



ŠAJĀ LAIKRAKSTA NUMURĀ PUBLICĒJAM:

Kā un kādos gadījumos varat saņemt bezmaksas valsts nodrošinātu juridisko palīdzību – 5.lpp.

Strādā pie mājokļu apkures atbalsta mehānisma iedzīvotājiem – 6.lpp.

Jaunums! Latvijas Nacionālais teātris – speciāli senioriem – 9.lpp.



No šī brīža Latvijas lielākās senioru organizācijas – **LATVIJAS PENSIONĀRU FEDERĀCIJA, LATVIJAS SENIORU KOPIENU ASOCIĀCIJA** un **RĪGAS AKTĪVO SENIORU ALIANSE** ir sadarbības līgumu attiecībās. Emocionāli tādi esam arī ar **PENSIONĀRU IESPĒJU CENTRU** – mūsu sirmo tautas daiļamata meistaru kopienu. **GADU SĀKAM UZ KULTŪRAS UN MĀKSLAS IEDVESMOTI**

- ➡ Lai 2026. gads ienes vairāk sarunu, mazāk robežu.
- ➡ Lai darām lietas ar jēgu.
- ➡ Lai kultūra mūs nevis šķir, bet satuvina un pieredze kļūst par vērtību, nevis skaitli.
- ➡ Lai Jaunais gads nes drosmi atvērt durvis kā teātrī, tā vienam pret otru.
- ➡ JO MĒS TICAM: kopā darot, Latvija kļūs stiprāka!

Teātra gadu sākam teātrī!

Ne tikai teātra, bet visticamāk arī cirrus, koru karu, dažādu sporta veidu – boksa, modernās piecīņas, šaha un šautriņmešanas paraugdemonstrējumu gadu, jo 3. oktobrī viss finišēs 15. Saeimas vēlēšanās. Vienlaikus tas mums ir iemesls, lai nu jau tradicionālo Senioru dienu Saeimā pārceltu uz maiju, kas solās pienākt jau pēc dažiem laikraksta numuriem.

Lai gan ANO Ģenerālā asambleja 1991 gadā pasludināja un Latvijas Saeima 2009. gadā, grozot likumu noteica arī Latvijā 1. oktobri par Starptautisko veco ļaužu dienu, nolūkā pievērst sabiedrības uzmanību iedzīvotāju novecošanās un vecāka gadagājuma cilvēku problēmām, Saeimas vēlēšanu gaismā esam gatavi pakāpties atpakaļ savās, latviešu dzīvesziņas tradīcijās un palūkoties uz maija mēnesi no senču skatupunkta.

Ko tad viņi sumināja maijā, saskaņā ar Saules un Zemnieku kalendāru? Maija sā-

kumā – 5.-8. datumā svinējuši Ūsiņa dienu!

Dievadēls Ūsiņš ir tas pats tautas dziesmās minētais Saules kalps, Saules stūrmānis, arī Saules kumeļu braucējs un Saules vedējs. Ūsiņam piemīt viss, lai ienestu tautas dzīvē skaistumu un taisnīgu dzīvošanu. Ūsiņš ir Dieva padoma un varas turētājs savā tautā un zemē vai, runājot šodienas izpratnē, Ūsiņš ir SAIMNIEKS.

Tad nu esam tik gudri, lai varam krietnajam saimniekam dot krietnus padomus un lūgumus. Te nu gan gribu lūgt visu nopietnību un izmantot ziemas miera laiku dziļākām pārdomām par to, ko gribam likt Senioru dienas Saeimā galvenajā jautājumā un uzdevumā jaunajai Saeimai. Protams, pārskatīsim jau paveikto līdz šim – pateiksim Lielu Paldies 14. Saeimai par tradīcijas radīšanu un iedzīvināšanu. Tas ir ļoti nozīmīgs veikums visai Latvijas sabiedrībai. Bet būsim arī čaki priekšāteicējijaunajiem solītājiem un vēl čaklāki reālu darbu prasītāji darītājiem nākamajā likumdevēja un izpildvarā, kas rudenī sāks savu četru gadu maratonu.

Tātad – Meteņa laikā liksim metus Jaunajam gadam – domāsim, rakstīsim priekšlikumus, plānosim galvenos darbus, Lielajā dienā iešūposim ražas Sauli, bet Ūsiņam seglosim zirgus piegūļai un kausim gaili mielastam maijā. ”

Tāds ir plāns.

Sekmīgu mums visiem Jauno gadu!

Cieņā un mīlestībā – jūsu **AIJA BARČA**

KAD DROŠĪBAS POLITIKA VAIRS NEDZIRD CILVĒKUS

Latvijā atkal tiek piedāvāts risinājums, kas izskatās stingrs uz papīra, bet nedarbojas dzīvē. Priekšapmaksas SIM karšu reģistrācija tiek virzīta kā atbilde telefonkrāpniecībai, taču diskusijās aizvien skaidrāk iezīmējas satraucoša aina – Iekšlietu ministrija izvēlas nedzirdēt tos, kurus šis izmaiņas skars visvairāk.

Seniorus. Lauku cilvēkus. Reģionus.

Tiek ignorēta gan Latvijas reālā situācija – banku un operatoru centru trūkums, digitālā plaisa, vientulība, gan citu valstu pieredze, kas rāda: reģistrācija pati par sevi krāpniecību neaptur. Ne Lietuvā, ne Igaunijā, ne citur Eiropā tā nav bijusi “sudraba lode”.

Taču, par spīti šiem faktiem, no atbildīgā resora puses izskan viens un tas pats vēstījums: “Jāreģistrē, jo tā ir drošāk”. Bez sociālās ietekmes izvērtējuma. Bez skaidras atbildes, kā šo drošību sasniegs seniors ar podziņu telefonu Latgalē vai Kurzemes laukos.

Šis raksts nav par to, vai cīnīties ar krāpniekiem. Par to šaubu nav.

Šis raksts ir par to, kā nedrīkst cīnīties – uzliekot jaunu birokrātijas slogu tiem, kuri jau tā dzīvo uz sistēmas robežas.

Ja valsts drošības politika kļūst akla pret cilvēku ikdienu, tā pārstāj būt drošība. Tā kļūst par atsvešināšanos.

KRĀPNIEKU ĒNĀ DZĪVOJOT

Telefonkrāpniecība Latvijā ir kļuvusi par ikdienas apdraudējumu – īpaši senioriem. Tāpēc nav brīnums, ka tiek meklēti arvien jauni instrumenti, kā krāpniekiem “aizgriest skābekli”. Viens no priekšlikumiem, kas izskanējis publiskajā telpā un normatīvo aktu virzībā, ir priekšapmaksas SIM karšu obligāta reģistrācija vai patiesību sakot – iegādes procesa būtiska sarežģīšana.

No pirmā acu uzmetiena šķiet: ja SIM karte nav anonīma, krāpnieks būs atrodams. Taču dzīve ir sarežģītāka. Un tieši šeit sākas jautājums: vai pasākums ir samērīgs, un vai tas neitrāpa visvairāk tiem, kuriem sakari ir vajadzīgi visvienkāršākajā veidā – senioriem un laukos dzīvojošajiem?

KAS IR IECERĒTS UN KĀPĒC?

Iekšlietu resors ieceri pamato plaši – no telefonkrāpniecības līdz dažāda veida noziedzības risku mazināšanai, uzsverot, ka reģistrācija varētu palīdzēt identificēt lietotājus.

Vienlaikus tiek norādīts, ka ES līmenī par vienotu pieeju notiek diskusijas, un kā piemērs mi-

nēta Lietuva, kur obligāta SIM reģistrācija noteikta kopš 2025. gada 1. janvāra.

KĀPĒC SENIORI UN REĢIONI IR RISKĀ GRUPĀ

Senioram priekšapmaksas SIM karte nav “ēnu ekonomikas instruments”.

Tā bieži ir:

- lētākais sakaru variants;
- iespēja kontrolēt izdevumus (īpaši, ja pensija ir maza);
- praktisks risinājums, ja nav stabila interneta vai sarežģītu līgumu. Taču reģistrācijas prasība var nozīmēt:
- mazāk tirdzniecības vietu (ja pārdošana kļūst sarežģītāka);
- nepieciešamību doties uz operatora centru (kas laukos var būt 30–60 km attālumā);
- “digitālo šķērslī” – eID, Smart-ID, lietotnes, foto, “selfie”.

ARĪ NOZARES PĀRSTĀVJI BRĪDINĀJUŠI IR NOBAŽĪJUŠIES

Sarežģītāka reģistrācija un tirdzniecības vietu samazināšanās var negatīvi ietekmēt reģionu iedzīvotājus ar zemākiem ienākumiem.

Latvijā digitālajā vidē jau ieviestas izmaiņas, kas daļai senioru padara autentifikāciju sarežģītāku, piemēram, atteikšanās no banku autentifikācijas rīkiem valsts pakalpojumu portālā.

Ja vienlaikus sarežģī arī sakaru pakalpojumu pieejamību, atstumtības risks dubultojas.

LPF Domes sēde 2025. gada 3. decembrī

Pagājušā gada nogalē notika LPF Domes sēde ar kuplu reģionālo pārstāvību. No Vidzemes biedrībām bija ieradušies 36 domnieki, no Zemgales 18, Latgales 23, Kurzemes 18 un Sēlijas 14 Domes sēdes dalībnieki.

Darba kārtībā tika skatīti aktuāli jautājumi.

LPF priekšsēdētāja Aija Barča atskaitījās par LPF Valdes paveikto 2025. gada otrajā pusgadā.

Valsts Datu aizsardzības aģentūras (VDAA) pārstāvis Ints Balodis informēja klātesošos par sagaidāmajiem digitālajiem produktiem un to senioritātes testēšanas gaitu un rezultātiem.

Savukārt Biedrības Tiesiskums.lv zvērināts advokāts Artis Stucka runāja par biedrības darbu OIK līdzekļu atgūšanas iniciatīvas virzīšanā un soļiem, kas sperti un vēl tiek plānoti iniciatīvas sekmīgā realizācijā.

Pašlaik iniciatīvas virzītāji sliecas uz prasījumu – vispirms izkrāptos OIK līdzekļus atgriezt vecākā gadugājuma cilvēkiem – 80+

Plašu ieskatu un datu analīzi klātesošā-

jiem sniedza SKDS vadītājs Arnis Kaktiņš par LPF Acu veselības aptaujas rezultātiem. Tālāk šī pētījuma rezultāti tiks izmantoti, lai virzītu LPF prasījumu iekļaut valsts kompensējamo medikamentu sarakstā preperātus un manipulācijas, kas novērš bīstamu acu slimību – mākulās deģenerāciju.

Domes sēdes noslēgumā – tikšanās ar labklājības ministru Reini Uzulnieku, kas kā ierasts norisēja spraigā un abpusēji ieinteresētā dialogā.

Reinis Uzulnieks pastāstīja, ka 2025. gadā Labklājības ministrijā ir spējuši pensionāriem nodrošināt vairākus nozīmīgus atbalsta pasākumus.

Vissvarīgākais – stabilāks pensiju pieaugums. Pensiju indeksācija turpinās katru gadu. 2025. gadā neapliekamais minimums tika paaugstināts no 500 eiro līdz 1000 eiro – un turpmāk tas tiks saglabāts, kas nozīmē lielākas pensijas “uz rokas”. 2025. gadā indeksējama apmērs no 683 eiro pieaudzis līdz 1488 eiro. Pieaudzis piemaksas apmērs par darba stažu līdz 1995. gada 31. decembrim (ja pensija piešķirta līdz 1996. gada 31. decembrim – no 2,43 eiro līdz 2,58 eiro, ja pensija piešķirta pēc 1996. gada 31. decembra no 1,62 eiro līdz 1,72 eiro).

Diemžēl neizdevās atvērt bāzes pensiju, lai gan visi aprēķini bija gatavi – pietrūka politiskās gribas. Vēl nav pieņemts likums par bāzes pensijām. Tas jāpārliet uz 2027. gadu.

Gadu sākam ar labu ziņu – LPF un Latvijas Nacionālais teātris sadarbosies!



LPF priekšsēdētāja Aija Barča un RASA valdes priekšsēdētājs Juris Kajaks paraksta sadarbības līgumu, kas cita starpā paredz Sadarbības sapulces.

14. janvārī – pirmajā 2026. gada LPF Valdes sēdē Latvijas Nacionālais teātris kļuva par vietu, kurā Latvijas vadošo mediju klātbūtnē tika uzdots publiski neērsts, bet valstiski svarīgs jautājums: kāpēc pensionāri Latvijā ir visretākie kultūras pasākumu apmeklētāji un ko darīt, lai tas mainītos?

Kamēr pētījumi rāda, ka tieši pensionāri Latvijā kultūras pasākumus apmeklē visretāk, Latvijas Nacionālais teātris ir apņēmības pilns

spert soli pretim šīs tendences maiņai – atvērt savu skatuvi gan izrādēm, gan sarunām.

Atklātā Latvijas Pensionāru federācijas Valdes sēde teātri kļuva par publisku eksperimentu: vai kultūra spēj mainīt paradumus, ja tā patiešām maina attieksmi?

ČETRAS ORGANIZĀCIJAS, VIENS SIGNĀLS VALSTIJ

Atklātās Valdes sēdes laikā LPF noslēdza sadarbības līgumu ar Rīgas aktīvo senioru alianse (RASA) un ar šo līgumu visas trīs Latvijas ietekmīgākās pensionāru organizācijas ir apvienojušas savus spēkus sadarbībā. Pasākumā piedalījās jau LPF esošais sadarbības partneris – Latvijas Senioru Kopienų alianse (LSKA)

KĀPĒC SENIORI PALIEK ĀRPUS KULTŪRAS?

Pērn LPF Valde tikās ar Kultūras ministrija pārstāvjiem, analizējot Kultūras aktivitātes barometru 2024, kas atklāja satraucošu faktu – tieši pensionāri Latvijā visretāk apmeklē kultūras pasākumus. Iemesli meklējami gan pieejamībā, gan komunikācijā, gan sociālajos ieradumos.

Aija Barča, LPF priekšsēdētāja atzīst: “Ja pensionāri paliek ārpus kultūras, tā nav viņu vaina. Tas ir signāls sabiedrībai, ka jāmeklē jauni ceļi. Šī sadarbība ar Nacionālo teātri ir solis pretī dzīves kvalitātei, nevis statistikai.”

Reaģējot uz šo situāciju, Latvijas Nacionālais teātris ir izstrādājis savu kultūras pieejamības priekšlikumu, kas tika publiski prezentēts LPF atklātajā Valdes sēdē. Tas ir mēģinājums ne tikai piesaistīt jaunu auditoriju, bet arī mainīt priekšstatu par senioru vietu mūsdienu kultūras telpā.

Māris Vītols, Latvijas Nacionālā teātra direktors sacīja: “Teātris nav domāts tikai vienai paaudzei. Mēs vēlamies, lai seniori justos gaidīti, saprasti un uzrunāti. Kultūras pieejamība nav tikai atlaides – tā ir attieksme.”

Pasākumu apmeklēja Saeimas deputāts, Sociālo un darba lietu komisijas priekšsēdētājs Andris Bērziņš, uzsverot notikuma nozīmi ne tikai kultūrpolitikā, bet arī sociālajā dialogā.

Tematisko LPF Valdes sēdi – publisko eksperimentu apmeklēt un savu viedokli paust ieradās arī Kultūras ministrijas valsts sekretāra vietniece Baiba Mūrniece. Mūrnieces kundzei tika uzdoti daudz jautājumu, kas liecināja par to, ka LPF un Kultūras ministrijai ir ļoti plašs sadarbības lauks, ko jau tuvākajā laikā nepieciešams kopt, uzsākot ciešāku sadarbību, kā līdz šim.

Šī bija ne tikai Valdes sēde. Tā bija saruna par to, kam pieder kultūra un vai Latvija ir gatava ieraudzīt savus seniorus nevis kā pasīvus skatītājus, bet kā pilntiesīgus kultūras līdzradītājus.

Karoga stāsts noslēdzas Latvijas Nacionālajā teātrī



Kopā ar cimdū karogu dāvinājām teātra direktoram Mārim Vitolam zeķi – krājkasīti, kurā visi draudzīgi sametāmies, piepildot zeķi teju līdz malām. Varbūt noderēs teātra piebūves darbu uzsākšanai. To teātra ļaudīm novēlam iespējami drīzāk!

Foto: Latvijas Nacionālais teātris

Rīgā, Maiznīcas ielā mājvietu radušais Pensionāru iespēju centrs (PIC) Latvijās simtgadei no tautas dājamata meistaru adītiem cimdiem pirms teju 10 gadiem darināja Latvijas karogu īsta karoga izmērā un krāsu proporcijās.

Tas tika sabildēts un bildes dāvinātas labiem ļaudīm, draugiem, svarīgiem cilvēkiem. Kad biedrībai pienāca grūti laiki, radās doma karogu pārdot, lai vismaz kā nebūt atspertots izdzīvošanai, uzturētu veikaliņu, kur sirmo meistaru darinājumi bija nopērkami vienuviet. Tomēr tas neizdevās. Par mazām naudām grēks atdot, lielākas naudas neviens negribēja ieguldīt.

Tad pienāca laiks atvadīties no visām telpām, kur ilgu gadus aktīvi rosījās bijušā kombināta Māksla meistares, Daiļrades mākslinieces, darinot pašas un apmācot visus, kurus interesēja šīs meditātīvās nodarbes – aušana, tamborēšana, adīšana, pērļošana, filcēšana. Visu šo laiku LPF sekoja līdz tam, cik sīkstī sirimās dāmas turas, kādus tik projektus neizdomā, lai kaut mazumiņu nopelnītu pie nožēlojamās pensijas, ko saņem padomlaikā darba mūžu vadījušie Latvijas ļaudis, organizēja un

apvienoja spēkus Ziemassvētku tirdziņos.

Steigā atbrīvojot tepas, karogs uz laiku patvērās Latvijas Pensionāru federācijas birojā. Savādi, ka, tas, pat novietots pagaidu vietā uz skapja, izstaroja kaut kādas dāvinas, fascinējošas sajūtas, likās – karogs elpo, pulsē. Ikviens, ienākot LPF birojā, to pamanīja pirmo un nevarēja ne acu atraut – bildēja, izjautāja un protams, apbrīvoja.

Rīkojot LPF atklāto Valdes sēdi Nacionālajā teātrī, ierunājām direktoram Marim Vitolam, vai viņi būtu gatavi cimdū karogu pieņemt kā dāvinājumu. Meistares jau agrāk bija sacījušas, ka kopš karoga darināšanas klusi cerējušas, ka tas varētu atrasties vietā, kur Latvija piedzima.

Teātra ļaudis ar lielāko prieku dāvinājumam piekrita un tas notika. Karogs ir tur, kur karogam vieta. Ar latviešu tautas dājamata meistaru sirds un roku siltumu darināts – Latvijas valsts dibināšanas vietā.

PIC dāvāna Latvijas Nacionālajam teātrim – Latvijas karogs ir simboliskais mākslas darbs, uzsverot kultūras un valsts nepātrauktību.

ILGU MŪŽU!



Saeimas SDLK priekšsēdētājs Andris Bērziņš rosinā klātesošos izlemt, vai esam gatavi trešo Senioru dienu Saeimā rīkot jau maijā, ievērojot to, ka 3. oktobrī notiek Saeimas vēlēšanas un ierastajā laikā Senioru dienu rīkot tādēļ nebūs iespējams.



Kultūras ministrijas valsts sekretāres vietniece Baiba Mūrniece atzina, ka Nacionālā teātra iniciatīvām ir liels potenciāls veicināt teātra mākslas pieejamību senioriem un izteica cerību, ka arī citi teātri sekos šim piemēram.



Māris Vītols teic: "Pats svarīgākais faktors, kas varētu veicināt senioru biežāku teātra apmeklējumu, ir kvalitatīvas un interesantas izrādes. Sabiedrībā izveidojies stereotips, ka senioru kā teātru skatītāju gaume ir ļoti konservatīva, kas nebūt nav patiesi apgalvojums. Par to liecina kaut vai tas, ka starp pagājušā gada senioru iecienītākajām Nacionālā teātra izrādēm ir "Lieliskais Getsbijs" un "Nacionālais kanāls". Seniori savā ilgajā mākslas pieredzē uz teātra skatuvēm ir redzējuši visu, ko vien mēs varam iedomāties, un viņus nav nemaz tik viegli pārsteigt ar kaut ko negaidītu un neparedzamu."

KAD DROŠĪBAS POLITIKA VAIRS NEDZIRD CILVĒKUS

sākums 1. lpp.



VAI TAS TIEŠĀM MAZINĀS KRĀPNIECĪBU?

Šeit ir kritiska nianse: krāpnieku rīki sen vairs nav tikai “anonīma SIM karte kioska plauktā”. Pieaug numura viltošana, krāpnieciskas saites īsziņās un starptautiskas infrastruktūras (SIM-box), kas ļauj nodrošināt tūkstošiem numuru un anonimitāti “industrijas” apjomā.

Latvijā 2025. gada rudenī starptautiskā operācijā “SIMcartel” tika likvidēta Latvijā izvietota SIM-box infrastruktūra un aizturētas piecas personas. Informācija liecina, ka šāda sistēma var apkalpot numurus no daudzām valstīm un kalpot krāpniecībai.

Tas nozīmē: pat ja nacionāli reģistrē katru SIM karti, krāpnieks var izmantot citus kanālus un pārrobežu resursus.

Nav nejauši, ka nozares un ekspertu diskusijās izcelts: ja reģistrācijas pienākums nav ieviests plašākā mērogā, pastāv risks, ka krāpnieki SIM kartes vienkārši iegādāsies valstīs, kur reģistrācijas nav.

KO DARA LIETUVA, IGAUNIJA UN EIROPA

LIETUVA (NO 2025. GADA)

Lietuvā reģistrācija ieviesta, bet operatori vienlaikus piedāvā vairākus ceļus identitātes apstiprināšanai: internetbankas pieslēgums, Mobile-ID/Smart-ID, ID dokumenta foto + “selfie”, kā arī klātiene veikalā/operatora salonā. Tajā pašā laikā Lietuvas nozares pārstāvji atklāti norāda uz sociāli ievainojamo un attālo reģionu iedzīvotāju iespējamu apgrūtinājumu, kā arī uz riskiem, ka regulējumu var apiet, piemēram, reģistrējot kartes uz “ievainojamām” personām.

„Lietuvā, ieviešot priekšapmaksas SIM karšu reģistrāciju, ātri kļūva skaidrs – bez izņēmumiem un klāties iespējām senioriem šis risinājums nedarbojas.

Reģistrācija pati par sevi neaptur krāpniekus, bet var apgrūtināt godīgu cilvēku ikdienu.”

Apgalvoja Lietuvas senioru organizācijas pārstāvis, jautāts par gada laikā gūto pieredzi savā valstī.

IGAUNIJA

Uz jautājumu, kā Igaunijas likumdevējs un izpildvara raugās un šādu ierobežojumu SIM karšu iegādē, Igaunijas lielākās pensionāru organizācijas pārstāvis atbildēja:

„Igaunijā mēs ļoti uzmanīgi vērtējam līdzsvaru starp drošību un privātumu.

Seniori nedrīkst kļūt par ķīlniekiem tehnoloģiskos risinājumos, kas ir ērti valstij, bet sarežģīti cilvēkam.”

Igaunijā šāds jautājums ticis tikai debatēts, un izskanējušas bažas par privātumu un samērīgumu, kā arī to, ka pasākums skar pamattiesību dimensiju.

EIROPAS SAVIENĪBAS AINA NAV VIENĀDA

Latvijas diskusijās ir minēts, ka vairākās ES valstīs reģistrācija nav ieviesta, un Lietuva ir kā viens no piemēriem, kur tā ir spēkā.

Savukārt sabiedriskās līdzdalības materiālos ir norādīti arī piemēri, kur tiesas ir vērtējušas samērīgumu – piemēram, Rumānijā konstitucionālā tiesa iepriekš atzinusi, ka valdība nav pietiekami pierādījusi obligātas reģistrācijas samērīgumu, un norādījusi uz sloga risku lauku reģionos un citām grupām.

Par kopējo nostāju šai jautājumā raksta AGE Platform Europe, lielākā pensionāru organizācija, kas iestājas par 55 miljonu Eiropas pensionāru interesēm: „Visā Eiropā novērojam, ka digitalizācijas un drošības pasākumi bieži tiek ieviesti, nepietiekami izvērtējot to ietekmi uz vecāka gadagājuma cilvēkiem.

Senioru piekļuve sakariem un pamatpakalpojumiem ir sociālās iekļaušanas jautājums, nevis tikai tehniska detaļa.”

KĀDI IR RISINĀJUMI, KAS TIEŠĀM “SIT PA KRĀPNIECĪBU”

Ja mērķis ir aizsargāt cilvēkus (īpaši seniorus), tad efektīvāks par vispārēju birokratizāciju var būt pasākumu komplekss, kas vērsts pret krāpšanas tehnisko mehāniku:

Spoofing ierobežošana (numura viltošanas novēršana, alfanumerisko identifikatoru kontrole).

SIM-box aprites un izmantošanas uzraudzība, jo tieši šādas iekārtas ļauj krāpniecībai darboties industriāli.

Krāpniecisko saišu “melnā saraksta” uzturēšana un automatizēti filtri īsziņām ar krāpnieciskām saitēm (kopā ar operatoriem).

Operatoru pienākumi krāpniecības novēršanai (datu apstrāde krāpniecības novēršanas nolūkos, ātrāka reaģēšana, datu apmaiņa ar iestādēm).

Senioru aizsardzības “ātrā palīdzība”: vienots īsaiss numurs/kanāls, kur krāpšanas gadījumā nekavējoties saņemt instrukciju; kampaņas, kas māca atpazīt tipiskās shēmas (ne tikai “neatbildi”, bet konkrēti soļi).

JA REĢISTRĀCIJA TOMĒR TIEK IEVIESTA – KĀ TO IZDARĪT CILVĒCISKI

Ja valsts politiski izvēlas iet Lietuvas virzienā, tad “Latvijas Pensionārs” lasītājam svarīgākais ir: lai netiek atņemta piekļuve sakariem.

MINIMĀLIE NOSACĪJUMI:

- Neattiecināt reģistrāciju uz esošo – ilglaičīgo klientu bāzi, bet gan tiem klientiem, kuri tikai sāks izmantot priekšapmaksas SIM kartes (tāpat, kā Lietuvā).
 - Reģistrācija ne tikai tiešsaistē, bet arī klātienē (VPVKAC, pasta nodaļas, pašvaldību atbalsts).
 - Asistēts process senioriem, skaidri, drukātā veidā izskaidroti soļi.
 - Skaidra un patiesa informācija - cik ilgi dati tiek glabāti, kas tiem piekļūst, kā tos aizsargā.
- Un pats būtiskākais – lai sabiedrībai tiek godīgi pateikts: reģistrācija nav “sudraba lode”. Tā var būt tikai viens elements, un bez spoofing/SIM-box/īssziņu krāpniecības tehniskās apkaurošanas tā var kļūt par papildu birokrātiju ar vāju rezultātu.

REDAKCIJAS KOMENTĀRS

Telefonkrāpniecība ir reāla un sāpīga problēma, un seniori to izjūt vistiešāk. Taču ne katrs skaļi pasludināts “drošības” risinājums patiesībā sargā cilvēkus.

Priekšapmaksas SIM karšu reģistrācija tiek pasniegta kā universāla atbilde, bet pieredze rāda ko citu: krāpniecība ir kļuvusi tehnoloģiska, pārrobežu un organizēta. Numuru viltošana, SIM-box infrastruktūra un krāpnieciskas platformas neizzudīs tāpēc, ka seniors vairs nevar vienkārši iegādāties sakaru karti.

„SENIORIEM SAKARI NAV GREZNĪBA, BET PAMATVAJADZĪBA.

Ja valsts drošības vārdā rada šķēršļus vienkāršai saziņai, tā faktiski palielina vientulību un nedrošību – īpaši laukos dzīvojošiem cilvēkiem.”

AIJA BARČA,

Latvijas Pensionāru federācijas priekšsēdētāja

Valstij ir pienākums aizsargāt savus iedzīvotājus. Taču aizsardzība nedrīkst nozīmēt saziņas sarežģīšanu, vientulības padzīļināšanu un jaunu šķēršļu radīšanu tiem, kuriem telefons bieži ir vienīgais tilts uz pasauli.

Mēs aicinām politikas veidotājus apstāties, ieklausīties un paskatīties plašāk. Drošība, kas nedzird cilvēkus, nav drošība. Tā ir kļūda, kuru vēl var labot.

JA VALSTS NESPĒJ VIENOTIES PATI AR SEVI, TAD PAR POLITIKAS ĶĪLNIKU KĻŪST CILVĒKS. UN TAS NAV PIEŅĒMAMI.👊👊

Labklājības ministram **REINIM UZULNIEKAM**, Iekšlietu ministram **RIHARDAM KOZLOVS-KIM**, Satiksmes ministram **ATIM ŠVINKAM**, Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministram **RAIMONDAM ČUDARAM**, Ekonomikas ministram **VIKTORAM VALAINIM**, Sabiedrisko pakalpojumu regulēšanas komisijai, Datu valsts inspekcijai

Par mobilo sakaru priekšapmaksas SIM karšu iegādes/lietotāju reģistrācijas ieceres ietekmi uz senioriem un reģioniem

GODĀTIE MINISTRI, MINISTRIJU UN ATBILDĪGO IESTĀŽU VADĪTĀJI!

Latvijas Pensionāru federācija (LPF) kopā sadarbības partneri Latvijas Senioru Kopienas Asociāciju (LSKA) , pārstāvot senioru intereses un sociāli mazāk aizsargāto iedzīvotāju grupu vajadzības, vēršas pie Jums saistībā ar publiskajā telpā un normatīvo aktu izstrādes procesā aktualizēto ieceri noteikt priekšapmaksas SIM karšu lietotāju obligātu reģistrāciju / birokratizēt iegādes procesu, pamatojot to ar telefonkrāpniecības un citu noziedzīgu nodarījumu ierobežošanu.

LPF IZSAKA PAR TO SAVAS BAŽAS.

PIRMKĀRT, tas ir risks sociālajai līdzdalībai un pakalpojumu pieejamībai.

Mūsu ieskatā iecere, ja tā tiktu īstenota bez sabalansētiem izņēmumiem un pieejamiem reģistrācijas kanāliem, nesamērīgi skartu seniorus, lauku reģionu iedzīvotājus un maznodrošinātos, jo šīs grupas biežāk lieto priekšapmaksas pakalpojumus kā vienkāršāko un lētāko sakaru veidu, dzīvojot teritorijās ar mazāku tirdzniecības vietu un operatoru klientu centru pieejamību, saskaras ar digitālās pratības un identifikācijas rīku (eID/Smart-ID u. tml.) izmantošanas šķēršļiem.

Šāds risks ir norādīts arī nozares un ekspertu diskusijās – birokratizācija var samazināt tirdzniecības vietas un negatīvi ietekmēt zemāku ienākumu iedzīvotājus reģionos.

Papildu jāņem vērā, ka Latvijā jau ir notikušas izmaiņas valsts e-vides autentifikācijā (piem., atteikšanās no banku rīkiem portālā Latvija.gov.lv), kas lielai daļai Latvijas senioru objektīvi apgrūtinā digitālo pakalpojumu lietošanu.

OTRKĀRT – bažas par efektivitātes jautājumu.

Vēršam uzmanību, ka reģistrācija vienas valsts ietvarā var nesasniegt mērķi, ja līdzīgi ierobežojumi neattiecas uz plašāku reģionu/ES mērogu: citās ES valstīs SIM kartes joprojām var būt pieejamas bez reģistrācijas, un tās var tikt izmantotas pārrobežu vidē.

Nozīmīgs ir arī secinājums, kas izskanējis sabiedriskās līdzdalības materiālos: citu valstu pieredze var apliecināt, ka obligāta reģistrācija nerisina noziedzības problēmas, bet rada papildu riskus sakaru pieejamībai un sociālajai līdzdalībai, īpaši ievainojamām grupām.

Mēs aicinām izvērtēt praktiskas alternatīvas un izvērst mērķētākus pasākumus.

LPF un LSKA atbalsta telefonkrāpniecības mazināšanu, taču uzskata, ka prioritātei jābūt pasākumiem, kas tiešāk vērsti pret krāpšanas mehānismiem, piemēram:

- telefona numura viltošanas ierobežošana,
- SIM-box iekārtu aprites/izmantošanas uzraudzība,
- krāpniecisku saišu “melnā saraksta” uzturēšana,
- uzlabota datu apstrāde krāpniecības novēršanai elektronisko sakaru tīklos,
- alfanumerisko identifikatoru reģistrēšana u. c.

Ja tomēr esat nelokāmi virzīties uz reģistrāciju – lūdzam ievērot minimālos sociālās aizsardzības nosacījumus.

Ja politiskā izvēle tomēr ir obligātā reģistrācija, lūdzam ieviest sociāli samērīgu modeli, reģistrāciju attiecinot tikai jaunajiem priekšapmaksas SIM karšu klientiem, ne esošajiem, kas jau ilglaiči šīs kartes izmanto. Tādā veidā būtu iespēja pasargāt seniorus, maznodrošinātos un cilvēkus reģionos no dažādiem riskiem, kas saistīti ar obligāto reģistrāciju. Šāda prakse tika ieviesta arī Lietuvā.

MŪSU PRIEKŠLIKUMI

- Neattiecināt reģistrāciju uz esošo – ilglaičīgo klientu bāzi, bet gan tiem klientiem, kuri tikai sāks izmantot priekšapmaksas SIM kartes.
- Nodrošināt klāties reģistrācijas iespējas ne tikai operatoru centros, bet sadarbībā ar pašvaldību VPVKAC, pasta nodaļu u. tml., kā arī citu tirdzniecības vietu iesaisti.
- Ieviest skaidrus datu aizsardzības un glabāšanas principus.
- Paredzēt ietekmes novērtējumu tieši reģioniem un senioriem (pieejamība, izmaksas, tirdzniecības vietu tīkls).

LPF LŪDZ MINISTRIEM UN MINISTRIJĀM:

Organizēt starpnozaru darba tikšanos (Iekšlietu ministrija, Labklājības ministrija, Ekonomikas ministrija, Satiksmes ministrija, VARAM, SPRK, DVI, operatori, LPF un citi NVO pārstāvji), lai izvērtētu samērīgumu, alternatīvas un pieejamības risinājumus.

Nodrošināt, ka jebkādas izmaiņas sakaru jomā nepalielina senioru un reģionu iedzīvotāju digitālo atstumtību un nepasliktina piekļuvi pamatpakalpojumiem.

Ar cieņu, AIJA BARČA. Latvijas Pensionāru federācijas priekšsēdētāja

KOMENTĀRS

ALEKSANDRS BOGDANOVS, Tele2 drošības nodaļas vadītājs

Mēs pozitīvi vērtējam leM centienus risināt krāpniecību, jo tā tiešām ir aktuāla tēma. Arī operatori daudz iesaistās un meklē jaunus risinājumus, jo tas ietekmē arī mūs un mūsu attiecības ar klientiem. Diemžēl mums nav ticības, ka priekšapmaksas karšu reģistrācija dos vērā ņemamus rezultātus. Mēs ikdienā komunicējam ar kolēģiem no citām valstīm un nekur, kur šāda reģistrācija ieviesta, tā nav devusi būtiskus uzlabojumus. Tas ir radījis citas – grūtāk risināmas problēmas – krāpnieki pārcēlušies uz digitālo vidi, kas ir grūtāk izsekojama, parādās “SIM karšu mūļi”, tiek izmantotas e-sim kartes, kas netiek reģistrētas citās valstīs u.c. Arī Valsts policijas publicētie statistikas dati par 2025. gadu rāda, ka vislielākie naudas līdzekļi tiek izkrāpti, izmantojot tādas platformas kā “WhatsApp”, “Telegram”, “Facebook Messenger” un “Instagram”.

Saskaņā ar mūsu datiem, aptuveni katrs trešais priekšapmaksas SIM karšu lietotājs ir seniors Ieviešot reģistrāciju, vecāka gadu gājuma cilvēkiem tas var radīt būtiskas problēmas. Pirmkārt, pēc Latvijas Tirgotāju asociācijas un Norstat ap-

taujas datiem, tirgotāji reģionos un tirdzniecības vietās, kur ir viena kase, visticamāk atteiksies no priekšapmaksas karšu tirdzniecības, ja tiks ieviesta reģistrācija. Reģistrācija palielina birokrātiju un



izmaksas, tādēļ zūd interese tās tirgot. Rezultātā samazināsies iespēja cilvēkiem reģionos, kur nav mobilo sakaru operatoru klientu centri, iegādāties priekšapmaksas kartes. Šobrīd faktiski nav ņemta vērā ietekme uz priekšapmaksas karšu izplatīšanas kanālu skaitu un pakalpojumu izmantošanu, īpaši sociāli mazaizsargātajām grupām.

Otrkārt, reģistrācija digitālajā vidē vecāka gada gājuma cilvēkiem var būt sarežģīta, jo digitālā pratība un e-paraksta izmantošana, lai kā to negribētos atzīt, vēl nav tika augstā līmenī. To apliecina dažādi statistikas dati par e-paraksta un Smart-ID izmantošanu.

Strādājot saliedētai un stiprai sabiedrībai

Saruna ar labklājības ministru REINI UZULNIEKU

KĀ LABKLĀJĪBAS MINISTRIJAI VEICAS AR LATVIJAS NOVADOS JAU NOVĒRTĒTO SENIORU SKOLU TĪKLA IZVEIDI?

Pirms diviem gadiem Augšdaugavas novadā tika īstenots šāds pilot-projekts, un cilvēki pārliecinājās, ka tas ir interesants tieši senioru organizācijām, turklāt, liekot lietā papildus līdzekļus, būtu iespējams izdarīt daudz vairāk. Atzinīgi novērtēju šāda izglītības tīkla veidošanu un ierosināju nodrošināt finansējumu šīs iniciatīvas tālākai attīstībai. Valsts budžeta naudu tam nevarējām atvēlēt, taču izmantojām citu iespēju, attiecīgi pārdalot ES struktūrfondu līdzekļus – pavisam 1,2 miljonus eiro diviem gadiem.



Labklājības ministrs Reinis Uzulnieks un Latvijas Republikas pastāvīgās pārstāvniecības Eiropas Savienībā vēstnieks - pastāvīgā pārstāvja vietnieks Reinis Brusbārdis.

KO VECĀKA GADAGĀJUMA CILVĒKI VAR IEMĀCĪTIES SENIORU SKOLĀS?

Ir iespēja apgūt digitālās, finanšu un veselības prasmes, tāpat – darba tirgum vajadzīgās prasmes, kā arī, protams, iesaistīties sociālās līdzdalības, radošajās un kultūras aktivitātēs. Apmeklējot novadus, labprāt izmantoju iespēju, lai plašāk pastāstītu par senioru skolām. Tikko biju Talsos, došos uz Limbažiem, Aloju un Madonu. Daudzviet cilvēki zina, ka ir šāda iespēja, taču acīmredzot ilgāk sokas ar biedrību izveidošanu, lai to izmantotu.

KĀDĀ VEIDĀ ŠĀDA MŪZIZGLĪTĪBAS INICIATĪVA NONĀK NOVADOS?

Labklājības ministrijas partneris ir Sabiedrības integrācijas fonds, paredzams, ka šā gada 1. ceturksnī tas izsludina grantu projektu konkursu, un katrā plānošanas reģionā būs apstiprināti vismaz pieci pieteikumi. Taču tas nav obligātais minimums, pieteiktajiem projektiem ir jābūt paveicamiem. Ja kādā no reģioniem to būs mazāk, līdzekļus varēs pārplānot par labu citiem. Reģionos biedrības un nodibinājumi jau izveidojuši 16 senioru skolas, naudas pietiks pavisam 25 skolām, proti, katra organizācija ar šādu projektu var saņemt līdz 45 tūkstošiem eiro lielu finansējumu. Mācības ilgst vismaz vienu gadu, taču ne ilgāk par 24 mēnešiem.

KĀDAS IR PIRMĀS ATSAUKSMES PAR SENIORU SKOLĀM?

Nesen tikos ar Valmieras senioriem, un viena kundze man stāstīja: viņai šķitis, ka "viss ir slikti, pensija maza un dzīve vairs nav skaista", bet, iestājusies biedrībā un senioru skolā, viņa nu jūtas "jaunāka, skaistāka un bagātāka". Pensijas ir kļuvušas lielākas, taču, protams, augušas arī cenas, neskatoties uz to, seniori, kuri ir rosīgi un sabiedriski, jūtas daudz dzīvespriecīgāki, veselīgāki un daudz mazāk uztraucas par dzīves dārdzības nastu.

ŠĀ GADA VALSTS BUDŽETA IETVAROS

LABKLĀJĪBAS MINISTRIJA UN ZAĻO UN ZEMNIEKU SAVIENĪBA DARĪJUSI DAUDZ, LAI PALIELINĀTU PENSIONĀRU IENĀKUMUS.

Jā, no 1. janvāra palielināts pensionāru neapliekamais minimums no 500 līdz 1000 eiro, oktobrī mēs indeksējām pilnā apmērā tās pensijas, kas ir līdz 1466 eiro lielas (98% no visiem senioriem). Valdošās koalīcijas

Viennozīmīgi – maijā ministru kabinetā sniegšu ziņojumu par bāzes pensijas ieviešanu, turklāt strādājam pie citiem risinājumiem, kā vēl varētu atbalstīt seniorus, nosakot citas piemaksas. Bāzes pensijas ir iespējams ieviest jau šā gada jūlijā vai augustā. Ja koalīcijas partneri atkal teiks "nē", darīšu visu, lai šis jautājums būtu prioritāte nākamā gada valsts budžetā.

partneri tomēr nebija piekrituši Zaļo un Zemnieku savienības ierosinājumam ieviest bāzes pensiju, tas, manuprāt, nebija pareizi. Nepieciešamais finansējums ir salīdzinoši mazs – 12,6 miljoni eiro. Tas būtu ārkārtīgi svarīgi tiem 57 tūkstošiem senioru vecumā no 85 gadiem, kuriem ir vismazākās pensijas un kuri pakļauti nabadzības riskam.

ŠOGAD BŪS IESPĒJAMS ATKAL CELT GĀDĀ ŠO JAUTĀJUMU?

Viennozīmīgi – maijā ministru kabinetā sniegšu ziņojumu par bāzes pensijas ieviešanu, turklāt strādājam pie citiem risinājumiem, kā vēl varētu atbalstīt seniorus, nosakot citas

piemaksas. Bāzes pensijas ir iespējams ieviest jau šā gada jūlijā vai augustā. Ja koalīcijas partneri atkal teiks "nē", darīšu visu, lai šis jautājums būtu prioritāte nākamā gada valsts budžetā.

ZZS UN LABKLĀJĪBAS MINISTRIJAI IZDEVIES VEIKT BŪTISKUS SOĻUS DEMOGRĀFIJAS SITUĀCIJAS UZLABOŠANAI ŠOGAD UN NĀKAMAJOS GADOS.

Uzreiz vēlos uzsvērt, ka atbalstam ārpus ģimenes aprūpē esošajiem bērniem ir lielākais finansējuma palielinājums kopš neatkarības atjaunošanas, proti, 24,2 miljoni – gan aizbildņiem, gan audžuģimenēm, gan adoptētājiem. Piemēram, atlīdzība mēnesī par aizbildnībā esošo bērnu bija 54,07 eiro, kas nebija mainīts kopš 2004. gada, turpretī ta-

līdz pat 75 000 eiro mājokļu iegādei reģionos. Daudzi cilvēki man sacījuši, ka vēlētos kopā ar ģimeni atgriezties uz dzīvi kādā no Latvijas novadiem, taču nevarēja saņemt hipotekāro kredītu, tagad Altum programma sniedz šādu iespēju, un tā ir ļoti pieprasīta.

Izdevies panākt, ka šā gada budžetā ir papildus desmit miljoni atvēlēti bērna un mātes veselības aprūpei, kas ir Veselības ministrijas kompetencē. Tas ietver, piemēram, pirmsdzemdību un pēcdzemdību konsultācijas.

Mājoklis, darbs, bērnu izglītības iespējas, veselības aprūpe, infrastruktūra un atbalstu sistēma – tas ir pamats tam, lai cilvēki justos droši savā dzīvesvietā un radītu pēcnācējus. Man ir patīess gandarījums par izdarīto, esmu praktisks cilvēks, vēlos labklājības ministra amatā paveikt pēc iespējas vairāk sabiedrībai vajadzīgus darbus. Neesmu ministrs ķeksīša pēc.

KURAS IR NĀKAMĀS PRIORITĀTES ŠAJĀ JOMĀ?

Turpināsim ģimeņu atbalsta sistēmas stiprināšanu. Piemēram, pagaidām nav izdevies palielināt ģimenes valsts pabalstu par vienu bērnu, kas ir 25 eiro mēnesī. Mēs piedāvājam 50 eiro, arī celt pabalstus, regulāri tos indeksējot, par otro un trešo bērnu. Tāpat atbalstīsim viena vecāka ģimenes, kas ir pakļautas nabadzības riskam.

Valsts kontrole ir aicinājusi būtiski uzlabot invalidu atbalsta sistēmu, kas revīzijā atzīta par nevienlīdzīgu un sadrumstalotu. Jau esat minējis, ka tam nepieciešams ievērojams papildus finansējums.

Atzinīgi vērtēju Valsts kontroles revīziju, kas ir būtisks ieguldījums šīs problēmas risināšanā. Jā, mums jau ir skaidrs plāns, kā rīkoties, taču tam ir nepieciešami papildus apmēram 50 miljoni eiro. Arī valsts kontrolieris Edgars Korčagins ir uzsvēris, ka Labklājības ministrija strādā pareizā virzienā, taču arvien nozarei trūcis līdzekļu.

Atbalsta sistēmas pilnveide cilvēkiem ar invaliditāti ir viena no mūsu prioritātēm, būdams gatavs vadīt labklājības nozari nāamos gadus, varu



Tiekoties ar Talsu pensionāru biedrību.

gad tā ir 298 eiro. To saņem visi, arī tie kuri nav veikuši sociālās iemaksas. Vairāki pabalsti dubultoti, lielākajai daļai ir 30% liels palielinājums. Svarīgi ir tas, ka šie atbalsti tiks indeksēti ik pēc diviem gadiem.

Tiekoties ar ārpusģimenes aprūpes nevalstiskajām organizācijām, saņemu apliecinājumus, ka cilvēki to ļoti novērtē. Piebīdīšu, ka piedzimšanas pabalsts palielināts līdz 600 eiro. Arī tie vecāki, kuriem bērni mācās augstskolā līdz 20 gadu vecumam varēs saņemt ģimenes valsts pabalstu, iepriekš to ieguva tikai tie, kuriem bērni mācījās profesionālajās skolās un tehnikumos, – šo netaisnību mēs novērsām.

CIK VEIKSMĪGI LĪDZ ŠIM VEIDOJUSIES SADARBĪBA AR CITĀM MINISTRIJĀM, ĪSTENOJOT DEMOGRĀFIJAS PLĀNU?

Būdams demogrāfijas plāna turētājs, varu apgalvot, ka ļoti būtisku ieguldījumu ģimeņu atbalstam devusi ZZS vadītā Ekonomikas ministrija, nodrošinot iespēju saņemt kredītu

droši apgalvot, ka tā būs mana prioritāte arī turpmāk. Redzu, kā var uzlabot šo sistēmu, lai resursus izmantotu lietderīgāk. Piemēram, iespējams, daļai cilvēku, kuriem ir 3. grupas invaliditāte, tāda nav nepieciešama, savukārt 1. un 2. grupas invalīdiem vajadzīgs lielāks atbalsts. Mērķēti jāizvērtē katra cilvēka nepieciešamības – vai tas ir kopšanas pabalsts, vai rehabilitācija, vai cita veida atbalsts. Beidzot ir jāizlīdzina un jāpalielina īpašas kopšanas pabalsti: pagaidām cilvēkiem, kuri ieguvuši invaliditāti mūža laikā, tie ir 213 eiro mēnesī, turpretī tiem, kuriem noteikta invaliditāte kopš bērnības un kuri saņieguši 18 gadus – 413 eiro.

50 MILJONI EIRO IR BŪTISKA NAUDAS SUMMA. CIK ILGĀ LAIKĀ SISTĒMAS UZLABOJUMI IR IZDARĀMI?

Valsts kontrole ieteikusi veikt uzlabojumus laikā no 2028. līdz 2031. gadam. Es uzskatu, ka nākamās Saeimas sasaukuma laikā tas nekavējoties jāsāk un jāizdara. ”

ATSKATOTIES UZ 2025. GADU,
ELEKTROENERĢIJAS NOZARĒ TAS BIJIS
VĒSTURISKS – 9. FEBRUĀRĪ BALTIJAS
VALSTIS SEKMĪGI PIESLĒDZĀS EIROPAS
ELEKTROENERĢIJAS TĪKĻAM, STIPRINOT
KOPĒJO REĢIONA ENERĢODROŠĪBU
UN NEATKARĪBU. VIENLAIKUS LATVIJAS
ELEKTROENERĢIJAS TIRGUS GADA
LAIKĀ PIEDZĪVOJA VAIRĀKUS
LABVĒLĪGUS PAVĒRSIENUS.

Turpinot stiprināt energoapgādes infrastruktūru 2024. gadā un 2025. gadā, Baltijas valstis piedzīvoja vairākus neplānotus elektroenerģijas kabeļu pārrāvumus jūrā, kā rezultātā Somijas-Igaunijas elektroenerģijas kabelis nebija pieejams Baltijas valstīm vairāku mēnešu garumā. 2025. gada vasarā kabelis

Nenoliedzami pēdējo gadu laikā saules ģenerācija ir guvusi bezprecedenta izrāvienu ne tikai Latvijas, bet arī Baltijas valstu kopējā enerģijas ražošanas bilancē. Arī šis gads nebija

*Plašāk par to varat lasīt Oktobra numurā
"Latvijas Pensionārs".*

KEM preses dienests

Tāpat KEM un LPS aicinās siltumapgādes uzņēmumus objektīvi izvērtēt maksājumu apjomu un, līdzīgi kā iepriekš, iedzīvotājiem, kuriem ir grūtības samaksāt rēķinu par siltumapgādi, dot iespēju vienoties par atlikto maksājumu. Kaspars Melnis sarunā ar LPS apstiprināja, ka nepieciešamības gadījumā iesaistīties diskusijā ar siltumenerģijas nozares pārstāvjiem, lai rastu abpusēji pieņemamu risinājumu.”

- Neveic priekšapmaksu, ja neesi 100 % pārliecināts par tirgotāja godaprātu
- Ja esi saskāries ar krāpšanu – nekavējoties ziņo Valsts policijai un Patērētāju tiesību aizsardzības centram (+371 65452554).
- Apkures sezonā pieprasījums pēc kurināmā aug, un šo situāciju izmanto arī negodprātīgi tirgotāji. Aicinām saglabāt vēsu prātu un neveidot nesamērīgas rezerves.
- Dalies ar šo informāciju, lai pasargātu arī citus!



Ar pacilātu noskaņu un radošu ievirzi Rīgas pilsētas Zemgales priekšpilsētas pensionāru biedrība noslēdz 2025. gadu, gada nogales pasākumos par centrālo tēmu izvēloties galvas rotu – cepuri, kā stila, elegances un personības simbolu.

Tematisko pasākumu cikls aizsākās 29. oktobrī ar Etno muzeja Cepuru pasaule apmeklējumu, kur dalībnieki iepazīna cepuri kā skaistuma, elegances un arī varas simbolu. Savukārt 5. novembrī, viesojoties Jugendstila centrā, cepure tika izcelta kā izsmalcināta laikmeta stila un elegances sastāvdaļa. Abos muzejos seniorus īpaši priecēja radošas fotosesijas ar krāšņām cepurēm.

Cepuru tematika kulmināciju sasniedza biedrības Ziemassvētku ballē, kas norisinājās sirsnīgā un priecīgā gaisotnē. Ar dziesmu “Zvaniņš skan, zvaniņš skan – Ziemassvētki brauc” seniori ieskandināja svētku balli, kurā

dāvanas ieradās īpaši kuplā skaitā. Gada noslēgumā vairāki biedrības dalībnieki saņēma pateicības par aktīvu līdzdalību, atsaucību un radošu ieguldījumu biedrības darbā.

Pasākuma vadītāja Aija Pumpure pārsteidza klātesošos ar atraktīvām aktivitātēm, cepuru stāstiem un noslēguma akcentu – “Cepuru šovu – es topmodele!”. Sirsnīgus apsveikumus sagatavoja arī viesi no Garkalnes senioru kopas.

Akordeona mūzikas pavadījumā balle piecu stundu garumā aizritēja dziesmu, deju un kopā būšanas priekā.

Zemgales priekšpilsētas seniori izsaka pateicību NVO namam (Ieriķu ielā 43a) par iespēju svinēt svētkus piemērotās un mājīgās telpās.

Pasākumi tika organizēti projekta “Droša un zaļa vide” ietvaros un līdzfinansēti Rīgas pilsētas Sabiedrības integrācijas programmas ietvaros.”

Seniori piedalās svarīgā konferencē

2. decembrī pēc Guntas Ančas – LCĪSO SUSTENTO valdes priekšsēdētājas – ielūguma trīs Preiļu novada valdes locekļiem bija dota iespēja piedalīties konferencē “Pašvaldību un cilvēku ar invaliditāti sadarbība ārkārtas situācijās” Rīgā. Konferenci atraktīvi un lietišķi vadīja Juris Šteinbergs – pazīstama TV personība.

Konferences dalībniekus uzrunāja Karīna Palkova - tiesībsardze, Ivars Nakurts - Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta priekšnieka vietnieks, Eiropas Invaliditātes foruma ES civilās drošības darba grupas pārstāvis.

Iveta Neimane - LCĪSO SUSTENTO valdes locekle sniedza pārskatu par civilās aizsardzības politiku un plāniem, veica analīzi par 7 valstspilsētu un 36 novadu atbilstību cilvēku vajadzībām ārkārtas situācijās.

Diskusijās klātesošie pārrunāja par informācijas nozīmīgumu, ka var būt arī dezinformācijas risks, par ūdens, pārtikas, medikamentu, 72 stundu somas izmantošanu krīzes gadījumos. Ko darīt, ja pastāv plūdu draudi, sācies negaiss, ugunsgrēks vai sākušies elektrības piegādes traucējumi, ēku sagruvums vai bīstamo ķīmisko vielu noplūde un radiācijas avārija?

Digitāli pieredzē dalījās Viktorija Nazarenko no Ukrainas, “Jelgavas digitālā centra” vadītāja Ilze Āboliņa. Arī mūsu, Preiļu novada Pensionāru biedrības valdes priekšsēdētājai Marijai Briškai, bija lūgums padalīties ar sava darba veikumu. Viņai bija ko teikt šajā sakarā. Kā komunicējam, kā sazināties ar senioriem, kā sadarbojamies ar laikabiedriem no Ukrainas, akcentēja pozitīvo sadarbību ar novada domi, NVO, pārējām NVO biedrībām krīzes gadījumā. Minēja, ka mums bija grūti dzīves momenti – pandēmija. Bija daudz pārbaudīju-

mu, tomēr savu aktivitāti nepazaudējām. Meklējām un atradām pareizos darba virzienus. Izteica savu pārliecību, ka pie katra nepieciešams nākt ar labu vārdu, iedrošinājumu, jo mēs esam stipra tauta, arī pašiem jārupējas



par savu dzīvību - tā mums ir dota kā Dieva dāvana..Pateicās Guntai Ančai par ļoti vajadzīgo projektu un novēlēja visiem labu veiksmi. Ja atnāks X stunda, tad to mierīgi pārvarēt.

Konferences noslēguma panelīdiskusijā “Sadarbība drošībai un atbalstam” un uz daudziem jautājumiem atbildēja Andris Bērziņš no Samariešu apvienības, Juris Raudovs - Veselības ministrijas atbildīgais nozares eksperts, Aldis Dūdiņš no Labklājības ministrijas, Latvijas Pašvaldību savienības un Sarkanā Krusta pārstāvji un LCĪVSO SUSTENTO valdes priekšsēdētāja Gunta Anča.

Katra tikšanās bagātina, ir viela pārdomām, ka invalīdi, gados vecāki cilvēki var daudz ko darīt savā labā, justies drošībā, pozitīvi domāt un veidot savu dzīvi.”

Preiļu novada Pensionāru biedrības valdes locekle **M.VOLKOVA**

Jauna kleita – jauna iedvesma

2023. gada septembrī Saunas pagasta 10 dziedātgrībošas un aktīvas seniores apvienojās, lai dziedātu par prieku sev un priecētu citus. Tā kā katram kolektīvam vajag vadītāju, bet mums nav, un ir jau gandrīz gada beigas un uz burvju mājienu nekas nenotiek. Bet sākt mēģinājumus gribas jau tagad.

Uzrunājām mūsu Anitu, lai izpalīdz, kamēr būs štata vienība. Viņa piekrita, bet tikai uz laiku.

Pirmā uzstāšanās jau decembrī domājām, kā izveidot pievilcīgu skatuves tēlu, jo vienādu kleitu mums nebija. Nu šā tā saposāmies un dziedājām. Pēc šī koncerta secinājām, nav labi-jāšuj kleitas.

Uzzīmējām modi, sametām naudu, un prom pie šuvējas. Un, re jau, martā uzstājamies jaunajās kleitās!

Un tā no 2024.gada marta mums sākās diezgan aktīva skatuves dzīve. Esam piedalījušās senioru sadziedāšanās pasākumos, senioru festivālos Preiļos, Ludzā, Balvos. Ar savām dziesmām priecējam Preiļu novada pansionāta iemītniekus. Braucam pie draugu senioru biedrībām gan mūsu novadā gan ārpus tā.

Pa šiem diviem gadiem mūsu repertuārā ir jau 60 dziesmas. Un mūsu vadītāja Anita Fedotova arī ir kopā ar mums. Uz katru pasākumu gribas kaut vienu jaunu dziesmu, lai interesanti gan pašiem, gan klausītājiem.

Šogad startējām mazo grantu projektā “Iedzīvotāji veido savu vidi 2025”. Iesniedzām projektu “Sudrabsapņu tērpi-dziesmām un priekam”, jo gribējās stilistiski saskaņotus skatuves tērpus, lai dažādotu vizuālo skatuves tēlu.

Paldies Preiļu novada domei par projekta atbalstīšanu un mums ir jauni tērpi, kurus prezentējām 22. oktobrī pasākumā “Puķu kalendārs”. Kopā ar mums pasākumā bija mūsu senioru biedrības “Sudrabsapņi” biedri, mūsu draugi deju grupas “Senjoritas” un “Dzīves virpulī”.

Jaunie tērpi ne tikai vairo pārliecību uzstājoties, bet arī padara priekšnesumus vizuāli pievilcīgākus un estētiski baudāmākus skatītājiem. Tas vairo mūsu dziedāšanas prieku.”

Vokālā ansambļa “Sudrabsapņi” dalībniece **DAINA BOGOTA**



Olaines novada senioru biedrība “Liepas” aicina gatavoties karnevālu sezonai

SĀKOT JAUNO 2026. GADU, OLAINES VĒSTURES UN MĀKSLAS MUZEJS, DOMĀJOT PAR MŪŽIZGLĪTĪBAS VEICINĀŠANU UN PILNVEIDI OLAINES NOVADA IEDZĪVOTĀJIEM UN PILSĒTAS VIESIEM, PIEDĀVĀ DIVAS JAUNAS MUZEJPEDAGOĢISKĀS PROGRAMMAS.

Nodarbības ilgums – līdz 80 minūtēm, tā sastāv no lekcijas un praktiskās daļas.

Par nodarbību norises laiku lūdzam sazināties ar muzejpedagogu INESI GĀTERI – e-pasts: inese.gatere@olaine.lv, tālrunis: 26588093.

IEEJA BEZ MAKSAS. GAIDĀM CIEMOS!

„MASKAS – VENĒCIJAS KARNEVĀLA SPOGULIS”

Nodarbības mērķis ir veicināt izpratni par Eiropas karnevāla un maskošanās tradīcijām, saskatīt paralēles starp mūsdienu svētku svinēšanas atribūtiem un mijiedarbību ar pagātnes mantojumu, kā arī gūt ieskatu lietišķās mākslas procesos un izveidot pašiem savu karnevāla maskas skici.

Nodarbības ilgums – līdz 80 minūtēm, tā sastāv no lekcijas un praktiskās daļas.

„VĒDEKĻU VALODA EIROPAS GALMOS”

Vēdekļi ir ne tikai lielisks palīgs tveicīgās vasaras dienās, bet arī noņemtu tradīciju un galma kultūras elements. Francijas, Spānijas, Itālijas un Krievijas karaļu galmos vēdekļi kļuva par savdabīgu ziņu nodošanas rīku, tādēļ plaši izplatījās tā dēvētā vēdekļu valoda. Vienlaikus vēdekļi kļuva arī par nozīmīgu tēpa aksesuāru.



DOD, DIEVINI, OTRAM DOŅ...



Livānieši zina – ja gadījies nelaime un nepieciešami tehniskie palīgīdzekļi, kā, piemēram, kruķi, ratiņkrēslī, staigāšanas rāmji, rolatori vai vēl kas cits, biedrībā "Baltā māja" tos iespējams uz laiku iznomāt bez maksas. Savukārt LSKA ir gandarīta par iespēju ar AS "Delfin Group" atbalstu sagādāt vismaz daļu no "Baltajai mājai" nepieciešamā aprīkojuma.

Centrā: Lilita Kalnāja, Astrīda Babāne, biedrības "Baltā māja" direktore Inguna Badune.

Jau vairākus gadus biedrība "Latvijas senioru kopienu apvienība" (LSKA) palīdz pansionātiem un sociālās aprūpes centriem visā Latvijā, ar AS "DelfinGroup" atbalstu sarūpējot tām nepieciešamās lietas sākot no medicīniska inventāra līdz palagiem un galda spēlēm. Šo savu darbības jomu LSKA pārāk neaifišē, vienkārši piezvana aprūpes iestādēm, un painteresējas, kas tām ir nepieciešams... Tā ir galvenā, bet ne vienīgā LSKA labdarības pasākumu šķautne.

Šogad LSKA un AS "DelfinGroup" sadarbībai labdarības jomā apritēs sestā gadskārta. Gadu ritējuma ziņā tas varbūt nav nekāds lielais skaits, taču kopīgi īstenoto labdarības pasākumu skaita ziņā bilance ir ievērojama – kopīgiem spēkiem esam palīdzējuši aptuveni 55 institūcijām par kopējo summu 52 110 eiro.

"Mēs cenšamies gados veciem cilvēkiem, kuri savas dienas vada sociālās aprūpes iestādēs, sagādāt kaut nelielu gaišākas vecumdienas. Ja senioram ir iespēja saturīgi pavadīt laiku, tad arī viņa kognitīvās spējas ir spēcīgākas un dzīves kvalitāte labāka," pauž LSKA valdes priekšsēdētāja Astrīda Babāne.

Patiešām, gadu gaitā sociālo dienestu vajadzības par ziedojumiem iegādātā aprīkojuma ziņā ir mainījušās, saka LSKA valdes priekšsēdētāja vietniece Lilita Kalnāja. "Ja 2020. – 2022.gada periodā mūsu sniegtās palīdzības sarakstā galvenokārt dominēja medicīniskais inventārs un palīgīdzekļi, tad, sākot no 2023.gada, vajadzības jau ir nopietnākas. Esam sociālās aprūpes centriem nogādājuši televizorus priekš klientu istabām, speciālus galdņus pie gultām, dažādus materiālus dienas centru nodarbībām, tostarp arī instrumentus mūzikas terapijai, bijušas arī mēbeles un dažāda sadzīves tehnika, kā arī matračī, velo trenāžieris, mobilais slimnieku pacēlājs un vēl citas lietas."

IZNĒMUMI, KURI APSTIPRINA LIKUMU

Astrīda Babāne uzsver, lai arī palīdzība tiek sniegta tikai juridiskām personām, šo gadu laikā bijuši arī divi izņēmumi – palīdzība senioru pārim Alūksnes novada Vecilaicēnē, kuru mājā

tika nomainīti trīs logi, un atbalsts Dobeles novada Auru pagasta "Jaunzemju" māju saimniekiem, kuru dzīvojamā ēka smagi cieta 2023.gada augusta vētrā.

Vecilaicēnē "Skalbju" mājā caur logu spraugām tā svilpoja vējš, it kā logu nemaz nebūtu, bet mājas saimniekiem, kuru kopējā pensija bija 200 eiro, nebija nekādu cerību tos nomainīt. Savukārt "Jaunzemju" mājas jumtu kā ložmetēja kārtām caursāva lielgraudu krūsa. "Ģimene lūdza palīdzību vairākiem bagātiem uzņēmumiem, taču palīgā saucienam atsaucās vien akciju sabiedrība "DelfinGroup". Pārējie par cilvēku nelaيمي nelikās ne zinīs," saka Astrīda Babāne. Postījumi bija patiešām briesmīgi – jumts vienos caurumos, tapetes lietūs ūdens ietekmē uzpūtušās, zem griestu seguma izveidojušies tādi kā ūdens maisi, daudzi koki pagalmā vai to zari nolauzti, puķes gar zemi un pilna sēta ar ledu. Kā vēlāk teica mājas saimniece, krūtīs žņaugusi bailu sajūta, tukšums un bezpalīdzība. Pateicoties mērķa ziedojumam, LSKA varēja senioriem palīdzēt ar remontam nepieciešamo materiālu iegādi un, kā puda LSKA valdes priekšsēdētāja, no Auru pagasta varējām aizbraukt ar pārliecību, ka šīs mājas iedzīvotāji ziemu sagaidīs jau siltās telpās.

"Protams, mēs gribētu palīdzēt katram senioram, kuram palīdzība ir vajadzīga, tomēr katram nepieciešamo nesarūpēsi un izšķiršanās, kuram nākt talkā un kuram ne, ir ļoti smaga. Tāpēc tika pieņemts lēmums palīdzēt sociālās aprūpes centriem, pansionātiem, slimnīcām, senioru nevalstiskajām organizācijām, kurās tās nestu labumu pēc iespējas lielākam cilvēku skaitam," saka Astrīda Babāne.

KĀ PALĪDZĒT SENIORIEM SAGLABĀT DZĪVES GARŠU

Sabiedrības priekšstats par sociālās aprūpes centriem un pansionātiem vajadzīgo nereti ir visai vienvērtīgs. Ja senioru aprūpes iestādei ir pietiekami ratiņkrēslu, staigulju, tualetes krēslu un citu aprūpei nepieciešamu lietu, tad viss ir kārtībā un visa ir gana. Tomēr tā nav. Lai gados vecāki cilvēki nezaudētu dzīves garšu un krāsas arī sociālās aprūpes iestādē, vēl nepieciešams milzums lietu un lietiņu. "Pati galvenā, protams, ir personāla attieksme un šo gadu gaitā tiekoti ar daudzu sociālās

aprūpes iestāžu vadītājiem un darbiniekiem, varu vien izteikt apbrīnu par viņu iejūtību un profesionalitāti," saka Lilita Kalnāja. Šie cilvēki domā un rūpējas ne vien par pansionātu iemītnieku fizisko veselību, bet arī par to, lai mentāli viņi justos labi. Tas pats attiecas arī uz dienas centriem.

"Ziniet, kas dienas centros ir viena no pieprasītākajām lietām? Tās ir dažādas spēles un puzzles. Piemēram, 2023.gadā, pateicoties AS "DelfinGroup" atbalstam, palīdzējām ar tām Krāslavas dienas centram, kurš tolaik vēl tikai veidojās. Nepieciešamā inventāra saraksts bija pietiekami garš – sākot no jau minētajām puzzle, galda spēlēm un rokdarbiem līdz šujmašīnai un cepeškrāsnīnai. Gadu vēlāk tur vienojoties, bija ļoti patīkami redzēt, cik aizrautīgi ar visām šīm lietām darbojas seniori un cilvēki ar īpašām vajadzībām," stāsta Lilita Kalnāja.

PAR UZMANĪBU, KURAS NEKAD NAV PAR DAUDZ

Astrīda Babāne uzsver, ka prieku citiem var sagādāt visdažādākajā veidā – citreiz senioriem vai cilvēkiem ar īpašām vajadzībām acis sāk mirdzēt ieraugot jaunu galda spēļu klāstu, bet citreiz tas lielais piedzīvojums ir tikšanās ar citiem senioriem un iespēja kopā ar viņiem doties pastaigā. "Lai sagādātu cilvēkiem prieku, nereti pietiek tikai ar uzmanību, prasmi otru uzklaist un just līdzīgu viņa priekiem un bēdām. Tā ir nekādā naudā neizmērojama dāvana," saka Lilita Kalnāja un kā piemēru min LSKA un "DelfinGroup" brīvprātīgo viesošanos "Rūjienas senioru mājā". Stumjot ratiņkrēslus ar senioriem, kuriem ir pārvietošanās traucējumi, devāmies ekskursijā pa Rūjieni, apmeklējām Svētā Bērtuļa baznīcu un pilsētas muzeju. "Rūjienas Senioru mājas" direktora vietniece

daudz stāstu, ļoti daudz emociju un piedzīvojumu. Jo soliņi tiek novietoti tur, kur seniori visvairāk pavada brīvo laiku, ārā, svaigā gaisā." Atpūtas soliņus esam dāvājuši arī sociālās aprūpes centram "Zemgale" un Astrīda Babāne atgādina, ka tieši šeit 2023.gadā dzima tradīcija ik gadus kopīgi ar AS "DelfinGroup" jauniesiem sniegt palīdzīgu roku kādas sociālās aprūpes iestādes teritorijas sakopšanā. "Kopīga talkošana arī ir atbalsts. Turklāt šādu palīdzību var sniegt ikviens. Drīz būs lielās talkas mēnesis, varbūt ir vērts apvienoties vairākiem senioriem un izdomāt, kuras SAC vai pansionāta teritoriju jūs vēlētos palīdzēt sakopt," saka Astrīda Babāne.

PRIEKŠ ILGIEM GADIEM

Vēl viens stāsts, kura atbalsis jūtamas vēl ilgi, ir skaistas dārza lapenītes izbūve un dāvāšana Balvu pansionātam. Ļoti gribētos cerēt, ka šī jaukā kopā sanākšanas vieta pansionāta parkā kalpos kā sākums ik vasaras dārza svētkiem un sniegs prieku vēl ilgi. Tāpat esam dāvājuši Kuldīgas slimnīcas pansionātam siltumnīcu. Rušīnāšanās tajā daudziem šejienes senioriem ļaus saglabāt možu garu. Vēl jo vairāk tādēļ, ka vēlmi atcerēties savus spēku gadus un darīt kādu ar zemi, audzēšanu, stādīšanu un ravēšanu izteica vairāki pansionāta iemītnieki.

LSKA ar AS "DelfinGroup" finansiālo atbalstu veikto labo darbu ģeogrāfija ir ļoti plaša – no Latgales līdz Kurzemei, ietverot arī Vidzemi un Zemgali. Kā tiek izvēlētas sociālās aprūpes iestādes, kurām sniegt palīdzību?

LABĀKAS DIENAS APRŪPES IESTĀŽU KLIENTIEM

Lilita Kalnāja skaidro, ka nekad nevienai iestādei, kura LSKA lūdz atbalstu, netiek pārskaitīta nauda. Tas attiecas kā uz juridiskajām personām, tā arī iepriekš minētajiem diviem izņēmuma gadījumiem. "Tikai un vienīgi nepieciešamo lietu iegāde ar pārskaitījuma starpniecību," saka Astrīda Babāne. Savukārt Lilita Kalnāja pauž: "Dažādās Latvijas vietās piedāvājam palīdzību pašvaldību sociālajiem dienestiem, pansionātiem, dienas centriem un, ja viņiem šī palīdzība ir vajadzīga, no mūsu puses seko jautājums: ko konkrēti jums vajag? Nereti ir tā, ka šīs iestādes vai arī biedrības jau labi zina, ko vēlas, kur šīs vajadzīgās lietas var iegādāties, izraksta rēķinu un mēs no AS "DelfinGroup" ziedotajiem līdzekļiem to apmaksājam. Kad mantas saņemtas, mēs noslēdzam līgumu par tās nodošanu lietošanā."

"Par visām sociālās aprūpes iestādēm, kurām LSKA ar AS "DelfinGroup" finansiālo atbalstu ir sniegusi palīdzību vienā publikācijā izstāstīt nav iespējams, to patiesi nav mazums, tāpat kā ar viņu vajadzībām saistīto stāstu. Tomēr katrā iestādē, kurai esam snieguši atbalstu, nozīmē arī labākas un piepildītākas dienas šo pansionātu klientiem. Sociālās aprūpes pakalpojumi ne valstij, ne pašvaldībām nav lēts prieks, tādēļ nereti par tādām lietām kā, piemēram, kāju vannīņas, instrumenti mūzikas terapijai, galda spēles un pat pienācīgu gultas veļu, nemaz nerunājot par televizoriem vai citām specifiskām lietām, nevienam no "augstās priekšniecības" pat īsti nedomā. Nav naudas, un viss. Taču šie tā saucamie "sīkumi" ir tie, kas piešķir dzīvei krāsu un padara to gaišāku. Tādēļ LSKA ir gandarīta, ka ar mūsu lieldraugs AS "DelfinGroup" sniedz iespēju senioriem palīdzēt," saka LSKA valdes priekšsēdētāja Astrīda Babāne."

ILONA BĒRZIŅA

LSKA informācijas speciāliste



Uz Skrundu vedam dažādas spēles, kuras noderēs laika pavadīšanai kā telpās, tā ārpus tām, un vēl citas noderīgas lietas.



Kuldīgas novadā Sociālo pakalpojumu centrā "Tilts" ir patiešams prieks par LSKA sagādātajiem mūzikas instrumentiem. Šī centra klienti ir cilvēki ar garīga rakstura traucējumiem un viņiem muzicēšana ir ļoti nepieciešama. Jo mūzika dzied. Ne tikai pārnestā, bet arī tiešā nozīmē.

Sandra Roze vēlāk stāstīja, ka pansionātā mītošie seniori par to runājuši vēl ilgi. Šis pasākums uzjundīja daudz pozitīvu emociju, kuras turējās vēl ilgi.

Tā gan nav vienīgā dāvana Rūjienas senioriem – ar AS "DelfinGroup" atbalstu sarūpējam arī tik noderīgu lietu, kā trīs āra soliņus. Kā saka Sandra Roze: "Uz šiem soliņiem būs ļoti

LATVIJAS NACIONĀLAIS TEĀTRIS SENIORIEM PLAŠI ATVER DURVIS



LATVIJAS NACIONĀLĀ TEĀTRA ADMINISTRĀCIJA TAM, LAI SENIORI IESPĒJAMI VAIRĀK UN ĒRTĀK VARĒTU APMEKLĒT TEĀTRA IZRĀDES, IR VELTĪJUSI VESELU PASĀKUMU KOMPLEKSU.

Vēl šajā sezonā teātris atsevišķām savā repertuāra izrādēm **piedāvās ērtākus apmeklējuma pulkstenlaikus**, izsludinot tās kā īpašos piedāvājumus senioriem ik mēnesi. Atsevišķas Lielās zāles dienas izrādes sestdienās vai svētdienās tiks piedāvātas ar **30%** atlaidi (standarta atlaide pensionāriem ir **10%** uz jebkuru izrādi).

ĪPAŠIE PIEDĀVĀJUMI:

MARTĀ – izrāde "Dumpīgā Rīga" sestdien, 14. martā plkst. 15.00 ar **30%** atlaidi.

APRĪLĪ – izrāde "Indulis un Ārija" svētdien, 12. aprīlī plkst. 15.00 ar **30%** atlaidi.

Atsevišķos gadījumos tiks rasta iespēja repertuārā ieplānot dienas izrādi arī darba dienā:

APRĪĻA PIEDĀVĀJUMS – izrāde "Garderobisti" ceturtdien, 9. aprīlī plkst. 13.00 ar **20%** atlaidi.

Apmeklējot izrādi, jāuzrāda pensionāra apliecība vai ID karte, kas apliecina jūsu vecumu.

JAUNĀKĀ TEĀTRA INICIATĪVA –

senioru mazo grupu apmeklējumi – **20%** atlaide senioru grupām no 8 cilvēkiem

un iespēja veikt iepriekšēju biļešu rezervāciju, piesakot savu apmeklējumu telefoniski vai e-pastā teātra pārdošanas daļā.

BIĻEŠU PIETEIKUMI UN JAUTĀJUMI:

67006336 un 67006337, katru darba dienu no 10.00 līdz 16.00

vai e-pastā: pardosana@teatris.lv

Atgādinām, ka automašīnu novietošana "Europark" autostāvvietā Jēkaba Arkāde izrādes laikā ir pieejama ar **50%** atlaidi, ja pirms stāvvietas apmaksas noskanēs kvadrātkodu, kas atrodams uz katras teātra biļetes.

TURPINĀSIM JŪS INFORMĒT PAR JAUNUMIEM!

Laikraksta redakcija

NACIONĀLAIS

Latvijas Nacionālā teātra
īpašais piedāvājums

SENIORIEM

Biļetes ar atlaidi
uz izrādēm **aprīlī**

Atlaidi iespējams aktivizēt internetā www.bilesuparadize.lv
vai jebkurā Biļešu Paradizes kasē, izvēloties
atlaides kategoriju "Pensionārs".

Apmeklējot izrādi, jāuzrāda apliecināošs dokuments.

www.teatris.lv

Svētdiena, 12. aprīlis 15:00

-30%
SENIORIEM

Balta trogēdija

Indulis un Ārija

Režisors Indris Roga



Ceturtdiena, 9. aprīlis 13:00

-20%
SENIORIEM

Fatāla romantiska komēdija

Garderobisti

Režisors Paula Plavniece



NACIONĀLAIS

Latvijas Nacionālā teātra
īpašais piedāvājums

SENIORIEM

Biļetes ar **30% atlaidi**
uz izrādi **martā**

Atlaidi iespējams aktivizēt internetā www.bilesuparadize.lv
vai jebkurā Biļešu Paradizes kasē, izvēloties
atlaides kategoriju "Pensionārs".

Apmeklējot izrādi, jāuzrāda apliecināošs dokuments.

www.teatris.lv



Sestdien, 14. martā 15:00

Dumpīgā Rīga

Dziesmu spēle

Režisors Klāvs Mellis

Tikai pensionāriem! ABONĒ **IETAUPI** UN MAKSĀ REIZI MĒNESI!



= **2,95€**
MĒNESI



= **3,12€**
MĒNESI



= **2,45€**
MĒNESI



= **3,20€**
MĒNESI

**BEZ RINDAS
UN KOMISIJAS
MAKSAS!**

ZVANI UN ABONĒ 67006114

= **4,28€**
MĒNESI



= **4,28€**
MĒNESI



SPECIĀLISTI IESAKA: KĀ SAGATAVOT VESELĪBAS KALENDĀRU VISAM GADAM

Jauno gadu ne viens vien sāk ar kādu veselībai noderīgu apņemšanos. Tiesa, motivācija īstenot iecerēto ilgtermiņā nereti izsīkst jau gada pirmajos mēnešos. "Labs veids, kā noturēt aktīvu interesi, ir veselības kalendāra izveidošana!" kāpēc tas tik svarīgi un ko kalendārā iekļaut, paskaidro internās medicīnas ārste "Veselības centru apvienībā", dienas stacionāra "Aura Premium" vadītāja Inga Orleāne un "Centrālās laboratorijas" laboratorijas vadītāja ārste Jana Osīte.

"Ieplānojot ik mēnesi kādu veselībai svarīgu darbību – fiziskas aktivitātes, profilaksi, ārsta apmeklējumu – ir vieglāk nezaudēt fokusu uz veselības vajadzībām. Turklāt labi saplānots gada kalendārs ir gan orientieris, gan atskaites punkts, kas ļauj ne tikai fiksēt paveikto, bet arī apzināt, kas vēl savas veselības labā būtu darāms," uzsver Inga Orleāne un sniedz noderīgus ieteikumus.

PRIEKŠNOTEIKUMS – PLĀNOŠANA

Konsultējot dažādu paaudžu pacientus, ārste secina, ka liela problēma ir laika un aktivitāšu plānošana. "Bieži vien tieši jauni cilvēki vērsas ar sūdzībām par galvassāpēm, nogurumu. Izmeklējot konstatējam, ka nopietnu veselības traucējumu nav, taču atklājas, ka ir nenormāls dienas režīms, nepareizs fizisko aktivitāšu grafiks. Piemēram, darbdienās nedara neko, savukārt nedēļas nogalē ir viss iespējams – pārgājiens, kross, slēpošana. Nav brīnums, ka pirmdienas rītā cilvēks jūtas pilnīgi bez spēka un enerģijas. Jāsāk ar minimumu, pareizu plānošanu, ikdienā iekļaujot nelielu aktivitāšu apjomu un paredzot, kā tas tiks noturēts vai kāpināts gada griezumā. Piemēram, atzīmējiet katrā nedēļā vismaz divas darbdienas nelielai fiziskajai slodzei un vienu lielāku aktivitāti nedēļas nogalē, atstājot dienu atpūtai," rosina ārste un piebilst, ka svarīga apņemšanās veselības uzturēšanai ir arī pietiekams, kvalitatīvs miegs, kas nozīmē vismaz piecas reizes nedēļā gulēt ne mazāk par septiņām stundām diennaktī.

"Arī uztura principi ir iekļaujami gada veselības plānā, izvēloties tādu ēdienkarti, kas atbilst konkrētā cilvēka veselības vajadzībām, piemēram, Vidusjūras diētu. Ir taču iespējams saplānot, ka vienu reizi nedēļā maltītē būs zivs, ka izvēlēsities liesu, vēlams putna gaļu, ka neaņemami ēdienkartē būs zaļie salāti un kopu-

mā ik nedēļu izdosies uzņemt visas organismam nepieciešamās uzturvielas. Ēdienkarte ir jāsalāgo arī ar fiziskajām aktivitātēm, pirms tām uzņemot vairāk kaloriju, pēc – ēdot to, kas kompensē zaudēto enerģiju un, protams, lietojot arī vairāk ūdens."

PROFILAKSE – RŪPES, KAS ATMAKSĀJAS

Visiem zināms, ka profilakse ir veselības stūrakmens, taču ne visiem pietiek motivācijas to laikus īstenot. Ārste saka: "Vismaz reizi gadā nodot analīzes ir ieteicams pieaugušam cilvēkam jebkurā vecumā arī tad, ja nav nekā-



du sūdzību. Ja svarīgi rādītājus novērot dinamiskā, to var jau iekļaut gada plānā, atzīmējot noteiktos mēnešos. Arī ārstu apmeklējumus (ja vien nav radusies akūta situācija) var iekļaut laikus. Ir divi varianti – veikt kompleksu veselības pārbaudi jeb check-up vai plānot konkrētu speciālistu apmeklējumus gada griezumā. Ārstu apmeklējumi, protams, atkarīgi no veselības stāvokļa. Ja piemēram, ir jākontrolē vairogdziedzeris vienu reizi trijos gados un šis ir tas gads, tad kontroli vajadzētu plānot jau gada sākumā.

Sievietēm noteikti jāpadomā, kurā mēnesī dosies uz ikgadējo konsultāciju pie ginekologa un, atsaucoties valsts uzaicinājumiem, veiks mamogrāfiju un dzemdes kakla vēža skrīningu.

Vīriešiem būtu jāveic profilaktisks urologa apmeklējums, lai kontrolētu prostatu."

Gan sievietēm, gan vīriešiem ar aktīvu seksuālo dzīvi ārste iesaka iekļaut veikt arī HIV testu.

Bez ievēribas nedrīkst atstāt sirds un asinsvadu veselību. Vienu reizi gadā obligāti jānosaka holesterīna līmenis asinīs. Pārbaudei būtu jāveic kardioloģisko izmeklējumu komplekss – ehokargiogrāfija, veloergometrija un Holtera monitorēšana. Savukārt asinsspiediena kontrole kā vīriešiem tā sievietēm jābūt jau jaunībā, jo paaugstināts asinsspiediens jeb hipertensija var izraisīt arī citas nopietnas veselības problēmas.

"Nav nekāds varoņdarbs pateikt, ka 15 gadus neesmu bijis pie ārstiem. Tas nav nopietni! Ir virkne rādītāju, kuru izmaiņas sākumā neizraisa nekādus simptomus, taču nekontrolēti tie sasniedz tādu līmeni, ka ir jālieto medikamenti. Kontrolēt veselības rādītājus un būt par tiem drošam ir tikai normāli, un nodot asins analīzes reizi gadā – obligāti!" uzsver internās medicīnas ārste.

ANALĪZES – VIEGLĀKAIS VEIDS VESELĪBAS PĀRBAUDEI

"Regulāra asins analīžu nodošana ļauj savlaicīgi pamanīt izmaiņas veselības rādītājos vēl pirms parādās simptomi," dakteres Ingas Orleānes sacīto papildina "Centrālās laboratorijas" laboratorijas vadītāja ārste Jana Osīte. "Ir

Vakcinācija ir viens no efektīvākajiem profilakses pasākumiem. "Ir jātur pa rokai sava vakcinācijas pase un ik pa laikam tajā jāieskaitās, lai nepalaistu garām vakcināciju vai revakcināciju, piemēram, pret ērcu encefalītu. Jāņem vērā, ka ir vakcīnas, kuru deva jāuzņem dalīti, tāpat būs pirmā, otrā, iespējams, arī trešā pote. Dažādas vakcīnas viena mēneša ietvaros arī nav labākais variants – vakcīna rada papildu slodzi imūnajai sistēmai, tādēļ būtu pareizi ļaut tai izstrādāt antivielas pēc katras vakcīnas bez stresa organismam," skaidro Inga Orleāne un atgādina arī par vakcināciju pret difteriju un stingumkrampjiem (īpaši, ja paredzami dārza darbi, iespējama savainošana un infekcijas iekļūšanas risks).

"Neatstājiet bez ievēribas vīrusu infekcijas – gripu un kovidu. Zinām, ka gripa var izraisīt komplikācijas, bet pārslimotam kovidam iespējamās ilgstošas, tostarp neiroloģiskas sekas. Vakcinācija pret šīm vīrusu infekcijām būtu iekļaujama gada veselības kalendārā. Piemēram, oktobra beigās potēšanās pret gripu, pēc tam – pret kovidu."

AR CELOŠANU SAISTĪTAIS VESELĪBAS PLĀNS

"Ja plānojat doties uz eksotiskām zemēm, veiciet nepieciešamo vakcināciju, piemēram, pret dzelteno drudzi. Ja apmeklējat malārijas endēmisko zonu, vajag lietot pret malārijas zāles. Vakcinēties pret A un B hepatītu ir ieteicams pat, ja dodaties tepat uz Eiropu, turklāt B hepatīta vakcinācija jāveic tikai reizi mūžā," norāda ārste un uzsver, ka gatavošanās pārgājieniem, ceļojumiem, kas paredz lielāku fizisku slodzi nekā ikdienā, nenozīmē tikai treniņus, bet arī laikus veiktu veselības rādītāju kontroli, kas iekļaujama kalendārā vairākus mēnešus iepriekš.

PIE ĢIMENES ĀRSTA PAT, JA JŪTIES VESELS!

Vismaz reizi gadā pieaugušam cilvēkam ir jāaiziet uz konsultāciju pie ģimenes ārsta. "Ģimenes ārsts noteiks, kādi izmeklējumi ir nepieciešami atbilstoši pacienta vecumam un vajadzībām, un izrakstīs nosūtījumus. Piemēram, vienu reizi piecos gados ir noteikti jāveic vēdera dobuma ultrasonogrāfija arī tad, ja nav sūdzību. Savukārt analīzes var atklāt, kādu vitamīnu vai minerālvielu trūkst. Arī šādi ieraksti jāveic gada grafikā, nevis haotiski vai vairāki reizē jālieto uztura bagātinātāji. Šai jautājumā var ļoti palīdzēt farmaceita konsultācija, jo dažādi minerālvielu kompleksi, kas paredzēti atšķirīgiem mērķiem, mēdz saturēt līdzīgas sastāvdaļas un, ja lieto visu vienlaikus, vielas organismā var nonākt pārāk lielā daudzumā. Pat tik šķietami vienkāršai darbībai, kā uztura bagātinātāju lietošana, ir jābūt pamatotai, pārdomātai un plānotai," uzsver Inga Orleāne un vēl veiksmi izveidot veselības kalendāru, kas būs labs palīgs aktīvākam un veselīgākam gadam, aiztaupot kādu nepatīkamu pārsteigumu un stresu par veselību.

KO ESAM APŅĒMUŠIES VISBIEŽĀK

Gada nogalē "Mēness aptieka" sadarbībā ar pētījumu aģentūru "Norstat" veica aptauju*, skaidrojot, kādas apņemšanās veselības stiprināšanai Latvijā iedzīvotāji iecerējuši īstenot šogad. Visbiežāk aptaujātie vēlas mazināt stresu un vairāk laika veltīt atpūtai – tā norādījuši 37 %. Vairāk nekā trešdaļa iedzīvotāju plāno labāk rūpēties par kvalitatīvu miegu, ievērojot vismaz 7 stundu miega režīmu diennaktī. Tāpat 32 % apņēmušies vismaz 150 minūtes nedēļā nodarboties ar mērenām fiziskām aktivitātēm.

Teju trešdaļa jeb 28 % aptaujāto, rūpējoties par veselību, šogad iecerējuši vismaz reizi gadā veikt profilaktiskās pārbaudes un analīzes, biežāk – aptaujātie vecuma grupā 60 līdz 74 gadi (34 %), retāk – 30 līdz 49 gadus vecie (23 %).

*Reprezentatīva iedzīvotāju aptauja 2025. gada decembrī, aptaujājot 1002 iedzīvotājus vecumā no 18 līdz 74 gadiem.

Galvenais, lai ir Veselība

Īpašie piedāvājumi katru mēnesi

www.veseliba.lv

VESELĪBAS KALENDĀRS



Praktiski vesels: 12 noderīgi padomi Tavai veselībai 2026. gadam

Janvāris – lielisks laiks pārskatīt veselības paradumus!

Ko nozīmē laba veselība? Pasaules Veselības organizācija par veselību dēvē pilnīgu fiziskās, psihiskās un sociālās labklājības stāvokli. Veselība nav garantēta – par to ikdienā varam gādāt, izmantojot zināšanas par profilaksi kā veselības uzturēšanas instrumentu un gūstot vērtīgus padomus no veselības aprūpes speciālistiem.



Profilaktiskas pārbaudes – vismaz reizi gadā!

Profilakse ir veselības stūrakmens. Pat tad, ja šķiet, ka viss ir kārtībā, ģimenes ārsta apmeklējums reizi gadā būs noderīgs, rūpējoties par veselību profilaktiski. Kardiogramma, arteriālā spiediena mērījums, asins analīzes, ļaus laikus pamanīt rādītāju izmaiņas un saprast, vai ir vajadzīgas korekcijas.

Februāris – atceries par mentālās veselības profilaksi!

Mentālā veselība nenozīmē nekad neizjust trauksmi vai nomāktību, bet gan spēju to visu pārvarēt! Ilgstošs stress vājina imunitāti, var provocēt gremošanas sistēmas, sirds un asinsvadu, arī endokrīnās sistēmas slimību attīstību un pastiprināt citu slimību norisi.

- Organismam var būt grūti tikt galā ar ikdienas stresu, ja tam trūkst kādu mikroelementu vai vitamīnu. Regulāras un savlaicīgas analīzes var palīdzēt ne tikai laikus atklāt slimības, bet arī novērst mentālās veselības sarežģījumus.
- Nervu sistēmas darbības normalizēšanai palīdzoši var būt arī līdzekļi, kas veidoti uz augu bāzes.

Taču, ja ar to nebūs līdzēts, svarīgi konsultēties ar ģimenes ārstu vai doties pie speciālista – neirologa, psihiatra vai klīniskā psihologa.



Marts – veselīga ķermeņa svara nozīme

Liekais svars iet roku rokā ar dažādiem veselības traucējumiem un palielina risku saslimt ar 2. tipa cukura diabētu, sirds un asinsvadu, onkoloģiskām, elpošanas orgānu un citām slimībām, kā arī samazina kvalitatīvi nodzīvotos gadus. Liekais svars veidojas uztura un fizisko aktivitāšu nelīdzsvarotības dēļ. Ķermeņa masas indekss (KMI) ir viegli nosakāms rādītājs, kas ļauj noteikt lieko ķermeņa svaru un novērtēt ar to saistītos veselības riskus.

KMI = svars (kg) : augums (m2)

Lieka ķermeņa masa	KMI = 25 – 29,9
Aptaukošanās	KMI > 30



Savlaicīga riska faktoru atpazīšana, veselīgs uzturs un fiziskās aktivitātes ir galvenie profilakses soļi! Taču, ja svars kļuvis par problēmu – jo agrāk tiek uzsākta ārstēšana, jo vieglāk iespējams novērst nopietnas sekas.

Aprīlis – ko darīt, ja ir alerģija

Pavasārī biežākais alerģijas izraisītājs ir ziedputekšņi, un nereti to izraisītos nepatīkamos simptomus mēdz sajaukt ar saaukstēšanos. Ja tādas pavasarim raksturīgākās organisma alerģiskās reakcijas kā acu asarošana un graušana, tekošs deguns, nemitīgas šķavas, astmai līdzīgas lēkmes ir parādījušās pirmo reizi, vajadzētu konsultēties ar ģimenes ārstu vai ar alergologu. Lai noskaidrotu un pierādītu alerģiju izraisītājus, ir iespējams veikt laboratorijas izmeklējumus. **Aptiekā pieejami dažādi līdzekļi, kas var atvieglot alerģijas izpausmes.** Tāpat svarīgi ir mazināt alerģēnu kairinājumu iekšējās, jo ziedputekšņi nosēžas uz ķermeņa ādas, matiem un apģērba.



Maijs – sirds un aktīvās atpūtas sezonas sākums

Lai saglabātu labu veselību, tostarp – stipru sirdi – profilakses pamati ir zināmi: regulāras fiziskās aktivitātes, stresa mazināšana, atteikšanās no smēķēšanas, sabalansēts uzturs un savu veselības rādītāju – asinsspiediena un analīžu – pārziņāšana. Pēc 35 gadu vecuma rekomendēts reizi gadā profilaktiski noteikt holesterīna līmeni asinīs.

Normālam arteriālajam asinsspiedienam ir būtiska loma sirds un asinsvadu veselībai, tā regulāra kontrole ļauj laikus pamanīt nelabvēlīgas izmaiņas. Speciālisti ir atzinuši, kāda ir arteriālā asinsspiediena norma – 120/80 mmHg, turklāt tādām tam vajadzētu būt neatkarīgi no dzimuma un vecuma.

Siltās sezonas sākums ir ideāls kustību un aktīvās atpūtas laiks – fiziskās aktivitātes ir sirds sabiedrotās, bet tikai tad, ja tās tiek veiktas ar apdomu!



Jūnijs – ģimenes veselība

Veselības pamati veidojas ģimenē. Jautājumos par ģimenes veselību ir svarīgi uzticēties profesionāļiem, savukārt vecākiem ir jācenšas palīdzēt bērniem veidot veselīgus ieradumus, pašiem rādot labu piemēru.

- Labs miegs (vismaz 6-9 stundas dienā) ir svarīgs visu paaudžu cilvēkiem, jo miegā organisms gan atpūšas, gan atjaunojas.
- Svaigs gaiss un fiziskās aktivitātes!
- Ikdienas ēdienkartē – dārzeņi, augļi, trekns zivis, liesa gaļa, rieksti, sēklas, lai nodrošinātu organismu ar vajadzīgajām minerālvielām, vitamīniem, šķiedrvielām.
- Sarunas par veselību ģimenē veido atklātu un atbalstošu vidi; regulāri pārrunājot šos jautājumus, var laikus pamanīt problēmas un kopīgi rast risinājumus.



Jūlijs – rūpes par sevi vienlīdz svarīgas kā ceļojums vai atpūta

Vasarā dzīve rit brīvākā režīmā – esam fiziski aktīvāki un mainās uztura paradumi, taču arī vasarai raksturīgi apstākļi, kas paaugstina veselības riskus.

- Svīstot zaudējam vairāk šķidruma un elektrolītu, tādēļ, lai izvairītos no atūdeņošanās, nespēka, muskuļu krampjiem un sirds ritma traucējumiem, ieteicams pārbaudīt nātrija, kālija, magnija un hlora līmeni asinīs.
- Svarīgi novērtēt arī nieru funkciju, jo tad, ja dzeram par maz ūdens, var būt arī apgrūtināta nieru darbība, radot akūtu nieru bojājumu risku.



Lai saprastu, cik daudz ūdens dienā būtu ieteicams izdzert, var vadīties pēc vienkāršas formulas – aptuveni 30 ml šķidruma uz katru ķermeņa masas kilogramu. No šī daudzuma aptuveni 20% mēs uzņemam ar ēdienu, bet pārējo jānodrošina ar dzeramo ūdeni.

Augusts – mācību gadam gatavi

Tuvojoties jaunajam mācību gadam, mainās gan bērnu, gan vecāku dzīve – ir jauni pienākumi, prasības, cits dienas ritms. Svarīgi atcerēties, ka veiksmīga skolas sākuma priekšnoteikums ir harmonija ģimenē, atbalsts un pareiza plānošana, kas palīdz bērnam sagaidīt jauno mācību gadu ar prieku un pārliecību par savām spējām.

Pirms mācību gada sākuma bērniem ieteicams pārbaudīt redzi un apmeklēt zobārstu, kā arī nodrošināt ikdienas rutīnu, pareizu uzturu, stiprināt imūnsistēmu un rūpēties par nervu sistēmas atbalstu. Mājās jāpārbauda, vai aptieciņā ir arī skolniekam piemērotas zāles saaukstēšanās, paaugstinātas temperatūras, sāpju, vēdergraužu gadījumiem, kā arī pirmās nepieciešamības preces.



Septembris – D vitamīns veselībai un imunitātei

Organismam, lai tas sekmīgi funkcionētu, nepieciešams ārkārtīgi daudzveidīgs barības vielu komplekss. D vitamīns ir taukos šķīstošs vitamīns, ko mūsu organisms var ražot pats saules gaismas ietekmē, un to var nelielā daudzumā uzņemt arī ar pārtiku, piemēram, piena produktiem. Tā pietiekamība ir īpaši aktuāla rudens un ziemas sezonā.

D vitamīns svarīgs kaulu veselībai un imunitātei, un var būt saistīts arī ar mazāku depresijas, vēža, infekciju un hronisku slimību risku. Optimālais līmenis (45-55 ng/ml) ir nozīmīgs ikvienam bērnam un pieaugušajam. D vitamīna analīze ir vienīgais drošais veids, kā noteikt tā līmeni asinīs. Ja tā trūkst, ārsts vai farmaceits palīdzēs izvēlēties piemērotāko formu un devu uzņemšanai ikdienā.



Oktobris – vakcinācija, lai pasargātu sevi no slimībām

Vakcinācija ir viens no efektīvākajiem profilakses pasākumiem, lai pasargātu sevi no saslimšanas ar iespējami smagām un bīstamām slimībām.

Vakcinācija veicama atbilstoši vakcinācijas kalendāram un reālai situācijai, piemēram, laikus vakcinējoties pret gripu, kovidu, ērcu encefalītu, pneimokoku, A, B hepatītu, samazinām saslimšanas un komplikāciju risku. Ja ir veids, kā varam sevi pasargāt no slimībām, to būtu prātīgi izmantot.

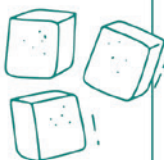


Novembris – zini cukura diabēta riskus!

Nereti cukura diabētu atklāj, veicot ar šo slimību it kā nesaistītus izmeklējumus. Paaugstināts svars saslim ar 2. tipa cukura diabētu ir cilvēkiem ar lieko svaru vai aptaukošanos, mazkustīgu dzīvesveidu, paaugstinātu asinsspiedienu un holesterīna līmeni asinīs, hronisku stresu un miega trūkumu, kā arī smēķētāji. Iespējama arī ģenētiska nosliece, ja diabēts ir tuvākiem radniekiem.

Pirmās brīdinājuma pazīmes var būt lēns, bet stabils svara pieaugums un grūtības to samazināt, nogurums vai miegainība neilgi pēc ēdienreizēm, pastāvīga vēlme pēc kaut kā salda, aizkaitināmība vai koncentrēšanās grūtības, kā arī paaugstināts cukura līmenis asinīs (7 mmol/l un vairāk).

Pievēršot uzmanību simptomiem un veicot regulāras glikozes līmeņa pārbaudes, var savlaikus identificēt risku un novērst diabēta attīstību vai komplikācijas.



Decembris – svētki bez raizēm!

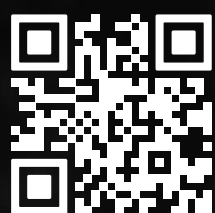
Tuvojoties svētkiem un garajām brīvdienām, vērts pārskatīt mājas aptiecinās saturu un nodrošināties, lai tajā ir viss nepieciešamais, lai bez raizēm tiktu galā ar negaidītiem veselības traucējumiem!

Visu hronisko slimību pacientiem būtu jāpārliecinās, ka nepieciešamās zāles ir un to pietiks arī svētku dienām, tuvāka vai tālāka ceļojuma laikam.

Ziemas aptieciņai ieteicams sagādāt līdzekļus pret paaugstinātu ķermeņa temperatūru, aizliktu degumu vai deguna gļotādas sausumu, kakla sāpēm, kā arī preparātus, kas palīdzēs gremošanas traucējumu gadījumā. Nevajadzētu aizmirst par ziedēm, aerosoliem, pret sāpju līdzekļiem, kas būs noderīgi apsaldējumu un traumatu gadījumā. Ja gadījies saaukstēties, noderīgas būs dažādas tējas un vitamīni imunitātes uzturēšanai, lai atvieglotu akūta respiratora vīrusa infekcijas gaitu.



Acu veselība un tīklenes slimības



Uzticama informācija pacientiem
un viņu tuviniekiem
acuveseliba.lv



Vecuma izraisīta
makulas deģenerācija



Diabētiska
makulas tūska



Materiālu sagatavoja: SIA "Roche Latvija", Miera iela 25, Rīga, LV-1001, Latvija
E-pasts: riga.info_Latvija@roche.com, Sagatavots: 2025. gada septembrī, M-LV-00001012

IZNĀK REIZI MĒNESĪ
Nākamais numurs
martā
par notikumiem februārī

**LATVIJAS PENSIONĀRU
FEDERĀCIJA**
Bruņinieku ielā 29/31-317, Rīgā, LV-1001
Mediju reģistra nr. 000702187
SWEDBANK Kods: HABALV22
Konts: LV86HABA0551037255005

E-pasts: lvpensionars@gmail.com
Galvenā redaktore: LIESMA KALVE
Dizains un makets: MARIKA SAMARDAKA
Elektroniski laikrakstu lasiet mūsu mājaslapā
www.latvijaspensionars.lv

Laikraksts tiek izplatīts Latvijas
Mēness aptiekās
un pieejams
LPF birojā
bez maksas

**MĒNESS
APTIIEKA**

Citējot atsauce uz izdevumu Latvijas Pensionārs, nepieciešama izdevēja rakstiska atļauja.