



Kurzemes Vārds

Zemgale

NEATKARĪGĀS
TUKUMA ZINAS

Saldus Zeme

LAIKRAKSTS BROČENU NOVADAM UN SILDUS NOVADAM

Talsu
Vēstis

Laikraksts Vidzemes novadiem

Druva

Mačonas reģiona laikraksts

STARS

Kurzemnieks

LAIKRAKSTS VIDZEMES REĢIONAM

Liesma

Auseklis

Alūksne, Krimulde, Limbaži un Salacgrīvas novada laikraksts

Mijiedarbībā ar lokālo vidi un auditoriju

Latvijas mediju politikas pamatnostādņēs 2016.–2020. gadam viens no vadmotīviem ir neatstāt pašplūsmā demokrātijai, drošībai un kultūrvides saglabāšanai tik svarīgu jomu kā informācijas telpa. Kā viens no Latvijas mediju politikas pamatprincipiem ir norādīta daudzveidība, ko nepieciešams saglabāt. Starp tiem, kuru pastāvēšana ir svarīga, kas būtu stiprināmi un atbalstāmi, nosaukti arī reģionālie mediji.

Tuvums palīdz un traucē

2018. gadā kļājā nāca zinātniskais pētījums “Latvijas mediju vides daudzveidība”, kura tapšanā piedalījās Latvijas Universitātes Sociālo un politisko pētījumu institūta pētniece Laura Uzule. Viņas darba lauciņš ir tieši reģionālie mediji. “Tie neapšaubāmi ir vajadzīgi,” viņa teic. “Jo vairāk ir mediju, dažāda veida kanālu un žanru, jo mediju telpa ir daudzveidīgāka un auditorijai tīkamāka. Palielinās izvēles iespējas.” Pētniece norāda, ka reģionālie mediji ir ļoti specifiski, jo piedāvā unikālu saturu. Tā ir lokālajai videi īpaši sarūpēta informācija, ko neviens cits nodrošināt ne spēs.

Nacionālajiem medijiem nepietiek vietas šīs informācijas publicēšanai un laika tās sagatavošanai. Reģionālie mediji rada kopības sajūtu, veicina tradīciju uzturēšanu, kā arī risina iedzīvotājiem aktuālus jautājumus. Šī loma arī ir to trumpis, kas ļauj piesaistīt un saglabāt auditoriju. “Pētījumu dati gan Latvijā, gan ārvalstīs aplie-

cina, ka liela daļa auditorijas uzticas tieši reģionālo mediju saturam. Tas skaidrojams ar to, ka tie spēj nodrošināt ciešu kontaktu, mijiedarbību ar lokālo vidi, telpu, savu auditoriju,” uzskaita L. Uzule.

Taču specifiskais (arī emocionālais) tuvums auditorijai un videi rada draudus, ar ko reģionālie mediji ne vienmēr tiek galā. Tas reizumis traucē ievērot profesionālos standartus, piemēram, neitralitāti, objektivitāti un neatkarību. Viena no žurnālistam būtiskām ir tā sauktā sargsuņa jeb varas uzrauga funkcija. Aptaujātie paši atzīst, ka vieglāk būt kopienas atbalstītājiem, nevis kritizētājiem. “Tomēr praktiski visos reģionālajos medijos ir sadaļas, kas veltītas īpaši svarīgu konkrētās vietas problēmu risināšanai,” teic L. Uzule. Arī vietējie žurnālisti cenšas ievērot līdzsvaru starp pozitīvo un negatīvo informāciju. Viņaspārīt, sargsuņa lomai atbilstoša satura tomēr varētu būt vairāk, redakcijām par to jādomā. “Teikt, ka reģionālo mediju žurnālisti strādā slikti, gan nevar, jo tā noteikti nav,” secina pētniece un piebilst, ka jāņem vērā



Kristapa Auzenberga zīmējums

arī situācija, kādā reģionālajiem medijiem jāizdzīvo. Nav viegli. Redakcijas saskaras ar finanšu resursu un darbinieku trūkumu, žurnālisti ir pārslogoti, nav iespējams veltīt daudz laika pētnieciskajai žurnālistikai.

Sarunbiedre gan piebilst, ka veiktais pētījums neaptvēra visas reģionālo mediju redakcijas. Situācija tajās ir ļoti dažāda.

⇒ 8. lpp.

RUNĀ EKSPERTS

Medijpratība – treniņš smadzenēm



Medijpratība – vārds, kas ikdienā ienācis nesen. Lai arī radītas nopietnas definīcijas, to var izskaidrot kā spēju izprast saņemto informāciju, to izvērtēt un analizēt. Tiesa, tā nav viegli apgūstama prasme, bet nemitīgi uzlabojama un pilnveidojama gan, turklāt tā jāmacās visām paaudzēm. Varbūt liekas, ka jaunieši medijpratībā ir zinošāki, bet Latvijas Universitātes Sociālo zinātņu fakultātes pasniedzējs, mediju eksperts ROLANDS TJARVE atzīst – darbs ar studentiem parāda, ka arī gados jauniem cilvēkiem izpratne par medijpratību ir vāja.

“Manuprāt, tas, ko darām Sociālo zinātņu fakultātē, patiesībā būtu jādara skolās, jo redzu, ka jaunieši nevēlas iedziļināties, viņi neredz tam jēgu. Šobrīd tiek runāts, kā uzlabot medijpratību, taču ir aizmirsts izskaidrot, kāpēc tā nepieciešama. Esam aizskrējuši vilcienam pa priekšu, tāpēc situācija ir tik bēdīga un jaunieši neizprot, kāpēc nevar dalīties ar visām ziņām, kas internetā

atrodamas, ar ko citi jau dalījušies. Kāpēc viņam vajag zināt avotus, zināt, vai netiek izplatīta viltus ziņa.

Esam izstrādājuši metodiku, kāpēc jāzina avoti, kāpēc jāzina mediju īpašnieki, izcelsmes vieta, jo tas viss ir būtiski.

Vienkāršs salīdzinājums. Lai dzīvotu, mēs uzņemam pārtiku. Gluži tāpat ir ar mūsu smadzenēm – lai tās darbinātu, jāuzņem informācija. Mēs taču neēdam nepārbaudītas izcelsmes produktus! Tieši tāpat vajadzētu būt ar informācijas uzņemšanu. Ir vajadzīga pārbaudīta, svaiga un derīga informācija.

Var jautāt – ja jaunieši tam nepievērš uzmanību, kā būt vidēja un vecāka gadagājuma ļaudīm? Ar šo sabiedrības daļu nav tik traki, jo vecākā paaudze dzīvojusi laikmetā, kad informāciju ieguva no tradicionālajiem medijiem. Viņi zina, kā avizes, žurnāli, radio, televīzija informāciju sagatavo un pasniedz, un tiem uzticas. Šiem cilvēkiem tikai svarīgi apzināties, ka, nonākot saskarsmē ar informāciju, kas nav radīta redakcijās, pret to jābūt ļoti uzmanīgiem. Redakcija tomēr ir kolektīvs, kas atbild par informācijas kvalitāti. Protams, jāsaprot, ka arī redakcijas ir dažādas. Ir tādas, kas strādā profe-

sionāli, kam var uzticēties, taču ir arī tādas, kas izplata dezinformāciju. Tāpēc jācenšas skaidrot, ka ne visas redakcijas pilda savu uzdevumu godprātīgi.

Te jārunā par Krievijas informācijas telpu, kurā darbojas redakcijas, kas ir Kremļa kontrolē, kas visus notikumus, arī ārvalstu, pasniedz izdevīgi sev, neatspoguļojot objektīvo situāciju. Kā zināms, arī latvieši mēdz skatīties Krievijas TV kanālu ziņas, kurās ir šī ačgārnā informācija par Ukrainu, Gruziju, citiem pasaules notikumiem. Kā rīkoties, ja cilvēks neprot angļu valodu, nevar dzirdēto pārbaudīt pasaules vadošajos ziņu portālos?

Ja cilvēks skatās Latvijas televīziju, klausās Latvijas radio, viņš saņems objektīvu informāciju. Tie ir profesionāli mediji, kas atspoguļo galvenos notikumus, tāpēc neuzskatu, ka šajos gadījumos vajadzētu pētīt pirmavotus. Kaut vai referendums Katalonijā! Nav jāzina spāņu valoda, lai nonāktu pie galvenajiem avotiem, nav jāseko pasaules ziņu aģentūrām. Mūsu pašu Latvijas mediji to atspoguļo pietiekami profesionāli. Un to var attiecināt uz visiem pasaules notikumiem.”

Sagatavojis Jānis Gabrāns

?

IZVĒLOS ZINĀT

Informācijas telpa ir sadrumstalota

“Minu konkrētu piemēru: man Latvijas televīzijā bija intervija raidījumā “1:1”, bet nākamās dienas rītā lekcija mediju studentiem. Es prasīju, kurš redzēja. Nevienš. Viens students zināja, par ko ir runa, jo vecāki bija skatījušies un teikuši: “Skaties, tavu rektoru rāda!” Tas nozīmē, ka jaunie neizmanto televīziju kā mediju. Lai skatītos filmas, jā, bet ne informācijai,” stāstīja Vidzemes Augstskolas rektors GATIS KRŪMIŅŠ. Viņš atzina, ka pats gan apmēram stundu vakarā velta “Panorāmai”, noskatās arī sporta un laika ziņas.

“Ņemu pauzi darbā ar datoru, kas vakaros man ir tik ierasts, un noskatos ziņas. Vai lasu drukāto presi? Kādreiz, bet neabonēju. Kad aizbraucu pie vecākiem, jo viņiem laikraksti pienāk, noteikti izlasu,” stāstīja rektors, iezīmējot tendenci – internets, sociālie tīkli, digitālā vide ņem virsroku pār tradicionālajiem medijiem.

Jaunie izvēlas informācijas aprīti sekojot līdzī internetā, daudz lasot un klausoties arī svešvalodās, visvairāk angļu valodā, bet paaudze, kas brieduma gados, vēl sašķelti atvēl laiku arī elektroniskajiem masu medijiem. Savukārt vecākā paaudze pagaidām pārsvarā paliek pie tradicionālajiem kanāliem: televīzijas, radio, drukātās preses, un arī tas – iespēju robežās.

“Tradicionālajiem medijiem, drukātajai presei pašlaik ir pat neiespējami konkurēt ar interneta medijiem, tāpēc redakcionālā brīvība kļūst arvien vairāk apdraudēta, bet šī nav tikai Latvijas problēma. Konkurences tirgu saprotot, pašlaik grūti līdzās pastāvēt tradicionālajiem un jauniem avotiem,” analizēja Gatis Krūmiņš.

Vai interneta lietotāji, izmantotāji ir prasmīgi? Vai viņi prot atšķirt patiesību, pētniecību no sēnalām? Arī sāpīgs jautājums.

“Vislabākā vakcīna, lai vērtētu, analizētu un saprastu informāciju, ir tās izmantotāja paša zināšanas. Ja tās ir, tad ir vieglāk atšķirt. Un runa nav tikai par tiešu, akūtu dezinformāciju, bet vētīt arī tīrās



“Nekas, ko dari internetā, nav anonīms,” uzsver Vidzemes Augstskolas rektors Gatis Krūmiņš, kurš pats regulāri skatās arī “Panorāmu” un reizi pa reizei rokā paņem drukātās preses izdevumus

Foto no personiskā arhīva

mulķības, atceroties, ka nekas, ko dari internetā, nav anonīms. Sociālajos medijos ar mums ļoti manipulē, jo sistēmās ir mākslīgā intelekta algoritms, kas mēģina nodrošināt lietotāja apmierinātību. Piegādā tādu saturu, ko gribi redzēt, ko jau patērē. Ja esi sociālajos medijos nolaikojis kāķišus, tad tev parādās arvien vairāk kāķišu, bet otram blakus, kam patīk suņi, ir vairāk suņu (smejas). Bet tas tiešām ir nopietni, jo tā tu apaudz ar savu burbuli un esi laimīgs. Interneta avoti jau paši par sevi nav slikti, tajos ir milzumdaudz informācijas, arī kvalitatīva, un to izmanto zinātnieki, pētnieki, es arī to izmantoju, bet svarīgas ir zināšanas, prasmes atlasīt patieso,” skaidroja Gatis Krūmiņš, atzī-

tot, ka arī pats ir pietiekami aktīvs sociālajos medijos – viņš ir sekotājs, un viņam seko.

“Ja cilvēki ir aktīvi sociālo platformu lietotāji, vai tas ir “Facebook”, vai “Twitter”, tad, manuprāt, tas labākais veids ir piesekoties cilvēkiem, kas, jūsuprāt, ir viedokļu līderi. Arī manā sekotāju lokā ir zinātnieki, pētnieki no pasaules universitātēm un kaimiņi Lēdurgā. Un skatos, ko kaimiņi sašēro, tad izveicu individuālu medijpratību,” pasmaidīja Vidzemes Augstskolas rektors Gatis Krūmiņš, atgādinot, ka sadrumstalatā informācijas telpā apjukt tiešām nav sarežģīti.

Ilze Kalniņa

?

SKATIES PATS

Mijiedarbībā ar lokālo vidi un auditoriju

⇒ 7. lpp.

Nepazīst žurnālistu veikumu

Par vienu no Latvijas mediju vides būtiskām problēmām L. Uzule nosauc pašvaldību konkurenci ar neatkarīgajiem medijiem. Pašvaldību izdevumi līdzinās žurnālistu veidotajiem, bet pastkastītēs iekrīt bez maksas. “2016. gadā no 266 preses izdevumiem 55 bija pilsētu un pašvaldību laikraksti un 133 pašvaldību informatīvie izdevumi,” atklāj L. Uzule. “Lai gan šobrīd tiek daudz runāts par medijpratību, cilvēki joprojām nevar vai nevēlas savā apziņā nošķirt žurnālistu un pašvaldībā strādājošo sabiedrisko attiecību speciālistu sagatavotos materiālus, lai gan otru vietu darba kritiku diez vai varēs atrast...” viņa vērtē. “2005. gadā 51% no aptaujātajiem iedzīvotājiem apgalvoja, ka lasījuši vai caurskatījuši vismaz vienu reģionālo laikrakstu. Savukārt 2017. gadā tādu bija tikai 31%,” skaidro sarunbiedre. Mainījies arī laikrakstu iznākšanas biežums. Ja 2015. gadā trīs reizes nedēļā iznāca 15 reģionālie laikraksti, tad 2018. gadā tādi bija palikuši vairs tikai astoņi.

L. Uzule norāda, ka informatīvo telpu šobrīd ļoti ietekmē tas, ka mediju pasaulē var ienākt ikviens cilvēks, savā ziņā kļūstot par žurnālistu. No vienas puses, saturs kļūst daudzveidīgāks, no otras puses, dzeltenāks, neprofesionālāks un infantilāks. Arī interneta mediji zināmā mērā degra-

informācijas telpu ar pavisam sagatavotām publikācijām un viltus ziņām. Tas ietekmē viedokli par mediju telpu un izpratni par mediju darbu.

Pašiem par sevi jācīnās

“Žurnālisti pauž viedokli, ka auditorija kļuvusi mazāk prasīga pret kvalitāti, vairāk vēlas izklaidi un arī “dzeltenumu”. To apliecina auditorijas aptauju dati,” pastāsta L. Uzule. Viņa atzinīgi vērtē to, ka šobrīd valstī aktualizē medijpratības tēmu. “Pašiem žurnālistiem jāskaidro sabiedrībai savs devums, tas, ka viņu darbs ir profesionālāks un nopietnāks nekā cilvēkiem no malas,” uzskata pētniece. Taču ir arī pozitīva tendence, ko L. Uzule saskatījusi, šobrīd strādājot pie pētījuma “Latvijas mediju ekoloģija”. Aptaujāto atbildes liecina, ka interese par vietējām ziņām pieaug, cilvēkam kļūstot vecākam. Situācija varētu nebūt tik drūma, kā to dažkārt raksturo. Pat pusaudži mēdz ieskatīties reģionālajos medijos.

Žurnālistiem jādomā par savu profesionalitāti. Jāturpina strādāt, ievērojot profesionālos standartus, neļaujoties plūdim un pieprasījumam, laikmetam raksturīgajai paviršībai. Jādomā arī par to, kā iet līdzī laikam, apgūstot jaunās tehnoloģijas, uzrunājot gados jaunāku auditoriju. Pētniece uzsver, ka reģionālajiem medijiem jāklūst saliedētākiem. Piemēram, ļoti maz žurnālistu iesaistās profesionālās organizācijās. Jo vienotāki visi būs, jo labāk viņus sadzirdēs lēmumu pieņēmēji,

UZZIŅAI

Drukātos izdevumus joprojām lasa

Vidēji 83,5% jeb 1 miljons 302 tūkstoši Latvijas iedzīvotāju vecumā no 16 līdz 74 gadiem ir lasījuši vai caurskatījuši kādu no pēdējiem sešiem preses izdevumu numuriem (aģentūras “Kantar” 2019. gada rudenī veiktā nacionālā preses auditorijas pētījuma dati). “Latvijas Pasts” informē, ka 2019. gada abonēšanas kampaņas sākums iezīmējas ar noformēto preses izdevumu skaita pieaugumu: oktobrī noformēts 116 141 abonements jeb par 3015 vairāk nekā pērn, turklāt visvairāk presi abonē tieši reģionos.

kad runās par svarīgu jautājumu risināšanu, teiksim, likumu sakārtošanu. L. Uzule uzskata, ka atbalsts medijiem ir nepieciešams. Pozitīvi, ka par to tiek domāts. Profesionālajām organizācijām jāseko, lai šī tendence nemazinātos un atbalsts būtu sistēmisks. “Mūsdienās citādi nevar, pašiem par sevi jācīnās,” viņa uzsver.

Jānovērtē reģionālo mediju veikums

Laikraksta “Neatkarīgās Tukuma Ziņas” redaktore Ivonna Plaude teic, ka mediju politikas pamatnostādnes ir labākais, kas Latvijā līdz šim paveikts mediju atbalstam. Dokuments skaidri iezīmē, kādai jābūt mediju telpai – aizsargātai, daudzveidīgai, tādai, kurā ir vieta arī latviešu valodai. Pretējā gadījumā demokrātiska attīstība būs apdraudēta. Skaidri definēti arī uzdevumi, kas jāveic politiķiem, izpildvarai un pašai žurnālistu kopienai. Daudz laba noticis, sekojot pamatnostādņu iezīmētajām vad-

linijām, tai skaitā izveidots Mediju atbalsta fonds un pērn arī Mediju ētikas padome.

“Ja runā par apdraudēto reģionālo izdevumu situāciju, tas lielā mērā ir pašvaldību, kā arī iepriekšējo Latvijas valdību nopelns. Reģionālie mediji tika vājināti, pieļaujot, ka pašvaldības var ienākt mediju tirgū ar saviem izdevumiem. Tādējādi ilgstoši tika un joprojām tiek kropļota mediju vide,” viņa saka. Un apstiprina, ka tieši tāpēc šobrīd esam nonākuši situācijā, kad arī komercmediju pastāvēšanai vajadzīgs valsts atbalsts.

Viņas skatījumā pašlaik Saeimā ir politiski, kas izprot mediju vides problēmas un gatavi atbalstīt to risināšanu. “Domājot par mediju turpmāko politiku, jārunā par to, ka reģionālie mediji, kas godprātīgi strādā, ievērojot profesionālos standartus, jāuztver kā sabiedriskā medija funkcijas pildītāji, attiecīgi paredzot tiem arī valsts finansējumu,” uzskata I. Plaude.

Linda Tauriņa

?

ĀRPUS BURBUĻA

Vidējā latvieša uzvedības temperatūra

Kādas ir mūsu sabiedrības prasmes diskutēt, izteikt viedokli un uzklaut kritiku? Vai esam iecietīgi cits pret citu un spējam pieņemt citādo? Sarunā ar Talsu novada domes deputātu Edmundu Demiteru un talsenieci, aktīvu sava viedokļa paudēju, Ventspils brīvostas sabiedrisko attiecību vadītāju Ingu Ievīņu nonācām pie secinājuma, ka vidējais latvietis ir neiecietīgs pret atšķirīgo, bet tas, kāda ir politiskā vide, ir mūsu, sabiedrības, spogulis.

– Vai, jūsuprāt, cilvēki mūsu sabiedrībā māk diskutēt, izteikt, pamatot savu viedokli? Vai arī mums vēl krietns gabals līdz tam ejams?

I. I. – Diskutēt, pamatot savu viedokli ir grūti, vēl grūtāk ir klausīties, un vēl grūtāk ir diskusijas laikā pieņemt, ka varbūt tavš personīgais viedoklis nav par 100% pareizs, un mainīt to. Lai pamatotu savu viedokli, ir jāiedziļinās. Pamēģiniet kādam, kurš braši vicina lozungu “Visi deputāti zogi!”, pajautāt, vai viņš var nosaukt kādu konkrētu zagšanas gadījumu! Visticamāk, pretī dabūsi nevis kādu konkrētu piemēru, bet gan personīgu apvainojumu gūzmu, labākajā gadījumā nonākot muļķu vai naīvo kastītē.

Jāņem arī vērā, ka šobrīd pasaulē publiskā komunikācija kļūst arvien agresīvāka, tiešāka un diemžēl arī prastāka. Ne jau pateicoties izkoptām prasmēm diskutēt vēlēšanās pēdējā laikā daudzviet pasaulē, tajā skaitā Latvijā, uzvarējuši izteikti populistu. Un es nesaku, ka viņi visos gadījumos ir sliktākā izvēle. Es runāju par to, ka diskusijas pēc būtības nav. Ir sacensība par to, kurš skaļāk un nekaunīgāk kliedz.

E. D. – Ja skatāmies pēdējo desmit gadu nogrieznī, tad nevaram neredzēt tās iezīmes, kas parādījās pirms iepriekšējam Saeimas vēlēšanām. Politiskā diskusija sevī vairs neietver strīdus, diskusiju par viedokļiem, bet ir pārnests uz personību apspriešanu, parasti piemeklējot neglaimojošus epitetus utt. Varam spriest, ka cilvēki, tajā skaitā politiķi, kuri izvēlas šādu saskarsmes veidu, ir pārliecināti, ka

viņu elektorāts tieši šādu komunikāciju sagaida. Ar agresivitāti, apzinātu cieņas aizskaršanu un komunikācijā iekļautiem meliem un puspatiesībām. Šis sugas pārstāvjus varētu nosaukt vienā vārdā – gobzemisti.

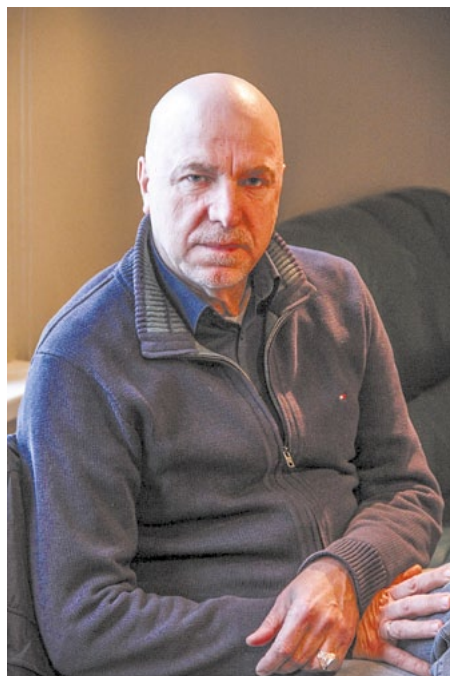
– Vai šīs debates, viedokļu apmaiņu starp deputātiem ir kā sabiedrības spogulis?

E. D. – Protams! No kurienes tad mēs nākam? Jau pirms aptuveni diviem gadiem, kad aktualizējās jautājums par Talsu novada domes sēžu translēšanu tiešraidē videoformātā, man šī ideja nepatika. Šo ietekmi var redzēt, kaut vai salīdzinot komiteju (tās netiek filmētas – aut.) un domes sēdes. Komiteju sēdēs šie izteicieni, epiteti nav tik krāšņi un debates nav tik ilgas. Jo tajā brīdī, kad pret cilvēku ir pāvēsta kamera, neatkarīgi no profesijas, viņš mainās.

– Vai, jūsuprāt, situācija sabiedrības, politiķu komunikācijā tuvākajā laikā uzlabosies?

E. D. – Pēdējos piecos sešos gados populisms sit augstu vilni. Un līdz ar to ir mainījusies arī komunikācija. Ja paskatāmies vēsturē, pirms vairāk nekā desmit gadiem politiķi tomēr atturējās paust klajus melus un mēģināja nevēlamo tēmu kaut kā iesaiņot. Pēdējā laikā tas vairs netiek darīts. Domāju, ka nekas nemainīsies uz labo pusi arī pēc nākamajām vēlēšanām, kas būs pēc ieviestās administratīvi teritoriālās reformas. Domes deputātu viedokļi būs vēl sašķeltāki, nekā tas ir pašlaik.

Notiek aizvien straujāka sabiedrības noslāņošana – šeit es nedomāju ma-



Talsu novada domes deputāts Edmunds Demiteris

Edgara Lāča foto



Talseniece, aktīva viedokļa paudēja, Ventspils brīvostas sabiedrisko attiecību vadītāja Inga Ievīņa

Foto no personīgā arhīva

teriālo, bet gan intelektuālo pusi. Daļai sabiedrības tādi jēdzieni kā empātija un emocionālā inteliģence diemžēl ir sveši. Mūsdienās daudzi informāciju iegūst tikai no “Facebook” vai citām sociālajām platformām. Ja paskatāmies, kādas drāzas tur ir pieejamas... Tādēļ daļa sabiedrības arī debilizējas, un šī pakāpe kļūst aizvien izteiktāka.

– Šis ir jautājums par medijpratību. Kā to varētu vērst plašumā?

E. D. – Skolu programmās, domāju, to vairs nevar iekļaut, jo skolēni jau tā ir ļoti noslogoti. Man nav ilūziju, ka to ievieš skolās. Bet piekritu tam, ka šo tēmu kā atsevišķus elementus varētu integrēt mācību priekšmetos, citādi sagaidīsim brīdī, kad jaunieši informāciju kā patiesu uztvers tikai no šīm sociālajām vietnēm.

– Kādi ir jūsu novērojumi par to, cik daudz un kā cilvēki kritizē procesus, dažādus jautājumus gan valstiskā, gan mazākā mērogā?

E. D. – Man patīk atziņa, ka redzam pasauli nevis tādu, kāda tā ir, bet tādu, kādi esam paši. Tajā brīdī, kad paveram muti, raksturojam sevi. Šis jēdziens ir piemērojams gandrīz vienmēr, kad uzklusām un dzirdam jebkuras personas viedokli par visdažādākajām tēmām, sākot ar procesiem valstī un beidzot ar kaimiņa uzvedību. Ja runājam par kritikas uztveršanu, tas, manuprāt, ir atkarīgs no cilvēka pašvērtējuma. Nereti, kādu kritizējot, izceļas strīdi, un ir teiciens, ka strīdos dzimst pa-

tiesība. Es uzskatu pilnīgi pretēji – strīdos nedzimst nekas. Strīdos vienkārši apmierinām savu ego.

I. I. – Protams, kritizēt mums patīk, bet es nedomāju, ka šī būtu tikai latviešiem raksturīga īpašība. Visur pasaulē divāni pilni ar “izciliem hokejistiem” un “trenneriem”! Pati par sevi kritika nav nekas slikts, tieši otrādi, objektīva kritika ir ļoti nozīmīgs virzītājspēks. Problēma parasti ir ar objektivitāti un ar to, ka nevis kritizējam, bet aizvainojam.

– Cik toleranta, jūsuprāt, ir mūsu sabiedrība, vidējais latvietis?

I. I. – Vidējā temperatūra Latvijas sabiedrībā ir ļoti neiecietīga pret atšķirīgo. Visvairāk baidāmies no nepazīstamā, un tā, šķiet, ir tāda normāla paš aizsardzības reakcija. Tas visbiežāk ir stāsts par zināšanām: jo vairāk izzinām, jo vairāk spējam pieņemt un otriādi.

E. D. – Šis atkal ir jautājums par cilvēka inteliģenci, vai viņam tā piemīt vai ne. Cilvēkam novecojot, šīs tolerances sliekšnis var mainīties un mainās. Spriežu pēc sevis – tagad esmu daudz iecietīgāks, saprotošāks, nekā biju pirms vairākiem desmitiem gadu. Jā, jaunā paaudze ir krietni tolerantāka. Brīžiem man top kauns diskusijās ar saviem dēliem, kad pieķeru sevi pie domas, ka tas, par ko vēl cepos, viņiem nesagādā it nekādas problēmas. Katra nākamā paaudze šajā jautājumā liet soli uz priekšu.

Mārite Raks-Lasmane

?

VISAS KRĀSAS

Kas viņi ir? Kāpēc bēg?

Stereotipi un bailes vada sabiedrības domāšanu, kad runa ir par to, kā pieņemt jauno un sadzīvot ar pārmaiņām. Jau pirms gadiem desmit demogrāfs Ilmārs Mežs norādīja, ka Latvijas darba tirgus piedzīvos katastrofālu darbaspēka trūkumu un līdzīgi kā attīstītās ES valstis meklēs gan speciālistus, gan melnā darba darītājus. Un tas notiks uz cittautešu, uz citas kultūras un reliģiskās pārliecības cilvēku rēķina. Pastarpināti viņš mudināja saprast, ka iebraucēji, bēgļi, patvēruma meklētāji var būt resurss, nevis nevajadzīgs bēds.

Bēgļi Latvijā? Kad pirms četriem gadiem arī Latvijai tika noteikta bēgļu uzņemšanas kvota, nosakot, ka mūsu sabiedrībā varētu dzīvot aptuveni pussimts bēgļu, pārsvarā no kara plosītās Sīrijas, spekulāciju bija ļoti daudz.

Biezākais priekšstats: atbrauks, veģētēs, sasauks savus draugus, kaimiņus, tērēs to naudu, kas būtu vajadzīga arī Latvijai ģimenēm. Ja gados jaunākā sabiedrība argumentēja, ka vajag celt algas, radīt sociālo stabilitāti valstī, lai labāk atgriežas Latvijas valstspiederīgie, kas devušies ekonomiskajā emigrācijā, tad vecākā pa-

audze slīga pārdomās par valodas, kultūras, darba tikuma zaudēšanu, jo bēgļi ir jaunu tradīciju, svešu reliģiju pārstāvji.

Kā medijam un žurnālistam daudzpusīgi “bēgļu jautājumu” skaidrot sabiedrībai? Sniedzot pēc iespējas vairāk informācijas par to, kādēļ notikusi bēgļu krīze, kādēļ pieņemti attiecīgie lēmumi par atbalstu kara zonu skartajām, vardarbību un badu pārcietušajām ģimenēm un īpaši ģimenēm ar bērniem. Meklēt avotus, kas ļautu stāstīt, kāda ir politiskā, ekonomiskā situācija valstīs, kuras bēgļi pamet, un pētīt, izzināt, kāds pirms

kara un apvērsumu krīzes bijis šo valstu ekonomiskais saturs, cik sakārtota izglītības nozare. Tas ļauj ieraudzīt pareizāku iecerētāja portretu.

“Pirms kara Sīrija un Latvija ekonomikas un izglītības ziņā bija vienādā attīstības līmenī. Taču mēs savā galvā iedomājamies Tuvos Austrumus kā mazāk attīstītās sabiedrības,” norādījusi “Providus” vadošā pētniece migrācijas un integrācijas jautājumos Agnese Lāce. Veiktajos pētījumos atklājies, ka puse Latvijas sabiedrības vēl būtu gatava pieņemt iebraucējus no ES valstīm, bet citi nekādā gadījumā nav vēlami.

Žurnālista uzdevums ir analizēt konkrēto situāciju. Bēgļu plūsma, kas raisīja diskusijas par Latviju kā patvēruma meklētājus uzņemošu valsti, pašlaik ir teju apstājusies. Patvēruma meklētāju centrā “Mucenieki” esot aizņemti vien 10% gultasvietu, un tur pārsvarā izmitināti nele-

gālie ES robežas šķērsotāji, visbiežāk no Azerbaidžānas, Čēčenijas, Krievijas.

Liels vēlmes kļūt par Latvijas iedzīvotājiem, te palikt un strādāt nevienam nav.

Vēl žurnālists, rakstot par šo problemātiku, var bāzēties uz pieredzes stāstiem. Starp citu, pirmie bēgļi, kuru ierašanās Latvijā un Vidzemē raisīja rezonansi, bija septiņi pusaudži un jaunieši no Somālijas. Tas notika pirms 13 gadiem. Šī pieredze bija abpusēji laba, jo “Zvannieku” ļaudis, Cālīšu ģimene, kas ikdienā Cēsu pusē gādā par vecāku pamestiem bērniem, arī bēgļiem atvēra namdurvis, jaunākos sūtīja skolā.

Tā rodas vēl virkne jautājumu, kā stāstīt par bēgļu jautājumu: kas viņi ir, kāpēc bēg, kā varam atbalstīt? Vai bēgļi ir gatavi integrācijai? Vai mēs esam gatavi iekļaut?

Ilze Kalniņa, žurnāliste



AIZSPOGULIJA

Pēdējo gadu laikā arvien populārāks kļūst veselīga dzīvesveida kults. Šī tendence sniedz iespēju alkatīgajiem brīnumlīdzekļu reklamētājiem iedzīvoties uz to cilvēku rēķina, kuri vēlas atbrīvoties no liekajiem kilogramiem. Jāteic, ka tas viņiem izdodas! Un, jo vairāk esam gatavi šādiem brīnumiem noticēt, jo vairāk atrodam solītāju. Viens no tādiem brīdi pa brīdim "izlec" acu priekšā, kad internetā meklējam informāciju par veselīgu dzīvesveidu. Laikam jau skatījumu algoritms ir pielāgojies mītam, ka veselīgi noteikti ir arī... slaidi un "tievējoši".

Nekāda ķīmiskā sastāva

"Lieto "AfricanMango 900" un paliec tievs viegli un garšīgi," aptuveni tā sola košā mājaslapa, ko rotā jaunas un acīmredzami fitnesa nodarbībās pamatīgi iesvīdušas sievietes puskaillais augums. Turpat arī "pieredzes stāsti" – jaunu cilvēku atklāsmes, kā viņiem rekordīsā laikā izdevies gan atbrīvoties no liekiem kilogramiem, gan atgūt teju pazaudēto veselību. Mājaslapā teikts, ka produkts paātrina vielmaiņu, samazina ēstgribu, dod sāta sajūtu, pazemina cukura un LDL, holesterīna līmeni asinīs, palīdz ātri zaudēt svaru, reducē taukaudus. Turpat arī vārdā nenosauktas dietoloģes skaidrojums. Labāku "tievo" dzīvi tabletišu veidā varam pavisam viegli nopirkt internetā!

Uztura speciāliste Ilze Lutere reklāmu komentē ironiski: "Ja būtu izgudrots kaut viens šāds brīnumlīdzeklis, tad nevienš apalīgs cilvēks pa šo zemi nestaigātu... Bet ja nopietni, tad, lasot anotāciju, ko piedāvā ražotājs, mati ceļas stāvus. Ir svarīgi saprast, kas tās ir par vielām, kas tiek piedāvātas, kāds ir to ķīmiskais nosaukums un sastāvs. Ja par produktu tiek runāts kā par šķiedrvielu avotu, tad vajadzētu saprast, cik tur to šķiedrvielu ir. Tāpat teikts, ka šis produkts ir iegūts no mango augļa mīkstuma un tas paātrinās vielmaiņu, samazinās ēstgribu, dos sāta sajūtu, redu-

cēs taukaudus un palīdzēs nomest lieko svaru. Varu pateikt, ka jebkura pārtikas produkta šķiedrvielas darīs visu to pašu, un nav svarīgi, vai tās nāks no kāposta vai bumbieriem."

Vēl uztura speciāliste vērs uzmanību uz to, ka reklāmā tiek izmantoti, maigi izsakoties, dīvaini izteikumi, piemēram, ka līdzeklis "stimulē" cukura un glikozīda līmeni asinīs. "Bet mēs visu laiku runājam, ka nevis jāstimulē, bet drīzāk – jāsamazina šis līmenis. Vēl tiek pausts, ka samazinās triglicerīdi, kas ir vieni no svarīgākajiem plazmas lipīdiem, bet jebkurš cilvēks, savā uzturā samazinot, piemēram, dzīvnieku izcelsmes taukus, var samazināt triglicerīdus, jo triglicerīdi ir tie tauki, kas mums "aug" asinīs. Tā ka nav speciālas vielas, kas tieši iedarbotos uz triglicerīdu samazināšanos," – tā I. Lutere. Tāpat uztura speciāliste norāda, ka izslavētās vielas mango augļa mīkstumā ir tieši tās pašas, kas jebkurā ogā vai auglī. "Tur nav nekā tāda, ko būtu vērts speciāli izcelt, un vēl mazāk tāda, kas palīdzētu samazināt svaru," saka I. Lutere.

Ne adreses, ne citu ziņu

Ar saviem novērojumiem dalās arī sabiedrības veselības speciāliste un fitnesa trenere Flēra Petersone: "Mājaslapā nav nedz informācijas par uzņēmumu, nedz par veidu, kā atdot atpakaļ produktu vai

Brīnumlīdzekļi vēl nav izgudroti. Neuzķeries!

atteikties no pakalpojuma. Kurjers, kas piegādās preci, visticamāk, nespēs paskaidrot, no kurienes tas produkts tiek piegādāts, vai tas ir drošs."

F. Petersone min, ka arī saziņas sadaļa ir veidota vienpusēji, lai klients nevarētu pārbaudīt konkrēto personu, kas tirgo produktu, bet uzņēmējs varētu sazināties ar klientu. Produkta piedāvātājs ir nodrošinājies, lai gadījumā, ja klients nebūs apmierināts ar saņemto produktu, viņš, visticamāk, nevarētu ne nosūtīt to atpakaļ, ne sazināties ar uzņēmēju. Un pat ja pircējam, klientam rastos vēlme vērsties ar sūdzību Patērētāju tiesību aizsardzības centrā (PTAC), gadījumā, ja uzņēmums bāzēts citā valstī, centrs nevarēs palīdzēt.

Sazinoties ar Pārtikas un veterināro dienestu (PVD), noskaidrojām, ka produkts "Africanmango 900" nemaz nav reģistrēts PVD uztura bagātinātāju reģistrā, līdz ar to šo produktu nav atļauts Latvijā tirgot, kā arī nav atļauts to reklamēt.

Bumeranga efekts garantēts

"Ja apskatīsiet tirgū pieejamos uztura bagātinātājus, redzēsiet, ka neviena produkta marķējumā netiek iekļautas frāzes, ka produkts pārliecinoši iedarbojas uz veselības stāvokli. Eiropas līmenī ir pieņemts veselīguma norāžu saraksts, ko var izmantot pārtikas produktu marķējumos pie noteikta vielas procentuālā vai masas dau-

dzuma tajā. Un šajā gadījumā veselīguma norādes galvenokārt būs "palīdz samazināt", "palīdz uzlabot" un tamlīdzīgi, nevis striktā apgalvojuma formā – "samazina", "uzlabo" vai kā līdzīgi," piebilst F. Petersone.

Bet I. Lutere pievērš mūsu uzmanību eksperta viedoklim: "Būtu vērtīgi ierakstīt eksperta vārdu interneta meklētājā, lai varētu saprast, kas šis ir par speciālistu, kāda ir viņa kvalifikācija un citas ziņas, bet šeit pat nav minēts viņa vārds un uzvārds."

Abas speciālistes vēl vērs uzmanību uz atsauksmi, ka jauna sieviete divu mēnešu laikā, lietojot uztura bagātinātāju, zaudējusi 14 kilogramus svara. "Tik straujš svara zudums nav nemaz vēlams, tas var pat kaitēt lietotāja veselībai. Zaudējot tik īsā laikā tik daudz liekā svara, ķermenim nav iespējas iziet adaptācijas procesu, tas nevar pierast pie jaunā svara. Šādi eksperimenti vienmēr beidzas ar bumeranga efektu – svars, kā likums, būs atpakaļ tuvākajos mēnešos, turklāt, iespējams, pat dubulti. Cilvēkiem ir jāsaprot, ka bez dzīvesveida maiņas samazināt svaru ir nereāli. Turklāt tam ir nepieciešams salīdzinoši ilgs laiks. Veselīga svara samazināšana ir ne vairāk par kilogramu nedēļā, tas ir maksimums, puskilograms – tas nedēļā būtu ideāli."

Gunta Kūla



**AFRICAN
MANGO⁹⁰⁰**

AfricanMango900 Tava notievēšanas metode

- ✓ paātrina vielmaiņu
- ✓ samazina ēstgribu
- ✓ dod sāta sajūtu
- ✓ pazemina cukura un LDL holesterīna līmeni asinīs
- ✓ palīdz ātri zaudēt svaru
- ✓ reducē taukaudus

AfricanMango900 ir revolucionārs preparāts, kurš paātrina Tavu notievēšanas procesu. Tā iedarbības noslēpums ir dabīgs sastāvs, 100% balstīts uz Āfrikas mango ekstrakta.

SĀC NOTIEVĒŠANU AR AFRICANMANGO900 >>



MAF

Mediju atbalsta fonds

Mediju atbalsta fonda ieguldījums no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

Pielikuma redaktors: Ints Grasis, t. 63422366, ints@kurzemes-vards.lv.

Par pielikuma "NOVADI SAPROT" saturu atbild SIA "Kurzemes Vārds" un projekta partneri: SIA "Jaunais kurzemnieks", SIA "Cēsu Druva", SIA "Imanta info", SIA "Izdevniecība Auseklis", SIA "Saldus Zeme II", SIA "Laikraksts Stars", SIA "Talsu Vēstis", SIA "Firma Zemgale", SIA "TV Kurzeme" un SIA "Novadu Ziņas".

Publikācijas sagatavojuši reģionālo izdevniecību žurnālisti un fotogrāfi.

Izplatīts kā laikraksta "Auseklis" bezmaksas pielikums.

Iespiests SIA "Latgales druka" tipogrāfijā

Rēzeknē, Baznīcas ielā 28.

Tirāža – 3584 eksemplāri.