

[Inquisitio]

2026. Nr. 12

<https://doi.org/10.25143/rsu-inquisitio-2026-12>



ISSN 2256-0424

RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES STUDENTU IZDEVUMS



**Ukrainas skolēni
un latviešu valodas
eksāmens**

**Manifestēšanas
industrijas laimes
formula**



**Neveselīgas nācijas
bērnu sporta iespējas**

**Pirmā tipa diabēta
pacienti – starp
publiskiem protestiem
un ikdienu**



**Slimu cilvēku
kopšanas pabalsta
anatomija**

**Kritiski par
jauniešu
medijpratību**

LIELAIS PĒTĪJUMS:
Alvis Hermanis,
kurš “dzen vilni”

Nr.1
REPUTĀCIJAS
LĪDERE

JAU
10
GADUS

FIFTY5 BLUE augstskolu
reputācijas pētījums, 2017.–2026.

5 FAKULTĀTES

Zobārstniecības
fakultāte

Farmācijas
fakultāte

Medicīnas
fakultāte

Veselības un
sporta zinātņu
fakultāte

Sociālo zinātņu
fakultāte

63 **8** angļu
valodā
STUDIJU PROGRAMMAS



 viens docētājs uz
katrām 8 studentiem



Simulācijā
balstītas studijas

RSU Kurzemes
studiju
centrs



RSU Sporta
akadēmija



3105
no ārvalstīm
12 474
studenti

26
Erasmus+ apmaiņas
programmas
valstīs

87
valstu
studenti

Pētnieciskās žurnālistikas žurnāls

Inquisitio

Nr. 12 | 2026

Izdevējs:

Rīgas Stradiņa universitāte,
Sociālo zinātņu fakultāte

Redaktore:

Anda Rožukalne

Rakstu autori:

RSU studiju programmas
"Žurnālistika" studenti –
Oļesja Garjutkina,
Anna Junga,
Linda Marija Locika,
Mariss Priekulis,
Zane Slasporte

Literārās redaktores:

Indra Orleja, Eliza Medjāne

Vāka foto:

Marta Paula Pauliņa

Dizains un makets:

Egils Turss

Kontakti:

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

© Rīgas Stradiņa universitāte, 2026

Saturs

Redaktores sleja	2
Kāpēc vērts pētīt?	3

Lielie numura pētījumi

Kurp "dzen vilni" režisors Alvis Hermanis?	6
Nokārto latviešu valodas eksāmenu vai paliec bez vidusskolas atestāta	12
Kā iekustināt bērnus?	16

Sociālo problēmu un risku pētījumi

Maksa par cerību	22
Alkohols – drosmei, dejas aplī – drošībai	28

Sabiedrības veselības pētījumi

213 eiro mēnesī smagi slimu cilvēku aprūpei	34
Cik izmaksā diabēts?	38

Pārsteidzošie pētījumi

Latvijas vecie dīzeļvilcieni – uzlabot, īrēt vai pirkt jaunus?	44
Ziņu pratība kā muskuļi: ja netrenē, tie atrofējas	48

PIECI

“Virzībā uz demokrātiju nav īsu ceļu! Tādi neeksistē. Nesapņojiet, tā ir ilūzija, ka pastāv īsi ceļi un jūs varat neko nedarīt, nedomāt un nerūpēties par sabiedrībai svarīgu problēmu risināšanu! Tāpēc ir vajadzīga laba žurnālistika. Kurš cits sēdēs garlaicīgās pašvaldības sēdēs, kurš ies uz nomācošiem tiesas procesiem, kurš šaubīsies un meklēs faktus aiz skaljiem lozungiem? To un daudz ko citu darīs tikai žurnālisti,” šo domu, citējot Ivankas Pjesivačas, ASV Džordžijas universitātes Greidija Masu komunikācijas un žurnālistikas koledžas Žurnālistikas nodaļas vadītājas, teikto, sarunās daudzkārt uzsvēra koledžas kolēģi. Savā viespētnieces darba laikā ASV ar kolēģiem katru dienu runājām par žurnālistiku un tās nākotni. Tas padarīja manu pētniecības projekta gadu Amerikā skaistu atklājumu un jaunu domu piepildītu.

Tagad, kad esmu atgriezies Latvijā, parunāsim par citiem atklājumiem – studentu pētnieciskās žurnālistikas darbiem.

Kādi jābūt labai žurnālistikai? Kā to veidot pirmo reizi dzīvē? Tā bija un ir galvenā šī žurnāla tapšanas ideja. Lielais jautājums, uz kuru kopīgi atbildējām. Žurnāla veidotājiem jābūt ieinteresētiem, rūpīgiem un atbildīgiem. Citādi darbam nav jēgas. Bez tā žurnālistika kļūst bāla, vāja, paredzama un, galu galā, – nevajadzīga. Šis *Inquisitio* numurs ir piecu studentu un manis kā pasniedzējas sadarbības rezultāts.



LAI BŪTU LABĀK SAPROTAMS, KĀPĒC MĒS STRĀDĀJĀM, DAŽI DOMU GRAUDI.

Viens Pētnieciskā žurnālistika prasa dedzību, jo tikai ar lielas enerģijas palīdzību var pārvarēt grūtības un turpināt, kad šķiet, ka nekas nesanāks. Ja darba process ir garš, nav iespējams visu laiku iedvesmoti *vibrēt*, tāpēc plecā sajūta ir ļoti svarīga. Arī tad, ja neesam vienās domās, domstarpību atrisināšana pieder pie atbalsta un veido profesionālo identitāti.

Lasi rakstu par jaunu sieviešu izklaidēm bāros un drošības izjūtu. Tajā jūtama autoru solidaritāte.

Divi Būtiskas ir lielas idejas. Bez tām nenotiek svarīgi pētījumi. Idejas rodas, ja prāts tām ir atvērts un ir prasme uzdot īstos jautājumus. Mēs šādus jautājumus uzdevām, un idejas virmoja. Mēs tās meklējām, atradām, pazaudējām un pēc tam sākām meklēt no jauna. Lasi par kopšanas pabalstiem smagi slimiem cilvēkiem un jūti viņiem līdzī! Rakstā aplūkoti jautājumi ir sabiedrībai aktuāli.

Trīs Idejām ir vajadzīgs piepildījums. Tās prasa godprātību, neatlaidību un smagu darbu. Tikai tad rodas īsts pētījums. Ideju piepildīšanas process ļoti atšķiras no spilgtas gaismas stara, slavas brīža un pacilājošas atklāsmes. Tas drīzāk liek iepazīt jauna veida cīņu ar sevi. Brīžiem domas par savu žurnālistikas pētījumu smeldz kā smadzeņu piepūles radīta *intelektuālā tūlznā* un vilina mest visu pie malas. Taču to nedrīkst darīt, jo jāatrod atbilde uz savu lielo jautājumu.

Lasi par bērnu iespējām sportot, un sapratīsi – lai uzvarētu, katram ir jāizcīna vislielākā cīņa ar sevi!

Četri Laba žurnālistikas pētījuma ideja var ilgi līdināties starp zemi un debesīm, bet tā zaudē spozmi un piemirstas, ja netiek īstenota. Tāpēc mūsu svarīgākais likums ir – ja esi iesācis, novērtē savas pūles un citu atsaucību un izdari darbu līdz galam! Iesākt ir daudz vienkāršāk, nekā pabeigt. Pabeigts liels darbs sniedz gandarījumu. Tāds ir pētījums – Alvja Hermana jaunās partijas publicitātes analīze.

Pieci *Inquisitio* jaunā numura tapšanas laikā mēs meklējām arī aizrautību un prieku, jo pārlieku liels sasprindzinājums un nopietnība reizēm var traucēt brīvi domāt. Vēlreiz pārlasot autoru kopīgi veidoto joku lapu, varētu šķīst, ka gandrīz pusgadu esam lielākoties jokojušies un atļāvušies par sevi pasmaidīt, taču pētnieciskā žurnālistika nav joks. Tā ir nopietna, tāpēc kādam, lasot žurnālā aplūkotas problēmas, iespējams, būs grūti. Vai žurnālistiem vajadzētu stāstīt tikai par to, ko gribas dzirdēt? Nē. Tāpēc mēs pētām, domājam un sarunājamies par nopietniem jautājumiem, jo citādi nevaram. Topošo žurnālistu darba rezultāts tagad ir tavās rokās, mūsu vislabākais lasītāj!

Anda Rožukalne



OĻESJA GARJUTKINA

Praksē gandrīz katrs žurnālists kaut ko "izmeklē": pārbauda apgalvojumus, dokumentus, zvana avotiem, salīdzina notikumu versijas – neatkarīgi no tā, vai tā ir ziņa vai kultūras personības profils. Taču diskurss par pētniecisko žurnālistiku parasti nozīmē kaut ko konkrētāku: pierādīt, ka kaut kas ir korumpēts, atklājot informāciju, kas tika slēpta vai bija neērta.

Tieši šeit Latvijas mediju realitātē, autore redzējumā, kļūst neērta. Lielākā daļa mūsu mediju tirgus ir komerciāls, un komerciālās redakcijas darbojas saskaņā ar savu mērķi: publicēt, publicēt, publicēt. Ja vien cilvēks nestrādā pētnieciskajā medijā vai sabiedriskajā medijā, kur ir vairāk laika un institucionāls atbalsts, "iedziļināšanās" bieži vien konkurē ar ražošanas skrējieni.

Ari universitātē šo problēmu pilnībā neatrisina. Ilgtermiņa uzraudzības rīki, piemēram, Station tēmu monitoringam, Iepirkumu uzraudzības biroja iepirkumu izsekošanai, kā arī citas vietnes parādās tikai darbā, kad galvenā redaktore pasaka: "Starp citu, mums ir platforma šim." Kaut gan mana bijušā darba galvenajai redaktorei saku paldies, vēlos uzsvērt, ka bez šādas infrastruktūras informācija paliek fragmentāra. Tad izmeklēšana nereti top no atsevišķiem gabaliem – kā no divām salīmētām nūjām, kas turas kopā ar cerību. Cik pārliecinoši izskatās šīs nūjas – to gan varēs pateikt tikai lasītājs.



ANNA JUNGA

Pirms žurnāla veidošanas nekad nebiju aizdomājusies par neskaitāmajiem veidiem, kā var izpētīt vienu objektu, tematu utt. Pētnieciskā žurnālistika var būt sarežģīta un komplicēta, bet paralēli spēj palikt cilvēcīga, jo piedāvā arī cilvēku stāstus kā vienu no izpētes objektiem.

Žurnālā kopā ar Zani Slaspoti izveidojām rakstu par manifestētāju, kas tagad liekas ironiska izvēle, jo pati manifestēju. Raksta veidošanas laikā mani ticības uzskati tika izaicināti, un tomēr sapratu, ka tā ir daļa no procesa. Iekšējie un kolektīvie jautājumi rodas, lai mēs tiem rastu atbildi.

Veidojot otro rakstu, es ieguvu savu pirmo pieredzi kvalitatīvā pētījuma veikšanā. Tas bija vairākus mēnešus garš process, kurā šķēršļu tiešām netrūka, bet mana personīgā piesaiste tematam par drošību Rīgas naktsklubos un darba kolēģu motivācija sniedza enerģiju turpināt. Rezultātā radās pētījums, ar kuru tiešām lepojos.

Iespējams, lasot šos darbus, tev radīsies jautājums, uz kuru tu dedzīgi centīsies rast atbildi.

Kāpēc vērts pētīt ?



MARISS PRIEKULIS

Analizēt un saskatīt aiz skaitļiem un virspusēji izteiktām frāzēm – tieši šo prasmju treniņu visvairāk izjutu, veidojot jaunāko žurnāla Inquisitio numuru. Kā savu galveno uzdevumu izvirzīju analizēto un uzzināto ietērt viegli uztveramā veidolā, kas reizē būtu interesants un lasītājam sniegtu jaunas zināšanas. Visvairāk novērtēju sniegto iespēju braukt, iet, doties pie cilvēkiem no Rīgas līdz Smiltenei un no Balviem līdz Jelgavai, lai izzinātu, kā mūsu ikdienu veidot pieejamāku, sportiskāku un spriestspējīgāku.

Par vienu no galvenajiem žurnālistikas uzdevumiem uzskatu došanos pie cilvēkiem, lai arī kur viņi mājotu. Tikai tā varam izprast problēmas dziļumu un rast noderīgus risinājumus.



LINDA MARIJA LOCIKA

Veidot rakstus bija interesanti un aizraujoši. Rakstīšanas procesā idejas par rakstiem un to realizācija mainījās vairākkārt. Sākumā tu domā, ka raksts būs par vienu lietu, vēlāk tas mainās. Pat ja tēma paliek tāda pati, ir jāmeklē cita informācija, citi avoti. Meklējot avotus, vari uzzināt par sevi un apkārtējiem kaut ko jaunu.



ZANE SLASPORTE

Pirms sākās pētnieciskā žurnālistika, man bija nedaudz bail no tās. Tā šķita tik sveša, attāla un grūta. Sākot savu pirmo rakstu, sapratu, ka mēs visi jau esam sava veida pētnieki, bet jāpieliek klāt tikai žurnālistikas daļa. Pētniecība var būt tik aizraujoša, ja raksti par to, kas pašam un arī citiem tiešām šķiet svarīgi. Kopā ar kursabiedriem pārrunājot mūsu tēmas, varēja redzēt to degsmi un aizrautību, kas arī man lika doties uz priekšu un iejusties pētnieces lomā.

Pētnieciskā žurnālistika prasa spēju izmantot kritisko domāšanu un pārbaudīt visu, ko esi uzrakstījis. Tieši savā rakstā par diabēta izmaksām to pielietoju īpaši daudz. Datu vākšana un to pārbaude prasīja lielu pacietību, jo datu ir tik daudz, kā arī pasaule mainās strauji un rodas arvien jaunas tehnoloģijas. Šis raksts man neļāva atslābt, kas tagad šķiet tik svarīgi, jo iegūtās zināšanas noteikti ir vērtība. Savā otrajā rakstā, ko veidoju kopā ar Annu Jungu, iedziļinājos garīguma un pašizaugsmes industrijā – pasaulē, kas sākumā šķita tik sveša. Tagad pētnieciskā žurnālistika vairs nešķiet biedējoša. Tieši pretēji – tā iedrošina meklēt, pētīt un runāt par tēmām, kuras ir svarīgas sabiedrībai.

Kāpēc vērts pētīt ?

lielie numura pētījumi

- Alvis Hermanis
politikā un medijos
- Kā Ukrainas skolēni
var iemācīties
latviešu valodu?
- Kā iekustināt
Eiropas neveselīgākās
nācijas bērnus?

Viedoklis

Ja nestrādā, tad jāmaina

VIDEO > Deputāti apšaubā, ka izdosies sasniegt iecerēto (10)

LŪSIS KOMENTĒ > Sapņu komanda 2026 jeb laiks jaunai joku bezpartijai (13)

Partijas bez partijām un vēlēšanas bez vēlēšanām?

Režisoram sagribējies citā teātrī

Hermanis par sadarbību ar Šleseru: Lai viņš ar dēliem no sākuma iestājas Zemessardzē

Kultūršoks. Hermana jaunais grāvējs

Kurp “dzen vilni” režisors **Alvis Hermanis**?

Politiskās kustības *Bez partijām* izveidošanas atspoguļojums Latvijas mediju publikācijās

Autori: Mariss Priekulis un Oļesja Garjutkina

Arī šis Saeimas vēlēšanu gads ir īpašs. Cīņa par mūsu balsīm sākušās netipiski agri. Gandrīz gadu pirms vēlēšanu iecirkņu atvēršanas ar solījumu “dzīt vilni” un “pārprogrammēt Latvijas valsts projektu” sevi politikā pieteicis Jaunā Rīgas teātra režisors Alvis Hermanis.

Pēc Alvja Hermana *tvīta* par lēmumu iesaistīties politikā 2025. gada 18. oktobra pusdienlaikā medijus pāršalca ziņas par jaunas politiskās kustības *Bez partijām* izveidi. Kā Latvijas mediji atspoguļoja šo notikumu un tajā iesaistītos? Tas aplūkots šī raksta autoru veiktajā pētījumā, kurā analizētas Delfi, TVNET, NRA, *Lasi.lv*, žurnāla *Ir* un atsevišķu reģionālo mediju publikācijas laika posmā no 2025. gada 18. oktobra līdz 21. novembrim – politiskās kustības *Bez partijām* pirmajā darbības mēnesī –, vērtējot mediju izvēlētos informācijas avotus un to pausto attieksmi.

Raksta noslēgumā Alvja Hermana un viņa domubiedru publiskās aktivitātes un politisko piedāvājumu vērtē Rīgas Stradiņa universitātes Sociālo zinātņu fakultātes asociētā profesore *Dr. philol.* Ilva Skulte un profesors *Dr. sc. inf.* Sergejs Kruks.

Teju pusgada garumā Hermana un viņa politisko domubiedru galvenais solījums ir nemainīgs – izveidot jaunu Saeimas vēlēšanu kārtību, lai pilsoņi balsotu nevis par partijām, bet par individuāliem kandidātiem. Toties šajā laikā ir mainījies Hermana domubiedru pulciņš. 2025. gada oktobrī jaunizveidoto

kustību *Bez partijām* tā paša gada decembrī pameta režisora līdzgaitnieks Jāzeps Baško. Pēc divām nedēļām arī pats Hermanis atstāja šo kustību un Vecgada dienā pavēstīja par pievienošanos partijai *Republika* (2026. gada februārī pārdēvēta par *Mēs mainām noteikumus*).

Šāds solis Hermanim bija jāasper, lai varētu kandidēt 15. Saeimas vēlēšanās 2026. gada oktobrī, jo Saeimas vēlēšanu likums nosaka – kandidātu sarakstu vēlēšanām var iesniegt tikai politiskās partijas, kuras dibinātas vismaz gadu pirms parlamenta vēlēšanām.

kustībai "Bez partijām"

**No teātra uz politiku?
Kas satrauc "Latvijas
Avīzes" lasītājus**

Alvis Hermanis: Tas, ko es tagad daru – es dzenu vilni

Komentārs

Slikts teātris

POLITISKO AMBĪCIJU PLATFORMA – SOCIĀLIE MEDIJI

Hermana ienākšana un darbība politikā ir piemērs tam, kā mūsdienās veidojas politiskā komunikācija. Britu pētnieka Endrju Čedvika (*Andrew Chadwick*) skatījumā hibrīdās mediju sistēmās varu īsteno tie, kas rada un virza informācijas plūsmas dažādu mediju vidē (*Chadwick, 2017*).

Partijas *Mēs mainām noteikumus* stratēģiju īpaši precīzi var skaidrot, balstoties uz dezintermediācijas jeb mediju kā *starpnieku izslēgšanas* principa. Pirmie paziņojumi un regulāra komunikācija par jaunās partijas veidošanu, tās idejām un cilvēkiem notiek sociālās tīklošanās vietnēs. Ja tradicionāli ziņu mediji un žurnālisti darbojas kā sabiedriskās domas vārtsargi, filtrējot un interpretējot politiku vēstījumus, tad hibrīdajā sistēmā politiķi var apiet šo profesionālu žurnālistu veidoto redakcionālo filtru, izmantojot sociālos medijus kā tiešas komunikācijas kanālu (*Walsh & Singer, 2025*), uzrunājot dažādas vēlēšanu grupas un pilnībā kontrolējot vēstījuma saturu, tā biežumu un apjomu.

Tādā veidā var sasniegt dažādus rezultātus. No vienas puses, ar tiešu sarunu politiķi var veicināt demokrātisku mobilizāciju un paplašināt sabiedrības politisko līdzdalību. Tā, piemēram, amerikāņu politiķe un aktiviste Aleksandrija Okasio-Kortesa (*Alexandria Ocasio-Cortez*) 2018. gadā izmantoja sociālos medijus tiešai sarunai ar vēlētajiem un politikas procesu skaidrošanai. No otras puses, sociālie mediji var kalpot dezinformācijas izplatīšanai, vienpusējai komunikācijai un sabiedrības polarizācijai. Šādi procesi raksturo ASV prezidenta Donalda Trampa stratēģijas, kurš dezintermediāciju nereti izmanto arī profesionālu mediju reputācijas grausšanai.

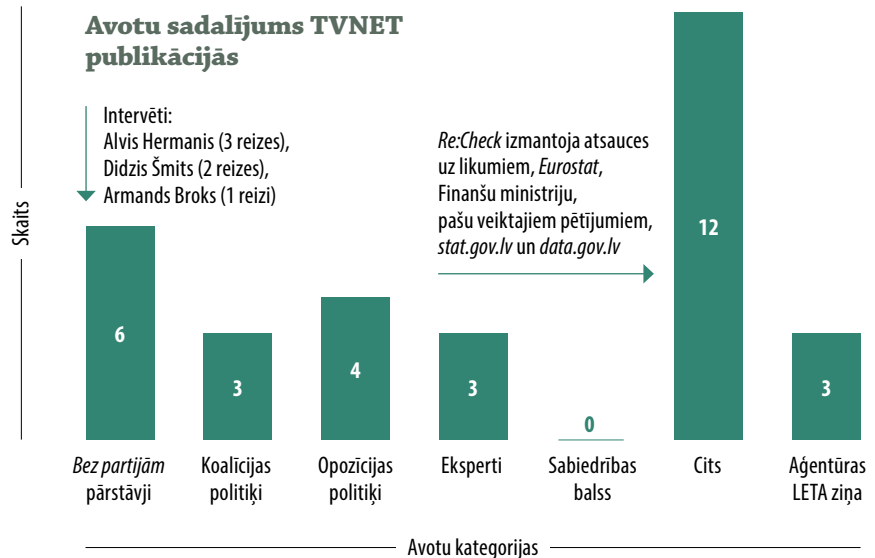
Jaunā Rīgas teātra režisora Alva Hermana ienākšana politikā ir piemērota, lai analizētu ne tikai viņa veidotās kustības noteiktos darbības mērķus, bet arī to, kā mediji nosaka, kurš politiskais komunikators kļūst redzams.

TVNET – VĀRDS BEZ PARTIJĀM VEIDOTĀJIEM, ESOŠAJAI KOALĪCIJAI UN EKSPERTIEM

Ziņu portāla TVNET 14 publikācijās par Alvi Hermani un kustību *Bez partijām* līdzās tās pārstāvjiem būtisku lomu ieņem divi koalīcijas politiķi – Edmunds Jurēvics (*Jaunā Vienotība*) un Andris Šuvajevs (*Progresīvie*). Tāpat publikācijās ietverti trīs ekspertu vērtējumi. Pirmkārt, par Hermani izteikusies politoloģe, RSU docētāja Lelde Metla-Rozentāle (atsauce uz viņas pausto sižetā LTV raidījumā *Panorāma*). Otrkārt, ziņu portālā publicēts Baltijas Pētnieciskās žurnālistikas centra *Re:Baltica* faktu pārbaudes projekta *Re:Check* raksts, kurā lasāms politoloģes, Latvijas Universitātes profesores Ivetas Reinholdes viedoklis. Treškārt, intervijā ar TVNET žurnāliste Inga Sprinģe atklāj, ka, līdzīgi kā Hermanis, viņa ir pret pārāk lielām liberalisma izpausmēm, taču Sprinģe ir skeptiska par režisora izredzēm mainīt Saeimas vēlēšanu sistēmu. Tāpat TVNET publikācijās ir atsauces uz valsts iestādēm, valsts datubāzēs apkopotajiem datiem, kā arī Finanšu ministrijas sniegto informāciju.

Pētījumā aplūkotajā laika posmā visplašākās iespējas izteikties TVNET sniegtas pašiem kustības *Bez partijām* pārstāvjiem: Alvis Hermanis trīs reizes vērtējis kustību, uzņēmējs Armands Broks – vienu reizi, savukārt Didzis Šmits divas reizes izteicis viedokli par koalīciju un opozīciju, tādējādi pozicionējot jauno kustību kā alternatīvu vecajām partijām.

Koalīcijas pārstāvji pret kustību *Bez partijām* attiecas kā pret kārtējo jauno partiju vai politisko "veidojumu", lasāms TVNET publikācijās. Tomēr opozīcijas partija *Latvija pirmajā vietā!* atspoguļota kā iespējamā sadarbības partnere: 2025. gada 15. novembra publikācijā *Šlesers partijas kongresā kritizē Siliņas valdību un aicina ZZS sadarbīties ar LPV* rakstīts, ka "Šlesers uzskata, ka Hermanis esot tāds partneris, kurš esot vajadzīgs LPV, un ar Hermani varot veidot valdību". Pretstatā koalīcijas pārstāvju paustajam tas liecina par atšķirīgu, uz sadarbību vērstu attieksmi pret Hermana politisko iniciatīvu. TVNET intervētā žurnāliste Sprinģe piešķir Hermanim performeru viziju, raksturojot viņu kā zinošu cilvēku, kam vajag uzmanību un kurš tic saviem uzskatiem.



DELFI – VAIRĀKAS INTERVIJAS UN LASĪTĀJU APTAUJA

Izanalizējot informācijas avotu sadalījumu medijā *Delfi*, skaidri redzams (sk. grafiku!), ka vēstījumu par *Bez partijām* veido paši šīs politiskās kustības pārstāvji. Pētījumā aplūkotajā laika posmā astoņās no deviņām *Delfi* publikācijām par savām politiskajām ambīcijām izteicies Alvis Hermanis un vienā – pie frakcijām nepiederošais Saeimas deputāts un *Bez partijām* līdzdibinātājs Didzis Šmits. Jāņem vērā, ka *Delfi* piedāvāja apjomīgu interviju ar Hermani raidījumā *Kāpēc*. Vairāk nekā pusotru stundu garo interviju medijs samontēja īsos videoklipos, kurus izvietoja atsevišķās publikācijās, liekot kādu spilgtu Hermana citātu virsrakstā.

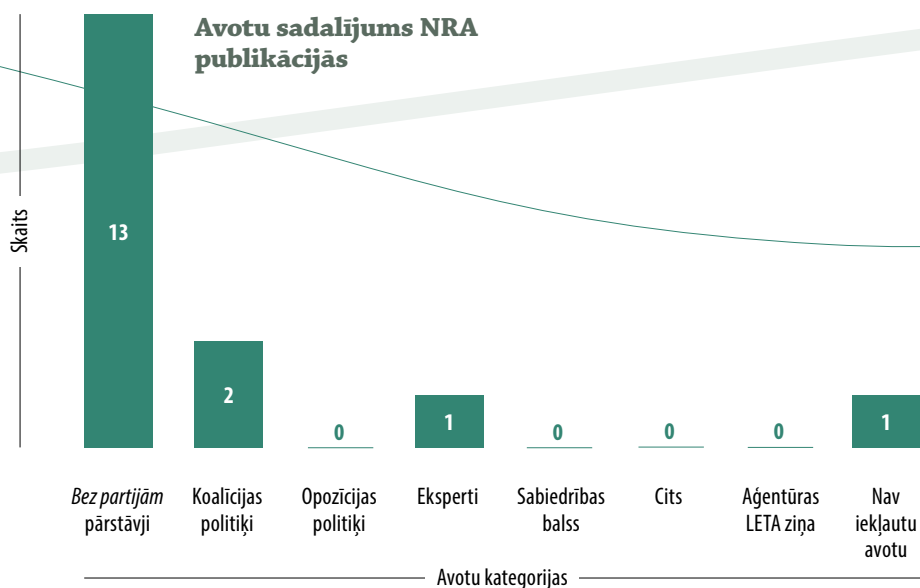
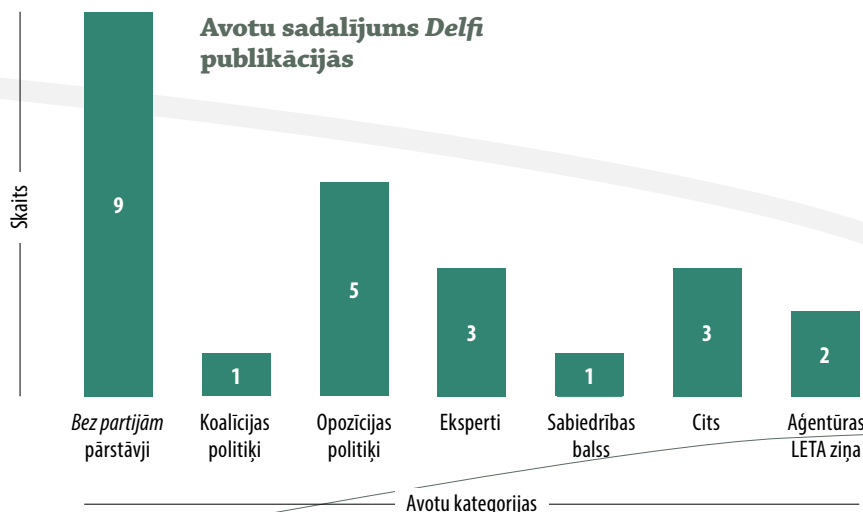
Pēc *Delfi* aicinājuma trīs reizes kustību *Bez partijām* medija publikācijās vērtēja eksperti: politologs Jānis Ikstens, bijušais Valsts prezidents Valdis Zatlers un konstitucionālo tiesību eksperts Edgars Pastars. Plašākas sabiedrības viedokli *Delfi* uzklusēja lasītāju aptaujā *Vai Latvijā būtu jāmaina vēlēšanu sistēma?* *Delfi* ir vienīgais no analizētajiem medijiem, kas minētajā aptaujā skaidrojis savu lasītāju viedokli par Hermana iniciatīvu.

Ari *Delfi* publikācijās par jaunizveidoto politisko spēku pētījuma veikšanas laika posmā lielākoties izteikušies paši *Bez partijām* pārstāvji: piecas reizes paužusi savu attieksmi pret Hermani, astoņas reizes runājuši par kustību un vēl trīs reizes – par koalīciju, opozīciju un sabiedrību.

Īpaši saistoša ir “citu” avotu sadaļa analizētajos *Delfi* rakstos. Tajā dominē jurista un bijušā Saeimas deputāta Alda Gobzema (tagad – Arigo Toro) dibinātā politiskā partija *Platforma 21*, kuras piedāvājumu sadarboties *Bez partijām* noraidīja. *Platforma 21* divreiz vērtē kustību *Bez partijām* un divreiz arī Latvijas sabiedrību kā vīlušos un neticošu, ka vēlēšanās var kaut ko mainīt.

NRA.LV – ATBALSTS HERMANIM UN NELIELAS ŠAUBAS

Izanalizējot 15 NRA publikācijas, tika secināts, ka no visiem deviņiem aplūkotajiem medijiem NRA visizteiktāk atbalstījis Alvi Hermani un viņa politisko kustību. Pētījumā aplūkotajā laika posmā medija saturs lielākoties (13 reizes) ir veidots, balstoties uz kustības *Bez partijām* pārstāvju izteikumiem



(galvenokārt Hermana teikto un viņa ierakstiem sociālajos medijos), savukārt koalīcijas politiķi citēti tikai divas reizes – abos gadījumos premjerministre Evika Siliņa (*Jaunā Vienotība*), kas intervēta TV24 raidījumā, bet opozīcija, sabiedrības pārstāvji, institūcijas un aģentūras LETA ziņas avotu sarakstā nav iekļautas.

Turklāt divas NRA tīmekļvietnē *nra.lv* publicētās intervijas ar Hermani nostiprinājušas režisora pozīciju un padarījušas viņu par galveno jaunās politiskās kustības idejas skaidrotāju. Hermanis par sevi kā topošo politiķi ir pārliecināts: “[...] cilvēki mani zina, man ir vairāki sekotāji... [...] Man ir šis resurss.” Savukārt antiko zinātnu doktore, publiciste un interneta žurnāla *Telos*

redaktore Agnese Irbe intervijā *nra.lv* piesardzīgāk vērtējusi Hermana izredzes politikā: “Nepietiek ar to, ka cilvēks ir pierādījis sevi kādā jomā.”

Tīmekļvietnes *nra.lv* satura analīze liecina, ka Hermanis veido kopumā pret medijiem vērstu diskursu, lai samazinātu gaidāmās kritikas nozīmi. Profesionālu mediju noniecināšana var liecināt par vēlmi radīt naidīgo mediju efektu. To var skaidrot ar situācijām, kad atšķirīgas puses vienu un to pašu vēsti par strīdīgu jautājumu var uztvert kā tendenciozu, vainojot medijus neobjektivitātē. Naidīga attieksme pret medijiem liek partijai atbalstītājiem uzskatīt, ka mediji, kritizējot konkrētus uzskatus, vēlas noskaņot sabiedrību pret šo uzskatu pāudējiem. Naidīgo

mediju efektu ir iespējams mazināt, veicinot auditorijas medijpratību un izpratni par žurnālistiku (Feldman, 2017).

Divās *nra.lv* publikācijās 2025. gada novembrī fiksēti divi klikšķēsmi atbilstoši virsraksti. Viens no šādiem rakstiem ar nosaukumu *Hermanis saņem nopietnu brīdinājumu* vēsta par režisora saņemtu "brīdinājumu no vienotības (domāta partija *Vienotība – red. piebilde*) nometnes, ka tiek gatavots kriminālpants par JRT finanšu pārkāpumiem" par it kā gaidāmu vērsanos tiesā saistībā ar Jaunā Rīgas teātra finanšu pārkāpumiem, kas neesot notikuši. Otrs klikšķēsmas virsraksts – *Latvijas nākotne apdraudēta: Hermanis izsaka brīdinājumu* – ir Hermana brīdinājums par Latvijai draudošu sabrukumu pēc diviem trim gadiem, pēc kura tikšot zaudēta jebkāda valsts finansiāla neatkarība.

Nra.lv atspoguļojumā kustības *Bez partijām* pārstāvji visaktīvāk izsakās par sevi (septiņas reizes) un vienlaikus pretnostatā kustību pārejiem politiskajiem spēkiem. Hermana paša citāti – "vispirms mediji darīs visu, lai pataisītu mani par kremļa aģentu" un "esmu Jaunajā Rīgas teātrī uztaisījis savu miniatūro Latviju" – rāda, ka režisors augstu vērtē savu pozīciju Latvijas sabiedrībā kopumā un vienlaikus pārbauda gan mediju, gan valdības attieksmi.

LASI.LV – DAUDZ RAKSTU, PRETĒJI VIEDOKĻI

AS *Latvijas Mediji* timeklvietnē *LASI.lv* tika analizēts 21 raksts par kustības *Bez partijām* gaitām. Aplūkotajā laika posmā pusē analizēto rakstu ir izteikta neitrāla vai gan pozitīva, gan negatīva attieksme par politisko kustību *Bez partijām*, vienā trešdaļā publikāciju konstatēta jauno politisko spēku atbalstoša attieksme, katrā piektajā rakstā vērojams kritisks skatījums.

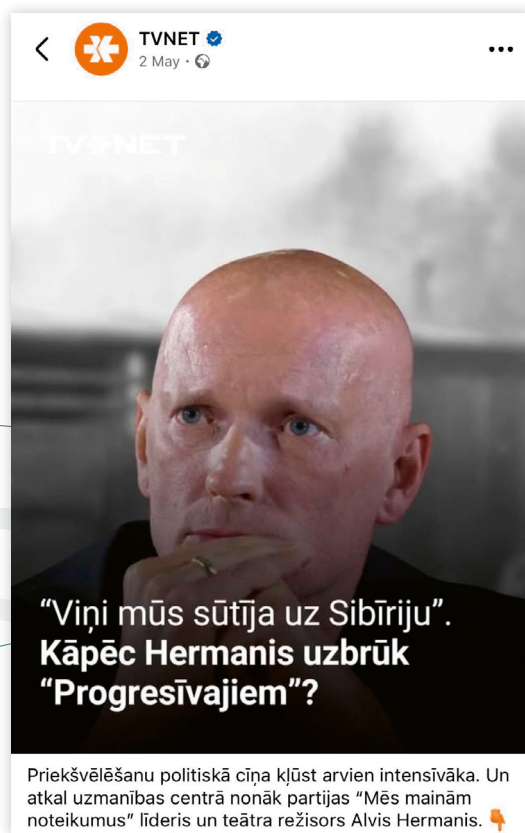
Atšķirīga attieksme pret Hermani un valdošo koalīciju jūtama feļetonista Egila Līcīša publikācijās, kurās autors caur lirisku un humoristisku prizmu pauž atbalstu Hermanim un viņa domubiedriem. Piemēram, 2025. gada 22. oktobra feļetonā *Skan trešais zvans* feļetonists raksta, ka "99,8 procentiem bezpartejisko Latvijas pilsoņu pilēja kā medutiņš uz lūpām [...]", attiecinot to uz memorandu, ko Hermanis veidojis kopā ar pārejiem kustības *Bez partijām* dibinātājiem. "Hermana uzsaukums kardināli mainīt

situāciju izpelnījās masu sajūsmību un līdzīgu popularitāti kā Zatlera slavenais *Rikojums Nr. 2* atlaist Saeimu," raksta Līcītis. Viņš kritiski vērtē pašreizējās koalīcijas darbu, kā arī publiskos izteikumus, kas, viņaprāt, nav pietuvināti realitātei. "[...] kad premjere Evika Siliņa ar gudras šahistes seju ziņo, ka uz valdības galvas posteni kandidēs atkārtoti, uz baltās cielaviņas spārnēm tiek aiznestas visas vienotībasnieku nākotnes izredzes," pauž feļetonists. Šajā gadījumā, kritizējot esošo koalīciju un tās vadītāju, feļetonists pauž atbalstu Hermanim.

Latvijas Avīzes 25. oktobra numurā publicēti lasītāju viedokļi par Hermana politiskajām gaitām. Vilnis Jēkabsons no Rīgas laikraksta žurnālistam stāsta, ka atbalsta Hermana politisko kustību, kas sola mainīt vēlēšanu likumu, lai vēlēta balsotu par konkrētiem cilvēkiem, nevis partiju sarakstiem. Jēkabsons uzskata, ka "līdzšinējā partiju sistēma ir bijusi neefektīva".

Taču jau laikraksta *Latvijas Avīze* 26. oktobra numurā iekļautais lasītāju vērtējums par jauno politisko spēku un Hermani ir negatīvs. Andris Kazinovskis no Susāju pagasta komentē īsi: "[...] nekompetence. Ir vēlēšanās, bet nav zināšanu." Līdzīgi domā Līdija Ozoliņa no Pilskalnes pagasta: "Teikšu godīgi, Alvi Hermani isti nesaprotu [...] Kā Hermanis iedomājas reizē strādāt parlamentā un teātrī?" Viņa arī apšaubā, kā individualitāte vēlēšanās ļaus Saeimā nonākt pašiem kompetentākajiem.

Vai cita medija video pieteikums ir ziņa, un vai tam ir nepieciešams konteksts? AS *Latvijas Mediji* timeklvietnē *LASI.lv* jāizceļ divas publikācijas, kurās atspoguļots tikai Hermana viedoklis. 2025. gada 8. novembra publikācijā *Alvis Hermanis: Tas, ko es tagad daru – es dzeņu vilni* lasāms īss teksts, kam pievienots platformas *YouTube* video no TV24 konta. Tā ir portretintervija ar Hermani. Lielākā daļa no šī raksta teksta ir režisora citāti vai arī to atreferējums. Nav sniegts ne ziņas konteksts, piemēram, ziņu aģentūras LETA piedāvātais, ne arī pievienoti kādi citi avoti.



Attēls no Alvja Hermana FB konta

Līdzīga situācija vērojama 16. novembra publikācijā *Hermanis par sadarbību ar Šleseru: Lai viņš ar dēliem no sākuma iestājas Zemessardzē*. Tās pamatā ir Hermana un Šlesera pausto citātu un viedokļu apkopojums bez pretējās puses skatījuma un citiem ziņu avotiem, kas varētu sniegt kontekstuālu informāciju.

ŽURNĀLS IR – ANALĪTISKA POZĪCIJA

Žurnālā *Ir* 2025. gada oktobrī un novembrī tika analizētas sešas publikācijas, kurās minēts Hermanis un politiskā kustība *Bez partijām*. Būtiskākā atšķirība starp *Lasi.lv* un žurnāla publikācijām ir attieksme. Žurnāla *Ir* komentētājs Aivars Ozoliņš asi kritizē Hermana politiskās kustības ideju, to salīdzinot ar oligarhu ietekmi Latvijā, kā arī Krievijas ietekmes svīrām. Piemēram, 23. oktobra komentārā *Slikts teātris* Ozoliņš min režisora piedāvāto "vēlēšanu demokrātiskās kārtības noārdīšanu" un partiju atcelšanu. Komentētājs uzsver, ka "tieši tāpat – par "projektu" – Krievijas vadonis Vladimirs Putins dēvē Ukrainas valsti".



Attēls no Alvja Hermana Facebook konta

Savukārt 20. novembrī komentārā *Stambulešanas bilance* (par Latvijas mēģinājumu izstāties no Stambulas konvencijas – *red. piebilde*) Ozoliņš vērtē Hermana atbildi “ok” uz partijas *Latvija pirmajā vietā* valdes priekšsēdētāja Aināra Šlesera piedāvājumu piebiedroties *Bez partijām*. Režisors teicis, ka sadarbība varētu noritēt ar nosacījumu, ka “Ainārs iestājas Zemessardzē”. Turpreti žurnāla timeklvietnē publicētajā viedoklīstā *Ja nestrādā, tad jāmaina* viens no kustības līdzveidotājiem – Armands Broks – skaidro tās mērķus un savu skatījumu. Viņš lūko pamatot *Bez partijām* mērķus un noraida naratīvu, ka kustība ir Kremļa atbalstītāja. Broks uzskata: ja katru citādi domājošo dēvējam šādi, “mēs nonākam tieši tur, kur šādas sistēmas zeļ – stagnācijā un bailēs”.

REĢIONĀLO MEDIJU KOMENTĀRI

Lai analizētu *Bez partijām* atspoguļojumu, *Latvijas Pasta* abonēšanas sistēmā tika atrasti 24 Latvijas reģionālie laikraksti. Pēcāk visu laikrakstu timeklvietnēs, meklējot atslēgvārdus “Hermanis” un “*Bez partijām*”, četrās no tām

tika atrastas publikācijas par jauno politisko spēku.

Gulbenes apkaimes laikraksta *Dzirkstele* timeklvietnē 4. novembrī publicētā Gintas Albertes redakcijas sleja *Gudriba politikā* iesākas ar asprātīgu rindu: “Sēņu laiks beidzies, sācies jaunu partiju, apvienību, kustību laiks.” Tēlainajam ievadam seko žurnālistes vērtējums, ka “[.] Hermana retorika gan vairāk līdzinās vienkārši kļūgšanai par kaut ko, fakti, argumenti viņu neuztrauc”, aicinot kustības dalībniekus vairāk pamatot savas idejas.

Cēsu reģiona laikrakstā *Druva* 7. novembrī publicēts žurnālistes Sallijas Benfeldes viedoklīraksts ar intriģējošu virsrakstu *Partijas bez partijām un vēlēšanas bez vēlēšanām?* Benfelde piekrit Hermana un arī iepriekš dažu politiķu aizstāvētajam viedoklim, ka “Latvija varētu samazināt ievēlamo deputātu skaitu, varētu mainīt vēlēšanu sistēmu, lai daļa ievēlamo būtu “brīvie cilvēki”, tomēr žurnāliste kā bīstamu uzskatu vērtē to, ka “plānot valsts dzīvi var katrs, kuram iegribas šad tad no Saeimas tribīnes kaut ko pateikt”.

Valmieras laikrakstā *Liesma* lasītājiem divās nedēļās piedāvāti divi viedoklīraksti par Hermana iniciatīvu. Vispirms 24. oktobrī lasāms Daiņa Lemešonoka komentārs *Režisoram sagriežies citā teātrī*. Viņaprāt, “visu piecu lepno kungu izrādītājs bezpartiju stulbums ir iespējams tikai tāpēc, ka Ministru prezidentite ar saviem rosigajiem ministriņiem – tāpat visvaldošākā partija *Vienotība!* – ir pamanījusies nolaist valsts varas autoritāti līdz kļūņķim”. Komentāra autors ar Hermana idejām kritizē esošo koalīciju, lai gan tieši pierādītas saiknes nav.

Apkopojot Eiropas Savienībā veiktās sabiedriskās domas aptaujas *Eurobarometer* datus no 2018. līdz 2025. gadam, secināms – lai gan Latvijā iedzīvotāju uzticēšanās valdībai ir vēsturiski zemākā Baltijas valstīs, tā kopš 2021. gada rudens ir pieaugusi par astoņiem procentpunktiem, sasniedzot 31% iedzīvotāju uzticēšanos valdībai 2025. gadā. Tiesa, ja salīdzinām aptaujas rezultātus no 2024. gada vasaras, kad par Ministru

prezidenti kļuva Evika Siliņa, iedzīvotāju uzticēšanās Latvijas valdībai ir samazinājusies par trīs procentpunktiem, liecina *Eurobarometer* dati.

Savukārt laikraksta *Liesma* 29. oktobra numura komentāra *Konformisma robeža* autors Andis Sedlenieks savos spriedumos ir piezīmētais un aicina lasītājus aizdomāties, kādas intereses ir meklējamas aiz jaunā politiskā spēka, ko “neviens tā isti pat necenšas saprast”.

Atšķirīga ir Ventspils apkaimes medija *Ventas Balss* pieeja temata atspoguļošanai. Izdevums ilgstoši ir cieši saistīts ar Ventspils valstspilsētas pašvaldību, īpaši ar bijušo domes priekšsēdētāju Aivaru Lembergu, pret kuru vairāk nekā 15 gadus turpinās kriminālprocess par vairākiem koruptīviem noziegumiem. Avīzes valdes locekle Ilze Elizabete Urga intervijā Latvijas Radio raidījumam *Atvērtie faili* 2025. gada 17. aprīlī sacīja, ka laikraksta redakcionālā politika paredz atbalstīt politisko partiju *Latvijai un Ventspilij*, kuras valdē joprojām ir Lembergs. Viņš 4. novembra laikraksta publikācijā *Lembergs par kandidēšanu*: “*Nekad nesaki nekād!*” vērtē *Bez partijām* ideju un ir mēreni skeptisks: “Vadīt teātri – tur ir vajadzīgs talants, neapšaubāmi. Piemēram, Zelenskis ir šovmens, tur vajag talantu. Ar to nepietiks, lai vadītu valsti, pie kam sekmīgi, bet es nesaku, ka Hermanim nav tādi lidera talanti, to tikai dzīve var apliecināt.”

DAUDZ POLITISKAS PAŠPREZENTĀCIJAS, MAZĀK – ATŠĶIRĪGU VIEDOKĻU

Apkopojot pētījuma datus, jāsecina, ka Latvijas mediji piedāvā dažādas pieejas: no daudzveidīga jaunā politiskā spēka ideju atspoguļojuma līdz analītiskam vērtējumam un vienpusīgam, nekritiskam atbalstam. Hermana iniciatīva lielākoties tiek atspoguļota kā jauna ideja un pretstats politiskās koalīcijas darbībai, iezīmējot skaidru konfliktu starp esošajiem un jaunajiem politiķiem.

TVNET pret Hermani un politisko kustību *Bez partijām* ieņem distancētu un neitrālu pozīciju. Medijs ne tikai atspoguļo kustības biedru teikto, bet arī kontekstuāli skaidro notiekošos procesus. Izmantojot *Re:Baltica* faktu pārbaudes projektu *Re:Check*, tiek veikta

Hermaņa izteikuma, ka ierēdņu skaitam ir “tendence novienādoties ar strādājošo skaitu”, atspēkošana, analizējot datus un lūdzot izteikumu vērtēt ekspertiem.

Delfi interviju raidījumā *Kāpēc Alvim Hermanim* gan sniedza iespēju paust viedokli, gan arī lūdza skaidrot savus izteikumus un kustības mērķus politikā. Politologu un ekspertu uzskati ir citēti trīs reizes mazāk nekā *Bez partijām* pārstāvju viedoklis, tomēr nedaudz lielāka citējamība bijusi opozīcijas un Saeimā neiekleļuvušo partiju biedriem, kas ļauj vērtēt iespējamās *Bez partijām* partnerus un sadarbības nosacījumus.

Nra.lv citu mediju vidū izceļas ar visizteiktāko atbalstu Hermanim un viņa kustībai, turklāt divos tā rakstos fiksēti klikšķesmu virsraksti, kas piesaka rakstus, kuros nekritiski publicētas režisora pārdomas sociālajos medijos. *Nra.lv* izmantoto avotu loks ir šaurāks nekā citos analizētajos medijos – dominē kustības pārstāvju un viņus atbalstošo komentētāju viedoklis.

Ziņu vietnē *Lasi.lv* piedāvāts izlīdzsvarots ar *Bez partijām* saistīto notikumu atspoguļojums. Atzinīgi vērtējams Gunta Ščerbinska raksts, kurā atspēkots Hermaņa apgalvojums, ka “600 Ainažu iedzīvotāji nesen pārvākušies uz Somiju”, kā arī apkopoti dažādi lasītāju viedokļi.

Žurnāls *Ir*, līdzīgi kā *Lasi.lv*, akcentē savas vērtības, nostāju, taču lielākoties skeptiski raugās uz Hermaņa un viņa domubiedru politisko ideju, pamatojot to ar vērtībām, kas neesot savienojamas ar Latvijas valstiskumu un demokrātiju, un norādot uz jaunā politiskā spēka pārstāvju ideoloģiskajām saiknēm ar Krievijā pie varas esošo politiku skatījumu.

Analizētajos reģionālajos medijos ir uzteicama viedokļrakstu un komentāru kvalitāte, žurnālistu argumentācijas spējas un krāšņa valoda, kas ir iedarbīgs informācijas nodošanas līdzeklis. Tomēr tikai dažos no rakstiem uzmanība pievērsta aktuālā politiskā procesa vērtēšanai.

Hermanis *dzen vilni* aizvien tuvāk Saeimas vēlēšanām. Brižiem ar skaļiem lozungiem, citviet ar skepsi pret medijiem. Analizētajās publikācijās *Bez partijām* pārstāvji plaši izraudzīti kā mediju avoti, tomēr mediji retāk piedāvā kritisku viņu vēstījumu analīzi. Trūkst žurnālistu uzdotu papildjautājumu, konteksta, pausto izteikumu faktu pārbaude notikusi tikai dažos gadījumos.

SKATĪJUMS UZ HERMAŅA IDEJĀM CAUR POLITIKĀS UN VĒSTURES PRIZMU

Dr. philol. Ilva Skulte, Rīgas Stradiņa universitātes Sociālo zinātņu fakultātes asociētā profesore uzskata: “Kad žurnālists strādā ar materiālu, viņš, nenovēršami, izdara vismaz piecas izvēles tieši par to, kas būs pieejams auditorijai. Šīs izvēles... par tām var diskutēt. Domāju, ka tas ir jautājums par medijpratību.” Viņasprāt, esam liecinieki mediju sistēmas pārmaiņām. Piemēram, ASV prezidents Donalds Tramps var savā sociālo mediju platformā *Truth Social* pateikt, ka tradicionālie mediji ir *fake news* (no angļu val. – “viltus ziņas”).

Alvja Hermaņa rosinātā diskusija par pašreizējo vēlēšanu sistēmu Latvijā, ekspertes skatījumā, vērtējama pozitīvi. Tā daudziem

likusi aizdomāties plašāk par ierasto vēlēšanu norisi. Skulte cer, ka par to diskutē arī jaunieši: “Arī jauniem cilvēkiem varētu rasties jautājumi, kā darbojas demokrātija; ko mēs ievēlam; kāpēc politiķi var vai nevar kaut ko izdarīt.” RSU asociētā profesore aicina arī žurnālistus nelāties vīlinājumam publicēt skandalozus virsrakstus, bet gan uzklaust, vērtēt un skaidrot noteiktas sabiedrības grupas iniciatīvu par vēlēšanu sistēmas maiņu. Tomēr eksperte Hermani uzskata par mākslinieku “it visā, ko viņš dara, arī šajā [politiskajā procesā]”, tāpēc viņa vēlas izvairīties no politikas estetizācijas, piemēram, ja pārāk daudz par politiku runājam metaforās. Taču otra galējība esot par politiku runāt pārāk birokrātiskā valodā, tādējādi politiku depolitizējot.

Dr. sc. inf. Sergejs Kruks, Rīgas Stradiņa universitātes Sociālo zinātņu fakultātes profesors, izsakās kritiski: “Latvieši ir iestrēguši politiskajā kultūrā 18. gs. beigās, romantismā, kur vajadzīga inteliģence, zvaigzne, kas visiem parādis, kā ir pareizi,” piebilstot, ka vajadzīgas prasmes uzklaust dažādas puses, nevis “gaišos prātus”. Kruks vērs uzmanību, ka Hermaņa ideja tās dziļākajā būtībā nav par vēlēšanu sistēmas maiņu: “Jautājums ir par to, ka atgriezeniskā saite [starp politiķiem un pārējo sabiedrību – red. piebilde] nestrādā.”

Vērtējot mediju darbu, vēstot par Hermaņa politiskajām gaitām, profesors Kruks norāda uz ilgstošo tendenci – virsroku medijos ņem ziņu aģentūras LETA saturs. Viņš novērojis, ka žurnālisti atspoguļo atgadījumu, nevis procesu. “Žurnālistiem vajadzētu paskatīties spoguļi un padomāt, kāpēc Hermanis grib runāt tikai tiešajā ēterā, kāpēc neuzticas montāžai?” režisora kritiskos izteikumus pret medijiem analizē Kruks.

Profesors norāda, ka Hermaņa ideju jau pirms teju 100 gadiem īstenoja Ministru prezidents un vēlākais Valsts prezidenta amata izpildītājs Kārlis Ulmanis, turklāt līdzīgas idejas virmojušas arī 20. gs. 90. gados un šī gadsimta sākumā. “Konstatē parlamentārās darbības problēmas, un risinājums ir mainīt vēlēšanu sistēmu. Hermanis nav pirmais un nebūs pēdējais,” akcentē profesors. Vai režisora un viņa domubiedru aicinājums mainīt vēlēšanu sistēmu varētu būt sasniedzis potenciālos politiskās kustības atbalstītājus? Vajadzētu vairāk datu, lai šādi spriestu, domā Kruks. 🤔



ASV prezidents Donalds Tramps pauž, ka karš Irānā “jau ir uzvarēts”, un vairo “viltus ziņu” medijus par pretējā paušanu (Avots: MS NOW, TikTok (25.03.2026).)

NOKĀRTO LATVIEŠU VALODAS EKSĀMENU VAI PALIEC BEZ VIDUSSKOLAS ATESTĀTA

Ukrainas skolēnu realitāte Latvijā

Autore: Oļesja Garjutkina

Pēc Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrijas datiem, kopš Krievijas pilna apmēra iebrukuma Ukrainā mūsu valstī mācās vairāk nekā 2500 ukraiņu skolēnu, no kuriem 206 ir vidusskolēni. Lai saņemtu vidējās izglītības atestātu, viņiem jākārtot tas pats centralizētais eksāmens latviešu valodā un literatūrā, kas paredzēts Latvijas vienaudžiem, kuri valodu skolā apgūst 12 gadus. Alternatīvs zemāka līmeņa valsts valodas eksāmens vidusskolēniem nepastāv. Tāpēc vēlējos noskaidrot jautājumu: vai valsts valodas eksāmens jauniešiem, kuri ir kara bēgļi, ir taisnīga un samērīga prasība?

Izglītības un zinātnes ministrijas (IZM) preses dienests informē, ka nesen iebrukušie ukraiņu skolēni pirmajā mācību gadā Latvijas skolās ir atbrīvoti no valsts pārbaudes darbiem. Nākamajos gados valsts pārbaudes darbi tomēr jākārtot tādā pašā kārtībā kā pārējiem skolēniem. Ja eksāmens netiek kārtots, tajā nav sasniegts minimālais zināšanu sliekšnis vai skolēns nav atbrīvots no pārbaudījuma veselības iemeslu dēļ, atestātu izsniegt nevar – skolēns saņem tikai skolas liecību. Lai iegūtu atestātu, eksāmens jākārtoti atkārtoti.

Pirms vispārējās vidējās izglītības apliecības iegūšanas skolēniem jānokārto pieci centralizētie eksāmeni: trīs optimālajā līmenī (OL) un divi augstākajā līmenī (AL). Starp obligātajiem centralizētajiem eksāmeņiem ir matemātika, latviešu valoda un literatūra, kā arī svešvaloda. Latviešu valodas un literatūras eksāmenu iespējams kārtot gan optimālajā, gan augstākajā līmenī. Ja skolēns izvēlas AL, eksāmens tiek ieskaitīts kā viens no diviem augstākā līmeņa eksāmeņiem; ja izvēlas OL – tas tiek ieskaitīts optimālā līmeņa eksāmenu grupā.

Ar latviešu valodas eksāmenu *cīnās* arī Latvijas pilsoņi. Valsts izglītības attīstības aģentūra prezentācijā par 2024./2025. mācību gada centralizēto eksāmenu rezultātiem latviešu valodā un literatūrā norādījusi, ka mediāna jeb centrālā vērtība ir ap 55 % abos līmeņos – 55,9 % optimālajā un 53 % augstākajā līmenī.

“NU, REDZĒSIM, KĀ BŪS” – 12. KLASES VALSTS VALODAS EKSĀMENS

Ukrainietes Marijas (vārds mainīts – *red. piebilde*) pieredzes stāsts atklāj, ko nozīmē imigrantam apgūt latviešu valodu atbilstošā līmenī. Satikšanās brīdī, 2025. gada aprīlī, Marija ir 12. klases skolniece. Pēc 9. klases absolvēšanas Ukrainas skolā meitene uzsāka dzīvi Latvijā, kur mācību vielu apgūst jau trešo gadu. Ikdienā Marija latviski runā pietiekami brīvi – kafējnicā var pasūtīt kafiju un pat pajokot ar baristu. Taču, kad jautāju, kā viņa jūtas saistībā ar gaidāmo latviešu valodas eksāmenu, jaunie pasmaida un ironiski nosaka: “Nu, redzēsim, kā būs.”

Latviešu valodas eksāmenu Marija kārtojusi jau 11. klasē, bet neveiksmīgi – ieguvusi vien 5 %. Viņa esot rakstījusi Izglītības un zinātnes ministrijai, lūdzot palīdzību, bijusi gatava kārtot arī zemāka (A2) līmeņa pārbaudījumu. Ministrija piedāvājusi vārdnīcu un iespēju pagarināt eksāmena kārtšanas laiku.

Marija atzīst, ka izjūt ievērojamu stresu. Viņa jau bija zaudējusi vienu gadu, pielāgojoties atšķirīgajai sistēmai – Ukrainā bērniem, kas uzsāka mācības pirms 2018. gada, ir jāmācās 11 gadus, Latvijā – 12 gadus. Latviešu valodas eksāmena dēļ arī plāni par augstāko izglītību karājas mata galā. “Vēl neesmu iesniegusi nevienu pieteikumu, jo, ja atkal nenokārtošu eksāmenu, man nebūs pat atestāta,” ar skumjām stāsta meitene.

Skolēniem pastāv iespēja eksāmenu nekārtot, taču tikai gadījumā, ja tam ir medicīnisks pamatojums. Katru gadu skolēni Latvijā neatkarīgi no pilsonības var iesniegt dokumentu par veselības stāvokli, lai tiktu atbrīvoti no eksāmeņiem. Tomēr kopš 2023. gada sākuma šī

procedūra kļuvusi stingrāka. Tikai ar ģimenes ārsta zīmi vairs nepietiek, skolēna veselības stāvoklis ir jāizvērtē speciālistam vai ārstu komisijai. Šīs izmaiņas ieviestas, lai mazinātu sistēmas jaunprātīgu izmantošanu un nodrošinātu, ka skolēni atbrīvojumu saņem tikai pamatotos gadījumos. Jāpiebilst, ka arī šī nav perfekta sistēma. Marija nav vēlējusies saņemt ārsta izrakstītu atbrīvojumu no eksāmena. “Es esmu vesels cilvēks. Man nav psihisku traucējumu vai fizisku invaliditāšu. Nepirkšu arī viltotu izziņu, lai gan zinu, ka citi tā dara. Tas [veselības problēmas – red. pieb.] būtu redzams arī universitātē,” viņa saka.

Viņas priekšlikums ir vienkāršs – samazināt valsts valodas prasības jauniebraucējiem no Ukrainas: “Saglabāiet optimālo un augstāko līmeni visiem pārējiem. Bet mums? A2–B1 līmenis būtu pietiekams, lai pabeigtu skolu.” Arī pārējie eksāmeni – matemātikā, ekonomikā – ir latviešu valodā. “Ja nesapratu vienu vārdu, visa atbilde ir nepareiza. Jā, matemātiku var kārtot ukraiņu valodā, tomēr mācību materiāls tiek pasniegts latviešu valodā, un termini atšķiras,” atzīst Marija.

Līdzīga situācija fiksēta arī domnīcas *Providus* 2024. gada pētījuma *Ukrainas bēgļi Latvijā: pieejamie dati, pieredze un sabiedrības attieksme* (autore: D. Meilija, D. Pelse, I. Kažoka, L. Bērziņa, L. Stafecka un N. Soldatova) datos. Pētījumā intervēti ukraiņu skolēnu vecāki uzsveruši, ka galvenais iemesls bērnu grūtībām vai mācību pārtraukšanai ir nepietiekams latviešu valodas apmācības atbalsts skolā. “Puikam patīk un padodas matemātika, bet šeit, kur vajag saprast tekstu, iet grūti,” pētniekus informējusi kāda skolēna māte. Cita pētījuma dalībiece savukārt norādījusi, ka vislielākās problēmas bērniem parādās 6. klasē, kad jau nepieciešamas nopietnas valodas prasmes, lai spētu apgūt sarežģītus mācību priekšmetus. Viņa stāstījusi, ka meita, kas mācās 7. klasē, visos priekšmetos gandrīz neko nespēj apgūt, kaut gan apmeklē privāttundas.

OBLIGĀTĀ SKOLA – LATVIEŠU VALODAS APĞUVEI NEPIEMĒROTA VIDE

IZM dati liecina, ka 2024. gada pavasarī Latvijas izglītības sistēmā nebija iekļauti 1862 ukraiņu bērni līdz 18 gadu vecumam – aptuveni puse no visiem Ukrainas bēgļu bērniem skolas vecumā. To spilgti parāda arī ministrijas dati par 9. un 12. klasi (sk. tabulu). Vairākus mācību gadus –

2023./2024. un 2024./2025. – ievērojama daļa Ukrainas skolēnu latviešu valodas eksāmenu nekārtoja.

Sākotnēji Ukrainas bēgļu bērniem Latvijas skolas apmeklējums nebija obligāts, bet kopš 2025. mācību gada sākuma noteikts pienākums Ukrainas bērniem mācīties klātienē kādā no Latvijā reģistrētām izglītības iestādēm.

Taču tas, ka bērni fiziski atrodas skolas solā, vēl nenozīmē, ka viņi ir iekļāvušies latviski runājošā vidē.

Iepriekšminētajā domnīcas *Providus* pētījumā atklāts, ka vērojama būtiska tendence: tikai 14 % aptaujāto Ukrainas bērnu vecāku uzskata, ka viņu bērniem ir pietiekamas latviešu valodas prasmes; 15 % norāda, ka mācības skolā notiek valodā, kuru bērns nesaprot; savukārt 48 % respondentu atzīst, ka viņu bērni ar skolotājiem un klasesbiedriem sazinās galvenokārt krievu valodā. Citiem vārdiem sakot, skola bērniem ir obligāta, bet valodas vide tajā bieži ir nepilnīga vai pat pretrunīga integrācijas mērķiem.

Līdzīgu ainu iezīmē arī Rīgas 25. vidusskolas direktores vietniece mācību darbā Sandra Deksnē. Viņa stāsta par Lukjanu, ukraiņu skolēnu, kurš trīs gadus mācījies viņu vidusskolā. “Kad puisis iestājās vidusskolā, pilnīgi neko nesaprata latviski. Es viņam tulkoju matemātikas uzdevumus,” atceras Deksnē. Pirmajā gadā skolēns kopā ar klasesbiedriem veidojis projektus, bieži bijis ideju autors. 11. klases latviešu valodas eksāmenā viņš sākotnēji ieguvis 47 %, bet, nolemjot turpināt mācības Latvijā, to atkārtoti kārtojis izlaiduma



klasē un sasniedzis jau 57 %. “Tas ir viens no retajiem piemēriem, kad cilvēks patiešām ir integrējies Latvijas sabiedrībā,” atzīst Deksnē.

“Pārējie bērni galvenokārt atrod, ar ko runāt krieviski, un dzīvo savā burbulī. Mūsu skolas vide ļoti nokrieviskojās – nāca bērni no bijušajām mazākumtautību skolām. Tagad pie mums nāk arī ukraiņi, kam Latvijas skolas apmeklēšana ir obligāta. Un tā bērni izvēlas nišu, kurā vieglāk komunicēt,” viņa konstatē. Kā piemēru Deksnē min 7. klasi – tajā mācās ukraiņu bērns, bet ar viņu klasesbiedri runā krieviski. Arī kontroldarbi tiek pielāgoti valodas prasmes līmenim, it īpaši latviešu valodā.

Deksnē uzskata, ka vēlme kārtot latviešu valodas eksāmenu ir atkarīga no skolēna turpmākajiem plāniem: “Ja cilvēks grib turpināt studijas Latvijā kā Lukjans, loģiski, šis eksāmens ir jākārt. Bet mans viedoklis – tas sākums nav pareizs. Mums būtu vajadzīgs gads, kurā bērni apgūtu tikai latviešu valodu.”

Ukrainas skolēnu rezultāti (2023–2025), kārtojot centralizēto eksāmenu latviešu valodā un literatūrā

Mācību gads	Klase	Kopā Ukrainas skolēni	Eksāmenu kārtoja kopumā	No tiem eksāmenu nokārtoja	No tiem eksāmenu nenokārtoja	Eksāmenu nekārtoja
2022./2023.	9.	261	88	75	13	173
	12.	22	0	0	0	22
2023./2024.	9.	250	126	120	6	124
	12.	37	0	0	0	37
2024./2025.	9.	245	122	122	5	118
	12.	53	52; no tiem vēl 5 kārtoja arī AL*	44	8 (OL**); 0 (AL)	1

AL* – augstākajā līmenī; OL** – obligātajā līmenī

Avots: autores izveidots, balstoties uz Valsts izglītības informācijas sistēmas datiem



Marija apmeklēja skolu, kurā lielākā daļa skolēnu ir no mazākumtautību ģimenēm. Jauniete piekrīt, ka latviska vide varētu palīdzēt apgūt valodu. Taču stundas sākas pulksten astoņos un beidzas pēc četriem pēcpusdienā, pēc tam ir privātskolas, mājasdarbi, kas svešvalodā aizņem krietni ilgāku laiku, gatavošanās eksāmeniem un atpūta. “Ja ir latviska vide, tas palīdz [integrēties], bet tik un tā tam vajag laiku. Šeit bērni eksāmeniem gatavojas no 1. klases. Man ir bijuši tikai divi gadi.”

LITERATŪRA, IRONIJA, METAFORAS – VALODAS PRASMJU PĀRBAUDE CENTRALIZĒTĀJĀ EKSĀMENĀ

Latviešu valodas eksāmenu uzdevumos paredzēts darbs ar literatūras un publicistikas tekstiem, kā arī to interpretācija. Tā vienā no OL mutvārdu eksāmena biļetēm skolēni analizē rakstnieces Gundegas Repšes eseju *Vientulības ekspansija* – pārdomu tekstu par *surogātciņībību* jeb neistām cilvēces un dzīves formām, ko rada sarunu šovi, realitātes televīzija un saziņa tiešsaistē. Vēl viena biļete skolēniem jāanalizē rakstnieces Dagnijas Dreikas esejas *Index librorum prohibitorum* (*Aizliegto grāmatu saraksts*) fragments. Autore pirmajā personā runā par savu iekšējo cenzūru – grāmatām, kuras, viņasprāt, nemaz nevajadzētu lasīt vai kurām nevajadzētu pat eksistēt: “tukšiem biznesa projektiem iespaidīgos vākos”, “tukšvārdīgām grāmatu mūmijām”, “krāsainiem tirgotāju prospektiem un reklāmu saišķiem”. Valoda šajā esejā ir ironiska un tēlaina: lasītājs sastop “niekalbju”, “bezseguma godkāri”, “noligtu slavinātāju ordas”, “baciļus starp lappusēm”, “grāmattārpu, kas nošķaudās”. Skolēnam pēc fragmenta izlasīšanas ir jāveido 3–4 minūšu gara

runa, atbildot uz eksāmena biļetes jautājumiem. Tas nozīmē, ka ir jāspēj spontāni un pietiekami brīvi runāt par sarežģītu un stilistiski piesātinātu tekstu.

Latvijas vidusskolās valsts valodas centralizētais eksāmens pēc sarežģītības pakāpes atbilst C līmenim, ko apstiprina Valsts Izglītības attīstības aģentūras Vispārējās izglītības valsts pārbaudījumu nodaļas vadītājs Kaspars Špūle: “Eksāmenā tiek pārbaudīta latviešu valoda kā mācību valodu. Tas nozīmē, ka tas ir C2 līmenis, C1 līmenis – C līmenis.”

Eiropas Padomes 2001. gada izdevumā *Eiropas kopīgās pamatnostādnes valodu apguvei: mācīšanās, mācīšana, novērtēšana* (angl. *Common European Framework of Reference for Languages: Learning, Teaching, Assessment*; CEFR) definēts valodas apguves C1 līmenis: spēj saprast plašu, sarežģītu un garu tekstu, kā arī izprast netiešu nozīmi; spēj izteikties brīvi un spontāni, bez liekiem vārdu meklējumiem; spēj elastīgi un efektīvi izmantot valodu sociālos, akadēmiskos un profesionālos nolūkos; spēj veidot skaidrus, labi strukturētus un detalizētus tekstus par sarežģītām tēmām, demonstrējot dažādus teksta organizācijas paņēmienus un saistītārvārdus.

No latviešu valodas eksāmena pirmajā gadā tiek atbrīvoti tikai kara bēgļi, jo viņi Latvijā ieradusies piespiedu kārtā, tādēļ pirmais gads tiek atvēlēts latviešu valodas apguvei, atgādina Špūle. Ja prasīto līmeni gada laikā sasniegt neizdodas, skolēns mācības turpina vēl vienu gadu tajā pašā klasē, lai vispirms nostiprinātu valodas prasmes. Špūle uzsver, ka tā nav unikāla prakse, līdzīgā situācijā nonāk arī Latvijas iedzīvotāji, kuri pārceļas uz citām valstīm: “Latvijas jaunieši, kas aizbrauc uz Vāciju, paliek uz otru gadu vienā klasē, lai vispirms iemācītos valodu.” Jāatceras, ka Latvijā vidējā izglītība nav obligāta. Viņš [ukrainis] šo izglītību izvēlas apzināti: grib to iegūt, grib būt inteligents, lai pēc tam varētu studēt tālāk. Līdz ar to arī valodas prasību līmenis šajā posmā ir augstāks,” norāda Špūle.

Tajā pašā laikā Latvijas augstskolās jau šobrīd ir vairākas studiju programmas angļu valodā, piemēram, Rīgas Stradiņa universitātes medicīnas un zobārstniecības programmas,

Rīgas Juridiskās augstskolas bakalaura programma *Law and Diplomacy*, Latvijas Universitātes uzņēmējdarbības vadības bakalaura programma, kā arī vairākas bakalaura programmas Rīgas Tehniskajā universitātē. Tādējādi valsts valodas eksāmens nav interpretējams kā obligāts priekšnoteikums augstākās izglītības uzsākšanai Latvijā.

Valsts Izglītības attīstības aģentūras eksperts Špūle tomēr noraida ideju, ko izteica arī Marija, ka Ukrainas bēgļu bērni varētu kārtot alternatīvu latviešu valodas eksāmenu – zemākā līmenī: “Mums ir standarts, kas ir jāapgūst, jo standarta prasības ir standarta prasības. Kā es varu iedot izglītību [...] viņam [ukrainim] dokumentā būs rakstīts, ka viņš Latvijā ir mācījies. Latvijā nav dažādu līmeņu diplomu.” Špūle uzsver, ka eksāmens ir nokārtots, ja ir sasniegts 20 % sliekšnis, turklāt, ja skolēns lasa tekstus un spēj kaut minimāli runāt, tad sasniegt vismaz šādu rezultātu parasti var bez būtiskām grūtībām. “Vienkārši jānāk, jāpiedalās, jādarbojas,” viņš secina.

Līdzīgu viedokli izsaka Rīgas Stradiņa universitātes docente, sociolingviste Dite Liepa: “Šis eksāmens, protams, netika veidots ukraiņu skolēniem. Tajā pašā laikā pieredzes ir bijušas ļoti dažādas. Es mācīju latviešu valodu Ukrainas jauniešiem, kuri bija atbraukuši uz Latviju, un varu teikt – scenāriji atšķirās ļoti krasi. Bija tādi, kuriem bija ļoti grūti un kuri sākumā nesaprata gandrīz neko, kas ir pilnīgi normāli, ja cilvēks par latviešu valodu iepriekš neko nav dzirdējis. Tāpēc daudzi izvēlējās pabeigt vidusskolu Ukrainā attālināti. Daži skolēni gada laikā apguva sarunvalodu, sāka runāt ar klasesbiedriem, izmantoja papildu atbalstu un tomēr spēja šo eksāmenu nokārtot.”

Liepa min vēl vienu faktoru: ne visi jaunieši Latviju redz kā galamērķi. “Būsim tomēr godīgi – daudzi Ukrainas jaunieši Latviju izmanto kā pagaidu posmu. Ne visi, protams, bet man zināms, ka viens aizbrauca studēt uz Norvēģiju, viens uz Vāciju, viens uz Itāliju, jo tur jau dzīvoja radnieki. Viņi meklē starptautiskas iespējas un bieži vairāk koncentrējas uz angļu valodu,” uzsver Liepa. Tomēr tie, kuri plāno palikt Latvijā, apzināti iegulda latviešu valodas apguvē. Vienlaikus valodniece uzsver, ka standarts īpašas atlaides neparedz, jo tas būtu netaisnīgi pret pārējiem. Tāpēc, pēc Liepas domām, atklāts paliek jautājums – līdz kādam līmenim prasības vispār drīkst pazemināt? Un šis jautājums nav tikai par bēgļu situāciju.

“Man katrā grupā [universitātē] ir tādi cilvēki, par kuriem es brīnos – viņiem nepatīk runāt, un viņi raksta ar elementārām kļūdām: *ekanomika*, *alkahols*, kaut arī mēs lekcijās mācījāmies pareizrakstību. Nu, un vai tas, ko es daru kā docētāja, vispār atbilst augstskolas līmenim? Bet saprotu, ka nevaru celt latīņu un sākt, piemēram, otrajā kursā ar stilistiku, ja man ir cilvēki, kas neprot rakstīt elementārus vārdus,” prasību un reālo zināšanu atšķirības ieskicē Liepa.

PATVĒRUMA MEKLĒTĀJU BĒRNU ATBALSTA TRŪKUMS IZGLĪTĪBAS PROCESĀ

Latvija vēsturiski ir uzņēmusi salīdzinoši maz patvēruma meklētāju – Pilsnības un migrācijas lietu pārvaldes 2025. gada dati liecina, ka pēdējo desmit gadu laikā saņemti ap 2520 iesniegumu, bet pirms tam – mazāk par 400. Vienlaikus tiesiskais ietvars šajā periodā ir mainījies: līdz 2010. gadam trešo valstu pilsoņu bērniem ar termiņuzturēšanās atļauju nebija nodrošinātas tiesības uz bezmaksas obligāto izglītību, taču 2010. gadā Izglītības likuma grozījumi šīs tiesības paplašināja, uzliekot pienākumu nodrošināt izglītības pieejamību un mazināt diskriminācijas riskus.

Tomēr dažādos pētījumus norādīts, ka likuma maiņa pati par sevi automātiski nenozīmē kvalitatīvu iekļaušanu. Domnīcas *Providus* 2011. gada pētījumā *Ierobežojumi imigrantu bērnu tiesībām Latvijā* secināts, ka Latvijā joprojām trūkst sistemātiskas pieejas iecelotāju bērnu iekļaušanai latviešu valodas izglītības vidē. *Eurydice*, Eiropas Komisijas izglītības politikas informācijas tīkls, kas analizē izglītības sistēmas Eiropas valstīs, 2019. gada ziņojumā par migrantu skolēnu integrāciju Eiropas skolās min Latviju (tāpat arī Čehiju, Slovākiju, Skotiju un Melnkalni) kā valsti, kur jauniebraucēji pārsvarā tiek iekļauti parastajās klasēs visās stundās, nenodrošinot sagatavošanas klases vai mērķtiecīgu atbalstu valsts valodas apguvei.

Latvijas sniegumu imigrantu izglītības jomā ļauj novērtēt instruments – migrantu integrācijas politikas indekss (angl. *Migrant Integration Policy Index* – MIPEX), kas mēra politiku, kā migranti tiek integrēti valstīs (tostarp ES dalībvalstīs) sešos kontinentos. 2019. gadā Latvijai šis indekss bija kritiski zems – vien 26 punkti no 100. Arī 2025. gadā šis indekss nebija mainījies. Zemais rezultāts tiek skaidrots ar sistemātisku atbalsta trūkumu jauniebraucēju bērniem un skolotāju nepietiekamām prasmēm darbam

starpkultūru vidē. Tāpēc Latvijas valstij ir ieteikts izveidot institucionalizētu un mērķtiecīgu imigrantu atbalsta sistēmu – gan latviešu valodas apguvei, gan skolēnu vajadzību izvērtēšanai.

Imigrantiem ir paredzēti latviešu valodas apguves kursi. Latvijas Republikas Kultūras ministrijas preses dienests norāda, ka no 2014. līdz 2020. gadam 36 Patvēruma, migrācijas un integrācijas fonda (angl. *Asylum, Migration and Integration Fund* – AMIF, 2021–2027) projekti sniedza atbalstu vairāk nekā 4600 trešo valstu pilsoņiem, piedāvājot latviešu valodas bezmaksas kursus un konsultācijas. Taču pat tad, ja kursi formāli pastāvēja, tie bieži vien nebija pieejami. Organizācijas *Friedrich-Ebert-Stiftung* pārskatā *Russian Speakers in Latvia* (tulkojot latv., *Krievu valodā runājošie Latvijā*; autore: A. Lāce), kas balstīts uz Šūpules, Bebrišas un Kļaves 2014. gada pētījumu *Latvijas nepilsoņu integrācijas procesa analīze*, norādīts, ka bezmaksas latviešu valodas grupas piepildījās dažu stundu laikā. Kā norāda Apvienoto Nāciju Augstā komisāra bēgļu jautājumos birojs (angl. *United Nations High Commissioner for Refugees* – UNHCR) dokumentā *Bēgļu integrācija Latvijā. Līdzdalība un pilnvaru piešķiršana* (angl. *Integration of refugees in Latvia Participation and Empowerment*), daļa kursu notika tikai latviešu vai krievu valodā, kas tādējādi ievērojamu potenciālo dalībnieku skaitu izslēdza jau pašā sākumā. Dokumentā arī minēts, ka piedāvātās programmas lielākoties bija vērstas uz A1–A2 līmeņa valodas apguvi, skaidri nenorādot ceļu, kā sasniegt B1 un augstāku līmeni, kas nepieciešams naturalizācijai.

Savukārt valsts valodas eksāmens prasību ziņā paredz augstāko līmeni – akadēmiskas valodas lietojumu.

Kā informē Izglītības un zinātnes ministrija, lai atvieglotu eksāmenu kārtošanu, tiek īstenoti vairāki atbalsta pasākumi. Tajos ietilpst sagatavošanās nodarbības, 30–50 % pagarināts eksāmena laiks, iespēja izmantot vārdnīcu un 9. klasē – mutvārdu daļā runāt iepriekš saskaņotu runu.

Vienlaikus tiek īstenoti arī dažādi pasākumi ārpus mācību stundām. Piemēram, no valsts budžeta finansētā programma *Latviešu valodas mācības Ukrainas civiliedzīvotājiem* – 5–16 gadus veciem bērniem un 16–18 gadus veciem jauniešiem – reģionos tiek nodrošināta 50–120 akadēmisko stundu latviešu valodas apguve (līdz 30.11.2025.) nevalstiskajās organizācijās. Pašvaldībās notiek bērnu un jauniešu dienas, ir pieejamas diennakts nometnes, kurās tiek sniegts psihoemocionāls atbalsts un latviešu valodas apmācības (līdz 01.11.2025.), kā arī pieejami neformālās izglītības pasākumi – radošas darbnīcas, interešu izglītības nodarbības, ekskursijas, talkas un kultūras pasākumu apmeklējumi –, kuros latviešu valoda tiek praktizēta ārpus mācību stundām (līdz 01.12.2025.). Šos pasākumus organizē projektu veidā, kas nozīmē, ka tie ir atkarīgi no konkrēta finansējuma un tiem ir skaidri noteikti beigu datums.

Realitātē ļoti daudz ko nosaka cilvēkfaktors. “Man stāstīja piemērus no Rīgas Centra humanitārās vidusskolas, kur latviešu valodas skolotāji katru dienu sēdēja pēc stundām un skaidroja mācību vielu. Sēdēja, tulkoja, skolotājam preti bija ļoti motivēts bērns, un viņam izdevās skolu pabeigt. Klasē bija viens vai divi bēgļi. Ja skolotājam klasē ir desmit bērni, kam papildus jāvelta laiks, tad ejiet un atrodi desmit sirdsilvēkus – skolotājus, kas sēdētu un darītu to ārpus apmaksātā laika,” uzsver Liepa.

Latvijas vidusskolās valsts valodas centralizētais eksāmens pēc sarežģītības pakāpes atbilst C līmenim, ko apstiprina Valsts Izglītības attīstības aģentūras pārstāvis.

Latviešu valoda kā valsts valoda un integrācijas pamats šajā rakstā netiek apšaubīta. Jautājums ir cits: cik ātri un kādā līmenī to var pamatoti prasīt cilvēkiem, kuri ieradušies kara apstākļos no citas valsts un izglītības sistēmas? Pretējā gadījumā valoda no integrācijas instrumenta riskē kļūt par filtru, kas nošķir tos, kuriem ir laiks, resursi un pareizā vide, no tiem, kuri šeit ieradušies ar kara koferi un diezgan ātri saskārušies ar sistēmas radīto dilemmu – ātri integrēties vai braukt prom. ?

Autors: Mariss Priekulis

Kā iekustināt BĒRŅUS?

Viedtālruni un datori pret fiziskām aktivitātēm – tā ir viena no 21. gadsimta cīņām, kurā ieročus neizmanto. Jaunākie dati Latviju ierindo pirmajā vietā Eiropas neveselīgāko nāciju sarakstā, turklāt vairāk nekā puse Latvijas bērnu pie viedierīcēm pavada vismaz trīs stundas dienā. Kā šobrīd pašvaldībām veicas ar bērnu iesaisti sportā, ņemot vērā, ka turpmāk likums vēl vairāk pienākumus bērnu un jauniešu sportā uzliks tieši uz pašvaldību pleciem?

Vietvarām ir iespēja uzrunāt iedzīvotājus, un gan Sporta likums, gan arī Pašvaldību likums uzdod tām veicināt sporta attīstību un strādāt ar jauniešiem. Lai noskaidrotu, kā pašvaldībām veicas ar sporta aktivitāšu veicināšanu, devos uz trīs pašvaldībām – Jelgavas valstspilsētu, Smiltenes un Balvu novadiem. Atklājās, ka pašvaldību darbā ir trūkumi gan jauniešu uzrunāšanā un saiknes izveidošanā, gan arī pamatotu mērķu izvirzīšanā.

DATI IR PAVISAM SKAUDRI
Eurostat pētnieki, aptaujājot Eiropas Savienības valstu iedzīvotājus, ir noskaidrojuši vidēji veselīgi nodzīvotos dzīves gadus, respektīvi, cik gadus bez lielām veselības likstām cilvēks var nodzīvot. Statistika par Latvijas iedzīvotājiem noslēdz diagrammu un liecina, ka esam pārliecinoši neveselīgākā nācija Eiropā ar vidēji 52,7 veselīgi nodzīvotiem gadiem, kas krietni

atpaliek no pensionēšanās vecuma. Starp citu, Igaunijas iedzīvotāji ir priekšpēdējā vietā ar 58,1 veselīgi nodzīvotu gadu, bet Lietuvas iedzīvotājiem ir nedaudz labāks rādītājs – 60,9 gadi. Visveselīgākā dzīve vidēji 71,4 gadu garumā ir Vidusjūras salu valsts Maltas iedzīvotājiem.

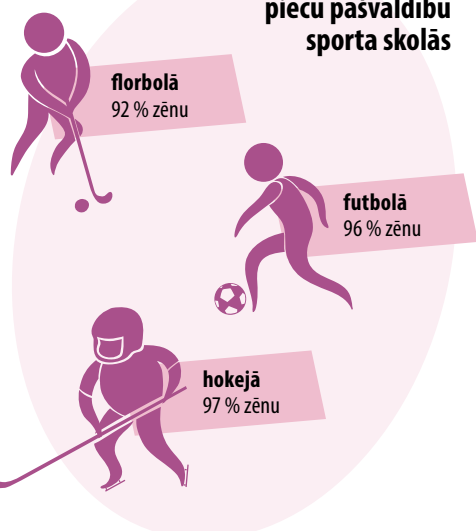
Ceļš uz iedzīvotāju veselības un līdz ar to arī statistikas uzlabošanu sākas bērnībā.

Tomēr šeit ir problēma – seši no desmit bērniem Latvijā pie viedierīcēm pavadā vismaz trīs stundas dienā, un līdz pat piecām stundām dienā ekrānu varā ir 43 % bērnu, liecina Latvijas Bērnu atbalsta fonda un *Norstat* 2023. gadā veiktais pētījums. Pasaules Veselības organizācija aicina bērnus un jauniešus samazināt sēdoši pavadītu laiku, jo īpaši pie ekrāniem. Turklāt vismaz stundu dienā būtu jāveic vidēji intensīva vai intensīva fiziskā aktivitāte. Te nederēs mazliet ātrāks solis līdz skolai vai bulciņām veikālā – būs jāapmeklē, piemēram, basketbola pulciņš skolā, jāsporto vietējā sporta skolā vai sporta klubā.

AUKSTA DUŠA PAŠVALDĪBĀM

Lai gan skolu un pašvaldību sociālo mediju kontos glancētās fotogrāfijās redzams, ka sporta pasākumos pulcējas daudz iedzīvotāju, taču iedziļināšanās atklāj citādu ainu – 87 % pašvaldību sporta resursu ir domāti vien 4 % iedzīvotāju jeb fiziski aktīvajiem bērniem un jauniešiem, – pēc trīs gadu revīzijas piecās Latvijas pašvaldībās 2023. gadā secinājusi Valsts kontrole. Revidenti konstatējuši, ka īpaši naudīgākajos un komandu sporta veidos, kas pieejami pētītajās vietvarās, lielākoties trenējas zēni: florbolā 92 %, futbolā 96 %, savukārt hokejā pat 97 %. Vai tiešām meitenes nevēlas sportot, vai arī ir nepietiekams piedāvājums interešu izglītībā, sporta skolās un privātajos klubos?

Zēnu īpatsvars piecu pašvaldību sporta skolās



Pašvaldībās trūkst skaidru prioritāšu un sasniedzamu mērķu fizisko aktivitāšu veicināšanā dažādām mērķgrupām. Valsts kontrole arī vaicā, vai bērniem ir agrīni jāspecializējas konkrētā sporta veidā? Vispārēja fiziska sagatavotība nodertu kā bērnībā, tā vēlāk pieaugušā un seniora dzīvē. Šāda domāšana ir pretstats gadu desmitiem uzturēto sporta skolu uzskatiem. Tajās mācās ap 50 000 bērnu, un sporta skolu treneru algām valsts ik gadu atvēl ap 36 miljoniem eiro. Savukārt interešu izglītībā, kur vieglāk sasniedzami normatīvie rādītāji, trenējas ap 30 000 bērnu un valsts ik gadu atvēl ap 7 miljoniem eiro, 2025. gada septembrī vēstīja Latvijas Televīzija. Vai šiem ar sporta izglītību saistītiem svaru kausiem nevajadzētu būt otrādi svērtiem? Kā noskaidroja *Inquisitio*, pat vienas pašvaldības sporta skolā viedokļi krasi atšķiras.

JELGAVĀ SPORTO GANDRĪZ PUSE JAUNIEŠU

Latvijas ceturtajā lielākajā pilsētā Jelgavā aktīvi sporto 3500 bērnu, izdevumam *Inquisitio* stāsta Jelgavas Sporta servisa centra direktors Juris Kaminskis. Tā ir nepilna puse no skolas vecuma bērniem pilsētā. Jelgavā ilgstoši loterijas un dažādas biļetes lietotas kā *burkāni* jelgavnieku piesaistei sportam, bet tagad sokas grūti. Valstspilsētā par sportu atbildīgais vaino “ģeopolitisko situāciju, kura ietekmē pirmām kārtām vecākus un parauj arī bērnus līdz negācijām vispār, ne tikai mazākai aktivitātei”. Vēl viena negatīva tendence – pērnais gads bija pirmais bez Jelgavas skolu basketbola turnīra. Bija pieteikušās tikai spēcīgākās komandas, kuru sastāvā lielākoties ir sporta skolas audzēkņi. Tas atbaidot citus skolēnus un arī sporta skolotājus, kuru skolotie bērni ikdienā nespēlē basketbolu.

Viens no aktīvākajiem Jelgavas sporta klubiem ir *Futbola skola Jelgava*, kurā trenējas 550 bērnu, atzīmē *FS Jelgava* izpilddirektors Juris Baumanis. Viņš stāsta, ka *Zemgalē*



Futbola stadions sporta kluba *FS Jelgava* teritorijā
Foto: Mariss Priekulis



Jelgavas Ledus sporta skolas direktors Aivars Zeltiņš pie pilsētas ledus halles
Foto: Mariss Priekulis

klubs piesaista visvairāk jauno futbola sportistu. Visefektīvākās ir senās tradīcijas un stabila sistēma – centīgākie nokļūst *FS Jelgava* komandā, kas spēlē Latvijas virslīgā.

Futbola skolā novēro fiziskas kustības samazināšanos sabiedrībā kopumā, tomēr detalizētus secinājumus varētu veikt tikai pēc jauno futbolistu fiziskās slodzes testiem sporta laboratorijās.

Līdzīgi kā citi aktīvie valstspilsētas sporta klubi, arī *FS Jelgava* saņem ikgadēju pašvaldības dotāciju. 2025. gadā futbola klubs bija saņēmtā finansējuma vicelīderis ar 104 005 eiro, bet visvairāk saņēma hokeja klubs *Zemgale*, kura budžetu pašvaldība papildināja ar 122 920 eiro. Kopumā 46 klubu atbalstā Jelgavas valstspilsētas pašvaldība 2025. gadā ieguldīja 505 800 eiro. Baumanis sadarbību ar jaunievēlēto Jelgavas domes sastāvu vērtē kā “labu un ļoti pozitīvu, ar labu izpratni par sportu un futbolu”.

Jelgavas Ledus sporta skolas direktors Aivars Zeltiņš novērojis, ka jauno hokejistu skaits mēreni pieaug, patlaban sasniedzot 450. Tomēr 2023. gadā Latvijas hokeja izlases izcīnītās bronzas medaļas spožums neatspoguļojas audzēkņu skaita pieaugumā, kā cerēts. “Lai cik sporta veids būtu populārs pasaulē vai nacionālā mērogā, katrā konkrētā vietā jābūt kādam, kurš šo stāstu var izcelt, kurš var meklēt motivāciju, lai bērni atnāktu,” spriež direktors. Lai vairāk interesentu nokļūtu uz slidošanas nodarbībām, Ledus sporta skola nodrošina transportu bērnudārza vecuma bērniem.

Līdzīgi kā sporta kluba *FS Jelgava* vadītājs Baumanis, arī sporta kluba *Zemgale* vadītājs Zeltiņš kā spēcīgu trumpi jauniešu noturēšanu sportā uzskata tieši sporta klubus. Zeltiņa vadītais hokeja klubs *Zemgale* spēlē Latvijas augstākajā līgā U-20 izlasē.



Smiltenes Bērnu un jauniešu sporta skolas ziņojumu dēlis
Foto: Mariss Priekulis

SMILTENĒ TOPĀ FUTBOLS, ARĪ ORIENTĒŠANĀS UN BMX

Smiltenes pilsētas Bērnu un jauniešu sporta skolā trenējas 540 bērnu, bet vēl atsevišķi ir atdalīta interešu izglītība, kura pieejama arī pagastu centros – Raunā un Apē, uzsver sporta skolas direktors Ivars Joksts. “Kopumā Smiltenes novadā sporto ap 700 bērnu, kas ir trešā daļa no bērniem novadā,” stāsta Joksts. Jaunos dalībniekus skola piesaista sociālajos medijos un publiski daudzinaot jauno smiltentiešu sportiskos sasniegumus. Smiltentieši aktīvi sporto arī pieaugušie, strādā daudzi sporta klubi – aktivitāte būtu vēl augstāka, ja būtu pietiekamas sporta zāles.



Smiltenes Bērnu un jauniešu sporta skolas direktors Ivars Joksts
Foto: Mariss Priekulis

No pilsētas sporta skolas audzēkņiem meitenes ir tikai piektā daļa, – revīzijā atklāja Valsts kontrole. Vaicāts, kāpēc situācija ir tāda, Joksts norāda, ka meitenes ir pasīvākas sportā, bet ļoti aktīvi dejo. “Sporta skolā tīri meiteņu sporta veids ir volejbols. BMX riteņbraukšanā ir pa dažām meitenēm, bet pārsvarā ir zēni. Vieglatlētikā – kā kurā grupā, tur ir vairāk meiteņu,” vērtē direktors.

Lai uzlabotu treniņu kvalitāti, skola ik gadu aptaujā vecākus. “No aptuveni 450 vecākiem anketas aizpilda nepilni 100, tas ir maz,” norāda Joksts, piebilstot, ka tagad aptaujas pilda viedierīcēs un šī vide pieļaujot lielāku pavisrību.

Smiltentie Līne Brūvele mazotnē trenējās orientēšanās sportā, vieglatlētikā un vēl atrada laiku tautas dejām, tāpēc tagad, strādājot par treneri, darbā vēlas, lai bērni eksperimentē,



pamēģina vairākus sporta veidus, jo tas cilvēku padara daudzpusīgāku. Izvietojot afišas veikālā un skolās un apmeklējot skolēnus klātienē, Brūvele pirms desmit gadiem sāka komplektēt orientieristu grupas sporta skolā. Arī tad, kad vecāki vērsās pie treneres, viņa vaicāja, kur reklāmas afiša pamanīta, lai turpmāk vēl trāpīgāk uzrunātu bērnus. Treneres skoloto orientieristu lielākais sasniegums ir 2019. gadā Igaunijā, Otepē izcīnītās sudraba medaļas pasaules čempionātā, vien piekāpjoties austrāliešu vienaudžiem. Turklāt toreizējā komandas dalībniece Anda Jaunmuktāne tagad ir Brūveles koleģe sporta skolā. “Orientēšanās iemāca patstāvību un tikt galā ar problēmām,” uzsver trenere, jo trasē bērns lielākoties ir viens un viņam ir jāizdomā, kā kartē redzēto pārlīkt uz reālo situāciju mežā, laukā vai pilsētā. Turklāt orientieristi ir labi matemātiķi, novērojuši Brūvele.

2025./2026. mācību gadā pilsētas sporta skolā trenējas 45 orientieristi un 43 BMX riteņbraucēji. Šie bērni un jaunieši veido BMX kluba *Silvas Ziķeri* kodolu. Klubs bērnu piesaista ar sacensībām un panākumiem Latvijas un pasaules līmenī. *Silvas Ziķerus* par saviem sauc divas olimpietes, kuras trenējis kluba vadītājs Ģirts Kātiņš, – pasaules junioru un U-23 čempione, olimpiete Veronika Monika Stūriška un bronzas medaļas ieguvēja pasaules čempionātā asfalta velotrasē (*pump track*) Vineta Pētersone. Kātiņš atsauc atmiņā reizi, kad uz treniņu sporta stundas laikā pilsētas sporta hallē atnākusi olimpiete Stūriška. Meitenes uzreiz bijušas klāt un lūgušas viņai autogrāfus.

Smiltenes Bērnu un jauniešu sporta skolas orientieristu grupas trenere Līne Brūvele
Foto: Mariss Priekulis



Orientieristu grupa (trenere Līne Brūvele vidū) pēc sacensībām
Foto: no Līnes Brūveles personīgā arhīva



BMX kluba *Silvas Ziķeri* vadītājs Girts Kātiņš
Foto: Mariss Priekulis

Trīs Zvaigžņu balvas nominācijas *Gada jaunatnes treneris* ieguvējs Kātiņš kopā ar treneri Renāru Augu kaļ plānus kluba trases rekonstrukcijai. *Silvas Ziķeriem* ar pašvaldību ir noslēgts patapinājuma līgums, tādēļ klubs apsaimnieko trasi. Kātiņš lēš, ka tādējādi klubs ik gadu no pašvaldības saņem trīs četrus tūkstošus eiro. Tomēr viņš aicina finansējumu piešķirt vairāk. Ja Smiltenes novada pašvaldībai vajadzētu algot darbinieku trases uzturēšanai, izmaksas vietvarai būtu vismaz divas reizes lielākas, rēķina Kātiņš. Savukārt sadarbība ar Smiltenes sporta skolu nozīmē, ka audzēkņu vecāki nemaksā par treneru atalgojumu – caur sporta skolu to sedz valsts. Turklāt pašvaldība 2024. gadā *Silvas Ziķerus* atbalstīja ar 2472 eiro, kas gan ir tālu no lielākajiem atbalsta saņēmējiem novadā, kur līderis ir futbola klubs *Smiltene* ar 15 820,82 eiro.

BMX kluba *Silvas Ziķeri* vadītājs Kātiņš oponē sporta skolu reformas piekritējiem. Viņaprāt, esošā sporta skolu un interešu izglītības sistēma darbojas labi, bet ir uzlabojamas nianšes. Ar rūgtumu viņš stāsta: “Esmu treneris ar ļoti lielu stažu, A kategoriju, ar starptautiskiem panākumiem, bet mana alga [sporta skolā] ir tāda pati kā RSU LSPA [Rīgas Stradiņa universitātes Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijas] studentam, kurš vienlaikus strādā par treneri.” Treneris uzskata, ka “mums vajag savu ceļu, nemeklēt, ka Igaunijā vai Lietuvā ir labāk”. Sasniegumu latīņu sporta skolās varētu pārskatīt, piemēram, samazināt vajadzīgo dalības reizu skaitu sacensībās. Tomēr tas sporta skolas varētu tuvināt interešu izglītībai.

BALVU NOVADĀ BAŽĪJAS PAR NĀKOTNI

Pašvaldībā no 1886 bērniem Balvu Sporta skolā trenējas trešdaļa, un sportot var desmit dažādos sporta veidos, – pauž Ziemeļlatgales Sporta centra vadītājs Arnis Voika. Viņa vadītā iestāde atbild par sportu visā Balvu novadā, kurā ir otrs vismazākais cilvēku blīvums Latvijā, atpaliekot vien no Ventspils novada. Tas nozīmē, ka novada lielajā teritorijā iedzīvotāji dzīvo izklaidus, tādēļ pašvaldībai grūtāk veicas ar sporta aktivitāšu nodrošināšanu. Neregulāri, ik pa pāris gadiem, Sporta skola ar prezentāciju iepazīstina skolēnus novada izglītības iestādēs. Voika ir arī Sporta skolas basketbola treneris un vismaz divas reizes gadā rīko basketbola pēcpusdienas. Pasākumā mazākie bērni sacenšas ar mātēm, bet vecākie sporta skolas audzēkņi spēkojas ar tēviem.



Ziemeļlatgales Sporta centra vadītājs Arnis Voika
Foto: Mariss Priekulis

Balvu novada pagastu centros sporta halles lielākoties ir savu laiku nokalpojušas. Līdzīgi ir visās trijās pilsētas sporta hallēs – Balvu Valsts ģimnāzijā, Balvu sākumskolā un Balvu profesionālajā un vispārizglītojošajā vidusskolā. Kā uzsver Voika, šajos sporta objektos ir grūti nodrošināt brīvus laikus, kā arī “sporta zāles ir morāli novecojušas”, jo celtas pirms vairāk nekā 45 gadiem. Novadā par sportu atbildīgais Voika nesekmīgi kandidējis pēdējās Balvu novada pašvaldību vēlēšanās. 2021. gadā, kandidējot no politiskās apvienības *Latgales partija* saraksta, programmā solījis uzbūvēt multifunkcionālu halli Balvos. 2025. gada pašvaldību vēlēšanās Voika nesekmīgi pārstāvēja partiju *Latvija pirmajā vietā*, kas vien iestājās par jaunu halli Balvos.

Līdzīgi kā pārejās trijās (par Olaines novadu nav datu) Valsts kontroles revidētajās pašvaldībās, arī Balvu novadā sporta skolu apmeklē krietni vairāk zēnu (70 %) nekā meiteņu (30 %). Interesu izglītībā sadalījums ir nedaudz vienmērīgāks – 63 % pret 37 %.

“Esmu mēģinājis komplektēt meiteņu grupu basketbolā, man neizdevās, tāpēc no 1995. gada [basketbolā] vienīgi zēni,” skaidro Voika. Viņš uzskata, ka ar meitenēm sarežģījumi sākas pubertātes vecumā, kad pajūkot grupas. Balvos dažas meitenes spēlē futbolu kopā ar zēniem, bet, apmeklējot sporta skolu trešajā gadā, meitenēm un zēniem jābūt atsevišķi, stāsta Sporta centra vadītājs.

ATBILDĪBA AUG, FINANSĒJUMS NE

Izvirzot bērnu un jauniešu sportu kā prioritāti, šī gada februāra izskaņā Ministru kabinets atbalstīja Sporta likuma projektu, un Saeima to nodeva izskatīšanai atbildīgajai komisijai. Pašreizējais Sporta likums ar dažādām izmaiņām ir spēkā no 2002. gada. Izglītības un zinātnes ministrija skaidro, ka likums noteiks jaunus sporta organizēšanas un attīstības pamatus, kā arī skaidrāk sadalīs, kādi darbi sportā veicami valstij, bet kādi – pašvaldībai.

Tieši uzdevumu palielinājums pašvaldībām kļuvis par strīdus ābolu. Jaunajā likumā daudz biežāk lasāms vārds “finansēt”. Turpmāk pašvaldībām būs jāizstrādā kritēriji, kā finansēt valsts akreditētos privātos sporta klubus, kuri darbojas pašvaldību teritorijās. Līdz šim pašvaldības galvenokārt koncentrējās uz sporta skolu atbalstīšanu.

Šis ir viens no vietvaras sporta jomā pārstāvošās Latvijas Pašvaldību savienības iebildumiem, tāpēc tā nav saskaņojusi likumprojektu. Savienība aicināja noteikt tiesības, nevis pienākumu pašvaldībām dot naudu privātajiem sporta klubiem, kā arī Izglītības un zinātnes ministrijai norādīt aprēķinus par jaunā uzdevuma ietekmi uz pašvaldībām un uzrādīt finansējuma avotus. Ministrija pašvaldības pārstāvošās biedrības iebildumu neņēma vērā, jo jaunais uzdevums vietvarām sekmējo gan izglītības pieejamību, gan kvalitāti un vienlīdzīgu attieksmi pret izglītojamiem neatkarīgi no iestādes juridiskā statusa.

Jaunveidotajam Sporta likumam jāstājas spēkā 2026. gada 1. jūlijā. Sagaidāms, ka atsevišķos jautājumos pašvaldību pretestība turpināsies, tāpēc arī sekos diskusijas par valsts un pašvaldību uzdevumu sadalījumu arī bērnu un jauniešu sportā.

KO JAUNIEŠI SAGaida NO SPORTA NODARBĪBĀM

Jelgavas jauniešu centrā *Pakāpiens* sastaptie jaunieši ir ļoti aktīvi arī ārpus skolas. Viens no viņiem mācās Jelgavas tehnikuma 4. kursā un, pateicoties reiz apmeklētām regbija pulciņam, sasniedzis pat Latvijas jauniešu izlases līmeni. Šobrīd nodarbojas ar svarcelšanu un apmeklē volejbola pulciņu. Ja jauniešs būtu sporta skolotājs, viņš stundu iesāktu ar vieglu iesildīšanos un pavaicātu skolēniem, ko viņi vēlētos darīt. Piemēram, varētu doties uz svaru zāli vai spēlēt volejbolu.

Savukārt 6. klases skolēns atzīmē, ka visvairāk sporta stundās gaida sprinta

distances, bet viņam ļoti nepatīkot izturības skrējieni. Kopā ar ģimeni viņš labprāt dodas sportot uz skolas stadionu blakus mājām. Ja kādreiz būtu sporta skolotājs, stundu sāktu ar sešiem iesildīšanās apliem, kam sekotu "brīvais laiks" – katrs skolēns izvēlētos sev tikamāko sporta veida aktivitāti.

Aizvien pieaugošais ķermeņa svars mudināja sportot citu jauniešu, kurš tehnikumā atrada iespēju, kā programmēšanu sabalansēt ar sportu. Šobrīd citīgi apmeklē treniņzāli, arī jauniešu sporta centrā *Pakāpiens*. Viņam skolas sporta stundas neesot patikušas. Izņēmums bijušas orientēšanās aktivitātes.

Tikmēr 7. klases skolēnu uzrunā dažādie uzdevumi sporta stundās un brīvais laiks. Savukārt 7. klases skolniecei sportot nepatīk (īpaši izturības skrējieni), tomēr viņa atzīst, ka sporta stundās labprāt uzspēlē basketbolu.

Balvu novada Bērnu un jauniešu centrā sastaptajiem pieciem jauniešiem ir ļoti raiba sportošanas pieredze. Kāds sporto tikai koledžā, cits – gan skolā, gan sporta skolā vai treniņzālē. Spriežot pēc jauniešu stāstītā, var secināt, ka Balvu pusē ir spēcīgas volejbola tradīcijas. Tas atspoguļojas arī sporta stundās – lielāks akcents uz volejbolu, bet var nodarboties arī ar basketbolu un futbolu. Divi puīši atzīst, ka nodarboties ar svarcelšanu un basketbolu sākuši savu brāļu ietekmē. Visi kā viens jaunieši rezumē, ka stadioni un āra treniņzāles ir pieejami, tāpēc sportošana ir katra paša rokās.

Uzrunātā jauniešu uzteic Balvu Valsts ģimnāzijas sporta skolotājus, kuri ne tikai seko noteiktai sporta veidu secībai, bet arī katrā sporta stundā iekļauj kādas citas muskuļu grupas treniņus, turklāt dažas reizes gadā fiziskās aktivitātes aizstāj ar galda tenisu vai galda spēlēm. ?

Studē žurnālistiku

GŪSTI iemaņas rakstojā, radio un TV žurnālistikā

DARBOJIES RSU studentu medijā "Skaļāk!", piedalies improvizētās preses konferencēs un tiesu sēdēs, veido Latvijā vienīgo pētnieciskās žurnālistikas žurnālu "Inquisitio" un **PIEDZĪVO** simulācijās balstītu izglītību

IZEJ PRAKSI lielākajos un ietekmīgākajos Latvijas medijos

KĻŪSTI par prasmīgu žurnālistikas virzītāju multimediju vidē

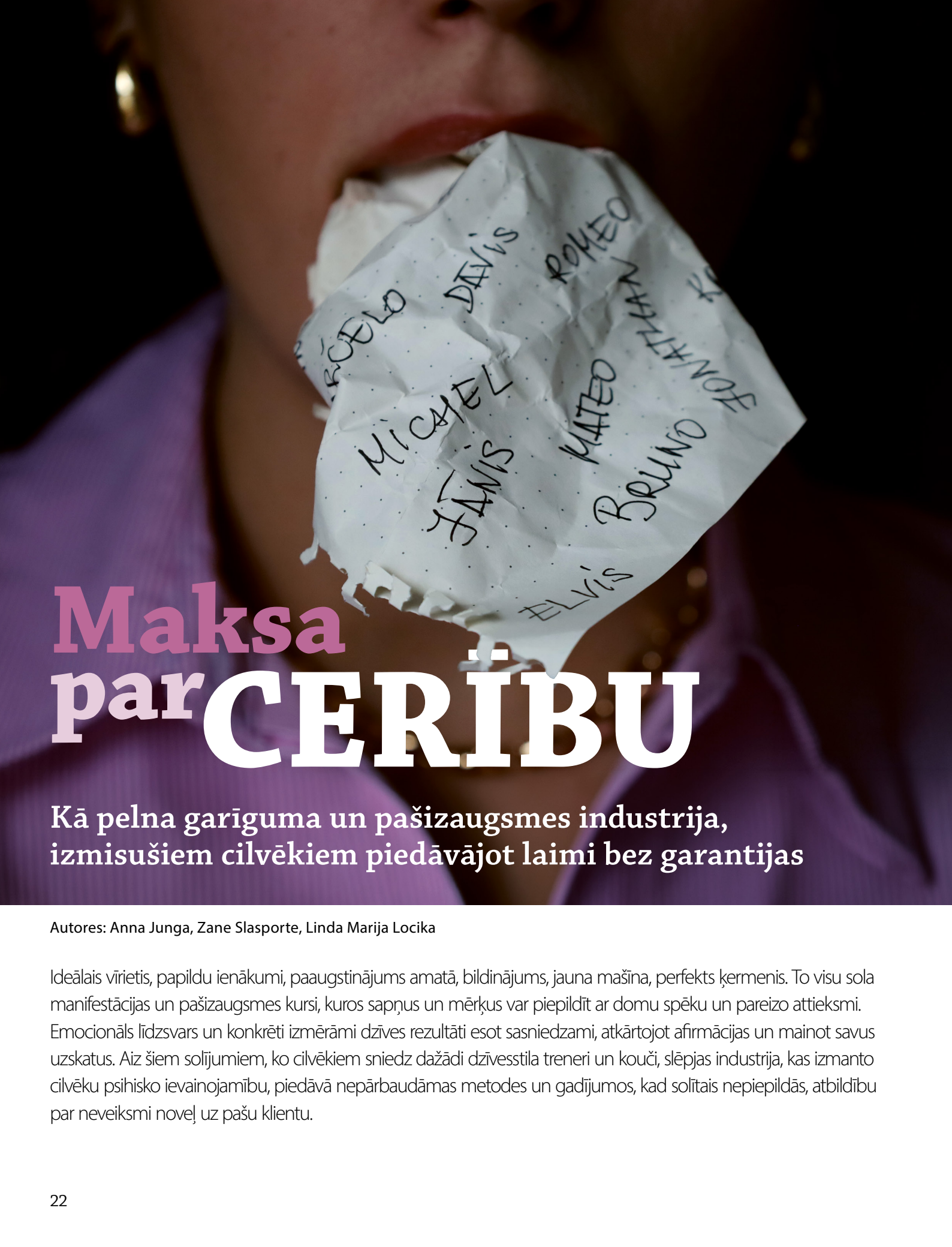
IZMĒĢINI sevi ziņu, foto, sporta, kultūras vai pētnieciskajā žurnālistikā un **IEJŪTIES** redaktora vai producenta ādā

VAIRĀK PAR STUDIJU PROGRAMMU **MEKLĒ**



sociālo problēmu un risku pētījumi

- Vai grūtā brīdī
noder manifestācija?
- Bailes naktsklubā.
ledzeršana nepalīdzēs!

A close-up photograph of a woman's face, partially obscured by a crumpled piece of white paper she is holding in her mouth. The paper has several names written on it in black ink: ROYCELO, DAVIS, ROYCELO, MICHAEL, JAVIS, MATEO, ELVIS, BRUNO, and TONATHAN. The woman is wearing a purple top and a gold earring.

Maksa par CERĪBU

**Kā pelna garīguma un pašizaugsmes industrija,
izmisušiem cilvēkiem piedāvājot laimi bez garantijas**

Autores: Anna Junga, Zane Slasporte, Linda Marija Locika

Ideālais vīrietis, papildu ienākumi, paaugstinājums amatā, bildinājums, jauna mašīna, perfekts ķermenis. To visu sola manifestācijas un pašizaugsmes kursi, kuros sapņus un mērķus var piepildīt ar domu spēku un pareizo attieksmi. Emocionāls līdzsvars un konkrēti izmērāmi dzīves rezultāti esot sasniedzami, atkārtojot afirmācijas un mainot savus uzskatus. Aiz šiem solījumiem, ko cilvēkiem sniedz dažādi dzīvesstila treneri un kouči, slēpjas industrija, kas izmanto cilvēku psihisko ievainojamību, piedāvā nepārbaudāmas metodes un gadījumos, kad solītais nepiepildās, atbildību par neveiksmi novēl uz pašu klientu.

Pēc bezpeļņas organizācijas Starptautiskā koučinga federācija 2024. gada aplēsēm Amerikas Savienoto Valstu dzīvesstila treneri ir nopelnījuši vairāk nekā 4,56 miljardus dolāru. Tā ir viena no profesijām, kas attīstās visstraujāk. Pēc 2024. gada tirgus izpēti un izpratnes aģentūras *Opinium* veiktā pētījuma datiem izriet, ka no aptaujātajiem 2000 Apvienotās Karalistes jauniešiem gandrīz 7 no 10 piekopt dažādas manifestācijas prakses. Manifestāciju treneru uzplaukums vērojams 2020. gadā, kad cilvēki Covid-19 pandēmijas dēļ bija spiesti uzturēties mājās. *Google* meklējumi vārdam *manifestation* pieauga par 600 %, un arī Latvijā sāka attīstīties šī sociāli, psiholoģiski un ekonomiski aizdomīgā industrija. Viena no vadošajām dzīvesstila trenerēm Latvijā, kuras auditoriju sociālo mediju platformā *Instagram* veido vairāk nekā 26 400 sekotāju, ir Liene Uresina. Transformāciju un biznesa sasniegumu trenere 2021. gadā reģistrējusi uzņēmumu SIA PROGRESS ME.

KAS IR MANIFESTĀCIJA UN TĀS KURSI

Vārds *manifest* (tul. no angļu val. – manifestēt), kas skaidrots Kembridžas vārdnīcā, 2024. gadā tika atzīts par gada vārdu. Tiešsaistes vārdnīcā tas kopumā meklēts 130 000 reižu, kas liecina par sabiedrības vēlmi izprast šī jēdziena nozīmi un pielietojumu. Manifestēšana visbiežāk skaidrota kā pārliecība, ka ar domu, vizualizāciju un afirmāciju palīdzību iespējams ietekmēt realitāti, piemēram, piesaistīt naudu, uzlabot attiecības, veicināt karjeras izaugsmi vai iegūt personīgo laimi. Sākotnēji šī prakse pasniegta kā nekaitīgs motivācijas instruments. Taču pandēmijas laikā un pēc tās manifestēšanas un pašizaugsmes industrija mainījās. Personas, kuras piedāvā programmas un individuālās sesijas ar solījumiem par finansiālu brīvību, ideālām attiecībām, istu sievišķību, iepriekšminētos un citus labumus nesaista tikai ar manifestācijām vai manifestācijas nodarbībām. Šie kursi parasti tiek papildināti ar numeroloģiju, meditāciju, elpošanas tehniku un taro kāršu izlikšanu, auras tīrīšanu vai enerģētisko zīmēšanu. Lai arī nosaukumi ir dažādi, kursu apraksti un to saturs bieži ir līdzīgi. Piemēram, Litas Liepas manifestēšanas kurss *Tavi sapņi var kļūt par Tavu realitāti!* sola izaugt līdz vibrācijai, kas savieno ar sapņiem, izmantojot pareizas

elpošanas metodes, un enerģētisko zīmēšanu, kas aprakstīta ievilinošos solījumos. Taču atbildība par rezultātu gandrīz vienmēr tiek atstāta indivīda ziņā. Ja kāds no solījumiem nepiepildās, vainīgs ir patērētājs, kurš kādu no kursu soļiem nav pareizi izpildījis.

KĀPĒC CILVĒKI TAM TIC

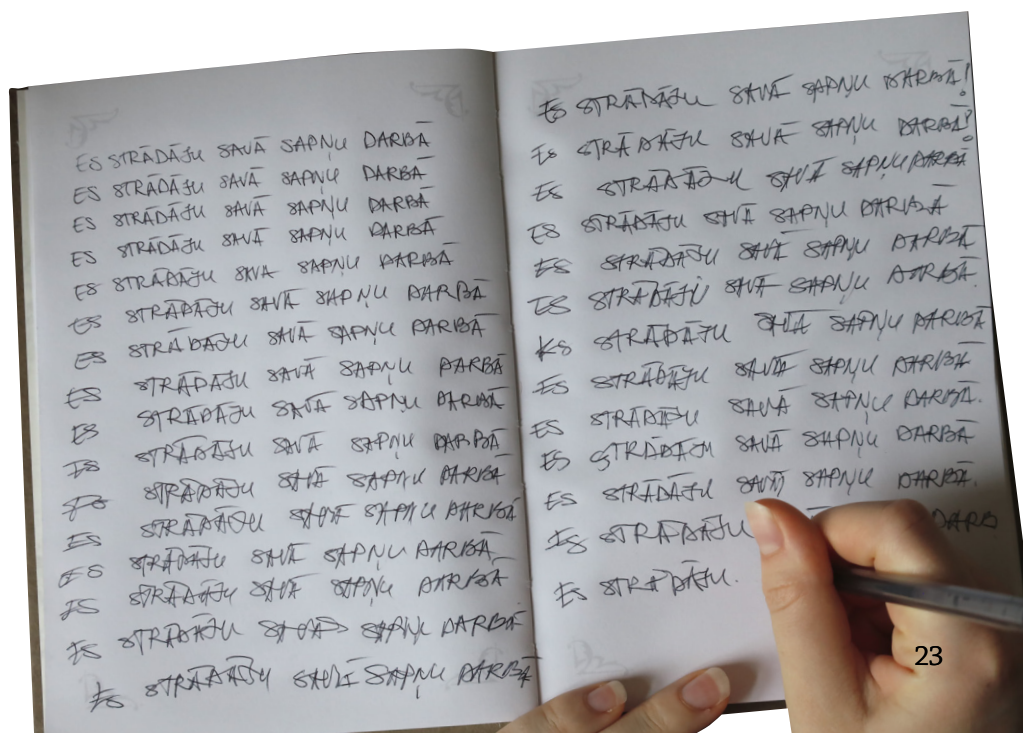
Smilšu spēles terapeite Madara Junga, kas strādā terapijas centrā *Skaņas un mūzika*, komentē psiholoģiskos fenomenus un taktikas, kas mudina cilvēkus ticēt manifestācijai un maksāt par kursiem, kuri “spēj sniegt atbildes” uz jautājumiem par viņu dzīves problēmām. Junga stāsta: “Cilvēki, kas veido savu biznesu uz pašpalīdzības kursiem, gandrīz vai vienmēr norāda uz cilvēka iekšējiem kompleksiem. Viņi tev pat var konkrēti minēt kādu problēmu, kas traucē un kā to var uzlabot. Tas nav nekas slikts – mācīties pārprogrammēt savus paternus [uzvedības, rīcības šablonus, kas sistemātiski atkārtojas – *red. piebilde*] vai pieejas. Taču, ja dzīves izmisuma brīžos cilvēks atrod kādu, kam uzticēties, šajā gadījumā manifestāciju skolotāju vai dzīves kouču (angl. *life coach*), kļūst daudz vieglāk noticēt tam, par ko citā mentālās veselības stāvoklī cilvēks būtu daudz skeptiskāks.”

Junga turpina: “Cilvēka smadzenes iekārtotas tā, ka mēs vēlamies ticēt kādam brīnumam. Tie var būt augstāki spēki vai dzīves notikumu sakritība, kas visu atrisinās. Kad mūs nogurdina reālā pasaule, gribas ticēt, ka ir kāds brīnums, kas vieglākā veidā mums ļaus tikt pie visa kārotā. Protams, kad tu pieslēdzies pašrealizācijas kursiem tādā dzīves mirklī, kad tevi ir apjukums, un tev preti nostājas veiksmīga biznesa sieviete, kas pastāvīgi publicē savus foto no atvaļinājumiem Dubajā, tev šķiet – viņai ir atbilde! Tas ir slavenais placebo efekts. Ja mēs atrodam kādu veidu, kā to stimulēt un attīstīt, tad nav nekāda iemesla, kāpēc neķerties pie manifestācijas, jo to ir iespējams paveikt arī bez dārgām izmaksām.”

Cilvēka smadzenes iekārtotas tā, ka mēs vēlamies ticēt kādam brīnumam. Kad mūs nogurdina reālā pasaule, gribas ticēt, ka ir kāds brīnums, kas vieglākā veidā mums ļaus tikt pie visa kārotā.

“UZ ŠO ES NEBIJU PARAKSTĪJUSIES!”

Nereti cilvēki, kuri pelna naudu, uzlabojot citu cilvēku dzīvi, veido kopienas. Līdzīgi cilvēki un to sniegtais atbalsts ir viens no būtiskākajiem ieguvumiem pašizaugsmes kursos. Tomēr tieši kopienas sajūta veicina modrības zudumu.



Trīs bērnu māte Baiba (55) pirms gada atkārtoti pieteicās Ineses Prisjolkovas pavasara studiju kursiem pašizaugsmei un veiksmīgai dzīvei, iegūstot ko vairāk, nekā vēlējas.

Baiba apraksta: “Pirms pāris gadiem es pirmo reizi biju pieteikusies uz citiem kursiem pie viņas par šo pašu tēmu. Toreiz viss it kā bija normāli. Tur bija parastas lietas – kā saņemties, kā noturēt enerģiju... Pie viņas kursi nav pārāk dārgi, laikam dārgākais, ko es samaksāju, bija 70 eiro par vairākām nodarbībām. Tad kādā brīdī 2024. gadā viņai ar vīru Tomu kaut kāds klikšķis notika, nu, maigi sakot, viņiem *aizgāja širmis*.

Kad tu pieslēdzies pašrealizācijas kursiem tādā dzīves mirklī, kad tevī ir apjukums, un tev pretī nostājas veiksmīga biznesa sieviete, kas pastāvīgi publicē savus foto no atvaļinājumiem Dubajā, tev šķiet – viņai ir atbilde!

Vīram atvērās kanāls ar kosmosu, un no turienes plūda informācija vai notika tā sauktais *channelling*. Savukārt viņa pati sāka *dzemdēt zemi*, lai ko tas arī nozīmētu. Viņi par to sāka runāt pašizaugsmesursos, kur tādas tēmas vispār neiederējās. Katrs brīvā laikā tic, kam grib, bet tas nu galīgi nebija kas tāds, uz ko es būtu parakstījusies. Viss sāka izskatīties pēc sektas. Man ar draudzenēm viņas kursi bija vairāk kā kopīga nodarbošanās. Es noteikti varu teikt, ka šāda veidaursos veidojas kopienas un draudzības. Tāpēc ir saprotams, ka dažiem būtu grūti pamest kursus, jo tur ir cieša kopienas sajūta. Ja šis pagrieziensursos būtu noticis pāris gadus agrāk, godīgi sakot, es nezinu, varbūt es pati arī būtu parāvusies līdzī. Lai gan Baiba sevi uzskata par ezotērikas piekritēju, viņa šīs nozares biznesu vērtē ļoti skeptiski: “Man nešķiet godīgi pārdot cilvēkiem kaut ko tādu, ko nevar izmērīt. Tā var būt manifestācija, tā var būt garīgā prakse, bet, ja tev ir kaut kas no dabas dots, manuprāt, ar to ir jādalās, nepieprasot nenormālas naudas summas.”

Ņikita Bezborodovs, Bērnu un pusaudžu resursu centra psihiatrs, Baibas pieredzi raksturo kā tipisku gadījumu, norādot, ka samērā bieži kāda iemesla dēļ kopienas mērķi mainās. Šie iemesli var būt dažādi un ir atkarīgi no vadītāja un pašas kopienas. Psihologijā cilvēku spēju ticēt kaut kam augstākam sauc par maģisko domāšanu. Bezborodovs skaidro maģisko domāšanu: “Tā ir tāda tendence – saskatīt domas, situācijas, kas ietekmē pasauli –, bet tās ir pretrunā ar normālām cēloņsakarībām. Dažiem cilvēkiem šāda nosliece ir vairāk izteikta. Reizēm tas var novest pie sevis pārvērtēšanas idejām, kad atsevišķi cilvēki sāk ticēt savām spējām, nereagē uz realitātes

apstiprinājumu vai neapstiprinājumu, un tas var nonākt līdz murgainām idejām. Tas vienkārši ir patoloģisks stāvoklis. Tā [manifestāciju biznes], iespējams, ir apzināta manipulācija ar cilvēku grupu, lai iegūtu naudu vai

kādu citu labumu. Tomēr tā var būt arī grupas vadītāja dziļa un subjektīva ticība, ka tiešām ir “atvēries kanāls ar visumu”, un viņam gribas nodot šo ziņu tālāk.”

Šo kopienu stiprā puse, kā intervijā minēja arī Baiba, ir piederības sajūta. Psihiatrs uzsver: “Mēs esam sociāli dzīvnieki. Mums ir svarīgi just piederības sajūtu.” Vissvarīgāk izjust piederību grupai ir tieši pusaudža vecumā, kad cilvēks vēl tikai meklē un veido savu identitāti.

Ar šī vecuma cilvēkiem ir vieglāk manipulēt, jo sava kompānija ir svarīgāka par visu. Arī intervētā Baiba atzina, ka ir iespējams “pavilkties līdzī” šādās situācijās, taču dzīves pieredze palīdz kritiskāk izvērtēt manipulējošās situācijas. “Viena no piederības grupām var būt minēto pašizaugsmes kursu vadītāji un dalībnieki, bet tā nav vienīgā grupa tavā dzīvē, ja tev ir ģimene, darba kolēģi vai kaut kādas citas interešu grupas. Tas zināmā mērā pasargā no riska, ka ar tevi būs viegli manipulēt,” norāda psihiatrs.

“BŪS LABI... EJAM UZ BANKOMĀTU!”

Lai gan nākamajā stāstā izklāstīts atgadījums, kas dzirdēts ne vienu reizi vien, tas atkārtoti pierāda, ka cilvēks emocionāli ievainojamā stāvoklī ir gatavs uz visu. Citiem vārdiem sakot, mums gribas ticēt, ka brīnums ir iespējams.

Lelde (45) stāsta piedzīvoto: “Es atceros, kad man bija aptuveni 30 gadu, man sākās problēmas attiecībās ar vīru, un mūsu ģimenei bija tikko pievienojies trešais bērns. Visas meitiņas bija maziņas, un es nokļuvu diezgan izteiktā bezizejas situācijā. Staigāju pa Rīgu. Nezinu, kādā veidā, bet sieviete, kas uzdevās par dziednieci, to [emocionālo stāvokli – *red. piebilde*] uztvēra. Es nezinu, vai viņa bija īsta dziedniece, burve, bet viņa tik izpalīdzīgi pienāca klāt un apjautājās, vai viss ir kārtībā, jo viņa redzot, ka man esot uzlikta ļaunā acs un ka viņa to varot noņemt. Neko daudz es viņai detaļās neizstāstīju, nesāku histēriski raudāt, bet tas bija tieši tas, ko man vajadzēja dzirdēt, un pēc viņas ieteikuma es tiešām aizgāju uz bankomātu un izņēmu visu naudu, kas bija kontā, un viņai samaksāju.



Paldies Dievam, man kontā nebija ļoti daudz naudas, bet nu tie bija kādi 300 eiro, diezgan normāla summa. Viņa noskaitīja buramvārdus, pateica, ka viss atrisināsies, un aizgāja. Tikai nākamajā dienā es nācu pie prāta. Nevienam gadiem nestāstīju šo atgadījumu, jo kaunējos, bet tad sapratu, ka visi var nonākt tādā situācijā, tāpēc ir svarīgi, ka ir kāds, ar ko runāt grūtos brīžos, kaut vai lai atrunātu otru no stulbībām."

Bezborodovs uzskata, ka Lelde apzinājās savu konkrētā brīža ievainojamo psihisko stāvokli. Izmisuma un krīzes situācijās nav pamata sagaidīt, ka cilvēks spēs kritiski domāt vai neparastās situācijās meklēs sarkanos karogus. Krīzes situācija ir nestandarta psihisks stāvoklis, kas pieprasa konkrētas vajadzības. Kritiskā domāšana (kognitīvais mehānisms) ir evolucionāri mazāk attīstīta, tāpēc virsroku ņem bailes un stress – evolucionāri senāks un spēcīgāks mehānisms.

Psihiatrs pastāsta, ka viens no izplatītākajiem sarkanajiem karogiem ir maģiskais risinājums, ko iepriekš minēja arī smilšu spēles terapeite Madara Junga. Taču problēmas nav iespējams atrisināt ar maģisku pieskārienu. Bezborodovs

uzskata, ka personas, kuras mērķtiecīgi cenšas izkrāpt naudu, spēj arī veiksmīgi identificēt cilvēkus, kas nonākuši krīzes situācijās. Sarunas laikā nepieciešams noteikt, vai cilvēks tic maģiskajai domāšanai. Ja izvēlētais upuris to neatzīst, tad šo cilvēku ir daudz grūtāk apkrāpt. Bezborodovs kā vienu no iemesliem, kādēļ krāpniecības shēma tika īstenota veiksmīgi, min iespējamo Leldes ticību maģiskiem spēkiem.

MAĢISKAIS PIENS

Aleksejs pusaudža gados izjuta biežas sāpes rīklē, pat neliels aukstums izraisīja nepatīkamas sajūtas un saslimšanu. Jaunietis nodarbojās ar profesionālo sportu, viņa imūnsistēma bija laba, tomēr veselības problēma saglabājās. Kopā ar mammu Aleksejs vērsās pie sievietes, kas sevi dēvēja par dziednieci. Aleksejs atminas, ka dziedniecei piemita īpašas dotības sajūst cilvēku enerģētiskā līmenī. Sieviete ieteica, uz kuru skolu pāriet, kādu dzīves ceļu izvēlēties, spēja precīzi aprakstīt Alekseja svarīgākos dzīves notikumus, pat nosaukt viņa veselības problēmas. Aleksejs stāsta: "Kā es saprotu, ap cilvēku ir magnētiskais apvalks, un tajā var redzēt, kurās vietās cilvēkam ir ievainojums.

Viņa to pārbaudīja un pārliecinājās, ka ievainojums ir rīklē, mugurā un krūškurvī. Par rīkli es viņai stāstīju, par krūškurvi – ne."

Dziedniece seansa laikā lūdza Alekseja mammai aiziet uz tuvāko veikalu un nopirkt pienu. Sieviete noskaitīja buramvārdus un piekodināja Alekseju dzert apvārdoto pienu katru rītu – ledusaukstu, līdz būs izdzerts. Pēc piena izdzeršanas pāris mēnešu laikā sāpes rīklē izzuda. Tās nav atgriezušās. Aleksejs dalās ar savām pārdomām: "Tas ir notikums, kuru es pats nesaprotu. Kā auksts piens var palīdzēt pret kakla sāpēm? Jo pirms tam es gāju uz visādām medicīniskām procedūrām, piemēram, mandeļu piesaldēšanu, bet tas nepalīdzēja. Galu galā piens palīdzēja."

Nikita Bezborodovs uzskata, ka bieži veselības problēmu pamatā ir psihosomatiski, nevis fiziski cēloņi. Problēma ir drīzāk emocionāla, kas tikai fiziski izpaužas kā simptoms.

MAN IR
JAUNA
MAŠTNA

VARU
PIEDZEMDĒT
BĒRNUS





Psihiatrs min, ka it īpaši bērnībā emocionālais stāvoklis var būt sāpju cēlonis: “Bērniem ir ļoti maz bioloģisku iemeslu, kāpēc vispār varētu sāpēt galva. Ja galvassāpes ir tiešā veidā saistītas ar fizisko veselību, tad tās parasti ir diezgan nopietnas kaites. Visiem bērniem kādreiz sāp galva, bet tās izraisa drīzāk emocionāli, nevis bioloģiski iemesli.”

Kaut gan pašizaugsmes un garīguma prakses sniedz cilvēkiem cerību un motivāciju, šo solījumu īstenošanos nav iespējams pārbaudīt.

Cilvēkiem ir divi universāli stresa pārvarēšanas mehānismi – internalizācija un eksternalizācija. Stresa stāvokli emocijas tiek internalizētas, proti, iekšēji pavērstas pret sevi, vai pretēji – eksternalizētas – izpaustas uz āru. Psihiatrs uzsver: “Ja mēs izmantojam internalizāciju, tas ir kā katliņš, ko uzliek uz uguns – tvaikiem kaut kā ir jāizlaužas. Tas ir psihisks aizsardzības mehānisms, izteiktāks bērniem un jauniešiem. Šie tvaiki izlaužas kā fizisks simptoms.”

Sarunā psihiatrs Bezborodovs dalījās ar līdzīgu pieredzi. Bērnībā viņam bijušas stipras galvassāpes, kuras arī ieteica ārstēt ar pienu. Tomēr metode bijusi nedaudz citāda nekā Alekseja gadījumā, turklāt sāpes nemazinājušās. Bezborodovs atceras, ka pienā vajadzēja vārit pētersīļu sakni. Pienam acimredzot ir simboliska nozīme – pēc psihiatra domām, to varētu saistīt ar mātes pienu.

Psihiatrs norāda, ka Alekseja sāpju iemesls bija saistīts ar emocionālo stāvokli. Ārstēšanās izdevās veiksmīgi, iespējams, placebo efekta dēļ. Placebo iedarbojas caur ticības spēku, pašiedvesmu un mūsu smadzeņu spēju ietekmēt ķermeni. Vienīgais trūkums ir tas, ka efekts nav noturīgs.

Bezborodovs stāsta par placebo efekta ietekmi: “Placebo efekts ir izteiktāks, ja tā nav tablete, bet, piemēram, kapsula, vēl labāk, ja šī kapsula ir rūgta. Ja pielietota invazīva procedūra, piemēram, injekcija ar šļirci, tad placebo efekts ir vēl izteiktāks. Droši vien, ja piens ir ļoti auksts vai pienā ir izvārīta pētersīļu sakne, tas var pastiprināt placebo

efektu. Galvassāpes un jebkas, kas ir saistīts ar mūsu veģetatīvo nervu sistēmu un imūnsistēmu, uz to var reaģēt. Pastāv iespēja, ka pamata iemesls bija drīzāk psihisks vai emocionāls. Tas, iespējams, ir placebo efekts. Absolūti zināma parādība.”

LĒTS UN ĀTRIS VEIDS, KĀ UZZINĀT SAVU NĀKOTNI

Terēze (52) sava mūža laikā vairākkārt ir apmeklējusi dziednieces un zilnieces, it īpaši brižos, kad dzīvē izjūta nestabilitāte. Viņa tic, ka ir cilvēki, kuriem piemīt pārdabiskas spējas. Sieviete atminas bērnības dienas un to, kā viņas māte arī apmeklēja dziednieces. Terēze vērsanos pie zilniecēm pamato ar vēlmi gūt ieskatu gaidāmajā nākotnē. Daļa pareģojumu esot piepildījušies. Sākotnēji sieviete bijusi skeptiska, tomēr lētie (5–10 latu) seansi un ziņkāre ņēmusi virsroku. Pēdējo seansu Terēze apmeklējusi pirms astoņiem gadiem; šobrīd pie zilniecēm vairs nedodas. Tomēr gadu laikā sievietes pārliecība nav mainījusies – viņa tic, ka dažiem cilvēkiem var būt īpašas spējas, kas ļauj sniegt atbildes uz neskaidriem jautājumiem un ieskatīties nākotnē.

Psihiatrs Bezborodovs skaidro: “Cilvēka prāts ir pārliecināts, ka lielākam notikumam ir iemesls, tas nevarēja notikt nejauši, piemēram, lāstekas uzkrāšana uz galvas – tā uzreiz ir zīme.”

Pirmo reizi Terēze pie zilnieces vērsās 2005. gadā, laikā, kad zilēšanas saloni bija plaši pieejami, un vistuvākais esot bijis Rīgas centrā. Pirmais zilnieces pareģojums sievietē radījis šaubas: “Es neticēju un domāju, ka viņa izdomā visādas muļķības. Viņa savu sakāmo pielīdzināja manai situācijai. Zilniece stāstīja, ka var redzēt tikai desmit gadu tālu nākotni, un bridināja, ka viss var mainīties.”

Pēc seansa Terēze vairākkārt apmeklēja ne tikai zilnieces, bet arī dziednieces. Katrai esot bijušas savas metodes, tomēr lielākā daļa izmantoja kārtis vai lūdza Dievu.

Terēze atminas: “Sākumā es neticēju, bet viņa sāka stāstīt interesantas lietas. Seansos dziedniece izmantoja svārstu. Viņa, protams, nestāstīja neko sliktu. Dziedniece bija ļoti veca un stāstīja, ka dzīvē jābūt gudrākam un jāpiedod. Rādīja zinātniskus žurnālus, stāstīja par čakrām.”

Psihiatrs uzskata, ka, visdrīzāk, sieviete vērsās pie zilniecēm situācijās, kad radās nepieciešamība pēc skaidrības vai atbalsta. Bezborodovs skaidro, ka zilnieces izmanto universālas metodes: "Līdzīgas [metodes] izmanto arī baznīcas un citas organizācijas. Rituāla darbība universāli mazina cilvēkos trauksmi. Rituāli var būt dažādi. Mums visiem ir ikdienas rituāli, kuru mērķis ir mazināt satraukumu." Psihiatrs uzsver, ka cilvēku prāts izveido vienkāršus mehānismus, lai mazāk patērētu enerģiju: "Vienkāršotie mehānismi kopumā mums palīdz. Tie palīdz ātrāk pieņemt lēmumus, bet dažreiz var nostrādāt kā kognitīva kļūda."

Bezborodovs kā vienu no kognitīvajām kļūdām min apstiprinājuma kļūdu. Cilvēki vislabāk atceras un mērķtiecīgi meklē informāciju, kas iekļauta mūsu jau eksistējošos pieņēmumos vai ticībās: "Ja mēs ticam, ka pasaulē ir cilvēki ar maģiskām spējām, tad mums ir tendence domāt, ka ir cilvēki, kas spēj redzēt nākotni vai kaut ko nolasīt no tavas auras. Tāpēc mēs

neapzināti izslēdzam no savas apziņas faktus, kas to neapstiprina."

MOTIVĀCIJA, BET NE GARANTIJA

L. J. Diksona (*L. J. Dixon*), M. J. Hornseja (*M. J. Hornsey*) un N. Hartlejas (*N. Hartley*) veiktais pētījums *Veiksmes "noslēpums": ticības manifestācijai psiholoģija* (angl. *"The Secret" to Success? The Psychology of Belief in Manifestation*) atklāj manifestācijas ticības struktūru un ļauj secināt, ka cilvēki, kuri tic domu un enerģijas spējai piesaistīt veiksmi un resursus, bieži pārvērtē savas spējas un iespējamās manifestācijas riskus. Cilvēkiem, kas tic manifestācijai, ir vērojamas lielākas cerības uz panākumiem un spēcīga pārliecība par personīgo varu, kas bieži saistīta ar idejām par kosmisko sadarbību vai ārejo spēku palīdzību. Bet, neskatoties uz šo pārliecību, nav atklāta saikne starp ticību manifestācijai un faktiskiem dzīves panākumiem. Biežāk novērojams, ka ticība vairāk ietekmē cilvēka uzvedību un lēmumus nekā reālus rezultātus.

Turklāt daži dati norāda, ka manifestētāji ir pakļauti riskantiem finanšu lēmumiem vai pat bankrota un krāpšanas riskiem, jo var ignorēt ļaundaru iepriekš izdomātas stratēģijas un objektīvus riska faktorus, balstoties uz pārliecību, ka viss sakārtosies.

No intervēto cilvēku atziņām un pētījumiem var secināt, ka manifestācijas un līdzīgi kursi bieži vien tiek apmeklēti emocionāli ievainojamās situācijās, kad ticība maģiskiem risinājumiem ņem virsroku pār kritisko domāšanu. Kaut gan pašizaugsmes un garīguma prakses sniedz cilvēkiem cerību un motivāciju, šo solījumu īstenošanos nav iespējams pārbaudīt. Psiholoģiski manifestācija, numeroloģija, enerģētiskā zīmēšana var sekmēt pašpārliecinātību un sniegt motivāciju, bet nenodrošina konkrētus rezultātus. Jāņem vērā – lai gan manifestācija var kalpot kā motivācijas instruments, patiesi nozīmīgu dzīves rezultātu sasniegšanai cilvēkam jāveic reāls darbs, kuru nevar aizvietot vizualizācija un afirmācijas. ?

Studē multimediju komunikāciju

ERASMUS+ un NordPlus APMAIŅAS PROGRAMMAS

JAUNĀKĀS PAAUDZES video un foto tehnika, montāžas un attēlu apstrādes programmas un fotostudija

IEJŪTIES operatora, producenta, ziņu diktora vai sociālo mediju redaktora lomā, darbojoties RSU studentu medijā "Skaļāk!"

APGŪSTI grafisko dizainu un web dizainu

STUDIJAS APVIENOTAS ar praksi vadošajos nozares uzņēmumos

VAIRĀK PAR STUDIJU PROGRAMMU MEKLĒ



ALKOHOLS – **DROSMEI,** DEJAS APLIS – **DROŠĪBAI**

Jauniešu naktsdzīve bieži tiek saistīta ar brīvību, izklaidēm un bezrūpību. Vasarā tā ir īpaši aktīva un populāra, tomēr naktsklubos un citās naktsdzīves vietās pastāv liels drošības apdraudējuma un seksuālas uzmākšanās risks. Mēs, pieci žurnālistikas studenti, Anna Junga, Zane Slaspote, Mariss Priekulis, Linda Marija Locika un Oļesja Garjutkina, vēlējamies izprast, kā alkohols ietekmē drošības sajūtu naktsklubos.

Autore: Anna Junga

Pētījuma gaitā tika intervētas desmit sievietes vecuma grupā no 18 līdz 25 gadiem. Apkopojot viņu pieredzes stāstus par Rīgas naktsdzīvi, mēģinājām noskaidrot, kas apdraud šī vecuma sievietes nakts izklaides vietās. Tika veiktas piecas individuālas intervijas un piecas dalībnieces aptaujātas fokusgrupā, kas ļāva vairākām personām atbildēt uz vienu jautājumu vienlaikus un papildināt citas atbildi.

Deviņas pētījuma dalībnieces dzīvo dažādās Latvijas pilsētās: **BAIBA** (21 gads), **LĪNA** (21 gads) un **GERDA** (20 gadi) – Ogrē, **ANNA** (18 gadi), **LĪGA** (20 gadi), **LIENE** (20 gadi), **EMĪLIJA** (21 gads) un **EVELĪNA** (21 gads) – Rīgā, **KRISTĪNE** (22 gadi) – Jūrmalā, savukārt viena dalībiece, **KARLĪNA** (21 gads), kas tika speciāli izvēlēta, lai gūtu ieskatu naktsdzīvē ārzemēs, pēdējos trīs gadus dzīvo Beļģijā, Gentē.

ALKOHOLS UN NAKTSDZĪVE

Viens no iemesliem, kāpēc pētījumam izvēlētas sievietes vecuma grupā no 18 līdz 25 gadiem, ir skaidrojams ar 2025. gadā publicētajiem Amerikas Savienoto Valstu pētnieku secinājumiem – apkopojot datus no 2021. līdz 2023. gadam, pētījumā *Nacionālā narkotiku lietošanas un veselības aptauja* (angl. *National Survey on Drug Use and Health*) pierādīts, ka 18–25 gadus vecas sievietes alkoholu lieto vairāk nekā vīrieši šajā vecuma grupā. Tas ir pilnīgs *pretstats* tendencēm laika posmā no 2017. līdz 2019. gadam.

Saskaņā ar Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) datiem, aptuveni 89 % Latvijas jauniešu, kas sasnieguši 15–16 gadu vecumu, vismaz reizi dzīvē ir pamēģinājuši alkoholu. Pārmērīga alkohola lietošana pusaudžu vecumā ir izplatīta visā Eiropas Savienībā. 2024. gada Eiropas skolu aptaujā par alkohola un citu narkotisko vielu lietošanu (angl. *European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs – ESPAD*) 35,6 % jauniešu, kuri sasnieguši 16 gadu vecumu, atzina, ka pēdējo 30 dienu laikā ir lietojuši alkoholu riskantā veidā (vienā reizē patērējot vairāk nekā 60 g alkohola). Tas liecina, ka vairāk nekā trešdaļa pusaudžu piedzīvo smagas intoksikācijas epizodes, turklāt tas notiek regulāri.

Lai gan mūsu pētījumā tiek apskatīti alkohola patēriņa paradumi Latvijas iedzīvotājiem no 18 gadu vecuma un tieši naktsdzīves

kontekstā, iepriekšminētie dati sniedz ieskatu jauniešu alkohola lietošanas paradumos līdz 18 gadu vecumam – laikam, kas nosaka personas turpmāko attieksmi pret alkoholu visa mūža garumā.

Tendence pārmērīgi patērēt alkoholu ir vērojama arī mūsu pētījuma dalībnieču vidū. Tā, piemēram, **EMĪLIJA** par saviem dzeršanas paradumiem izsakās šādi: “Man ir tā mentalitāte, ka liekas – ja tu dzer, tad vismaz kārtīgi, tad ir tas efekts. Es neredzu jēgu no izdzertā viena sidriņa vai viena aliņa.”

Pēdējos gados par ievērojamu draudu naktsklubos ir kļuvusi dzērienu sazaļošana – Rīgas pašvaldības policija ziņo par dzērienu sazaļošanas gadījumu skaita palielināšanos klubos un bāros. Tādas vielas kā *Rohypnol*, *GHB* (gamma-hidroksisviestskābe) vai ketamīns – bez smaržas un garšas – visbiežāk tiek izmantotas cilvēku, it īpaši sieviešu, sazaļošanai.

Seksuāla uzmākšanās ir viena no galvenajām problēmām naktsdzīves iestādēs. Vēl nesen Latvijā nebija īpašu administratīvo sodu par seksuālu uzmākšanos, tomēr 2024. gadā likumdevēji nolēma piemērot naudas sodu līdz 700 eiro par šādu uzvedību. Lai gan precīza statistika par uzmākšanos naktsklubos nav pieejama, Eiropas Savienības un Eiropas Dzimumu līdztiesības institūta dati liecina, ka Latvijā 36 % sieviešu pēdējo piecu gadu laikā ir piedzīvojušas seksuālu uzmākšanos.

DZERT VAI NEDZERT

Viens no noteicošajiem faktoriem, kas ietekmē cilvēku uzvedību naktsklubos un līdzīgās izklaides vietās, ir apkārtējie cilvēki, it īpaši draugi. Lēmums par to, vai vispār doties uz bāru vai klubu, kuru no tiem izvēlēties un cik daudz dzert, visbiežāk tiek pieņemts kolektīvi.



Aptaujātā **ANNA** atzina: lai cik ļoti viņa censtos nepakļauties apkārtējo spiedienam iedzert, viņa neesot spējīga tam pretoties. Alkohols kļūst par piederības zīmi. Alkohola nelietošana vakara gaitā var radīt sociālu diskomfortu, pat ja netiek izjuts tiešs spiediens no apkārtējiem to lietot. Tomēr katra pētījuma dalībiece arī atzina, ka dažkārt visa kompānija vienojas alkoholu nelietot, bet nekad nav bijusi tāda situācija, ka visa draugu kompānija dodas uz naktsklubu skaidrā. Vienmēr daļa kompānijas ir alkohola reibumā. Vismaz 80 % klubu pilsētā nebūtu, ja tajos netiktu piedāvāts alkohols, uzskata **EVELĪNA**.

SOCIĀLAIS LUBRIKANTS TOMĒR PALĪDZ

Alkohola lietošana naktsdzīves izklaidēs lielākoties ir kā sociāla rituāla daļa. Tas palīdz atslābināties, veicina sarunas un ļauj no visas sirds iztraktoties uz deju grīdas. Vairākas jauniešes to raksturo kā *sociālo lubrikantu*. Tas naktskluba vidē padarot komunikāciju draugu un svešinieku vidū vienkāršāku, kas ir svarīga naktsdzīves pieredzes daļa.

Līdz ar to alkohols veicina komforta sajūtu, kas neļauj saskatīt potenciālus draudus, jo “visi taču ir mani draugi”. Nereti šis maldinošais efekts ir tik spēcīgs, ka sievietes atpūšas drošību apdraudošā situācijā, bet iespējamie draudi tiek apzināti tikai nākamajā rītā vai vēl vēlāk.

BAIBA atminas, ka reiz attāpās viena pilnīgi svešu vīriešu kompānijā: “Dažkārt tu tā domā, ka varēja būt ļoti slikti, ka tas varēja slikti beigties. Tad tu vienkārši pamosties no rīta, skaties sienā vienā punktā un pārdomā – nu varbūt tomēr to [dzert] nevajadzēja!”

EVELĪNA par savu drošības sajūtu nepazīstamu cilvēku lokā izsakās negatīvi: “Es [dzērumā] varu parunāt ar jebkuru, kas nav ļoti labi.”

PIRMS BALLĪTES

Bieži sastopama prakse ir tā sauktais *pregaming* – iedzeršana pirms došanās uz klubu – kā sociāls saliedēšanās rituāls. Tas var būt veids, kā iesākt vakaru vai pavadīt laiku ar draugiem pirms pašas naktsdzīves. *Pregame* iekļauj dažādus rituālus – kopīgu iedzeršanu, gatavošanos naktsdzīvei, spēļu spēlēšanu u. c.

KARLĪNA, kura pēdējos trīs gadus dzīvo Beļģijā, par *pregame* izsakās atzinīgi: “Viss sākas ar *pregame* – mēs spēlējam kārtis, tad iedzeram un uzēdam. Bieži ārzemēs gājām kājām vai braucām stundu ar sabiedrisko transportu, lai tiktu līdz pilsētas centram. Tikmēr mēs izdomājam, piemēram, kaut kādu *challenge* [izaicinājumu], ka tev tur klubā

jānofočējas ar kādu, kuram ir plīks pauris, vai jāuztaisa *selfijs* ar bārmeni.”

Pregame kalpo arī kā veids izdevumu samazināšanai, jo naktsklubi ir populāri ar augstajām dzērienu cenām: šoti maksā vidēji piecus eiro, kokteiļi –, sākot no deviņiem eiro. Vairākas pētījuma dalībnieces atzina, ka *pregame* viņām patik labāk nekā izklaide naktsklubos.

Daļa no *pregame* rituāliem var notikt arī transportā – it īpaši, ja jāmēro garāks ceļš. To var īstenot sabiedriskajā vai personīgajā transportā (lai gan sabiedriskajā transportā alkoholu lietot ir aizliegts).

EVELĪNA par savu *pregame* rituālu transportā stāsta šādi: “Es braucu no Ogres [...], nu un tad dzeram vilcienā no plastmasas pudelēm, kur iekšā ir samiksēti dzērieni.”



- Kad dejo – **dejo apli**. Tam var pievienoties arī nepazīstamas personas, bet atrašanās aplī nodrošina to, ka ir iespējams redzēt katru dalībnieka darbības.

- Ja tiek pamanīta mazāka meiteņu kompānija, piemēram, divas līdz četras meitenes, vēlams **deju aplū** **apvienot**, tādējādi apli veidojot lielāku un drošāku. Karlina papildina: “Man šķiet, ka barā dejojot ir vienkārši foršāk un kaut kādā ziņā arī drošāk, jo tas ir aplis.” To apstiprina arī Evelīna: “[Apli] retāk ielaiž kādu citu iekšā, vai arī, ja ielaiž, tad tas nav tik liels *deal* [notikums], jo jūs vienkārši milzīgā grupā dejojat.”

- Nekad **nedrīkst atstāt dzērienus nepieskatītus**; jāpieskata arī nepazīstamu cilvēku dzērieni, ja tas tiek lūgts.

Līga atzina, ka nesen ir saskārusies ar dzērienu sažāļošanu vienā no Rīgas naktsklubiem. Viņa atceras: “Mēs [ar draudzeni] dzērienus atstājām un pēc tam dzērām. Parasti nav tā, ka mums paliek neskaidrs prāts no trim dzērieniem, tur vajag vismaz piecus un vairāk. Mums no kaut kāda otrā trešā dzēriena jau sāka palikt riktīgi slikti. Bija tā, ka tiešām vajadzēja iet uz tualeti, bija slikta dūša un ļoti, ļoti galva griežas.” Atrodoties tualetē, viņa aizmigusi un nogulējusi tur stundu. Atceroties šo sažāļošanas gadījumu, viņa uzsver, ka bija lūgusi palīdzību naktskluba darbiniekiem, bet neesot to saņēmusi. Viņa ir vilusies, ka cilvēki nav pievērsuši uzmanību tam, ka stundu no šīs tualetes kabīnes neviens nenāk ārā, kā arī pēc tam, paziņojot par notikušo apsargam, nekas nav ticis darīts lietas labā.

- **Nedrīkst pamest savus draugus**, it īpaši gadījumos, kad alkohols lietots pārmērīgi.
- Vienmēr ir jāapzinās, kur atrodas draugi. **Ja visi ierodas kopā, tad visiem arī kopā jādodas prom.** Kristīne par draugu pieskatišanas likumu izsakās ļoti stingri: “Pat ja tev ir ļoti jautri, bet draugam kļūst slikti, ir jābrauc prom un kādam ir jābrauc līdzi, lai zinātu, ka draugs tiks mājās un līdz gultai. Tāpēc kompānijās, kur nav kāds tuvāks draugs, ir riskantāk nonākt bezpalīdzīgā situācijā, jo ļoti iespējams, ka tevi mājās neviens nevedīs.”

NAKTSdzīves ZELTA LIKUMI

VIDE UN TĀS DROŠĪBA

Drošības sajūta ir atkarīga no vides, kurā tiek lietots alkohols. Četras no pētījuma dalībniecēm minēja, ka dod priekšroku bāriem, jo tie šķiet mazāki, mājīgāki un paredzamāki, tāpēc veicina drošības sajūtu. Mazāk cilvēku – mazāks apdraudējuma risks.

Kad respondentu fokusgrupā tika uzsāktas sarunas par drošību naktsklubos, visas grupas dalībnieces bija vienprātis – drošība tur nav garantēta, par to ir jā rūpējas katram pašam.

Drīzāk drošība ir nepārtraukts process – pastāvīga vides vērošana, uzvedības pielāgošana, kas “neprovoce” apkārtējos, un savas draugu kompānijas savstarpēja pieskatīšana.

Aptaujas laikā respondentu grupā vairākkārt tika minēti nerakstītie naktsdzīves [zelta likumi](#).

KAS LIEK JUSTIES NEDROŠĪ

Pētījuma dalībnieču drošības sajūtu visbiežāk ietekmējusi citu apmeklētāju, it īpaši vecāku vīriešu, uzvedība, kas saistās ar seksuālu uzmākšanos. Situācijas, kurās netiek respektētas verbāli izteiktās robežas, sastopamas bieži. Lai gan uzmākšanās notiek arī ārpus naktsdzīves vietām, 90 % gadījumu sievietes to piedzīvo tieši naktsklubos un bāros. Šādos gadījumos sievietes ar radušos situāciju visbiežāk tiek galā pašas vai ar draugu palīdzību.

Visas pētījuma dalībnieces piekrita, ka uzmākšanās parasti saistīta ar vecāku vīriešu nepiedienīgu uzvedību.

BAIBA dalās savā pieredzē: “Viņi uzreiz jau atnāk no muguras, piespiežas, cik tuvu vien var, kratās tur kā zivis.”

KRISTĪNE papildina teikto, pastāstot par vīrieti, kurš bijis vismaz 15 gadus vecāks: “Nāk ar jau nopirkto dzērienu un bāž man sejā – neko pat nesaka, pat ne “čau”. Es to dzērienu daļēji atgrūdu, un tad viņš [man] aplika apkārt roku – bija jālaižas.”

Pētījuma dalībnieces pauž neuzticību apsargiem un citiem naktsklubu darbiniekiem. Apsargiem būtu jābūt pirmajiem, kuriem lūgt palīdzību, taču pētījuma dalībnieces viņu rīcību raksturo kā vienaldzīgu, ar tendenci vainot upuri.

KRISTĪNE pastāsta par nepatīkamu un nepamatotu kluba apsargu attieksmi: “Mani nelaida iekšā, jo es neatbildu dreskodam. Labi, nu nelaid, bet viņš burtiski uzreiz sāka mani pazemot, sakot, ka jāģērbjas kā istai sievietei, un sāka reāli ar mums strīdēties.”

Savukārt **LĪNA** apraksta savas bailes no apsargiem: “Galvenais, man bieži vien ir vairāk bail no apsargiem, nekā no svešiem vīriešiem [...]. Viņi uzvedas kā pasaules karaļi.”

Pētījuma dalibniece **GERDA** atstāsta draudzeņu pieredzēto kluba apsargu vienaldzību: “Manas draudzenes aizgāja apsargam pateikt, ka kāds vīrietis viņām ir seksuāli uzmācies un lai sviež viņu ārā. Apsargs esot teicis: “Bet tu jau noteikti pati to gribēji!””

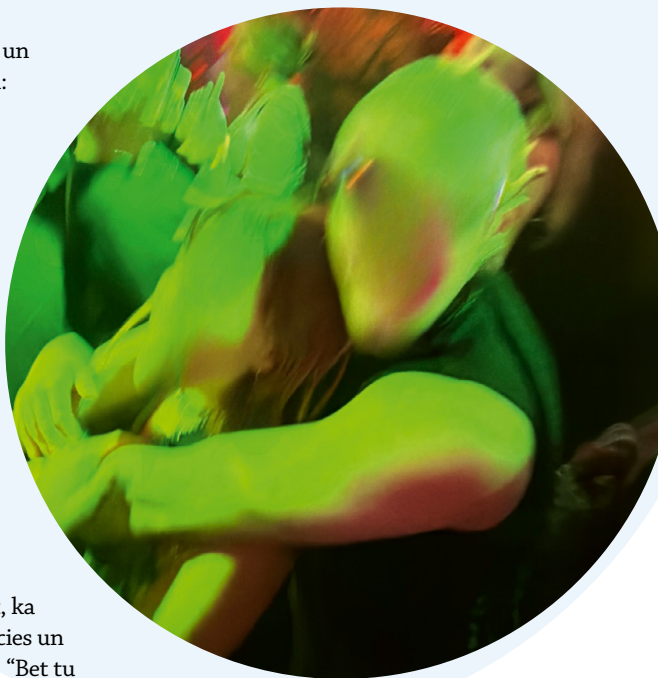
Līdzīga neuzticēšanās pastāv arī dažādu formālu drošības risinājumu dēļ. Piemēram, apdraudējuma gadījumā apmeklētājam jānosauc kluba darbiniekiem īpaši atslēgvārdi, taču tie vai nu nav zināmi, vai arī liek justies vēl pamanāmākai un neaizsargātākai.

EVELĪNA uzskata, ka glāžu aizsardzības vāciņu lietošana, kas ļautu pasargāt dzērienu no sazāļošanas, varētu izraisīt cita veida sekas: “Vai mēs piespiežam, ka visi liek virsū vāciņus, vai arī tad es nezinu [...]. Ja es vienīgā esmu to uzlikusi, man ir tāda sajūta, ka tas mans dzēriens prasa, lai kāds kaut ko izdara!”

ANNA atzīst, ka par klubos iepriekš noteiktiem drošības vārdiem neko nezina: “It kā ir tie drošības vārdi, bet par tiem reāli neko nezina. Vajadzētu to labāk noreklamēt.”

Īpaši problemātiska situācija ir bāros, kur nereti nav nodrošināti apsardzes darbinieki. Šādā gadījumā vienīgie cilvēki, kas varētu pamanīt un risināt bīstamas situācijas, ir bārmeņi vai viesmīļi.

KRISTĪNE atceras atgadījumu kādā bārā, kura personāls nav palīdzējis: “Mēs sēdējām kompānijā ar vairākiem nepazīstamiem vīriešiem. Tas bija neliels bārs. Ar draudzeni uz to gājām samērā regulāri. Īpašnieks, kas arī visus apkalpo, mūs jau pazina. Sākumā viss



bija kārtībā, bet tad viens no tās kompānijas aplika roku apkārt manai draudzenei un sāka teikt reāli pretīgas lietas. Visi apkārtējie uzvedās tā, it kā nekas nenotiktu. Nu, varēja redzēt, ka manai draudzenei nepatīk. Īpašnieks arī ignorēja. Tad nu es piecēlos kājās un teicu, lai tas vīrietis savāc savas rokas. Viņš riktīgi aprāvās, jo nu es tā diezgan rupji un skaļi tur izteicos. Bet neviens nepalīdzēja – visi baigi draudzīgi un it kā jau zināmi, bet reāli visiem bija vienalga.”

VAI TIKAI ADRENALĪNS

Pēc pētījuma veikšanas rodas jautājums – kāpēc cilvēki vispār izvēlas apmeklēt naktsklubus? Tajos ir piesmakušas telpas ar skaļu mūziku, dārgiem dzērieniem un uzmācīgiem cilvēkiem. Tomēr pētījuma gaitā radām atbildi uz šo jautājumu, jo sieviešu naktsdzīves pieredze atklāj būtisku paradoksus. No vienas puses, pētījuma dalībnieces ir pārliecinātas, ka pašas spēj atbildēt par savu drošību, pat ja agrāk ir nokļuvušas bīstamās situācijās. No otras puses, šī drošības sajūta balstās uz risku normalizēšanu un minimizēšanu ar pastāvīgu domu, ka situāciju iespējams kontrolēt.

Kamēr drošība balstās galvenokārt uz sieviešu spēju pielāgoties, izvairīties un pieskatīt vienai otru, ar naktsdzīvi saistītā vidē brīvība un risks iet roku rokā.



Apsardzes darbības likuma 14. panta trešā daļa nosaka – apsargiem ir nepieciešama licence, kas iegūstama pēc noteikta kursa apgušanas. Kaut gan visos naktsklubos un bāros, kuros pētījuma dalībnieces bija guvušas nepatīkamu pieredzi ar apsardzes darbiniekiem, viņiem ir bijusi licence, tomēr viņu attieksme sievietēm nav raisījusi uzticības sajūtu.

Alkohola radītā eiforiskā sajūta un naktsklubu īpaši izveidotā vide sniedz iespēju izlauzties no rutīnas un atbrīvoties no ikdienas rūpēm. Klubus ir iespējams pielīdzināt citam laikam un telpai – tu tur atrodi nakts stundās, kad parasti guli, runā ar cilvēkiem, ar kuriem ikdienā nekomunicē, un atrodi telpā, kur visi ir ieradusies svinēt un izklaidēties. Atrodies klubā, tu esi ekstāzē, kamēr piecu metru attālumā, iespējams, ir kāds apdraudējums. Vēlme izjust potenciālo apdraudējumu, palielināt adrenalīna līmeni un distancēties no ikdienas dod garantiju, ka, par spīti riskiem, naktsklubi turpinās pastāvēt.

DROŠĪBU IR IESPĒJAMS UZLABOT

Pētījuma gaitā tika atklāts, ka potenciāls uzlabojums naktsdzīves iestādēs ir iespējams, mainot apsargu attieksmi. Latvijā apsarga profesija formāli ir reglamentēta, jo

Alkohols veicina komforta sajūtu, kas neļauj saskatīt potenciālos draudus, jo rodas priekšstats, ka visi apkārtējie ir draugi.

Bāros, kuros nereti apsardzes nav, apdraudējuma situācijās vienīgā drošības persona ir bārmenis, bet vai iestādes personāls ir apmācīts, kā rīkoties uzmākšanās vai draudu gadījumā? Atbildību par apmācību veikšanu ir jāuzņemas attiecīgajām iestādēm.

Apmeklētāji var personālam nodot signālu par apdraudējumu ar drošības atslēgvārdiem, kuri ir vai nu izziņoti iestāžu mājaslapās, vai redzami tualetēs uz sienas vai durvīm. Tā, piemēram, 2025. gadā *Tallinas kvartālā* šādi atslēgvārdi bija “angel shot”, savukārt naktsklubā *Skapis* – “cukurgailītis”. Teorētiski atslēgvārds ir labs risinājums, taču, ja apmeklētāji to nezina vai arī nesaprot, ko apzīmē *mistiski plakāti* uz tualetes sienas, šādi risinājumi nestrādā.

Aptaujas laikā Lina ironiski jautāja: “Dažreiz man rodas jautājums – vai paši bārmeņi zina par šo vārdu?”

Ja drošības sistēma nav pietiekami izskaidrota, tā ir neredzama un nedarbojas. Turpreti gadījumā, ja tā ir pārāk redzama, tad var zaudēt diskretumu – par to zinās arī uzbrucējs. Taču zināšanas par to, ka iespējama upuris spēs sevi pasargāt, var atturēt no mēģinājumiem sazālot dzērienu vai uzmākties. Atklāts ir jautājums, kā izveidot drošības signālu, kas ir atrodams tiem, kam tas vajadzīgs, bet vienlaikus nepadara cilvēku par redzamu mērķi.

VAI PIE VAINAS ALKOHOLS

Pētījuma gaitā atklājām, ka alkohols ir daļēji “atbildīgs” par drošības sajūtu naktsklubos. Alkohola lietošana un tā ķīmiskā reakcija uz mūsu smadzeņu darbību mazina bailu sajūtu un stresu, kas var rasties nepazīstamā vidē. Tāpēc pētījuma gaitā vairākkārt tika minēts izteiciens *sociālais lubrikants*, to attiecinot uz alkoholu.

Hārvarda Medicīnas skolas mājaslapā *Harvard Health Publishing* 2024. gadā publicēts Hovarda E. Levaina (*Howard E. LeWine*) apskats *Atbildes reakcijas uz stresu izpratne* (angl. *Understanding the stress response*), kurā minēts, ka nepazīstamās un neertās situācijās cilvēkiem stress rada dabīgu *cīnīties vai bēgt* sajūtu. Stresam ir bioloģisks pamatojums – tas mūs brīdina par iespējamām briesmām.

Pētījuma dalībnieces vairākkārt minēja, ka, izjutot stresu vai apdraudējumu tādā vidē, kurā apkārtējie cilvēki ieradusies izklaidēties, lai nebojātu gaisotni, viņas nereti savas izjūtas apslāpē ar alkoholu. Alkohols, iedarbojoties uz smadzeņu kognitīvajām funkcijām, smadzenēs mazina vai pilnībā bloķē stresa signālus. Līdz ar to drošību apdraudošas situācijas vairs nešķiet tik draudīgas un rodas sajūta, ka visi apkārtējie ir tavi draugi. Tādējādi alkohola radītais efekts ietekmē cilvēku spēju konstatēt reālo apdraudējumu, kas palielina iespēju nonākt bīstamās situācijās.

Alkohols pats par sevi nerada draudus – tos izraisa citu cilvēku uzvedība un personas spēja orientēties konkrētā situācijā. Naktsklubs kļūst par drošu vidi, ja persona tur atrodas ar cilvēku, kuram uzticas, tiek kontrolēts alkohola patēriņš un tuvumā ir atsaucīgi iestādes darbinieki, pie kuriem var vērsties ārkārtas gadījumā, lai saņemtu palīdzību. ?



sabiedrības veselības pētījumi

- Cilvēka ar invaliditāti kopšanas pabalsts – 213 eiro
- Pirmā tipa diabēta pacientu cīņa



213 EIRO MĒNESĪ SMAGI SLIMU CILVĒKU APRŪPEI

Kopšanas pabalsta anatomija

Autore: Oļesja Garjutkina

Kamēr inflācijas dinamika palielina dzīves dārdzību, viens rādītājs Latvijas sociālā atbalsta sarakstā ir nemainīgs: 213 eiro – pieauguša cilvēka ar smagu invaliditāti kopšanas pabalsts. Šī summa nav pārskatīta kopš 2014. gada – vairāk nekā desmit gadus. Saskaņā ar Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras sniegtajiem datiem 2025. gada janvārī šāds kopšanas pabalsts tika izmaksāts 17 047 personām.

Latvijā kopšanas pabalsts ir finansiāls atbalsts personām ar ļoti smagiem funkcionāliem traucējumiem, kam ikdienā nepieciešama pastāvīga aprūpe. Tiesības uz pabalstu balstās Veselības un darbspēju ekspertizes ārstu valsts komisijas (VDEĀVK) atzinumā par ipašas kopšanas nepieciešamību, savukārt pabalstu administrē, piešķir un izmaksā Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūra. Pabalsta apmēru un piešķiršanas nosacījumus nosaka Ministru kabinets. Šo atbalstu var saņemt bērni ar invaliditāti, viņu vecāki vai aizbildņi, kā arī pieaugušie ar invaliditāti, ja VDEĀVK ir atzinusi, ka personai nepieciešama pastāvīga kopšana.

Kopšanas pabalsts ir valsts nodrošināts fiksēts maksājums, un tā apmēru nosaka pēc noteiktas kategorijas: pilngadīgai personai, kurai nepieciešama aprūpe, tie ir 213,43 eiro mēnesī, savukārt, ja invaliditāte noteikta kopš bērnības, – 413,43 eiro mēnesī. Vienlaikus šī atšķirība bieži iet roku rokā ar citu realitāti: cilvēkiem ar invaliditāti kopš bērnības nereti nav bijusi iespēja strādāt un veikt sociālās apdrošināšanas iemaksas, kas ietekmē jau citu maksājumu – invaliditātes pensiju, kuras aprēķinā ņem vērā gan apdrošināšanas stāžu, gan vidējo iemaksu algū.

Ņemot vērā, ka tiesiskajā regulējumā kopšanas pabalsts ir fiksēta summa ar skaidri definētiem piešķiršanas kritērijiem, rodas jautājums – vai ar šo naudu ir iespējams nodrošināt pilnvērtīgu aprūpi? Tieši šis jautājums mudina Gunitu Bergu uzsākt iniciatīvu vietnē *ManaBalss.lv*.

VIENĀDAS VAJADZĪBAS, ATŠKIRĪGS ATBALSTS

Gunita slimo ar multiplo sklerozi un pārvietojas ratiņkrēslā. Sieviete skaidro, ka ikdienā viņai nepieciešama palīdzība gandrīz visās sadzīviskās situācijās: “Mans vīrs nevar pilnvērtīgi strādāt, jo viņam ikdienā man jāpalīdz – nevaru izkāpt no gultas un pilnībā sagērbties. Neesmu guloša, bet man visu laiku ir vajadzīgs cilvēks blakus. Rezultātā mēs reāli dzīvojam tikai no tās pensijas, kas man ir.”

Sieviete stāsta, ka esošo situāciju nedaudz atvieglo fakts, ka par savu finansiālo drošību parūpējusies vēl pirms nonākšanas

ratiņkrēslā – Gunita strādājusi tirdzniecības nozarē. Tomēr, viņas ieskatā, pabalstu sistēma šķiet negodīga – personām ar smagiem funkcionāliem traucējumiem būtu jānosaka pabalsts tādā pašā apmērā kā kopšanas pabalsts, kas tiek piešķirts bērnam ar invaliditāti. “Šādās situācijās mammas nevar strādāt, jo bērns visu laiku ir jākopj. Ar ko atšķiras pieaudzis cilvēks, ja viņš arī vairs nespēj par sevi parūpēties?” retoriski jautā Gunita.

“Plānojot pabalstus, par daudzām ikdienas lietām vispār nav domāts. Piemēram, par zālēm. Valsts man apmaksā tikai dažas pozīcijas, bet visas pārējās, piemēram, pretalerģijas medikamentus, man jāpērķ pašai, un to cenas daudzu gadu laikā ir kāpušas neskaitāmas reizes. Es pati vairs nevaru uzņemt māju; cik var, to izdara vīrs, bet ar to nepietiek – man regulāri jāalgo cilvēks, kas palīdz uzņemt telpas. Un, ja nokritu un vīrs tajā brīdī nav klāt, atkal jāsauc palīdzība. Nevienam neko par brīvu nedara – par visu ir jāmaksā. Un tas viss jādara no pensijas, kuru es pati savulaik esmu nopelnījusi,” stāsta sieviete.

Savu iniciatīvu *Palielināt kopšanas pabalstu personām ar smagu invaliditāti un piesaistīt to minimālajai algai* Gunita publicēja 2025. gada augustā. Tajā viņa un atbalstītāji pieprasa noteikt pabalstu vismaz 60 % apmērā no minimālās mēnešalgas. 2025. gadā minimālā alga noteikta 740 eiro apmērā; tas paredzētu pieaugumu no 213,43 eiro līdz aptuveni 444 eiro mēnesī. Turpmāk pabalstu varētu piesaistīt minimālajai algai, tādējādi nodrošinot tā apmēra pieaugumu līdz ar inflāciju. Līdz šim iniciatīvu jau parakstījuši vairāk nekā seši tūkstoši cilvēku, taču, lai Saeima iniciatīvu izskatītu, nepieciešams 10 000 parakstu.

Mūsu telefonsaruna notika novembrī – laikā, kad iniciatīvu *Lūgums prezidentam neparakstīt*

Personām ar smagiem funkcionāliem traucējumiem būtu jānosaka pabalsts tādā pašā apmērā kā kopšanas pabalsts, kas tiek piešķirts bērnam ar invaliditāti.

likumu par izstāšanos no Stambulas konvencijas portālā *ManaBalss.lv* tās publicēšanas dienā bija parakstījuši 65 607 cilvēku. “Stambulas konvencijas balsojuma laikā viss gāja uz urrā – paraksti bira,” salīdzina Gunita. “Tagad manai iniciatīvai ir pilnīgs klusums,” viņa ar nožēlu atzīst.

Cik lielu daļu no smagi slimu cilvēku aprūpes izmaksām sedz valsts? Jumta organizācijas SUSTENTO komunikācijas vadītāja Irina Meļņika, kurai piešķirta invaliditāte, sarunā uzsver, ka smagu funkcionālu traucējumu gadījumā lielākās izmaksas visbiežāk veido aprūpes pakalpojumi un medikamentu iegāde. Uz jautājumu, kuras no šīm izmaksām, izņemot kompensējamās zāles, sedz valsts, Meļņika atbild lakoniski: “Neko!” Lai gan atsevišķas pašvaldības nodrošina finansiālu atbalstu maznodrošinātām ģimenēm, piešķirtās summas ir mainīgas. Citiem vārdiem, pabalsta apmērs ir atkarīgs no personas dzīvesvietas un pašvaldības labvēlības.

“Ja cilvēkam ir sirds slimība, viņam ir nepieciešams aspirīns, vitamīni un diurētiskie līdzekļi. Kompleksajā ārstēšanā tiek kompensēti tikai visnepieciešamākie – piemēram, zāles, kas pazemina asinsspiedienu. Bet viss pārējais jāpērķ par savu naudu. Receptu zāles gan *iekrit* vairākās vienībās: kompensējamās zāles, uztura bagātinātāji, vitamīni un virkne citu palīg līdzekļu,” stāsta Meļņika.

Medikamenti veido tikai mazu daļu no visām izmaksām. Meļņika uzsver, ka smagu funkcionālu traucējumu gadījumā lielāko finansiālo slogu rada nevis tablešu iegāde, bet maksa par aprūpes pakalpojumiem. Tieši šis aspekts pabalsta aprēķinā nav ņemts vērā: finansiāls atbalsts izklausās labi, tomēr būtisks ir jautājums – kāda veida un apjoma aprūpi ir iespējams nodrošināt? Meļņika skaidro: “Ja atbalsts ir paredzēts aprūpei, tam

VALSTS BUDŽETS 2026: GALVENĀS IZMAIŅAS UN ATBALSTA PASĀKUMI LABKLĀJĪBAS UN VESELĪBAS JOMĀ

VESELĪBA

- Veselības jomā paredzēts aptuveni **+ 40 milj. €** papildu finansējums.
- Mātes un bērna veselības aprūpes uzlabošanai paredzēti **+ 20,9 milj. €**.
- Zāļu pieejamības uzlabošanai paredzēti **+ 9,6 milj. €**.
- Lauku ģimenes ārstu atbalstam paredzēti **+ 4,8 milj. €**.
- Paliatīvās aprūpes pakalpojumu paplašināšanai paredzēti **+ 4 milj. €**.

ĢIMENES AR BĒRNIEM

- Bērna piedzimšanas pabalsts palielināts līdz **600 €**.
- Bērna kopšanas pabalsts palielināts līdz **298 €**.
- Strādājošiem vecākiem saglabāts pabalsts **75 %** apmērā.
- Atlīdzība aizbildņiem palielināta līdz **298 €** mēnesī.
- Atlīdzība par bērna adopciju pieaug līdz **2433 €**.

LABKLĀJĪBA

- Neapliekamais minimums pieaug no 510 € līdz **550 €** mēnesī.
- Minimālā alga pieaug no 740 € līdz **780 €** mēnesī.
- Pensijas pilnā apmērā pārskatītas **98 %** pensionāru.
- Neapliekamais minimums pensionāriem noteikts **1000 €** mēnesī.
- PVN būtiskākajām pārtikas precēm (maizei, pienam, olām, svaigai mājputnu gaļai) samazināts līdz **12 %**.

Avots: Finanšu ministrija. 04.12.2025. Pieņemts #Budžets2026 – Budžets drošākai nākotnei (https://www.fm.gov.lv/lv/jaunums/pienemts-budzets2026-budzets-drosakai-nakotnei#:~:text=prezidente%20Evika%20Sil%C5%86a.-,2026.,par%20804%2C3%20miljoniem%20eiro))

vai nu jāsedz praktiski nepieciešamais aprūpes apjoms, vai arī valstij jānodrošina pakalpojumi, kas šo apjomu aizvieto.”

Atbalsta pakalpojumu saņemšana dienas laikā vēl nenozīmē, ka aprūpes slogs mazināsies vakaros vai brīvdienās. Tad sākas tā saucamā otrā maiņa, un personas tuviniekiem jāpārņem aprūpētāja pienākumi. Īpaši smagas situācijas veidojas ilgstošu slimību un smagu traucējumu gadījumā: nepieciešamība pēc aprūpes nav īstermiņa krīze, kas atrisināma pāris mēnešu laikā, bet gan pastāvīga vajadzība visa mūža garumā.

“Mēs bieži skatāmies uz Ziemeļvalstīm. Piemēram, ja Zviedrijā ģimenē ir bērns ar smagu invaliditāti, ir skaidrāk noteikts, ka viņš ģimenē dzīvo līdz 21 gada vecumam, un pēc tam ir ārpusģimenes aprūpe – dzīvošana grupu mājās. Tas nav pansionāts, tās ir grupu mājas, kuru veidošanā nereti iesaistās vecāki,” nosaka Meļnika.

Speciāliste iezīmē vēl kādu plaisu: pat tad, ja ģimene spētū segt aprūpes izmaksas, nereti trūkst cilvēku, kas šo darbu varētu veikt. Dānijā atbalsta pasākumi var tikt organizēti

maiņās, kas nozīmē, ka aprūpējamo personu asistē divi cilvēki. Meļnika uzsver: “Tomēr [Latvijā] ir divas lietas vienlaikus – nav ne līdzekļu, ne cilvēku, kas to darbu dara. Jā, un paši padomā, cik tas maksātu? Cik jūs gribētu saņemt, lai būtu 24/7 kopā ar kādu cilvēku, kuru vajag aprūpēt – barot, likt uz poda, mazgāt?”

PRIORITĀŠU PINGPONGS

Kā lai izskaidro šo gadu desmitu nemainīgo pabalsta apmēra jēgu – 213 eiro mēnesī par aprūpi? Labklājības ministrijas Sociālo pakalpojumu un invaliditātes politikas departamenta vecākā eksperte Zanda Beinare uzsver, ka jebkura sociālā pabalsta palielināšana ir tieši atkarīga no valsts budžeta iespējām.

Plānojot 2026. gada budžetu, Labklājības ministrija izstrādāja priekšlikumu līdz 2027. gadam noteikt vienādu kopšanas pabalstu visām pilngadīgām personām – 413,43 eiro mēnesī – neatkarīgi no tā, vai invaliditāte noteikta bērnībā vai pieauguša cilvēka vecumā. No 2028. gada plānots uzsākt regulāru pabalstu pārskatīšanu – reizi trīs gados tos indeksēt atbilstoši inflācijai, lai piešķirami pabalsti *neiestrēgtu*

gadiem ilgi. Šāds solis prasītu papildu finansējumu – 17,5 miljonus eiro jau 2026. gadā vien, 35,8 miljonus 2027. gadā un 39,4 miljonus 2028. gadā. Tomēr 2025. gada vasarā valdība nolēma, ka ierobežotās fiskālās telpas un vispārējās budžeta izdevumu samazināšanas dēļ ministrijām 2026. gadā nebūs atļaujas iesniegt jaunus prioritāros pasākumus. Līdz ar to Labklājības ministrijas iecere palielināt kopšanas pabalsta apmēru budžeta plānošanas sarunās pat netika izskatīta.

Labklājības ministrija ir izstrādājusi konceptuālu ziņojumu *Invaliditātes novērtēšanas sistēmas pilnveide pilngadīgām personām*, kura mērķis ir mainīt invaliditātes noteikšanas pieeju: ieviest divus aprūpes intensitātes līmeņus un attiecīgi arī palielināt pabalstu apmērus – 450 eiro mēnesī personām ar augstu aprūpes nepieciešamību un 540 eiro mēnesī personām ar ļoti augstu aprūpes nepieciešamību. Piedāvājums paredz arī kopšanas pabalsta pārskatīšanu atbilstoši inflācijas izmaiņām ik pēc trīs gadiem.

Labklājības ministrijas preses dienests rakstiskā atbildē uz autoras jautājumiem norādīja, ka sagaidāmas arī diskusijas par

piedāvātajiem pabalstu apmēriem, jo aprēķini liecina par ievērojamu fiskālo ietekmi: reforma pirmajā gadā valstij radītu vairāk nekā 54 miljonu eiro izdevumus, bet pabalstu pārskatīšanas gados – ap 66 miljoniem eiro, kad pabalsts tiktu indeksēts atbilstoši inflācijas izmaiņām. Tieši šī finansiālā slodze nosaka arī ieceres ieviešanas tempu – Labklājības ministrijas pašreizējais plāns paredz, ka šī sistēma varētu stāties spēkā ne agrāk kā 2030. gada 1. janvārī. Sarunas noslēgumā *ManaBalss.lv* iniciatīvas autore Gunita Berga uzsver, ka līdz 2030. gadam, pirmkārt, vēl ir jānodzīvo, un, otrkārt, jācer uz inflācijas stagnāciju, citādi “tie 450 eiro līdzināsies esošajiem 213 eiro”.

Irīna Meļņika norāda, ka piedāvātā pabalstu palielināšana neatrisina būtiskāko problēmu – cilvēka paškontroli attiecībā uz piešķirtā atbalsta pareizu izmantošanu: “Mēs šobrīd ar pabalstiem un ļoti precīziem pakalpojumu veidiem cilvēkus ieliekam tādā kā bērna lomā:

ja tev ir šis, tad tev pienākas tikai tas un nekas cits.” Meļņika atzīst, ka viņai patīk Čehijas piemērs: “Šajā valstī bija ļoti veiksmīgs modelis – individuālais budžets, kurā bija iekļauts gan asistents, gan aprūpe, gan rehabilitācija un palīglīdzekļi. Un tas budžets bija kā valsts kase, tātad ar ierobežojumiem: cilvēks nevarēja aiziet un nopirkt šnabja pudeli par to naudu.”

EIROPAS SAVIENĪBAS PAMATTIESĪBU HARTA UN CILVĒCĪGA EKSISTENCE

Eiropas Savienības (ES) Pamattiesību harta ir dokuments, kurā noteiktas pamattiesības, kas jāievēro gan ES institūcijām, gan dalībvalstīm, īstenojot ES tiesības. Šīs hartas 34. pants paredz tiesības uz sociālo palīdzību tādā apmērā, kas nodrošina cilvēcu eksistenci. Vai šim mērķim pietuvojās arī Latvijā noteiktais smagi slimu cilvēku kopšanas pabalsts, kurā nav veiktas izmaiņas jau desmit gadus?

Tiesībsarga biroja vērtējumā tas nav jautājums ar vienkāršu jā vai nē atbildi. Kā skaidro šī biroja Komunikācijas un starptautiskās sadarbības nodaļa, pabalsta mērķis ir sniegt atbalstu tikai nepieciešamās aprūpes nodrošināšanai, nevis vispārīgai pamatvajadzību segšanai. Tiesībsarga birojs savā atbildē papildina, ka kopšanas pabalsts nav vienīgais atbalsta instruments personām ar invaliditāti: viņi saņem invaliditātes pensiju vai valsts sociālā nodrošinājuma pabalstu, ja tiesības uz pensiju nav piešķirtas. Turklāt kopš 2023. gada 1. jūlija minimālais pensijas un valsts sociālā nodrošinājuma pabalsta apmērs tiek noteikts procentuāli no publicētās minimālo ienākumu mediana un tiek pārskatīts reizi gadā – 1. janvārī. Savukārt izvērtējums, vai personām ar invaliditāti kopšanas pabalsts ir adekvāts, Tiesībsarga birojā līdz šim nav veikts – to iecerēts īstenot turpmākajos darba plānos. ?

Studē sabiedriskās attiecības

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

KARJERAS IESPĒJAS

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

ERASMUS+ un NordPlus
APMAIŅAS PROGRAMMAS

IEGŪSTI aizraujošu un pārsteigumiem pilnu pieredzi sabiedrisko un politisko organizāciju darbā un pasākumu organizatoru komandās

Jau studiju laikā **SĀC PRAKTIZĒTIES** kopā ar sabiedrisko attiecību jomas profesionāļiem

VAIRĀK PAR
STUDIJU
PROGRAMMU
MEKLĒ



Cik izmaksā diabēts?

Pirmā tipa diabēta pacientu aprūpe Latvijā atpaliek no mūsdienu medicīnas iespējām

Autore: Zane Slaspote

Latvijas pirmā tipa cukura diabēta pacientu atbalsta pamatā ir valsts veidota kompensāciju sistēma, taču praksē tā nodrošina tikai ārstēšanas minimumu. Lielākajai daļai pieaugušo pacientu tehnoloģijas precīzai glikozes līmeņa kontrolei un smagu komplikāciju risku samazināšanai ir pieejamas tikai par personīgajiem līdzekļiem. Plaša starp medicīniskajām rekomendācijām un valsts atbalstu rada ilgtermiņa sekas gan pacientiem, gan veselības aprūpes sistēmai.



✓ ŠOMĒNES

- SENSORI 178€
- ĪNSULĪNS 0,75€
- PĀRTIKA 200€
- ADATAS 22€
- ĪNSULĪNA 6000€
SŪKNIS?

Saskaņā ar Slimību profilakses un kontroles centra 2025. gadā atjaunotajiem datiem Latvijā ar cukura diabētu sadzīvo 103 477 cilvēku, no kuriem 5147 ir diagnosticēts pirmā tipa diabēts. Viņiem diagnoze nav vienkārši medikamentu saraksts. Tā ir nepārtraukta pašdisciplīna – mērit cukura līmeni, ievadīt insulīnu, pārdomāt katru ēdienreizi un fizisku slodzi. Pirmā tipa diabēts nav dzīvesveida sekas, bet autoimūna reakcija – organisms iznīcina šūnas, kas ražo insulīnu. To nevar novērst, un insulīns ir jāievada visa mūža garumā. Lielākā daļa pacientu ar cukura diabēta diagnozi sastopas jau bērnībā vai pusaudžu gados, tāpēc precīza un droša glikozes kontrole ir būtiska katru dienu. Veselības stāvokli palīdz kontrolēt un saglabāt dažādas medicīnas ierīces – glikozes sensori, glikometri, insulīna sūkņi un citi personalizēti piederumi. To izmaksas veido lielas summas un pacientam rada finansiālu slogu.

GLIKOZES SENSORI: STANDARTS CITUR, LUKSUSS LATVIJĀ

Pēdējo gadu laikā diabēta pacientu aprūpē attīstījušies nepārtrauktās glikozes monitorēšanas sensori, kas ievērojami atvieglo ikdienu cilvēkiem ar pirmā tipa diabētu. Tie ir nelieli uz ādas piestiprināmi sensori, kas nepārtraukti mēra glikozes līmeni un nosūta datus uz viedtālruni vai speciālu lasītāju. Šī tehnoloģija sniedz priekšstatu par cukura līmeņa izmaiņām visas diennakts laikā, ļaujot savlaicīgi pamanīt gan strauju glikozes līmeņa samazināšanos, gan pieaugumu. **Glikozes monitorēšanas sensoru lietošana samazina nepieciešamību vairākas reizes dienā durt pirkstos, kas nepieciešams, lai noteiktu glikozes līmeni ar glikometru un teststrēmēlēm.** Kā stāsta vairāki diabēta pacienti, šis paņēmieni ar laiku padara pirkstu galus nejutīgus, atstāj tajos mikroskopiskus caurumus un rada sāpes.

Tomēr ērtais modernais sensors ir dārgs, un Latvija ir viena no retajām Eiropas valstīm, kura šādas ierīces pacientiem neapmaksā. Latvijas Diabēta asociācijas valdes priekšsēdētāja Gunta Freimane uzsver, ka “diabēta pacientu aprūpē Latvijā ir daudz nepilnību”. Tieši šo atziņu var saistīt ar sensoru kompensāciju, kas, kā saka Freimane, ietilpst standartā aprūpē Eiropas valstīs jau vismaz 15 gadus.

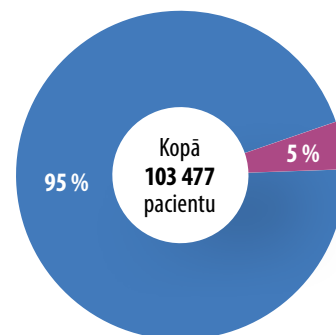
Latvijā oficiāli ir pieejami vairāki nepārtrauktās glikozes monitorēšanas risinājumi, taču nevienam no tiem nevar raksturot kā nepārprotami pārāku par citiem. Tirgū pieejamas vairākas kvalitātes ziņā līdzvērtīgas glikozes monitorēšanas sistēmas. Viena no šādām sistēmām ir *Freestyle Libre* sensori, kurus pacienti nereti iegādājas, pasūtīt no ārvalstīm, jo jaunākās versijas Latvijā nav pieejamas. Raksta tapšanas brīdī (2025. gadā) viens sensors maksāja 70,60 eiro. Jāuzsver, ka tas darbojas tikai 15 dienas. Tas nozīmē, ka sensora izmantošana pacientam izmaksā vismaz 141 eiro mēnesī. Tā kā sensori regulāri jāmaina un to iegāde ārzemēs prasa papildu organizēšanu, pacienti tos nereti pasūta vairumā, piemēram, piecus uzreiz. Šāds pirkums nodrošina, ka sensorus varēs lietot aptuveni desmit nedēļas, taču tam jāiztērē 350 eiro. *Freestyle Libre* uzņēmuma sensoru iepriekšējo versiju 2 *Plus* iespējams iegādāties arī Latvijā, piemēram, interneta mājaslapā *Glikoze.lv*, kur viena sensora cena ir 82 eiro.

Latvijas tirgū oficiāli pieejami arī citi risinājumi: *Dexcom ONE+*, *LinX*, kā arī *Medtronic*, *S9* un *NanoA8* glikozes sensori, ko izplata dažādi piegādātāji. Piemēram, *Dexcom ONE+* sensors darbojas desmit dienas, un tā cena ir 45,90 eiro. Mēneša griezumā tas veido ap 140 eiro lielas izmaksas. Uzņēmuma *Dexcom* dati liecina, ka tā ražotie sensori ir vieni no precīzākajiem tirgū, tomēr jaunāko versiju *Dexcom G7*, kas tiek plaši lietota citviet Eiropā, Latvijā nav iespējams iegādāties.

Solvita, kurai diabēts ir jau 25 gadus, glikozes kontrolei lieto sensorus, jo tas “atvieglo dzīvi un palīdz gan pašai, gan endokrinologam kontrolēt diabētu”. Lietojot *Dexcom ONE+*, mēneša izmaksas sasniedza 178 eiro. Tās ilgtermiņā kļuva finansiāli nepanesamas. Šī iemesla dēļ Solvitai bija jāmeklē finansiāli izdevīgāks risinājums un jāiegādājas *LinX* nepārtrauktās glikozes monitorēšanas sensors. Tas darbojas līdz 15 dienām, un viena sensora cena ir 45–48 eiro, kas nozīmē, ka pacientam ir jāizdod ap 88–96 eiro mēnesī. Lai gan *LinX* ir lētāks par citiem sensoriem, Solvita stāsta, ka tā ievietošana ir sāpīgāka, jo adata ir lielāka, tāpēc diabēta pacientam komforts ir zemāks nekā dārgāko risinājumu gadījumā.

Diabēta pacientu iedalījums pēc tipa

- 1. tipa diabēts **5147**
- 2. tipa diabēts **98330**



Līdzīgu situāciju apraksta arī 21 gadu vecais Matīss, kuram pirmā tipa diabēts ir jau 19 gadus. Lielāko daļu savas dzīves viņš ir izmantojis glikometru ar teststrēmēlēm, jo šīs metodes izmantošanu daļēji kompensē valsts. Sensorus viņš ir lietojis periodiski, taču atzīst, ka nespēj atļauties tos lietot ilgstoši.

“Noteikti izmantotu tikai sensorus, taču tos valsts nekompensē un tas sanāk diezgan dārgs prieks,” norāda Matīss.

Latvijā nepārtrauktās glikozes monitorēšanas sistēmas pilnībā tiek kompensētas bērniem, savukārt pieaugušajiem tikai ļoti ierobežotām pacientu grupām, piemēram, grūtniecēm vai pacientiem pēc orgānu transplantācijas. Pārējiem diabēta pacientiem sensori jāiegādājas par saviem līdzekļiem. Tas rada situāciju, kurā mūsdienīga un droša diabēta kontrole kļūst par finansiālu izvēli, nevis medicīnisku standartu.

Gunta Freimane informē, ka nepārtrauktās glikozes līmeņa noteikšanas sensors par 6,4 % samazina nāves gadījumu skaitu. **Mūsdienīgu diabēta tehnoloģiju kompensēšana valstij ilgtermiņā varētu būt finansiāli izdevīga.** Līdz pat 50 % no pirmā tipa diabēta pacientu aprūpes izmaksām veido vēlino komplikāciju ārstēšana, kuru galvenais iemesls ir slikta slimības kontrole. Diabēts ir biežākais nieru dialīzes, transplantācijas, amputāciju un netraumatiska redzes zuduma cēlonis, un šie gadījumi valstij izmaksā desmitiem tūkstošu eiro uz vienu pacientu gadā.

Pētījumi liecina, ka nepārtraukta glikozes monitorēšana būtiski uzlabo diabēta pacienta veselību, samazina hipoglikēmijas biežumu un hospitalizāciju skaitu. Zaļu valsts aģentūrai 2025. gadā iesniegtais izmaksu efektivitātes izvērtējums liecina, ka, kompensējot glikozes sensorus 5000 pirmā tipa diabēta pacientiem,

valsts varētu ietaupīt vairāk nekā piecus miljonus eiro gadā. Turpreti sensoru nekompensēšana palielina hospitalizāciju, invaliditātes un priekšlaicīgas mirstības risku, radot gan sociālu, gan finansiālu slogu.

PĀRBAUDĪTA VĒRTĪBA: TESTSTRĒMELES UN GLIKOMETRI

Teststrēmes ir mazas, šauras plastmasas plāksnītes ar īpašu ķīmisku pārklājumu, kas reaģē uz glikozi asinīs. Lai iegūtu asins paraugu, cilvēks sev iedur pirkstā ar speciālu lanceti (mazu adatiņu). Pēc tam asins pilienus viņš uzpilda uz teststrēmes, kuru ievieto glikometrā – nelielā, pārnēsājamā ierīcē –, kas dažās sekundēs ekrānā uzrāda glikozes līmeni. Tā ir vienkārša un precīza glikozes pārbaudes metode, kas ikdienā palīdz cilvēkam ar diabētu izdzīvot. Lai šo metodi lietotu, sākumā nepieciešams iegādāties glikometru. Tas ir vienreizējs pirkums, kas maksā no 15 līdz 20 eiro.

Kā stāsta Matiss, glikometrs viņam tika izsniegts slimnīcā, un tieši valsts daļēji kompensētās teststrēmes ir galvenais iemesls, kāpēc šo metodi viņš joprojām izmanto ikdienā. “Finansiālu apsvērumu dēļ pārsvarā lietoju glikometru ar teststrēmēm, jo sensorus valsts nekompensē un tie sanāk pārāk dārgi,” viņš skaidro.

Teststrēmes ir vienreiz lietojamas un parasti tiek tirgotas 50 gabalu iepakojumos. Cilvēks ar pirmā tipa diabētu glikozes līmeni asinīs mēra vidēji 6–8 reizes dienā – pirms ēdienreizēm, pēc ēšanas, pirms gulētiešanas un situācijās, kad jūtamas hipoglikēmijas vai hiperglikēmijas pazīmes. Tas nozīmē, ka mēnesī nepieciešamas aptuveni 180–240 teststrēmes, proti, 3,5–5 iepakojumi. Vienas paciņas cena Latvijā ir no 10 līdz 16 eiro. Valsts kompensē 75 % no teststrēmju cenas, taču tikai līdz četriem mērījumiem dienā. Visi mērījumi virs šī apjoma pacientam jāapmaksā pilnā apmērā. Rezultātā pieaugušam pacientam mēneša izmaksas par teststrēmēm veido aptuveni 9–20 eiro, taču tās var būt lielākas, ja veselības stāvokļa dēļ glikozes kontrole jāveic biežāk. Jāuzsver, ka bērniem, pusaudžiem līdz 18 gadu vecumam un grūtniecēm teststrēmju iegādi mūsu valsts kompensē 100 % apmērā.

DZĪVĪBAI NEPIECIEŠAMĀS INSULĪNS

Insulīns ir hormons, ko ražo aizkuņģa dziedzis. Šis hormons ir dzīvībai vitāli svarīgs, jo nodrošina glikozes transportu organisma šūnās un pazemina glikozes koncentrāciju asinīs. Ja insulīns netiek ražots pietiekami vai tā vispār trūkst, organismā jāievada insulīna preparāts. Latvijā tiem diabēta pacientiem, kuriem ir nepieciešams insulīns, valsts kompensē insulīna preparātus 100 % apmērā. Pacientam jāmaksā tikai

recepšu apkalpošanas maksa – 0,75 eiro par katru receptes izmantošanu. Insulīns parasti tiek izrakstīts trim mēnešiem, un lielākajai daļai pacientu nepieciešami divu veidu insulīna preparāti, kas nozīmē, ka gada laikā receptū

Sensoru salīdzinājums

Sensori	Darbības ilgums	Sensora cena (eur)	Mēneša izmaksas (eur)	Pieejamība
Sensors nr. 1	15	70	141	Nav
Sensors nr. 2	14	82	164	Mājaslapa
Sensors nr. 3	10	46	140	Aptiekas
Sensors nr. 4	14	46	88	Mājaslapa

līdzmaksājumus tiek tērēti aptuveni seši eiro. Cilvēkam ar pirmā tipa cukura diabētu insulīns jālieto vairākas reizes dienā: katrā ēdienreizē un, ja nepieciešams stabilizēt glikozes līmeni, arī starp ēdienreizēm.

Šajā pētījumā kā piemērs aplūkots tāda diabēta pacienta situācija, kuram glikozes rādītāji vidēji ir normas robežās. Tātad vienu insulīna paciņu ar piecām pildspalvveida pilnšļircēm (t. s. pildspalvām) var izmantot 1,5–2 mēnešus, ja devas ir nemainīgas. Tas nozīmē, ka pacientam nepārtraukti jālieto insulīna *pildspalvas*, kurās ievietots insulīns, un katrai injekcijai ideālā gadījumā nepieciešama jauna adata. Adatiņu komplekts (100 gabali) maksā aptuveni 22 eiro. Ja tās maina, kā ieteikuši ārsti – pēc katras injekcijas vai vismaz reizi dienā –, viena kastīte adatu tiek izlietota pusotrā mēnesī. Arī Gunta Freimane kā vienu no diabēta pacientu aprūpes nepilnībām nosauc faktu, ka valsts nekompensē adatas. Viņa skaidro, ka adatas jāmaina pēc katras injekcijas, tātad vidēji tiek izlietotas 8–10 adatas dienā. Ja seko ārsta norādījumiem, pacients ar diabētu iztērē 60 eiro mēnesī adatām, kas nodrošina kvalitatīvu insulīna ievadišanu, uzsūkšanos un neizraisa komplikācijas. Tātad gadā par adatām vien iztērētā summa pacientam sasniedz vidēji 720 eiro. **Daudzi pacienti ietaupa, vienu adatu izmantojot vairākas dienas vai pat nedēļas, jo valsts bez maksas piešķir tikai dažas adatas, kas nāk līdzī insulīna iepakojumam (parasti piecas adatas uz vienu kastīti ar piecām pildspalvām).**

Matiss atzīst, ka ikdienā ir nācies ietaupīt arī uz adatām, jo to izmaksas kopā ar citām vajadzībām veido finansiālu slogu. Diemžēl adatu vairākkārtēja lietošana ilgtermiņā var radīt papildu ārstēšanās izmaksas, jo tā ne tikai palielina infekciju risku, bet arī izraisa izmaiņas zemādā, kas ietekmē insulīna



uzsūksanos. Iznākumā glikozes kontrole kļūst neprognozējama un diabētu nav iespējams kvalitatīvi kompensēt. Tas ilgtermiņā var būt saistīts ar smagākām komplikācijām un isāku dzīvildzi.

INSULĪNA SŪKNĪ – SVARĪGA TEHNOLOĢIJA, KAS PIEEJAMA PACIENTIEM LĪDZ 24 GADU VECUMAM

Cilvēkiem, kuri vēlas precīzāk kontrolēt glikozes līmeni un veikt vēl mazāk darbību diabēta kontrolei, pieejami insulīna sūkņi. Tās ir ierīces, kas caur katetru zem ādas nepārtraukti ievada precīzi dozētas insulīna devas. Šī terapijas metode ļauj nodrošināt stabilāku glikozes līmeni, samazināt straujas tās svārstības un mazināt ilgtermiņa komplikāciju risku. Insulīna sūkņi ir īpaši piemēroti pacientiem ar aktīvu dzīvesveidu, bērniem un jauniešiem, kā arī cilvēkiem ar nestabilu glikēmisko rādītāju.

Mūsdienīgs insulīna sūknis maksā aptuveni 6000 eiro. Papildus ik pēc trim dienām jānomaina sūkņa piederumi: katetri, rezervuāri un plāksteri. Šīs medicīniskās ierīces uzturēšanas izmaksas veido ap 100–150 eiro mēnesī. Latvijā valsts pilnībā kompensē insulīna sūkņus bērniem un jauniešiem līdz 24 gadu vecumam. Tas nozīmē, ka pacients, sasniedzot noteikto vecumu, bieži vien zaudē piekļuvi medicīniskai ierīcei, kas nodrošināja viņa dzīvībai svarīgu funkciju un drošību. Pacienti, kas vecāki par 24 gadiem, ir spiesti segt šīs izmaksas vai arī cerēt uz dažādiem ziedojumu fondiem. Matiss norāda, ka valsts nodrošinātais atbalsts kopumā ļauj izdzīvot, ja pieturas pie minimuma, taču, tiklīdz nepieciešami modernāki risinājumi vai ātrāka medicīniskā palīdzība, izmaksas strauji pieaug. Šobrīd Matisam diabēta aprūpei tiek atvēlēta trešā daļa no visiem izdevumiem.

NETIEŠĀS IZMAKSAS

Pacientiem ar diabētu nepieciešams arī regulāri apmeklēt endokrinologu. Valsts nodrošina noteiktu skaitu apmaksātu endokrinologa konsultāciju ar pacienta līdzmaksājumu četrus eiro apmērā. Taču praksē pacientiem bieži jāgaida vairāki mēneši, lai tiktu pie ārsta. Matiss atzīst: “Lai maksimāli precīzi sekotu savai veselībai, man neder gaidīt gadu rindā pie konkrēta ārsta, lai veiktu valsts

kompensētas pārbaudes.” Ar šādu problēmu saskaras arī citi pacienti, kam nākas apmeklēt endokrinologu par maksu. Tad viena konsultācija izmaksā no 60 līdz 80 eiro. Lai uzturētu veselību un notiktu pastāvīgas pārbaudes, pacientam gadā nepieciešamas vismaz 3–4 šādas konsultācijas, tātad vēl 250–300 eiro no personīgā budžeta.

Latvijas Diabēta asociācijas valdes priekšsēdētāja Gunta Freimane uzsver, ka šī problēma nav atsevišķu gadījumu kopums, bet gan sistēmiska. “Latvijā nav izstrādāts mehānisms, lai diabēta pacients, piemēram, ar diabēta dekompensāciju, varētu saņemt neatliekamu un tūlītēju valsts apmaksātu endokrinologa konsultāciju,” viņa norāda. Atšķirībā no ģimenes ārstiem, kuriem ir akūtās pieņemšanas stundas, endokrinologiem šādas iespējas nepastāv. Steidzamās situācijās pacientam atliek vai nu doties uz slimnīcas uzņemšanas nodaļu, vai izmantot maksas pakalpojumus.

Pacienti, sasniedzot noteikto 24 gadu vecumu, bieži vien zaudē piekļuvi medicīniskai ierīcei, kas nodrošināja viņa dzīvībai svarīgu funkciju un drošību.

Situāciju vēl vairāk saasina nepietiekamais endokrinologu skaits, īpaši ārpus Rīgas. Freimane norāda, ka vairākos Latvijas reģionos endokrinologi nav pieejami jau ilgstoši, bet citviet speciālists ierodas pieņem pacientus tikai reizi mēnesī. Tas nespēj nodrošināt regulāru diabēta uzraudzību. Maksas pakalpojumi ar katru gadu veido arvien lielāku daļu no pirmā tipa diabēta pacientu izdevumiem, īpaši tiem, kuriem šī slimība ir jau ilgstoši un kuri spiesti regulāri apmeklēt dažādus speciālistus.

Diabēta pacienti, kuriem radušās slimības komplikācijas, sastopas ar finansiālām grūtībām vai nesakārtotu medicīnisko pakalpojumu sistēmu.

KO SAKA VESELĪBAS MINISTRIJA

Veselības ministrijas un Nacionālā veselības dienesta pārstāvji skaidro, ka pirmā tipa diabēta aprūpē Latvijā tiek īstenota

pakāpeniska pieeja, kas balstīta uz valsts budžeta iespējām, klīniskajām prioritātēm un diabēta aprūpes sistēmas ilgtspēju. Ministrija atzīst, ka mūsdienu diabēta tehnoloģijas – nepārtrauktās glikozes monitorēšanas sistēmas un insulīna sūkņi – uzlabo glikozes kontroli, samazina komplikāciju risku un palīdz pacientiem pilnvērtīgāk dzīvot un strādāt, tomēr uzsver, ka jaunu kompensāciju ieviešana ir tieši atkarīga no pieejamā finansējuma.

Kā norāda ministrijas pārstāvji, valsts apmaksātā diabēta aprūpē tiek ietvertas endokrinologa konsultācijas, diabēta apmācības kabinetu sniegtās mācības, diabētiskās pēdas aprūpe, ģimenes ārstu nodrošināta hroniskas slimības uzraudzība, kā arī kompensējamie medikamenti un medicīniskās ierīces. Atsevišķām pacientu grupām – bērniem, grūtniecēm un diabēta pacientiem noteiktos klīniskos gadījumos – tiek nodrošinātas arī nepārtrauktās glikozes

monitorēšanas sistēmas un insulīna sūkņi. Vienlaikus pēdējos gados mērķtiecīgi tiek paplašināta ģimenes ārstu loma diabēta aprūpē, lai mazinātu endokrinologu darba slodzi un samazinātu pacientu rindas.

Veselības ministrijas darbinieki norāda, ka pēdējos gados ir notikuši vairāki uzlabojumi: paplašināts kompensējamo zāļu saraksts endokrinoloģijā; atviegloti nosacījumi mūsdienu medikamentu izrakstīšanai; jauniešiem līdz 24 gadu vecumam bez maksas ir pieejami insulīna sūkņi; 2025. gadā ir uzsākta valsts apmaksāta pacientu ar diabētiskās makulas tūsku ārstēšana, lietojot intravitreālās injekcijas.

Tomēr pacienti uzsver, ka minētie medicīniskie pasākumi ne vienmēr ir reāli pieejami. Freimane norāda, ka pakāpeniska diabēta tehnoloģiju ieviešana praksē bieži pārvēršas ilgstošā gaidīšanā, kamēr

tehnoloģijas, kas citviet Eiropā jau vairāk nekā desmit gadus ir standarta aprūpes sastāvdaļa, Latvijā paliek ārpus kompensācijas sistēmas. Viņas ieskatā, prioritātes statuss pats par sevi negarantē savlaicīgu pakalpojuma ieviešanu. Kā piemēru Freimane min terapiju pret asinsvadu endotēlija augšanas faktoru (VEGF) – injekcijām acs ābolā. Tās ir tās pašas intravitreālās injekcijas, kas paredzētas diabētiskās makulas tūskas ārstēšanai un kas prioritāšu sarakstā atradās vairāk nekā desmit gadus, līdz tikai 2025. gadā valsts apmaksātu ārstēšanu varēja saņemt pirmie 50 pacienti – tie, kuri to jau nebija saņēmuši par maksu. Salīdzinājumā ar reālajām diabēta pacientu vajadzībām tas, pēc viņas domām, ir drīzāk simbolisks, nevis sistēmisks risinājums. Šī pieredze parāda plaisu starp politikas plānošanu un pacienta ikdienas realitāti.

Ari Veselības ministrijas norādītais, ka endokrinologs diabēta pacientiem ir tiešās

pieejamības speciālists, praksē ne vienmēr nozīmē savlaicīgu palīdzību. Lai gan Veselības ministrija uzsver pakāpenisku tehnoloģisku attīstību un jau ieviestus uzlabojumus, pacientu un viņu pārstāvju pieredze liecina, ka līdz brīdim, kad mūsdienīgas diabēta tehnoloģijas kļūs par pieejamu standartu visiem pirmā tipa diabēta pacientiem, ārstēšanas kvalitāte Latvijā joprojām lielā mērā būs atkarīga no cilvēka finansiālajām iespējām, nevis tikai no medicīniskām vajadzībām.

AKTUĀLĀ SITUĀCIJA

Pirmā tipa diabēta aprūpei Latvija šobrīd nodrošina tikai pamatārstēšanu, atpaliekot no mūsdienu medicīnas iespējām. Kaut arī tieši pirmā tipa diabēta pacientu skaits nav tik liels, tehnoloģijas, kas ļauj laikus pamanīt glikozes līmeņa svārstības un mazināt smagu komplikāciju risku, pacientiem vecumā virs 24 gadiem netiek kompensētas. Iznākumā drošāka diabēta kontrole kļūst atkarīga no

personīgajām finansiālajām iespējām, nevis medicīniskiem ieteikumiem.

Gan Matisa, gan Solvitas pieredze liecina, ka pacienti bieži ir spiesti izvēlēties starp izmaksām un ārstēšanas kvalitāti. Viņu paustā vēlme ir samērā vienkārša: lai valsts vismaz daļēji kompensētu nepārtrauktās glikozes monitorēšanas sensorus un sekotu līdz tehnoloģiju attīstībai. Kā norāda Gunta Freimane, galvenais šķērslis nav pierādījumu vai resursu trūkums, bet gan politiskā griba. Viņas ieskatā, veselības aprūpes finansēšanā izšķirošs ir jautājums par prioritātēm – kuras pacientu grupas tiek sadzirdētas un kuras gadiem paliek gaidīšanas režīmā. Lai gan diabēta tehnoloģijas oficiāli ir iekļautas valsts prioritātēs, pieredze rāda, ka ceļš no prioritātes līdz reālai kompensācijai var ilgt vairāk nekā desmit gadus. Tas nozīmē, ka arī turpmāk daļai pacientu ārstēšanas kvalitāte būs atkarīga nevis no medicīnas iespējām, bet gan no tā, cik ilgi viņi spēj gaidīt. ?

Podkāsti, recenzijas, viedokļi, sociāli nozīmīgi un drosmīgi temati, intervijas ar mediju profesionāliem



Ienāc
Rīgas Stradiņa universitātes
Studentu medijā *Skaļāk*



pārsteidzošie pētījumi

- Latvijas dīzeļvilcienu stāsti
- Medijpratība un jaunieši:
kā saprast savas kļūdas?

Latvijas vecie dīzelvilcieni – UZLĀBOT, ĪRĒT vai PIRKŅT JAUNUS?

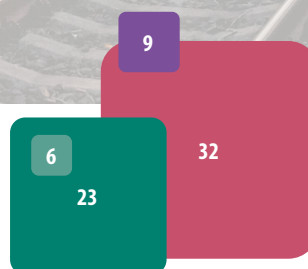


Foto: Shutterstock

Autors: Mariss Priekulis

Gan Igaunijā, gan Lietuvā vairāk nekā desmit gadus pasažieri pārvietoja ar jauniem dīzelvilcieniem.

Latvijā pasažieri tiek pārvadāti ar aptuveni 40 gadu veciem vilcieniem. Tagad cerību vieš Autotransporta direkcijas 2025. gada beigās noslēgtais iepirkums par deviņu akumulatoru bateriju elektrovilcienu iegādi. Plānots, ka pasažierus pārvadāt ar tiem sāks 2029. gadā. Tomēr, pat ja izdosies piesaistīt papildu finansējumu un iegādāties vēl septiņus bateriju vilcienus, puse Latvijas dīzelvilcienu joprojām nebūs nomainīti.



**AS Pasažieru vilciens
ritošais sastāvs (2026)**

- 32 elektrovilcieni
- 23 (no tiem ● 6 modernizēti) dīzelvilcieni
- 9 (+ 7) bateriju elektrovilcieni tiks iepirkti



Zemā grīda jaunajos elektrovilcienos
Foto: Mariss Priekulis

Augstā grīda vecajos dīzeļvilcienos

Jau trešo gadu pasažierus elektrificētajās līnijās pārvadā 32 jauni *Škoda Vagonka* elektrovilcieni. Tie ir zemās grīdas vilcieni (perons ir vienā līmenī ar vagona grīdu) ar klimata kontroli, kas nodrošina siltumu ziemā un vēsumu vasarā. Jauno elektrovilcienu ieviešana ir kāpinājusi AS *Pasažieru vilciens* (zīmols *Vivi*) pārvadāto pasažieru skaitu. 2025. gadā *Vivi* pakalpojumus izmantoja 21,3 miljoni pasažieru – par 10 % vairāk nekā 2024. gadā; uzņēmums norāda, ka tas ir “rekordliels pasažieru skaits”.

Lielāko daļu braucēju kopskaita veido tieši elektrovilcienos pārvadātie pasažieri. Līnija Rīga–Tukums, kurā kursē tikai elektrovilcieni, ir Latvijas lidere, jo pērn uzņēma 7,5 miljonus pasažieru. Tikmēr vairāki miljoni pasažieru joprojām ir spiesti izmantot pat 45 gadus vecus dīzeļvilcienus, kuri kursē uz Valgu, Gulbeni, Zilupi, Daugavpili (Indru) un Liepāju. Dīzeļvilcienu rezerves daļas ražo Krievijā, tajos nav klimata kontroles, tualetes ir grūti piekļūstamas, turklāt to saturu izgāž uz sliedēm, tādēļ, tuvojoties Rīgai, konduktors tualeti slēdz.

SAREŽĢĪTĀ (NE)PIEKĻŪSTAMĪBA

Lai iekļūtu dīzeļvilciena vagonā, pasažieriem jāuzkāpj pa četriem stāviem pakāpieniem. Tas attur daudzus no pārvietošanās ar vilcienu; viņu vidū ir arī personas ar kustību traucējumiem. Viena no nevalstiskajām organizācijām, kas meklē risinājumus vides pieejamības uzlabošanai, ir apvienība *Apeirons*. Tās telpās tiekas ar Voldemāru Lapu un Ritvaru Brāli. Abi virieši ir daļa no organizācijas A-komandas, kas dodas

ekspedīcijās visā Latvijā, lai pārbaudītu apskates objektu, muzeju, kafejnīcu un sabiedriskā transporta pieejamību cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem.

Viena no saspringtākajām ekspedīcijām, kas Voldemāram un Ritvaram īpaši palikusi atmiņā, bija brauciens ar dīzeļvilcienu uz Siguldu 2025. gada 3. oktobrī. Ekspedīcijas mērķis bija sadarbībā ar biedrību *Redzi mani* novērtēt nesen atklātas dabas takas pieejamību.

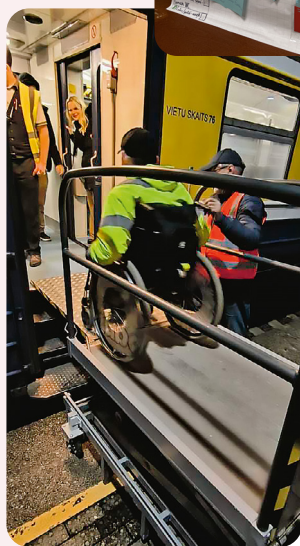
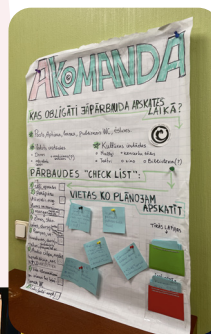
Rīgas Centrālajā stacijā abus A-komandas dalībniekus sagaidīja modernizēts dīzeļvilciens. Latvijā ir modernizēti seši no kopumā 23 dīzeļvilcieniem. Pretstatā vecajiem vilcieniem, katrā no modernizētajiem dīzeļvilcieniem ir viens pacelājs. Tomēr vilcienā iebūvēto pacelāju ir grūtāk darbināt nekā Latvijas dzelzceļam (LDz) piederošās iekārtas. Tādēļ, ja vien iespējams, Rīgas Centrālā stacija izmanto LDz aprikojumu.

Tieši ar šo pacelāju reisā Rīga–Sigulda iecēla Voldemāru, kurš pārvietojas ratiņkrēslā. Taču, iebraucot Siguldas dzelzceļa stacijā, abi virieši un vilciena

konduktors atskārta, ka Rīgā Voldemārs iecelts nepareizajā vagonā – tādā, kurā nav iebūvēts pacelājs. A-komandas pārstāvji stāsta, ka viņiem palaimējies – turpat stacijas ēkā atrodas Siguldas novada Pašvaldības policija, un likumsargi Voldemāru pašu spēkiem izcēla no vilciena. Voldemārs norāda, ka šādi darīt ir bīstami, jo gan cilvēks ratiņkrēslā, gan nesēji var gūt ļoti nopietnas traumas.

“Tādai situācijai, protams, nevajadzētu būt,” intervijā žurnālam *Inquisitio* stāsta Pasažieru vilciena valdes priekšsēdētājs Raitis Nešpors. Šo gadījumu viņš vērtē kā cilvēcisko faktoru, norādot, ka vilciena konduktoram jau Rīgā bija jāpārliecinās, lai ratiņkrēslā esošais Voldemārs tiktu iecelts pareizajā vagonā. Nešpors atvainojas par šo pārpratumu un skaidro, ka pēdējos gados darīts daudz, lai personas ar kustību traucējumiem varētu ērtāk pārvietoties ar dīzeļvilcieniem. Piemēram, LDz pacēlāja pieteikšanas laiks samazināts no 72 līdz 24 stundām. Savukārt stacijās un pieturpunktos ar mazāku pasažieru plūsmu un vietās, kur perona platums ir neatbilstošs LDz pacēlājam, Pasažieru vilciens noriko modernizētu dīzeļvilcienu ar iebūvētu pacelāju.

A-komandas darbības plāns
un nākamo ekspedīciju galamērķi
Foto: Mariss Priekulis



Apvienības *Apeirons* A-komandas pārstāvji
Voldemārs Lapa un Ritvars Brālis
Foto: Mariss Priekulis

Voldemāra Lapa iecelšana vecajā dīzeļvilcienā,
izmantojot Latvijas dzelzceļa pacelāju
Foto: Ritvars Brālis

Misija: nomainīt vecos dīzeļvilcienus



KO SPĒS BATERIJU VILCIENI

Lai Latvijas reģionus sasniegtu 21. gadsimtam atbilstoši pasažieru vilcieni, 2025. gada decembrī *Pasažieru vilciens* un *Škoda* parakstīja līgumu par deviņu bateriju elektrovilcienu ražošanu. Primāri tie kursēs uz Cēsīm un Daugavpili, tāpēc līgums paredz izbūvēt trīs vilcienu bateriju uzlādes stacijas Siguldā, Līvānos un Daugavpilī. Piemēram, vilcienam reisā uz Daugavpili nepieciešams veikt divas piecu minūšu uzlādes Krustpilī un

Līvānos. Tomēr pat šādā gadījumā bateriju vilcieni galamērķi sasniegs ātrāk par dīzeļvilcieniem, aprēķinājis Autotransporta direkcijas dzelzceļa pārvaldājumu eksperts Viesturs Krūmiņliepa.

Tas pats līgums paredz vēl septiņu jaunu vilcienu iegādi. Ar Latvijas Sociālā klimata fonda līdzekļiem varētu iegādāties vēl divus bateriju elektrovilcienus, kuri kursētu maršrutā Rīga–Rēzekne. Tāpat ar šo

finansējumu varētu ierīkot uzlādes stacijas Cēsīs, Krustpilī, Viļānos un Rēzeknē. Latvijai divi iecerētie vilcieni jāiegādājas līdz 2027. gada decembrim, citādi jāreķinās ar papildu maksu par ražošanas apturēšanu. Finances, kas nepieciešamas piecu no kopumā septiņu papildu vilcienu iegādei, vēl nav nodrošinātas.

Tātad, balstoties uz šo līgumu, tuvākajos gados paredzēts nomainīt nedaudz vairāk par trešdaļu (ideālā gadījumā divas trešdaļas) dīzeļvilcienu. 2034. gadā noslēgsies valsts līgums ar AS *Pasažieru vilciens* par pasažieru pārvaldājumiem Latvijā, un tirgus tiks atvērts konkurencei. Ja līdz šim brīdim vecie *Vīvi* dīzeļvilcieni nebūs nomainīti, tirgus atvēršana ārvalstu vilcienu pārvaldātājiem būs teju neiespējama, ja vien tie neuzsāks darbību Latvijā ar saviem vilcieniem, brīdina Krūmiņliepa. Sarunās ar ekspertiem izskan vairākas iespējas veco dīzeļvilcienu nomainīšanai: noma no Igaunijas un Lietuvas, jauns starppilsētu vilcienu iepirkums un to iegāde lizingā.

DĀRGĀ “PALĪDZĪBA” NO IGAUNIJAS

“Mums lēmumu pieņemšana valstī ir tāda, ka nevedas ar lielajiem iepirkumiem,” intervijā žurnālam *Inquisitio* atzīst Tālis Linkaits, bijušais satiksmes ministrs (2019–2022) un transporta eksperts. 2021. gada sākumā Linkaits uzdeva izstrādāt jaunu koncepciju dīzeļvilcienu aizstāšanai pēc tam, kad



Bateriju vilciena vizualizācija
Foto: Autotransporta direkcija

Kas ātrāks?

Maršruts	Dīzelvilciens	Autobuss	Automašīna
Rīga–Liepāja	3 h 15 min	3 h 15 min	2 h 48 min
Rīga–Valmiera	1 h 35 min	2 h	1 h 32 min
Rīga–Madona	2 h 25 min	2 h 45 min	2 h 10 min
Rīga–Daugavpils	2 h 45 min	3 h 10 min	2 h 57 min

Laiks, kas pavadīts braucienā ar dīzelvilcienu (vivi.lv), autobusu (1188.lv/satiksmes) un automašīnu (maps.google.com). Tabulā iekļauti ātrākie dīzelvilcienu un autobusu reisi konkrētajos maršrutos. Automašīnas brauciena laiks aprēķināts no Rīgas Centrālās stacijas līdz konkrētajai dzelzceļa stacijai.

Pasažieru vilciens izbeidza astoņu jaunu dīzelvilcienu iepirkumu, jo finansējumu nepiešķīra ne Eiropas Komisija, ne mūsu valsts. Linkaits ir skeptisks par Igaunijas dīzelvilcienu nomāšanu, jo tā “neatrisina Latvijas problēmas, bet tikai var uzlabot servisa līmeni”. Viņš salīdzina, ka Igaunijas divu vagonu zemās grīdas dīzelvilcienā ir 105 sēdvietas, savukārt Latvijas vecajos trīs vagonu dīzelvilcienos – 210 sēdvietas. Turklāt jaudīgā dzinēja dēļ Igaunijas dīzelvilcienu degvielas patēriņš ir par 10–20 % lielāks, tādēļ nomas maksa varētu būt augstāka par Latvijas veco dīzelvilcienu pašizmaksu, norāda *Pasažieru vilciens* valdes priekšsēdētājs Nešpors.

Jau šobrīd Igaunijas un Lietuvas vilcieni regulāri kursē Latvijā, tiesa, tikai vienā maršruta līnijā. Kopš 2025. gada februāra *Vivi* ik dienu nomā Lietuvas pārvadātāja *LTG Link* dīzelvilcienu maršrutā Rīga–Valga–Rīga. No 2026. gada 12. janvāra regulārus pārvadājumus veic Igaunijas pārvadātājs *Elron* maršrutā Rīga–Tartu–Tallina–Rīga. Taču par *Elron* reisiem uz Latviju daļa Igaunijas iedzīvotāju izteikuši neapmierinātību, jo šim maršrutam Igaunijas valsts paredz gadā atvēlēt divus miljonus eiro, vēsta *Delfi.ee*.

Šobrīd eksperti izskata iespēju nomāt *Elron* vilcienu vakara reisam Rīga–Daugavpils un rīta reisam Daugavpils–Rīga. Tomēr bažas rada salīdzinoši lielās vilciena nomas izmaksas, ņemot vērā nelielo pasažieru vietu skaitu. Linkaits rosina iepirkt starppilsētu pasažieru vilcienus, ar kuriem tiktu nomainīti atlikušie vecie dīzelvilcieni. Krūmiņliepa norāda, ka esam “neapskaužamā situācijā” – reģionālās līnijas ir garas, reisu skaits ir zems, turklāt Eiropas Savienībai ir zaļie nosacījumi, kas neļauj iepirkt dīzelvilcienus, tādēļ “atrast kādu elektrisku risinājumu ir ļoti grūti”.

**JĀROD JAUNA
PIEEJA AR
ESOŠIEM
LĪDZEKĻIEM**

Rietumeiropā un Centrāleiropā ir vienota platuma (1435 mm) slīdes, tāpēc “lietoti vilcieni no Vācijas un Austrijas nonāk Rumānijā, Bulgārijā, Polijā,” stāsta Krūmiņliepa. Tikmēr Baltijas valstis vēsturiski ir saglabājušas Krievijas noteiktā standarta platuma (1520 mm) slīdes, tāpēc otrreizējo vilcienu tirgus Latvijai iespējams tikai ar Igauniju un Lietuvu, kas apgrūtina Latvijas iespējas palielināt nomas vilcienu skaitu.

Ja izdosies vecos dīzelvilcienus nomainīt ar vismaz 28 jauniem vilcieniem, pieaugs reisu skaits reģionos, varētu tikt atvērti jauni maršruti, norāda *Pasažieru vilciens* valdes priekšsēdētājs. Uzņēmuma stratēģija paredz biežāku satiksmi ar Rēzekni un Liepāju, kā arī reisu atjaunošanu starp Rēzekni un Daugavpili. Tāpat pasažieru vilcieni atgrieztos maršrutos Rīga–Ventspils un Rīga–Mažeiki. Nešpors aicina amatpersonas pievērsties arī vērienīgākām pārmaiņām – valstspilsētu sabiedriskā transporta sistēmu plānot vienoti ar



Igaunijas pārvadātāja *Elron* vilciens *Stadler FLIRT* pie Siguldas dzelzceļa stacijas
Foto: Mariss Priekulis



Lietuvas pārvadātāja *LTG Link* vilciens *Pesa 730ML* Inčukalna dzelzceļa stacijā
Foto: Mariss Priekulis



Lietuvas un Igaunijas vilciens maršruta līnijā Rīga–Valga ir ērtāk piekļūstams zemās grīdas dēļ
Foto: Mariss Priekulis

reģioniem, ieviest vienotu tarifu un atlaizu politiku. *Pasažieru vilciens* valdes priekšsēdētājs norāda, ka pasažieris būtu jāpiederina pie sabiedriskā transporta, piedāvājot viņam kvalitatīvāku un uzticamāku pakalpojumu, taču šobrīd “pasažieru pārvadājumi nav iekļauti nevienā prioritātē – ne reģionāli, ne valsts mērogā”. 🤔

Autore: Oļesja Garjutkina

ZIŅU PRATĪBA KĀ MUSKUĻI: JA NETRENĒ, TIE ATROFĒJAS



Foto: Laura Siņutkina, MediaWise

Mūsdienās ar katru dienu kļūst grūtāk diferencēt patiesu ziņu no mākslīgā intelekta radītās. Lai trenētos tās atšķirt un savu pārliecību argumentēti pierādīt, medijpratības un ziņu pratības lekcijām augstskolās vajadzētu būt obligātām.

Jaunieši, kas studē Rīgas Stradiņa universitātē un Latvijas Universitātē, bet kuri neapgūst žurnālistiku vai starptautiskās attiecības un kuriem nav obligāta prasība pievērst uzmanību mediju saturam, tika iesaistīti pētījumā, lai noskaidrotu, kā viņiem veicas ar ziņu pratību. Studentiem tika izsniegti divu veidu teksti: viens no tiem bija profesionāļu veidota ziņa, bet ar otru bija *paspēlējies* mākslīgais intelekts, izmainot vārdus, datus un kontekstu. Vai studenti spēja atšķirt patieso no nepatiesā?

Medijpratība ir spēja lietpratīgi un apzināti izmantot medijus un to saturu. Baltijas Mediju izcilības centrs secinājis, ka vairums medijpratības iniciatīvu ir vienreizēji pasākumi un lielākajā daļā gadījumu tās ir lekcijas bez praktiskiem uzdevumiem.

Informatīvā vide mainās – ne tikai mākslīgā intelekta radītā satura dēļ, bet arī tāpēc, ka arvien vairāk Latvijas iedzīvotāju jaunāko informāciju iegūst sociālo mediju platformās, kur tā ir fragmentēta. Vienlaikus ar straujo mākslīgā intelekta attīstību informatīvajā telpā arvien biežāk parādās saturs, kura autentiskums rada pamatotas šaubas par tā patiesumu.

Ziņu pratība (angl. *the news literacy*) – medijpratības sīkākā iedalījums – ir spēja izmantot kritiskās domāšanas un medijpratības prasmes, lai spriestu par ziņu uzticamību neatkarīgi no to formāta, proti, ziņām laikrakstos, televīzijā, radio vai kādā sociālo mediju platformā. Taču, ja atverat universitāšu studiju kursu aprakstus, nevienā no tiem – izņemot specifiskas programmas žurnālistikā vai starptautiskajās attiecībās – medijpratība nav minēta. Līdzīga aina vērojama arī skolās: medijpratība bieži vien ir iekļauta citu priekšmetu saturā fragmentāri, nevis pastāv kā patstāvīga, sistemātiska disciplīna. Tas nozīmē, ka lielākā daļa jauniešu nonāk universitātē bez strukturētas pieredzes kritiskajā domāšanā par mediju saturu un universitātē šo robu neviens neaizpilda.

Alberts Bandura (*Albert Bandura*), kas izstrādājis sociāli kognitīvo teoriju, uzskata,

ka cilvēki mācās ne tikai no tiešas pieredzes, bet arī novērojot citus – it īpaši tos, kurus uzskata par līdzvērtīgiem. Tātad, ja students nekad nav redzējis, ka studiju biedrs apšaubu ziņu avotu vai pārbauda faktu, viņam nav modeļa, pēc kura orientēties. Cilvēku uzvedībai gan ir spēcīga modelējoša ietekme: kritiskā domāšana par medijiem kļūst par normu tikai tad, ja tā ir redzama ikdienas studiju kultūrā.

Bandura uzsver arī pašefektivitātes (angl. *self-efficacy*) nozīmi – cilvēka pārliecību par savām spējām veikt konkrētu uzdevumu. Students, kurš nekad nav trenējis medijpratības prasmes, bieži vien nejutās kompetents tās lietot arī tad, ja šāda nepieciešamība rodas. Turpreti students, kurš studiju laikā pastāvīgi analizējis ziņas, pārbaudījis avotus un diskutējis ar vienaudžiem, ne tikai apgūst prasmi, bet arī sāk uzskatīt sevi par cilvēku, kurš to spēj.

Ja teorija vien nepārliecina, ka izglītības iestādēs vajadzētu ieviest medijpratības kursus, turpinājumā izklāstīti empīriskie dati.

EKSPERIMENTS: BEZ KOLBĀM UN PILTUVĒM, BET AR TEKSTIEM

2025. gada sākumā manis veiktā pētījuma dalībnieki – 97 studējoši jaunieši – tika iesaistīti eksperimentā, lai noskaidrotu, vai viņi atšķir viltus ziņas. Šiem jauniešiem izvērtēšanai tika piedāvāti seši ziņu teksti (trīs pāri ziņu) par tobrīd aktuālām sociālpolitiskām tēmām: par Latvijas izstāšanos no Otavas konvencijas, medija *The Atlantic* galvenā redaktora netišu pievienošanu Amerikas Savienoto Valstu politiķu tērēšanas grupai un sarakstei, kā arī par vladimira putina (vārds un uzvārds apzināti rakstīti ar mazo burtu – *red. piebilde*) un Donalda Trampa telefonsarunu. Vienu no ziņu pāra tekstiem bija izveidojis ziņu aģentūras LETA žurnālists, bet otru ģenerējis mākslīgais intelekts *ChatGPT-4.5* un papildinājis šī raksta autore.

Eksperiments tika organizēts tā, lai maksimāli līdzinātos ikdienišķai ziņu lasīšanai: katram dalībniekam tika uzdots pusstundas laikā izlasīt visus tekstus, katrā tekstu pāri atzīmējot, kuru viņš uzskata par patiesu informācijas avotu, pamatojot savu izvēli. Piemēri tika veidoti tā, lai mākslīgā intelekta ģenerētais saturs stilistiski līdzinātos reālām ziņām – ar virsrakstu,

ievadrindkopu, izmantoto avotu un datu imitāciju –, taču papildināti ar pārspīlētiem vai neiespējamiem apgalvojumiem. Pirms eksperimenta veikšanas dalībniekiem vispirms bija jāatbild uz atklātu jautājumu – kas, viņuprāt, padara informāciju safabricētu jeb nepatiesu.

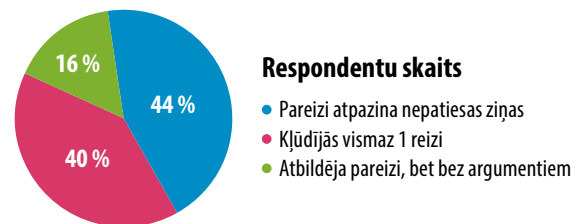
Jāatzīmē, ka, pēc autores domām, piedāvātos tekstus nebija īpaši sarežģīti atpazīst. To neistumu bieži vien varēja konstatēt, izmantojot elementāru loģiku. Piemēram, pirmajā tekstā Latvijas Ekonomikas ministrijai tika piedēvēta kompetence lemt par Latvijas izstāšanos no Otavas konvencijas, tika noteikts nereāli īss likumprojekta iesniegšanas termiņš un apgalvots, ka minū ražošana Jelgavā atrisinās Latvijas bezdarba problēmu par 50 %. Neviens no šiem apgalvojumiem neprasa politikas ekspertu zināšanas, lai to apšaubītu, – pietiek zināt, ka Ekonomikas ministrija nelemj par valsts aizsardzības politiku. Otrajā tekstā bija norādīts, ka karš Ukrainā beidzies uz visiem laikiem, – apgalvojums, kuru varētu atspēkot ikviens, kurš kaut reizēm pievērs uzmanību notikumiem pasaulē.

KĻŪDA, KĻŪDA, KĻŪDA...

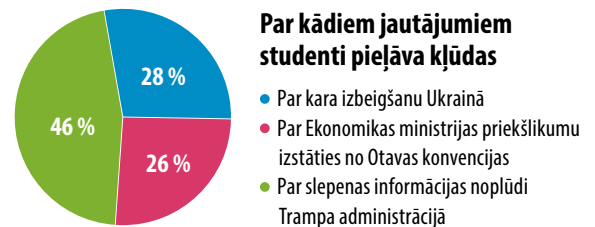
Eksperiments liecina, ka medijpratība vārdos vēl nenožīmē spēju konsekventi atpazīt dezinformāciju praksē. Visi 97 respondenti nosauca vairākus būtiskus faktorus, kas jāņem vērā, vērtējot informācijas ticamību: “virsraksts satur klikšķesmu”; “nav avotu, nav norādīts autors”; “ziņu portālos tādas informācijas nav”; “ir pretrunas ar citiem avotiem”; “ir pareizrakstības un gramatiskas kļūdas”; “minēti nepareizi jēdzieni, vārdi, amati”; “saite ir aizdomīga”; “domēns, kurā publicētas Latvijas ziņas, beidzas ar .com”; “avots, kas ziņu izplata, ir pirmo reizi dzirdēts”; “ziņas ir no Krievijas medijiem / ziņas no agresorvalstīm (Krievijas, Baltkrievijas)”; “slikta kvalitātes attēli, attēlu nav, ir mākslīgā interneta ģenerēti attēli”; “nav konkrētu datu vai arī tie šķiet pārspīlēti”; “nekonkrēts ziņu sniedzējs vai laiks – “pēc lietotāju viedokļa”, “lietotāji satraucas”,

“nesen, pirms pāris dienām, dažus gadus iepriekš””; “informācija ir pārāk nereāla”.

Jāatzīmē, ka atsevišķu studentu atbildēs parādījās arī mazāk uzticamas vai subjektīvas pieejas dezinformācijas atpazīšanai, tomēr, tā kā respondenti vienlaikus norādīja arī uz pamatotiem kritērijiem, viņu atbildes kopumā tika vērtētas kā pareizas. Tā, piemēram, kā viltus informācijas pazīmes tika minētas: “ļoti daudz īpašības vārdu, maz vārdu”; “es par to neko nezinu” (minējis cilvēks, kas aptaujā atzīmēja, ka ziņām seko vidēji – *aut. piebilde*); “iekšēja sajūta, intuīcija”; “vārdi ar lielajiem burtiem”; “ir lietotas garās domuzīmes, semikoli”; “ziņa nav loģiska, ziņa ir no propagandas ziņu portālam (piemēram, Delfi)”.



Nespējot argumentēt savu viedokli, respondenti aprobežojās ar vispārīgiem vērtējumiem, piemēram, “man nepatīk šī ziņa”, “teksts šķiet pārspīlēts”, nepiedāvājot dziļāku faktoloģisku vai vienkārši loģisku pamatojumu. Savukārt daži respondenti savu izvēli pamatoja ar teksta fragmentiem, kaut gan viņi apzinājās, ka viena no divām ziņām ir neista.



Studenti visbiežāk (46 % jeb 32 respondenti) pieļāva kļūdas, analizējot ziņu pāri, kurā dezinformācija balstījās uz reāliem faktiem – Donalda Trampa lēmumu ierobežot militāro palīdzību Ukrainai un slepenas informācijas noplūdi –, tādējādi radot ticamības ilūziju. Salīdzinoši mazāk pētījuma dalībnieku kļūdījās, izvērtējot tekstus par Otavas konvenciju (26 % jeb 18 respondenti) un kara izbeigšanu Ukrainā (28 % jeb 20 respondenti).

Kaut gan eksperimenta dalībnieki teorētiski izprata, kas ir patiesa ziņa un kas ne, 46 respondenti (40 %) vismaz vienu reizi kļūdaini izvēlējās mākslīgā intelekta ģenerēto tekstu kā patiesu. 51 dalībnieks (44 %) visos gadījumos spēja noteikt, kurš ir žurnālista veidots teksts, taču no tiem 18 (16 %) nespēja pamatoti argumentēt savu izvēli.

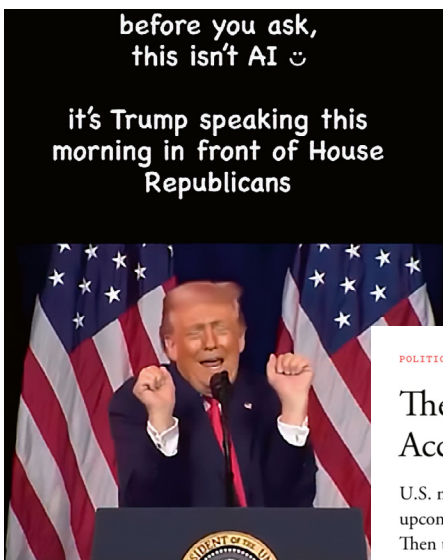
Par īsto ziņu saistībā ar Otavas konvenciju eksperimenta dalībnieki rakstīja:

- “Tekstā ir vairāk tiešās runas, tāpēc tas vairāk izskatās pēc īsta teksta.”

Dalībnieka profils: 19 gadi, dezinformāciju atpazīst viduvēji, interese par ziņām ir vidēja – kaut ko dažreiz lasa vai skatās; ziņas iegūst no *Instagram*, *TVNET*, *TikTok*, *Delfi*, uzskata, ka informācija ir neīsta, ja nav zināms to avots, dati vai temats nav plaši pazīstams. Kļūdaini novērtēja vienu no trim piemēriem.

- “Tekstā bija minēta minū testešana. Es par šo esmu kaut kur lasījis.”

Dalībnieka profils: 19 gadi, dezinformāciju atpazīst viduvēji, interese par ziņām ir neliela, ziņas iegūst no sociālajiem medijiem, saturu vērtē pēc iepriekš lasītā un redzētā, avota uzticamības un faktu klātbūtnes. Kļūdaini novērtēja trīs no trim piemēriem.



POLITICS

The Trump Administration Accidentally Texted Me Its War Plans

U.S. national-security leaders included me in a group chat about upcoming military strikes in Yemen. I didn't think it could be real. Then the bombs started falling.

By Jeffrey Goldberg

Par neīsto ziņu saistībā ar Otavas konvenciju studenti rakstīja:

- “Haralds Bērziņš (neīsts aizsardzības ministra vārds – *red. piebilde*) neeksistē. Kāpēc Latvija konsultējas ar Jemenu un Izraēlu, nevis ar NATO dalībvalstīm? Minu ražotnē Jelgavā nevar būt 15 000 darba vietu. 50 % no Zemgales bezdarbnieku skaita nevar būt 15 000 darba vietas.”

Dalībnieka profils: 18 gadi, dezinformāciju atpazīst labi, interese par ziņām ir liela, seko ziņām *BBC*, *TV Rain*, *YouTube*, *TikTok*, *Telegram*, uzskata, ka informācija ir nepatiesa, ja virsraksts satur klikšķēsmas, avotam ir slikta reputācija vai tas pārstāv agresorvalstis. Ziņu vērtējumā kļūdu nebija.

- “Ir maldinošas ziņas, kā, piemēram, minū testešana jūnijā. Kādā veidā testētu mīnas jūnijā, ja izstāšanās no konvencijas process ilgst pusgadu?”

Dalībnieces profils: 18 gadi, dezinformāciju atpazīst viduvēji, interese par ziņām ir neliela, tās iegūst no *Instagram*, kur draugi dalās ar jaunāko informāciju, bieži ziņas ievēro *Google*. Uzskata, ka informācija ir nepatiesa, ja avots nav zināms. Skaidro: “Nesmu tik pārliecināta par informāciju un cilvēku vārdiem, lai uzreiz domātu, ka ir / nav maldinoša ziņa. Maz zinu par politiku.” Ziņu vērtējumā kļūdu nebija.

Par neīsto ziņu, ka medija *The Atlantic* galvenais redaktors tika nejausi pievienots ASV politiķu tērēšanas grupai un sarakstei, kurā reālo Jemenas uzbrukumu plānu vietā figurēja vēstījumi par atbalstu Krievijai un Ukrainas palīdzības samazināšanu, respondenti rakstīja šādi:

- “Rodas jautājums, vai tiešām sarakstē apspriestu triecienu mēru, ieročus, mērķu secību?”

Dalībnieka profils: 18 gadi, dezinformāciju atpazīst viduvēji,

interese par ziņām ir vidēja, jaunāko informāciju uzzina no ģimenes locekļiem un sociālajiem medijiem. Vērtē saturu pēc avota atpazīstamības, autora, informācijas izplatības ātruma, virsraksta un loģikas. Kļūdaini novērtēja vienu no trim piemēriem.

- “Pārāk parasts – politiķi tik vienkāršos vārdos neatbildētu.”

Dalībnieka profils: 20 gadi, dezinformāciju atpazīst viduvēji, interese par ziņām ir ļoti liela, katru dienu skatās *TV3* raidījumu *Degpunktā*, ziņas iegūst no *Facebook*, *TVNET*, *Delfi*, *Apollo* un *LSM.lv*. Uzskata, ka informācija ir nepatiesa, ja autors tekstā izmanto sarunvalodas vārdus. Kļūdaini novērtēja vienu no trim piemēriem.

Eksperimenta dalībnieki, kuri spēja identificēt piedāvāto tekstu kā patiesu, savu izvēli skaidroja divējādi. Vieni norādīja, ka par minēto notikumu ir dzirdējuši, piemēram, atpazīna “detaļas” par ASV politiķu plānoto triecienu Jemenai. Piemēram, pētījuma dalīb-niece skaidroja: “Esmu par šo ziņu dzirdējusi un tajā redzu detaļas, kuras atceros, – par Jemenu.” Otri pieminēja konkrētu teksta fragmentu, proti, citātu “Ukrainai jāpieņem realitāte un jāatdod Krievijai tās pieprasītās teritorijas”, uzsverot, ka šādas frāzes “raisītu starptautisku skandālu”.

Jāuzsver, ka tieši šo ziņu atšķirt no patiesības varētu būt bijis sarežģīti. Tas skaidrojams ar faktu, ka ASV prezidents Donalds Tramps 2025. gada aprīlī bija paziņojis par militārās palīdzības Ukrainai samazināšanu, kas saskanēja ar dezinformācijas versiju. Zīmīgi, ka teksts tika veidots 2025. gada martā – pirms Trampa oficiālā paziņojuma par palīdzības samazināšanu aprīlī, tomēr mākslīgā intelekta ģenerētais naratīvs jau lidzinājis realitātei.

Par reālo ziņu – žurnālista veidoto rakstu – ar virsrakstu *Trampa un Putina telefonsaruna: Putins piekritis daļējai uguns pārtraukšanai* pētījuma dalībnieki rakstīja:

• “Kas ir TASS? Caur telefonsarunu nenotiek šādu lēmumu pieņemšana.”

Dalībnieka profils: 19 gadi, dezinformāciju atpazīst labi, interese par ziņām ir vidēja, informāciju iegūst *Instagram*, *TikTok*, no vecākiem un draugiem, uzskata, ka ziņas nav patiesas, ja nav pieejami video vai foto materiāli un ja avots ir nezināms. Kļūdaini novērtēja divus no trim piemēriem.

• “Nav oficiālu pierādījumu vai mediju atspoguļojuma par šādu telefonsarunu starp Trampu un Putinu ar šādu rezultātu. Ziņā minētās detaļas par karagūstekņu apmaiņu un uguns pārtraukšanu izklausās nepārbaudītas un, visticamāk, izdomātas.”

Dalībnieka profils: 19 gadi, dezinformāciju atpazīst viduvēji, interese par ziņām ir neliela, informāciju iegūst sociālo mediju vietnēs, uzskata, ka ziņas ir nepatīšas, ja virsraksts ir pārāk sensacionāls vai kļiedzošs, vai informācija ir nepilnīga. Kaut gan virsrakstā *Karš ir beidzies* apgalvoto ir iespējams pārbaudīt, aplūkojot informāciju medijos, dalībnieks atzīmēja ziņu ar šādu virsrakstu kā patiesu. Kļūdaini novērtēja divus no trim piemēriem.

PAR KO LIECINA PĒTĪJUMS

Apkopojot pētījuma datus, jāsecina, ka vērojama korelācija starp pētījumā iekļauto studējošo jauniešu interesi par ziņām un pieļauto kļūdu skaitu uzdevumos.

Jo mazāka ir studenta interese par aktuālajiem notikumiem, jo lielāka ir kļūdu iespējamība, mēģinot atšķirt patiesu informāciju no dezinformācijas. Respondenti, kuri ziņām seko katru dienu, pieļāva vidēji tikai 0,55 kļūdas, kamēr “vidējas intereses” grupā kļūdu skaits bija nedaudz lielāks – 0,78. Būtisks kļūdu pieaugums (1,36) vērojams starp tiem, kuri ziņas lasa tikai īpašos gadījumos,

savukārt visvairāk kļūdu (1,5) tika konstatēts tiem, kuri atzina, ka ziņas viņus gandrīz neinteresē.

Līdzīga tendence vērojama arī saistībā ar izmantotajiem informācijas avotiem. Respondenti, kuri pieļāva vismazāk kļūdu, diferencējot patiesās un viltus ziņas, minēja četrus vai vairāk dažādus – gan starptautiskos, gan nacionālos – medijus, kurus izmanto ikdienā. Turpreti liela daļa respondentu kā galveno ziņu avotu norādīja sociālos medijus, kas apgrūtina šo datu interpretāciju – sociālo mediju algoritmi ir individuāli, un nav iespējams noteikt, kāds saturs konkrētajam lietotājam vispār tiek rādīts.

Šis eksperiments uzskatāmi parāda, ka medijpratība nav viennozīmīgs vai nemainīgs lielums. Viena un tā pati persona vienā situācijā var demonstrēt augstu kritiskās domāšanas līmeni, bet citā kļūdīties, un tas pats par sevi nav nekas neparasts. Lai atšķirtu eksperimentā izmantoto tekstu patiesumu, nebija vajadzīgas ekspertu zināšanas. Vajadzēja tikai elementāras prasmes orientēties sociālajā un politiskajā realitātē, piemēram, izprast, ka likumprojekta izstrāde nevar ilgt tikai 48 stundas, ka viena rūpnīca Jelgavā nevar nodarbināt pusi Zemgales iedzīvotāju un ka karš Ukrainā nav beidzies. Tās nav specializētas zināšanas, bet gan pamata izpratne par pasauli, kurā dzīvojam. Tieši tādēļ īpaši satraucošs ir fakts, ka pētījuma dalībniekiem grūtības sagādāja ne tikai dezinformācija, kas balstīta reālā un aktuālā politiskā kontekstā, piemēram, naratīvi par Donalda Trampa lēmumiem ierobežot militāro palīdzību Ukrainai, bet arī salīdzinoši vienkāršāki un vieglāk pārbaudāmi piemēri.

Vienlaikus eksperiments atklāja arī pozitīvu tendenci: vairāki dalībnieki pēc uzdevuma izpildes interesējās par to, vai viņu atbildes

bijušas pareizas, un vēlējas saprast savas kļūdas. Tas ļauj secināt, ka problēma slēpjas nevis intereses trūkumā kā tādā, bet drīzāk nepietiekami attīstītās prasmēs sistemātiski izvērtēt informāciju. Citiem vārdiem,

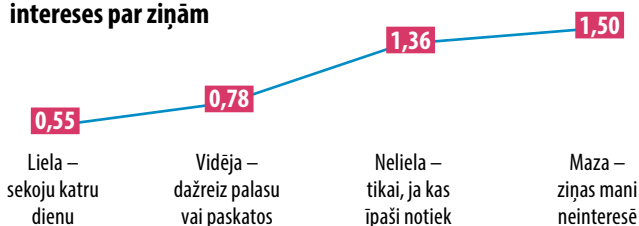
pastāv ne tikai risks neatpazīt maldinošu saturu, bet arī potenciāls pilnveidoties tā atpazīšanā.

KĀ NOVĒRST ZINĀŠANU UN PRASMJU TRŪKUMU MEDIJPRATĪBĀ

Problēmas risinājums nav sarežģīts, taču prasa politisku gribu. Tāpat kā trigonometrija ir obligāta skolas programmas sastāvdaļa – neatkarīgi no tā, vai skolēns to ir izvēlējis vai ne –, arī medijpratībai un aktuālo notikumu izvērtēšanai vajadzētu būt strukturētai, regulārai disciplīnai gan skolās, gan universitātēs visās studiju programmās. Izglītības iestādes ir vienas no tām, kuras jaunietim noteiktā dzīves posmā ir obligāti jāapmeklē, tādējādi tās kalpo kā dabisks mehānisms plašas sabiedrības daļas sasniegšanai. Vienlaikus medijpratība nedrīkst aprobežoties ar vienu jautājumu – “vai šis avots ir uzticams?”, jo pat uzticams avots var akcentēt noteiktu perspektīvu. Jāsaprot, kas sniedz konkrēto informāciju, kādas intereses tas pārstāv, kādi institucionālie ierobežojumi to ietekmē un kāpēc tieši šī ziņa nonāca publiskajā telpā tieši šādā veidā.

Pētnieku diskusijās par mediju lietojuma pārmaiņām tieši jaunieši bieži tiek raksturoti kā politiski pasīvi un vāji informēti – viņiem tiek pārmests gan apātisms, gan virspusējs sociālo mediju lietojums. Tomēr šāds skatījums ir pārāk vienkāršots. Sociālie mediji vairs nav tikai jauniešu vide, bet gan nozīmīgs informācijas kanāls plašākai sabiedrībai. Nacionālās elektronisko plašsaziņas līdzekļu padomes 2024. gada pētījumā *Pētījums par Latvijas iedzīvotāju mediju satura lietošanas paradumiem* secināts, ka sociālos medijus izmanto 87 % no 1522 aptaujātajiem visās vecuma grupās. Tādēļ jauniešu grūtības izvērtēt informāciju nevar skaidrot vienkāršoti, apgalvojot, ka sociālo mediju lietojums tiek automātiski saistīts ar zemāku informētību, kritiskās domāšanas trūkumu vai vienaldzību. Ja sociālie mediji ir kļuvuši par kopēju informatīvo vidi dažādām paaudzēm, tad arī ar tiem saistītās informācijas izvērtēšanas problēmas nevar reducēt tikai uz jauniešu vecumgrupu. Svarīgi būtu pārdomāt, kā mēs, sabiedrība, sevi izglitojam, analizējam informāciju un veidojam attiecības ar medijiem digitālajā laikmetā. ?

Vidējais kļūdu skaits atkarībā no intereses par ziņām



Tā mums gāja PROCESĀ

Zane Sļasporte

VISS RAKSTA DĒL

Rakstot par manifestāciju, uzgāju apgalvojumu: ja sieviete ļoti vēlas iegūt kādu virieti, ir jāuzraksta viņa vārds uz lapiņas un tā jāapēd. Gatavojot raksta foto, nolēmu šo ideju ilustrēt. Tā es nonācu situācijā, kurā nopietni košļāju papīra lapiņu ar dažādiem vīriešu vārdiem. Tajā brīdī pat ienāca prātā doma – ja jau šo metodi mūsu pētāmie objekti pasniedz kā zinātnisku, varbūt nepieciešams veikt eksperimentu un noskaidrot, kas tiešām notiks, ja to apēdīšu (izņemot gremošanas problēmas). Par laimi, šī ideja pazuda tikpat ātri, cik tā parādījās. Raksts tapa, fotogrāfija arī, un secinājums bija skaidrs: ja manifestācija strādātu šādi, kancelejas preces jau sen būtu deficīts.

DATI MANI VAJĀ

Pētījuma *Cik maksā diabēts* dienasgrāmata:

1. nedēļa. Atrodu datus. Zināmas jaunākās tehnoloģijas. Šis raksts sanāks lielisks!
2. nedēļa. Dati atjaunoti. Taču iznākusi jaunāka un labāka tehnoloģijas versija. Mainu skaitļus.
3. nedēļa. Parādījies pilnīgi jauns produkts. Vēlreiz mainu datus. Esmu apjukusi.
4. nedēļa. Kāpēc es vispār šo daru?!
5. nedēļa. Dati ir aktuāli. Ja kāds tagad datus atjaunos, es tos vairs negribēšu redzēt!

Linda Marija Locika

SĀKUMĀ BIJA RAKSTU IDEJU MĀKONIS, PĒC TAM... RAKSTS

Domājot par žurnālu un rakstiem, sākumā bija daudz ideju, taču ne visas bija pietiekami interesantas vai plaši aplūkojamas. Raksts par bāriem un naktsklubiem sākumā bija plānots kā jauniešu pieredzes stāsts.

Otrais raksts sākumā bija iecerēts par sektām. Bieži uz ielām var sastapt t. s. sektantus, kas runā par Dievu, piedāvā nopirkt kādu divainu grāmatu vai aicina uz dievkalpojumu. Tika pētītas mājaslapas, meklēta informācija. Vēlāk pievienojos kursabiedrēm, lai rakstītu par maģiskiem pakalpojumiem, jo cilvēki tic pārdabiskiem spēkiem, piemēram, ka tie var izārstēt slimības un pareģot nākotni. Tā raksts par sektām un reliģiju tapa par rakstu par zīlniecēm un dziedniecēm, kas, līdzīgi kā sektanti, runā par Dievu un čakrām.

Jāpiebilst, ka, veidojot šo rakstu, neviens žurnālists nav cietis.

Anna Junga

"MAN, LŪDZU, VIENU BĒRNISTABU!"

Pētījumam par alkohola lietošanu Rīgas naktsklubos un tās saistību ar drošības sajūtu bija nepieciešama telpa fokusgrupas diskusijai. Biju noskatījusi kafējnicu *Avotu Ezītis miglā*. Pati tur kādu laiku nebiju bijusi, bet atcerējos, ka tur ir viena telpa, kas atrodas nedaudz nostāk, kas būtu manai vajadzībai ideāli piemērota. Tā nu ierodos *Ezītī* pāris dienas pirms fokusgrupas intervijas. Aizeju apskatīties, vai telpa vēl vietā. Telpa ir, taču piekrauta pilna ar bērnu mantām. Tas esot jaunais bērnu stūritis, un tieši tobrīd tur spēlējās divi bērni.

Stāvu tieši durvis, pārsteigta skatos uz bērniem un mēģinu izdomāt risinājumu. Nezinu, cik ilgi tā stāvēju, bet pietiekami ilgi, lai man no muguras mēģinātu paiet garām bērnu mamma. Lieki piebilst, ka darbdienā plkst. 14.00 citu apmeklētāju tur nebija.

Bērnu mamma man uzmata aizdomīgu skatienu, uzreiz izveda bērnus no rotaļu telpas un sāka tos ģērbt promiešanai. Nokaunējusies piegāju pie bārmešas un pajautāju, vai bērnu istabā var ienest galdus fokusgrupai, lai padiskutētu par alkohola lietošanu un naktsklubiem. Bārmene nosmējās, piekrita, un es skrēju tālāk.

Oļesja Garjutkina

E-PASTA OKULTISMS JEB KĀ PIESAUKT MINISTRIJU

TikTok portālā meklēju manifestācijas, ko pielietot, lai izglītības un zinātnes ministrija beidzot izlasītu manu e-pastu un atbildētu. Dedzināju svečītes, izmantoju 3–6–9 metodi, proti, zvanīju pa tālruni. Instalēju e-pastu izsekošanas programmu. Tā norādīja, ka manas e-pasta vēstules tomēr tiek lasītas. Nu, viena lieta, kad puisis ignorē, bet cita, kad ministrija...

PRESES DIENESTA PINGPONGS

Sagādāju Ministru kabineta (MK) preses dienestam haosu. Rakstīju MK divas reizes. Izrādījās, ka tomēr nebija jāraksta MK. Abas reizes saņēmu atbildi: "Ņemot vērā, ka jūsu jautājumi skar..., lūdzam par to sazināties ar..."

KOALĪCIJAS PAREĢOJUMS (NEPLĀNOTS)

Nebiju gulējusi trīs dienas. Veidojot rakstu par kopšanas pabalstiem, uz lapiņas sarakstīju valdību veidojošās frakcijas, kurām plānoju nosūtīt savus jautājumus. Uzrakstīju partijai *Latvija pirmajā vietā*. Ceru, ka šis nebija vēlēšanu rezultātu pareģojums, bet vienkārši *smadzeņu puve*. Rakstā par partijām nav ne vārda!

EKSISTENCIĀLĀ ĒDIENKARTE

Ir Ziemassvētku brīvdienas, autore raksta profesorei, kura pieminējusi, ka stāv pie pannām.

Autore: "Kas labs pie pannām tiek gatavots?"

Profesore: "Pīrāgi, magoņmaizītes, viss pēc kārtas."

Autore: "Kad *Inquisitio* jaunais numurs būs gatavs, mums vajadzēs studentu pusdienas."

Profesore: "Jā, un man – terapiju!"

Mariss Priekulis

PĒTĪT... UN APCEĻOT DZIMTO ZEMI

Vairāku publikāciju veidošanas gaitā nācās patīkamo apvienot ar vēl patīkamāko – nokļūt vietās, kur citādi vienkārši nebūtu nokļuvusi. Protams, visspilgtāk atmiņā palikusi tikšanās ar balveniešiem (Latgales ziemeļaustrumos – *red.piebildē*), kuru pilsētā viesojos pirmo reizi. Lūdzu, atvaino, Kurzeme, – pie Tevis došos jau citos projektos!

Anda Rožukalne

RAKSTA IESNIEGŠANAS TERMIŅŠ – PIKTDIEN!

Neviens raksts nebija gatavs norunātajā termiņā, un žurnāla tapšana pārvērtās komēdijdrāmā: solījums – jauna apņemšanās – joprojām raksts nav iesniegts. Palēnām žurnāls piepildījās ar rakstiem. Tomēr viens svarīgs raksts vēl nebija iesniegts, tāpēc sūtīju "gaidu vēstules". Pastāvīgi draudzīgi apjautājos: "Kad varu gaidīt pabeigtu rakstu?" Vairākas nedēļas atbildes nebija, tad saņēmu solījumu: "Piektdien būs!" Pēc divām nedēļām trešdienā jautāju: "Par kuru piektdienu mēs runājam?" Atbilde atnāca ātri: "Pīrmdien!"

ŽURNĀLS VAI IESTĀŽU MĀJASLAPA?

Pētījumu tapšanas procesā studentiem ir jāsavāc visa ar ideju saistītā informācija. Tikai tā iespējams saprast, kas jāizpēta un kas nav zināms. Kad jau trešajā raksta versijā kopā ar citu informāciju tika iesniegti gari, pārķopēti vispārīga satura fragmenti no rakstiem, kas publicēti dažādu iestāžu mājaslapās, sāku gatavot jaunus kursa apguves noteikumus, lai vēl citādā veidā studentiem norādītu, kas ir pētnieciskā žurnālistika. Pirmkārt, tā nav "sēdošā žurnālistika". Otrkārt, žurnālā tiek publicēta oriģināla informācija. Treškārt, lai kaut ko jaunu uzzinātu, jādodas uz notikuma vietu, jāsarunājas ar cilvēkiem, jāanalizē, nevis jāpārkopē dokumenti!

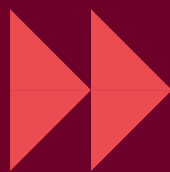
RSU

Sociālo zinātņu sagatavošanās kursi

- ◆ Jauno diplomātu līga
- ◆ Juristu akadēmija
- ◆ Topošo komunikatoru un žurnālistu skola
- ◆ Radošās darbnīcas biznesā un mārketingā



UZZINI PIRMAIS



**Pieraksties RSU
jaununiem!**



- ◆ kā sagatavoties studijām RSU
- ◆ informāciju par uzņemšanu
- ◆ par iespējām apmeklēt bezmaksas lekcijas

JA STUDĒT, TAD VZ VISIEM



Studijas augstākajā kvalitātē