



**APRIL, APRIL!
ESI SVEICINĀTS SULU MĒNESI, PAVASARA NESĒJ!**

Pacel galvu, lasītāj, un ieelpo spīgto pavasara gaisu! Nepērc apelsīnus, bet sirsnīgi pasmejies, jo smieklos arī ir C vitamīns!

Salasi bērzu, upeņu un aveņu pumpurus, pievieno jaunās nātru lapiņas un pagatavo tēju. Līdzās labām domām tēja dos visam ķermenim mundrumu un enerģiju.

Šī gada 10. martā Saeima pieņēma grozījumus likumā "Par valsts pensijām", lai sākot ar 2017. gadu pensiju indeksācijas aprēķinā ņemtu vērā 50 procentus no apdrošināšanas iemaksu algas indeksa līdzšinējo 25 procentu vietā. "Tas ir tikai sākums", sola labklājības ministrs Jānis Reirs. Tas vieš cerības.

Taču, no otras puses, Latvijas Bankas prezidenta Ilmāra Rimšēviča brīdinošā informācija par pārāk optimistisko Valsts budžeta ieņēmumu daļas prognozi un nepieciešamību pārskatīt valsts izdevumus, rada bažas, vai cerīgie solījumi vecajiem ļaudīm kārtējo reizi reizi nebeigsies ar frāzi "naudas ir tik, cik ir..."

Šobrīd īpaši svarīga ir pensionāru organizāciju sadarbība ar Labklājības ministriju un personīgi ar Jāni Reiru, kura apņemšanās piedalīties veselības apdrošināšanas sistēmas izveidē un veikt vairākus kompleksus pasākumus pensionāru nabadzības mazināšanai ir vērā ņemama.

Latvijas Pensionāru federācija sniedz iespēju pensionāru organizācijām no sava izdevuma lappusēm uzrunāt gan Saeimas deputātus, gan valdības vadītāju un ministrus.

Tā šajā aprīļa numurā par savu sāpi atgādina Valmieras pilsētas pensionāri, kuru darba mūžs pagājis strādājot kaitīgos un sevišķi smagos darba apstākļos un kuriem nebija iespēju sarūpēt lielus darba stāžus.

Jelgavas pensionāri no mūsu avīzes lappusēm uzrunā veselības ministru un aicina viņu pārtraukt pacientu aprūpei paredzētās naudas novirzīšanu medicīnas personāla algu paaugstināšanai.

Savu viedokli, ka par maznodrošinātiem būtu jāuzskata ikviens pensionārs, kas par sava mūža 40 un vairāk darba gadiem saņem mazāku pensiju kā minimālā alga, pauž Jēkabpils pensionāru apvienības vadītāja B.Jemeljanova.

***Runāsim par to, kas pensionāriem ir svarīgs, atgādināsim par sevi,
lai tiekam sadzirdēti!***

Redakcija

ANDRIS SILIŅŠ,
LPF PRIEKŠSĒDĒTĀJS

IZDARĪTAS IZMAIŅAS, PAR KURĀM PAGĀJUŠAJĀ GADĀ SAVĀCĀM VAIRĀK PAR 70 TŪKSTOŠIEM PARAKSTU

10. martā Saeima steidzamības kārtībā pieņēma grozījumus likuma “Par valsts pensijām” 26. pantā, paredzot, ka, sākot ar 2017. gadu, indeksējot pensijas aprēķinos tiks ņemti vērā 50% no iemaksu algas indeksa. Tas nozīmē, ka izdarītas izmaiņas, par kurām pagājušajā gadā savācām vairāk par 70 tūkstošiem parakstu, un indeksācijas rezultātā mūsu pensijas ik mēnesi palielināsies par lielāku summu. Ja ekonomiskās attīstības prognozes piepildīsies, pielikums pie pensijas sastādīs 8-10 eiro mēnesī.

Likuma grozījumu izskatīšanas gaitā tika iesniegti vēl vairāki citi priekšlikumi, kas paredzēja pensionāru materiālā stāvokļa uzlabošanu, taču to pieņemšana tika atlikta un tie nodoti Saeimas Sociālo un darba lietu komisijas darba grupai, kas izskatīs to realizēšanas iespējas. Jāatzīmē, ka par šādiem priekšlikumiem jābūt Finanšu ministrijas pozitīvam vērtējumam, pretējā gadījumā Saeima pieņemtu pretlikumīgu lēmumu un arī grozījumi pensiju indeksācijā netiktu realizēti.

Marta mēneša federācijas Valdes sēdē tikāmies ar Nacionālās apvienības deputātiem Aleksandru Kiršteinu un Imantu Parādnieku, kas darbojas Saeimas Budžeta un finanšu komisijā. Apspriedām pensionāriem svarīgus jautājumus, kuru risināšana ir Saeimas kompetencē. Ceram, ka pensionāru priekšlikumi gūs atbalstu, protams, ja valsts finanšu situācija uzlabosies. Esam uzaicinājuši uz aprīļa LPF Valdes sēdi jauno Finanšu ministri Danu Reiznieci-Ozolu, jo no ministrijas nostājas būs visvairāk atkarīga šo priekšlikumu realizācija.

Daudzi pensionāri ir satraukušies par iespējamu cenu paaugstināšanos mazajiem elektroenerģijas patērētājiem, tādēļ esam aicinājuši uz Valdes sēdi Sabiedrisko pakalpojumu regulēšanas komisijas pārstāvjus, lai gūtu pilnīgu priekšstatu par gaidāmajām izmaiņām.

Lieliem iznāca tikties ar tautiešiem, kas jau vairākus gadus dzīvo un strādā Lielbritānijā. Saruna novirzījās uz veselības aprūpes iespējām Anglijā. Lai gan pietiekami jaunus cilvēkus šis jautājums uztrauc ievērojami mazāk, kā vecāko paaudzi, tas ir pietiekami aktuāls arī rietumu pasaulē. Nevīlus sāku salīdzināt daudz kritizēto Latvijas veselības aprūpi ar stāvokli Anglijā. Secinājums diezgan negaidīts – Anglijā uz augstu veselības aprūpes līmeni var pretendēt tikai materiāli visai labi situēti cilvēki, pārējiem augsta līmeņa medicīna pieejama, tikai nonākot slimnīcā. Ģimenes ārsta līmenī ieteikumi bieži vien skan visai negaidīti – “nu padzeriet ūdenīti”. Protams, tas nekādi neattaisno mūsu veselības aprūpes nevarību un problēmas, tādēļ ar cerībām gaidīsim, ar ko vainagosies divu darba grupu centieni izstrādāt pieņemamu pensionāru veselības apdrošināšanas sistēmas modeli, par ko esam savākuši 70 tūkstošus parakstu. ■



Zaļo un Zemnieku savienības valdes loceklis un ZZS Saeimas frakcijas priekšsēdētājs Augusts Brigmanis pasniedza dāvanu - Canon firmas fotoaparātu Latvijas Pensionāru federācijai, lai augstā kvalitātē varētu tikt iemūžināti senioru pasākumi. Dāvanu ar pateicību pieņēma Latvijas Pensionāru federācijas priekšsēdētājs Andris Siliņš.



Jelgavas pensionāru biedrības 11. marta kopsapulces rezolūcija

Jelgavas Pensionāru biedrības biedri ar bažām uztver šobrīd veselības aprūpes pieejamības samazināšanos un rindu pagarināšanos uz valsts apmaksātiem sekundāriem ambulatoriskajiem pakalpojumiem. 2015. gada oktobrī jau beidzās pierakstu kvotas uz šiem pakalpojumiem 2015. gadam. Valdība papildus līdzekļus kvotu skaita palielināšanai 2015. gadā, lai apmierinātu pacientu pieprasījumu, neiedalīja, pretēji tam, kā tas tika praktizēts visus iepriekšējos gados. Šis 2015. gadā neapmierinātais pieprasījums satrauca mūs kā pacientus, radīja palielinātu pieprasījumu 2016. gada sākumā pierakstiem uz valsts apmaksātām kvotām. Daļēji to vairoja arī veselības ministrijas izstrādātie jaunie noteikumi par izmaiņām pacientu piekļuvei atsevišķiem izmeklējumiem, kas netika savlaicīgi un nav vēl līdz šai dienai izskaidroti pacientiem, nav publiski pieejami ārstniecības iestādēs. Tas viss rada pacientiem bažas, ka arī šogad gada otrajā pusē valsts apmaksātie veselības pakalpojumi pacientiem kļūs nepieejami.

Visiem ir zināms, ka finansējums valsts apmaksāto sekundāro veselības aprūpes pakalpojumu pieejamībai 2016. gadā, tāpat kā bija 2015. gadā, ir nepietiekams. Ir nepieciešams steidzams papildus finansējums šiem pakalpojumiem.

Mūs izbrīna Ministru prezidenta M. Kučinska teiktais, ka šobrīd nekāds papildu finansējums veselības nozarei nevar tikt izsniegts, jo valdība nebēršot naudu caurā sietā, un tikai pēc rūpīga audita veikšanas par finanšu plūsmām nozarē, valdība varēsot lemt par papildus finansējumu. Mēs, pacienti, negribam ziedot savu veselību iepriekšējo Latvijas valdību neizpildītā darba dēļ – audita neveikšana VM finansējuma izlietojumam. JPB uz savu 2015. gada 27. novembra kopsapulci uzaicināja Valsts Kontrolieri E. Krūmiņu un lūdza izskaidrot, kā VK veic VM finanšu izlietojuma pārbaudes. Atbilde bija īsa – VM, pamatojot ar pacientu datu aizsardzību, nav ļāvusi VK veikt pārbaudi.

JPB kopsapulces dalībnieki aicina:

1. Ministru prezidentam M. Kučinskim finansiāli uzticēties paša aicinātajam

G. Belēvičam veselības ministra amatā un valdībai steidzīgi lemt par nepieciešamo papildus finansējuma iedalīšanu 2016. gadā valsts apmaksāto sekundāro ambulatoro veselības pakalpojumu pieejamības pietiekamam nodrošinājumam, un atļaut veselības ministrijai uz 2016. gada pirmajiem trīs ceturkšņiem pārcelt šobrīd ceturtajam ceturksnim ieplānoto finansējumu apjomā, kādu nosegs valdība, papildus iedot līdzekļus 2016. gadā.

2. Veselības ministru G. Belēviču pārtraukt pacientu aprūpei paredzētās naudas kārtējo novirzīšanu medicīnas personāla algu paaugstināšanai, kā tas tika solīts 4. martā Latvijas Ģimeņu ārstu asociācijas kopsapulcē. Tie 2,1 miljoni eiro, ko Jūs solāt novirzīt no 2016. gada 1. jūlija ģimenes ārstu kapitācijas naudas palielināšanai, tiks negodīgi iegūti, samazinot 2016. gadā pacientu kvotas laboratorijas izmeklējumiem. Vai Jūs, Belēviča kungs, nejūtat cik nežēlīgi šie veselības ministra teiktie vārdi izklausās pacientam, kam Jūs liedzat iespēju veikt valsts apmaksātu nepieciešamo laboratorijas izmeklējumu.

3. LPF aktīvāk aizstāvēt maznodrošināto pensionāru tiesības saņemt valsts apmaksātos veselības aprūpes sekundāros pakalpojumus. Ja valdība neieklausās pacientu prasībās, aicinām LPF vadību kopā ar pacientu organizācijām rīkot akcijas pacientu tiesību aizstāvībai.

No savas puses apsolum atbalstīt LPF aktivitātes, kas vērstas uz pacientu tiesību aizstāvību, prasot valdībai izpildīt Satversmes 111. pantā solīto, „ka valsts aizsargā cilvēku veselību un garantē ikvienam medicīniskās palīdzības minimumu”. Nevar būt tāda situācija, ka valsts aizsargā tikai ieslodzīto tiesības uz ES līmeņa veselības aprūpi, ko aizstāv Satversmes tiesas prakse, bet līdzvērtīga Satversmes tiesas un likumdevēja nodrošināta veselības pieejamība nav pārējiem valsts pilsoņiem.

Par rezolūciju balsoja visi 107 kopsapulces dalībnieki.

*Sapulci vadīja J. Felsbergs,
protokolēja O. Radziņa ■*

BIRUTA JEMEĻJANOVA,
JĒKABPILS PENSIONĀRU
APVIENĪBAS VADĪTĀJA

SAGAIÐOT MŪSU DARBĪBAS 25 GADU JUBILEJU



25 gados būsīm izgājuši nopietnu savas sabiedriskās darbības dzīves skolu. Liecībā domāju, ka mēs paši sev visaugstāko atzīmi varētu ielikt par izturību. Labā sēkla, ko esam sējuši, bieži nav kritusi auglīgā zemē, arī nelabvēlīgie laika apstākļi nav veicinājuši iegūt gaidīto ražu, bet reizēm paši neesam bijuši pietiekoši kompetenti sava dārza kopēji.

Runājot konkrēti par interešu aizstāvību valsts mērogā ir sekmējušās tās aktivitātes, kad esam bijuši vienoti savās vajadzībās un pateicoties tieši LPF kā savam centram, kam esam deleģējuši pārstāvēt mūsu intereses. Tomēr ir arī jautājumi katrā konkrētā pašvaldībā, kur mēs kā biedrības darbojamies, lai apzinātu un risinātu veco ļaužu dzīvei nozīmīgus izaicinājumus. Savā laikā pirms pašvaldību teritoriālās reformas mūsu darbības lokā ietilpa viss rajons, kad bija ciešāka sadarbība ar pensionāru biedrībām un kopām pagastos. Ar novadu izveidošanos viss ir mainījies.

Nevaram ļoti žēloties (jo vienmēr gribas ko vairāk) par mūsu Jēkabpils pilsētas pašvaldību, ka netiekam sadzirdēti un uzklausi. Pirmkārt, mums ir nepieciešamie apstākļi – telpas, kur varam ik dienu organizēt savas aktivitātes un tas jau ir ļoti daudz. Tad vēl ik gadus pašvaldība izsludina projektu konkursu biedrībām, kur iespējams saņemt līdz 860 eiro lielu finansējumu savam projektam. Mēs šo iespēju izmantojam ik gadu, lai organizētu informatīvi - izglītojošus, veselību un aktīvu dzīves veidu rosinošus pasākumus, radošu darbnīcu nodarbības u.c. aktivitātes pilsētas pensionāriem.

Projekta ietvaros 2015. gadā organizējām apaļā galda diskusiju ar pašvaldības vadošajiem darbiniekiem un deputātiem par tēmu „par ko senioriem sāp sirds”. Mums sāp sirds, ka pilsētā ir tikai viena pirts un tā pati visiem nav sasniedzama, mums sāp sirds, ka senioriem, kuri dzīvo no centra attālā mikrorajonā nav telpu, kur sanākt lietderīgām nodarbēm, sāp sirds, ka ne visi pensionāri var bez maksas braukt pilsētas sabiedriskajā transportā, sāp sirds, ka dzīvojam nesakārtotā vidē, nesamērīgi

dārga siltumapgāde, veselības aprūpe... Diskusija vainagojās ar konkrētiem solījumiem un apņemšanos meklēt un rast risinājumus tuvākā vai tālākā nākotnē. Un patiešām ir jau redzami rezultāti – telpās, kur mitinās mūsu biedrība tika ierīkota dušas kabīne, kur tagad nāk mazgāties seniori, vienu stundu divas reizes nedēļā seniori bez maksas var apmeklēt peldbaseinu, nupat 18. martā Ķieģeļu ielas mikrorajonā vēra durvis brīvā laika pavadīšanas centrs, kur arī pensionāriem būs iespējas pulcēties un organizēt dažādas lietderīgas nodarbības. Pateicoties KIF atbalstītajam projektam “paaudžu sadraudzībai”, kuru realizējam 2014.-2015. gadā ir nodibinājusies ciešāka sadarbība ar pilsētas Bērnu un jauniešu centru, kura pārziņā būs arī jau minētais jaunatvērtais centrs. Mums ir tādi labi sadarbības partneri kā Latvijas Daugavas Vanagu Jēkabpils nodaļa, NVO resursu centrs, jauniešu klubs “13. pirmdiena”, Ukrainu, Baltkrievu un Poļu kultūras biedrības un citas radnieciskas sabiedriskās organizācijas novados un kaimiņos. Līdzdarbojoties viņu projektos un saņemot atbalstu savām aktivitātēm esam ieguvēji visi.

Raizes par eksistenciālo vajadzību apmierināšanu iztukšo mūsu iekšējos resursus, tas skar lielāko daļu pensionāru, kuru pensijas ir zemākas par minimālo algu, un nevar viņiem pārnest par līdzdalības trūkumu kopienas sabiedriskajā dzīvē, kas ar katru gadu kļūst izteiktāka. Žēl, ka to nesaprot mūsu valsts sociālās politikas veidotāji.

Par maznodrošinātiem būtu jāuzskata ikviens pensionārs, kas par sava mūža 40 un vairāk darba gadiem saņem mazāku pensiju kā minimālā alga, un diskriminējoši ir noteikumi, ka arī ar to jāsedz iztrūkums nepilngadīgā ienākumos, ja viņš dzīvo ģimenē ar zemiem ienākumiem, kurai citādi pienāktos maznodrošinātā statuss. Tādi ir LM noteikumi, kas saistoši pašvaldībām. Diemžēl arī mūsu pašvaldības nav no tām bagātākajām un pensionāri nav pirmajā rindā, jo tie prot izdzīvot

Turpinājums ➔

Saeima atbalsta lielāku pensiju indeksāciju no 2017.gada

Saeima 10. martā, otrajā galīgajā lasījumā pieņēma grozījumus likumā “Par valsts pensijām”, kas paredz no 2017. gada pensiju indeksācijas aprēķinā ņemt vērā 50 procentus no apdrošināšanas iemaksu algas indeksa līdzšinējo 25 procentu vietā.

“Pensiju indeksācija zināmā mērā atspoguļo ekonomisko situāciju valstī – jo lielāka inflācija un algu pieaugums, jo lielāku papildinājumu saviem ienākumiem ik gadu saņem pensionāri. Šie likuma grozījumi dos lielāku pensiju indeksāciju tieši saistībā ar algas pieaugumu valstī. Likuma izmaiņas izstrādātas sadarbībā ar Labklājības ministriju, apzinot valsts budžeta līdzekļus, kas būs nepieciešami pensiju palielināšanai,” norāda par likumprojekta virzību atbildīgās Sociālo un darba lietu komisijas priekšsēdētāja Aija Barča.

Prognozējamais pensiju pieauguma indekss saskaņā ar likuma grozījumiem 2017. gadā būs 1,0408, bet divos nākamajos gados – 1,0413.

Pensiju indeksācijas palielināšanai 2017. gadā papildus provizoriski nepieciešami 3,42 miljoni eiro, 2018. gadā – 17,61 miljons eiro, bet 2019. gadā – 33,79 miljoni eiro.

Valsts pensijas tiek pārskatītas katru gadu 1. oktobrī, ņemot vērā faktisko patēriņa cenu indeksu un 25 procentus no apdrošināšanas iemaksu algas reālā pieauguma procentiem. Indeksētas tiek tās pensijas vai to daļas, kas nepārsniedz 50 procentus no iepriekšējā kalendārā gada vidējās apdrošināšanas iemaksu algas valstī.

Likuma izmaiņas paredz arī novērst situāciju, kad atsevišķiem iekšlietu sistēmas darbiniekiem piešķirtās valsts pensijas apmērs ir mazāks par iepriekš saņemto izdienas pensiju. ■

Informāciju sagatavojis Saeimas Preses dienests

B.Jemeljanovas raksta turpinājums ➔

un arī, kā smejies, viens otrs neies jau nabadzības dēļ lepnību zaudēt. Bēdīgi, ka aizvien vairāk veco cilvēku kļūst par vieniniekiem, kas par sevi pilnībā nevar parūpēties kā fizisko, tā finansiālo resursu trūkuma dēļ. Daudziem zaudējot dzīves draugu, trūkst līdzekļu mājokļa izdevumiem, no divām pensijām kopā vēl bija iespējams iztikt. Apmainīt pret mazāku dzīvokli cerības mazas. Doties uz pansionātu vēl it kā būtu par agru. Derētu kāds pusceļa senioru nams. Bet par tādu vēl nekas nav dzirdams. Trauksmes zvans būtu ļoti nepieciešams, bet arī nav zināms, kad uz to cerēt. Atliek paļauties uz līdzcilvēkiem, labiem kaimiņiem, ja vairs nav citu tuvinieku.

Jautājumu ir vairāk nekā atbilžu. Arī tiekoties ar deputātiem no ES vai Latvijas

parlamenta mēs gribētu dzirdēt, kur tik ilgi kavējas tas laiks, kad arī vecie ļaudis mūsu zemē būs pietiekoši sociāli aizsargāti.

Latvijas Pensionāru federācijai gribu novēlēt meklēt un atrast vēl radošākas metodes mūsu interešu aizstāvībai, piesaistot zinošus un enerģiskus cilvēkus, sadarboties ar citu ES valstu pensionāru vadošajām organizācijām, aizgūstot labāko praksi, bet pats galvenais nepazaudēt saikni ar vietējām organizācijām pilsētās un novados arī ārpus domes un valdes sēdēm. Jāatrod līdzekļi informatīvi-izglītojošiem semināriem, tie ir nepieciešami, lai celtu biedrību līderu un aktīva kapacitāti, apmainīto pieredzē. Nebūtu slikti aktuālākās ziņas saņemt e-pastā un arī LPF lēmumu projektus pirms to pieņemšanas. ■

JĀNIS FELSBERGS,
LPF PENSIJU
KOMISIJAS VADĪTĀJS

KAD VESELĪBAS PAKALPOJUMI BŪS PIEEJAMI PACIENTIEM?

LPF priekšsēdētājs Andris Siliņš intervijā nedēļas izdevumam „MK ЛАТВИЯ” kā svarīgāko LPF uzdevumu līdžās pensiju problēmām, nosauca uzdevumu panākt, lai visiem maznodrošinātiem pensionāriem (aptuveni 74%) ir pieejami valsts apmaksāti veselības aprūpes pakalpojumi, jo šobrīd ap 30% pensionāru tie ir nepieejami vai pieejami tikai daļēji zemo ienākumu dēļ. Veselības ministrs G.Belēvičs min šādus datus: 10% valsts iedzīvotāju nav pilnīgi pieejama veselības aprūpe, 20% tā ir pieejama tikai daļēji, jo nespēj par to samaksāt.

Jau pirms ekonomiskās krīzes veselības pakalpojumu pieejamība iedzīvotājiem Latvijā bija krietni zem ES vidējā līmeņa ar valsts finansējumu 810 eiro 2008. gadā, 2016. gadā mums ir otrs zemākais valsts finansējums veselības nozarei visā ES – 771 miljoni eiro, kas nesasniedz 2008. gada līmeni. Tāpat jāņem vērā, ka kopš 2008. gada ir krietni pieauguši komunālie maksājumi par ārstniecības iestāžu uzturēšanu, nekustamā īpašuma un citi nodokļi, cēlušās personāla algas, utt., kas pat 2016. gadā, pie vienāda finansējuma ar 2008. gadu, nenodrošinātu tādu pašu veselības pakalpojumu pieejamību, jo šai izdevumu sadaļai pieejamie līdzekļi būtu krietni mazāki, kā tie bija 2008. gadā. Tāpēc Latvija šobrīd ir ES valsts ar vislielāko medicīnisko vajadzību neapmierinātības līmeni augsto izmaksu dēļ – 2013. gadā 12% pret vidējo ES – 2,6%. (Igaunijā ap 0,8%, Lietuvā – ap 0,6%).

Vēl viens aktuāls valsts veselības sistēmu raksturojošs lielums ir korigējamā un novēršamā mirstība uz 100 000 iedzīvotāju, kur Latvija 2012. gadā starp ES valstīm atrodas pēdējā vietā, jo neizmanto ārstniecībā jaunākās paaudzes efektīvās zāles un neveic dārgas ķirurģiskas operācijas, kas krietni paildzinātu pacienta dzīves ilgumu vai pat glābtu pacientu no nāves.

Latvijā ir viena no zemākajām visā ES valsts apmaksātā zāļu kompensācija uz vienu iedzīvotāju 2012. gadā – 57 eiro, Lietuvā - 67 eiro,

Igaunijā – 77 eiro, ES vidēji – 214 eiro, Vācijā – 422 eiro. 2014. gadā valsts apmaksāja 56% no kopējām veselības pakalpojumu izmaksām, pacienti 44%, kas ir otrais lielākais pacientu maksājums starp ES valstīm, Lietuva valsts apmaksāja 72%, Igaunijā – 78%. Lai valstī pilnvērtīgi darbotos obligātā veselības apdrošināšanas sistēma, valsts izmaksu daļai jābūt vismaz 70% no kopējām ārstniecības izmaksām.

Ik gadu Eiropas Komisija publicē šādus statistikas datus par visām ES valstīm un Eiropas Padome (EP) sniedz savus ieteikumus valstīm, kā rīkoties, lai uzlabotu situāciju valstī. 2015. gada 14. jūlijā EP sniedz atzinumu un ieteikumus, kā Latvijai rīkoties 2015. un 2016. gadā: **„Mazs publiskais finansējums veselības aprūpei un augstas pacientu tiešās izmaksas, tas, ka darbības stimuliem un efektivitātei netiek pievērsta pienācīga uzmanība un aprūpes koordinācijas trūkums ir veicinājis to, ka lielai daļai iedzīvotāju ir samazinājusies veselības aprūpes sistēmas pieejamība. Jāturpina pasākumi, lai uzlabotu veselības aprūpes sistēmas pieejamību, izmaksu lietderību un šīs sistēmas kvalitāti, un slimnīcu finansēšana jāsaista ar sasniegumos balstītiem mehānismiem.”** EP iesaka rīkoties, lai viss iepriekš minētais tiktu izpildīts.

Ko konkrētu ir paveikušas mūsu vadošās partijas un to izveidotās valdības pēc 12. Saeimas ievēlēšanas 2014. gada oktobrī? Vai ir pildīti pirms 12. Saeimas vēlēšanām dotie dāsnie priekšvēlēšanu solījumi vēlētājiem? Ko tad solīja partijas:

ZZS: „*Stiprināsim veselības aprūpi reģionos, samazināsim rindas pie ārstiem. Mazināsim pacientu iemaksas, medikamentu līdzmaksājumus. Palielināsim veselības aprūpē strādājošo atalgojumu.*” **ZZS priekšvēlēšanu avīzē Staķe** (tika plānots, ka viņa būs ZZS veselības ministra kandidāte)

* Izdevumā "Latvijas Pensionārs" publicētie viedokļi var nesaskanēt ar Latvijas Pensionāru federācijas valdes viedokli. Par rakstā publicētajiem faktiem atbild raksta autors.

Turpinājums ➔

Turpinājums ➔

raksta: Samazināsim priekšlaicīgo mirstību.

Vienotība: „Nodrošināt pieejamu primāro veselības aprūpi, samazināt līdzmaksājumus sociāli neaizsargātākajām sabiedrības grupām. Īstenot veselības veicināšanas programmas, ieviest ārstniecības procesa kvalitātes un efektivitātes kontroles sistēmu.”

NA: „Vienota tautas veselības un labklājības politika nolūkā pagarināt tautas veselīgi nodzīvotā mūža ilgumu, mazināt veselības (pieejamības - J.F.) nevienlīdzību un cēloņus priekšlaicīgai nāvei, invaliditātei un pārejošai darbnespējai.”

Izpildīts ir pacientu iemaksu samazinājums par gultas dienu slimnīcā no 13,52 eiro uz 10 eiro un līdzmaksājums par operācijām no 42,69 eiro uz 31 eiro, bet Veselības ministrija vienlaicīgi par līdzvērtīgu summu samazināja finasējumu pacientu kvotām, jo valdība neiedalīja ministrijai papildus līdzekļus, lai slimnīcām kompensētu pacientu iemaksu samazinājumu, kā to izskaidroja 2015. gada aprīlī LR1 veselības ministrijas valsts sekretāre S. Zvidriņa, atbildot uz žurnālistu jautājumu. 2016. gada budžetā valdība iedeva 10 miljonus eiro mediķu algu paaugstināšanai, 4,22 miljonus eiro C-hepatīta un HIV / AIDS pacientiem un 7,78 miljoni valsts galvoto aizdevumu slimnīcām apmaksai. Nevien eiro nav iedalīts pacientiem rindu mazināšanai, zāļu kompensācijas valsts apmaksātās daļas palielināšanai. Kāpēc tāda solījumu nepildīšana?

Šoreiz valdošas politiskās partijas nevar aizbildināties, ka pārējie koalīcijas partneri neatbalsta viņu pirmsvēlēšanu priekšlikumus un tāpēc neko nevar no solītā izpildīt. Visas trīs koalīcijas partijas ir devušas ļoti līdzīgus solījumus veselības aprūpes pieejamības atbalstam.

Bet, kā teikts EP ieteikumā, pieejamība Latvijas iedzīvotājiem ir pat samazinājusies, kas ir pilnīgi pretēji politiķu solītajam. Vislielāko izbrīnu rada ZZS frakcijas absolūts atbalsta trūkums ZZS izvirzītajam veselības ministram G.Belēvičam, kas pat bija spiests sūdzēties Eiropas Komisijas veselības komisāram, kas gada sākumā viesojās Rīgā. Komisārs gan atteica, ka katrai valstij pašai jā rūpējas par veselības nozari, un nekāds atbalsts no ES nav gaidāms. „Jautājiet

saviem politiķiem! Viņi nav no Mēness, viņi nav no debesīm!” Belēvičam atbildēja komisārs. Bet, skatoties uz politiķu rīcību, solījumu nepildīšanu, ir jādoma, vai viņi nav no pilnmēness, ja neatbild par saviem vārdiem, vai varbūt apzināti apkrāpa savus vēlētājus ar tukšiem solījumiem.

M.Kučinska valdības deklarācijā arī nav nekādu konkrētu skaitļu, precīza rīcības plāna, kādas reformas piedzīvos veselības nozare, it īpaši, kā finansēs solīto obligāta veselības apdrošināšanas sistēmu. Pēc speciālistu prognozēm, papildus gadā vajag vismaz 220 miljonu eiro pilnvērtīgai sistēmas darbības nodrošināšanai. Kur radīsies tik lieli līdzekļi, ja 2016. gadā pacientu vajadzībām nevarēja iedalīt kaut miljonu eiro.

Vēl neizprotamāka ir Ministru prezidenta nostāja, nedot nevienu eiro papildus veselības nozarei šogad rindu samazināšanai, „jo caurā sietā jau nav vērts bērt naudu”. Kamēr nebūs veikts pilns veselības nozares finansējuma audits, nekādu papildus finasējumu nedos. Iepriekšējās valdības tā arī neizpildīja apņemšanos veikt veselības nozares auditu, bet sodīts tiek patients, kam jācieš no politiķu neizdarības. Dīvaini, ka valsts vadītājs sodīs pacientus par to, ka viņš neuzticas paša uzaicinātajam veselības ministram un atsaka iedalīt papildus finasējumu konkrētam mērķim: valsts apmaksātās sekundārās veselības aprūpes pieejamības nodrošināšanai maznodrošinātiem pacientiem.

Vai to var saukt par labu valsts pārvaldīšanu? Vai šādi principi atbilst nesen pieņemtajā Satversmes Preambulā teiktajam, ka Latvija ir sociāli atbildīga valsts? Sociāli atbildīgai valstij pamatuzdevums ir īstenot sociālo taisnīgumu. Kāds minētajā situācijā var būt sociālais taisnīgums, ja maznodrošināta pacienta pieejamība veselības aprūpei kļūst atkarīga no varas neizpildītā pienākuma **regulāri** kontrolēt budžeta līdzekļu izlietošanas atbilstību paredzētajiem mērķiem.

Uzskatu, ka LPF ir aktīvāk jāaizstāv pensionāru ar maziem ienākumiem tiesības saņemt savlaicīgus valsts finansētus veselības pakalpojumus bez noteikumiem, ka pacienti ir atbildīgi par veselības sistēmas nesakārtotību valstī. Mūsu pienākums ir atgādināt politiķiem, ka savu solījumu nepildīšana ir amorāla rīcība. ■



Biedrības “Valmieras pilsētas pensionārs” iesniegums Latvijas Pensionāru federācijai

Pie Jums griežas biedrības “Valmieras pilsētas pensionārs” valde savu biedru un visu to Valmieras pensionāru vārdā, kuri savu darba mūžu pavadīja strādājot kaitīgos un sevišķi smagos darba apstākļos. Mūs ir satraukusi ziņa par pensiju likumā paredzētajiem grozījumiem, saistībā ar indeksācijas palielināšanu par darba stāžu. Valmiera ir viena no tām pilsētām Latvijā, kurā atradās ķīmiskā ražotne, un tās strādnieku nospiedošs vairākums savu darbu veica veselībai kaitīgos apstākļos un tāpēc bija atvieglota pensijas vecuma sasniegšana. Sievietēm no 45 gadiem ar kaitīgo stāžu 7,5 gadi, vīriešiem no 50 gadiem ar kaitīgo stāžu 10 gadi. Tāpēc lielai daļai tagadējo pensionāru darba stāžs ir salīdzinoši neliels, jo tajā laikā saņemt pensiju un strādāt nebija iespējams. Tā, ka mums darba stāžu palielināt nebija gandrīz nekādu iespēju, bet tas nenozīmē, ka mēs negribējām strādāt. Ir labi zināms, ka 90. gadu sākumā visa Latvijas rūpniecība tika krasi sašaurināta un pazuda tūkstošiem darba vietu. Par pārkvalificēšanos nebija ko domāt, jo atlaida ne jau simtos, bet tūkstošos darbinieku. Ne visiem bija iespēja aizbraukt uz ārzemēm un ne visi bija tam gatavi.

Mums negribētos domāt, ka tā vienkārši tūkstošiem pensionāru valsts ir aizmirsusi apzināti, jo veselībai kaitīgās ražotnes bija arī Daugavpilī, Olainē, Rīgā un iespējams vēl citur. Pieļaujam, ka katrā ražotnē bija citāda specifika, bet pamats jau bija viens, saraksts ar veselībai kaitīgām profesijām. Lūdzu neliecināt mums atkal justies aizmirstiem, jo tādi esam jau pie tagadējā pensiju likuma. Un tāpēc mēs lūdzam Latvijas Pensionāru federāciju darīt visu iespējamo, lai kaitīgos un smagos darba apstākļos strādājušie tiktu sadzirdēti. Mēs lūdzam federāciju iesniedzot priekšlikumus pensiju likumā, pieminēt kaitīgos darba apstākļos strādājošos un pielīdzināt tai pensionāru kategorijai, kam pensijas aprēķinātas līdz 1996. gadam un tagad indeksējot piemērot, iemaksu algu indeksu 50% apmērā neskatoties uz darba stāžu.

Iesniegumu parakstījusi biedrības “Valmieras pilsētas pensionārs” valde ■

*** Latvijas Pensionāru federācijas komentārs:**

LPF Domes sēdē šī gada 15. februārī šis vēstulē minētais jautājums tika apspriests ar labklājības ministru Jāni Reiru, kurš apņēma meklēt risinājumus šai problēmai.

Jā, esošiem Jums pie varas apetīte aug ēdot! Tikko visa policija un, attiecīgie orgāni, saņēma algu pielikumu apmēram 100 euro apmērā (par to mēs - pensionāri pat sapņot nevaram)! Un šodien pat Ģenerālprokurors jau kliedz pilnā balsī, ka jāpieļiek vēl!!! Nekauņas!!! Ja tu dzīvo nabagu un ubagu valstī (uz ES rēķina), kāda šodien Latvija ir, un vēl ilgi būs, tad visiem jāmokās vienādi!!! Mums taču pensionāriem neko neparedz vismaz līdz 2017. gada beigām!!! Uz kā rēķina Kalnmeijers grib "nogrābt" naudu?! Nekādu taču papildienākumu budžetā nav un nebūs! Būs vēl tikai vēl mazāk! Valdības vēlme palielināt nodokļus tikai modernizēs shēmas, kā nemaksāt!!! Naivie! Vienmēr tiek atrasti ceļi, kā apiet likumus ar likumu. Nodokļus privātajā sektorā taču neviens pilnā apjomā nemaksā!!! Ja gribi, varu pievest desmitiem piemēru no saviem draugiem un paziņām!!!

Pagājušā valdība, it sevišķi, un tagadējā diez vai kaut ko nopietni mainīs valsts ekonomikā! Piparbodīšu ekonomikas attīstības politika bez nopietnas ražošanas rūpniecībā un lauksaimniecībā ir strupceļa politika, vai arī tikai šodienas izdzīvošanas politika, ko piekopa Straujuma, ekonomikas analfabētes, valdība!!! Diezgan labi pazīstu M.Kučinski un uzskatu, ka arī viņš nebūs Latvijas ekonomikas glābējs!

Un vēlreiz! Un kāpēc Kalnmeijers un Jūs tur visi politiķi uzskatāt, ka Latvijas cilvēkam - pensionāram ir jāēd mazāk, jālieto zemākas kvalitātes produkti (lai ātrāk nosprāgtu?), nav jābrauc ar automašīnu, nav jāceļo pa pasauli (Vecrīga pilna ar ārzemju tūristiem pensijas vecumā), nav jāvalkā mūsdienīgs apģērbs un apavi un tā tālāk?? Bet valsts ierēdņiem, tādiem pašiem Latvijas pilsoņiem, tam visam ir jābūt visaugstākā līmenī??? [...]

Ronalds Allens no Rīgas

Rīgas domes Pašvaldības ieņēmumu pārvaldes priekšnieka I.Ziedoņa 23.02.2016. atbilde uz Latvijas Pensionāru federācijas vēstuli

[..] Vēstulē pamatoti norādīts, ka 2015. gada nogalē Latvijas iedzīvotājiem, tajā skaitā rīdziniekiem, tīmekļa vietnē www.latvija.lv nebija pieejams e-pakalpojums „Dzīvesvietas deklarācijas iesniegšana”. Tāpat, par spīti Rīgas domes veiktajiem iedzīvotāju informēšanas pasākumiem, iedzīvotāju ieskatā plašsaziņas līdzekļos sniegtais ar saistošo noteikumu pieņemšanu paredzēto izmaiņu atspoguļojums līdz 2016. gada 1. janvārim nav bijis pietiekams. Ņemot vērā minētos apstākļus, 2016. gada 16. februārī Rīgas domes sēdē tika pieņemti saistošie noteikumi Nr.188 „Grozījums Rīgas domes 2015. gada 9. jūnija saistošajos noteikumos Nr.148 „Par nekustamā īpašuma nodokli Rīgā”. Saskaņā ar minētajiem grozījumiem 2016. gadā samazināto nekustamā īpašuma likmi (t.i., 0,2 – 0,6% no nekustamā īpašuma kadastrālās vērtības) piemēro arī tad, ja saistošo noteikumu 3.1.1., 3.1.2., 3.2.1. un 3.2.2. apakšpunkta prasībām atbilstošu personu dzīvesvietas objektā ir deklarētas 2016. gada 1. marta plkst. 0.00.

Vienlaikus jāuzsver, ka izstrādātie grozījumi nemainīs nekustamā īpašuma nodokļa likmes tiem objektiem, kam samazinātā nodokļa likme piemērojama jau atbilstoši objektā deklarētajām personām 2016. gada 1. janvārī, neatkarīgi no personu deklarēto dzīvesvietu datu izmaiņām pēc gada sākuma. Proti, samazinātās likmes saņemšanai personai nav jābūt deklarētai objektā gan 2016. gada 1. janvārī, gan 1. martā, bet ir pietiekami, ja persona ir deklarēta attiecīgajā objektā tikai vienā no šiem datumiem. Līdz ar to grozījumi neskars tās personas, kas ir izpildījušas saistošo noteikumu izvirzītās dzīvesvietas deklarēšanas prasības uz 2016. gada 1. janvāri, bet gan dos iespēju līdz 2016. gada 1. marta plkst.

0.00 atbilstoši veikt savas dzīvesvietas deklarāciju tām personām, tajā skaitā pensionāriem, kas dažādu apstākļu dēļ neizdarīja to līdz taksācijas gada sākumam.

Papildus paskaidrojam, ka samazinātās nodokļa likmes piemērošana dārza mājai atkarīga no tā, kā konkrētā ēka reģistrēta Nekustamā īpašuma valsts kadastra informācijas sistēmā. Dārza mājas, kurām kadastra reģistrā ir noteikts kods “11100101 – Dārza mājas ar kopējo platību līdz 40 m² (ieskaitot)”, ir galvenokārt izmantojamas vasaras periodā, ar dažādu materiālu ārsienām, proti, tās nav izmantojamas dzīvošanai visa gada garumā. Līdz ar to šīs ēkas ir pielīdzināmas telpu grupām, kuru lietošanas veids ir saistīts ar dzīvošanu, tāpēc šīm ēkām piemērojama samazinātā nekustamā īpašuma nodokļa likme neatkarīgi no tā, vai ēkā ir deklarēta kādas personas dzīvesvieta. Savukārt, ja māja klasificēta atbilstoši kodam “11100102 – Individuālās dzīvojamās mājas un vasarnīcas ar koka ārsienām, dārza mājas ar ko-pējo platību virs 40 m²” vai “11100103 – Individuālās dzīvojamās mājas un vasarnīcas ar mūra vai mūra – koka ārsienām”, tad tā uzskatāma par dzīvošanai pilnvērtīgi izmantojamu objektu un samazinātās nodokļa likmes saņemšanai uz to pilnā mērā attiecināmas saistošo noteikumu prasības, tajā skaitā prasība pēc deklarētās dzīvesvietas.

Vienlaikus atgādinām, ka sociāli mazāk aizsargātajām iedzīvotāju grupām, tajā skaitā, pensionāriem un invalīdiem, ir iespējams saņemt nekustamā īpašuma nodokļa atvieglojumus Rīgas domes 2012. gada 18. decembra saistošajos noteikumos Nr.198 “Nekustamā īpašuma nodokļa atvieglojumu piešķiršanas kārtība Rīgā” noteiktajā apmērā un kārtībā. ■

MARIJAS ŽARSKAS, LPF JURIDISKO LIETU SPECIĀLISTES KOMENTĀRS

RD Pašvaldības ieņēmumu pārvaldes priekšnieks I.Ziedonis uzsver, ka 2016. gadā plānotie ieņēmumi no nekustamā īpašuma nodokļa būs 23 miljoni 700 000 eiro, kas norāda, ka šādai Rīgas domes iniciatīvai ir tikai viens mērķis - palielināt ienākumus no iedzīvotāju ienākuma nodokļa.

Ik gadu valstij tiek maksāti NĪN, kas pēdējos gados strauji kāpj. Īpašumi gadu gaitā nolietojas, īpašnieki iegulda līdzekļus, lai uzturētu tos, jo to vērtība krītas. Rezultātā Latvijas iedzīvotāji, tostarp pensionāri, ir zaudējuši ticību īpašumu neaizskaramībai, daudzi ir panikā un neizpratnē. Ir ģimenes, kurām ir vairāki īpašumi, kas netiek izīrēti vai izmantoti komerciāliem nolūkiem - naudas pelnīšanai, bet tos lieto ģimenes locekļi, kas tagad ir spiesti „shēmot”: fiktīvi deklarēties, pārdeklarēties uz novadiem, pārdot īpašumus, šķirties, braukt uz ārzemēm u.t.t., kas neveicinās reemigrācijas plāna īstenošanu. Vai tas nav apdraudējums mūsu valsts iedzīvotāju Satversmē garantētām tiesībām uz īpašumu un mājokli? ■

Jaunums Latvijā!

ASV ražotājs Kimberly - Clark piedāvā: atgūstiet kustības brīvību un pārliecību par sevi ar DEPEND® uzsūcošajām biksēm!

- Apakšveļai līdzīgas uzsūcošās bikses gan sievietēm, gan vīriešiem.
- Nav pamanāmas zem apģērba.
- Noslēdz urīnu iekšpusē un likvidē nepatīkamo urīna aromātu.



Pieejams Latvijas aptieka tīklā

FARMACEITA PADOMS

Atbildes uz pircēja jautājumiem sniedz Aija Homka, Latvijas aptieka farmaceite

Jautājums: Aptiekās ir pieejami dažādu veidu urīnu uzsūcošie izstrādājumi. Kā izvēlēties piemērotāko?

Atbilde: Tas jādara, ņemot vērā gan noplūdes biežumu, gan urīna daudzumu, kas izdalās vienā reizē. Ja tas ir apmēram pusglāze vai glāze vienā reizē vai noplūst nelielām porcijām, bet bieži vai nepārtraukti, tad optimālais izstrādājums ir uzsūcošās bikses.

TESTS:

Vai gadās, ka vajadzība iet uz tualeti rodas pēkšņi un reizēm nepaspējat tur nokļūt laikā?

Jā ☐ Nē ☐

Vai ir tā, ka baidāties, ka tuvumā nebūs tualetes un jūs nokļūsiēt apkaunojošā situācijā, kad strauji radies vajadzība?

Jā ☐ Nē ☐

Vai ir gadījies atlikt apmeklējumu pie ārsta, gājienu uz aptieku vai citu pasākumu ārpus mājas, jo baidāties par pēkšņu urīna noplūdi?

Jā ☐ Nē ☐

Vai ir bijušas bailes, ka cilvēki jums apkārt sajutis urīna smaku?

Jā ☐ Nē ☐

Vai esat mēģinājuši dažādus līdzekļus (dvieļi, maisiņi, higiēniskās paketes u.c.), bet tas nav bijis pietiekami?

Jā ☐ Nē ☐

Ja atbildējāt ar JĀ kaut vai uz vienu jautājumu, jums noteikti palīdzēs DEPEND® uzsūcošās biksītes!

Jautājums: Aptiekā ir pieejamas uzsūcošās bikses bez dzimuma norādes un tādas, kas speciāli domātas sievietēm vai vīriešiem. Kuras labāk izvēlēties?

Atbilde: Gan bikses bez dzimuma norādes, gan speciāli sievietēm vai vīriešiem domātas veic savu funkciju. Tomēr tām, kas speciāli paredzētas sievietēm vai vīriešiem, uzsūcošā zona novietota dažādi: sievietēm vairāk vidusdaļā, vīriešiem – priekšpusē. Tas ļauj labāk uzsūkt urīnu tur, kur tas izdalās. Bez tam bikses bez dzimuma norādes parasti ir baltā krāsā, bet tās, kas domātas vai nu sievietēm, vai nu vīriešiem, atgādina parastu apakšveļu.

Vērtīgs ne vienmēr ir dārgs : Akcentum Folskābe

Folijskābe jeb folskābe, folāti ir dabā visbiežāk sastopamais ūdenī šķīstošo folātu savienojums (B grupas vitamīni), kas ir visos dzīvnieku audos, augos un mikroorganismos. Dzīvnieki un cilvēki folskābi nesintezē, un uzņem to tikai ar pārtiku.

Folāti veicina normālas psiholoģiskās funkcijas, palīdz mazināt nogurumu un nespēku, veicina normālu imūnsistēmas darbību, veicina normālu asinsradi un aminoskābes sintēzi, palīdz nodrošināt šūnu dalīšanās procesu, palīdz nodrošināt normālu homocisteīna vielmaiņu.



Pieaugušam cilvēkam diennaktī nepieciešams 200–400 mkg folskābes, homocisteīna vielmaiņas normalizēšanai - 400-1000 mkg dienā.

Folskābes avoti – maize no rupja maluma miltiem, griķu un auzu putraiņi. Ar folskābi bagāti ir svaigi augļi un dārzeņi, zemenes, aknas, raugs.

Akcentum Folskābe – 1000 mkg tabletē. Iepakojumā 50 tabletes.

Vaicāiet Latvijas aptieka aptiekās!

Uztura bagātinātājs NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU



SENIORI CEĻO UZ LAUKIEM - LATVISKĀ KULTŪRAS MANTOJUMA VIETAS

Latvijas lauku tūrisma asociācija "Lauku ceļotājs" ir izstrādājusi jaunu piedāvājumu, kas orientēts uz Latvijas un ārzemju senioriem virs 55 gadiem. Senioru brīvā laika dažādošanai, izstrādāti īpaši piedāvājumi un jauna atlaižu karte „Sudraba ceļasoma” (*Silver suitcase*), kuru uzrādot seniori varēs saņemt atlaides gan ne sezonā, gan sezonā, apmeklējot Latvijas laukus. Karte darbojas noteiktās tūrisma mītnēs un apskates vietās, kuras iesaistījušās senioru programmā un tā sniedz atlaides vienam senioram un vienam tā pavadonim.

Šajā mēnesī esam apkopojuši tās lauku saimniecības, kurās var izzināt, izbaudīt, pieredzēt latvisko kultūras mantojumu. Latviskā Mantojuma zīme veidota pēc „Lauku ceļotāja” iniciatīvas un tiek pasniegta latvijas tūrisma uzņēmējiem, kuri saglabā un daudzina latvisko kultūras un sadzīves mantojumu, rādot to apmeklētājiem. **Vairāk piedāvājumi atrodami www.celotajs.lv/seniors**

Pie katra piedāvājuma ir pievienota kontaktinformācija, lai seniors var sazināties, pieteikt vizīti un informēt saimnieku, ka viņš ir senioru atlaižu kartes īpašnieks.

KURZEME		
Brīvdienu māja "Ūši"	No 01.09. līdz 31.03. ar senioru karti 15% atlaide no regulārās nakšņošanas cenas (brokastis iekļaujot), ja viesis uzturas vismaz 3 naktis. Pārējā laikā senioru kartes īpašniekiem bez maksas ir pieejamas pastaigu nūjas, kā arī 15% atlaide velosipēdu nomai.	Tālr. 63276507, 29475692 Kolkas pagasts, Dundagas novads
ZEMGALE		
Ceptuve "Lāči"	Visa gada garumā: Īpašais piedāvājums senioriem – ekskursija ceptuvē ar maizes cepšanu un pusdienas "Lāču" kafejnīcā 2 personām – 25.00 EUR. 7% atlaide Lāču ceptuves produkcijai firmas veikalos.	Tālr. 29256676 „Benūžu – Skaugi”, Babītes pagasts, Babītes novads
Zemnieku saimniecība "Vaidelotes"	Viesiem ar senioru karti apskates un cienasta cena sezonā un nesezonā EUR 3.	Tālr. 29389993 "Vaidelotes", Codes pagasts, Bauskas novads
VIDZEME		
Lauku māja "Lantus"	Ar senioru karti sezonā un ne-sezonā, paliekot divas naktis un vairāk, par katru nākamo nakti tiek piemērota 20% atlaide. Papildu ceļotājiem ar senioru karti tiek piedāvātas bezmaksas brokastis.	Tālr. 29214406, Bērzaines pagasts, Kocēnu novads
Valmiermuižas alus darītava	Pirmdienās, otrdienās un trešdienās 20% atlaide ekskursijām alus darītavā.	Tālr. 20264269, Dzirnau iela 2, Valmiermuiža, Burtnieku novads
Vienkoču parks	Visiem senioriem īpaša cena Vienkoču parka un Kokamatniecības muzeja apskatei - EUR 2.	Tālr. 29329065 Vienkoči, Līgatnes pagasts, Līgatnes novads
Skrīveru Pārtikas Kombināts	Senioru cena 2 EUR visu gadu (pilnā cena 3 EUR).	Tālr. 29454382, 28685600, Daugavas iela 2, Skrīveri, Skrīveru novads
LATGALE		
Zirgu sēta "Klajumi"	10% atlaide visiem pakalpojumiem ar senioru karti gan sezonā, gan ne-sezonā.	Tālr. 29472638 Kaplavas pagasts, Krāslavas novads
Maiznīca "Dzīles"	Ar senioru karti ne-sezonā viesiem tiek piedāvāta 20% atlaide, sezonā - 15%.	Tālr. 26538016. "Dzīles", Malnava – 60, Malnavas pagasts, Kārsavas novads

Par atlaižu kartes iegūšanu sazinieties ar Latvijas Pensionāru federāciju vai ar tās dalīborganizācijām, vai arī ar "Lauku ceļotājs" biroju (Kalnciema iela 40, Rīga, Tālr. 67617600, E-pasts: lauku@celotajs.lv).

Sludinājumi:

- ☺ Meklēju dzīvesbiedri, kura māc tīrīt zivis, rakt tārpus un kurai ir motorlaiva. Laivas foto obligāti.
- ☺ Meklēju vīrieti, kurš dzer, smēķē un vazājas apkārt pa pasauli. Uzskatu, ka laulātajiem draugiem ir jābūt ar vienādām interesēm.
- ☺ Izdodas dzīvoklis uz laiku. Pagalmā asfalts, ūdensvads, nedzerošs kaimiņš un citas ērtības.
- ☺ Kur tu esi, mans vienīgais?! Atsaucies! Esmu piekususi gaidīt, gurstu no vientulības! Nedaudz par sevi - Sarmīte, 13 gadi.
- ☺ Odekolons "Trust" jums ļaus ne tikai atbrīvoties no prusakiem un citiem kustoņiem jūsu mājās, bet arī pasargās jūsu vīru no nejaušiem gadījuma sakariem.
- ☺ Cienījamie lifta pasažieri! Lifta izsaukšanai ir divas pogas. Nospiediet augšējo, ja vēlaties braukt augšā. Nospiediet apakšējo, ja vēlaties braukt lejā. Nospiediet abas pogas uzreiz, ja vēlaties dzirdēt jūsu intelekta novērtējumu.
- ☺ Uzņēmums meklē grāmatvedi. Atradējam atlīdzība garantēta.
- ☺ Cienījamie vācieši, jūs tā akurātāk brauciet ar savām mašīnām, kā nekā mums vēl ar viņām būs jābrauc.
- ☺ Mēs varam jūs apkalpot:
 1. ātri
 2. kvalitatīvi
 3. lēti
 ... izvēlieties jebkurus divus variantus.

Vai zinājāt, ka smiekli mazina sāpes, jo smiešanās palielina hormona endorfina veidošanos, kas ir dabīgs sāpju mazinātājs. Tādējādi smiešanās atvieglo dzīvi tiem, kam ir sāpes mugurā vai spazmas muskuļos, tiem, kuri cieš no artrīta.

Smiešanās ietekmē cilvēka hormonālo sistēmu. Smejoties veidojas C vitamīns un stiprina cilvēka imūnsistēmu. Pētnieki ir atklājuši, ka smiešanās rezultātā palielinās antivielu daudzums (piemēram, imunoglobīns A) tieši deguna gļotādā un elpceļos, tāpēc tas pasargā no dažādiem vīrusiem, baktērijām un mikroorganismiem.

Noskaidrots, ka cilvēki, kas pārcietuši infarktu un ik dienas 30 minūtes smejas un joko, visticamāk, nepiedzīvos otro infarktu, viņi lieto mazāk medikamentu un viņiem ir zemāks asinsspiediens.

Smiekli ir labs antistresa līdzeklis - arī vislētākais un visvienkāršāk pielietojamais. Smejoties labi atslābst muskuļi, tiek veicināta un uzlabota asinsrite un samazinās stresa hormonu (epinefrīns un kortizols) izdalīšanās.

1 minūte sirsnīgu smieklus aizstāj pusstundu speciāla treniņa, jo sējoties tiek masēta diafragma, padziļinās elpošana, uzlabojas organisma šūnu apgāde ar skābekli.

Pagājušā gadsimta 60. gados ASV radās viens no psihoterapijas virzieniem - smieklus terapija, taču smiekli kā terapeitiska metode sāpju mazināšanai pielietota jau 13. gadsimtā. Parasti smieklus terapijas nodarbība notiek grupā, kur katram dalībniekam jāatceras kāds smieklīgs atgadījums no savas dzīves vai jāizdomā tāds un, sējot aplī, tas jāizstāsta. ■



LATVIJAS
PENSIONĀRU
FEDERĀCIJAS
IZDEVUMS

Laikraksta redaktore:

AINA VERZE

E-pasts: aina.verze@inbox.lv

Mārketingu un tipogrāfija:

Māra Konuševska

Tālrunis: 67 27 67 89

Maketēšana: Gundega Rāzena

E-pasts: gundega.razena@tvnet.lv

LAIKRAKSTA IZDEVĒJS:



**LATVIJAS
PENSIONĀRU
FEDERĀCIJA**

Brūņinieku ielā 29/31 - 220

Rīgā, LV-1001

Tālrunis: 67 27 67 89

E-pasts: lpf1@inbox.lv

PĀRSKAITĪJUMIEM:

SWEDBANK

Kods: HABALV22

Konts:

LV86HABA0551037255005

Nodokļu maksātāju

reģistra kods:

Nr. 50008001951

**MEKLĒJIET MŪS
INTERNETĀ**

WWW.PENSIONARI.LV