VISBIEŽĀK

Šī trauma tiek gūta dažādos basketbolistu karjeras posmos. Visbiežāk tas notiek pārejā no jauniešu uz pieaugušo līmeni vai arī pirmajā sezonā, kurā ir ievērojami lielāka slodze. Porziņģis ceļgala krustenisko saišu plīsumu guva 2018. gada 6. februārī, sezonā, kad viņš bija izteikts Ņujorkas "Knicks" līderis, 22 gadu vecumā sasniedzot karjeras rekordu spēlē gūtajos punktos, kā arī izpelnoties vietu NBA Zvaigžņu spēlē. Savukārt Dāvis Bertāns krusteniskās saites pārrāva divas reizes trijos

gados – 20 un 22 gadu vecumā – pirmajās sezonās Serbijas un Spānijas profesionālajās līgās. Arī Rihards Lomažs, kas šobrīd spēlē Eiropas augstākajā līmenī, ar šo smago traumu saskārās, kad bija 20 gadu vecs, sezonā pēc intensīvas slodzes vasarā Latvijas U20 izlasē un Latvijas gada cerības basketbolā titula iegūšanas. Kaspars Vecvagars šādi ceļgalu savainoja 20 gadu vecumā. Arī Jānis Bērziņš pirmo reizi krusteniskās saites pārrāva 20 gadu vecumā un otro reizi – 23 gadu vecumā. Kitija Laksa smago traumu piedzīvoja 22 gadu vecumā, Oskars Hlebovickis – 19 gadu vecumā, savukārt Kristeris Zoriks – vienreiz 19 un

Klubs, kurā sportists sarāva krusteniskās saites, un pašreizējais klubs

K. Porziņģis	Ņujorkas "Knicks" (ASV), šobrīd Dalasas "Mavericks" (ASV)
D. Bertāns	Belgradas "Partizan" (Serbija), šobrīd Vašingtonas "Wizards" (ASV)
R. Lomažs	BK "Ventspils", šobrīd "BG Göttingen" (Vācija)
K. Vecvagars	Kaunās "Žalgiris" (Lietuva), šobrīd Ļeidas "Forca" (Spānija)
K. Laksa	"South Florida Bulls" (ASV), šobrīd "Bellona Kayseri Basketbol" (Turcija)
O. Hlebovickis	"VEF Skola", šobrīd "VEF Rīga"
K. Zoriks	"Saint Mary's Gaels" (ASV), šobrīd "VEF Rīga"

otrreiz jau 20 gadu vecumā. Arī basketbolists Hlebovickis lielo slodzi vasarā jaunatnes izlasēs min kā vienu no faktoriem, kāpēc rodas šāda trauma. "Nebiju fiziski gatavs un neizturēju pirmssezonas slodzes. Pirms pievienošanās "VEF Rīga" komandai vasarā biju devies uz diviem jaunatnes čempionātiem U19 un U20 grupā. Domāju, ka tas gan fiziski, gan mentāli mani nogurdināja un atstāja iespaidu uz ķermeni," analizē jaunais basketbolists Hlebovickis.

2017. gadā žurnālā "Sports" sporta ārste un Latvijas Sporta medicīnas asociācijas prezidente Sandra Rozenštoka minēja iemeslus,

kāpēc šī trauma piemeklē jaunus basketbolistus. “Risks noteikti palielinājies – pie tā vainojamas moderno sporta apavu neslidošās zoles. Spēles laikā neizbēgami veidojas nestandarta situācijas, kas no spēlētājiem prasa nestandarta rīcību – neērtā pozā jāpastiepas pēc bumbas, pēkšņi jāmaina kustības virziens, strauji jāapstājas. Pēda pielimejas gridai, bet ķermenis pēc inerces turpina kustību uz priekšu, pārslodzot saites. Pat izcila fiziskā sagatavotība un visprofesionālāk veiktā profilakse nedod 100 % garantiju, ka saites izturēs. Nemaz nav vajadzīgs fizisks kontakts ar pretinieku.”

CIK ŠĪ TRAUMA IZMAKSĀ

Protams, ka profesionālajiem basketbolistiem šīs traumas dārgākā cena ir laiks, kad nevar spēlēt un trenēties. Rehabilitācijas

Hlebovickim par traumas operācijas izmaksām nebija jāuztraucas, jo tās pilnībā apmaksāja basketbola klubs.

KĀ MŪSĒJIE SPĒJ ATGRIEZTIĒS SPORTĀ PĒC ŠĪ SAVAINOJUMA

Atkal jāsāk ar pēdējo gadu spilgtāko piemēru – Porziņģi. Pusotru gadu nepiedaloties basketbola spēlē, viņš pirmajā spēlē pēc rehabilitācijas pasaules spēcīgākajā līgā spēja gūt 23 punktus, kas ir atzīstams rezultāts, jo tādā līmenī viņš bija arī pirms traumas. Neticams piemērs un paraugs ir Dāvis Bertāns, kurš, pārceļot savainojumu divreiz, pēc tā spējis sasniegt augstākos karjeras punktus. Viņa panākumu atslēga ir pilnībā izmainīts uzturs un rūpīga ķermeņa sagatavošana slodzēm. Riharda Lomaža atgriešanās basketbolā parāda to, ka katram

sportistu vecākiem un vēlāk arī pašiem jauniešiem ir jādomā par veselīgāku dzīvesveidu,” uzskata Vītiņš. Krusteniskās saites traumas faktori varētu būt nepareiza diēta, uzņemtas uzturvielas, kā arī liekais svars. “Kādu dzīvesveidu mēs piekopjam jau no mazotnes? Ja jauno sportistu visur aizved, atved ar auto un brīvo laiku viņš pavada pie datora, tad es kā treneris sāku uztraukties – vai es varu tajā pusotrā stundā audzēkņi pakļaut tik lielai slodzei. Protams, ka saites tādā gadījumā treniņā tiek pakļautas milzīgai slodzei. Tas nav pārsteigums, ka 21. gadsimtā ir ļoti daudz šāda veida traumu ne tikai Latvijā. Aktīvs dzīvesveids, veselīgs uzturs, un pēc tam jau treneris parūpēsies par specifisko fizisko sagatavotību,” analizē Vītiņš.

NO TRAUMĀM IZVAIRĪTIES NEVAR, BET MAZINĀT RISKUS IR IESPĒJAMS

Visbiežāk ceļgala krustenisko saišu plīsuma iemesls nav viena epizode. Līdz savainojumam noved vairāku faktoru kopums, kuru dēļ jaunajam basketbolistam ir nepietiekama fiziskā un ķermeņa sagatavotība. Lai maksimāli izvairītos no iespējamās traumas, ir nepieciešams jau no bērnības ievērot veselīga dzīvesveida pamatprincipus. Treneriem ir jāizvērtē katra audzēkņa fiziskās spējas un jācenšas sabalansēt slodzi, ņemot vērā konkrēto vecuma grupu. Protams, mūsdienu medicīna ir tā attīstījusies, ka pēc šīs traumas ļauj basketbolistiem turpināt karjeru, tomēr rehabilitācijas laiks ir ļoti ilgs un tas var atstāt iespaidu uz basketbolista turpmāko izaugsmi. Pēdējos gados situācija ir uzlabojusies, jo tiek domāts par jauno basketbolistu nepārslodzīšanu, kā arī ir izveidotas vadlīnijas, kuras treneriem ieteicams ievērot, jo tās var mazināt iespējamo traumu risku. No krustenisko saišu plīsuma pilnībā izvairīties nav iespējams, tomēr basketbolists var darīt visu iespējamo, lai līdz savainojumam nenonāktu. Žurnāla “Sports” sporta ārste Rozenštoka norādījusi, ka ceļgala krustenisko saišu plīsums, iespējams, nav smagākā basketbolistu trauma: “Bezkašlīgā statistika liecina, ka situācija Latvijā neatšķiras no Eiropas vai ASV. Piemēram, NBA datos parādās, ka šis savainojums piemeklē 4 % no visiem spēlētājiem. Skaitļos vērtējot, mums ir līdzīgi, bet skaļie vārdi krit acīs. Turklāt mums katrs talants ir īpašs, tāpēc šādi gadījumi izraisa lielāku rezonansi.” Jebkurā gadījumā lielāki vai mazāki savainojumi sportā un basketbolā būs vienmēr, tomēr, lai kļūtu par augsta līmeņa zvaigzni, jau no pašas mazotnes jābūt atbildīgi attieksmei pret savu ķermeni. 🧠

“Ja pirms 20–30 gadiem krustenisko saišu plīsums sportistam nozīmēja karjeras beigas, tad tagad sporta medicīna nevienam vien sportistam spēj dāvāt otrās, trešās un n-tās dzīvības profesionālajā mūžā.”

Avots: Raivja Aršauska veselības centrs

process ceļgala krustenisko saišu plīsuma gadījumā ir ļoti ilgs. Medicīnas centrā “ARS” gūtā informācija liecina, ka pilna rehabilitācija ilgs 6–12 mēnešus, lai varētu sasniegt pirmstraumas līmeni. Turklāt tikai mēnesi pēc operācijas var uzsākt aktīvu rehabilitāciju. Runājot par operācijas izmaksām, tad cenas, protams, ir atkarīgas no tās veikšanas vietas. Piemēram, Rīgas 2. slimnīcā pakalpojums “artroskopiska ceļa locītavas krustenisko saišu rekonstrukcija (bez interferences skrūvju vērtības)” izmaksā 492 eiro un 54 centus. Šī ir tikai cena par krustenisko saišu operāciju, bet pirms tās ir nepieciešama gan magnētiskās rezonanses tomogrāfija, gan ārsta konsultācija. Tāpat pēc veiktās operācijas garajā rehabilitācijas laikā ir vajadzīgi gan fizioterapeita, gan rehabilitologa pakalpojumi. Visas šīs procedūras veido ievērojamu naudas summu, kas jaunajam basketbolistam bez profesionāla līguma ar kādu klubu, kurš šos izdevumus sedz, var novest arī līdz karjeras beigām. Piemēram, tobrīd 19 gadus vecajam

spēlētājam ir individuāls rehabilitācijas ilgums, jo viņš laukumā pēc krustenisko saišu plīsuma devās jau pēc desmit mēnešiem. Arī Lomažam trauma nav traucējusi sasniegt augstākās virsotnes Eiropas basketbolā. Negatīvāku ietekmi uz basketbolista karjeru krustenisko saišu pārāvums atstājis Kasparam Vecvagaram. Pirms ceļgala traumas viņš tika uzskatīts par vienu no talantīgākajiem jaunajiem spēlētājiem Eiropā, tomēr pēc tam tas atstājis nopietnu iespaidu uz viņa turpmākajām gaitām, kā arī, iespējams, pēc trim gadiem bija par iemeslu citai smagai kājas traumai – Ahileja cīpslas plīsumam.

KĀ VARĒTU MAZINĀT ŠĪS TRAUMAS RISKU

“Daudz tiek runāts par spēļu skaita ierobežošanu jaunajiem spēlētājiem. Pagaidām neesmu redzējis uzskatāmus pierādījumus, pētījumus, ka tas tiešām veicina ceļgala krustenisko un citu saišu plīsumu turpmākajā karjerā. Mans kā trenera personīgais viedoklis par krustenisko saišu traumām ir diezgan vienkāršs. Jauno

Pats jautrākais brīdis



Zīmējums: Modris Brasliņš

ANDA ROŽUKALNE

Kā mūs izpētīja? Kurša laikā notika divas vieslekcijas, kurās studenti varēja satikties ar pētnieciskajām žurnālistēm Olgu Dragiļevu (LTV) un Artu Ģigu ("Nekā personīga", TV3"). Abas kolēģes pirms savas vieslekcijas atsūtīja saites uz sižetiem, kas studentiem jānoskatās, lai būtu labāk saprotamas vieslekcijā apskatītās tēmas un tiešsaistes sarunas laiks nebūtu jātērē, skatoties video. Kad vieslekcijai pieslēdzās Arta Ģiga, viņa uzreiz konstatēja, ka no visas grupas nedēļu iepriekš pieejamos pētnieciskās žurnālistikas video sižetus noskatījušies tikai trīs studenti.

MĀRCIS EGLE

Viennozīmīgi jautrākais brīdis manā raksta tapšanas procesā bija tas, ka šī brīža situācijā, sazinoties "ZOOM" lietotnē, seminārā, kurā tika apspriestas vajadzīgās infografikas, man nācās koplietot savu ekrānu. Jautāsiet, kas tur tik īpašs? Sākot dalīties ar savu datora ekrānu, tajā kā fona attēls parādījās "BMW" markas

automašīnas bilde. Vēlējos sākt prezentēt savas infografiku idejas, bet žurnāla mākslinieks-maketētājs Modris Brasliņš lika atgriezties pie mana datora fona attēla, norādot, ka tas ir ļoti labs, kā arī vaicājot, vai es pats nevēlētos uzņemt tādu foto, lai to varētu ielikt kādā no *Inquisitio* lappusēm. Atzinu, ka man diemžēl nav tāda auto un šoreiz nevarēju to izpildīt, tomēr par spīti tam visi kursa biedri par šo jauko komunikāciju pasmaidīja.

KARMENA STEPANOVA

Nemelošu, arī es ikdienā esmu radusi lietot vārdu "sekta", ja runa ir par alternatīvām reliģiskām organizācijām, kas nav saistītas ar baznīcu vai ko tamlīdzīgu, un tādēļ ir ne tikai interesanti, bet arī izaicinoši mācīties tā vietā lietot, piemēram, vārdu salikumu "reliģiskās organizācijas", jo, kā raksta tapšanas gaitā konsultēja RSU vadošā pētniece, reliģiju zinātniece un ideju vēsturniece *Dr. phil.* Agita Misāne, – žurnālistam ir jābūt 100% pārliecinātam, par ko viņš runā un kādu informāciju nodod lasītājam. Jo sevišķi, ja runa ir par reli-

ģiju. Vēlētos piebilst, ka žurnālistam vienmēr noder kāds profesionālis, kurš ar savu padomu spēj uzvest uz pareizā ceļa, nevis raksta tapšanas laikā ieslidēt nepareizu terminu grāvī.

MARTINA VAIVODE

Līdzīgi kā minētā kinorežisore Anjēze Varda, es nūdien domāju, ka varu būt miermīlīga feministe. Taču, kad centos noskaidrot iespējamo intervējamā viedokli, kas bija nojaušams, un piedāvāju pretargumentus, tiku teju nozākāta par propagandisti un sapratu, ka tas nav iespējams.

MONTA KAIVA KONOVALOVA

Pētnieciskā žurnālistika vispār nav nekādi joki! Lai gan, veidojot rakstu par feminismu, bija interesanti dzirdēt dažādus intervējamo viedokļus un piebildes par to, ko nejauku viņi domā par žurnālista profesiju. Kāds intervējamais, pēc profesijas psihologs, puda novērojumu, ka es tik ļoti fokusējoties uz savu karjeru un pētīto feminismu, jo, visticamāk, man esot tēva trūkums.

Savukārt, veidojot rakstu par “humpalām”, visai zraujošākais bija iestiesis apģērbu kritiķa lomā un saprast, cik dažāds ir piedāvājumu klāsts – sākot no istām apģērbu pērlēm līdz pat grīdas lupatām izcelsmes un materiālu ziņā. Domāju, ka mums, studentiem, noteikti gāja vieglāk, nekā ikdienā sokas *De Facto* žurnālistiem, tomēr daudz smieklīgu vai jokiem bagātu brīžu nepiedzīvoju.

SANIJA SVIPSTA

Ir tik daudz kā, ko mums gribētos atklāt, uzzināt un pastāstīt. Ir tik daudz interesanta, par ko mēs vēlētos rakstīt, bet mums, studentiem, reizēm darāmo darbu kaudze tikai krājas, tādēļ darbs pie pētnieciskās žurnālistikas rakstiem nebūt nebija viegls.

Veidoju rakstu par akadēmisko prokrastināciju studentu vidū un meklēju risinājumus, kā ar to cīnīties, bet pati nespēju pārtraukt prokrastinēt. Mana prokrastinēšana kļuva par manu motivatoru raksta tapšanā. Protams, savu lomu spēlēja arī slinkums. Tam visam pa vidu notika “ciņa” ar ātro kredītu,

veidojot par to rakstu ar savu kolēģi Samantu. Ja nezini, kas ir īsts baiļu faktors, iesakām pamēģināt pieteikties ātrajam kredītam, bet nejausi neizdari to līdz galam! Lieki piebilst, ka mūsu e-pasti kļuvuši par milzīgu ātro kredītu kompāniju reklāmu mikslī, un, ja arī saņem izziņu, tad tā noteikti ir no kādas kredītiestādes, no kuras nespēj vien tikt vaļā.

SAMANTA PEIPIŅA

Veicot pētījumu par studentiem un nebanku kredītiem, godīgi sakot, trīcēja rokas. Tā kā Covid-19 izplatības dēļ valstī noteikti ierobežojumi un tikties nedrīkst, man un pāriniecei Sanijai ar kredītdevējiem vajadzēja sazināties telefoniski. Piesakoties kredītiem, katru soli veicām kopā, lai tad, ja nejausi tomēr paņemtu kredītu, problēmas būtu abām, nevis vienai – īsts komandas darbs. Tagad, atskatoties uz paveikto, tas (piedzīvotā paranoja) šķiet smieklīgi, taču tad bija pamatīgs stress, jo līdz milzīgam parādam mūs šķīra tikai viens klikšķis. Arī tad, kad pēc tam no kredītdevējiem saņēmām neskaitāmus

e-pastus un pat telefonzvanu, visu laiku šķita, ka tiešām esmu nejausi paņēmusi kredītu. Vēl lielāku stresu radīja tas, ka zvanītāja bija krievu tautības un runāja ar jocīgu akcentu, tāpēc bija grūti saprast, ko viņa saka. Kad šis eksperiments tika attīstīts vien idejas līmenī, protams, viss likās pavisam vienkārši, taču realitātē tas prasīja daudz vairāk nervu un lielāku piepūli.

JŪLIJA BITE

Man pašai mājās ir trīs četrkājainie draugi: suns korgijs ar dokumentiem, trīskrāsainā kaķenīte no ielas un pūkainā kaķene “sfinkss”, ko kādreiz paņēmām no šādiem “audzētājiem”, par kuriem ir stāstīts manā rakstā. Mūsu “sfinksa” sugas kaķenīte, kurai būtu jābūt pilnīgi kailai, izauga pūkaināka par pūkainājiem. Tomēr milu viņu tādu, kāda tā ir, un citu nevēlos. Taču, veidojot rakstu, bija gana jautri skatīties uz savu pūkaino “Donas sfinksa” radībiņu un, zvanot nelegālajiem dzīvnieku audzētājiem, izlikties par kādas ekskluzīvas eksotiskās kaķenes īpašnieci. 🐾

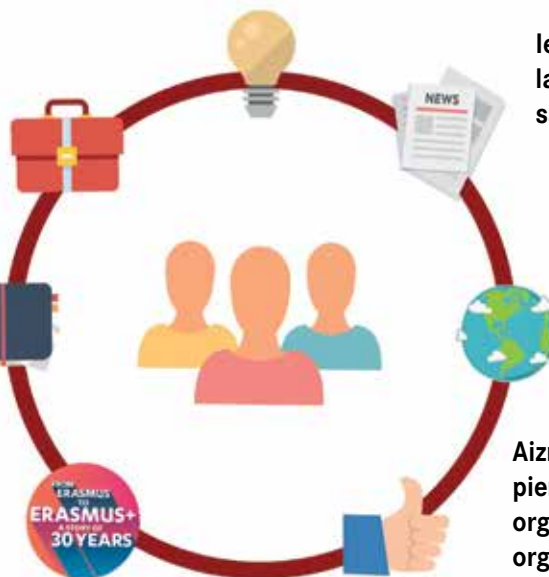
Studē sabiedriskās attiecības!

Mācīes veidot sabiedrisko domu un veicināt sabiedriski svarīgus procesus

Karjeras iespējas sabiedrisko attiecību aģentūrās, uzņēmumos, valsts pārvaldē un pat Valsts prezidenta kancelejā

Jau studiju laikā sāc praktizēties kopā ar sabiedrisko attiecību jomas profesionāļiem

ERASMUS+ un NordPlus apmaiņas programmas



Iemācīes runāt un rakstīt tā, lai katrs tavš vārds tiktu sadzirdēts un citēts

Darbs sabiedriskajās attiecībās nozīmē būt pieprasītam vienmēr un būt draugos ar visu pasauli

Aizraujoša un pārsteigumiem pilna pieredze sabiedrisko un politisko organizāciju darbā un festivālu organizatoru komandās (Positivus, Summer Sound, ZZ Čempionāts)



RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE

Studentu prakses vietas:

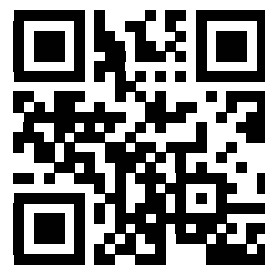


Ogilvy Public Relations



AICINĀM TEVI EKSKURSIJĀ!

KĀ UN KUR NOTIEK
MEDICĪNAS, VESELĪBAS APRŪPES UN
SOCIĀLO ZINĀTŅU STUDIJAS RSU?



VAI KRIMINĀLISTIKAS
LABORATORIJĀ ASINIS IR ĪSTAS?

KO TAD, JA PIRMS SESIJAS
VAJAG BIBLIOTĒKU DIVOS NAKTĪ?

VAI ZOBUS MĀCĀS LABOT
DŽĪVIEM PACIENTIEM?

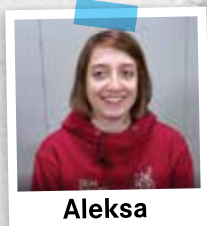
VAI PIRKSTU NOSPIEDUMUS NONEMT
IR TIK VIENKĀRŠI KĀ FILMĀS?

CIK REIZES VAR IEDURT
MĀKSLĪGĀJĀ ROKĀ?

VAI IZJAUKTAS SMADZENES
VAR SALIKT ATPAKĀ?

MUMS, SĀKOT STUDĒT RSU, TĀPAT KĀ TEV,
BIJA DAUDZ NEZINĀMĀ.

BET LABĀK VISU REDZĒT PAŠAM SAVĀM ACĪM,
VAI NE?



Aleksa



Egils

AICINĀM TEVI
NELIELĀ EKSKURSIJĀ!

RSU studenti

Studē sociālās zinātnes!



**Komunikācijas
fakultāte**



**Eiropas studiju
fakultāte**



**Juridiskā
fakultāte**



ATVER mobilo lietotni
Overly (over.ly/get)



NOTĒMĒ un noskenē bildi



SKATIES, kā bilde atdzīvojas

RSU



www.rsu.lv



**RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE**