



Pavasaris šogad Latvijā ienāk lēni, kā šaubīdamies, bet nu jau maijā tas kļūst drošāks un par sevi pārliecinātāks - pieskandina visu apkārti ar putnu dziesmām, ietērpj kokus maigā zaļumā un izplaucē daudz skaistu ziedu. Cilvēces notikumu kalendārā tāpat kā dabas "kalendārā" saulaini, gaiši notikumi mijas ar traģiskiem notikumiem. Maijs ir bagāts gan ar svētku, gan atzīmējamām, gan piemiņas dienām.

1. maijs – Darba svētki, LR Satversmes sapulces diena, Latvijas iestāšanās Eiropas Savienībā diena. Lai šīs dienas moto ir Imanta Ziedoņa atziņa - *"darbs tevi dzen, darbs tavos nervu galos trīc, darbs, bērnam dzimstot, piedzimst līdz"*.

4. maijs – Latvijas Republikas Neatkarības atjaunošanas diena. 1990. gada 4. maijs bija saulains un silts, ziedēja ceriņi. Pulksten 10.00 sākās Latvijas PSR Augstākās padomes sēde, kurai visa Latvija un tautieši pasaulē sekoja aizturējuši elpu. Kad tika pieņemta Deklarācija par Latvijas valstiskās neatkarības atjaunošanu, mūsu sirdis gaviļēja, bet sīvā cīņā par valsts faktisko, politisko, tiesisko un ekonomisko patstāvību vēl bija priekšā.

8. maijs – Nacisma sagrauves diena, Otrā pasaules kara upuru piemiņas diena, Mātes diena. 1945. gada 8. maijā Otrais pasaules karš beidzās, taču tā cirstās brūces cilvēces miesā nav sadzijušas vēl joprojām, jo tajās pūžņo nodarītā, bet nenožēlotā netaisnība.

8. maijs – Mātes diena. Latvijas Pensionāru federācija sirsnīgi apsveic visas māmiņas un vecmāmiņas Mātes dienā un novēl, lai šī diena jums ir saulaina un pilna ar bērnu mīlestības apliecinājumiem! *"Māte ir aka, un visu mūžu bērni slāpdami smeļ un smeļ"* (Lija Brīdaka).

15. maijs – Vasarsvētki. Kristieši Vasarsvētkus svin svētdienā, kas iekrīt piecdesmit dienas pēc Lieldienām. Svētkos piemin Svētā Gara nolaišanos pār Jēzus Kristus mācekļiem, kas bija sapulcējušies piecdesmitajā dienā pēc Jēzus nāves.

Mūsu senči Vasarsvētku sestdienā tīrījuši savu pagalmu, sakopuši māju, pušķojuši istabas ar bērzu meijām, jo ticējuši, ka tie pasargā no ļaunuma.

Jācer, ka labs laiks, jauki cilvēki un svētku dienas padarīs Latvijas pensionāru ikdienu kaut nedaudz gaišāku un mazinās daudzo problēmu radīto spriedzi, tajā skaitā, arī veselības aprūpes jomā. Ar katru brīdi aizvien vairāk pensionāri izjūt valsts līdzekļu trūkumu veselības aprūpes sistēmā, ko tā spiesta aizstāt ar pacientu maksājumiem. Bet mēs, vecākās paaudzes pacienti, nespējam samaksāt valsts nesamaksāto daļu! Diemžēl pēc daudzu pensionāru novērojumiem naudas trūkums ārstniecības iestādēs nes līdzī arī neiecietību un attieksmes pret pacientiem pasliktināšanos. Vadzis ir pilns, jautājums – kad tas lūzīs?

ANDRIS SILIŅŠ,
LPF PRIEKŠSĒDĒTĀJS

LAI NEPAZŪD SOCIĀLAIS TAISNĪGUMS!

Aprīlī plašas diskusijas raisījusi interneta portālā Manabalss.lv ievietotā iniciatīva “Pensija bez nodokļa”, ar kuru tiek rosināts veikt grozījumus likumdošanā nosakot, ka valsts maksātajām 1. līmeņa pensijām nav jāpiemēro iedzīvotāju ienākuma nodoklis.

Bieži nākas dzirdēt apgalvojumu, ka, strādājot, esmu nodokli nomaksājis, tāpēc manu pensiju nedrīkst aplikt ar nodokli otrreiz. Jāatgādina, ka sociālās apdrošināšanas iemaksas ar nodokli netiek apliktas, tādēļ iedzīvotāju ienākuma nodokļa iekasēšana no pensijām nav nekas nelikumīgs vai amorāls, tā rīkojas vairumā Eiropas Savienības valstu.

Iniciatīvas “Pensija bez nodokļa” īstenošana samazinātu valsts budžeta ienākumus no iedzīvotāju ienākuma nodokļa par aptuveni 85 miljoniem eiro. 80% no šī nodokļa nonāk pašvaldību rīcībā, tātad pašvaldību līdzekļi samazinātos, un reizē ar to samazinātos arī pašvaldību iespējas sniegt palīdzību tiem, kam to vajag visvairāk, tajā skaitā maznodrošinātajiem pensionāriem.

Tādēļ pavisam cits jautājums ir par summu, no kuras sāk piemērot šo nodokli, jo Latvijā neapliekamais minimums – 235 eiro, ir zemāks par oficiālo nabadzības līmeni, kas nozīmē, ka ar nodokli apliekam nabagus, bet pēc tam sniedzam tiem palīdzību.

Neskatoties uz šiem argumentiem, Latvijas pensionāru federācijas Valde šī gada 11. aprīlī lēma par atbalstu iniciatīvai, jo savāktie paraksti varētu palīdzēt realizēt LPF jau pirms dažiem gadiem ierosināto pakāpenisku pensionāru neapliekamā minimuma palielināšanu līdz minimālās algas līmenim, kas šobrīd ir 370 eiro mēnesī. Diskusijas par to notikušas arī Saeimā, un bijušais Budžeta un finanšu (nodokļu) komisijas vadītājs Kārlis Šadurskis no Saeimas tribīnes ir solījis uzsākt pakāpenisku neapliekamā minimuma palielināšanu jau no 2016. gada. Cerēsim, ka valdības maiņa neliks vilties tiem pensionāriem, kuriem, pat dažu eiro pensijas palielinājums, ir būtiski nozīmīgs.

Taču es pats nebalsošu par portālā

“manabalss.lv” izsludināto parakstu vākšanu par pensijām bez nodokļa, kaut gan tas palielinātu manus ienākumus par kādiem simts eiro mēnesī. Kāpēc?

Vismaz 60% pensionāru pensijas ir mazākas par šodien spēkā esošo neapliekamo minimumu 235 eiro mēnesī, tātad viņiem pensijas paliks iepriekšējā līmenī.

Savukārt tiem, kam pensijas mērāmas tūkstošos (arī tādi pensionāri Latvijā ir), pielikums pensijai sastādīs pat tūkstoti un vairāk eiro mēnesī, tātad sociālā taisnīguma atkal nebūs.

Apspriežot jautājumu par iedzīvotāju ienākuma nodokli no pensijām, bieži nākas dzirdēt, ka nodoklis no pensijām jāizmanto pensionāru problēmu risināšanai. Tam var piekrist, ka nodokli vajadzētu novirzīt, piemēram, senioru veselības apdrošināšanas sistēmas radīšanai vai citam iezīmētam mērķim, tādējādi padarot to pieņemamāku lielai sabiedrības daļai ko sastāda valsts vecākie iedzīvotāji. Vairākkārt ir izskanējušas domas, ka jaunais solidaritātes nodoklis, kas šogad funkcionē pirmo gadu, pēc savas būtības ir sociālās apdrošināšanas maksājums un arī tam vajadzētu iezīmēt konkrētu izmantošanas mērķi, varbūt jau pieminēto veselības aprūpi, kurai katastrofāli trūkst līdzekļu.

Priekšlikumu, kas saņemti no pensionāru organizācijām ir daudz, to skaits jau pārsniedz desmitu. Skaidrs, ka, pie pašreizējās valsts finanšu situācijas, visus tos realizēt vienlaicīgi neizdosies, tāpēc LPF Valde ir pieņēmusi lēmumu kārtējā Domes sēdē apspriest pensionāru materiālā stāvokļa uzlabošanas iespējas un saņemtos priekšlikumus sarindot pēc prioritātēm, lai mērķtiecīgi strādātu pie to realizācijas.

Būsim pateicīgi, ja katra pensionāru organizācija atsūtīs uz Domes sēdi savu pārstāvi, kas būs gatavs izteikt savas organizācijas priekšlikumus un viedokli par pensionāriem visaktuālākajiem jautājumiem. Atgādinu, ka ceļa izdevumus uz Domes sēdi LPF kompensē visiem organizāciju pārstāvjiem. ■

LATVIJAS PENSIONĀRU FEDERĀCIJAS VALDES 2016. GADA 11. APRĪĻA LĒMUMS

Latvijas pensionāru federācijas Valde nolemj:

1. Pieņemt zināšanai informāciju par elektroenerģijas tarifu iespējamām izmaiņām, ko sniedza SPRK pārstāvji, kā arī Finanšu ministrijas parlamentārā sekretāra E.Putras sniegto informāciju.
2. Atbalstīt portāla Manabalss.lv organizēto parakstu vākšanas akciju "Pensija bez nodokļiem".
3. Nākamajā LPF Domes sēdē izskatīt jautājumu par pensionāru materiālā stāvokļa uzlabošanas iespējām. Ziņojumu Domei uzdot sagatavot LPF priekšsēdētājam A.Siliņam.
4. LPF Valdes locekļiem izplatīt sadarbības partnera "Latvijas aptieka" sagatavotos atlaižu kuponus. ■

ATSKAITE PAR VALSTS BUDŽETA LĪDZEKĻU IZLIETOJUMU BIEDRĪBAS „LATVIJAS PENSIONĀRU FEDERĀCIJA” DARBĪBAS NODROŠINĀŠANAI 2015. GADĀ

Nr.p.k.	Izdevumu pozīcija	Izpilde 1.-4.ceturksnī (euro)	Gada tāme – izpilde no gada sākuma (euro)
1.	Telpu īre/noma	3730,66	3730,66
2.	Telefona, interneta abonēšanas maksa	973,86	973,86
3.	Avīzes „Latvijas Pensionārs”, izdošana, t.sk. pasta izdevumi;	2009,45	2009,45
4.	Kancelejas/saimniecības preču iegāde	1859,75	1859,75
5.	Reģionālo pasākumu organizēšana, t.sk. transporta izdevumi	5397,62	5397,62
6.	Inventāra iegāde: mēbeles	1028,66	1028,66
7.	Izdevumi kopā	15000,00	15000,00

Pensionāru biedrība “DRAUGS”

laipni ielūdz seniorus uz pasākumu ar dejām
un dzīvo mūziku

**ši gada 29. maijā no pulksten 13.00 līdz 17.00,
Nodrošinājuma valsts aģentūras zālē,
Rīgā, Klijānu ielā 4.**

Sīkāka informācija: M.Vaļeniece, tālrunis 29906893.





MŪS VIENO MŪSU DZĪVE! - INTERVIJA AR ANNU VĪGANTI, GULBENES NOVADA PENSIONĀRU BIEDRĪBAS "ATSPULGS 5" VALDES PRIEKŠSĒDĒTĀJU

LP: Gulbenes novada pensionāru biedrībā "Atspulgs 5" apvienojušies Gulbenes pilsētas un pagastu pensionāri. Cik lielu pensionāru saimi pārstāv Jūsu vadītā biedrība? Un cik no šiem pensionāriem aktīvi piedalās biedrības darbā?

Anna Vīgante: Gulbenes novadā pēc statistikas datiem ir 4864 pensionāri, kas pārstāv 14 pašvaldības, ar vidējo pensiju 265 eiro. Tā kā Gulbenē aktīvi darbojās pilsētas pensionāru apvienība, arī pagastu pensionāru kolektīvi, un lai aizstāvētu pensionāru intereses, sekmētu viņu iesaistīšanos dažādās aktivitātēs, projektos, tad radās nepieciešamība dibināt oficiālu biedrību. 2011. gada 22. martā sāka savu darbību (oficiāli reģistrēta) Gulbenes novada pensionāru biedrība „Atspulgs 5” ar 83 biedriem. Tagad – 136. Biedrības vadība balstās uz ievēlēto valdi 15 cilvēku sastāvā, pārstāvējot katru pašvaldību, kur valdes locekļi reizē arī ir darba organizētāji savā pagastā, pilsētā. Godīgi sakot, iesaistās gandrīz visi.

LP: Lūdzu pastāstiet par Jūsu vadītās biedrības aktivitātēm – kādus pasākumus biedrība organizē, kādos projektos tā šobrīd piedalās?

Anna Vīgante: Mūsu biedrības aktivitātes – tās ir ikmēneša valdes sēdes par izglītojošiem jautājumiem, tikšanās ar novada domes vadību, deputātiem, mediķiem, sociālā dienesta pārstāvjiem, ministriju pārstāvjiem, novadniekiem un daudz labiem un interesantiem cilvēkiem.

Mums tradicionāli katru gadu ir Senioru svētki „Kvēl saulespuķe rudenīgā” augustā kopā ar Latvijas un ārzemju draugiem. Šogad šie svētki notiks 1. jūlijā Stāmerienā ar devīzi „Mēs - Stāmeriena tev”.

Katru gadu pavasarī ar Sporta centra atbalstu notiek Senioru sporta svētki.

Kā jauka tradīcija ir izveidojusies ekskursijas pa sava novada pagastiem, tiekoties ar šī pagasta cilvēkiem, gūstot pozitīvas emocijas.

Labā sadarbība mums ir ar novada sociālo dienestu, invalīdu biedrību, NVA Gulbenes filiāli, iesaistoties nodarbinātības pasākumā „Atbalsts

jauniešu brīvprātīgajam darbam”.

Senioru veselības uzlabošanai ir iespēja izmantot Gulbenes sporta centra telpas un tur darboties.

Tiek organizēti arī informatīvie semināri par pensiju sistēmas veidošanu, piemaksām un sociālo jautājumu risināšanu, pieaicinot speciālistus un augstākas amatpersonas.

Iesaistāmies arī projektos. Tā projekts „Nature -Nurture” deva iespēju Gulbenes un Kornvolas (Anglija) senioriem piedalīties brīvprātīgajā darbā un iepazīties ar angļu pensionāru dzīvi. Ir uzsākta Erasmus+ projekta „Silver Sharing Initiative” apgūšana, kur kopā ar pilsētas pensionāriem, poļu, horvātu senioriem un novada domes atbalstu apmācību laikā apgūsim datorprasmes un angļu valodas pamatzināšanas, lai varētu ceļot un iepazīt šo valstu kultūru.

Sadarbībā ar Rīgas aktīvo Senioru aliansi iesaistījāmies kopējā projektā, lai 10 mūsu pensionāri varētu apmeklēt Eiropas Parlamentu.

Iecienīti ir pieredzes apmaiņas semināri-braucieni gan novada, ārpusnovada ietvaros. Ar pensionāru pašdarbības kolektīviem no Gulbenes pilsētas, Lejasciema, Lizuma, Daukstēm, Stradiem esam bijuši un priecējuši ārzemniekus Polijā (Ketčina), Lietuvā (Rietava), Vācijā (Berlīne), Igaunijā (Tallina), Dānijā (Tēmas).

Patreiz novada seniori gatavojas pašdarbības koncertam 5. maijā „Ar pavasari sirdī”, kas reizē būs arī atskats uz Gulbenes novada pensionāru biedrības „Atspulgs 5” 5 gadu darbību.

LP: Kādi jautājumi šobrīd visvairāk satrauc Gulbenes novada pensionārus?

Anna Vīgante: Satraukums ir par daudziem jautājumiem: tās ir mazās pensijas, kaut gan ar to sadzīvojam, dārgi komunālie maksājumi ziemas periodā, bet vislielāko satraukumu rada mumsveselības aprūpe, tās pieejamība, it sevišķi lauku rajonos. Mēs, biedrības „Atspulgs 5” valdes sēdēs, jau vairākkārtīgi esam aicinājuši dažāda ranga mediķus, pat ministrus, lai liktu saprast, ka medicīna ir palikusi maksas, ka mēs nevaram tikt pie nepieciešamajiem speciālistiem, ka medikamenti paliek dārgāki, kvotas uz izmeklējumiem, kas noved ne tikai pensionārus,





bet arī strādājošos pie bēdīgām sekām.

Lai gan LR Satversmes 111. pantā ierakstīts “Valsts aizsargā cilvēku veselību un garantē ikvienam medicīniskās palīdzības minimumu”, bet patiesībā ir tā, kā ziņo Eiropas Komisija par veselības aprūpi Latvijā: 1) Mazs valsts finansējums un lieli tiešie iedzīvotāju maksājumi, 2) veselības aprūpes izdevumi uz vienu iedzīvotāju ir vieni no mazākajiem ES, 3) veselības aprūpes pieejamība Latvijā ir vissliktākā ES.

Ir pēdējais laiks 100 gudrajām galvām, valdībai domāt un darīt, lai latviešu tauta dzīvotu un mēs būtu veseli. Uztrauc arī pensionāru šķirošana, pērkot biļetes Rīgas sabiedriskajā transportā. Bet neskatoties uz visām nebūšanām, mēs tomēr mākam arī priecāties, būt aktīvi un izdzīvot dzīvi.

LP: Vai Jums ir informācija par to, cik daudzi Gulbenes novada pensionāri pēc pensijas indeksācijas zaudēja maznodrošinātā statusu un līdz ar to arī pašvaldības atbalstu? Vai varbūt pašvaldība tomēr turpina atbalstīt šos savus pensionārus?

Anna Vīgante: Jā, indeksācija bija gaidīta. Konkrēta informācija par maznodrošinātā statusa pārtraukšanu man īsti precīzi vēl nav zināma, bet tikšanās reizēs ar Gulbenes novada Sociālā dienesta vadību ir aktualizēts šis jautājums. Likuma iespēju robežās šie cilvēki tiek atbalstīti.

LP: Ļoti sasāpējis jautājums pensionāriem ir veselības aprūpes pakalpojumu pieejamība. Kā Jūs un Jūsu vadītās biedrības dalībnieki vērtē iespēju obligātās veselības apdrošināšanas sistēmas izveidošanai novirzīt daļu no sociālā budžeta līdzekļiem?

Anna Vīgante: Latvijas Pensionāru Federācija jau ilgstoši cenšas panākt valsts obligātās veselības ieviešanu Latvijā, tas ir, lai nodrošinātu veselības apkalpes pakalpojumus atbilstoši iedzīvotāju vajadzībām. Jā, līdzekļi ir vajadzīgi, tie ir jāatrod, bet tā, lai tas nemazinātu mūsu paredzētos pensiju pieaugumus, indeksāciju.

LP: Vai Gulbenes novada pensionāri zina,

kuri Saeimas deputāti ievēlēti pateicoties viņu balsīm? Vai neplānojat atsaukties LPF priekšsēdētāja A.Siliņa aicinājumam un uzaicināt šos deputātus ciemos, lai runātu par jums aktuāliem jautājumiem?

Anna Vīgante: Patiesība jau ir tāda, ka tad, kad tuvojas Saeimas vēlēšanas, tad jau atbrauc uz lauku rajoniem topošie deputātu kandidāti, protams, ne jau visu partiju, pat kaut ko iedāvina, bet ja nesekojam līdz, vai nelasām avīzi (jo nav jau ar ko pasūtīt), tad nezinām. Aicināt ciemos? Bet kāds būs lietderības koeficients, mēs zinām! Bet ideja ir vērā nemama.

LP: Kā Jūs vērtējat biedrības „Atspulgs 5” sadarbību ar Latvijas Pensionāru federāciju? Vai jūtat, ka tiek uzklauti un ka jūsu viedoklis tiek ņemts vērā? Varbūt Jums ir kādi ierosinājumi sadarbības pilnveidošanai?

Anna Vīgante: LPF valdes LPF Domes sastāvā esam kopā 3 pensionāres no Gulbenes novada pensionāru biedrības „Atspulgs 5” (Anna Vīgante, Mirdza Kuške, Dzirkstīte Baltiņa). Iespēju robežās apmeklētas tiek sanāksmes, organizēti pasākumi.

Ar LPF iniciatīvu arī Gulbenes novada senioriem bija iespēja piedalīties Senioru Lieldienas tirdziņā - gan tirgoties, gan priecējot Rīgas pircējus ar mūsu apvienoto dziesmu ansambli „Satekas” Vijas Nuržas vadībā.

LPF atbalsta arī mūsu pasākumus, piedaloties novada Senioru svētkos, Senioru Sporta svētkos, Vidzemes reģiona pensionāru apvienību konferencēs Gulbenē, valdes sēdēs. Pie mums bijuši - Aina Verze, Andris Siliņš, Aija Kuške, Dzintra Žilde. Par jebkuru jautājumu, kas mūs interesē, mēs vienmēr varam saņemt atbildes vai ieteikumus kur kā risināt. Daudz atbildes un izziņas informācijas saņemam arī avīzē „Latvijas Pensionārs”, kuru mēs arī saņemam un ar interesi lasām, un, ja vajag, paši arī pavairojam.

LPF darbība ir atzīmējama un to respektē arī valdībā. Paldies, esiet nelokāmi savās un mūsu prasībās! Lai veselība nerada problēmas! Uz sadarbību!

Un atceraties - **Mūs vieno griba: griba dzīvot, griba darboties. Mūs vieno mūsu dzīve!**

LP: Paldies par interviju! ■

ZEMGALES PENSIONĀRU APVIENĪBAS 22.04.2016. SKRĪVERU KONFERENCES REZOLŪCIJA

Uzklausot Labklājības ministrijas (LM) parlamentārās sekretāres K.Kornas un Saeimas Sociālo un darba lietu komisijas (SK) vadītājas A.Barčas, LPF priekšsēdētāja, Saeimas deputāta A.Siliņa un Zemgales pensionāru izteikto konferences gaitā, konference nolēma:

1. Atzīt kā pozitīvu valdības un Saeimas soli pensiju indeksācijā no 2017. gada piemērot 50% no iemaksu algu koeficienta, un 2016. gada augustā sagatavot likumprojektu par pensiju palielināšanu pensionāriem ar lielu darba stāžu. Vienlaikus konferences dalībnieki atzīst, ka indeksācija ar 50% koeficientu turpmākajos gados nevienam no pensionāriem, kuru pensija šobrīd ir zem nabadzības riska robežas, nepalielinās pensiju virs nabadzības riska robežas, bet būtiski pieaugs pensionāru skaits, kuru pensijas nonāks zem nabadzības riska robežas. Šobrīd ne LM, ne Saeimai nav ilgtermiņa plāna, kā samazināt ik gadus pieaugošo pensionāru skaitu, kuru pensijas nonāk zem nabadzības riska robežas. Konferences dalībnieki aicina Saeimas Sociālo un darba lietu komisijas vadītāju A.Barču komisijai tuvākajā laikā noteikt valdībai uzdevumus un termiņus ilgtermiņa plāna sagatavošanai, lai samazinātu to pensionāru skaitu, kuru pensijas ir vai tuvākajos gados nonāks zem nabadzības riska robežas, krasi pieaugot vidējai algai valstī (FM prognoze 2019. gadā – 1013 eiro mēnesī vidējā bruto alga).

2. Ir nosodāma valsts politika, ka no pensijas daļas, kas kopā ar piemaksām pārsniedz 235 eiro mēnesī tiek ieturēts 23% liels iedzīvotāju ienākuma nodoklis (IIN), ja 2013. gada decembrī fiksētais iztikas minimums iedzīvotājam ir 254 eiro mēnesī, bet 2014. gada nabadzības riska sliekšnis ir 291 eiro. Nav pieļaujama IIN iekasēšana no pensionāra ienākumiem, kas ir zem valstī oficiāli noteiktā nabadzības riska sliekšņa. Aicinām Saeimas SK vadītāju A.Barču komisijā noteikt uzdevumu valdībai tuvākajā laikā sagatavot priekšlikumus pensiju neapliekamā minimuma paaugstināšanai, nepieļaujot, ka nodokli iekasē no pensionāru pensiju daļas, kas ir zemāka par valstī noteikto nabadzības riska robežu. Pensiju neapliekamajam minimumam ir jābūt piesaistītam kādam ekonomiski objektīvam iedzīvotāju ienākumu rādītājam (vidējā alga valstī, nabadzības riska sliekšnis, minimālā alga) un regulāri tas jāpārskata, ja mainās piesaistītā rādītāja lielums.

3. Lai objektīvi risinātu jautājumus, kas saistīti ar pensiju indeksāciju, piemaksām pie pensijām, pensiju neapliekamo minimumu, noteiktu, kas ir maza pensija, ir neatliekami jāizpilda EK prasības par EK rekomendācijām un apmācībām atbilstošu pensionāru (pensionāru ģimene, pensionārs – vieninieks) patēriņa grozu izstrādi. Saeimas SK komisijā ir jāizskata LM plāni EK prasību izpildē un jānosaka optimāli izpildes termiņi.

4. Aicinām LM sagatavot un ieviest pensionāru – vieninieku, kuru ienākumi ir zemāki par elementāro izdzīvošanas prasību izdevumiem, materiālā atbalsta sistēmu, līdzīgi kā tas ir izdarīts Igaunijā un Lietuvā. Pietiek izrādīt savu nespēju jautājumā, kas praktiski ir atrisināts gandrīz visās sociāli atbildīgās ES valstīs. Satversmes ievadā ir noteikts, ka Latvija ir sociāli atbildīga valsts.

5. Mums nav pieņemama M.Kučinska valdības pašreizējā nostāja, ka 2016. gadā valdība, zinot, ka 2016. gada otrajā pusgadā vairs nebūs pieejams pieraksts uz lielāko daļu no valsts apmaksātiem diagnostikas izmeklējumiem, jo būs aizpildītas visas pieejamās kvotas, neplāno piešķirt papildus līdzekļus kvotu palielināšanai, aizbildinoties, ka caurā maisā nevar bērt naudu. Mēs vēlreiz gribam atgādināt Ministru prezidentam M.Kučinskim, ka mēs, pacienti, neesam atbildīgi par iepriekšējo valdību slikto darbu, par veselības ministra G.Belēviča nespēju pusotra gada laikā veikt ministrijas finanšu auditu. Tā vietā, lai mūs ārstētu, Ministru prezidents un valdība mūs sodīs 2016. gadā ar valsts atbalsta papildus finansējuma atteikumu veselības aprūpes pieejamībai laikā, kad visiem valsts ierēdņiem, neskatoties uz viņu algām, bez kaut kāda audita, ir nodošināta veselības apdrošināšana uz nodokļu maksātāju, t.sk. pensionāru, rēķina.

6. Ministru prezidenta V.Dombrovska valdība 2012. gadā pieņēma Latvijas Nacionālās attīstības plānu NAP 2020, kas tika nodēvēts par Latvijas ekonomiskā izrāviena plānu un kura izpilde nodrošinātu arī pensionāru dzīves līmeņa celšanu visās jomās, ieskaitot valsts apmaksātas veselības pieejamības nodrošinājumu pensionāriem.

Lūdzam LPF Valdi uzaicināt 2016. gadā uz kādu no LPF Domes sēdēm atbildīgu MK pārstāvi ar ziņojumu par plāna izpildes gaitu.

Rezolūciju atbalstīja 126 dalībnieki. ■



SENIORI CEĻO UZ LAUKIEM - SPA, PIRTIS, REHABILITĀCIJA, ZĀĻU TĒJAS

Latvijas lauku tūrisma asociācija "Lauku ceļotājs" ir izstrādājusi senioru brīvā laika dažādošanai īpašus piedāvājumus un jaunu atlaižu karti „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. 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).

Šajā mēnesī esam apkopājuši tās lauku saimniecības, kurās var ne tikai nakšņot, bet arī atpūsties pirtīs, SPA un rehabilitācijas centros, atjaunojot spēkus un izzinot ārstniecības augu, zāļu tēju dziedinošo efektu, kā arī, apgūstot pirts slotu siešanas prasmes. Lai Jums možs gars, apceļojot Latvijas laukus! **Vairāk piedāvājumi atrodami www.celotajs.lv/seniors**

KURZEME		
Brīvdienų māja "Ziedkalni"	Ne-sezonā ar senioru karti senioriem tiek piedāvāta 15% atlaide, sezonā - 11%.	Tel: 29417229. "Ziedkalni", Dūmele, Dundagas pag., Dundagas novads
Viesu māja "Pītagi"	Atlaide senioriem ar senioru karti ne-sezonā: darba dienās 10 %.	Tel: 29372728. Pītagi, Košrags, Kolka pag., Dundagas novads
ZEMGALE		
Brīvdienų māja „Baldones draugu pirts”	Ne-sezonā: 15% atlaide nakšņošanai; uzturoties ilgāk par 5 naktīm, viena pirts vai kubla kurināšanas reize bez maksas. Sezonā: 10% atlaide nakšņošanai; uzturoties ilgāk par 5 naktīm, viena pirts vai kubla kurināšanas reize bez maksas.	Tel: 29545201, Ķeguma prospekts 28, Baldone
Atpūtas komplekss „Miķelis”	Senioriem ar senioru karti 10% atlaide atpūtas kompleksa kafejnīcā. Senioru grupām, sākot no 20 cilvēkiem, 15% atlaide.	Tel: 26443496, 26493940, „Pūpoli”, Uzvara, Gailīšu pag., Bauskas novads
Rūķīšu tēja	Sezonā un nesezonā ar senioru karti 10% atlaide saimniecības apskatei.	Tel: 29263846. "Rūķīši", Krimūnu pag., Dobeles nov.
SPA viesnīca "Ezeri"	Ar senioru karti sezonā 5% atlaide nakšņošanai, nesezonā - 10%.	Tel: 67973009, Siguldas pag., Siguldas novads
VIDZEME		
Rehabilitācijas centrs "Līgatne"	Ne-sezonas atlaide senioriem ar senioru karti - 20% no numuru cenas, sezonā - 10%. Papildu sezonā 10% atlaide uz Īpaši slepeno objektu - Pansionāts.	Tel: 64161917, 26467747 "Skaļupes", Līgatnes pag., Līgatnes novads
Brīvdienų māja "Piekūni"	Gan sezonā, gan nesezonā 60% atlaide no maksas par nakšņošanu personai - 2 EUR no personas par nakti (+ pamatcena 40 EUR / nakts par mājas un pirts nomu).	Tel: 29416180. Vestienas pagasts, Madonas novads
Viesu māja "Kučuru dzirnavas"	Sezonā un ne-sezonā senioriem ar senioru karti atlaide 15%.	Tel: 26138086, Aronas pagasts, Madonas novads
LATGALE		
Viesu māja "Rītupes stārķi"	Ar senioru karti sezonā un ne-sezonā nakšņošanai 15% atlaide.	Tel: 26378000. Orinski, Salnavas pag., Kārsavas nov.
Saimniecība "Annas"	Viesiem ar senioru karti sezonā 10%, nesezonā – 20% atlaide saimniecības apmeklējumam.	Tel: 26095757, Annas, Salnava, Salnavas pag., Kārsavas nov.

KO DER ZINĀT PAR VIENU NO PAVASARA ZIEDIŅIEM – GAIĻBIKSĪTI

Pavisam drīz plāvās, laukmalēs un pat dažviet parkos uzplauks zeltaini ziediņi. Ne pa vienam, bet veseliem klājieniem. Nepalaidiet garām šo ziedēšanu! Gaiļbiksīšu ziediem ir pretiekaisuma, nomierinoša un organismu spēcinoša iedarbība, tie palīdz mazināt galvassāpes, depresiju un bezmiegu. No gaiļbiksīšu ziediem pagatavo tēju un dzer ar medu un citrona šķēlīti.

Gaiļbiksīšu lapu salāti lieliski noder imunitātes stiprināšanai. Saplucinātas lapiņas samaisa ar sīpollokiem vai citiem zaļumiem (1:1), pievieno krējumu un sāli pēc garšas. Var pievienot arī nedaudz citrona sulas.

VAI NĀTRE IR BRĪNUMZĀLE?

Arī nātres jau ir sakuplojušas gan sētmalēs, gan dārzos. Īstais laiks ievākt pirmos nātru dzinumus. Nātres var lietot gan svaigā veidā – sulās, salātos un zupās, gan kaltētā veidā – tējai vai vannās. Svaigās lapās C vitamīns ir divas reizes vairāk nekā upenēs, bet karotīns vairāk kā burkānos. Nātru tēja iekšķīgi ieteicama mazasinības, vispārēja spēku izsīkuma, aknu, žultsceļu slimībām, žultsakmeņu, kuņģa spazmu, hronisku vēdera aizcietējumu, meteorisma, dizentērijas, urīnpūšļa sasilšanas, poliartrīta, reimatisma, podagras gadījumā, pie muskuļu sāpēm, hroniska bronhīta, plaušu tuberkulozes, klepus, garā klepus. Tā ir arī asinstīrītāja.

Bet no nātru lietošanas jāatturas cilvēkiem, kam ir pastiprināta asins recēšana, paaugstināts asinsspiediens, ateroskleroze, dzemdes un tās piedēkļu audzēji, cistas, polipi.

Nātru tinktūras recepte: nātres aplej ar degvīnu (40°) proporcijā 1:5, nostādina 21 dienu, tad nokāš. Lieto pa 1 ēdamkarotei 1 reizi dienā vai pa tējkarotei 3 reizes dienā. ■

☺ Pie kāda cilvēka ierodas Bagātība un Nabadzība un prasa viņam: - Kura no mums ir skaistāka?

Cilvēks sabīstas, domā: "Ja teikšu, ka Nabadzība skaistāka, Bagātība apvainosies un aizies, bet, ja teikšu, ka Bagātība skaistāka, Nabadzība apvainosies un mani nomocīs." Brīdi padomājis, cilvēks saka:

- Kamēr jūs stāvat uz vietas, es nevaru izlemt. Paejieties, lai varu redzēt atšķirības.

Bagātība un Nabadzība sāk staigāt šurpu turpu. Cilvēks tās pavēro un saka: - Tu, Nabadzība, es ļoti skaista no mugurpuses, kad ej prom. Bet tu, Bagātība, esi skaista atnākot.

☺ Jaunībā visi cilvēki ir līdzīgi viņogām.

Kļūstot vecākiem, nemierīgie pārvēršas par vīnu, garlaicīgie – par etiķi, *sausīņi* – par rozīnēm, stiprie - par brāgu, bet tikai pašiem rotaļīgākajiem ir lemts kļūt par šampanieti.



LATVIJAS
PENSIONĀRU
FEDERĀCIJAS
IZDEVUMS

Laikraksta redaktore:

AINA VERZE

E-pasts: aina.verze@inbox.lv

Mārketingu un tipogrāfija:

Ārija Šekstello

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