

[Inquisitio]

2022. Nr. 8

<https://doi.org/10.25143/rsu-inquisitio-2022-08>



ISSN 2256-0424

RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES STUDENTU IZDEVUMS

Lielā tēma:
**TĪMEKĻA
MANĪPULĀCIJU
50 NOKRĀSAS**

EKSPERIMENTS:
**tris mēneši
ANTIVAKSERU
grupu melnajā
caurumā**

ZIŅKĀRĪBA vs.
AIZLIEGUMS:

18+ **saturs
tīmeklī**

KĀ EIROPAS
ŽURNĀLISTI STĀSTA
PAR KARU UKRAINĀ?

UNIKĀLS STĀSTS –
**BĒRNĪBA SALASPILS
NOMETNĒ!**

**1x LIETOJAMAIS
APĢĒRBS JEB MILZU
ATKRITUMI?**

Kā **INFLUENCERI
PELNA** pirms
vēlēšanām?

SEKSISMS
populārajā
mūzikā



Pievienojies RSU



Skenē kvadrāt kodu un noskaties video



Nr. 1
Reputācijas
līdere

*Kantar Latvijas augstskolu
reputācijas pētījums, 2017.–2022.*

66 STUDIJU
PROGRAMMAS

7 angļu
valodā



Times Higher Education
World University Rankings
2022 501.–600. vieta.



QS World University
Rankings 2022
801.–1000. vieta.

9 FAKULTĀTES



Farmācijas
fakultāte



Zobārstniecības
fakultāte



Juridiskā
fakultāte



Medicīnas
fakultāte



Sabiedrības
veselības un sociālās
labklājības fakultāte



Komunikācijas
fakultāte



Rehabilitācijas
fakultāte



Eiropas studiju
fakultāte



Rezidentūras
studiju fakultāte



Simulācijā
balstītas studijas



Filiāle
Liepājā

900 +
BUDŽETA UN BEZMAKSAS
STUDIJU VIETAS IK GADU



viens docētājs uz katrām
14 studentiem

2523
no ārvalstīm

9290
studenti

32

Erasmus+ apmaiņas
programmas
valstis

65

valstu studenti



Pētnieciskās žurnālistikas žurnāls
Inquisitio
Nr. 8 | 2022

Izdevējs:

Rīgas Stradiņa universitāte,
Komunikācijas fakultāte

Redaktore:

Anda Rožukalne

Rakstu autori:

RSU studiju programmas “Žurnālistika” studenti –
Rūta Reinsone, Margarita Sēkliņa,
Evita Januškeviča, Megija Neimane, Kerija Broka,
Ieva Cepliša, Elizabete Ronija Dreimane;

RSU Studentu medijs “Skaļāk” –
Šarlote Ivanova, Madara Iverta, Una Eglīte;

Eiropas Žurnālistikas observatorija
(RSU Komunikācijas fakultāte,
EJO pārstāve Latvijā) un Olīvija Samnika

Literārās redaktore:

Inga Lievīte, Ināra Mikažāne, Indra Orleja

Vāka foto:

depositphotos.com

Dizains un makets:

Egils Turss

Kontakti:

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

© Rīgas Stradiņa universitāte, 2022

Saturs

Redaktore sleja 2

Kāpēc vērts pētīt? 3

Mediju pētījumi

Jaunas žurnālistikas pieejas palīdz izstāstīt stāstu
par karu Ukrainā 4

Pētījums: dezinformācija *FB* ļoti izplatīta,
medijpratīgā auditorija reaģē pasīvi 8

Komunikācijas pētījumi

Vakcīnskeptiķu pandēmijas simbolmanipulācija 10

Telegram – maģiskās domāšanas, dezinformācijas
un nelegālā satura vietne? 14

“Paldies” politikā uz maizes neuzsmērēsi:
Influenceru atbildība par politisko reklāmu 20

Vai tev ir 18? Kārotais saturs melu klikšķa
attālumā 26

EJO intervija: Kāpēc Eiropas medijiem vajadzētu
sadarboties un veidot jaunu digitālo platformu? 29

Kultūras pētījumi

Mūsu karogs ir meiteņu brunči 32

Pirmās bērnības atmiņas – Salaspils darba
audzināšanas nometne 36

Viņš reprezentē partijas, nevis partijas:
intervija ar ansi 40

Sociālo problēmu pētījumi

Vienreizlietojamais apģērbs 44

Viena no divsimt 48

Ne visi skapji ir no koka 49

Eksperiments: cik efektīvas ir miega kvalitātes
mērīšanas lietotnes? 50



Par drosmi un vēl vienu lielisku žurnālu

Šis *Inquisitio* ir sarežģīts un aizraujošs!

Tieši šogad to raksturo dažādi drosmes veidi un daudzās drosmes pakāpes.

Kādas tās bija? Lūk, saraksts.

Drosme sākt. Mums bija daudz ideju, bet, kā jau parasti, visi iespējamie apstākļi bija sazvērējušies, lai būtu ļoti grūti ķerties pie ideju piepildīšanas. Sākumam bija vajadzīga lielā uzsākšanas drosme. Mums tās bija tik daudz, ka, ja mācētu labi iesaiņot, mēs to varētu pārdot vai ziedot citiem!

Drosme turpināt. Es varētu te pievienot miljons iemeslu, kāpēc vajadzētu atteikties no laba raksta idejas un ķerties pie citas idejas vai vispār pamest visu tā, kā stāv. Mēs turpinājām darbus ar lielajām lietām un mazajām arī, lai žurnāls izdotos.

Drosme uzmundrināt. Katra žurnāla tapšanas laikā ir brīdis, kad liekas, ka nekas te neizdosies, ka vispār, iespējams, dzīvē tomēr jādara pavisam kas cits un ka tāds sarežģīts žurnāls nevienam nav vajadzīgs. Viss noskaņojums ļoti noderētu kādam lielo neveiksmju vakaram, kurā atklāti pastāstīt, kā es nevarēju, kā man neizdevās, kā izgāzos un visu sabojāju. Bet atnāk kāda vēstule, tiek iesniegts kāds labs raksts, kāds kolēģis saka, ka žurnālu noteikti vajag veidot, un radītprieks atgriežas! Paldies visiem, kas uzdrīkstējās uzmundrināt sevi un citus!

Drosme iet bistamā zonā. Šajā žurnālā ir vairāki drosmīgi raksti. Visvairāk gribu izcelt divus ļoti, ļoti drosmīgus. Pirmais ir eksperiments, kura dēļ nācās doties *Telegram*

vietnē izveidotajās slēgtajās antivakseru grupās, lai saprastu, ko un kā domā šie cilvēki. Verbālie sitieni, kognitīvā disonanse un citi pārdzīvojumi nebūtu pārvarami bez drosmes. Otrs ir pats sirsnīgākais raksts visā žurnālā: tas ir stāsts par vecmāmiņas pieredzi, kā bērnam nokļūstot Salaspils koncentrācijas nometnē pagājušā gadsimta šausmīgajā laikā – Otrā pasaules kara gados. Lai dzīvotu līdz stāstam, kurā maza meitene zaudē vecākus, audžuvecākus, pieredz badu un briesmas, kuru brālis ar drebošu sirdi meklē mirušo cilvēku kaudzēs, ir vajadzīgs spēks un maigums vienlaikus. Lasiet rakstu, kuru papildina vēsturnieka skaidrojums, un ieraugiet, ka Otrais pasaules karš ir tepat – mūsu pieredzē, ģimenēs un kopīgajās atmiņās.

Drosme satikt savus trūkumus. Ikviens solis pētnieciskajā žurnālistikā nozīmē satikšanos ar saviem trūkumiem. Tagad mums to ir garš saraksts un tam preti drosmīgi jāliek labās īpašības. To ir daudz, bet īpaši gribu izcelt enerģiju un čaklumu, precizitāti, iedziļināšanos, žurnālista pašcieņu, jautrību, uzticēšanos kolēģiem, prasmi sadarboties, brīvību izdomāt savas domas un brīvi darboties.

Drosme uzdot jautājumus. Žurnāla nebūtu, ja nerastos jautājumi. Varbūt reizēm mazliet kašķīgi, reizēm tādi kā padumji un neizpratnes pilni. Parasti tie ir neparasti un reti uzdoti jautājumi. Daļa jautājumu, kuru dēļ tapa raksti, pieder pie tiem, par kuriem klusē, kurus negribas uzdot. Bet mēs jautājām, kas tās par pārspīlētām bildēm timekli un kas tie par neadekvātiem vērtējumiem par nopietnām

problēmām. Tā tapa raksts, kurā analizēta padomju simbolu izmantošana publiskai pazemošanai. Tas ir stāsts par manipulāciju un nīrgāšanos. Ja nebūtu jautājumu – par ko jūs isti dziedat gadu no gada, kāpēc krūtis ir svarīgākas par smadzenēm –, tad nebūtu raksta par vēstījumiem populārajā mūzikā. Šis jautājums ir tāds, kas salauž tradīciju cietoksni, rada šaubu un atšķirīgu uzskatu pilienu iedobes akmeni. Lasiet – un sapratīsiet!

Drosme darīt citādi. Žurnāls ir tradīcija, un tā ir ļoti stipra. Lai veidotu jaunu žurnālu, jāspēj mazliet mainīt pierasto, uzdrīkstēties iet tādu ceļu, kādu citi nav gājuši. Šogad jaunās pieejas bija ļoti veiksmīgas, jo raksti gandrīz nemaz nebija jāšūta atpakaļ uz “rakstu fabriku” pārtaisīšanai. Liela daļa bija gatavi gandrīz uzreiz. Tas ir liels sasniegums. Izrādās, ka lieliski izdodas arī raksti, kas tapuši, pārāk nesatraucoties par to, vai viss ir tā, kā “parasti un pareizi”. Par to milzīgs prieks, jo brīvība nozīmē arī brīvu ceļu uz rezultātu.

Drosme ieturēt savu pauzi. Žurnāls veidojās tādās kā joslās. Rakstīšanas un lasīšanas joslas mijās ar laiku, kurā žurnāls nebija ne prātā. Tās bija pauzes, pārtraukumi, kuros viss varēja notikt. Bet pauze beidzās, un rezultāts izrādījās lielisks. Kad daudz darba un rūpju, ir vajadzīga drosme atpūsties, atslēgties, netraucēti padomāt. To mācījāmies ceļā uz jauno žurnālu.

Drosme lasīt. Tā būs vajadzīga visiem, kas paņems rokās žurnālu, jo mūsu raksti ir nopietni. Tie ir gari. Tie ir spēcīgi. Kad to izlasisiet, dzīve vairs nebūs tāda, kādu to pazināt iepriekš!

Drosme pateikt paldies! Parasti saku paldies domās, klusībā apbrīnoju, iekšēji priecājos. Šoreiz jābūt citādi! Es gribu pateikt paldies visiem, kas nebaudījās no savām idejām, no apjukuma, nedrošības, vājuma un milzīga noguruma. Es gribu pateikt paldies katram, kas pielika roku, nebaudījās no maniem vērtējumiem, jautājumiem un lūgumiem! Žurnāls nebūtu tapis, ja katrs iesaistītais nedarītu daudz vairāk, nekā jādara, nekā paredzēts. Es gribu pateikt paldies par katru burtu, par katru sarunu un par visiem rakstiem, jo tā bija skaista pieredze. 🤔

Andra Pajuste

**IEVA CEPLIŠA**

Lai neapjuku informācijas pārbaudīšanā, svarīgi ir pētīt notiekošo, meklēt mijiedarbības starp procesiem, viedokļiem un to vēstīt sabiedrībai. To centāties darīt arī mēs, rakstu autori. Starp laiku, ko ikdienā veltām influenceru stāstiem un pieredzēm sociālajos medijos, ir svarīgi apskatīt arī savu tuvāko cilvēku pieredzes, vēstot par tām, manā gadījumā par vecmāmiņas skaudro pieredzi Otrā pasaules kara laikā.

**EVITA JANUŠKEVIČA**

Šie trīs universitātes gadi bija izaicinājumiem pilni, jo universitātes auditorijās kopumā esam uzturējušas vienu pusgadu. Tomēr liels prieks, ka šajā laikā izveidojās lieliskas sadarbības ar kursabiedriem un docentiem. Arī šī žurnāla tapšana bija pierādījums tam, cik nozīmīga ir komunikācija un palaušanās vienam uz otru. Neviens raksts nebūtu tapis bez abpusējas pabakstīšanas un universitātes bibliotēkā pavadītajām dienām un vakariem. Manuprāt, ja žurnālists nemitīgi neuzdotu grūtus jautājumus sev pašam un citiem, cilvēki mums apkārt nebūtu tik domātspējīgi. Es teiktu, ka apziņas misija ir tā, kas mudina, kas neliek mieru un dzen uz priekšu, kad gribas nolaist rokas. Tieši tāpēc ir vērts pētīt – lai rokas nekad nenolaistos un virzība vienmēr būtu tikai uz priekšu!

**RŪTA REINSONE**

Divi gadi pandēmijā ir iezīmējuši vairākas būtiskas problēmas, bet, manuprāt, svarīgākā no tām – krīzes situācijās jākomunicē ar visām iesaistītajām pusēm un visos kanālos. Ar kursabiedrenēm veiksmīgi esam izpētījušas pandēmijas laika dezinformācijas stūrakmeņus, galvenos virzītājspēkus un "spēka platformas". Lai mums šie pētījumi ir kā viena pandēmijas posma atskaites punkts.

**MEGIJA NEIMANE**

Nevienam vairs nav noslēpums, ka, laikam ritot, mainās vide mums apkārt. Līdz ar to mainās arī vērtības, cilvēki un procesi. Ja kādreiz augsti vērtētas tika pastāvīgas darba vietas, ar darba laiku no deviņiem ritā līdz pieciem vakarā, nemainīgu algu un darba pienākumiem, tad mūsdienās cilvēki sāk apzināties savu ES un meklē iespējas strādāt brīvā grafikā, radoši un ar izaugsmes iespējām. Tuvojoties priekšvēlēšanu laikam, kopā ar kursabiedreni izpētījām jaunās profesijas "influenceris" klupšanas akmeni: "Vai influenceru veidotais saturs par politiskajām partijām ir reklāma, aģitācija vai tikai brīva viedokļa izpaušana?" Lasi rakstu un uzzini!

**MARGARITA SĒKLIŅA**

Trauksmainos laikos, kad visapkārt zib jautājumi, vairāk par visu meklējam atbildes. Uzticamas, drošas un patiesas. Mūsu meklētās un atrastās atbildes varat izlasīt šajā Inquisitio numurā.

Kāpēc vērts pētīt ?

Jaunas žurnālistikas pieejas palīdz izstāstīt stāstu par KARU UKRAINĀ

Autors: Eiropas Žurnālistikas observatorija



Kara žurnālistika šobrīd dominē daudzās Eiropas ziņu telpās, un tās tvērums ir plašāks par klasisko “nosūtījām” kara korespondentu” uz kara zonu, lai saņemtu ziņas no notikumu epicentra”. Kopš Krievijas uzsāktā iebrukuma Ukrainā esam bijuši liecinieki dažādām žurnālistikas stratēģijām, lai tikai mediji sniegtu sabiedrībai orientāciju “nekārtīgajā kara biznesā”, kā to ir raksturojis mediju zinātnieks Kevins Viljamss (*Kevin Williams*).

Mācoties no inovācijām, kas tika lietotas Covid-19 pandēmijas laikā, mediju redakcijas plaši izmanto interaktīvas infografikas, tiešu sabiedrības iesaisti un faktu pārbaudi jeb *fact-checking*. Daudzās valstīs raidieraksti jeb podkāsti ir kļuvuši par būtisku konfliktu atspoguļošanas sastāvdaļu.

Šajā pārskatā Eiropas Žurnālistikas observatorijas tīkls piedāvā īsu apskatu par efektīviem un radošiem mediju risinājumiem un projektiem Eiropā, kas īstenoti ar mērķi ziņot par karadarbību Ukrainā.

Latvija ZIŅU SPECIĀLIZLAIDUMI UN ZIŅAS UKRAIŅU VALODĀ

Krievijas iebrukums Ukrainā jau pirmajās stundās pārņēma Latvijas mediju vidi, visiem plašsaziņas līdzekļiem aktīvi strādājot, lai atspoguļotu notikumus Ukrainā. Daži mediji, lai paustu atbalstu Ukrainai, pielāgoja savus logotipus. Daudzi tiešsaistes mediji izveidoja speciālas sadaļas un sākumlapas izcēlumus, kuros ziņo par konfliktu, un, īpaši konflikta pirmajās dienās un nedēļās, tie “ietērpa” savas vietnes īpašās tematiskās “ādiņās”. Televīzijas kanāli šajā laikā ir veidojuši daudzus ziņu speciālizlaidumus, diskusijas, tiešraides no pasākumiem. Drukātajiem medijiem ir bijuši ļoti spēcīgi vāku dizaina risinājumi.



Tradicionālie elektroniskie plašsaziņas līdzekļi uz kopējā mediju fona ir bijuši pamanāmi visspēcīgāk, īpaši Latvijas sabiedriskie mediji – Latvijas Televīzija un Latvijas Radio. To darbība, ziņojot par karu Ukrainā, ir bijusi īpaši aktīva, tūlītēja un kādā ziņā pat inovatīva.

Piemēram, Latvijas Televīzija 24. februārī ierasto studijas gaismu dizainu nomainīja ar jaunu, Ukrainas karoga krāsās ieturētu, kas tika saglabāts pat vairāk nekā mēnesi pēc iebrukuma sākuma.

Kopš pirmajām iebrukuma dienām televīzijas pārraidēs tika izmantotas interaktīvas karadarbības gaitu atainojošas kartes, lai skatītājiem labāk demonstrētu militāro notikumu gaitu un ģeogrāfiju. Šādas kartes iepriekš tika reti izmantotas.

Tomēr sabiedriskā televīzija neaprobežojās, ja tā var teikt, vien ar vizuāliem risinājumiem, bija arī citi, piemēram, tā piedāvāja ļoti daudz ziņu speciālizlaidumu, dažādas ekspertu diskusijas, kā arī sižetus un tiešo pieslēgšanos, raidot sižetus no Ukrainas, kur militārā konflikta

sākumposmā atradās arī Latvijas Televīzijas filmēšanas grupa. Par nozīmīgu mediju notikumu kļuva 25. februāra koncerts Ukrainas brīvībai, kas norisinājās Rīgā, laukumā pie Kongresu nama, pretī Krievijas vēstniecībai, un pulcēja tūkstošiem cilvēku. Tiešraide, ko nodrošināja Latvijas Televīzija, tika retranslēta arī TV3. Saīsinātā versijā šī atbalsta akcija bija skatāma arī Eiropas kultūras televīzijas kanāla ARTE interneta platformā.



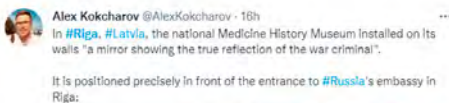
Populārais iknedēļas pētnieciskās žurnālistikas raidījums *Nekā personīga* kanālā TV3 tika plaši apspriests sociālajos medijos pēc tam, kad viens no tā vadītājiem, Jānis Kerēvics, ēterā izgāja džemperī, kuru rotāja spēcīgais vēstījums krievu valodā Русский военный корабль, иди нах*й (Krievu karakuģi, ej dir**!). Dažas dienas

iepriekš Ukrainas Čūsku salas aizstāvji ar šo frāzi atbildēja, kad Krievijas militārie spēki pieprasīja viņiem nolikt ieročus. Šī frāze kļuva par pamatu neskaitāmiem interneta mīmiem dažādās valodās.

Radio segmentā arī bija pārmaiņas. Latvijas Radio programma mazākumtautību valodās LR4, kas raida galvenokārt krieviski, operatīvi tika papildināta ar diviem Ukrainas sabiedriskā radio jaunāko ziņu izlaidumiem ukraiņu valodā.

Pamanāms bija arī nedēļas žurnāls *Ir*, kas nedēļu pēc Krievijas iebrukuma Ukrainā nodrukāja žurnāla vāku ar Ukrainu atbalstošu dizainu un vēstījumu ukraiņu valodā Слава Україні! (Slava Ukrainai!).

Nedēļu vēlāk *Ir* startēja ar vēl spēcīgāku vāka dizainu, kas vēlāk tika pārveidots par plakātu *Ko sēsi, to plausi*, kuru ikviens varēja lejuplādēt un izmantot protesta gājienos.



Paula Stradiņa Medicīnas vēstures muzejs, kurš atrodas līdzās Krievijas vēstniecības ēkai, izgatavoja no tā lielformāta plakātu, ko novietoja pie sienas tieši preti Krievijas vēstniecības ieejas durvīm.

Lielbritānija PROJEKTI FULL FACT UN UKRAINECAST

Pieaugot pieprasījumam pēc uzticamas informācijas par Krievijas iebrukumu Ukrainā, Apvienotajā Karalistē bija divi projekti, kuri izceļas ar pārbaudītiem un objektīviem ziņojumiem par notiekošo karadarbību. Tie bija *Full Fact* un *BBC* projekts *UkraineCast*.

Faktu pārbaudes iniciatīvu pastiprināšanās
Pēdējo nedēļu laikā faktu pārbaude ir kļuvusi arvien nozīmīgāka. Pirms 24. februāra, kā

vēsta *Euronews*, Krievijas realizētā masu dezinformācijas kampaņa bija vērsta uz to, lai Ukrainu parādītu kā agresoru un leģitimizētu savu iebrukumu.

Organizācija *Full Fact* tiecas atspēkot dezinformāciju. Tā ir 2009. gadā dibināta nevalstiskā organizācija, kas atrodas Londonā, un tās neatkarīgo faktu pārbaudītāju komandas mērķis ir pārbaudīt un labot nepatiesus apgalvojumus ziņās un sociālo mediju platformu saturā. Viens no šīs iniciatīvas faktu pārbaudītāju baušļiem ir strādāt objektīvi un būt politiski neitrāliem.



Šī nav pirmā reize, kad platformas saturā parādās Ukraina, taču šobrīd tā ir pastiprināti pievērsusi savu uzmanību šai valstij un publicē ikdienas faktu pārbaudes pārskatus par Ukrainā notiekošo karu. Tā atspēkoja, piemēram, videoklipu ar sprādzienu, kas it kā noticis Ukrainā, bet patiesībā pirmo reizi bija parādījies internetā pēc sprādziena Beirūtas ostā 2020. gadā.

Analīze un notikumu apskats

Otrs nozīmīgs Lielbritānijā bāzēts satura projekts ir *UkraineCast*, sabiedriskās raidorganizācijas *BBC* izveidots raidieraksts jeb podkāsts, kas tika sākts pēc Krievijas iebrukuma Ukrainā. Tas piedāvā auditorijai kompakto ziņu pārskatu, kā arī aktuālo notikumu analīzi, un *UkraineCast* ir īpaši nozīmīgs, ņemot vērā to, ka Krievijā ir bloķētas *BBC* interneta vietnes.

BBC katru dienu publicē vienu raidieraksta sēriju, piedāvājot pretēju dizainu ātrajai ziņu plūsmai, kas parasti ir pieejama tiešsaistē. Projekta ideja ir dot iespēju Ukrainā esošajiem žurnālistiem un civiliedzīvotājiem izteikties un atbildēt uz jautājumiem, kas, iespējams, ir cilvēku prātos, bet var palikt neatbildēti klasisko ziņu plūsmā.

Tiek uzdoti daudzi svarīgi jautājumi. Kāpēc Putins sāka šo karu? Kā karš ietekmē tos, kam ir ģimene Ukrainā? Kā cilvēki Ukrainā cīnās? Kurām pilsētām tiek uzbrukts?

Čehija MULTIMEDIJU STĀSTNIECĪBA FOKUSĀ

Čehijas mediji aktīvi atspoguļo karu Ukrainā. Vēl vairāk, teju visa mediju vide, iespējams, izņemot tikai sporta nodaļas, ir pievērsusi uzmanību Krievijas agresijai Ukrainā. Lasītāji, klausītāji un skatītāji teksta tiešraidēs, infografikās, kartēs, datu vizualizācijās teju pa minūtei var izsekot notikumu attīstībai. Tiešraidēs no Ukrainas tiek stāstīts arī par bēgļu situāciju, notikumu ekonomisko ietekmi uz Ukrainu, Krieviju, Čehiju un Eiropu, kā arī citiem jautājumiem.

Tiešsaistes laikraksts *Aktuálně.cz* veido ziņu plūsmu multimediju stāstniecības stilā. Ļoti gudri un prasmīgi šeit vienviet tiek organizēts un savienots viss saturs par karu Ukrainā. Tas auditorijai ļauj viegli piekļūt dažādu formātu saturam – video, raidierakstiem un fotogrāfijām.

Daži Čehijas mediji piedāvā saturu par karu Ukrainā svešvalodā. Sabiedriskā televīzija, Čehijas Radio nodrošina iespēju tiešsaistē pārraidīt Ukrainas sabiedriskā radio raidījumus. Šo pārraižu mērķis ir nodrošināt informācijas pieejamību par karu Ukrainā bēgļiem vai ukraiņiem, kas dzīvo Čehijā.



Čehijas Radio arī veido raidierakstu *Ziņas ukraiņiem Čehijā*, lai sniegtu praktisku informāciju cilvēkiem, kuri kara dēļ ir iebraukuši valstī. Ukrainā raidierakstu nodrošina Starptautiskais Radio Prāga.

Drukāto mediju segmentā laikraksts *Novinky.cz* piedāvā dienas kopsavilkumu par svarīgākajiem notikumiem Ukrainā, nodrošinot saites uz to interneta vietnes sākumlapā. Kopsavilkumi ir

sagatavoti krievu valodā un paredzēti galvenokārt auditorijai no Krievijas. Kā norādīts šajā vietnē, tās mērķis ir “ar necenzētiem ikdienas kopsavilkumiem par aktuālajiem notikumiem [...] nodrošināt tik nepieciešamo caurskatāmību par Ukrainas konfliktu”.

Vācija KATAPULT UN CORRECTIV “SANKCIJU IZSEKOTĀJS”

Katapult

Vācijā lielu daļu satura par karu Ukrainā veido *Katapult*, neliela redakcija mazā ziemeļaustrumu Vācijas pilsētiņā Greifswaldē (*Greifswald*). Žurnāls, kas specializējas uz infografiku formātu un kartēm, velta savus resursus, lai atspoguļotu karu Ukrainā, piedāvājot ieskatu un analīzi.



Šis medijs tiecas atbildēt uz nozīmīgiem jautājumiem: kuras Ukrainas daļas ir okupētas, kādas ir Vācijas spējas uzņemt bēgļus, cik cilvēku ir aizturēti Krievijas pilsētās par piedalīšanos pretkara protestos.

Iespējams, tā nozīmīgākais pienesums ir vairāku darbinieku lēmums atteikties no daļas savas algas, lai finansētu un apriktu ar visu nepieciešamo līdz pat divdesmit Ukrainā strādājošu žurnālistu, kuri ziņo *Katapult* no kara zonām, no slēptuvēm vai bēgļu gaitām.

Katru dienu *Katapult* rada jaunus grafikus dominējošajās zili dzeltenajās Ukrainas karoga krāsās. Viens no šādiem grafikiem atklāj, kā laika gaitā ir pieaudzis pret Krieviju vērsto sankciju skaits. Šī vizualizācija balstās uz vēl citu nozīmīgu mediju projektu – “sankciju izsekotāju”, ko izveidojusi dažādu fondu finansētā pētnieciskās žurnālistikas organizācija *Correctiv*.

Correctiv “sankciju izsekotājs”

Correctiv pārvalda interneta vietni, kas veidota, lai sekotu pret Krieviju noteiktajām sankcijām,

izmantojot *OpenSanctions* datus. Šī vietne piedāvā informāciju infografikās un meklēšanai draudzīgas tabulas veidā. Vietne sniedz arī vispārīgu fona informāciju par sankciju mērķiem neatkarīgi no tā, vai tā attiecināta uz fizisku personu, piemēram, Arturu Matiasu Varnigu (*Arthur Matthias Warnig*), *Nord Stream* gāzes projekta vadītāju, vai tādu uzņēmumu kā *Sberbank* – Krievijas lielāko banku. Saturā tiek atkārtoti vēstījumi, ka sankcijas pašlaik ir Rietumu nozīmīgākais ierocis, vienlaikus uzdodot jautājumus par to efektivitāti.

Šie divi piemēri īpaši izceļas Vācijas mediju vidē, kurai raksturīga duāla sabiedrisko un komerciālo plašsaziņas līdzekļu sistēma ar dažiem vadošajiem laikrakstiem. Diezgan jauni, mazi bezpeļņas mediju jaunuzņēmumi, *Katapult* un *Correctiv*, protams, ir visai veikli un spēj īstenot idejas ātrāk nekā daudzi viņu ilggadējie konkurenti. To sakot, vienlaikus jājautā, vai šādas iniciatīvas – darbinieku atteikšanās no savas algas – patiešām ir labākā pieeja žurnālistikas finansēšanai, ņemot vērā, ka *Katapult* ir finanšu rezerves, ko varēja šim nolūkam novirzīt.

Kopumā spēja ātri pielāgoties ir kļuvusi par arvien nozīmīgāku raksturlielumu Vācijas mediju vidē, ziņojot par karu Ukrainā, īpaši ņemot vērā nesenos notikumus ar Kremļa ieviesto “viltus ziņu” likumu un to, ka Vācijas sabiedriskās raidorganizācijas *ARD* un *ZDF* ir nolēmušas uz laiku apturēt ziņošanu no Krievijas iekšienes.

Šveice GALVENĀ UZMANĪBA UZ AUDITORIJAS IESAISTI



Šveicē galvenā uzmanība tiek pievērsta saziņai ar auditoriju, ekspertu analīzei, kā arī reāllaika informācijas nodrošināšanai, izmantojot tādas pandēmijas laikā popularitāti iemantojušus rīkus kā kartes un infografikas.

Schweizer Radio und Fernsehen

Vērā ņemams pakalpojuma sniedzējs ir raidieraksts *News Plus*, ko veido *Schweizer Radio und Fernsehen* (*SRF*), Šveices sabiedriskā medija *SRG SSR* vācu valodas redakcija. Šo raidierakstu unikālu padara tā saikne ar auditoriju – sabiedriskā medija tiešsaistes kopienu.

Šo spēcīgo fokusu uz auditorijas iesaisti parāda saziņas kanāli starp redaktoriem un auditoriju, tie ietver e-pastus un *WhatsApp* ziņas, kā arī tādu sarežģītu un sensitīvu satura tematu izvēli kā “Krievu sievietes, diskriminācija un propaganda”, “Kāpēc ir tik grūti izveidot humanitāros koridorus?”, “Sociālo mediju karš no Ukrainas perspektīvas” un “Kiberkara loma Ukrainā”.

Turklāt raidieraksts velta laiku, lai izskaidrotu problēmas no žurnālistu, kara žurnālistu, pētnieku, kā arī humanitārās krīzes aculiecinieku perspektīvas Ukrainā, Krievijā un Šveicē.

Radio Télévision Suisse

Dažas redakcijas izmanto jau esošos formātus, nodrošinot vien ziņu speciālizlaidumus. Piemēram, Šveices sabiedriskās radio un televīzijas – *Radio Télévision Suisse* (*RTS*) – visas programmas sadarbojas, veidojot raidījumu par karu Ukrainā. Gatavojot šo programmu, *RTS* izmanto sociālo mediju platformas, lai apkopotu iedzīvotāju jautājumus – īpaši par humanitārās palīdzības sniegšanu.

RTS ikdienas radio programma *Forum*, kas orientēta uz ziņām un diskusijām, izmanto līdzīgu pieeju. Vienu vakaru tā veltīja dialogam ar auditoriju. Šādas izmaiņas programmā, kā apgalvo tās veidotāji, bija reakcija uz to, ka tika saņemti jautājumi no auditorijas.

Heidi.news

Cits pieminēšanas vērts medijs ir *Heidi.news*, kas izveidoja īpašo ekspertu nedēļas programmu, kas tika radīta ar mērķi attālināties no nepārtrauktās informācijas plūsmas un sekošanas līdz notikumiem Ukrainā minūti pa minūtei. Medijs šo skaidroja ar vēlmi “paplašināt redzesloku, izprast citas jomas... Gan Covid-19 pandēmijas laikā, gan šobrīd – kara laikā – sekošana ziņām var kļūt nekontrolēta, tāpēc pasaulei... vajag tās zinātniekus un intelektuāļus”.

24 heures un Tribune de Genève

Daudzas redakcijas pastiprināja tādu rīku un funkciju izmantošanu, kas jau Covid-19 laikā

bija sākuši iegūt arvien lielāku nozīmi. Labs piemērs tam ir *24 heures* un *Tribune de Genève* karšu, infografiku un datu vizualizācijas izmantošana. To ilustrē, piemēram, raksts “Kopsavilkums par Krievijas iebrukuma Ukrainā pirmajām divām nedēļām”, kas vēsti par jaunāko Krievijas armijas virzību, Eiropas valstu materiālo atbalstu un pret Krieviju vērstajām sankcijām.

Polija SATURS ARĪ UKRAIŅU VALODĀ UN INFORMĀCIJA BĒGLIEM



Kopš 24. februāra Krievijas iebrukums Ukrainā ir tēma numur viens visos Polijas medijos gan vietējā, gan valsts līmenī. Tas galvenokārt ir saistīts ar konflikta ģeogrāfisko tuvumu un acīmredzami tiešajām kara sekām Polijai, jo īpaši saistībā ar milzīgo ukraiņu bēgļu pieplūdumu visos valsts reģionos – vairāk nekā viens miljons cilvēku jau pirmās marta nedēļas beigās.

Šāda līmeņa ziņošanu lielākoties padarīja iespējamu Polijas mediju piekļuve valsti ieceļojušajiem bēgļiem un nepieredzēti liels Polijas korespondentu skaits, kas kara laikā atrodas Ukrainā, jo teju visiem lielākajiem valsts medijiem ir žurnālisti Kijivā, Ļvivā, uz Polijas–Ukrainas robežas vai frontes līnijās.

Jau pašā iebrukuma sākumā un bēgļu krīzes laikā dažas Polijas lielākās mediju organizācijas nolēma piedāvāt būtiskāko saturu ne tikai poļu, bet arī ukraiņu valodā. Daudzi mediji savās platformās sāka nodrošināt bezmaksas piekļuvi arī Ukrainas televīzijas un radio kanāliem.

Lielākais Polijas interneta ziņu portāls *Onet* sāka pievienot rakstus ukraiņu valodā. Tie ietver svarīgu informāciju no Ukrainas ieceļojušajiem bēgļiem, stāstot par dažādiem

atbalsta veidiem, noteikumiem u. tml. Šiem mērķiem ir pat izveidota mikrovietne *Onet Ukraine*, kurā pieejama detalizēta pielāgotā informācija.

Sabiedriskais radio *Radio 1* savā tīmekļa vietnē piedāvā jaunāko informāciju ukraiņu valodā. Sadaļa ar ziņām ukraiņu valodā atrodas viena klikšķa attālumā viņu lapā. Ziņas ukraiņu valodā tiek pārraidītas arī ēterā trīs reizes dienā – plkst. 10.06, 14.06 un 17.06.

Turklāt ukraiņu žurnālisti ir pieņemti darbā Polijas ziņu redakcijās, ne tikai tādēļ, lai šādā veidā izrādītu atbalstu, bet arī nolūkā padarīt ziņas uzticamākas un precīzākas.

Itālija “STĀSTI”: IKDIENAS RAIDIERAKSTS NO UKRAINAS

Tika apkopoti dati par raidierakstu lietojumu, un tie rāda, ka 2021. gada jūnijā aptuveni deviņi miljoni itāļu bija klausījušies vismaz vienu raidierakstu un šis mediju formāts valsti kļūst populārāks. Kopumā Itālijas raidierakstu tirgus ir aktīvs, un daudzi žurnālisti veido savus audio projektus, kuros koncentrējas uz dienas ziņu pārskatu veidošanu vai “lēno žurnālistiku” ar garākām reportāžām un pētniecību. Viens no šādiem raidierakstiem ir *Stories*, ikdienas ārzemju ziņu raidieraksts, ko veido *Chora Media*, 2020. gadā dibināts mediju uzņēmums, kas koncentrējas tikai uz raidierakstu un audio projektu (*Stories*) veidošanu.



Stories – pārbaudīti, precīzi un emocionāli
Stories autore ir itāļu ārzemju ziņu žurnāliste Cecilija Sala (*Cecilia Sala*). Ukrainas konflikta sākumā viņa devās uz Ukrainu un sāka veidot raidierakstus no notikumu epicentra. Kopš tā laika viņa ir izveidojusi jau vairākus desmitus epizožu ierakstu no Kijivas un citām teritorijām.

Sala raidierakstos sniedz ieskatu, jaunumus par galvenajiem kara un ar to saistītajiem notikumiem, piedāvājot savu skatījumu pirmajā personā, kā arī ukraiņu aculiecinieku stāstus un aizkulišu skaidrojumus. Vienā no epizodēm viņa ziņoja no bunkura zem *Okhmadyt* bērnu vēža slimnīcas Ukrainas galvaspilsētā, uz kuru Krievijas uzbrukuma dēļ tika pārvietoti pacienti. Tika sniegts ieskatš dažās ārkārtīgi sarežģītajās situācijās valstī.

Citā epizodē Sala ziņoja par Čerņihivas (*Chernihiv*) apšaudēm. Tas bija brīvprātīgā cīnītāja Denisa, kuram ir ap divdesmit gadu, stāsts. *Stories* piedāvā pārbaudītu, precīzu un emocionālu ieskatu notikumos no frontes līnijas un atspoguļo to, kā attīstās Itālijas mediju ziņošana par konfliktu. Šādi parādās raidierakstu žurnālistiskais potenciāls.

Eiropas Žurnālistikas observatorijas (*European Journalism Observatory – EJO*) apskata projekta komanda: projekta vadītāja Inesa Drefa (*Ines Drefs*), *Erich-Brost-Institut, Dortmund, EJO Germany*; redaktore Natriša Dankana (*Natricia Duncan*), *City University of London, EJO United Kingdom*; autori: Olīvija Samnika (*Olivia Samnick*), *EJO Fellow, EJO United Kingdom*; Kolins Porleca (*Colin Porlezza*), *Università della Svizzera italiana, EJO Switzerland (Italian)*; Filips di Salvo (*Philip Di Salvo*), *The London School of Economics and Political Science (LSE), EJO Switzerland (Italian)*; Sandra Labova (*Sandra Lábová*), *Charles University, Prague, EJO Czech Republic*; Mihals Kušs (*Michał Kuś*) un Ādams Šinols (*Adam Szynol*), *University of Wrocław, EJO Poland*; Sesila Detraza (*Cécile Détraz*), *Université de Neuchâtel, EJO Switzerland (French)*; Līga Ozoliņa un Ainārs Dimants, Rīgas Stradiņa universitāte, *EJO Latvia*.

Attēli: Shutterstock un ekrānu uzņēmumi no Eiropas medijiem, tos nodrošinājuši *EJO* redaktori.

Šajā tīmekļa vietnē izteiktas ir tikai autoru viedokļi, un tie noteikti neatspoguļo un nepārstāv *EJO* vai to pārstāvošo organizāciju uzskatus, politiku vai nostāju. ?

PĒTĪJUMS: **dezinformācija** **FB ļoti izplatīta**, medijpratīgā auditorija reaģē pasīvi

Autore: Zane Jablonska

Vairāk nekā 60 % pret Covid-19 vakcīnām un vakcināciju vērstu publikāciju vietnē *Facebook (FB)* satur dezinformāciju, – secināts maģistra darba “Tiklošanās platformas *Facebook* lietotāju aktivitāte un pasivitāte, sastopoties ar dezinformāciju par Covid-19 vakcīnām un vakcināciju” projektā, izpētot ar “Gaismas tīmekli” un citiem dezinformācijas faktiem saistītā Andra Ciekura un politiķa Aināra Šlesera komunikāciju *FB*. Izplatītākie dezinformācijas veidi ir maldinošs un manipulēts saturs.

Pētījumā analizētas 92 abu minēto personu *FB* lapu publikācijas latviešu valodā par Covid-19 vakcīnām un vakcināciju, kas publicētas 2021. gada novembrī. A. Ciekura publicētais saturs jau ir iepriekš analizēts Baltijas pētnieciskās žurnālistikas centra *Re:Baltica* publikācijās, jo šis centrs aktīvi darbojas dezinformācijas izplatības samazināšanā, pārbaudot dezinformatoru izplatītos argumentus. Tāpat liela daļa A. Ciekura *FB* lapā publicēto vēstījumu ir vispārīgi, piemēram, “Vakcīnas nestrādā”, taču šādam apgalvojumam nav pamata.

Aināra Šlesera *FB* lapā ir daudz publikāciju ne vien par vakcināciju, bet arī par citām tēmām, taču visām publikācijām ir politisks raksturs un vērsts pret valdību, kas publikācijās dēvēta par “Kariņa-Pavļuta režīmu”, vairākkārt pieminot arī Valsts prezidentu Egilu Levitu. Lielākajā daļā publikāciju negatīvi vērtēts esošās valdības darbs, bet slavināts A. Šlesers, auditorija iepazīstināta ar viņa jaundibinātās partijas biedriem. Vēstījumi lielākoties ir emocionāli, dažos tiek izmantoti vēsturiski nozīmīgi jēdzieni, piemēram, “genocīds”, “represijas”, “diktatūra”, “karš”. A. Šlesera lapā 68 % dezinformatīvās informācijas snieguši sabiedrības pārstāvji, 32 % gadījumu to publicējis lapas autors. Satura veidošanā

iesaistītie sabiedrības pārstāvji ir Šarlote Šulca, sabiedrisko attiecību speciālists Sandris Točs, bijusī KNAB priekšnieka vietniece un A. Šlesera jaundibinātās partijas tieslietu ministra amata kandidāte Ilze Jurča, dziedātāja Jolanta Gulbe, mācītājs Mārcis Jencītis, spēkavīrs Viktors Ščerbatihis un citi, kas ir viņa jaundibinātās partijas biedri vai atbalstītāji; visi minētie cilvēki ir iekļauti *#CovidGudrie* sarakstā.

Auditorija, kura iesaistījās pētījumā izvēlēto lapu saturā, uzskatāma par cilvēkiem, kas tic lapu veidotāju piedāvātajai dezinformācijai. Atsevišķu publikāciju auditorijas iesaistes indekss sasniedza pat 42 %, savukārt vidējais iesaistes indekss konkrēto lapu publikācijās uzskatāms par augstu – tas ir 9 %.

Fokusgrupu diskusijas dalībnieki, kas ir vecumā no 25 līdz 34 gadiem, ieguvuši augstāko izglītību un vērtē sevi kā medijpratīgus, šajā pētījumā uzskatāmi par to sabiedrības daļu, kas atpazīst dezinformāciju. Lai arī šī sabiedrības daļa atzīst, ka dezinformāciju ietverošās publikācijas piesaista uzmanību un ir pat izklaidējošas, tā iesaistās



šajās publikācijās tikai atsevišķos gadījumos.

Pētījuma rezultāti liecina, ka cilvēki, kas tic dezinformācijai par vakcīnām un vakcināciju, ir daudz aktīvāki nekā tie *FB* lietotāji, kas netic dezinformācijai un to atpazīst. Dezinformācijai pakļautā auditorija aktīvi iesaistās publikācijās ar tām pieejamajiem rīkiem un, visticamāk, arī ārpus vietnes *Facebook*, kas veicina dezinformācijas izplatību un ietekmi, kamēr auditorija, kas dezinformāciju atpazīst un var rīkoties tās izplatības un ietekmes samazināšanai, ir daudz pasīvāka un pret to nevēršas. ?

komunikācijas pētījumi

- Ceļojums vakcīnskeptiķu prāta aizkulisēs
 - *Telegram* – manipulatoru jaunais patvērums
- Kā politiskajā reklāmā iesaistīt influencerus?
 - Pusaudži atzīstas – gandrīz katrs ieskatās aizliegtajā saturā tīmeklī
 - Eiropas žurnālisti digitālajās platformās



Foto: depositphotos.com

VAKCĪNSKEPTIĶU

Autore: Rūta Reinsone

pandēmijas simbolmanipulācija

Vietne *Telegram* ir "melns caurums", kur lasāms par globālām sazvērēstībām un atrodamas dažādas vakcīnnoliedzēju teorijas un padomi, kā cīnīties ar kovidu un apkarot vakcināciju. Šajā vietnē atrodami vēstījumi izteikti vai papildināti simboliem un ilustrācijām, kas atgādina nacistiskās Vācijas un padomju laikus. Vai padomju un komunisma laiks ir mūsu bubulis, ar ko gribam saistīt arī pandēmiju? Vai Levits un Kariņš ir mūsu Staļins un Hitleri? Vai Pavļuts ir mūsu lielākais fašists? Vietne *Telegram* un slēgtās grupas ir vietas, kur uzzināt vakcīnnoliedzēju viedokli par mūsu laika galvenajiem varoņiem. Es to sauktu par kariņu ar simboliem.

NOVĒROJUMS. TRĪS MĒNEŠI STARP SIMBOLIEM, KARIĶĒJUMIEM UN VAKCĪNSKEPTIĶIEM

Nedz *WhatsApp*, nedz *Facebook* čatos neatradīsim tik daudz interesanta un savdabīga satura, kā tas ir *Telegram*. Ar vārdu "savdabīgs" domāju video un bildes ar vakcīnskeptiķu kustības protestiem, attēlus ar cilvēkiem, kam pēc vakcinēšanās it kā izveidojušies dažādi augoņi, pumpas un tamlīdzīgi. Dažās grupās šāda satura pamatā ir simboli un vēstījumi, kuros kariķētā veidā bieži redzams Ministru prezidents Krišjānis Kariņš, veselības ministrs Daniels Pavļuts, nav aizmirst arī par Valsts prezidentu Egilu Levitu.

AITANĀZIJA, #MAINĀMPASAULI, VAKCĪNREALITĀTE UN CITI

Novērojot rosību *Telegram*, šķiet, ka cilvēki tur pavada vairākas stundas dienā. Atrodamas ne tikai diskusijas par vakcīnu blaknēm un aktuālākajām sazvērestības teorijām, to lietojumu, bet var noklausīties arī Alda Gobzema uzrunu Egilam Levitam un uzzināt iemeslus, kādēļ Valsts prezidentam būtu jāatkāpjas. Populārākās grupas, kur varēju atrast padomju un nacisma simbolus, bija *aitanāzija*, *Vakcīnrealitāte Latvijā* un *#MaināmPasauli*. Pēdējā minētajā grupā šāda "izklaidē" satura bija visvairāk. Daniels Pavļuts, ietērpts nacistu formastērpā, un šāds teksts: "Šobrīd situācija ir vēl nopietnāka nekā pēc Hitlera nākšanas pie varas. Genocīds ir globāls. Ebreju lomā mēs, nevakcinētie. Absolūts ļaunums vienmēr beigās zaudē. No mūsu nesadarbošanās un aktivitātes ir atkarīgs, cik tās beigās ir tuvu."

Vislielākais šāda satura uzliesmojums sākās jau pāris nedēļas pirms 2021. gada rudeni pieņemtā valdības lēmuma par obligāto vakcināciju dažādās nozarēs. Līdz ar zaļā un sarkanā režīma ieviešanu sarosījās arī *Telegram* grupas. Tieši 2021. gada septembris bija jaunu grupu izveides uzplaukums. Šajās jaunizveidotajās un jau

populārājās grupās vakcīnskeptiķi gatavojās valsts revolūcijām (lasīt – protestiem), gribēja gāzt Kariņu un Levitu. Lai redzētu, kā tas tiek apspriests, plānots un darīts, arī man vajadzēja doties vakcīnskeptiķu paralēlajā pasaulē. Centos būt viena no viņiem, saprast, kā un ko viņi domā, un pielāgoties.

EKSPERIMENTS. IEFILTRĒŠANĀS

Maskējusies ar segvārdu Anna Zāle, uzsāku savu *Telegram* misiju. Iefiltrējos jau iepriekš minētajās lapās, kā arī vēroju, kāda darbība notiek Alda Gobzema grupā, Darbinieku aizstāvības biedrībā, *aivisvasilevskis.info*, *Esmu PRETI!*, *Brīvai Stiprai Latvijai* un vēl citās. Ziņu daudzums, kas dienas laikā šajās grupās tika sarakstīts, mērāms tūkstošos. Starp ziņām, attēliem un video es pavadīju vismaz 10 stundu nedēļā, katru dienu izlasot aptuveni 1000 ziņu. Pati diskusijās neiesaistījos, bet aktīvi tām sekoju līdz. Pavadot šajās grupās tik ilgu laiku, daudz ko pieredzēju. Dažās grupās bija pārliecinoši daudz dažādu simbolu, kariķējumu, kur galvenie varoņi bija mūsu amatpersonas. Mans pirmais secinājums – tie ļoti spilgti atspoguļo šāda satura autoru noskaņojumu pret pastāvošo varu un situāciju valstī.

Grupās, kurās ir vairāki tūkstoši lietotāju, ziņu jūklī apjukt ir viegli. Centos sazināties ar kādu *#MaināmPasauli* grupas biedru, lai jautātu par viņa izveidoto kariķējumu ar Valsts prezidentu, šī kariķējuma vēstījumu un autora

nodomiem, bet neveiksmīgi. Šajā grupā ir 7000 sekotāju. Visas ziņas, kas grupā tiek saņemtas, nāk no adresāta *#MaināmPasauli News* vai arī tās ir pārsūtītas no kādas citas grupas. Attēlus, kuros amatpersonu kariķēšanai izmantoti padomju vai nacistiskie simboli (piemēram, attēli ar Danielu Pavļutu nacistu formastērpā), nereti publicē lietotāji ar segvārdiem. Tikai dažiem manis atrastajiem simboliem un ilustrācijām bija uzrakstīts autors.

Pie kāda vietnes *TikTok* video ar Pavļuta kungu galvenajā lomā bija norādīts kāds lietotājs *@pushkin_43*. Lai gan *TikTok* neesmu reģistrējusies, caur *Google* meklētāju šo personu ir ļoti viegli atrast. Tas ir kāds vīrietis, kurš sevi apraksta šādi: "Весёлый парень... Немного путешественник, немного повар..." jeb "Jautrs puisis... Mazliet ceļotājs, mazliet pavārs..." Un jautrības viņa profilā tiešām netrūkst, proti, katrs otrais video vēsta par Covid-19 un deputātiem. Viņš ne tikai meklē, kurš pie kovidafēras ir vainīgs, bet ātri vien pats to arī atrod. Viņa profilā ir arī sveiciens gan 1. septembrī, gan 9. maijā. Viens ir skaidrs – vīrietis ir samontēšanas un safabricēšanas meisters.

Rokoties tālāk, atradu attēlu, kur Covid-19 sertifikāts pielīdzināts Dāvida zvaigznei, kas ir pazīstamākais jūdaisma un ebreju ticības spēka simbols. Pie tā uzrakstīts: "Vai tiešām vajag daudz smadzeņu, lai to saprastu? Nepērc šo verga zīmi arī par naudu bez šprīces."

SIMBOLU POPULĀRĀKĀS LAPAS

aitanāzija 681 sekotājs

Tā ir grupa, kur meklēt iedvesmu kādam radošam vizuālajam projektam. Populārākās tēmas – vakcīnas, valstsvīri un ar tiem saistītas ilustrācijas.

#MaināmPasauli 7000 sekotāju

Kanāls mājaslapas *mainampasauli.news* ziņu pārraidīšanai. Tēmas – pasaules mainīšana, revolūcijas un tautas apspiešana.

Vakcīnrealitāte Latvijā 4000 sekotāju

To ir radījuši Kristīna un Grigorijs Duņeci. Galvenās tēmas – 5G starojums, alternatīvā medicīna, galvenās redaktore Kristīnas Duņecas regulāras uzrunas. Šī grupa 2021. gada nogalē tika izdzēsta no vietnes *Facebook*.





Tikai totāla nesadarbošanās. Jāiztur ar pacietību un neatlaidību!” Arī šis ir viens no gadījumiem, kad ir norādīta kaut kāda atsauce uz autoru. Tas ir Džeisons Šurka (*Jason Shurka*): producents, grāmatu autors un patiesības meklētājs. Viņš raksta: “Vakar vakarā es biju Bikrama jogas nodarbībā, kur dziļā elpošana ir ļoti būtiska, taču daži cilvēki joprojām valkāja maskas. Es lūdzu cilvēkus mosties no ļaunuma, ko viņi sev nodara, un es lūdzu, lai, ieraudzījuši patiesību, viņi spētu sev piedot, ka tik ilgi ticējuši meliem!” Savukārt citā ierakstā viņš priecājas par to, ka, balstoties uz *The New York Times* datiem, tikai 43 % pasaules iedzīvotāju ir pilnībā vakcinējušies. Viņš raksta: “Tas nozīmē, ka pat pēc oficiālajiem datiem... MĒS ESAM VAIRĀKUMS!” Vietnē *Telegram* viņam ir vairāk nekā 20 000 sekotāju. Pret kovidaferu viņš cīnās ar garu, maģiskās enerģijas, spiritisma un dažādu citu brīnumu palīdzību. Tiek pieminēts arī 5G internets. Tomēr viņš, salīdzinot ar mūsu vietējiem līderiem, ir lideru lideris.

Šādi izrokoties cauri interneta dzīlēm, atradu vien dažus attēlu autorus. Tomēr aptuvenais autoru uzskatu raksturojums ir skaidrs: galvenais ir ticēt, ka visi melo; Covid-19 nav; viss, kas notiek pasaulē, ir kovidafera un tā tālāk.



KĀ ATPAZĪT ANTIVAKSERUS?

Rīgas Stradiņa universitātes Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas katedras docents, psihiatrs un psihoterapeits Artūrs Utināns norāda uz vairākām antivakseru īpašībām un raksturojumiem. Kā šādu simbolu veidotāju pirmo īpašību viņš min **aizdomīgumu**. “Šobrīd viņu [antivakseru] stāvoklis ir tāds kā pirms 1917. gada oktobra revolūcijas, kad bija tāds aizdomīgums – tie augšā mūs (strādniekus, zemniekus) izmanto, dzīvo uz mums kā parazitāri, viņiem ir vienaldzīgas jūtas un nav empātijas spējas. Tie, kas mūs māna, ir bagātņieki, oligarhi, aristokrāti, valdības pārstāvji,” skaidro Artūrs Utināns. Viņš piebilst, ka tā ir ne tikai Latvijā. “Ja visās valstīs valdība un ārsti saka vienu un to pašu, tas, viņuprāt, nozīmē, ka tam visam ir jābūt saslēgtam kopā tādā tīklā, kuras galvgali stāv kāda “pasaules valdība”, piemēram, Bils Geitss, Džordžs Soross, un citi cilvēki.”

Artūra Utināna uzskata, ka nevar aizmirst arī par **kritiskās domāšanas aspektu**, kas ir pierādīts pētījumos. “Ja cilvēks nav pietiekami izglītots, tad viņš meklē kaut kādu vienu cēloni, ko sauc par redukcijas kļūdu. Ir nepieciešama laba izglītība, intelektuālas spējas, lai spētu salikt kopā tik daudz nejausū faktoru, no kuriem, piemēram, radies šis vīruss,” stāsta RSU docents. Viņš izceļ – kritiskajā domāšanā ir tāds

princips, ka nevajag izskaidrot ar ļaunu gribu to, ko var izskaidrot ar muļķību un nezināšanu.

“Tiek piedēvēta tieši ļaunā griba. Piemēram, ja valdība tā izdomāja, tad tas tiešām ir domāts ar ļaunu gribu. Viņi tic, ka visa pamatā ir ļauns savvēstības plāns un tādas nejausības nepastāv. Mūsu smadzenes pat evolūcijā ir veidotas, lai meklētu ļauno gribu. Tas nav nekas jauns,” skaidro psihoterapeits. Viņš saka, ka tāda

veida domāšana ir bijusi visos laikos. Mēs, cilvēki, gribam redzēt to vienu vainīgo. Šajā gadījumā tā ir valdība.

MANIPULĀCIJA AR SIMBOLIEM

Sociālantropologs, Rīgas Stradiņa universitātes Komunikācijas studiju nodaļas asociētais profesors Klāvs Sedlenieks antivakseru veidotos attēlus sauc par manipulāciju ar simboliem. “Tiek izmantots viens simbols, kuram ir ļoti zināms un spēcīgas konotācijas*, un šādā veidā tiek mēģināts panākt to, ka konotācijas pāriet uz otru vidi. Respektīvi, mēs paņemam vienu – fašismu vai komunismu –, un mums ir zināms, ka tas ir slikti. Ja ir zināms, ka tas ir slikti, tad paņemam un ieliekam, piemēram, Pavļutu fašistu formastērpi, pieliekam klāt saukli no Aušvicas koncentrācijas nometnes vārtiem “Darbs dara brīvu” (attēlā ir “Vakcīna dara brīvu”). Respektīvi, šādi simboli ar šādām sliktām konotācijām tiek ielikti iekšā ar analogijas paņēmieni, mēģinot konotācijas pārnest no vienas vides uz otru,” viņš skaidro.

Simbolu izmantošanu varētu saukt arī par maģijas paņēmieni. Tas ir kā mēģinājums pārliecināt mērķauditoriju. Caur simboliem autors mēģina pārpozicionēt, ka kaut kas ir slikti. “Arī vakcinācijas kampaņā ir izmantots tieši tāds pats paņēmieni. Komunikatīvie paņēmieni ar šādu manipulāciju ar simboliem un konotācijām notiek visu laiku. Tā tiek izmantots analogijas princips. Bet jautājums ir, vai šī analogija ir laba vai slihta. Problēma ir tā, ka analogijas vienmēr ir aptuvenas,” stāsta Klāvs Sedlenieks.

FAŠISMA, KOMUNISMA UN GENOCĪDA BIEDS

Simbolos izmanto paaudžu paaudzēs zināmo komunismu, fašismu un genocīdu. Artūrs Utināns piebilst: tas laiks joprojām tiek uzturēts dzīvs. Acīmredzot arī pārdzīvojums

par šajos periodos piedzīvoto joprojām ir dzīvs. Iemeslus, kādēļ izmanto tieši šo laiku simbolus, Rīgas Stradiņa universitātes docētāja Ilva Skulte skaidro šādi: “Domāju, ka tas noteikti ir saistīts ar to, kā šie simboli un vizuālās komunikācijas īpatnības ir varējušas mobilizēt auditoriju. Var skatīties arī uz tehniskām lietām, žestiem, kompozicionālām īpatnībām, noteiktu attēloto varoņu pozām, krāsām. Var skatīties, kā šis strādā no uztveres viedokļa. Pirmkārt, tas tiek darīts, lai satrauktu, un, otrkārt, mobilizētu. Nav gan zināms, uz ko, jo šajos laikos tas ir diezgan atšķirīgi no tā, kā tas bija simbolu rašanās laikā.”

Ilva Skulte norāda, ka Latvijas, līdzīgi kā Krievijas, kontekstā šie mīti, spēcīgās naratīva konstrukcijas un vizuālās formas joprojām strādā. Tās atsauc atmiņā kaut kādus stāstus un emocijas. “Caur šādiem simboliem, ziņām vai filmām mēs varam atklāt mītus, kas dzīvo kolektīvās apziņas dziļēs. Tie lielā mērā visā postpadomju telpā ir saistīti ar Otro pasaules karu,” skaidro Ilva Skulte un atceras, ka pētījusi interneta komentārus. Tur ļoti labi esot iezīmējies, ka komentētāji, diskutējot par jebkādu tēmu un meklējot pamatojumus, ļoti bieži nonāk līdz asociācijām par Otro pasaules karu, Staļinu, Hitleru u. tml. “Mēs varbūt neticētu, ka tā ir. Spēcīgākie argumenti cilvēkiem bieži vien balstās šajā vēsturiskajā pieredzē. Acīmredzot tas šoks, ko tauta tolaik ir piedzīvojusi, vēl joprojām nav pārdzīvots arī paudžu paudzēs,” viņa stāsta.

Tas nav tikai Latvijas fenomēns. Kā uzskata Ilva Skulte, visām postpadomju un postkomunisma valstīm šī laika elementi rada bailes, tādēļ tie tiek izmantoti. “Sarkanā krāsa, zvaigznes, fašisma simboli – tie uzreiz rada bailes, un tas sabiedrībai ir iesēts,” piebilst docētāja. Viņai piekrit arī Klāvs Sedlenieks: “Fašisms un komunisms mūsu aprindās ir tas, ar ko cilvēki tiek biedēti.” Savukārt Artūrs Utināns to aplūko no liberālā skatījuma, attiecinot uz vakcināciju, proti, ja izvēle nav brīva, tad tas, iespējams, šiem cilvēkiem atgādina kādu totalitāru vai diktatorisku valsts iezīmi. “Tur ir saistība ar nacistisko Vāciju vai ar PSRS, kas ir zināmas kā diktatoriskas valstis, kur cilvēkiem uzspiež

savu ideoloģiju. To pamatā bija kontrole, kas cilvēkus šobrīd tad arī biedē,” skaidro docents. Ilva Skulte pauž, ka pirmā asociācija, redzot šādus simbolus, ir propaganda. Viņa saka: “Propaganda bija attīstījies, prata mobilizēt, palīdzēja justies saliedētiem un būt gataviem par kaut ko cīnīties.” Šķiet, ka to daži mēģina panākt arī mūsdienās – Covid-19 laikā.

PĀRLIECINOŠĀ KOMUNIKĀCIJA

Laikā, kad propaganda veica savu uzvaras gājieni, tā bija arī pārliecinošās komunikācijas uzvara, tā skaidro asociētā profesore Ilva Skulte. Pārliecinošā (angl. *persuasive*) komunikācija ir tāda komunikācijas forma, kurā patiesa informācija tiek apzināti ignorēta (tā veidojot viltus ziņas) vai arī tai ir pakārtota loma. Tāda komunikācija tiek lietota arī tagad.



Zināmākie antivakseri un runasvīri, piemēram, Aldis Gobzems, ļoti pārliecinoši spēj un māk likt lietā šī laika propagandu, izmantojot pārliecināšanas komunikāciju un lozungus. Cilvēki to jau reiz ir piedzīvojuši, tam noticejuši un zina, kā šī komunikācija strādā. “Tas ir masu komunikācijas fenomēns. Ir skaidri redzams, ka šāda komunikācija vēl joprojām strādā. Šķiet, ka pret to

vajadzētu visu laiku būt kritiskiem,” domā Ilze Skulte. Viņa atzīmē, ka, saņemot šādus vēstījumus, noteikti ir skaidrs, ka tie kaut kur ir redzēti. Tajā brīdī ir jāapstājas un jāpārdomā, kādas emocijas tas rada, no kurienes tas nāk, un šīm emocijām noteikti nevajag ļaut pārņemt sevi, kā tas notiek ar vairākumu.

Vai to var saukt arī par komunikācijas kļūdu? Tas vēl nav skaidrs. Šādu kustību un simbolu fenomēns nav tikai Latvijas parādība. Līdz ar to var secināt, ka tā nav nedz valdības, nedz kāda cita komunikācijas kļūda. Tomēr Ilva Skulte piebilst, ka vienmēr ir jāzina sava auditorija, jāiedziļinās tajā un jāsaprot tās daudzveidība. Tā varētu būt Latvijas pandēmijas apkarošanas kļūda.

VAI SIMBOLI UN KARIĶĒJUMI IR ANTIVAKSERU PSIHOLOĢISKO TRAUMU SEKAS?

Ja uz šādiem simboliem, kariķējumiem un antivakserismu skatās no malas, tad pirmais, ko varētu iedomāties: vai viņi domā un redz atšķirīgi? Tomēr aiz tā var slēpties pat pavisam primitīvas traumas. Piemēram, tētis visu laiku solīja atvest konfektes, bet nekad neatveda. Artūrs Utināns skaidro: “Jo grūtāk cilvēkam ir uzticēties kādām autoritātem, jo lielākas ir dusmas un aizdomas par to, ka viņu māna. Tāda personības struktūra, visdrīzāk, izveidojas jau bērnībā, kad ir bijušas kādas neuzticamas attiecības ar cilvēkiem blakus. Tas varbūt var slēpties arī melošanā un mānīšanā.”

Valsts amatpersonas ir antivakseru neuzticības galvenais cēlonis un varbūt arī šī brīža trauma. Tomēr sakne visam ir viena galvenā sabiedrības pagātnes trauma, kas jūtama arī ikdienā, – dzīve postpadomju un postkomunisma valstī. Tur arī visai šai simbolu un kariķējumu ērai atrodams gan sākums, gan gals. Padomju un komunisma laiks ir mūsu bubulis – tāpat kā pandēmija. 🤔

* Konotācija – valodas vienības (vārda, vārdformas, frazeoloģisma, teikuma) jēdzieniskā saturā uzslāņojums: stilistiskā nokrāsa, emocionālais saturs, pozitīvs vai negatīvs vērtējums, tēlainība, asociatīvās sēmas (www.tezaurs.lv).

TELEGRAM

magiskās domāšanas, dezinformācijas un nelegālā satura vietne?

Autores: Margarita Sēkliņa un Rūta Reinsone

Būt informētam vai dezinformētam? Tāds ir jautājums. Ja skatāmies uz vietni *Telegram*, tajā tomēr vairāk rādāmi dažādu politiku, vācīnskeptiķu un antivakseru spriedelējumi, aicinājumi un pamācības, kā, piemēram, izvairīties no vakcinācijas vai "atļāst sajmu". Tā ir kā sazvērestību teoriju krātuve, kur paralēli var nopirkt kādu nelegālu vielu. Viss atkarīgs no tā, kādā grupā trāpies.

Kas ir *Telegram*, un kur tā radusies? Kādēļ tieši *Telegram* ir šobrīd populārākā platforma jau iepriekš minētajām darbībām? Vai *Telegram* vispār ir droša? Uz šiem jautājumiem centāties rast atbildes.

KAS IR TELEGRAM?

Telegram ir saziņas platforma, kurā vienā mēnesī aktīvi sazinās aptuveni 550 miljoni lietotāju. Lietotne sākusi darboties 2013. gada augustā, un kopš 2014. gada tās aktīvo lietotāju skaits ir palielinājies 15 reizi. *Telegram* 2021. gadā bija piektā visvairāk lejupielādētā lietotne *iOS* un *Android*.

Ziņojumapmaiņas programmas *Telegram* dibinātājs un īpašnieks ir Pāvels Durovs, un viņu mēdz dēvēt par Krievijas Zakerbergu. Divdesmit gadu vecumā viņš kopā ar brāli Nikolaju izveidoja Krievijas lielāko sociālās tīklošanās vietni *VKontakte*, kuras vērtība sasniedz trīs miljardus dolāru. Drīz pēc tam, kad Durovs atteicās sadarboties ar Krievijas slepenajiem dienestiem, jo nebloķēja opozīcijas lidera Aleksandra Navaļņija lapu un atteicās izpaust *VKontakte* lietotāju datus, viņš pameta darbu paša radītajā platformā un pārcēlās uz Dubaju, kur 2013. gadā radīja *Telegram*. Jautāts par to, kas ir *Telegram* veiksmes noslēpums, Durovs atbildējis – respektēt savus lietotājus. 2022. gada sākumā Pāvelam Durovam piederēja 17,2 miljardi dolāru.

NOVĒROJUMS. TRĪS MĒNEŠI ANTIVAKSERU GRUPU MELNAJĀ CAURUMĀ

Kad medijos un lielākajās sociālās tīklošanās vietnēs antivakseri tika noklusināti, bet to ziņas – pārbaudītas vai izdzēstas, viņus varēja atrast *Telegram*. Atliek vien ierakstīt dažus ar Covid-19 saistītus atslēgvārdus un izdosies nokļūt līdz Latvijas populārākajiem antivakseru kanāliem. Raksta autore 2021. gada beigās nolēma novērot aktīvākās no šīm grupām, lai uzzinātu galvenās teorijas, izpētītu cilvēku noskaņojumu un noskaidrotu dezinformācijas avotus.

GALVENIE LATVIJAS DEZINFORMĀCIJAS RAŽOŠANAS KANĀLI

[#MaināmPasauli News](#) – 7000 sekotāju.

Kanāls mājaslapas [mainampasauli.news](#) ziņu pārraidīšanai. Vairākās sadaļās – *Ziņas*, *Virusa afēra* un *Par brīvību* – tiek publicēti stridīgi un skaļi raksti, zem kuriem lielākoties ir

parakstījis Aivis Vasiļevskis. Mājaslapā tiek popularizēts arī vakcīnoliedzēju raidījums *Brīvvalsts TV*, kā arī redzamas vairākas Jānim Pļaviņam piederošā *Memory Water* reklāmas. Abi šie virieši ir dezinformatori, tā liecina arī *Re:Baltica* jaunākais pētījums “Dezinformācija”. Par mājaslapas veidotājiem ziņas nav atrodamas, bet ir iespējams ziedot.

[Aivis Vasiļevskis info](#) – 2000 sekotāju.

Kanāls mājaslapai [aivivasilevskis.info](#).

Atverot mājaslapu, lasāmi šādi vārdi: “Patiesība ir visapkārt – atver acis. Mediji esam mēs paši.” Šis ir Aivja Vasiļevska blogs, kurā viņš publicē savas pārdomas, ko pats dēvē par ārpus sistēmas publicistiku. Savas teorijas viņš pamato ar ārzemju interneta portālu virsrakstiem un fragmentiem no pētījumiem. Vasiļevskim ir raksturīga maģiskā domāšana, un viņš ir viens no Latvijas lielākajiem savvērestības teoriju veidotājiem. Popularitāti viņš ieguva jau pandēmijas sākumā, kad ar savām pārdomām aktīvi sāka dalīties arī *Facebook*. Vasiļevska raksti tiek publicēti arī [mainampasauli.news](#), [pietiek.com](#), [vatastan.com](#), [brivibasplatforma.lv](#).

[Vakcīnrealitāte](#) – 4000 sekotāju.

Tās radītāji ir Kristīna un Grigorijs Duņeci. Arī šis ir kanāls mājaslapai [vakcīnrealitate.org](#). Šajā lapā atrodamas ziņas par alternatīvo medicīnu un vakcīnācijas šausmu stāsti. 2021. gada nogalē lapa [Vakcīnrealitāte](#) tika izdzēsta no vietnes *Facebook*.

[Brīvvalsts TV](#) – 3000 sekotāju.

Brīvvalsts TV sauc sevi par Satversmes aizsargātājiem, brīvības atjaunotājiem un patiesības meklētājiem. Raidījumi vizuāli tiek veidoti tā, lai izskatītos kā televīzijas ziņas. Šādā veidā tiek radīts ticamības efekts, lai skatītājam šķistu, ka sniegtā informācija balstās uz patiesiem un pārbaudītiem faktiem.



Raidījumu temati, interviju dalībnieki un kopējā raidījumu noskaņa skaidri pauž attieksmi un mērķi: pirmkārt, vērsties pret esošo valdību saistībā ar Covid-19 pieņemtajiem likumiem, vērsties pret sabiedrības vakcinēšanu pret Covid-19 vīrusu un noliegt tā radīto apdraudējumu sabiedrībai, otrkārt, aicināt sabiedrību nevakcinēties un cīnīties par savu “brīvību”. Šos raidījumus veido Āgenskalna klinikas homeopāts Edgars Mednis, jau pieminētais savvērestības teoriju radītājs Aivis Vasiļevskis, kā arī Māris Pilācis, Madara Gobziņa un Anita Mitriķe. Raidījumu producente ir Baiba Zvaigznīte, kurai vienīgajai ir pieredze TV, vadot, piemēram, populāro raidījumu *Mājokļa jautājums*.

ĀRZEMJU KANĀLI UN DEZINFORMĀCIJAS AVOTI

Lai arī gana daudz dezinformācijas tiek radīts tepat Latvijā, ļoti bieži kanālos tiek pārsūtītas ziņas no lielākajiem globālajiem antivakseru *Telegram* kanāliem – visbiežāk no Krievijas, Amerikas Savienotajām Valstīm un Vācijas.

Šie kanāli publicē vairākus desmitus un pat simtus dažādu dezinformācijas interneta vietņu, kuras, tuvāk izpētot, šķiet uz masu produkciju vērstas, tostarp interneta troļļu fermas, kuru galvenais mērķis ir pēc iespējas vairāk un tālāk izplatīt dezinformāciju.

Valsts	Kanāla nosaukums	Sekotāju skaits
ASV	▪ <i>SantaSurfing</i>	228 177
Krievija	▪ <i>Ковид сопромывление (Covid pretošanās)</i>	126 084
ASV	▪ <i>Connecting Consciousness (Apziņas savienošana)</i>	114 717
Krievija	▪ <i>Новый мировой порядок (Jaunā pasaules kārtība)</i>	108 247
Krievija	▪ <i>Теория большого шока (Lielā šoka teorija)</i>	86 291
ASV	▪ <i>Robin Monotti + Dr Mike Yeadon + Cory Morningstar Channel</i>	84 268



Visas šīs mājaslapas vieno nenoteikts un pat savārstīts domēna vārds jeb mājaslapas nosaukums (piemēram, *Kla.tv*, *Rmx.news*, *Ncbi.nlm.nih.gov*, *Rbc.ru*, *Tmbw.ru* u. c.), kas neatklāj šo lapu saturu. Tas ir veids, kā dezinformatori var brīvi vadīt saturu no vienas ierīces uz otru, no viena cilvēka uz citu, jo tādējādi pārķāpumus ir daudz grūtāk pamanīt. Šādā veidā tiek šifrēti un pārveidoti arī attēli, kas tiek pārsūtīti *Telegram*. Veidotājiem ir zināms, kādu saturu *Telegram* monitorē un izdzēš, tādēļ ar īpašu tehnoloģiju palīdzību tiek aizkrāsoti vai izmainīti vārdi un attēli, lai tie neatbilstu nelegāla satura parametriem.

TELEGRAM – VISLABĀKĀ DEZINFORMĀCIJAS IZPLATĪŠANAS VIETNE?

Šobrīd *Telegram* ir galvenā vieta, kur meklēt Covid-19 sazvērēstības teorijas, brīnumlīdzekļus, acinājumus uz cīņu, padomus un ieteikumus, kā pareizāk apkarot koronavīrusu un cīnīties pret vakcināciju. *Telegram* ir kā melnais caurums, kur pat vakcīnticīgais var kļūt par vakcīnskeptiķi.

Vakcīnskeptiķi un dezinformatori ir tik pārlicinoši savā stāstījumā, domāšanā un runāšanā, ka tādu cilvēku klātbūtnē jebkurš sāk šaubīties par savu viedokli.

Vietnē *Telegram* pulcējas desmitiem, simtiem un pat tūkstošiem sekotāju, kas var kļūt par tavu un tavas izplatītās informācijas viskvēlāko atbalstītāju. Viena no galvenajām informācijas pārraidīšanas platformām, ko izmanto šādi aktivisti, ir *Telegram* kanāli, kuros var pievienoties neierobežoti liels skaits cilvēku. Drošības profesionālis, vietnes *Par drošību!* līdzdibinātājs un redaktors Kārlis Apalups pauž, ka *Telegram* ir šķietami droša vietne šāda satura

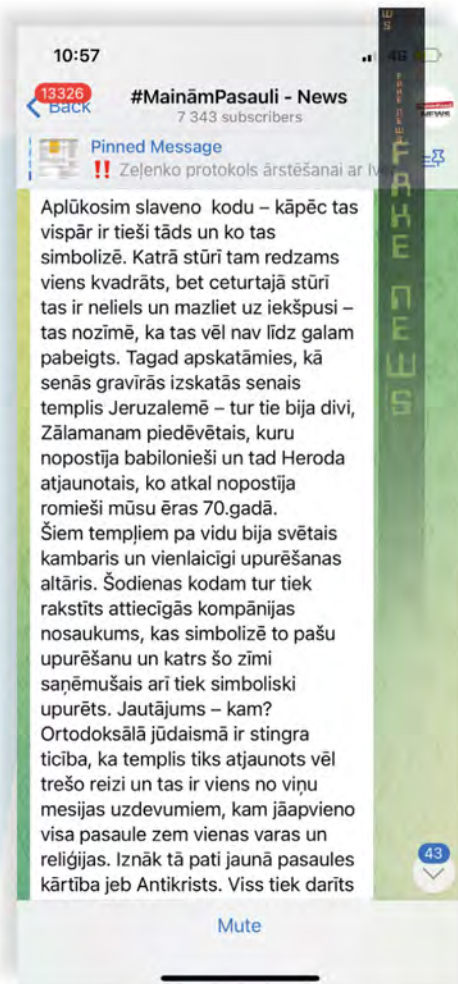
izplatīšanai, jo informācija netiek nodota trešajām pusēm. Tomēr drošība ir relatīva ilūzija, jo tā drīzāk ir monitorēšanas funkciju neesamība. Tiesa, vietne *Telegram* pati ar mašīnredzes palīdzību skenē un reportē saturu, kas tai ir “iemācīts” kā neatbilstošs vai

nelegāls, piemēram, pornogrāfija (arī bērnu), narkotikas, vardarbība. Tomēr *Telegram* ir kāda fundamentāla atšķirība no citām saziņas platformām – mašīnredze skenē tikai publiskos čatus. Slēgtās grupas *Telegram* nepārbauda (lai tām pievienotos, vajadzīgs uzaicinājums, un tās nevar atrast, izmantojot meklētāju). Ja grupas dalībnieks neziņo par iespējamu nelegālu saturu vai dezinformāciju, *Telegram* šo saturu nemonē. Tā ir būtiska problēma, jo tieši šādos slēgtos kanālos komunikācija notiek visvairāk un nelegālais saturs tajās ir atrodams visbiežāk.

Latviešu ētiskais hakeris Nils Putniņš no *Digital Security Alliance* pauž, ka mūsdienās šāda satura kontrolēšana kļūst arvien sarežģītāka. Ir radies *Telegram*, *Signal*, *Wire* un citas komunikācijas platformas. “Ir arī pavisam skaidrs, kādēļ lietotāji izvēlas par labu *Telegram*. Šai saziņas platformai īsti nav nekādas moderēšanas, jo saturs tiek šifrēts, un šāda satura izskaušana būtībā ir diezgan neiespējama. Tur atbildību nes attiecīgo grupu vai kanālu īpašnieki, kuri regulē saturu. Tā arī

mūsdienās politiski personāži izmanto grupas komunikāciju ar potenciālajiem vēletājiem. Viņi izmanto šo saziņas kanālu tieši tā iemesla dēļ, ka tas nav regulējams. Teiksim, *Facebook* piederošais *WhatsApp* kaut kādā veidolā regulē un bloķē šādu ziņu izplatību, savukārt *Telegram* tas nav novērots,” viņš skaidro.

Kāda ir atšķirība starp, piemēram, *WhatsApp* un *Telegram*? Pavisam vienkārša. *WhatsApp* izmanto starppersonu šifrēšanu (angl. *end-to-end encryption*). “Ja es kaut ko tev nosūtu, tad tikai mūsu abām ierīcēm ir atslēgas kods, lai atvērtu vaļā ziņu, un neviens starpposmā to nevar redzēt. Problēma ir tajā, ka *WhatsApp* apgalvo, ka neko neredz, tomēr viņu serveros glabājas šī informācija,” skaidro drošības speciālists Kārlis Apalups. Tas pats attiecināms uz saziņas vietnēm *Signal* un *Viber*, kur arī tiek izmantota starppersonu šifrēšana. K. Apalups piebilst: “Nevienu tehnoloģiju nav radīta ar nolūku darīt kaut ko ļaunu, bet to var izmantot ļauni. Tā tas brīžiem gadās arī ar *Telegram*.”



DIVI POLITIĶI, DIVAS PARTIJAS, DIVI POPULĀRĀKIE TELEGRAM KANĀLI

Divu vadošo Latvijas *Telegram* kanālu priekšgalā ir Latvijā zināmi politiķi. Alda Gobzema auditorija ir latvieši, un viņam ir 10 000 sekotāju, savukārt 8500 krievvalodīgos uzrunā kādreizējais Rīgas domes deputāts un no "Saskaņas" izslēgtais Aleksejs Rosļikovs. Viņi abi pagājušā gada sākumā nodibināja jaunas partijas – vien nedēļu pēc Gobzema "Likums un kārtība" tapa arī Rosļikova "Stabilitātei". Šādās lapās pulcējas cilvēki ar sliktām zināšanām kritiskajā domāšanā, kuri notic pseidoziņām vai vienkārši meklē mierīgu skaidrojumu pašreiz notiekošajam. Ja daļa iedzīvotāju vakcinām netic, tad var izveidot partiju, lai vakcinācija būtu brīvprātīga. Savākt "patik" savai lapai vai piekritējus politiskajai partijai būs salīdzinoši viegli – it īpaši tādēļ, ka vadošās partijas un valdība pauž stingru nostāju ar Covid-19 saistītos jautājumos. "Krievijas specdienesti tiši izplata šādas ziņas, lai panāktu šķelšanos sabiedrībā. Pseudoinformācijas izplatīšanai ir pasēnas saknes, un nepatiesas informācijas izplatītāji var būt cilvēki, kas paši nav antivakseri, bet tiši melo," saka Rīgas Stradiņa universitātes Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas katedras docents, psihiatrs un psihoterapeits Artūrs Utiņš.

Abi politiķi savos kontos būvē diezgan līdzīgu tēlu – tas ir patiesības un brīvības cīnītājs, kas kādreiz bijis valdības posteņos, bet nu ir nokāpis pie viņiem, parastajiem cilvēkiem, un cīnīsies par to brīvību. Šajos kanālos ziņas publicēt var tikai kanāla īpašnieki, sekotāji tās var vien komentēt, līdz ar to komunikācija izvērsas par tādu kā elka un fanu mijiedarbību. Visbiežāk komentāri ir slavinoši un fanātiski. Pietuvinātības efektu Gobzems un Rosļikovs panāk ar video un fotogrāfiju palīdzību. Bieži tiek publicētas uzrunas, pārdomas un kareivīgi izteicieni. Brīžiem šķiet, ka sacīts tiek tas, ko lasītāji gaida. Neiztikt arī bez politiskiem solījumiem.



Nils Putniņš norāda, ka šāda tipa kanāli un saziņas vietas ir pastāvējušas vienmēr. "Runājot par apdraudējumu – tas ir ļoti atkarīgs no tā, kas tiek komunicēts. Ir skaidrs, ka šādām platformām ir kaut kādi konkrētie atslēgas vārdi vai nišas, kas uztver, ka runa ir par kādu konkrētu apdraudējumu, piemēram terorismu, kas šos datus tad ļauj saņemt kādam otrajam vai trešajam pusēm un analizēt. Tomēr pastāv visādi scenāriji, kāda varētu būt *Telegram* attīstība vai nākotne," viņš piebilst.

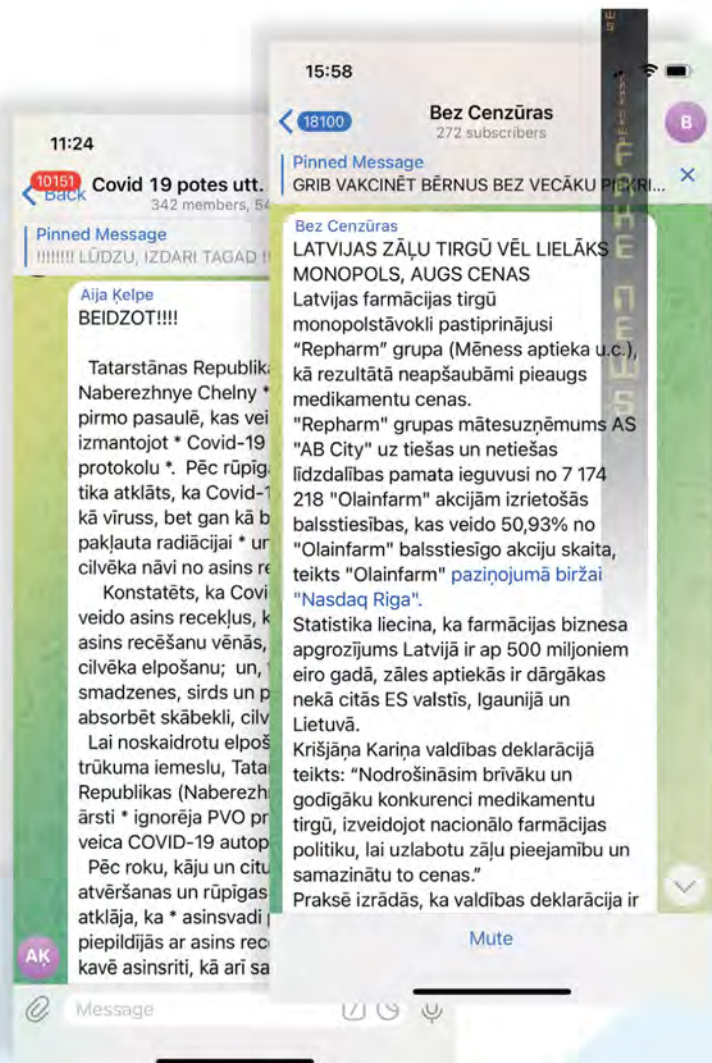
VAI ANTIVAKSERI DOMĀ MAĢISKI?

Psihoterapeits un psihiatrs Artūrs Utiņš norāda, ka antivakseru *Telegram* grupās var novērot dažādas domāšanas kļūdas vai iracionālas pārliecības, kas raksturīgas neobjektīvai domāšanai. Tā ļoti atšķiras no objektīvas domāšanas, kas ir kritiska un zinātnē balstīta.

Maģiskā domāšana, redukcijas kļūda, savvērestības teorijas, teleoloģiskā domāšana, zināšanu ilūzija, iedomība par savu gudrību.

Maģiskā domāšana ir ticība tādām cēloņsakarībām, kas dabā nepastāv, balstoties uz kādu maģisku enerģiju, starojumu vai spēku, ko neapstiprina vai noliedz fizika. Arī antivakseru maģiskā domāšana nozīmē fizikas likumu ignorēšanu. "Viņi vakcīnas saista ar 5G internetu, kaut fiziķi stāsta, ka tas nav jonizējošs starojums, kas kaitētu mūsu veselībai. Antivakseri ne vienmēr izdomā, bet gan dažādas īpašības pieliek klāt. Tāpat līdzīgi ir ar izdomājumu, ka ar vakcīnas injekciju var ievadīt čipu. Nav tā, ka čipi nepastāv, bet, lai

čips, kas ir elektroniska ierīce, darbotos, tam vajag elektriskās strāvas avotu, lai tas varētu raidīt starus, ko kāds varētu pārtvert un tad mūs ietekmēt. Čipu uz ķīmiskas vielas neuzsēdināsi. Kur tad ņemt šo elektrisko strāvu? Uz tādiem jautājumiem antivakseri neatbild," skaidro psihiatrs. Neurobioloģiskos pētījumos ir pat noskaidrots, ka cilvēkiem ar kritisko domāšanu un maģiskajiem domātājiem ir atšķirīga smadzeņu struktūra, tādēļ maģiskos domātājus ir grūtāk pārliecināt ieklausīties pretējā viedoklī.



Ja cilvēka domāšanā dominē **redukcijas kļūda**, viņš sarežģītus procesus, piemēram, veselību, skaidro tikai ar vienu faktoru. “Ja cilvēkam paliek slikti vai viņš nomirst, vainīga ir tikai vakcīna. Patiesībā jebkuru procesu ietekmē vairāki faktori,” saka Artūrs Utināns.

Apstiprināšanas kļūda (angl. *confirmation bias*) ir cilvēku tieksme uztvert tikai tos gadījumus, kas apstiprina viņu teoriju, bet ignorēt tos, kas viņu uzskatiem neatbilst.

Arī **sazvērestības teorijas** ir domāšanas kļūdas, kuru pamatā parasti ir aizdomas pret valdošo eliti. Sazvērestības teoriju piekritēji uzskata, ka viss, ko izdomā un dara valdība, ir kāds augstākstāvošo ļaunais plāns. A. Utināns to sauc par lielā zirnekļa fobiju: “Pasaulē eksistē milzīgs zirnekļis – galva ir Bilss Geitss, Džordžs Soross un vēl 300 komiteju, kas tur savās rokās visu pasauli valdības, lai tās savā starpā konfliktētu. Zirnekļa kājas ir policija, armija, birokrātija, lielie farmācijas uzņēmumi, lielākā

daļa ārstu. Tad ir tikls – žurnālisti un 4,5 miljardi vakcinēto – tās ir mušas, pamuļķi, kas noķerti tiklā.”

Dzīves laikā izgulsnējas, kam ticam un kam ne. Valdība, bagātnieki, oligarhi tiek ievietoti krāpnieku kategorijā, un pamazām rodas pārliecība, ka pilnīgi viss, ko viņi saka, ir meli. Piemēram, antivakseris var noticēt divām gluži pretējām idejām – ka kovids eksistē un to izveidoja slepenā laboratorijā, tajā pašā laikā izplatot ziņas, ka kovids ir izdomāts un ir tikai parasta gripa. Divas pilnīgi pretējas idejas, bet cilvēki tic, jo abas ir pretējas tam, ko saka valdība.

Visbiežāk sazvērestību teorijās izpaužas vēl viena domāšanas kļūda – **teleoloģiskā domāšana**. Tas nozīmē visā saskatīt slēptu gribu, nejaušos procesos saskatot tišu nolūku. Ir grūti pieņemt, ka ir nedzīvās dabas faktori, kas ietekmē pasaulē notiekošos procesus. Piemēram, mākoņi un zibens veidojas fizikālu procesu rezultātā, bet cilvēki pieliek tišo domāšanu, ka debesis kāds dusmojas. Savukārt viena no zināmākajām teorijām par Covid-19 – tā ir tiši radīta slimība, kuras mērķis ir samazināt cilvēku populāciju pasaulē. “Loģiskās domāšanas šeit nav. Kāda jēga Bilam Geitsam nogalināt, ja viņam tad būs mazāk ienākumu? Tāpat lielie farmācijas uzņēmumi – ja nebūs cilvēku, tie zaudēs ienākumus,” saka A. Utināns.

Zināšanu ilūzija jeb Danninga–Kriegera efekts ir kļūdaini cilvēka spēju novērtējums, kad jomas nespeciālistam šķiet – viņš visu pārzina. Šobrīd liela sabiedrības daļa izsakās

par sabiedrības veselības jautājumiem. Izrādās, ka daudzi ir eksperti medicīnā, mikrobioloģijā, virusoloģijā, epidemioloģijā un nespēj kritiski novērtēt savas zināšanas vai nav izglītoti medijpratībā. Šai domāšanas kļūdai līdzīga ir arī vienkārši **iedomība par savu gudrību**. “Es zinu labāk, un mani neviens nepārliecinās. Pat zinātne ne,” saka Artūrs Utināns.

Cilvēki, kas rada sazvērestības teorijas un dezinformāciju, var būt traumēti un pat slimi. Pie vainas var būt gan ģenētiskie faktori, gan nelabvēlīga sociālā vide bērnībā, kas neiemāca uzticēties. “Viņš pārsvarā visai pasaulei netic. Aktivizējas dziļš neticības līmenis – vecākiem, skolotājiem, draugiem. Agrāk mānīja mamma, tagad – valdība. Tā ir paranoja. Trāpās arī tādi cilvēki, kuriem ir sliktas zināšanas kritiskajā domāšanā,” skaidro Artūrs Utināns.

VĀRDA BRĪVĪBA UN DEZINFORMĀCIJA – KUR TAI IR SĀKUMS UN GALS?

Tradicionāli pieņemts uzskatīt, ka cilvēka vārda brīvība beidzas tajā brīdī, kad viņš pārkāpj cita cilvēka tiesības. Iekšlietu ministres padomniece stratēģiskās komunikācijas jautājumos Linda Curika saka: “Tas īstenībā ir, kā mēdz teikt, *million dollar question* [miljons dolāru vērts jautājums]. Piemēram, kur beidzas lapas *Vakcīnrealitāte* vārda brīvība un sākas sabiedrības veselības apdraudējums, – tas teorētiski būtu jānosaka policijai. To ir tik grūti regulēt tieši tādēļ, ka ir sarežģīti noteikt to robežu.”

Var teikt, ka vārda brīvība beidzas tajā brīdī, kad kāds ar saviem izteikumiem apdraud vai liek justies apdraudētam. “Šis ir interesants temats, par ko runāt un domāt, jo tā līnija nav tik viegli nosakāma, it sevišķi tur, kur ir politiskais līmenis un cilvēki kritizē valdību. Līdz ko tiek ierobežotas iespējas kritizēt valdību, tad ir jautājums, kurā brīdī tu kļūsti, piemēram, par Baltkrieviju, kur cilvēki par valdību nedrīkst teikt itin neko,” stāsta Linda Curika. Viņa saka, ka mums, sabiedrībai, kopumā ir lielas vēlmes un gaidas, ka valsts šīs problēmas atrisinās. Tādos brīžos jāskatās uz Lielbritāniju un ASV – ja viņi nevar atrisināt naida runas un dezinformācijas problēmu šādos kanālos un sociālās tīklošanās vietnēs, tas nozīmē, ka tas nav tik vienkārši. Tā ir globāla problēma.

Līdzko šādām radikālām grupām vai viedokļu paudējiem tiek liegta pieeja kādai tiklošanās vietai, tie meklē un atrod jaunas iespējas un vietas, kurās tikloties un izplatīt informāciju. “Brīžos, kad šiem radikālajiem viedokļiem un grupām nav vietas klasiskajās saziņas platformās, viņi nekur nepazūd. Tie vienmēr atrod citus tīklus, nekad nepazūd un kā kopiena vienmēr pastāv. Piemēram, tas notiek *Telegram*, dažādās *WhatsApp* grupās, slēgtās *Facebook* grupās, kuras ir grūti monitorēt. Šāda slēgto grupu monitorēšanā ļoti bieži vajadzīga tiesībsargājošo iestāžu iesaiste, jo tikai tie cilvēki, kas ir iekšā šajās grupās, var ziņot par tās saturu,” skaidro eksperte.

Linda Curika pastāsta, ka Iekšlietu ministrijā bija izveidota darba grupa, lai apzinātu naida noziegumu problemātiku, mēģinātu saprast, kur ir problēma un kādus risinājumus var rast. “Secinājumi bija tādi, ka ļoti maz cilvēku ziņo par naida runu un citām dažādajām

Maģiskā domāšana, redukcijas kļūda, savvērestības teorijas, teleoloģiskā domāšana, zināšanu ilūzija, iedomība par savu gudrību.

izpaušmēm, tāpēc policijai ir samērā maz informācijas, ar ko strādāt,” saka eksperte.

Secinām, ka varam tikai gaidīt, kad Eiropas Savienības līmenī tiks izstrādāts sociālās tiklošanās vietņu regulējums naida runas un dezinformācijas apkarošanai. Tomēr neviens cits to nevar apkarot kā vien pati sabiedrība. “Ir jāziņo par naidīgiem un maldinošiem komentāriem, ierakstiem un lapām. Protams, tiesībsargājošās iestādes monitorē un uzrauga šos tīklus, bet viņi nevar ielīst katrā mazajā *Telegram* grupā, kur, piemēram, 15 cilvēki runā par valsts apvērsumu,” piebilst Linda Curika.

VAI TELEGRAM VAR PAŠIZNĪCINĀTIES?

Latviešu ētiskais hakeris Nils Putniņš uzskata, ka pastāv *Telegram* pašiznīcināšanās iespēja: “Ja *Telegram* notiktu kāda informācijas noplūde, šifrēšanas algoritms izrādītos nedrošs vai būtu norādes par kādu sadarbību un informācijas noplūdi uz kādu konkrētu valdību, tad noteikti tās popularitāte drastiski samazinātos. Scenāriji ir visādi.”

To, kāda nākotne sagaida *Telegram*, iespējams, uzzināsim pēc pandēmijas. ?

APGŪSTI radio un TV žurnālistiku, runas komunikāciju, komunikācijas tiesības un redaktora darbu

Absolvējot **IEGŪSTI** sociālo zinātņu bakalaura grādu komunikācijas zinātnē

MĀCIES žurnālistikas pamatus, mediju auditorijas un valodu, komunikācijas zinātņi un fotogrāfiju

STUDĒ pētniecisko žurnālistiku, sociālo mediju analīzi un fotožurnālistiku



STUDĒ
ŽURNĀLISTIKU!




PRETENDĒ uz bezmaksas studiju vietām

Profesionālās prasmes **APGŪSTI**, darbojoties RSU studentu medijā “Skaļāk!”

Vairāk par studiju programmu **MEKLĒ:** 



Paldies!

uz maizes neuzsmērēsi

Influenceru atbildība par politisko reklāmu

Autores: Evita Januškeviča un Megija Neimane

Tuvojoties 14. Saeimas vēlēšanām, kas notiks 2022. gada 1. oktobrī, publiskajā telpā aktīvi izteikties par politiskajiem jautājumiem sāk dažādi sabiedrībā zināmi sociālās tīklošanās platformu satura veidotāji jeb influenceri. Partiju slavināšana sociālo tīklu platformās pēc savas uzbūves un mērķa ir grūti definējama, tāpēc nolēmām izpētīt un saprast, vai satura veidotāju paustais ir reklāma, politiskā agitācija vai viedoklis.



Foto: depositphotos.com

COVID-19 IETEKME UZ POLITISKO REKLĀMU

Covid-19 pandēmijas laiks, nenoliedzami, ieviesa savas korekcijas arī Latvijas politiskajā ainā. Laikā, kad notika sabiedrības sašķelšanās dažādos ar pandēmiju saistītos jautājumos, pieauga arī dezinformācijas kanālu popularitāte un izteikta neapmierinātība ar valdības lēmumiem Covid-19 krīzes pārvarēšanā. Šajā laikā bija vērojama arī kaujinieciska attieksme, paužot savu nostāju un meklējot domubiedrus. Sociālās tīklošanās platformām kļūstot par vienu no

galvenajiem mūsdienu cilvēka informācijas kanāliem, kā arī pandēmijai atņemot iespēju socializēties klātienē, pieauga viedierīcēs pavadītais laiks un līdz ar to – dažādu influenceru veidotā satura patērēšana. Lai arī šajā digitālās komunikācijas laikmetā informācijas pārpilnība arvien pieaug, influenceriem izdodas pievērst savu sekotāju uzmanību ar autentiskumu un neformalitāti.

Tā kā sociālajos medijos influenceri var sasniegt lielu auditoriju, viņus var uzskatīt par digitālā viedokļa līderiem. Agrāk viņi

galvenokārt parādījās kā eksperti tādās tēmās kā mode un sports un izmantoja savu statusu, lai sadarbotos ar zīmoliem mārketinga nolūkos. Taču pēdējā laikā influenceri pievērsās arī politiskākam saturam, paužot savu nostāju par vakcināciju, Covid-19 pandēmijas apkarošanu, valdības kļūdām, jaunajiem vai esošajiem politiskajiem spēkiem. Influenceri atvieglo politisko komunikāciju, taču tajā pašā laikā nemanāmi integrē produktu reklāmas savās sociālo mediju ziņu plūsmās. Šajā kontekstā ir vērts apspriest influenceru jeb ietekmētāju politiskā satura

negatīvos aspektus, piemēram, iespējamo radikālās politiskās ideoloģijas vai sazvērestības teoriju veidošanās pieaugumu, liecina Magdalēnas Rīdlas un līdzautoru 2021. gada pētījuma "Politisko ietekmētāju pieaugums – jēgpilna satura tendences perspektīvas" dati.

DIGITALIZĀCIJAS IETEKME UZ POLITISKO REKLĀMU

Otrs pavērsiena punkts, politiskajām partijām lemjot par labu influenceru piesaisti partijas reklamēšanā, ir digitalizācija. Mūsdienīga pieeja komunikācijā un auditorijas sasniegšanā iezīmējas dažādās jomās, tostarp medijos. Drukātie mediji tiek digitalizēti, sniedzot patērētājiem iespēju tos iegādāties un lietot interneta vidē. Tāpat ir novērojams, ka politiskās partijas vairs nedrukā masveida bukletus, ko ievietot iedzīvotāju pastkastītēs, bet tā vietā izvēlas veidot digitālās reklāmas interneta vidē, ko var pamatot ar lielākas sabiedrības daļas aptveri. Viens no biežāk izmantotajiem informācijas nodošanas kanāliem internetā ir influenceri, kuru aktīvā darbība ir īpaši tikusi pamanīta un apspriesta pēdējo četru gadu laikā. Influenceru veidots vizuāli intriģējošais saturs un familiaritāte ar sekotājiem nereti rada ilūziju: ja sekotājam ir saistoša influencera dzīves uztvere un attieksme pret konkrētiem aktuāliem jautājumiem, tad, influencerim sākot diskutēt par jaunām tēmām, piemēram, politiku, reflektīvi tiek atbalstīta arī viņa politiskā nostāja, pat ja realitātē satura patērētājs uzskata citādi.

KAS IR INFLUENCERI, UN KĀ TIE STRĀDĀ?

Influenceri jeb sabiedrībā vai kādā sabiedrības grupā pazīstami viedokļu lideri ir pēdējo pāris gadu Latvijas digitālā marketinga jaunums (pasaulē tie pazīstami jau sen), ko steidz izmantot ne viens vien zīmols. Par influenceru marketingu sauc marketinga veidu, kas koncentrējas uz konkrētiem viedokļu lideriem, kā marketinga instrumentu izmantojot viņu atpazīstamību. Visbiežāk influenceru marketinga darbojas tieši sociālo mediju vidē, kur tiem seko dažādas mērķauditorijas grupas.

Par sociālo mediju influenceriem uzskatāmi kādā nozarē vai nišā pazīstami cilvēki, kas aktīvi darbojas dažādās sociālo mediju platformās un ir savākuši ievērojamu sekotāju pulku. Ņemot vērā globālās auditorijas

apmērus, Latvijā tos iedala trīs kategorijās: ir mikroinfluenceri (5000–100 000 sekotāju), vidēja lieluma influenceri (100 000–1 000 000 sekotāju) un makroinfluenceri (vairāk nekā 1 000 000 sekotāju).

Par viedokļu lideri var kļūt jebkurš, galvenais noteikums – atrast savu nozari un piesaistīt auditoriju. Viena no pateicīgākajām platformām ir *Instagram* (arī *YouTube*, ja tuvs ir video formāts), kur iespējams ātri savākt lielu sekotāju skaitu. Nākamais solis – veidot saturu, kas būtu oriģināls, interesants un saistošs.

Nereti paši zīmola pārstāvji uzrunā influencerus, lai tie savu sociālo tīklu ierakstos iekļauj informāciju par produktu vai pakalpojumu, pretī saņemot vai nu atalgojumu, vai pašu produktu. Viss atkarīgs no sadarbības mērķa un liguma.

INFLUENCERI PARTIJĀ LATVIJĀ PIRMAJĀ VIETĀ

Apgērbu veikala *Butterfly* īpašniece un medijos plaši apspriestā influencerē Elina Didrihsone savā *Instagram* profila istāstos 2021. gada augusta sākumā atbalstīja Aināra Šlesera atgriešanos politikā, izceļot viņa iepriekšējos



Ekrānuzņēmums no Elinas Didrihsones *Instagram* profila istāstiem

5000–100 000 sekotāju
MIKRO influenceri

100 000–1 000 000 sekotāju
VIDĒJI influenceri

vairāk nekā **1 000 000** sekotāju
MAKRO influenceri

panākumus Latvijā – veikalu tīkla *Rimi* darbības iniciāšanu mūsu valstī. Šiem video pievienots arī viņas radītais tēmturis *#PaldiesAināram*, kas izraisīja plašas diskusijas sociālo tīklu platformās, ironizējot par viņas pateicībām un uzskaitot Aināra Šlesera paveikto viņa politiskās darbības laikā Latvijā.

Augusta beigās Elina savā *Instagram* popularizēja jau citu Šlesera "labo darbu". Šoreiz stāsts bija par aviokompānijas *Ryanair* darba uzsākšanu lidostā *Rīga*.

"Pirms pāris gadiem nemaz nebija tik lēti iesēties lidmašīnā un aizlidot. Un arī lidosta nebija tāda, kāda viņa ir tagad, tāpēc ka lidojumi bija dārgi un nebija pieejami kuram katram. Tagad ar *Ryanair*, sākot ar 50 eiro, var aizlidot uz jebkuru pasaules malu. Mēs ikviens varam iesēties un aizlidot. Tad, kad noslēdza līgumu ar *Ryanair*, viņš piekrita braukt uz Latviju, veidot starptautiskus lidojumus tieši caur mums, parādījis apgrozījums, parādījās lielāka nauda. Cilvēki lidoja, izmantoja lidostu. Ziniet, kam es varu pateikt paldies? Es varu pateikt paldies Aināram!" tā saviem sekotājiem *Instagram* stāsta Elina Didrihsone. Tomēr pāris mēnešu vēlāk, plānojot jau nākamo ceļojumu, influencerē *Instagram* puda, ka šīs aviokompānijas pakalpojumus vairs neizmantos, izceļot nekvalitatīvo servisu.

* Avots: Digitālā marketinga aģentūra Top Media, 2020.

Elina Didrihsone 2021. gada 14. augustā piedalījās partijas *Latvija pirmajā vietā* dibināšanas kongresā, uzstājoties ar runu, pēc kuras labus vārdus izpelnījās arī no paša partijas dibinātāja Aināra Šlesera: **“Mūsu uzdevums ir ievest politikā jaunus cilvēkus. Elina no šodienas vairs nav influencere 70 000 cilvēku. Viņa ietekmēs politiku visā Latvijā. Jauniem politiķiem ir jābūt moderniem. Kristiešiem ir jābūt moderniem. Paldies, Elīna, ka tu esi! Esmu pārliecināts, ka tev būs vēl vairāk sekotāju. Tu izmainīsi Latvijas politiku, Latvijas politikas seju. Nebūs tā, ka Latvijā politikā iet tikai lūzeri, kam nav darba, vai kādi ierēdņi. Politikā ies normāli, moderni cilvēki. Arī divdesmitgadnieki ir vajadzīgi politikā.”**



Ekrānuzņēmums no Elinas Didrihsones Instagram publicētā video no kongresa

Arī modes influencere un Latvijas Bloggeru un influenceru asociācijas vadītāja Maija Armaņeva ir partijas *Latvija pirmajā vietā* atbalstītāja un nereti sava Instagram profila īstāstos piemin Šlesera paveiktos darbus. Decembra sākumā Ainārs un Maija tiešraidē

atbildēja uz dažādiem sekotāju jautājumiem, tostarp par Maijas piederību partijai: **“Es esmu viena no partijas līdzdibinātājām. Finansiālu labumu no šīs partijas es neiegūstu.”** Taču dati par finansiālo labumu ir grūti iegūstami, jo, kā skaidroja Rīgas Stradiņa universitātes profesore un sabiedrisko mediju ombuds Anda Rožukalne, labums var būt ne tikai maksājums.

Ainārs Šlesers, tiešraidē uzklusot jautājumu par sadarbību ar influenceriem, Armaņevas devumu partijai komentēja šādi: **“Pirmkārt, gribu pateikt paldies Maijai, ka viņa pievienojās mūsu komandai, kad partija vēl nebija izveidota. Man ir prieks, ka politikā iet cilvēki, kuri ar politiku iepriekš nekad nav bijuši saistīti, tāpēc ka viņi ir daļa no tautas. Maijai ir daudz sekotāju, tas nozīmē, ka viņas viedokli ieklausās. Es uzskatu, ka ir svarīgi, lai politikai sekotu jauni cilvēki. Tādi cilvēki kā Maija spēj ar savu ietekmi pārliecināt cilvēkus nebraukt prom no Latvijas, un tie, kuri ir jau izbraukuši, var sadzirdēt Maijas viedokli un atgriezties Latvijā.”**

Izvērtēt saturu un komunikācijas veidu lūdzām Denisam Šeļevovam, influenceru mārketinga stratēģim un biznesa attīstības direktoram uzņēmumā *Golin*, pētniecības asistentam Rīgas Stradiņa universitātē, partijas *Latvijas attīstībai* biedram.

Uz jautājumu, vai Maijas Armaņevas un Elinas Didrihsones darbības saistībā ar partiju *Latvija pirmajā vietā* liecina par reklāmu vai viedokļa paušanu, viņš atbildēja: “Seit mēs varam tikai spekulēt. Saskaņā ar Latvijas Republikas Negodīgas komercprakses aizlieguma likumu, reklāma ir jebkura informācija, ko sludina vai izvieto pret materiālo labumu – naudu, produktu, atļaidēm u. c. Saskaņā ar Patērētāju tiesību aizsardzības centra lietu pret Adrianu Miglāni tiesa ir noteikusi, ka sociālo platformu lietotāja sekotāju daudzums neietekmē atbildību. Pat ja tev ir 0 sekotāju, reklāmai jābūt marķētai. Kā mēs varam zināt, vai Didrihsone vai Armaņeva saņem kādu labumu? Šis ir grūti pārbaudāms. Varbūt tā ir viņu pilsoniskā pozīcija, un nav liegts par to stāstīt. Ir, protams, arī reputācijas jautājums. Abām kundzēm tā nav labākā un dod pamatu šaubīties par viņu godprātību. Tieši tāpēc pastāv likums, kas paredz reklāmas marķēšanu. Gan mani, gan

starptautiskie pētījumi parāda, ka cilvēki nemāk atšķirt reklāmas saturu no naratīva. Jo zemāks ienākumu un izglītības līmenis, jo vairāk cilvēki kļūdās. Abām kundzēm ir raksturīgs pārdošanas komunikācijas naratīvs, vai tā būtu pārtika, modes zīmols vai pat politiskā partija.”



Deniss Šeļevovs, influenceru mārketinga stratēģis un biznesa attīstības direktors uzņēmumā *Golin*, pētniecības asistents Rīgas Stradiņa universitātē, partijas *Latvijas attīstībai* biedrs

Tāpat Denisam uzdevām jautājumu, kāpēc, viņaprāt, politiķis ir izvēlējis influenceres kā partijas vēstneses sociālo tīklu platformās. Uz to viņš atbildēja, ka pastāv iespēja, ka Didrihsone pati pieteicās. Iespējams, viņu uzrunāja ne tikai viņas lielā sekotāju daudzuma dēļ, bet arī tādēļ, ka Šlesers vienmēr esot koķetējis ar kristīgi reliģiskām sektām un Didrihsone ir draudzes *Priekā vēsts* dalībniece. Cita spekulācija esot, ka Didrihsones sekotāji ir jaunās Šlesera partijas elektorāts. Pēc Denisa domām, veidojas iespāids, ka kopumā Didrihsones auditorija ir mazāk kritiski domājoša, neapmierinātāka ar dzīvi un, iespējams, vairāk ir cietusi no pandēmijas.

Šis nav pirmais gadījums, kad influenceri aktīvi informē savus sekotājus par politiku vai kādu konkrētu partiju, slavīnot to un izceļot politiķu veikumu. To apstiprina arī Deniss Šeļevovs, pieminot Sindiju Bokāni, kura ir kandidējusi no partijas *Zaļo un Zemnieku savienība* saraksta Rīgas pašvaldības vēlēšanās, Beatu Jonīti, kura kandidēja no partijas *KPV LV*, kā arī Natāliju Knipši, kura stāstīja par Eiropas Savienības lietām un kopēju aktīvismu. Tāpat Deniss uzsver, ka ir virkne politologu, sabiedrisko darbinieku un viedokļu lideru platformā *Twitter*, kuri regulāri informē par vietējo un ārzemju politiku, paūžot savus viedokļus.

Jautājumu, vai šāda prakse politiskajā komunikācijā varētu tikt izmantota arī turpmāk, Deniss skaidro šādi: “Pirms pieciem

gadiem biju paredzējis, ka ietekmētājus jeb influencerus mēģinās iesaistīt politiskajā marketingā. Manas domas apstiprinājās, kad divi pazīstami *Instagram* ietekmētāji vērsās pie manis pēc padoma. Dažas politiskās partijas viņus uzrunāja iesaistīties kampaņās kā Saeimas deputātu amata kandidātus. Toreiz rekomendēju to nedarīt, ja vien viņi paši 100% nevēlas to darīt, piedaloties Latvijas politiskajā dzīvē. Nerekomendēju, jo, pirmkārt, var atklāties viltus motīvi, kas kaitēs ietekmētāja reputācijai; otrkārt, jaunākā auditorija ir vairāk apolitiska un pat antagonistiska, līdz ar to viņi var atsekot; treškārt, esošie reklāmdevēji var pārtraukt sadarbību; ceturtkārt, būs grūtāk piesaistīt jaunus reklāmdevējus. Es arī biju prognozējis, ka Armaņeva drīzumā iesaistīsies lielajā politikā. Šo biju saistījis ar to, ka viņai bija virkne reputācijai kaitīgu skandālu, kas samazināja pieprasījumu reklāmas izvietojšanai.”

POLITISKĀS AĢITĀCIJAS UN REKLĀMAS LĪKLOČI

Influencera darbam kļūstot populārākam, aktuāls kļūst jautājums par atbildību pret to, kādu informāciju drīkst paust. Vai visu var uzskatīt par viedokli, vai arī viedokļa paušana politiskajos jautājumos tomēr tiek uzskatīta par politisko aģitāciju? To skaidrot lūdzām Latvijas Reklāmas asociācijas valdes priekšsēdētāji Baiba Liepiņa un Rīgas Stradiņa universitātes profesorei un sabiedrisko mediju ombudam Andai Rožukalnei.



Baiba Liepiņa,
Latvijas Reklāmas
asociācijas valdes
priekšsēdētāja



Anda Rožukalne,
RSU profesore un
sabiedrisko elektronisko
plašsaziņas līdzekļu
ombuds

Atbildot uz jautājumu, kādi galvenie noteikumi attiecas uz influenceru publicētajām politiskajām reklāmām, Baiba Liepiņa uzsver, ka ir Priekšvēlēšanu aģitācijas likums un tas ir spēkā attiecībā uz jebkuru politiskās aģitācijas veidu, tostarp arī uz influenceru darbību.

PRIEKŠVĒLĒŠANU AĢITĀCIJAS LIKUMA MĒRĶIS

Šī likuma mērķis ir nodrošināt sabiedrības intereses saņemot vispusīgu, objektīvu un patiesu informāciju par deputātu kandidātiem un deputātu kandidātu sarakstiem pirms Saeimas, Eiropas Parlamenta un pašvaldību vēlēšanām un noteikt priekšvēlēšanu aģitācijas kārtību pirms Saeimas, Eiropas Parlamenta un pašvaldību vēlēšanām radio un televīzijā, presē, valsts un pašvaldību iestādēs un komercsabiedrībās, publiskās vietās, kā arī tās uzraudzības kārtību.

Tomēr šis likums darbojas konkrētā laika periodā – 120 dienas jeb aptuveni četrus mēnešus pirms vēlēšanām –, tāpēc politiskās partijas popularizēšana ar influenceru starpniecību pirms šī perioda ir parasta reklāma, kas pakļaujas Reklāmas likumam un Negodīgas komercprakses aizlieguma likumam.

REKLĀMAS LIKUMA MĒRĶIS

Šī likuma mērķis ir reglamentēt reklāmas izgatavošanu un izplatīšanu, kā arī noteikt reklāmas izgatavošanā un izplatīšanā iesaistīto personu tiesības, pienākumus un atbildību; aizsargāt personu, kā arī visas sabiedrības intereses reklāmas jomā; veicināt godīgu konkurenci.

NEGODĪGAS KOMERCPRAKSES AIZLIEGUMA LIKUMA MĒRĶIS

Šī likuma mērķis ir nodrošināt patērētāju tiesību un ekonomisko interešu aizsardzību, aizliedzot komercprakses īstenotājiem izmantot negodīgu komercpraksi attiecībā pret patērētājiem.

POLITISKĀS REKLĀMAS DEFINĪŠANA

Baiba Liepiņa stāsta, ka šobrīd norit diskusijas, vai un kā identificēt politisko reklāmu – tās vairs nav tikai partijas reklāmas, tā ir arī sabiedrībai aktuālu jautājumu komunikācija. Spilgts piemērs ir abortu aizliegumi Polijā – tā tomēr nav sociāla, bet politiska reklāma, jo tās mērķis ir panākt rīcību, paužot nostāju. Tāpat Baiba Liepiņa uzsver, ka precīzi nedefinēt, kas ir politiskā reklāma, ir sarežģīti. Arī reklāmas industrijas pusē raisās diskusijas – lai nav tā, ka sociālās kampaņas “paiet” zem politiskajām un tās nav iespējams atdalīt. **“Nav nekādas nozīmes, kādā kanālā kaut kas tiek reklamēts. Noteikumi visiem ir vieni, un tie ir atrodami Reklāmas likumā. Patērētāju tiesību aizsardzības centrs uzskata, ka nav vajadzīgs papildu regulējums, jo noteikumi ir skaidri definēti, tomēr influenceriem būtu jāiepazīstas ar normatīvo aktu bāzi un likumiem. Bieži vien influenceri neapzinās to, ka viņu darbība ir saimnieciska, tā ir jāreģistrē un jārikojas atbilstoši likumam,”** skaidro Baiba Liepiņa.

VĀRDA BRĪVĪBA POLITISKAJĀS REKLĀMĀS

Atgriežoties pie politiskās partijas reklamēšanas, Baiba Liepiņa apgalvo, ka ir grūti noteikt, kur beidzas vārda brīvība: **“Jā, influenceris var**

paust savu personisko viedokli un nostāju, tomēr gadījumā, kad auditorija tiek aicināta uz konkrētām darbībām, jāpatur prātā, ka influenceris var būt arī labuma guvējs, bet tas var būt grūti pierādāms.” Anda Rožukalne papildina, ka tas var būt arī, piemēram, solījums šo influenceri iekļaut vēlēšanu sarakstā.

Baiba Liepiņa uzsver, ka labums nav tikai maksājums, tas var būt personisks un mantisks. Šī ir vājā vieta politiskajā reklāmā, un tai vajadzētu būt skaidrāk sakārtotai. Anda Rožukalne piebilst, ka Priekšvēlēšanu aģitācijas likums nosaka, ka visiem medijiem un reklāmistiem šī perioda laikā jādefinē cenas, lai visiem būtu līdzvērtīgas iespējas piedalīties. Protams, politiķiem un partijām ir tiesības par sevi informēt un veicināt diskusijas, bet būtu stingrāk jādefinē cenas, lai partijas ar lielāku kapitālu būtu vienā līmenī ar partijām, kurām kapitāls ir mazāks. Skaidrāka definēšana palīdzētu arī līdzekļu izsekošanai, jo ir ierobežojumi tam, cik drīkst tērēt aģitācijai. Anda Rožukalne skaidro, ka te iespējama nākamā problēma – piemēram, ja partija aģitāciju sāk pusotru gadu agrāk, tad tā iztērē trīs reizes vairāk, tādējādi priekšvēlēšanu aģitācijas periodā startējot no dažādām pozīcijām ar partijām, kuras aģitāciju pirms tam nav veikušas vai veikušas ar minimāliem līdzekļiem.

KAS MAKSĀ PAR POLITISKO REKLĀMU?

Anda Rožukalne uzsver, ka vēl viens svarīgs jautājums, kas būtu stingrāk jādefinē, ir pats maksātājs. Kas maksā? Nevis aģentūra X vai Y, bet kura partija ir pasūtītājs? Tā ir identifikācija, kas ļauj atšķirt, ka tā nav vienkārši ideju cīņa, bet politiskais mērķis izmantot konkrētas idejas vai vēstījumus, lai gūtu politisko labumu. Tāda veida identifikāciju veikt ir elementāri, teic Baiba Liepiņa, – šobrīd, ja ir vēlēšanās, tehnoloģijas ļauj iebkuras digitālās reklāmas marķēt. Anda Rožukalne piebilst, ka pašregulācija gan partiju vidū, gan reklāmas industrijā varētu uzlabot esošo situāciju. Savukārt Baiba Liepiņa teic, ka cilvēki, kas darbojas politiskajās partijās, nereti piesaista savas personiskās kredītkartes *Google* vai *Facebook* kontiem. Šis sadaļas ir grūti kontrolējamas, jo tām nav konkrētu cenrāžu, tādēļ nevar paredzēt noteiktus izdevumus, tikai aptuvenu budžetu un plānu, cik paredzēts tērēt šāda veida reklamēšanā. Tāpat viņa min, ka *Facebook* tikai *post factum* atsūta rēķinu, tomēr arī tas partijām būtu jāiesniedz Korupcijas novēršanas un apkarošanas birojam, taču aktivistus ar privātiem kontiem, kas, piemēram, labu laiku pirms vēlēšanām

popularizē konkrētu partiju, notaksēt nav iespējams.

KURŠ RUNĀ UN KĀ VĀRDĀ?

Anda Rožukalne, veicot partiju un partijas biedru *Facebook* kontu izpēti, secinājusi, ka biedri savos privātajos kontos būtībā replicē partijas konta saturu. Viņa atzīst, ka regulējumā būtu jānošķir privātie konti no publiskajiem, kā arī politiskā reklāma no sociāliem vēstījumiem. Baiba Liepiņa tam piekrist, jo tā varētu identificēt runātāju un to, kā labad viņš strādā.

Baibai Liepiņai interesants šķiet fakts, ka influenceri nav vērsušies Latvijas Reklāmas asociācijā ar vēlmi izprast, kā pareizi būtu jālieto tēmturi vai jānodala reklamizēts saturs, bet te jāmin arī tas, ka influenceri vairāk komunicē ar Patērētāju tiesību aizsardzības centru (PTAC), jo centram ir tiesības viņus sodīt. Viņa uzskata, ka Latvijas Blogeru un influenceru asociācijai vajadzētu sadarboties ar PTAC, lai izpratne par procesiem ir vienāda, kā arī uzteic PTAC par to, ka viņi preventīvi mēģina parādīt visus problēmjautājumus, veidojot izglītojošus seminārus un vadlīnijas, kas atvieglo influenceru darbību.

SOCIĀLO TĪKLU PLATFORMU LIETOTĀJU NOVĒROJUMI

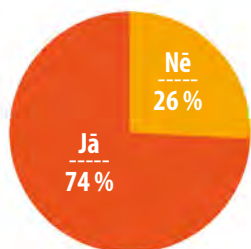
Lai noskaidrotu, kā mērķauditorija – aktīvi sociālo tīklu lietotāji un potenciālie vēlētāji – uztver influenceru saturu par politiskajiem jautājumiem, platformā *Instagram* anketējām 112 cilvēku.

1 Lielākā daļa jeb 74 % aptaujāto ievērojuši influenceru veidotajā saturā integrētu viedokli par politiskajiem jautājumiem.

2 Gandrīz puse aptaujāto pamanījuši, ka satura veidotāji vietnē *Instagram* pozitīvi izceļ vai slavē kādu partiju, savukārt otra aptaujāto puse novērojusi, ka influenceri dramatizē, naidojot pret citu partiju, valdību vai medijiem. 12 % aptaujāto uzskata, ka influenceri bezkaislīgi informē par norisēm politikas vidē.

3 Tomēr influenceru viedoklis par politiskajām norisēm valstī 81 % aptaujāto nav raisījis interesi par politiku vai konkrētu partiju.

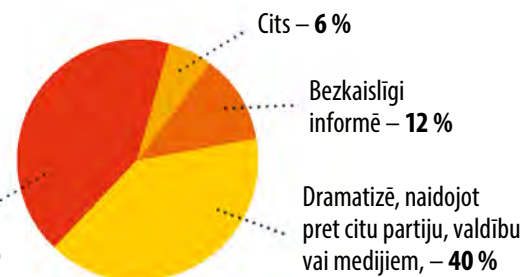
4 76 % aptaujāto atzīst, ka pamanījuši dažu influenceru aicinājumus rīkoties bezatbildīgi – iet protestēt pret Covid-19 pandēmijas ierobežojumiem, gāzt esošo valdību u. c.



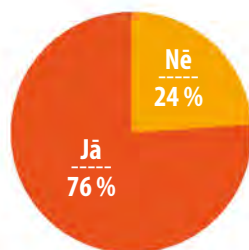
1 **Vai politiskajās reklāmās sociālajos tīklos esat novērojuši aicinājumu rīkoties bezatbildīgi?**

2 **Kāds, jūsuprāt, ir informācijas pasniegšanas veids?**

Pozitīvi izceļ, slavē partiju – 42 %



3 **Vai politiskās reklāmas sociālo tīklu vietnēs ir radījušas lielāku interesi par politiku vai konkrētu partiju?**



4 **Vai sociālo tīklu vietnēs esat novērojuši influenceru saturā integrēto viedokli par politiskajiem jautājumiem?**

PUNKTI UZ "I": AĢITĀCIJA, REKLĀMA VAI VIEDOKLIS?

Uz galveno jautājumu, kā traktēt šādas darbības – kā politisko aģitāciju, reklāmu vai viedokļa paušanu –, Korupcijas novēršanas un apkarošanas biroja Kriminālprocesuālo izmeklēšanu pārvaldes priekšiece Anda Rumjanceva atbildēja, ka saskaņā ar Priekšvēlēšanu aģitācijas likuma 1. panta 3. punktu priekšvēlēšanu aģitācija ir politiskās partijas, politisko partiju apvienības vai deputāta kandidāta reklamēšana plašsaziņas līdzekļos vai citādā veidā, ja tā satur tiešu vai netiešu aicinājumu balsot par vai pret kādu politisko partiju, politisko partiju apvienību vai deputāta kandidātu. Tā kā Priekšvēlēšanu aģitācijas likumā ir noteikts priekšvēlēšanu aģitācijas periods – 120 dienas pirms vēlēšanām līdz vēlēšanu dienai –, tad likumā noteiktie priekšvēlēšanu aģitācijas ierobežojumi ir attiecināmi uz aģitāciju, kas tiek veikta priekšvēlēšanu aģitācijas periodā.

Ņemot vērā Priekšvēlēšanu aģitācijas likumā noteikto, aicinājums doties balsot par Aināra Šlesera dibināto partiju *Latvija pirmajā vietā* satur aģitācijas pazīmi, tomēr, tā kā šobrīd nav priekšvēlēšanu aģitācijas periods, uz šo aicinājumu nav attiecināmi Priekšvēlēšanu aģitācijas likumā noteiktie ierobežojumi. Likums neaizliedz veikt aģitāciju periodā, kas nav priekšvēlēšanu aģitācijas periods.

Tātad no trīs iespējamiem variantiem atliek divi: politiskā reklāma un viedoklis. Balstoties uz Baibas Liepiņas un Andas Rožukalnes teikto, varam secināt, ka visu izšķir tas, vai par konkrētās informācijas paušanu par partiju tiek maksāts naudiskā, mantiskā vai personiskā veidā. Ja pateicība tiek izteikta naudiskā vērtībā, tad tā tiek traktēta kā reklāma un šie izdevumi ir jāiesniedz Korupcijas novēršanas un apkarošanas birojam, taču jāuzsver, ka šis nosacījums darbojas tikai priekšvēlēšanu

periodā. Reklamēt var ilgāk un vairāk, nedefinējot reklāmas investīcijas. Konkrētajā gadījumā saistībā ar partiju *Latvija pirmajā vietā* publiskajos datos šāda veida izdevumus par politisko reklāmu influenceri nav uzrādījuši. Atliek vien mantiskā vai personiskā norēķināšanās, taču šādus datus mēs nevaram iegūt, tāpēc atliek vien prātots... Ja par politiskās partijas slavināšanu nekāds labums netiek gūts, tad tā ir tikai viedokļa paušana, uz kuru ir tiesības ikvienam no mums.

Sociālo platformu lietotājiem informācijas pārbaudīšanas laikā jāspēj kritiski analizēt saturu, kas tiek patērēts, jo ne visos gadījumos influenceri darbojas, nesavtīgi nolūku vadīti. Atklātība par savu piesaisti kādai partijai liecina par influenceru attieksmi pret sekotājiem un politiskās reklāmas caurskatāmību, kas savukārt ietekmē Latvijas politiskās vides kvalitāti. ?

IESPĒJA specializēties programmas apakšvirzienā "Fotogrāfija"

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

JAUNĀKĀS PAAUDZES video un fototehnika, montāžas un attēlu apstrādes programmas un fotostudijas

ERASMUS+ un NordPlus
APMAINAS PROGRAMMAS



STUDĒ



MULTIMEDIJU KOMUNIKĀCIJU!

Docētāji ir atzīti **JOMAS EKSPERTI** un sabiedrības viedokļu līderi

STUDIJAS APVIENOTAS ar praksi vadošajos nozares uzņēmumos

Vairāk par studiju programmu **MEKLĒ:**






Foto: depositphotos.com

Kārotais saturs melu
klikšķa attālumā

Autore: Kerija Broka

Atverot publikāciju, kura satur tikai pieaugušo auditorijai adresētu informāciju, parādās brīdinošs dialoglogs jautājuma vai apgalvojuma formā. Visbiežāk var izvēlēties divas tālākās darbības – apstiprināt pilngadību un turpināt aplūkot saturu vai atbildēt noraidoši un atstāt lapu. Personu apliecināšanu dokumentu neviens šajā situācijā nepieprasa uzrādīt, un arī cita veida autorizācija, kas apliecinātu lietotāja pilngadību, nav bieža parādība ziņu un izklaides portālos. Kāda nozīme ir šim brīdinājumam, ja viena formāla klikšķa attālumā jebkurš, arī bērns un pusaudzis, var aplūkot tikai pieaugušajiem paredzēto saturu? Kā šo sabiedrības grupu pasargāt no nevēlamā satura?



PIKANTAS FOTOGRĀFIJAS VAI PORNOGRĀFIJA?

Sākumā ir būtiski nodalīt, kas skaitās tikai pieaugušo auditorijai paredzēts saturs un kas no tā nonāk ziņu un izklaides portālos, kur sev aktuālu informāciju meklē arī bērni un pusaudži. Bieži ziņu un izklaides portāliem ir noteikta mērķauditorija, taču tos nav aizliegts lietot visu vecumu personām.

Nav vienkārši kategorizēt to, kāda veida pieaugušo saturu ziņu un izklaides portālos ir aizliegts ievietot un kad par to ir jābrīdina lietotājs. Robeža starp erotiskām, pikantām, izaicinošām fotogrāfijām un klaji seksualizētu saturu nav nemaz tik skaidri iezīmēta. Jurists Ilmārs Punka norāda: “Bērniem ir aizliegts saturs, kas rada draudus viņu garīgajai attīstībai, identitātei, apdraud viņu intereses un drošību. Skaidrs, ka šis formulējums nav (un nevar būt) precīzi ierobežojošs, jo visu nav iespējams paredzēt, tāpēc tas abstrakti runā par bērna interesēm. Tomēr ir gadījumi, kad likumi satur skaidrus aizliegumus.”

Bērnu tiesību aizsardzības likumā teikts, ka bērns ir persona, kas nav sasniegusi 18 gadu vecumu, izņemot personas, kuras saskaņā ar likumu izsludinātas par pilngadīgām vai stājušās laulībā pirms 18 gadu vecuma. Bērna drošības un aizsardzības interesēs viņa

tiesības var tikt pakļautas dažādiem ierobežojumiem, par kuriem viņš ir jābrīdina (tas attiecas arī uz 18+ brīdinājumu medijos). Likuma 50. pants “Bērns un spēles, filmas, plašsaziņas līdzekļi” paredz, ka ir aizliegts bērnam demonstrēt, pārdot, dāvināt, izīrēt, propagandēt un jebkādā citā veidā padarīt pieejamus videoierakstus, datorspēles, laikrakstus, žurnālus un cita veida publikācijas, kurās atainota cietsirdīga uzvedība, vardarbība, erotika, pornogrāfija, kas rada draudus bērna garīgajai attīstībai vai bērna identitātei.

Bērnu tiesību aizsardzības nolūkos Elektronisko plašsaziņas līdzekļu likums nosaka ierobežojumus elektronisko plašsaziņas līdzekļu pakalpojumos pēc pieprasījuma. Likuma 23. pants paredz, ka elektroniskais plašsaziņas līdzeklis, sniedzot pēc pieprasījuma tādu pakalpojumu, kuri var kaitēt nepilngadīgo fiziskajai, garīgajai un tikumiskajai attīstībai, nodrošina šiem pakalpojumiem ierobežotas piekļuves kontroli (lai parastos apstākļos tie nebūtu uztverami). Tāpat arī video koplietošanas platformām un citām vietnēm ir jāveic pasākumi, lai pasargātu sabiedrību no tādiem raidījumiem, lietotāju veidotiem video un audiovizuāliem komerciāliem paziņojumiem, kuru saturs var kaitēt nepilngadīgo fiziskajai, garīgajai un tikumiskajai attīstībai.

Tātad ziņu un izklaides portāli, strādājot likumu ietvaros, var izvēlēties, kādu saturu publicēt, un to pienākums ir brīdināt par satura aplūkošanas vecuma ierobežojumiem. Visbiežāk šajos portālos 18+ brīdinājums ir erotiska rakstura publikācijām, ja saturā ievietots video ar vardarbību, slepkavībām, smagām autoavārijām, nepatīkamiem skatiem un necenzētu leksiku.

GODPRĀTĪBA PRET PERSONU APLIECINOŠU DOKUMENTU

Ir interneta vietnes, kas paredzētas tikai pieaugušo auditorijai. Dažos gadījumos tajās nepieciešama lietotāja autorizācija, piemēram, personu apliecināošs dokuments vai bankas kredītkarte.

Latvijas lielākajos ziņu un izklaides portālos (*Delfi*, *TVNet*, *Jauns.lv*, *NRA.lv* u. c.) netiek pieprasīta lietotāju reģistrācija (izņemot šo portālu maksas satura sadaļas), lai apskatītu pieaugušajiem paredzēto saturu. Šajos portālos parādās tikai brīdinošs dialoglogs, uz kuru atbildēt apstiprinoši vai noraidoši var pēc godaprāta principa.

SPIEST VAI NESPIEST “MAN IR 18 GADI”?

Lai noskaidrotu, kā cilvēki reaģējuši uz brīdinājumu par vecuma ierobežojumu, ja saturs atrodas viena klikšķa attālumā, dzīvesstila portālā *Santa.lv* tika izveidots īpašs rīks. Likumi paredz dažādus aizliegumus par lietotāju personisko datu ievākšanu, tāpēc šis rīks tikai palīdz konstatēt faktu, cik daudz cilvēku atbild apstiprinoši vai noraidoši. Rīks neļauj redzēt lietotāju vecumu un citus parametrus.

Apskatīsim vienu piemēru. Portālā publicēta intervija, kurai ir pievienotas erotiska rakstura fotogrāfijas. Pirmo piecu dienu laikā pilngadību apstiprina 13 470 portāla lietotāju, bet noraidoši atbild 1118 (t. i., 7,6 %). Var tikai minēt, vai šie ir bijuši bērni un pusaudži, jaunāki par 18 gadiem, vai cilvēki, kuri vienkārši nav vēlējušies apskatīt saturu.

Lai noskaidrotu, kāda ir nepilngadīgo pusaudžu rīcība, kad viņi saskaras ar brīdinājumu, Draudzīgā aicinājuma Cēsu Valsts ģimnāzijā tika veikta skolēnu aptauja, kurā piedalījās 66 skolēni vecumā no 14 līdz 17 gadiem.

KĀ PIEAUGUŠO SATURS IETEKME BĒRNUM UN PUSAUDŽUS?

Latvijas Drošāka interneta centra pārstāve Maija Katkovska norāda, ka bērns, kurš ziņu un izklaides portāla ir ieraudzījis brīdinājumu par 18+ saturu, sevi nedaudz sagatavo tam, ko viņš tur redzēs. "Ja bērns sevi sagatavo tam, kas tajā publikācijā varētu būt, sekas pēc, piemēram, nepatīkama video, ieraudzīšanas varētu būt mazāk traumējošas."

Seksis saturs var būt dažāds, un tas atstāj atšķirīgu iespaidu uz bērnu un pusaudzi. Ieteicams atkarīga arī no bērna vecuma – ir svarīgi, vai saturu aplūko mazs bērns vai pusaudzis. Bērnu un pusaudžu psihoterapeits Nils Sakss Konstantīnovs stāsta: "Ir vairāki faktori: cik emocionāli un fiziski pusaudzis ir nobriedis, kādas ir viņa zināšanas par seksualitāti un kā par šīm tēmām tiek runāts ģimenē. Pusaudži var sākt izmantot seksuāla rakstura materiālus un pornogrāfiju, lai pašapmierinātos, kas ir normāli šajā vecumā. Tacu pusaudzis, kurš cīs no, piemēram, trauksmes traucējumiem, šos materiālus var izmantot, lai nomierinātos, kas var izvērsties par atkarību. Tāpat pastāv risks, ka pusaudži, izmantojot seksuāla rakstura materiālus, tā aizstāj seksuālo pieredzi reālajā dzīvē. Tas var kļūst par vienu uzskatītu dzimumdzīvi. No otras puses, šādi rīcībā nav tikai negatīva nozīme. Pusaudži jau vēsturiski ir izmantojuši seksuāla rakstura materiālus, lai pašapmierinātos. Tā ir pieņemama rīcība attiecīgajā vecumā."

Savukārt bērnam pastāv citi riski. "Ja bērns ir pārāk mazs, tad viņa psihe var nebūt nobriedusi un nespēj integrēt redzēto. Tā var būt traumatiska pieredze, pēc kuras var attīstīties psihiski traucējumi, piemēram, trauksme un depresija, kā arī pieaugot tas var ietekmēt seksuālo dzīvi," norāda Nils Sakss Konstantīnovs.

Psihoterapeits min, ka ir svarīgs konteksts, kādā bērns vai pusaudzis redz publikācijās nepatīkamus skatus, vardarbību, cētsirdību, materiālus ar slepkavībām: viņa psihoeemocionālais stāvoklis, attiecības ar vecākiem un tas, kā vecāki palīdz bērnam saprast, ko viņš ir redzējis. Savukārt tiem pusaudžiem, kuriem ir mentālas veselības problēmas un nosliece uz psihopātisku uzvedību, video ar vardarbību naķs par šiktu. "Vardarbīgs ainas, ciešanas, nepatīkami skati un pornogrāfija ir liels stimuls smadzenēm, ko

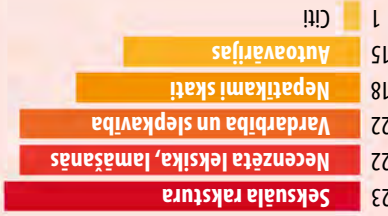
dažiem bērniem un pusaudžiem var būt grūtības integrēt. Dažkārt arī pieaugušajiem. Tas var atstāt iespaidu un radīt trauksmi, panikas lēkmes un citas veselības problēmas," atklāj psihoterapeits. Uz jautājumu, vai ziņu un izklaides portālos vajadzētu ieviestot pieaugušajiem paredzētu saturu, 69% aptaujāto atzīst, ka ir mēģinājuši aplūkot saturu, 27% aptaujāto norāda, ka nav mēģinājuši. 27% aptaujāto nav saskārušies ar šādu dialogu ziņu un izklaides portālos.

VAI VAR BŪT KAS EFEKTĪVĀKS PAR 18+ DIALOGU ZIŅŪ?

Uz jautājumu, vai ziņu un izklaides portālos vajadzētu ieviestot pieaugušajiem paredzētu saturu, psihoterapeits Nils Sakss Konstantīnovs atbild: "Tas varētu būt nodalīts un bērniem nepieejams saturs, bet jāreklāmas, ka erotika tomēr ir daļa no cilvēka dzīves, un tas, ko mēs vēlamies darīt, ir radīt pasauli, kur tas ir pēc

PUSAUDŽI ATZĪSTAS

Vairākums no 55 skoleniem, kuri mēdz apskatīt pieaugušajiem paredzēto saturu, norāda, ka tas ir seksuāla rakstura, arī materiāli ar necenzētu leksiku, vardarbību, slepkavībām, nepatīkamiem skatiem un autoavārijām.

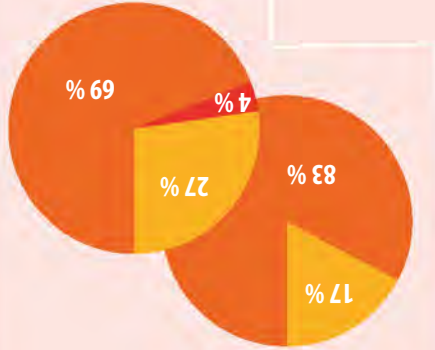


iespējas adekvātāk pieņemas un kur pusaudži zina, kā to iekļaut savā dzīvē. Jo vairāk mēs izslēgsim šādu saturu no kopējās telpas, jo biežāk pusaudži nonāks ar to saskarsmē nekontrolēta veida."

Savukārt Drošāka interneta centra pārstāve Maija Katkovska min dažādus digitālos rīkus, kurus vecāki var izmantot, lai mazi bērni nepieklūjtu pieaugušo saturam: "Viečne Youtube

PUSAUDŽI ATZĪSTAS

83% skoleni atbild, ka ir mēģinājuši un aplūkojuši pieaugušo auditorijai paredzētu saturu, 69% aptaujāto atzīst, ka brīdinājuma dialogoga mēdz melot par savu vecumu, savukārt trīs skoleni norāda, ka nav mēģinājuši. 27% aptaujāto nav saskārušies ar šādu dialogu ziņu un izklaides portālos.



var uzlikt ierobežojošo režīmu mazākajiem bērniem. Bērns varēs redzēt to saturu, kas nav atzīmēts kā bērniem kaitīgs. Ja par kādu video ir ziņots, ka tas ir nepilngadīgajiem nevēlams, tad brīdi, kad bērns mēģinās to atvērt, viņam parādīs brīdinājumu, ka tas nav iespējams. Savukārt Google atzīmē, ka tas nav iespējams, kas ierobežos rezultātus, kas bērniem tiek parādīti. Tas ir divas elementāras lietas, ko var darīt, lai pasargātu pirmsskolas vecuma bērnus. Vecāki bērni jau protams, uzreiz sapratīs, ka viņi neredz, un sāks meklēt, kā mainīt uzstādījumus, lai sasniegtu vēlamo saturu."

Maija Katkovska atgādina, ka vecākiem nevajadzētu dot savas ierīces bērniem: "Vecāki ir reģistrējušies dažādās vietnēs. Tādēļ vecāku ierīces parādās visas pieaugušajiem paredzētās reklāmas un cita veida informācija. Piemēram, iepriekšējā vakara tēti ir paskatīties izklaidējoša rakstura video, un nākamajā dienā viņš iedod bērnam savu telefonu, lai skatītos video par cūciņu Ēpu. Tad nav jābrīnās, ja parādīsies apakšveļas reklāmas vai kādas saturs, kas atbilst pieaugušo izklādes saites, kas atbilst pieaugušo izklādes vietās. Algoritms piemēlē to saturu, ko cilvēks jau ir skatījis."

Maija Katkovska norāda, ka šobrīd liela problēma ir Eiropas Savienības normatīvo aktu nesakrītība. "No vienas puses, ir jānūpjas par bērnu drošību, lai viņiem nav pieejams šis saturs, un viņiem kāda veida būtu jāautorizējas – vai nu ar personu apliecinātu dokumentu, vai kredītkarti. Tācu pretī ir otra regula par to, ka uzņēmumi nedrīkst ievākt pārāk daudz informācijas par saviem lietotājiem."

Kāpēc Eiropas medijiem vajadzētu sadarboties un veidot JAUNU DIGITĀLO PLATFORMU?

Autore: Olivija Samnika (*Olivia Samnick*)

Olivija Samnika (*Olivia Samnick*), žurnālistikas, mediju un komunikāciju maģistre, ir vācu žurnāliste. Viņas profesionālā darbība ietver multimediju publikācijas Vācijas vadošajā ziņu žurnālā *Spiegel Online* un žurnālā *Geo*, kā arī dokumentālo filmu veidošanu par bēgļiem un migrāciju. 2021. gadā viņa kļuva par Eiropas Žurnālistikas observatorijas (*European Journalism Observatory, EJO*) stipendiāti. Sk. www.oliviasamnick.com

Sociālie mediji, meklētājprogrammas un citas digitālās platformas ir neatņemama mūsu ikdienas sastāvdaļa: tās ne tikai ietekmē mijiedarbību citam ar citu, bet arī pasaules uztveri un katram sava viedokļa izveidi.

Saskaņā ar profesores *Dr. Birgitas Stārkas (Birgit Stark)* ziņojumu sociālo mediju platformas mūsdienās ir tikpat spēcīgas kā tradicionālie mediji, un digitālo platformu dominēšana ir drauds kopējam mediju tirgum. To zinot, tiek meklēti veidi, kā Eiropas plašsaziņas līdzekļi varētu atgūt savu spēku un aizsargāt augstas kvalitātes profesionālo žurnālistiku. Viena pieeja būtu veicināt Eiropas plašsaziņas līdzekļu sadarbību. Piemēram, ziņu kanālu *Euronews* 1992. gadā radīja desmit valstu raidorganizācijas ar mērķi veidot visas Eiropas perspektīvu par finanšu tirgus situāciju. Savukārt Francijas–Vācijas televīzijas kanāls *Arte* tika dibināts, lai vācu un franču

sabiedrībā rosinātu kultūras izpratni.

Vācijas valdības pasūtītajā zinātniskajā 2021. gada mediju un komunikācijas pārskatā eksperti pētīja šādas sadarbības stratēģijas un rekomendēja lietot kooperatīvas mediju platformas, kas orientētas uz kopējā labuma veidošanu. Šādas platformas, pēc ekspertu domām, varētu savienot televīzijas, digitālo, radio un drukāto mediju saturu, palielinot tā atpazīstamību un pieejamību tiešsaistē, turklāt tām tiktu radīts vienots, saskaņots



Foto: depositphotos.com

vērtību pamats. Profesors **Dr. Kristofers Nøibergers** (*Christoph Nøiberg*) no Berlīnes Brīvas universitātes un Valzenbaumma institūta ir viens no šī ziņojuma autoriem.

Intervija *ELC* stipendiatei **Olīvījai Samnikai** *Dr. Nøibergers* stāsta par sociālo mediju un meklētājprogrammu radītājiem draudiem un skaidro Eiropas mediju tīkssaisītes platformas koncepciju.

– Ir grūti iedomāties, ka lielāka daļa cilvēku pavadītu dienu, neieskatoties Facebook, Instagram vai neizmantojot Google. Cik liela ir digitālo platformu ietekme uz žurnālistiku Eiropā?

– Lielai Ar platformām es domāju gan sociālos medijus, gan meklētājprogrammas, piemēram, *Google*. Šīs platformas lielā mērā nosaka to, kā cilvēki izmanto ziņas. Parliedzinotā ceturta daļa jau mēģinājis savu galveno ziņu avotu. Sociālos medijus kā savu galveno ziņu avotu. Ikvēns, kas lieto šīs platformas, – ne tikai mediji, bet arī uzņēmumi, pilsoniskās kustības, politiķi – var tikt uzvertas kā vienlīdzīgs ziņu izplatītājs.

Ekonomisko motīvu vadītās platformas, piemēram, Facebook, tīktu aizstātas ar skaidru sabiedriskā pakalpojuma misiju.

reklāma rada spiedienu uz kura starpniecību galvenokārt tradicionālo reklāmas tirgu, ar tika finansēta žurnālistika.

Turklāt mediju uzņēmumiem ir grūti pārvaldīt un uzturet savus zīmolu, atrodoties ziņu pīdos, kas apņēm lietotājus. Saitīne ar auditoriju ir tā, kas žurnālistikai ļauj plaukt. Uzticība ir ļoti svarīga. Galu galā auditorijai ir ierobežotas iespējas pašai pārbaudīt to, kas ir avīzes. Šāda saīkne ar saturs pirmavotu pasīrēzējos sociālajos medijos un meklētājprogrammā platformas nepastāv.

– Kādas ir iespējas izjaukt šīs līdzatkarīgās žurnālistikas un digitālo platformu attiecības?

– Viena iespēja ir saīstīta ar platformu regulējošiem pasākumiem, piemēram, *Network Enforcement Act* Vācijā. Tas ir paredzēts, lai apkarotu naida nozīegumus un efektīvāk cīnītos pret citu potenciāli nelikumīgu saturs sociālajos medijos. Otra iespēja ir pasīiem veidot žurnālistikas platformas kā labāku alternatīvu.

– Kapēc tā ir problēma?

– Pirmkārt, pasīrēzējas platformas katra pašā ziņā ir izlemī, kas ir vai nav ziņas. Viltus ziņas, sazvērestības teorijas un īstās (profesionālās – *red*) ziņas var tikt viegli sajauktas. Otrkārt, žurnālistika ir atkarīga no šīm platformām.

– Cik liela mērā žurnālistika ir atkarīga no šīm platformām?

– Žurnālisti un mediju uzņēmumi mījēdarbojas ar auditoriju digitālajās platformās. Vīņī tajās reklāme savu saturs un veīc saturs izpēti. Platformas nodrošina infrastrukturu šīm aktivitātem. Tajā pašā laikā žurnālistikai nav nekādas ietekmes uz to, kā šī infrastruktūra darbojas.

– Kā palāusānas uz šīm platformām ietekmē žurnālistiku?

– Gan auditorijas sarītkošā veīme maksāt par žurnālistikas saturs, gan reklāmas tīrgus ļējpsīdē ir saīstīta ar pīeaugumu digitālo platformu segmentā. Sociālo mediju lietotāji ir pēraduši pīe bezmaksas saturs. Tīēssaisītes

– Kādas varētu būt kopējas Eiropas žurnālistikas platformas priekšrocības?

– Ekonomisko motīvu vadītās platformas, piemēram, *Facebook*, tīktu aizstātas ar skaidru sabiedriskā pakalpojuma misiju, līdzīgi kā tas ir sabiedrisko plašsaziņas līdzekļu gadījumā. Kopīgā Eiropas mēroga mediju platforma var arī palīēināt katrs atsevišķā platforma sasīēdzāmību. Turklāt šāda platforma var nodrošināt tehniskos resursus, kas nepastāv pasīrēzējos sociālajos medijos un meklētājprogrammās. Tas dotu medijiem jaunās radošās iespējas un jaunās pašnotēikšanas tīēstības. Šāda platformā tīktu prezentēta arī Eiropas kultūras daudzveīdība, tadējādi sīēdzot iespēju veīdēt vīenotu

Eiropas izpratni.

– Kā varētu izskatīties šāda vīenota Eiropas mediju platforma?

– Manuprāt, tā nebūtu vīena mediju platforma, bet gan vairākas eksperimentālas platformas. Protams, ne katrs drīkstētu tajā darboties. Šādi

Žurnālisti aktīvi strādā digitālajās platformās, bet nevar ietekmēt to darbību.

piekļīēves ierobežojumi varētu novērst pīēidožurnālistikas, tas ir, ziņu, kas sīkīetami atgādina kvalitatīvu žurnālistiku, bet tēdas nav, izplātību.

– Vai ir ideja izveīdēt Eiropas mediju bibliotēku?

– Manuprāt, šāda mediju platforma nebūtu tīkai mediju bibliotēka, kurā dažādi plašsaziņas līdzekļi var padarīt pīējāmu savu saturs. Šai platformai būtu jāiet solī tālāk.

– Kā to varētu paveikt?

– Vadīšana un navigācija īntēmetā kījūst ar vīen nozīmīgākās. Vīens no uzdeveumiem būtu brīdināt par viltus ziņām.

– Jūs publicācija rosīna secināt, ka Eiropas mediju platformai jābūt vērstai uz sabiedriskā labuma veīdošanu. Cik liela mērā vērtībām ir nozīme šī mērķa sasīēgšanā?

– Kopējās sabiedriskās labums nozīme īberālās demokrātijās vērtības, piemēram, Vācijas pamatlīkuma 5. pants garantē saīņas brīvību. Šīs vērtības būtu platformas priekšnotēikums, paturot prātā, ka atsevišķās valstīs, piemēram, ŀngarījā, šādas sarīnas ir ļoti sarežģītas.

– Kādas vērtības vēī ir svarīgas, veīdējot vīenotu žurnālistikas platformu?

– Zīņu kvalitatē, daudzveīdība, vīēlīēdība, iekļāšana un vīedokīņu nodalīšana īr dažas no vērtībām, kurās mēs apspīēdam raksta.

– Eiropas Savēnībā vīena īr atzītas 24 oficiālās un darba valodās. Zīņojumā norādīts, ka būtu būstīēlī jāīstīta mašīntulkosānas sīstēmas, lai saturs vīenā valodā varētu tīkt izplātīts citās valstīs. Kas vēī būtu jāņem vērtā?

Kādā veīdā varētu notīkt pīeānsēšana? Kā var tīkt nodrošināts fīnansējums? Kā saturs veīdēt tā, lai tas pīesaisītu plašāku auditoriju? Tīē vīsi īr jāūtājumi, kas būtu jāīstīna papīlīdu valodās darjērai, attīstīot vīenotu Eiropas mediju platformu.



kultūras pētījumi

- Mūzika, kas apdzied skaisto un pievilcīgo
- Traģiskas bērnības atmiņas par Salaspils darba nometni
- Intervija ar reperi ansi

Populārā
mūzika skan visur,
arī publiskās vietās –
lielveikalos, sabiedriskajā transportā
un citviet. Ja dziesmu tekstos vairāk tiek
runāts par sievietes ķermeni un ārieni,
mazāk par prātu un zināšanām, vai
to varam skatīt seksisma un
dzimumstereotipu kontekstā?
Vai šāda mūzika veido
attieksmi pret
dzimumiem un
to lomām?

Mūsu karogs ir **MEITENŪ** **BRUNČI**,

Autore: Kerija Broka

Mēs dzīvojam laikā un sabiedrībā, kurā pēdējo gadu laikā ir vērojama aktīva feminisma kustība, risinās diskusijas par sieviešu tiesībām, seksismu un dzimumstereotipiem, dzīvesbiedru likumu un LGBT kopienas.

Varētu teikt, ka pasaule vairākās jomās ir ceļā uz līdztiesību, taču šis ceļš nav bez opozīcijas šķēršļiem. Daudzi no tematiem ietver ikdienas dzīvi, attiecības un sadzīviskas lietas, taču šajā kontekstā var apskatīt arī dažādus kultūras aspektus, piemēram, dzimumstereotipus un seksismu populārās mūzikas tekstos.

DISKUSIJA PAR SEKSISMU UN DZIMUMSTEREOTIPIEM

Seksisms un dzimumstereotipi pastāvējuši vienmēr. To rašanos var attiecināt uz laiku, kad kā sabiedrības organizācijas forma sākās patriarhāts, kurā noteicošā loma bija vīriešiem. Izraēliešu vēsturnieks Juvāls Noa Harari raksta, ka tas pastāvējis jau agrārās revolūcijas laikā 11.–13. gadsimtā, kad attīstījās lauksaimniecība un zemkopība un vīriešu kārtas pārstāvji tiecās pēc noteicošās lomas ģimenē un saimniecībā.

Seksisma un dzimumstereotipu temati aktuālāki kļuva arī sufrāzisma laikā 20. gadsimta sākumā, kad sievietes Lielbritānijā uzsāka aktīvu cīņu par savām tiesībām. Divdesmitā gadsimta vidū parādījās dzeja un literatūra, kur sievietes apsprieda šīs tēmas. Mūsdienās tēmas par seksismu un dzimumstereotipiem ir nosacīti saplūdušas ar diskusijām par feminismu, sieviešu tiesībām, LGBT kopienas aktivitātēm un citiem jautājumiem.

Kembridžas vārdnīca piedāvā definīciju, ka "seksisms ir pārliecība, ka viena dzimuma pārstāvji ir mazāk spējīgi, atjautīgi, prasīgi, gudri par otra dzimuma pārstāvjiem". Jēdziens ietver aizspriedumus, stereotipus un diskriminējošu attieksmi. No seksisma cieš arī vīrieši, tomēr visbiežāk tas tiek attiecināts uz sievietēm. Visbiežākā kategorija, kurā tiek runāts par seksismu, ir profesija un darbs. Pastāv stereotipizēts uzskats, ka ir profesijas, kuras ir piemērotas tikai vīriešiem, un ir tādas, kas domātas sievietēm. Persona, kura rīkojas diskriminējoši, tiek dēvēta par seksistu.

Kultūrpētnieks Deniss Hanovs norāda, ka, "pateicoties globālajiem procesiem, mēs sekojam tam, kas notiek pasaulē. Neesam ledus laužēji vai čempioni, bet tas notiek fragmentāri, margināli un noteiktajā liberāli intelektuālajā vidē".

Feministe Linda Curika par pēdējo gadu norisēm saka: "Kopumā, mainoties paaudzēm, mainās arī sabiedrības attieksme. Tomēr ir organizācijas un viedokļu līderi, kas aizstāv tās saucamās tradicionālās vērtības un mēģina ieviest dažādus likumus un iniciatīvas, kuras ierobežo sieviešu tiesības, piemēram, seksuālās veselības, abortu jautājumā. Tāpat ir puses, kuras mēģina ierobežot partnerattiecību likumu, uzsverot, ka sievietes galvenā vērtība ir būt par māti tradicionālā ģimenē. Tās ir politiski orientētas kustības, kuras izplatās Eiropā un mēģina apstādināt progresu."

Dzimumdiskrimināciju, stereotipus un seksismu var skatīt daudz dažādos kontekstos: ikdienas komunikācijā, profesijās, sadzīvē, ģimenes dzīvē. Retāk par šīm tēmām runā, analizējot kultūras darbus. Viens no laukiem, kur šo var apskatīt, – latviešu populārā mūzika. Pirms vairāk nekā gada žurnālā *Rīgas Laiks* seksismam un dzimumstereotipiem mūzikas vēstījumos pievērsās publicists Ilmārs Šlāpins: "Dzimumu nevienlīdzību sabiedrībā lielā mērā nosaka tās populārās kultūras parādības. Latviešu populārā mūzika, estrādes dziesmas un šļāgeri, kas veido lielāko daļu Latvijā visvairāk klausītā radio kanāla *Latvijas Radio 2* repertuāra, nepārprotami ietekmē kolektīvos priekšstatus. Dziesmu melodijas ir lipīgas, tradicionālie vai mūdienu deju ritmi, vienkāršā uzbūve un vairākkārt atkārtotās piedziedājuma frāzes iespējas atmiņā pat tad, ja klausītājs apzināti nepievērš tam uzmanību un necenšas iedziļināties saturā."

LATVIJAS MŪZIKAS TELPA

Muzikoloģe Gunda Miķelsone stāsta, ka populārās mūzikas telpa pie mums pēdējo 30 gadu laikā ir nenoliedzami attīstījusies gan kvantitatīvi, gan kvalitātes ziņā: "Pozitīvākā tendence ir žanru sazarotība, jo pakāpeniski līdzās klasiskai popa, roka un hip-hop mūzikai ir ienākuši arī citi subžanri, kas saistīti ar ārzemju populārās mūzikas ietekmi. Par to noteikti jāpateicas gan globālai informācijas plūsmai, gan latviešu mūziķu iespējām studēt ārzemēs. Lielu attīstības lēcieni mūsdienās veicinājusi arī Latvijas alternatīvā populārās mūzikas skatuve. Tomēr, runājot par vadošajiem populārās mūzikas izpildītājiem Latvijā pēc klausītāju skaita un citiem kvantitatīviem parametriem, diemžēl

jāsecina, ka viņu attīstība kavējas vismaz desmit gadu vecas pasaules populārās mūzikas paradīgma. Par to spilgti var pārliecināties, redzot, kā pašmāju pazīstamākās grupas pakāpeniski zaudē savu unikālo skanējumu un pārtop par pilienu absolūti vienādas masu mūzikas diķi (grupas *Prāta Vētra* pēdējo gadu veikums) vai kaut vai aplūkojot Latvijas Televīzijas autoru un izpildītāju konkursa *Supernova 2022.* gada pusfināla pietiekumus."

Uz jautājumu, vai, mainoties laikam, latviešu mūzikā ienāk arī sociāli aktuāla tematika un tiek izskausti pastāvošie stereotipi, muzikoloģe atbild, ka pašlaik dziesmu tekstu autori diezgan nelabprāt runā par dzimumstereotipiem un turpina radīt darbus ar, tā teikt, tradicionālajiem vēstījumiem. "Manuprāt, šī kūtrība jāsaista ar cilvēku psiholoģiju un vispārīgu nevēlēšanos kāpt ārā no ierastā tēmu loka. Te vēlreiz jāpiemin šī gada *Supernovas* konkurss. Mani ļoti pārsteidza, ka 2022. gadā Latvijas dziesmu tekstu autori vēl projām uzskata, ka šādi izteikumi kā "Instead of meat I eat veggies and pussy / I like them both fresh, like them both juicy" (Citi Zēni, *Eat Your Salad*) vai "I wanna get drunk / I wanna get high / I wanna make love with you tonight" (Bermudu Divstūris, *Bad*) ir eleganti, asprātīgi un nesis Latviju pretī uzvarai Eiropas dziesmu konkursā. Bet, protams, arī *Supernovā* ir izņēmumi, piemēram, pagājušajā gadā daudz kritizētajā Samantas Tinas dziesmā *The Moon is Rising* atrodams atsevišķām sabiedrības grupām saistošs vēstījums: "My rules, your rules / I'm a woman, I'm a ruler / You got something to say / Say it to my face." Vieni dziesmu autori turpina aizsākt, bet citi pielāgojas norisēm un idejām atsevišķās sabiedrības grupās un integrē to savā daiļradē.

POPULĀRĀ MŪZIKA – KOLEKTĪVĀS APZIŅAS VEIDOTĀJS VAI FONŠS?

Dziesmu melodijas mēdz būt lipīgas, un dažkārt cilvēki pat nepievērš uzmanību, ka, atrodoties lielveikalā, dzied līdz dziesmai: "Atceries man, tikai atceries man / Es saku: atceries man, kā es tev" (Linga, *Atceries man*). Vai mūzika, kas skan sabiedriskās vietās, atstāj iespaidu uz cilvēka apziņu?

Deniss Hanovs saka: "Es domāju, ka šīs dziesmas noteikti veido sabiedrības vairākuma attieksmi pret tiem tēliem un ķermeņiem, kas tiek apdziedāti šajās dziesmās. Tā tas ir vienmēr bijis populārajā kultūrā. Vienlaicīgi es domāju, ka tā ir fona



Muzikoloģe Gunda Miķelsone:

“Sievietes tēla romantizācija vai objektivizācija ir sabiedrības spogulis. Es to nekādā veidā neatbalstu.”

mūzika, kuru daudzi, pieļauju, nemaz nedzird. Cita lieta – ne vienmēr sabiedriskajās vietās skan populārā mūzika.”

Muzikoloģe Gunda Miķelsone uzskata, ka mūzika sabiedriskajās vietās daļai cilvēku raisa asociācijas, rada stimulu vai mudina dziedāt līdzī, tomēr daudziem tas ir neko neizteicošs fons. “Sabiedrību drīzāk varētu ietekmēt radio programmas vai mūzikas izvēle dažādās straušanās platformās, ko cilvēki izvēlas klausīties mājās vai darbavietā. Mūzikas izvēli varētu salīdzināt ar mediju lietošanu – katra radio programma iestājas par savām vērtībām un veicina šo vērtību popularizēšanu. Šāda prakse ir pilnīgi normāla, tomēr no tās cieš klausītājs, kurš regulāri klausās tikai vienu radio programmu un apzināti vai zemapziņā *uzsūc* tās vēstījumu. Savukārt mūzikas straušanās platformu kontekstā jāmin cits fenomens – cilvēki visbiežāk klausās sev ierastu mūziku un retāk cenšas iegūt jaunu mūzikas klausīšanās pieredzi,” norāda muzikoloģe.

SEKSISMS UN DZIMUMSTEREOTIPI LATVIEŠU POPULĀRAJĀ MŪZIKĀ

Mēģināsim izprast latviešu populārajā mūzikā valdošos dzimumstereotipus un seksistiskos vēstījumus, sieviešu un vīriešu lomas un attiecības. Dziesmu tekstos ir vairāki elementi, kas par to liecina. Ilmārs Šlāpins raksta: “Šos elementus var klasificēt pēc konkrētām pazīmēm: visbiežāk tie apraksta sievieti kā objektu, nereti – seksuālas iekāres objektu. Tie objektivizē sievieti, runājot par to kā par atsevišķu ķermeņa daļu un orgānu kopumu. Tie slavē sievietē īpašības, kuras apmierina vīrieša vajadzības pēc komforta, attēlo sievieti tā

tradicionālajās dzimumlomās – raudam, skumstam, ilgojamies, darām sieviešu mājās darbus un tamlīdzīgi. Nereti tiek lietoti vārdi, kas norāda uz sievieti kā sociāli zemāku būtni, kura jāpamāca vai jāpakļauj. Vērtējot sievieti, biežāk tiek minēts izskats un fiziskie dotumi, nevis prāts, zināšanas, rakstura īpašības. Ja arī tiek runāts par sievietes emocijām, tās tiek minētas kā negatīvi stereotipi, kas piemīt visām sievietēm. Minot sievieti kā seksuālo pakalpojumu sniedzēju, nereti tiek attaisnota vardarbība un seksuāla uzsmākšanās. Šis uzskaitījums ņemts no pētījumiem, kas veikti ASV, analizējot kantrimūzikas tekstu saturu un pārmaiņas dažādos periodos.

Mēs pamēģināsim to izmantot, pavērtējot pašmāju dziesmu liriku.”

“Kā tevi sauc, mazā, kā tevi sauc? / Tev taču acis atkal vizbuļu daudz / Un tavs smaidis pusnakti pārvērtās dzejoli / Mazā, Dievs tevi mil” (Nikolajs Puzikovs, *Dievs tevi mil*) – šajā tekstā var saskatīt sieviešu tēla romantizāciju un ķermeņa objektivizēšanu, proti, sievietes ķermenim tiek piedēvēts viss romantiskais un skaistais. “Vēl rozes tu plūc nenotvīkdama. .. / Vēl tu uzsmaidi visai pasaulei, vēl tu nezini sava skaistuma / Paies laiciņš īss, un tu nosarksi / Dārza maliņā rozes ieraugot / Un tu plūksi tās vienam vienīgam / Un tu smaidīsi vienam vienīgam / Karsti slavēs viņš tavu skaistumu / Bet es staigāšu kā pa rudeni” – klausoties šīs dziesmas vārdos, saprotam, ka kāds novēro sievieti un aprīno viņas ārēni. Šis fragments liek arī domāt, ka sieviete ir pārāk jauna attiecībām – “vēl tu nezini sava skaistuma” un “paies laiciņš īss”, kad viņa uzsāks attiecības. Novērotāja vārdi “es staigāšu kā pa rudeni” liecina, ka viņš uzskata sevi par neatbilstošu vai varbūt vecāku.

“Kad klētiņā dusēsi tu / Pie tevis es aiziešu / Es zinu, tu gaidīsi mani, ai, mani / Un durtiņas ciet neslēgsi / Milu mazo Lulu! / Sapņoju par tevi vien / Jo šai naktī, Lulu, ai, Lulu / Milēšu tik tevi vien” (Ilmārs Dzenis, *Lulu*). Šī dziesma ir par sievietes iekārošanu un vēlmi nodoties fiziskajai tuvībai, arī par sievietes pakļaušanu. Lidzīgi vērtējama arī Lingas nedaudz brutālākā dziesma *Atdodies man*: “Tu nāc man klāt, lai varam sākt noraut visu nost / Varēs kliegt, un

to arī darīsim. Paliec te, kur tu esi / Atdodies man, tikai atdodies man, es saku atdodies man, kā es tev.” Jauniešu vidū populāra ir savienības Bermudu Divstūris dziesma *Labi*: “Redziet, meitenēm patīk džeki ar lielu māju un lielu mašīnu / Bet mums patīk, mums patīk meitenes ar lieliem pupiem un lielu pakaļ” – šīs dziesmas vārdos redzams stereotips par to, ka sievietes interesē vīrieša materiālais stāvoklis, savukārt vīrieši apliecina seksuālu interesi par sievietes ķermeni.

Kā piemērs ir arī grupas PND populārā dziesma *Meitene*, kuras rindās ir seksualizēts sievietes tēls, apdziedāti viņas fiziskie dotumi: “Ei tu skaistā meitene / Kāpēc tev nav grebene / Silikona pupi / Bagāti radi?” Arī šī dziesma ir izplatīta jauniešu vidū, vietnē *YouTube* tai ir vairāk nekā miljons skatījumu. Lai labāk saprastu, kas ir šī meitene dziesmas rindās, uzdevu jautājumus vārdu autoram Mārcim Pumpuram. “Dziesma radīta pirms vairāk nekā divdesmit gadiem, jaunībā. Mēs tur dziedam par to, kas mums tobrīd ir svarīgi un aktuāli. Meitene šajā dziesmā ir vispārīga, tas ir tāds idealizēts meitenes tēls,” saka mūziķis.

Apšatot dziesmu piemērus, feministe Linda Curika saka: “Man liekas, ka tas tā tradicionāli ir bijis, ka sievietes tēls tiek romantizēts, objektivizēts vai seksualizēts. Domāju, ka mēs pieņemam tos vēstījumus kā normu gan televīzijā, gan kino, gan reklāmās, gan arī mūzikā. Šajos piemēros ir heteronormatīvs dzīves skatījums, bet tas ir arī ļoti tradicionāls. Šķiet, ka kopumā ir divi ceļi: viens ir tāds, kur sieviete tiek absolūti romantizēta, piemēram, Puzikova dziesmā viņa ir ēterisks tēls, mūza, kurā vīrietis iemīlas, kuru viņš idealizē un saredz viņā dabas personifikāciju vai dabas skaistumu. Un otrs ir Lingas un Dzeņa dziesmā, kurā sieviete vīrietim ir seksuāls objekts.”

Kultūrpētnieka Denisa Hanova uzskati par sievietes ķermeņa apdziedāšanu un tēla romantizēšanu ir šādi: “Sievietes tēla romantizācija ir bijusi tik ilgi, cik pastāv cilvēks, un tik ilgi, cik pastāv dzejnieks vai dziesmu tekstu autors. Es domāju, ka tas noteikti arī turpināsies. Apdzied gan sievietes un vīrieša ķermeni, gan bērnus, gan dzīvniekus un citas lietas. Lidz ar to es domāju, ka šeit diez vai varētu veidoties kāda attieksme, drīzāk tā ir sena, sena cilvēka spēja reflektēt dzejiskā formā. Tā ir daļa no dzejas elementiem, un sievietes ķermeņa

apdziedājums pat Vecajā Derībā ir saistīts ar to, ka noteikta ķermeņa daļa tiek uzskatīta par īpaši valdzinošu vai skaistu, to, kas rosina iztēli vai kaisli, un es domāju, ka tā ir sena pasaules tekstuāla tradīcija. Tā dziesmas definē kā milas liriku. Tad milai ir dažādas formas. Ir platoniskā, ir tāda, kas dod mājienu par fizisku tuvošanos. Daļa no mīlestības, protams, ir erotika, tātad seksualitātes pieredze. Tādēļ es domāju, ka svarīgākais, lai teksti nepazemo. Lai teksti neapstiprina un nelegitimē tos stereotipus, kas jau pastāv, lai nebūtu tā, ka kāds teiktu: "Jā, ir forši domāt, ka sievietē ir stulba." Vēlāk tāds priekšstats var novest pie tā, ka sievieti diskriminēs arī darba tirgū. Kas tāds noteikti nav pieļaujams!"

Savukārt muzikoloģe Gunda Miķelsone, apskatot piemērus, saka: "Sievietes tēla romantizācija vai objektivizācija ir sabiedrības spogulis. Es to nekādā veidā neatbalstu, bet, kā jau minēju iepriekšējā jautājumā, šī prakse ir saistīta ar sabiedrības neizglītību seksisma un dzimumstereotipu jautājumos. Diemžēl tā ir bijis gadsimtiem ilgi, un tas sakņojas jau akadēmiskās mūzikas tradīcijā, no kuras laika gaitā attīstījušies visi populārās mūzikas žanri. Ja atskatāmies vēsturē, zināms, ka gadsimtiem ilgi sieviešu tiesības aprobežojās ar bērnu dzemdēšanu, ēdināšanu un audzināšanu. Ja lūkojam mūzikas virzienā, mūzikas vēsturē bijušas neskaitāmas sievietes komponistes, kuras radījušas brīnišķīgu mūziku, bet drīz vien atteikušās no komponistes titula, jo, paralēli precībām, bērnu dzemdēšanai un sadzīves rūpēm, viņas saņēma sabiedrības nosodījumu par to, ka uzdrīkstējās tik nepiedienīgi piešķirt sev komponistes titulu, kas vēsturiski tika uzskatīta par vīriešu profesiju. Tas savukārt veicināja to, ka mūzikas radītāju sieviešu bija ārkārtīgi maz, līdz ar to sieviešu dzīves atspoguļojumu sāka radīt vīrieši. Vēsturiski spilgtākais piemērs ir vācu romantisma komponista Roberta Šūmaņa dziesmu cikls *Sievietes mīla un dzīve* ar Adelberta Šamiso dzeju, kas mēģinājis ielūkoties sievietes jūtu pasaulē caur vīrieša prizmu. Tur sievietes dzīves kulminācija sasniegta brīdī, kad sievietē pirmo reizi ieraudzīja virieti – viņas mūža

mīlestību –, un detaļās aprakstīts, kādus ekstātiskus augstumus šis dzīves brīdis viņai nesīs. Kāds ir šī vēstījuma rezultāts? Absolūti kreiss priekšstats par sievietes lomu sabiedrībā, kas iegūts caur pārliecību, ka pasaule bez sievietēm nav iespējama, bet sievietes nevarētu pastāvēt bez vīrieša lomas tajā.

Savukārt turpmākajos gadu desmitos un simtos cilvēki klausījās šajā traktējumā un redzēja to kā romantikas esenci ar moto "Man patīk sievietes, es viņas milu. Arī es vēlos, lai viņas būtu manas mūzas", pat neaizdomājoties par iespēju ļaut izteikties pašām sievietēm. Lidzīgi jāvērtē pornogrāfija mūsdienās – vai seksa industrijas veidotajās filmās attēlotais ir realitātei atbilstošs vai drīzāk kāda iztēles auglis? Protams, pēdējo gadu laikā arī popkultūras filmās ieraugāmi arvien pozitīvāki piemēri, kur sievietes seksualitāti beidzot iespējams ieraudzīt arī caur sievietes prizmu un starppersonu attiecībās jaušams lielāks dabiskums nekā filmās līdz divtūkstošo

gadu sākumam. Es piekritu, ka sievietes tēls dziesmu tekstos tiek objektivizēts, jo, lai arī cik daudz par to runā un cenšas izskaidrot, ka šāda objektivizācija nav pieļaujama, ir jāpaiet ilgam laikam, lai šīs gadsimtu ilgās tradīcijas pamazām izmirtu. Taču mēs esam ceļā.

Sievietes seksualizēšana vai romantizēšana dažādos līmeņos ir saskatāma visos dziesmu tekstu paraugos. Daži ir šķietami nevainīgi, piemēram, Rūdolfa Blaumaņa milas lirika Emīla Dārziņa solo dziesmā *Vēl tu rozēs plūc*, bet daži jau atklāti un skaļi nostājas sievietes objektivizācijas virzienā, piemēram, grupas Bermudu Divstūris dziesmā *Labi*. Patiesībā romantizētā tipa dziesmu tekstos es nesaskatu sadursmi ar saviem uzskatiem, bet visvairāk iebilstu pret tiem tekstiem, kuri uzceļ vīrieša seksuālo iekāri uz pjedestāla kā vienīgo sievietes vērtības noteikšanas faktoru. Klāva Elsberga un Gata Zaķa dziesmā *Nāk nakts* stāstīts par sievieti (dziesmā viņa nodēvēta par meiteni), kuras *skumjo* dzīvi definē fakts, ka viņai nekad nav pieskāries vīrietis. Ļoti ceru, ka šobrīd aug jauna paaudze, kura pēc desmit divdesmit gadiem šo dziesmu nespēs uztvert nekā citādi kā divainu vārdu virkņējumu ar tikpat divainu un neko neizsakošu nozīmi."

VAI JEBKURU AUTORU VARAM VAINOT SEKSISMĀ?

Noteikti nē. "Deviņdesmito gadu mūzikas tekstu autori nedomāja, ka kādreiz viņu mūzika tiks analizēta seksisma un dzimumstereotipu kontekstā, jo tobrīd šādas tēmas ne tikai nebija aktuālas, bet Latvijā par tām reti kurš bija dzirdējis," norāda muzikoloģe.

Arī kultūrpētnieks Deniss Hanovs piekrit, ka mūziķi tolaik nedomāja šādā diskursā, un min, ka "dziesmu nozīmes, protams, mainās, bet tās tiek piešķirtas noteiktā laikmeta diskursīvā ietvarā".

Tomēr tas neliedz ar šodienas acīm analītiski paskatīties uz vēstījumiem kā tādiem. "Domāju, ka vērts pārrunāt jautājumu par to, ko ar savu dzimumdiskriminējošo vēstījumu mūzikā domā šodienas dziesmu tekstu radītāji. Taču pagātnē radītos darbus nevajag atstāt bez uzmanības – tie ir jāizgaismo, lai izglītotu sabiedrību un padarītu to empātiskāku un izprotošāku par šodien aktuālajiem procesiem." ?



Foto: depositphotos.com

PIRMĀS BĒRNĪBAS ATMIŅAS – **SALASPILS** darba audzināšanas nometne

Autore: Ieva Cepliša

2021. gadā apritēja 80 gadi kopš Salaspils darba audzināšanas nometnes (zināmas arī kā Salaspils koncentrācijas nometnes) nodibināšanas. Annas Ceplišas pirmās bērnības atmiņas ir saistītas tieši ar Salaspils nometni. Anna piedzima Baltkrievijā un Latvijā nonāca piespiedu kārtā, kad viņu trīs gadu vecumā kopā ar brāli un mammu ievietoja nometnē. Lai arī ir pagājuši 80 gadi un notikušais piedzīvots agrā bērnībā, Anna to spilgti atceras joprojām.



Klausoties Annas atmiņu stāstā, pamanīti neatrisināti jautājumi un trūkstoša informācija, kuru toreiz viņai neatklāja, piemēram, par viņas vecāku likteni. Pastāvošie mīti par bērnu paverdzināšanu un mirušo skaitu liek meklēt paralēles starp atmiņām un šī brīža vēsturiskajiem skaidrojumiem. Neatrisinātos jautājumus, vēsturisko notikumu hronoloģiju un mitus par darba audzināšanas nometnēm Latvijā palīdz noskaidrot vēsturnieks un grāmatas "Aiz šiem vērtiem vaid zeme. Salaspils nometne 1941–1944" līdzautors Uldis Neiburgs.

NOKĻŪŠANA LATVIJĀ

Salaspilī nonāca dažādu Eiropas valstu iedzīvotāji – latvieši, poļi, lietuvieši, igauņi –, galvenokārt politieslodzītie. 1943. gadā Salaspilī ieslodzīja arī aptuveni četrarpus tūkstošus Baltkrievijas iedzīvotāju, kuru arestēja Latvijas pierobežā partizānu apkarošanas akcijā "Ziemas burvība". Arestēto vidū bija arī trīs gadus veca meitene Anna, viņas vecākais brālis, kuram bija 13 gadu, un mamma. Anna nokļūšanu Salaspilī atceras miglaini, taču atminas savas lielās bailes no nezināmā un satraukumu visapkārt. Nevienš toreiz nepaskaidroja, uz kuriem ģimeni vedīs. Tēvu no Annas ģimenes uzreiz nošķīra.



Vēsturnieks Uldis Neiburgs skaidro akcijas "Ziemas burvība" norisi un to, kāpēc Annas ģimene izveda uz Latviju: "No 1943. gada februāra līdz aprīlim tika "ķemmēti" mežu masīvi, un cilvēki, kas pretojās, tika nogalināti. Tāpat tika nogalināti cilvēki, kas nespēja pārvietoties. Bet pārējie – darbspējīgie, galvenokārt sievietes, arī pusaudži – tika aizturēti. Viņus veda uz Latviju, jo cilvēkus bija plānots pārvietot kā darbaspēku uz Vāciju. Tas arī vēlāk notika."

Anna nezināja, kāds ir viņas tēva liktenis. U. Neiburgs skaidro, ka ar vīriešiem varēja notikt vairāki scenāriji: piespiedu darbs Vācijā, nogalināšana vai iesaukšana Sarkanajā armijā. Arhīvā pieejamā informācija liecina, ka Annas tēvs tika izsūtīts piespiedu darbos uz Vāciju, kur 1943. gada nogalē tika nogalināts.

Pētot notikušo, secinu, ka Annas ģimenes galvenais izvešanas iemesls bija pretošanās pastāvošajai nacionālsociālistiskās Vācijas varai. U. Neiburgs uzsver, ka "Ziemas burvības" akcijā sagūstītajiem nebija citas izvēles kā pakļauties, citādi viņus gaidīja nāve, taču tolaik nebija zināms, kas gaida tos, kuri nepretosies, – Salaspils nometne bija liels noziegums pret cilvēkiem ar vairākiem tūkstošiem upuru, izšķirtām ģimenēm un salauztām dzīvēm.

LAIKS SALASPILĪ

Sākumā Salaspils darba nometnē tika ievietoti visi trīs – Anna, brālis un mamma. Izveidotajās koka barakās vietas bija maz, vairāki simti strādnieku un ieslodzīto vienuviet. Salaspils darba nometnes pastāvēšanas laikā bija 22 000 ieslodzīto. Ieslodzītos nebija plānots atstāt uz ilgu laiku – tā bija kā pagaidu vieta līdz darbspējīgo pārvešanai uz Vāciju. Tobrīd vēl nezināja, cik no viņiem izdzīvos, un nebija skaidrības, ko iesākt ar bērniem. Anna, brālis un mamma bija vieni no 12 000 tranzīteslodzīto, kuri tur atradās neilgu laiku pārvešanas starposmā, pārējie 11 000 bija politieslodzītie.

Pēc neilga laika barakā notika ieslodzīto dališana. Sākumā nošķīra



Anna Cepliņa 83 gadu vecumā "Lielmiežos"

bērņus no pieaugušajiem. Anna stāsta: "Vienā rītā tu pamosties un mammas šeit vairs nav. Mamma ir prom. Sākumā domājām, ka mirusi, bet vēlāk mēs uzzinājām, ka mamma aizvesta strādāt uz Vāciju. Mēs viņu vairs neredzējām." Meklējot informāciju arhīvā un konsultējoties ar vēsturnieku, tapa skaidrs, ka Annas mamma 1943. gada martā nokļuva Vācijā, kur veica piespiedu darbus kopā ar citiem politieslodzītajiem. No smagā darba mamma 1944. gadā Vācijā nomira. Annas vecāki kļuva par Otrā pasaules kara upuriem. Pēdējo reizi Anna vecākus redzēja trīs gadu vecumā.

Neilgi pēc nošķiršanas no mammas viņu atšķīra arī no brāļa: "Kad mammas vairs nebija, mēs bijām kopā ar brāli, bet vienreiz tika "tīrītas" barakas, un tad mūs pašķīra. Es tik šausmīgi sāku raudāt, ka man uzkāpa temperatūra un es saslimu. Tā mūs izšķīra. Brālis bija pie lielajiem, bet es – mazo bērnu barakā." Brāli no Annas nošķīra tādēļ, ka viņš bija 10 gadu vecāks un varēja veikt dažādus darbus kopā ar pieaugušajiem. Salaspils darba nometnē ieslodzītie strādāja līdz 10 stundām dienā, par nepaklausību viņiem varēja atņemt ēdienu, likt strādāt vairāk vai darīt nepatīkamākos darbus, piemēram, tīrīt labierīcības. Kā soda sankciju varēja saņemt arī fiziskus sitienus. Galvenie piespiedu darbi bija kurināmā sagāde un darbs Sauriešu akmeņlauztuvē. Sievietes strādāja veļas mazgātavā un šuva apģērbu karavīriem.

Salaspils nometnē katru dienu mira tur ieslodzītie bērni. Ir dzirdēts, ka bērni mira tādēļ, ka tiem nometnē ņēma asinis un izmantoja medicīniskiem eksperimentiem. Šis ir viens no mītiem, ko iedibināja padomju propaganda. Informācija par Salaspilī



Anna Cepliša trīs gadu vecumā, "Lielmiežu" mājas dārzā, mēnesi pēc Salaspils nometnes



Annas Ceplišas vecāki no Baltkrievijas

esošajiem pagastiem. "Vienkārši izziņoja vietējiem zemniekiem, ka tajās dienās būs bērnu sadale, ja tā var teikt. Viņi ieradās un varēja izvēlēties bērnus. Zemniekiem arī maksāja pabalstu, ka tu to bērnu paņem savā pārziņā."

DZĪVE ROPAŽOS

Bērnus Salaspils nometnē gadu neturēja, izvešana uz lauku saimniecībām notika jau 1943. gada pavasarī, un līdz maijam bērnu barakas bija likvidētas. Annu uz Ropažiem atveda tā pašā gada 12. aprīlī. Kopā ar viņu tika atvesti vēl 53 bērni, kurus izdalīja dažādām lauku saimniecībām. Par bērnu atdošanu

saimniekiem bija atbildīga vietējā ārste. Ropažu mājā "Lielmieži" saimniece Aleksandra dakteri labi pazina un jau pirms bērnu atvešanas bija vienojusies, ka vēlas adoptēt meiteni. Atvešanas dienā saimniece ilgi nevarēja atbraukt Annai pakal, jo tobrīd norisinājās lauku darbi. "Tā daktere bija mani iegrūdusi stūrī, lai citi nenoskata. Saimniece bija gribējusi meiteni, un daktere izvēlējās tieši mani. Tā nu es tur daudz stundas stāvēju, kamēr man atbrauca pakal." Vēlā 12. aprīļa vakarā Anna ieradās "Lielmiežos", kur dzīvo joprojām.

Kopumā uz Ropažiem nogādāja 86 bērnus. Saimnieki pie sevis uzņēma vienu vai vairākus bērnus. Taču pēc nometnē piedzīvotā no 86 izdzīvoja tikai 29 bērni. No reizes, kad atveda Annu, izdzīvoja 19 bērni. Galvenie nāves cēloņi bija slimības un pārēšanās pēc ilgstošas badošanās. Anna atceras: "Mēs nebijām pieraduši ēst; ko dabūjām, to visu rijām. Daudziem deva ēst, cik gribēja, mana audzumatē tā nedarīja. Pa mazam gabaliņam, lēnītēm. Ja gribēju kaut ko no galda ēdamu noņiept, dabūju rājienu." Lauku mājās "Lielmieži" ievietoja arī trīs vīriešus no Salaspils nometnes, kuriem bija jāveic dažādi lauku un celtniecības darbi.

IZSŪTĪŠANAS BAILES UN ATKĀRTOTA MAMMAS ZAUDĒŠANA

"Lielmiežos" trīs gadus vecā meitene jutās labi, saņemot gan gādīgas rūpes, gan audzumatmāmas mīlestību. Kad nupat bija radies sapnis par mierīgu un laimīgu bērnību, atkal bija jāpiedzīvo nāves bailes – karš nebija beidzies, un 1944. gadā vācu karaspēks ieņāca Ropažos. Annas audzumatē Aleksandra bez paskaidrojumiem tika aizvesta projām, un Anna palika kopā ar vecmāti Matildi. Tajā pašā dienā kaimiņi deva ziņu, ka viņus grasās izsūtīt uz Vāciju, tādēļ Annas ome kopā ar kaimiņiem pieņēma lēmumu slēpties mežā.

"Ropaži bija liesmās – veikals dega, Kangaru krogs dega. Mēs braucām trīs pajūgi kopā. Kaimiņiem rati salūza, tas bija starp Dzelzāmuru un Zaķumuižu. Tad iebrucām mežā un tur gulējām pa nakti. Mums bija trīs govīs un aitas. Aitas mežā palaida valā, govīs un zirgus piesēja pie ratiem, tā mēs tur gulējām pa nakti – drīzāk mēģinājām gulēt, jo bija ļoti bail. Tādas bailes nekad man vairs nav bijušas kā toreiz. No rīta pa mežu soļoja karavīri. Mana ome bija izslaukusi govīs, bija spainis piena, un pirmajiem zaldātiem viņa deva pa krūzītei piena un rupjmaizes šķēli. Un tad aitas sāka skriet pa mežu, nobijās no šāvieniem, un es skrēju pakal. Zaldāti man kļiedza, lai es stāvu, tad apstājos un man zem kājām izcēla mīnu. Tur, kur bijām apmetušies, atrada trīs mīnas. Mums paveicās, ka neuzskrējām mīnai un mūs neaizveda uz Vāciju."

Pēc divām dienām ģimene un kaimiņi atgriezās mājās. Mājas nebija nodedzinātas, kā tas tika solīts. Annas audzumatē Aleksandra bija aizvesta uz Vāciju piespiedu darbos – tāpat kā vairākas ģimenes no apkārtnējiem rajoniem tajā naktī, kad Anna slēpās mežā. Pēc kara beigām Aleksandra Latvijā neatgriezās tur pastāvošās varas dēļ, baidoties no atkārtota izsūtījuma. Viņa pārvācās uz dzīvi Anglijā, no kurienes kā vienīgo piemiņu par sevi atsūtīja Annai savu fotogrāfiju un vēstuli. Anna savu mammu bija pazaudējusi divas reizes – isto mammu un nu jau arī audzumatē Aleksandru. Rūpes par mazo meiteni līdz sava mūža beigām uzņēmas Aleksandras māte, Annas vecmāmiņa Matilde.

Vēsturnieks skaidro, ka tos, kuri atgriezās, vēlreiz izsūtīja 1949. gadā. To apliecina arī Annas atmiņas no 1949. gada: "Mēs stāvējām mājas otrajā stāvā un skatījāmies, vai nebrauc

ieslodzīto cilvēku, tostarp bērnu, likteni bija stipri pārspīlēta. Vēsturnieks U. Neiburgs skaidro, ka tā arī radies nosaukums "nāves nometne", kas nav pamatots, salīdzinot ar mirušo skaitu citās kara laikā esošajās nometnēs, piemēram, Mežaparkā, kur bija ieslodzīti aptuveni 15 000 ebreju. Bērni Salaspili galvenokārt mira no dažādām slimībām, bada un stresa, kad tika nošķirti no ģimenes. Anna atminas brāļa stāstīto: "Viņš katru rītu gāja tur, kur miroņus nes ārā, tad viņš gājis skatīties uz to kaudzi, vai tikai es neesmu starp tiem." Viņa Salaspili pavadīja nepilnus trīs mēnešus un atminas to kā ļoti ilgu laika posmu: "Likās, ka tas ir vismaz gads. Es visvairāk atceros, ka mums bija jāiet pie režģa, kur mums deva ēdamo, un man katru reizi bija šausmīgi bail iet."

Mazākie bērni nevarēja pildīt piespiedu darbus, kā to darīja vecākie bērni un pieaugušie. Vēsturnieks skaidro, ka bērnu bija daudz un tas sāka kļūt par problēmu, jo nebija zināms, ko ar viņiem darīt. Aptuveni 600 bērnu Salaspili nomira, bet pārējos 1700 nolēma vest pie saimniekiem uz lauku mājām. Bērni tika vesti uz Ogri, Tinūžiem un citiem Salaspils apkārtnē

nevienu mašīnu. Tad pie mums atrāca čekisti, izstaigāja māju, visu izskatīja. Un tad viņi prasīja, kas es tāda esmu, un mana ome ar bailēm izstāstīja. Ilgi skatījās, klusēja, bet tā viņi aizgāja, nevienu vārda neteica. Pēc tam jau runāja, ka visur, kur čekisti bija gājuši, visus izsūtīja. Mūs, par brīnumu, nesauņēma ciet.”

Anna savu audžumāti vairs nesatika. Ik pa laikam viņas sazinājās vēstulju sarakstē. Vēlāk Anna atrada audžumātes apbedījuma vietu Anglijā. Meklējot informāciju par audžumāti, noskaidroju, ka Anglijā viņa bija apprecējusies un izveidojusi ģimeni, tāpēc atgriezies neļāva nedz bailes par apstākļiem Latvijā, nedz nevēlēšanās atstāt ģimeni.

SATIKŠANĀS AR BRĀLI

Lai gan Anna Otrā pasaules kara laikā zaudēja vecākus un audžumāti, viņai tomēr izdevās atkal satikties ar savu brāli, ar kuru viņa tika izšķirta Salaspils nometnē 1943. gadā. Annas brālis nometnē izdzīvoja – viņu no Salaspils darba nometnes tāpat kā Annu nosūtīja pie saimniekiem, tikai Aizkrauklē. Septiņus gadus pēc izšķiršanas brīža brālim izdevās māsu atrast. Kopā ar Aizkraukles saimniekiem viņš devās uz Rīgu, kur datus par meiteni atrada arhīva dokumentos. Anna un brālis viens otru atkal satika 1950. gadā, kad brālis devās pie viņas uz Ropažiem. Līdz satikšanās brīdim brālis strādāja dažādus piespiedu darbus, galvenokārt būvēja dzelzceļu. Vēsturnieks U. Neiburgs skaidro, ka tā notika ar tiem, kurus neizsūtīja uz Vāciju, – bija jāstrādā pie vietējiem zemniekiem vai citos fiziski smagos piespiedu darbos.



Priekšplānā – Salaspils nometnes ieslodzītie, kuri kā strādnieki nogādāti “Lielmiežos” Otrā pasaules kara laikā. Aizmugurē redzama Anna Cepliņa trīs gadu vecumā

Annai un brālim 1955. gadā izdevās atrast radniekus Baltkrievijā – brālēnu Jevgēņiju ar ģimeni. Arī viņi bija cietuši no represijām. Sākotnēji katru gadu abi devās pie brālēna ģimenes, pieminot notikušo. Šobrīd Jevgēņijs dzīvo Latvijā, kur ar Annu tiekas vairākas reizes gadā lauku mājās “Lielmieži”.

NAV PAMATA TO SAUKT PAR KONCENTRĀCIJAS NOMETNI

Salaspils nometnes oficiālais nosaukums bija “Paplašināts policijas cietums un darba audzināšanas nometne”. Pētot notikušo, var secināt, ka nav pamata to dēvēt par koncentrācijas vai nāves nometni, ko uzsver arī U. Neiburgs. Galvenais iemesls, kāpēc to nevar salīdzināt ar koncentrācijas nometni Vācijā vai citur Eiropā Otrā pasaules kara laikā, ir apstākļi un mirušo skaits nometnē. Vēsturnieks Kārlis Kangeris uzsver, ka šobrīd darba nometni joprojām dēvē nepareizi, jo ilgus gadus tika izplatīti padomju mīti par notikušo nometnē, kas tobrīd bija speciāli sacerēti meli, lai nosodītu nacionālsociālistiskās Vācijas varas veiktos noziegumus.

Padomju laiku informācija liecina, ka Salaspils nometnē kopumā nogalināti un miruši 100 000 ieslodzīto, lai gan patiesībā tās pastāvēšanas laikā no aptuveni 22 000 ieslodzīto bojā gāja aptuveni 2000. Līdzīgi pastāvēja mīts par 11 000 bērnu, kuri nomira, jo no bērniem tika iegūti 7000 litru asiņu karavīru ārstēšanai. Pēc pieejamās informācijas un no vēsturnieku skaidrojumiem var secināt, ka nometnē bija nedaudz vairāk nekā 2000 bērnu,

kuru galvenais nāves cēlonis bija slimības un bads. Nav noliegts, ka Salaspils nometnē dzīvību zaudēja vairāki tūkstoši cilvēku, to skaitā vairāki simti bērnu. Taču dokumentos atrastie fakti nesakrīt ar stereotipu par Salaspili kā “nāves nometni” vai vietu, kurā bērniem bija jāveic fiziski smags darbs.

NEZŪDOŠĀS SĀPES UN ATTIEKSME PRET DZĪVI

Pieredzi Salaspils nometnē Anna netieši atceras katru dienu. To neļauj aizmirst apsaldejumu rētas uz kājām un muguras, kas tagad, vecumdienās, izraisa sāpes. Arī stāstīt par piedzīvoto nometnē un Otrā pasaules kara laikā nav viegli, ikreiz acis sariešas asaras, lai gan pagājuši jau 80 gadi. “Ir smagi, bet tas bija tāds laiks, kas bija jāpiedzīvo, un tur neko nevarēja darīt. Tikai tādi brīži tev liek apzināties dzīvības vērtību. Es novērtēju katru mirkli, nekas nav tāpat vien.” Ēdiens Annai ir svēts, un viņa necieš pārtikas izniekošanu, izmešanu un nenovērtēšanu. “Dažreiz es pieķeru sevi pie domas – kāpēc es nekad neatsaku, ja man piedāvā ēst. Es neesmu badā vai nabaga, vienkārši ir palikusi tā sajūta – tu nekad nezini, kad atkal dabūsi ēst.”

SALASPILS NOMETNE ŠOBRĪD

Kopš 1967. gada Salaspils darba nometnes vietā ir izveidota piemiņas vieta. Pie ieejas izveidota 100 metru augsta betona siena ar vārdiem “Aiz šiem vārtiem vaid zeme”. Īpašu šo vietu padara tur dzirdamie sirdspuksti, kurus atskaņo, pieminot nometnē mirušos. 2018. gadā atklāja memoriālu, kur izvietota ekspozīcija par nometnes vēsturi, vēsturiskās liecības, atmiņu stāsti video un audio formātā, kā arī baraku prototipi. Atceres brīži pie bijušās nometnes notiek 11. aprīlī, kas ir arī diena pirms Annas ierašanās Ropažos. Anna ik gadu saņem ielūgumu piedalīties atceres pasākumā un dodas apskatīt tuvākās piemiņas vietas. Pasākumā satiktie cilvēki nelabprāt dalās ar piedzīvoto Salaspils nometnē, jo tur zaudējuši ģimeni.

PAR DARBA AUDZINĀŠANAS NOMETNĒM LATVIJĀ

Salaspils nometne tika celta Otrā pasaules kara laikā un bija atvērta no 1941. līdz 1944. gadam. Nometnes celtniecībā 1941.–1942. gadā bija jāpiedalās aptuveni 1500 no Vācijas un Austrijas deportētajiem ebrejiem. Tā bija no ārpuspasaules nošķirta un apsargāta ieslodzījuma vieta, kur ieslodzītie dzīvoja nelielās koka barakās. Šādās vietās turēja pastāvošajai varai nevēlamus cilvēkus, kuri varētu traucēt valsts noteiktajam režīmam. Latvijā bija trīs nometnes: Salaspili, Jumpravmuižā un Mežaparkā. Mežaparka nometne ir vienīgā, kuru dēvē par koncentrācijas nometni, jo tā ir saistīta ar genocīdu pret ebrejiem. ?

INTERVIJA AR **ansi** VINŠ REPREZENTĒ PĀRTIJAS, NEVIS PARTIJAS



Autore: Madara Iveta, studentu medijs *Skajāk*

Reperis ansis ir viens no šobrīd klausītākajiem Latvijas hiphopa māksliniekiem. Viņš ir pacēlis Latvijas repu jaunos augstumos. Pat tie, kuri sākumā bija kritiski noskaņoti, nu jau noteikti ir pievienojuši viņa daiļdarbus savam atskaņošanas sarakstam.

ansis ir ieguvis daudz nozīmīgu balvu, kas apliecina to, ka reps Latvijā nav tikai dažu jauniešu izprieca. ansis ir *Zelta mikrofonu* gada albuma un Austras balvas ieguvējs, kuram 2021. gada augustā bija lielais solokonzerts Mežaparkā.

Himnas, Balzams vai *Liela māksla* noteikti nav sveši nosaukumi tiem, kas klausās latviešu mūziku. Aicināju **ansi** sniegt interviju, lai apspriestu viņa radošās gaitas, nākotnes plānus un arī to, kādēļ viņš neatbilst Eirovīzijas formātam.

Cepures ir neatņemama tava tēla sastāvdaļa. Vai esi skaitījis, cik cepuru tev ir? Un kāds ir tavs noslēpums, ka, pat traki ārdoties uz skatuves, cepure paliek vietā?

Šobrīd man cepure vairs neturētos, jo uz ziemu esmu atlaidis matus. Viss darbojas tā, ka pāris milimetri ir uz galvas un neļauj slidēt nost. Bet par kopējo skaitu – man ir viena

atvilktnē piepildīta ar tām. Tur ir gan pašas pirmās, kuras jau ir antikas, gan tās, kuras ikdienā velku. Tās man ir dažādās krāsās, pēc apģērba tad arī piemeklēju isto.

Kādēļ neesi mēģinājis savus spēkus Supernovā, lai iegūtu iespēju pārstāvēt Latviju Eirovīzijā?

Man šķiet, tā ir ļoti specifiska teritorija mūzikā, tā noteikti nav piemērota visiem. Atslēgvārds varētu būt formāts. Tas bieži var būt labs izaicinājums pamēģināt, lai apskatītos, vai tas no tevis velk kādas interesantas un oriģinālas lietas. Neesmu nonācis vēl situācijā, kurā man liktos, ka Eirovīzijas formāts man būtu patikami izaicinošs, nevis kā ierobežojošs uzdevums. Neesmu mēģinājis, jo man pašam nebūtu lielas ticības par dziesmu. Repa dziesmu latviešu valodā Eiropa nesapratis. Varētu doties reklamēšanas nolūkos, lai atrādītos auditorijai, bet esmu palicis diezgan pesimistisks par to visu. Man šķiet, ka lielāko daļu auditorijas, kuru varu dabūt, jau esmu

ieguvis. Līdzīgi arī ar radio, jo ne visa mūzika ir radio formāts. Citiem atkal ir doma uztaisīt *foršu* radio dziesmu, nevis *foršu* anša dziesmu vai repa dziesmu. Esmu veidojis vienu dziesmu ar nolūku, ka tā būs radio dziesma, un tā ir *Zemes stunda*.

Nav apnicis jau izpildīt koncertos šo dziesmu?

Man jau šķiet – ļoti *forša* dziesma, bet mazliet sabojāta ar to, cik daudz reižu izskanējusi. Nesen gan redzēju televīzijas spēles ierakstu, tajā bija jautājums: šis mūziķis ir saņēmis to un to balvu un izdevis dziesmu *Zemes stunda*, kurš tas ir? Un divas meitenes pēc kārtas atbildēja, ka laikam Ozols. Tādēļ acimredzot nav daudz cilvēku sasniegts un vajag lielāku hitu, lai visi jaunieši to zinātu. Daudz ir sanācis arī izpildīt *Zāles*, tā man arī ir koncerta dziesma. Tomēr kādu laiku koncertos speciāli izlaidu *Zemes stundu*, lai nedaudz atgādinātu, ka es tomēr salieku koncerta programmu. Tā mēdzu niķoties.

Kādēļ nav dziesmu angļu valodā?

Man patik atbildēt, ka es repoju valodā, kurā domāju. Repoju tādā stilā, kādā es runāju ar tuviem draugiem. Es neizvairos no slenga vai necenzētas leksikas, jo es tā runāju ar draugiem. Tā arī cenšos uzrunāt klausītājus un rakstīt dziesmas. Angliski rakstot, rodas jautājums, kādā akcentā repot? Ļoti svarīgi, manuprāt, repojot ir saglabāt savu identitāti. Savs stils, teksts un vērtības.



Foto: Rītvārs Stankevičs

Vai ir kādas noteiktas lietas, kuras palīdz istenot dziesmas tapšanu? Vai tomēr tādas lietas procesu neietekmē?

Mazliet tuvāk otrajam variantam. Cenšos piefiksēt tos brīžus, kad atnāk idejas, un tās pierakstīt. Braucot mašīnā, ierakstu balss piezīmi vai datorā... Tad ierakstu piezīmēs, kuras ir nodēvētas *Random stuff*. Neesmu saskatījis likumsakarību, ka tieši noteiktos apstākļos uzrodas idejas. Mans novērojums ir, ka man drīzāk nav lielas kontroles par to. Esmu no tiem, kam ir jāsapņūda, kamēr atnāks iedvesma, nevis vajag censties to pašam uzburt. Man ir pasīvās antenas loma. Protams, tālākajā procesā, kad tiek slīpēts teksts, notiek jau šīs paša grūšanas process, lai teksts un audio labi darbotos. Šobrīd jau trešā ziema man paiet mazā angļu mājiņā, ko sauca par treileru. Telpa ir maza, bet tur es arī sarakstu, ierakstu un palaižu internetā izveidoto.

Kā izskatās šī telpa?

Aizmugurē man ir skapis, kurā ir sagrūsti *Nike* apavi, bet pārsvarā tikai skaņas tehnika, kas palīdz procesā.

Un mīlākā kafijas krūze?

Studijā nē. Bet burtiski pirms pāris dienām izlēmu piebremzēt kafijas patēriņu. Šķiet, ka tas ietekmē trauksmes efektu. Tagad labāk padzeros ko citu – tēju vai apelsīnu sulu.

Kā parasti notiek sagatavošanās koncertam?

Pirms koncerta uz stundu es cenšos nolist un pabūt viens. Sagatavot balsi un elpošanu, lai pēc otrās dziesmas nepazūd balss. Pāriet cauri tekstam, jo mēdz gadīties, ka tieši pirms koncerta saprotu, ka neatceros tos vārdus, kurus iepriekš atcerējos. Tad atkārtoju, lai nav stresa. Dienu iepriekš arī mēģinu labi izgulēties un nestresot par neko.

Vai izjūti spiedienu pret sevi par to, ka katram nākamajam darbam jābūt lielai mākslai?

Noteikti. Man šis efekts ir jau kopš *Himnas*. Kad izdevām to, man šo jautājumu arī uzdeva. Tad bija *Balzams*, kas arī saņēma balvas, un tad man visi teica, ka nevar būt, ka spēšu turpināt noturēt kvalitātes augstumu. Es to biju pieņēmis kā normālu lietu. Nevar visu laiku trāpīt, un *Lielu mākslu* veidoju ar domu, ka tā nav nekam domāta. Taisīšu, kā man patīk, un acīmredzami tas arī patīka cilvēkiem. Saņēmām gada albuma balvu, un, man šķiet, neviens to nepamanīja. Nākamajā dienā, lasot ziņas, visur bija rakstīts par to, ka pandēmijas laikā notiek ceremonija. Nebija nekādas lielas diskusijas par uzvarētājiem un iegūtajām balvām. Varbūt, ja sanāks vēlreiz vinnēt un nebūs pandēmijas, tad cilvēki pamanīs.

Tomēr nākamais manos plānos nav solo albums. Mēs ar brāli mēģināsim parādīt, ka veidojam arī bītus. Varbūt cilvēki, kas man ir sekojoši līdzī, bet nekad nav aizdomājušies, kas tā ir par mūziku, aizdomāsies. Redzot un dzirdot būs jāizsecina, ka šeit viņi taisa mūziku un ir ciemiņi reperi. Bet kādēļ viņi tā izdarīja? To arī vēlos panākt, lai cilvēki runā, diskutē, uzdod jautājumus un izglītojas. Tādēļ nākamais albums nekonkurē ar *Lielu mākslu*, jo tas ir cits lauciņš.

Salīdzinājumā ar citiem pašmāju reperiem tev dziesmās necenzētās leksikas ir mazāk. Kādēļ?

Šis ir interesanti, jo man ir tie lamuvārdi dziesmās. Man šķiet, ka *Lielā māksla* ir tikai viena dziesma, kurā nav lamuvārdu un kuru nevajadzēja cenzēt radio. Man ir minējuši, ka mana valodas stila dēļ lamuvārdi netiek uztverti saasināti. Tie vārdi nav kā kaut kas negaidīts un tāds, uz ko tiek likts akcents. Varētu teikt, ka es māku nemanāmi jeb pieklājīgi lamāties.

Vai atceries visus dziesmu vārdus?

Nesen biju vienā pasakumā, kurā man piedāvāja, ja man nav grūti, lai norepoju kaut ko. Tad sāku domāt, ko es varētu norepot un sapratu, ka neko neatceros. No pagājušā gada augusta man nav bijuši mēģinājumi, gatavošanās un neesmu neko klausīties. Sapratu, ka tieši tik ilgs laiks ir nepieciešams, lai tagad atcerētos tikai pirmo vai otro rindu.



Pirmā reize, kur un kad dzirdēji savu dziesmu?

Es neklausos daudz radio, kur skan mana mūzika. Sanācis ir vairāk klausīties klasisko radio vai kristīgo. Man šķiet, ka tas ir interesants ieskats citā pasaulē. Pluss, protams, ir tāds, ka klasiskajā radio retu reizi mūzika atkārtojas – nav uz riņķi viens un tas pats. Kristīgā radio kontekstā man patīk klausīties, par ko tur tiek runāts, jo nostādu sevi jaunas



Kādēļ ansis ar mazo burtu?

Man gribējās kaut ko atšķirīgu no pases vārda. Tomēr neko labāku neizdomāju un paliku pie ansis. Tagad gan ansis ar mazo burtu ir ļoti labs tests, cik uzmanīgi cilvēki klausās un rūpējas par vajadzīgo pirms koncerta. Citreiz ansis ar lielo **a** man ir kā *red flag*, ka ir jāpārinteresējas, vai viss ir kārtībā un vai saņēmuši raideru.

Kas ietilpst raidera sarakstā?

Sen nav bijuši koncerti, jau esmu piemirsis, bet noteikti – ūdens stikla pudelēs, lai nav plastmasas, enerģijas dzēriens drošības pēc, ja nu gadījumā slikti gulēts vai stresots,

taud uz skatuves noderēs. Pēc koncerta varbūt kāds alus, bet pārsvarā jau pēc koncerta ir jāstūrē pašam mājās.

Dziesmas, kuras ansis iesaka?

Šķiet, jau pagājušā gada nogalē es piedalījos projektā, kurā pieaicināja mūziķus uztaistīt savus *miksus* un uztaistīju tādu viltotu radio. Tur ir arī manējais, kuru arī esmu jau papildinājis. Tāds *foršs* kanāls, kurā katrs mūziķis atrod savu pieeju. ?

informācijas telpā. Tā arī rodas idejas, kuras ierastajā ikdienā netaptu. Bet tādu pirmo *wow* reizi es neatceros. Ir bijis tā, ka esmu veikalā un ir sākusi skanēt mana dziesma, tad ir neērti.

Tagad vismaz vieglāk, jo sejas slēpj aizsargmaskas. Negribas, lai nāk un saka: "Hei, šī tava dziesma!" – kamēr es cenšos izdomāt, ko nopirkt.

STUDĒ

SABIEDRISKĀS ATTIECĪBAS!

IEMĀCIES

runāt un rakstīt tā, lai katrs tavš vārds tiktu sadzirdēs un citēts

MĀCIES

veidot sabiedrisko domu un veicināt sabiedriski svarīgus procesus

KARJERAS IESPĒJAS

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

SĀC PRAKTIZĒTIES

Jau studiju laikā kopā ar sabiedrisko attiecību jomas profesionāļiem

ERASMUS+ un NordPlus APMAINĀS PROGRAMMAS



IEGŪSTI

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

Vairāk par studiju programmu

MEKLĒ:





sociālo problēmu pētījumi

- Tekstila šķirošana:
iespējas un riski
- Retas slimības stāsts:
viena no 200
- Tik ļoti personisks notikums:
iznākšana no skapja
- Eksperiments:
testējam miega lietotnes

1xlietojamais apgērbs –

īslaicīgs
PRIEKŠ TEV,
ilga CĪNA
PLANĒTAI

Autore: Margarita Sēkliņa

Vismaz
reizi sezonā nākas
atvadīties no apģērba, kas
skapī aizņem vietu un krāj
putekļus. Kleita, kas agrāk bija mīļa,
savu laiku jau ir nokalpojusi. Par šauru,
par vecu, jau vecmodīga. Bet kur tai
jānonāk? Kur tā izdarīs vismazāko
ļāunumu? Vai ļāunumu var
nodarīt viena nieka
kleitiņa?

Kas ir ātrā mode? Ātrā mode ir lēts, ne īpaši kvalitatīvs, sintētisks, aktuāls apģērbs, kas ražots ātram patēriņam un tam, lai cilvēki pirktu vairāk un biežāk.

Tekstila un modes industrija ir viena no piesārņojošākajām nozarēm pasaulē, ierindojoties otrajā vietā uzreiz aiz naftas ražošanas – tā apgalvo gan Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrijas pārstāve, gan atkritumu apsaimniekotāju “Eco Baltia vide” un “Latvijas Zaļais punkts” pārstāvji, taču datus, kas to apstiprina, atrast nav iespējams. Taču, lai kurā vietā pasaules piesārņojuma sarakstā tekstila atkritumi atrastos, viens ir skaidrs – to ir daudz, un to apjoms pieaug.

Kādēļ? Lai arī citām produktu grupām cenas ir kāpušas, modes industrija šai ziņā ir gājusi lēnāku ceļu. Apģērbs kļūst arvien pieejamāks, jo cenas, salīdzinot ar citām patēriņa precēm, paliek nemainīgi zemas. Pēc “Euromonitor” veiktās stratēģiskās tirgus izpētes datiem, ik gadu saražotā apģērba skaits kopš 2000. gada ir gandrīz dubultojies. Tāpat ir pieaugusi cilvēku pirktspēja. Šis ir bijis ātrās modes uzplaukuma laiks. Saisinot apģērba ražošanas ilgumu, izmantojot nekvalitatīvas izejvielas, lētas ķīmikālijas un mazapmaksātu darbaspēku, ir iespējams pavisam īsā laikā nodrošināt veikalus ar jaunām apģērba kolekcijām.

TAGAD – SARKANA KLEITA, VĒLĀK – ATKRITUMI?

“Euromonitor” lēš, ka trīs no pieciem 2018. gadā izgatavotajiem apģērba gabaliem nonāks atkritumu poligonā. Eiropas Savienībā ik gadu tiek saražots vairāk nekā 2,5 miljardi tonnu atkritumu. Pašlaik Eiropas Savienība uzstāda jaunus zaļos mērķus atkritumu apsaimniekošanā, lai veicinātu pāreju uz ilgtspējīgāku modeli, kas pazīstams kā aprites ekonomika.

Kas ir aprites ekonomika? Tā ir jau esošu materiālu un produktu atkārtota izmantošana un labošana, lai pagarinātu produktu aprites ciklu.

Pēc “Global Fashion Agenda” datiem, aptuveni 30 % apģērba eiropieša skapī stāv nelietoti. Galvenie faktori, kas veicina cilvēku pirktspēju un vēlmi iegādāties vairāk, pat tad, ja tas nav nepieciešams, ir ātrā mode, cenu pieejamība un atlaides.

Eiropas Parlamenta un Padomes Direktīva (ES) 2018/851, ar ko groza Direktīvu 2008/98 par atkritumiem, nosaka, ka līdz 2035. gadam

Eiropas Savienības dalībvalstu poligonos varēs uzglabāt tikai 10 % atkritumu. Šobrīd Latvijas poligonos nonāk aptuveni 60 % visu atkritumu, un atkritumu daudzuma procentuālā mazināšanās ir pavisam neliela. “Tas ir ļoti izaicinošs, bet iespējams mērķis. Iesākumā jādombā, kā mēs varam attīstīt otrreizēju pārstrādi un atkārtotu izmantošanu. Prioritāte ir atkritumu apjoma pieauguma novēršana – ko varam darīt, lai atkritumi vispār nerodas,” saka Natālija Cudečka-Puriņa, Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrijas Vides kvalitātes un atkritumu apsaimniekošanas nodaļas vadītāja.

Augstais mērķis ir viens no iemesliem, kādēļ Eiropas Savienība pieņēma lēmumu virzīt prasību dalībvalstīm līdz 2025. gadam izveidot dalītās tekstila vākšanas infrastruktūru. Agrāk nebija iespējas nodot tekstilu ārpus atkritumu poligoniem vai nešķīrotajiem atkritumiem. Ļoti daudz nevajadzīga apģērba nonāca atkritumu konteineros un izgāztuvē. Latvijā aptuveni 3 % no poligonā esošajiem atkritumiem ir tekstilizstrādājumi. Var šķist maz, ja neņem vērā, ka, pēc Latvijas Vides, ģeoloģijas un meteoroloģijas centra datiem, kopējais radītais sadzīves atkritumu daudzums Latvijā 2020. gadā majsaimniecībās bija 908 960,5481 tonnas.

2020. gadā sadzīves atkritumos nonāca 83 tonnas apģērba, no kurām pārstrādātas vai reģenerētas gandrīz 20 tonnas, savukārt poligonos apglabātas 63 tonnas. Vislielākais daudzums apģērba – 42,89 tonnas – apglabāts ZAAO poligonā “Daibe”, SIA “Vidusdaugavas SPAAO” noglabātas 13,14 tonnas drēbju, “Getliņi” apglabājuši 6,21 tonnas.

TEKSTILA ŠĶIROŠANA LATVIJĀ

Atkritumu apsaimniekotāji “Latvijas Zaļais punkts” un “Eco Baltia vide” 2019. gadā īstenoja pilotprojektu, lai izpētītu, kādas ir iespējas tekstila šķirošanas infrastruktūrai Latvijā. Sākotnēji Rīgā un Pierīgā tika novietoti 20 konteineri, kur iedzīvotāji varēja nodot apģērbus, gultasveļu, segas, somas, apavus un jostas.

Jau sākumā iedzīvotāju aktivitāte bijusi ļoti liela. Šogad uzstādīti 118 tekstila nodošanas konteineru. “Latvijas Zaļais punkts” pārstāve Alise Zvaigzne saka, ka ļoti būtiski ir palielināties to cilvēku skaits, kuri grib šķirt

Lielākā daļa konteineru atrodas Latvijas vidusdaļā:



tekstilu un dara to regulāri: “Agrāk Rīgā esošie 20 konteineri tika piepildīti pāris dienu laikā, savukārt šobrīd

Liepājā mums nācās uzstādīt pat otru konteineru blakus jau esošajam, taču tāpat tos nepieciešams izvest katru dienu.” Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrija ir pieņēmusi lēmumu, ka tekstila šķirošanu Latvijā varētu uzsākt jau no 2023. gada – būt priekšā Eiropas Savienības valstīm un ieviest to pirmajiem.

Ja konteineru atrašanās vietu meklē kartē, tajā tiek atzīmēti vien 78 konteineri, kaut gan dati liecina, ka to ir 118. Lielākā daļa konteineru atrodas Latvijas vidusdaļā: Rīgā un Pierīgā – 35, Vidzemē – 30, Zemgalē – 4 (3 no tiem atrodas Jelgavā), Kurzemē – 8 (3 no tiem Liepājā), savukārt Latgalē vienīgais konteiners ir Daugavpilī. Tas nozīmē, ka, lai arī konteineru skaits ir liels, tie ir pieejami vien reģionu centru un lielo pilsētu iedzīvotājiem. Vissliktākā infrastruktūra šobrīd ir Latgalē.

TEKSTILA ŠĶIROŠANAS IESPĒJAS

PET pudeles nonāk pārstrādē rūpniecā, kur tās tiek sasmalcinātas un kļūst par jaunām izejvielām, kuras ražotāji var iepirkt un ražot no tām citas lietas. Alise Zvaigzne stāsta, ka tekstila pārstrāde ir sarežģītāka: “Mēs meklējam tālākas aprites iespējas, taču tekstila pārstrāde ir diezgan dārga un mazattīstīta visā pasaulē. Tekstilšķiedras ir ļoti dažādas. Tā ir liela problēma, jo tās var būt sintētiskas, var būt dabiskas, tādēļ to pārstrāde ir atšķirīga.”

Vislabākā pārstrādei ir dabīgā šķiedra – kokvilna, lins –, jo tās sastāvs un izcelsme ir skaidra. Šobrīd pārstrādei uz rūpniecām tiek nosūtīts tikai dabīgās šķiedras tekstils. Latvijā tekstilu nepārstrādā, taču šķiedra tiek nogādāta uz rūpniecām reģionos. Tur šķiedru sasmalcina, un pēc tam to var izmantot miksto mēbeļu vai auto krēslu pildīšanā.

“Europages” dati vēsta, ka Eiropā (piemēram, Francijā, Čehijā, Vācijā un Zviedrijā) darbojas ap 480 tekstila pārstrādes un šķirošanas uzņēmumu. Zviedrija ir pioniere inovatīvu tekstila atkārtotas izmantošanas veidu izmantošanā, piemēram, elektrības un siltuma ražošanā. Latvijas Vides aizsardzības fonda pētījumā minēts, ka 2017. gadā no tekstila atkritumiem Zviedrijā tika apsildīti aptuveni miljons dzīvokļu, ar elektrību nodrošināti 680 000 māju. Kopumā šīs iekārtas spēj sadedzināt 6,6 miljonus tonnu atkritumu gadā. Savukārt Francijā tekstila šķirošanas infrastruktūra ir ļoti attīstīta – uzņēmumi piedāvā nevajadzīgo tekstilu savākt pat pie namdurvīm, kā arī ir plaši pieejami dažādi nodošanas punkti un konteineri.

Otra tekstilizstrādājumu atkārtotas aprites iespēja ir valkāšana. Valkāšanai derīgie tekstila izstrādājumi tiek nogādāti uz speciāli izveidotu šķirošanas filiāli Tukumā. Viss konteineros atstātais saturs nonāk tur, un darbinieki tos sašķiro aptuveni 30 frakcijās – pēc sezonalitātes, veida, krāsas, apģērba valkātāja dzimuma, vecuma un citiem parametriem. Tālāk tekstils tiek nosūtīts uz attīstības valstīm, piemēram, Āfriku, kur nonāk atkārtotā aprītē. Daļa tekstila nonāk poligonā, jo tas ir sabojāts un to nevar izmantot otrreizējai pārstrādei.



DAUDZ PAR DAUDZ

Veikalā *H&M* gada laikā apritē nonāk 16 apģērbu kolekcijas, *Zara* piedāvā aptuveni 24 kolekciju gadā. Jaunumi veikalos ierodas katru nedēļu, pat dienu. Latvijā populāri ir Polijas zemo cenu veikali, piemēram, *Sinsay*, *House*, *Reserved* un citi. Tas, kas netiek pārdots kolekcijas sezonas laikā, vēlāk tiek nocenots uz 50 % un pat 70 %, kas it kā atbrīvo veikalu no apģērba, taču padara to arī pieejamāku ātrās modes vajadzībām.

Kā vienu no apģērba pārstrādes iespējām vairāki veikali, piemēram *H&M*, piedāvā nodot nevajadzīgo apģērbu un apmaiņā saņemt kuponu ar atlaidi nākamajam pirkumam. Arī tas sākotnēji var šķist kā risinājums ātrās modes problēmām, jo nevajadzīgais apģērbs nenonāk poligonā. Taču tas motivē pircēju atkal izdarīt jaunu pirkumu, kas vēlāk, visticamāk, nonāks nevajadzīgo lietu kastē.

Organizācija “Greenpeace” lēš, ka ik gadu pasaules iedzīvotāji ātrās modes dēļ zaudē pat 500 miljardus dolāru. Apģērbu par viszemāko cenu uzskata par gandrīz vienreizlietojamu, tādēļ ka tas tiek izmests jau pēc septiņām vai astoņām nēsāšanas reizēm, jo tam ir sliktā kvalitāte vai arī ir iegādāti jauni apģērba gabali.

Lietoto apģērbu atkārtota izmantošana nav sliktā ideja, jo apģērbi tiek nodoti atkārtotā apritē. Taču *second hand* apģērbu veikali Latvijā ievēd lielu daudzumu tekstila no citām valstīm. Viena no lielākajām importētājām ir Lielbritānija. Pēc Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrijas datiem, 2019. gadā Latvijā tika ievestas 8273 tonnas lietoto apģērbu, kas ir aptuveni 4,32 kg uz vienu iedzīvotāju. “Līdz ar tirgu jau esošo Latvijā ienāk vēl papildu tekstils. Tas nozīmē papildu atkritumus poligonā. Tā ir skarba patiesība: mums šķiet, ka notiek atkārtotā izmantošana un tā atbilst zaļajai domāšanai, bet patiesībā tā ir citu valstu atkritumu otrreizēja apstrāde,” saka Alise Zvaigzne.

VIENREIZLIETOJAMĀ KLEITA

Pēc “Water Footprint” datiem, modes industrija ir viena no lielākajām ūdens patērētājām. Apģērbu ražošanas, krāsošanas un apstrādes procesā tiek izmantots liels ūdens daudzums – uz 1 tonnu apģērba vajadzīgas aptuveni 200 tonnas ūdens. Lai iegūtu 1 kilogramu kokvilnas auduma, ir nepieciešami aptuveni 20 000 litri ūdens.

Tā kā ātrās modes ražošanas uzņēmumi lielākoties atrodas attīstības valstīs, kur ūdens ir ierobežots resurss, tas rada papildu spiedienu, kam var būt ekoloģiskas sekas – teritoriju izžūšana un tīra ūdens trūkums. Piemēram, organizācija “Water.org” pauž, ka 2021. gadā 91 miljoniem Indijas iedzīvotāju nebija pieejams dzeramais ūdens un 85 % šo cilvēku vajadzību pēc ūdens varētu nosegt tas, kuru izmanto kokvilnas audzēšanai valstī.

Lēts apģērbs un vides apdraudējums iet roku rokā. Izvēloties lētas ražošanas metodes, toksiskās ķīmiskās vielas nonāk vidē un ietekmē arī strādniekus, kas apģērbu industrija strādā par pavisam mazu algu. Uz apģērbu birkām visbiežāk varam redzēt *Made in China*, *Bangladesh*, *Pakistan*, *Indonesia* – tas ir lielākās apģērbu eksportēšanas valstis, kuras ražotājiem ir izdevīgas lētā darbaspēka dēļ.

Tā kā modes izstrādājumu ražošanā nav nepieciešams kvalificēts darbaspēks, ļoti bieži modes uzņēmumos tiek nodarbināti bērni. Starptautiskās Darba organizācijas (*International Labour Organization*) dati liecina, ka tekstila industrijā tiek nodarbināti 170 miljoni jeb 11 % bērnu visā pasaulē. Visbiežāk tas notiek Ēģiptē, Indijā, Bangladešā, Ķīnā un Taizemē. Piemēram, Indijā pastāv Sumungali shēma – jaunas meitenes, kas dzīvo nabadzīgās ģimenēs, tiek nosūtītas uz darbu tekstilrūpniecā pat uz vairākiem gadiem, lai papildinātu ģimenes ienākumus.

1951. gadā amerikāņu ķīmiskā fabrika “DuPont” pirmo reizi pārdeva poliesteru – sintētisku audumu, kura popularitāte ar gadiem ir tikai augusi. Tas ir lēts, viegli kombinējams ar citām šķiedrām un uzlabots, lai vizuāli izskatītos ļoti līdzīgs kokvilnas audumam. Poliesters ir galvenais ātrās modes uzplaukuma cēlonis, jo ir ļoti lēts. To, tāpat kā citas sintētiskās šķiedras, ražo no plastmasas, tāpēc tas bioloģiski nenoārdās un tā sadalīšanās var ilgt līdz pat 700 gadiem. Mūsu drēbju skapī pat 70 % apģērba ir ražoti no šī sintētiskā auduma. ?

Ko vari darīt
lietas labā?

- Izvēlies apģērbu, kas ražots valstīs ar stingrākiem vides noteikumiem, piemēram, Eiropas Savienībā, ASV, Kanādā.

- Izvēlies apģērbu, kas ražots no dabiskas šķiedras. Tas nozīmē, ka tā ražošanā nav izmantots tik daudz ķīmikāliju un ūdens, kā arī to ir iespējams otrreizēji pārstrādāt.

- Pērc mazāk.

- Izvēlies kvalitāti, nevis kvantitāti.

- Gudri nodod nevajadzīgo apģērbu.



VIENA no divsimt

Autore: Una Eglīte, studentu medijs *Skaļāk*



Foto: Una Eglīte

Lasot *Google* visu iespējamo par šo audzēju, viņa uzzināja, ka to atklāj tikai 200 cilvēkiem visā pasaulē gada laikā, tas arī bija brīdis, kad pirmo reizi caur Evelīnas galvu izskrēja jautājums – “Kāpēc tieši es?”

19 gadu vecā Evelīna (vārds mainīts) gandrīz katru dienu pavada, domājot par to, kāpēc aizkrūtes dziedzera audzējs tika atklāts tieši viņai. Šī diagnoze ir mainījusi ne tikai Evelīnas ierasto ikdienu, bet visu skatu uz dzīvi – viņa biežāk apciemo vecmammu, izbauda katru mirkli ar saviem draugiem un ģimeni.

2021. gada janvārī, kad Evelīnai bija tikai 18 gadu, sākās viņas cīņa ar ļaundabīgo *Timos B1* audzēju. Mēnesi pirms Evelīna uzzināja savu diagnozi, viņa bija pārliecināta, ka biežais elpas trūkums ir viņas mazkustīgā un neveselīgā dzīvesveida dēļ, bet stiprajā svišanā naktīs vainoja biezo segu. Meitene spilgti atceras gadījumu, kas lika aizdomāties, ka kaut kas nav labi.

“Decembra vidū ar savu labāko draudzeni, viņas māsu un vīru devāmies uz Alūksni pastaigāties. Ziniet, es kāpu pa kupenām un viņiem bija mani jāgaida. Likās, ka no kauna un elpas trūkuma nomiršu. Tajā brīdī

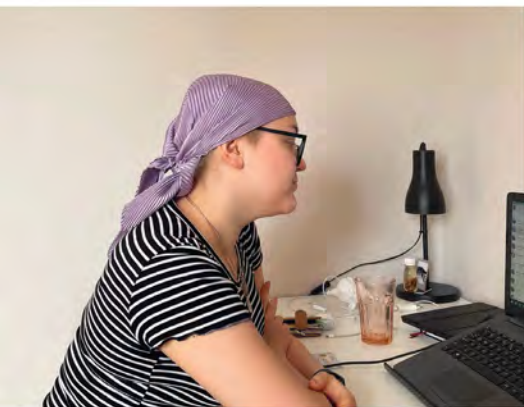
sajutos ļoti neērti, jo viss, ko es domāju pie sevis, bija, ko viņi padomās par mani, jo draudzenes māsa vīrs ir sportists. Šķita, ka viņš domās, ka es esmu nesportiska, tizla meitene.”

Evelīna nolēma sākt sportot. Sapraddama, ka nekas nemainās, tieši otrādi – kļūst vēl grūtāk, viņa nolēma doties pie ārsta. Ceļā uz slimnīcu Evelīnas galvā bija tikai viena doma, ka sliktākais, ko viņai atklās, būs astma. Brīdī, kad daktere pēc rentgena uztaisīšanas viņai pajautāja: “Zaķīt, vai tev ģimenē ir kādam bijušas plaušu slimības?” – viņa saprata, ka viss ir daudz nopietnāk.

Savu diagnozi Evelīna uzzināja 2021. gada 5. janvārī Rīgas Plaušu un tuberkulozes slimnīcā. Slimnīcas palātā, kur viņa izvēlējās gultu pie loga, Evelīna bija viena un nobijusies gaidīja izmeklējumu rezultātus. Pēc trīs nedēļām, sežot ar mammu mašīnā, Evelīna skaļi lasīja savu diagnozi. Mirkli, kad viņa izlasīja vārdus “4A stadija”, mamma izplūda asarās, bet Evelīnas galvā šaudījās domas par to, ka nepaspēs pabeigt pat vidusskolu un ka nekas vairs nav glābjams.

Savu pirmo ķīmijterapiju Evelīna atceras ar lielu nepatiku. Pabijusi mājās tikai divas dienas, Evelīna uzzināja, ka mamma jau ir sarunājusi ķīmijterapijas uzsākšanu. Šo ziņu viņa uztvērusi negatīvi, jo tajā brīdī uzskatīja, ka mamma grib ātrāk no viņas atbrīvoties.

Latvijas Onkoloģijas centrā viņa atkal izvēlējās gultu pie loga, tikai šoreiz logam bija īpašāka nozīme, jo brīvajos brīžos varēja vērot kaijas. Dienu pēc ierašanās slimnīcā pie Evelīnas atnāca medmāsa ar pieciem ķīmijas preparātu maisiem. Vislabāk viņa atceras maisu, kurš bija rozā krāsā un kuru medmāsa iesaukušas par frizierīti, jo tieši šo vielu dēļ krita ārā mati. Pirmā ķīmijterapija beidzās tikai ap deviņiem vakarā, kad Evelīna bija jau saņēmusi kopumā trīs litrus šķidruma. Pirmo nakti viņa atceras kā briesmīgu murgu. Evelīna sliktu dušu salīdzina ar lielu alkohola daudzumu organismā, tikai esot bijis vēl sliktāk. Visu nakti vajadzēja saukt medmāsu, spiežot SOS pogu. Ap četriem no rīta viņa nolēma uzrakstīt savam labākajam draugam, kurš viņai novērsa domas no tā, cik slikti viņai ir, un tad Evelīna beidzot aizmīga.



Jau pēc pirmās ķīmijterapijas viņai sāka krist ārā mati, bet pēc otrās tie bija izkrituši pavisam. Strauji pasliktinājās atmiņa, pieauga svars, tirpa kreisā roka un sākās galvassāpes, kuru dēļ pat nācās vemt. Dažas vietas ķermeni viņa nejuta, tajā brīdī Evelīnai likās, ka pieskaras kam svešam, nevis sev. Evelīnas lielākais atbalsts bija un ir viņas ģimene, draugi un trīs kaķi, kuri visi palīdz šajā dzīves posmā domāt pozitīvi. Īpaši Evelīna izcēla savu krievu valodas skolotāju, kura pat nakti viņai rakstīja vēstules ar labiem vārdiem un vēlējumiem.

Šobrīd Evelīna ir pabeigusi vidusskolu un studē Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātē.

Viņas sapnis ir strādāt onkoloģijas nozarē. Ārstēšanās laikā Evelīnai bija vēlēšanās, lai šajā posmā pie viņas būtu atnācis kāds ārsts un teicis, ka viss būs labi, ka viņš arī tam visam ir gājis cauri. Evelīna vēlas, lai vienaudži, kuri arī cīnās ar šāda veida slimībām, nekaitrējas rakstīt saviem draugiem, jo tam draugi ir, lai būtu blakus gan labos, gan grūtos brīžos. Evelīna noteikti iesaka apmeklēt psihologu, arī pati to ir darījusi, kad uzzināja diagnozi.

Septembra vidū Evelīna diemžēl uzzināja, ka cīņa ar ļaundabīgo audzēju vēl nav beigusies, bet viņa ir optimisma pilna un tic, ka to uzvarēs un nākotnē, strādājot slimnicā, spēs iedvesmot daudzus ar savu stāstu. 🙋

NE VISI SKAPJI IR NO KOKA

Autore: Šarlote Ivanova, studentu medijs *Skajāk*

Deniss ir 22 gadus vecs jauniešs no Liepājas. Savā brīvajā laikā viņš ir digitālā satura veidotājs, bet vakaros pārvēršas par bārmeni kādā Liepājas kafējnīcā. Viens no lielākajiem pārbaudījumiem, ar ko Deniss saskāries, ir *iznākšana no skapja*. Deniss, būdams *LGBT+* kopienas pārstāvis, pats saka, ka katra *iznākšana* ir kā pirmā.

Deniss veido videomateriālus lietotnē *TikTok*. Viens no lielākajiem pārbaudījumiem, ar ko viņš saskāries, ir *iznākšana no skapja* – saviem draugiem, paziņām un sekotājiem. Deniss, būdams *LGBT+* kopienas pārstāvis, šo soli ir spēris vairākas reizes.

Denisa pirmā *iznākšana no skapja* bija pašam sev. Šī arī bija viņa visgrūtākā atklāšanās. Viņš uzsver to, ka sabiedrībā ir izveidojušās noteiktas normas un būšana citādam dažreiz tiek nosodīta. Tāpēc *iznākšana no skapja* kļūst īpaši sarežģīta. Par spīti grūtībām, Denisam bija savs veids, kā sevi pieņemt.

Katru rītu puisis, skatoties uz sevi spogulī, teica: "Hei, Denis, tu esi gejs, tev ar to ir jādzīvo, un tev tas ir jāpieņem!"

Kad Deniss pats savu seksualitāti bija pieņēmis, nākamais solis bija pateikt to pārējiem. Kā pirmo uzticamo personu viņš izvēlējās savu labāko draudzeni. Viņš šaubījās par draudzenes reakciju. Deniss jau vairākas reizes bija centies viņai to pateikt, tomēr katru reizi priekšā stājās kāds šķērslis, un apņemšanās beidzās ar puīša noslēgšanos sevī. Pienāca brīdis, kad viņš saprata, ka nav ko zaudēt. *Iznākšana* bija emocionāla: "Man no acīm tecēja kā Ventas rumba," stāsta Deniss. Draudzene viņu atbalstīja un pat lepojās, ka Deniss beidzot ir atklājis savu seksualitāti.

Būdams digitālā satura veidotājs, Deniss nolēma *iznākt no skapja* arī saviem sekotājiem. Vislielāko sekotāju pulku viņš sev ir ieguvis platformā *TikTok*, kur arī izlēma sniegt paziņojumu. Savu pirmo *iznākšanu no*



Foto: privātais arhīvs

skapja sociālajos medijos Deniss veica ar nelielu video saviem sekotājiem. Šajā video Deniss dejoja, skatot *Lady Gaga* dziesmai *Born this way*, un viņam ap pleciem bija aplikts *LGBT+* kopienas karogs. Šī *iznākšana* bija veiksmīga, un Denisa sekotāji bija pieņemoši un lepmi.

Tiem, kam vēl ir grūtības būt atklātiem pret sevi vai citiem, puisis iesaka meklēt atbalstošus un uzticamus cilvēkus sev blakus. Izglītot sevi un arī citus.

"Novēlu arī nebūt vājiem, nebaidīties un nekaunēties par to, kas tu esi. Dienas beigās mēs visi esam cilvēki. Jo vairāk mēs par to runāsim, jo vairāk cilvēku pamanīs mūsu problēmas. Esam stipri, nepadodamies, cīnāmies un esam vienoti!" uzsver Deniss. 🙋

Ekspperiments: cik efektīvas ir miega kvalitātes mērīšanas lietotnes?

Dezorientācija un drebuļi – kādēļ pamostoties dažkārt jūtamies apjukuši? Izrādās, tas saistīts ar miega fāzēm – cilvēks pamodies dziļā miega laikā. Izmantojot miega kvalitātes mērīšanas lietotnes un analizējot miega fāzes, iespējams noteikt sev piemērotāko mošanās laiku un justies labāk.

Autores: Margarita Sēkliņa un Elizabete Ronija Dreimane

P

Pediatre, miega speciāliste un Latvijas Miega apnojas speciālistu asociācijas locekle Marta Celmiņa miega lietotnēs saskata potenciālu – tās ir kā dienasgrāmatas, un cilvēkiem patik pētīt nezināmo. Pētījumā divas nedēļas tika veikts eksperiments ar dažādām lietotnēm, kas palīdzējušas ātrāk iemigt un radījušas vēlmi tikties pēc kvalitatīvāka miega.

To, vai nakti bijis kvalitatīvs miegs, var noteikt pēc sajūtas nākamajā rītā – tad ir enerģija un možums, cilvēks jūtas izgulējies un neatceras, ka būtu modies. Tomēr ir cilvēki, kas ilgstoši cinās ar bezmiegu vai gluži pretēji – pārlietu lielu miegainību. “Tas ir signāls, ka kaut kas nav kārtībā un var radīt psihiskus traucējumus vai depresiju,” atzīst psihiatre, veselības centra “Vivendi” psihiskās veselības aprūpes virziena vadītāja Inga Zārde. Bezmiegs signalizē – neguli, neatslābsti un risini problēmas.

“Nomoda laikā smadzenēs uzkrājas dažādas vielas, taču naktī cerebrospinālais šķidrums tās attīra. Līdzīgs darbības princips ir trauku mazgājama mašīnai – ūdens stundas laikā attīra netiros traukus. Ja cilvēkam ir bezmiegs, tas ir kā attaisīt trauku mašīnu mazgāšanas cikla vidū un izņemt pa pusei netirus traukus,” skaidro Inga Zārde.

MIEGA KVALITĀTES MĒRĪŠANAS LIETOTNES

Izmantojot miega kvalitātes mērīšanas lietotnes, iespējams bez maksas apgūt meditāciju, stresa mazināšanas un elpošanas vingrinājumus un veicināt veselīgu miega higiēnu. Tās var ērti lietot mājas apstākļos, ja jums ir viedtālrunis. Ja ir atļauta piekļuve ierīces sensoriem, mikrofonam un paziņojumu sūtīšana, lietotnes nosaka elpošanas traucējumus (piemēram, klepu vai krākšanu), ķermeņa kustības, zobu griešanu jeb bruksismu. Būtiski, ka nepārtraukta mikroфона darbība patērē daudz akumulatora enerģijas,

tāpēc viedtālrunim jābūt pieslēgtam pie lādētāja.

Lietotnēs manuāli jāievada paredzētais miega ilgums un mošanās laiks. Pēc miega cikla un fāžu analīzes modinātājs atskan piemērotākajā laikā. Miega ciklam tiek izdalīts iemigšanas brīdis, dziļais miegs un vieglais miegs. Lietotnē *Sleep Cycle* ir pieejamas vairākas dabas skaņas, kurās klausoties iemigšana kļūst vieglāka: dažādu stiprumu lietus, jūras šalkoņa, uguns sprakšķēšana, lapu krišana u. c. Lietotne *Tide* izceļas ar piedāvātajiem elpošanas un stresa mazināšanas vingrinājumiem, kā arī dažādu veidu meditāciju *Tide* maksas sadaļas abonentiem.

Miega lietotnes palīdz novērot miega ciklu un pievērst tam uzmanību. Psihiatre Inga Zārde tās vērtē pozitīvi, tomēr tikai uz tām paļauties arī nevar – jāņem vērā subjektīvā sajūta. “Cilvēkiem patīk strukturēt savu dzīvi, taču miegu ir grūti izsekot. Tā ir kā maza nomiršana – mēs atslābstam, ejam gulēt veselīgā miegā un nezinām, kas naktī noticis. Tādas miega lietotnes un ierīces, piemēram, speciāli gredzeni un pulksteņi, palīdz nezināmo nedaudz kontrolēt.”

Uz jautājumu, vai miega lietotnes var būt patiešām noderīgas, miega speciāliste Marta Celmiņa atbild, ka lietotnes nav plaši pētītas, tomēr tās varētu būt efektīvas: “Kāpēc gan ne? Tās ir līdzīgas miega dienasgrāmatām un noder miega monitorēšanai.”

Šādu informāciju var ievadīt lielākajā daļā miega kvalitātes mērīšanas lietotņu, ar tām ir daudz vieglāk fiksēt gulētiešanas, aizmigšanas un pamošanās laiku, turklāt tās piedāvā

Miega dienasgrāmatas ir ar miegu saistītas informācijas ikdienas pieraksts, kuru parasti pacientiem iesaka veidot ārsts, un tās ietver informāciju par:

- gulētiešanas laiku;
- aizmigšanas laiku;
- pamošanās laiku;
- laiku, kas nepieciešams aizmigšanai;
- miega pārtraukumu skaitu un ilgumu;
- snaudu skaitu un ilgumu dienas laikā;
- alkohola, kofeīna un tabakas lietošanu;
- zāļu lietošanu;
- fiziskajām aktivitātēm.

analizēt miegu. “Daudzi cilvēki lietotnes izmanto kā miega dienasgrāmatu, jo tās palīdz sevi kontrolēt. O, šodien bija tik un tik daudz miega! Psihologiski tas palīdz cilvēkiem vairāk ievērot miega režīmu. Tas ir ļoti noderīgi,” saka miega speciāliste.

Eksperte uzskata, ka ierīces varētu noderēt smagu slimību monitorēšanai vai vienkārši miega ikdienas kontrolei: “Ja cilvēkam ir smaga slimība – viegli izmantot ierīces, jo ir zināms, uz ko skatīties (*aut. piez.* – ir zināmi konkrēti raksturlielumi, kurus pētīt). Ja ir vidēji smaga vai viegla slimība, tad pat mazas datu novirzes var nozīmēt ļoti daudz. Ja ierīce neprecīzi mēra, datu interpretācija var ļoti atšķirties.”

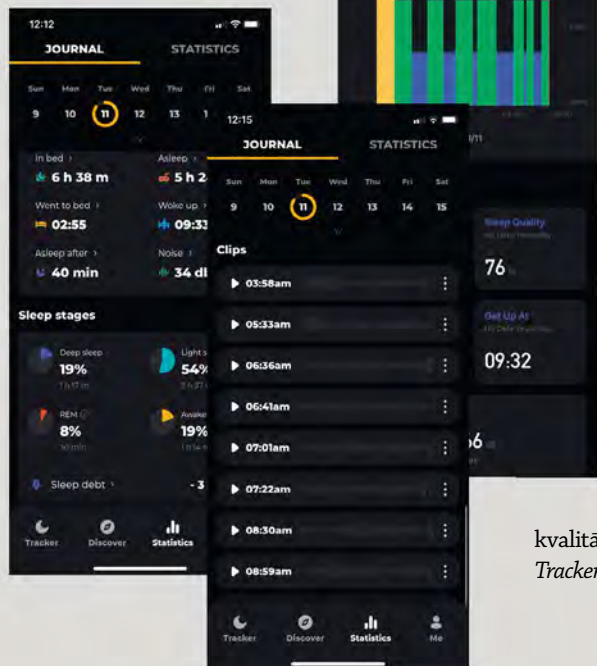
Mobilās lietotnes darbina algoritmi, tāpēc tās nav tik precīzas kā medicīniski izmantotajās, kuru datus manuāli analizē ārsti, taču miega kontrolei tās der. Vēl viens iemesls izmantot lietotnes – iespēja “paspēlēties” ar dziļā miega datiem, uzstādot modinātāju tā, lai pamostos miega fāzē, ko sauc par miegu ar ātrajām acu kustībām (angl. *rapid eye movement*, REM). Šajā fāzē ir vieglāk pamosties. “Astoņarpus stundas pēc aizmigšanas būs REM miegs, un tas būtu labs laiks, lai pamostos,” skaidro Marta Celmiņa.

EKSPERIMENTS: MIEGA LIETOTŅU VĒRTĒJUMS PĒC DIVU NEDĒĻU ILGAS IZMANTOŠANAS

1. PIEMĒRS. IZMAIŅAS UZSKATOS PAR PATIESO MIEGA KVALITĀTI.

Lietojot divas bezmaksas lietotnes četrpadsmit naktis, veidojās azarts pētīt miega kvalitāti, sevišķi salīdzināt dziļā miega un mikromiega (jeb snaudas) ilgumu. Ikdienā jūtu lielu nogurumu, tāpēc šķiet, ka aizmiegu minūtes laikā pēc acu aizvēšanas. Tomēr lietotnes *Sleep Tracker* un *Tide* rāda, ka deviņās naktīs bijušas grūtības iemigt – tas izdevies vidēji pēc stundas. Eksperimenta laikā gandrīz katru dienu vienu vai divas stundas gulēju arī pēc darba. Lai gan psihiatre Inga Zārde aicina pa dienu negulēt, man nepieciešams atgūt spēkus. Būtiski, ka diendusa nerada traucējumus iemigt naktī – nogurums ir tik liels, ka spēju aizmigt uzreiz. To ietekmē arī lielā slodze un anēmija. Ja pirms naktsmiera izjutu satraukumu, ieslēdzu *Tide* piedāvātās nomierinošās dabas skaņas – izvēlējos jūras šalkoņu. Novēroju, ka tas palīdzēja ātri aizmigt.

Kad uzsāku eksperimentu, cerēju praktizēt elpošanas vingrinājumus, ko piedāvā *Tide*, tomēr gulēt devos tik vēlu, ka atmetu tam ar roku. Ar lietotnes palīdzību nosakot miegā pavadītās stundas, atklājās skarba aina – dati liecina, ka gulēt dodos pulksten



divos vai trijos nakti un guļu vidēji piecas sešas stundas. Un es biju iztēlojusies, ka guļu vismaz septiņas stundas. Ir arī izteikti pamošanās brīži, lai gan apzināti nakti modusies neesmu. *Sleep Tracker* var ērti navigēt starp nedēļas dienām, lai novērotu izmaiņas miega kvalitātes liknēs. Jāatzīmē eksperimenta laikā aizvadītā “ekselentā” miega nakts, kā to nodēvēja lietotne, – miegā pavadīju teju deviņas stundas, no kurām 73 % laika atrados dziļajā miegā. Likne rāda, ka aizmigu desmit minūšu laikā un gulēju ļoti cieši.

Interesanti, ka *Sleep Tracker* ieraksta apkārtējās skaņas miega laikā un piedāvā noklausīties desmit ierakstus. Zinot, ka naktī aktīvi griežu zobus, cerēju to fiksēt ierakstos, tomēr nekā. Visbiežāk ierakstos dzirdams kļusums vai mašīnu rūkoņa pagalmā, dažreiz saklausāma arī grozišanās un elpošana. Atpazīstot savu nopūtu, pārliecinājos par ierakstu autentiskumu. Arī *Tide* ieraksta vides skaņas, taču ieraksti nav pieejami. Šī lietotne nepiedāvā padziļinātu miega ciklu analīzi, kā to dara *Sleep Tracker*, bet tai ir nomierinošs un vienkāršs dizains.

Miega speciāliste Marta Celmiņa, salīdzinot miega kvalitāti divās naktīs, norāda, ka nav saprotams, vai un kā *Sleep Tracker* lietotne mēra un nošķir REM miega un mikromiega fāzes. “Dati ir ļoti noderīgi – redzam, ka iemigšana bijusi ātra, pēc divdesmit minūtēm. Tas ir labs rādītājs. Gulēts ir maz, vidēji četras piecas stundas, tas īsti nav labi. Tomēr šajā vecumā un studiju laikā tā ir ierasta prakse,” norāda speciāliste.

Kad vienu rītu pamodos un secināju, ka, pārguruma pārņemta, esmu aizmirsusi ieslēgt lietotni, tāpēc neredzēju rezultātus par miega kvalitāti, biju sarūgtināta. Noteikti turpināšu ierakstīt un pētīt miega kvalitāti. Iesaku to vērot, izmantojot *Sleep Tracker* lietotni.

2. PIEMĒRS. NEVIS UZLABOT MIEGU, BET REGULĒT TO.

Es nevaru sūdzēties par miega traucējumiem pat trauksmainajā Covid-19 laikā. Nekad neesmu saskārusies ar bezmiegu, grūtībām aizmigt vai pamošanos nakts laikā. Tieši pretēji – lielā nogurumā es vakaros mēdzu aizmigt, pat sēžot divānā un skatoties filmu, savukārt, guļot gultā, aizmiegu 5–10 minūšu laikā. Ģimenes locekļi ir stāstījuši, ka mēdzu naktīs griezt zobus vai krākt. Bieži vien pamostos apmēram stundu pirms modinātāja, bet, ja esmu nogulējusi līdz modinātāja zvanam, piecelties ir daudz grūtāk. Centīšos noskaidrot, vai un kā izpaužas krākšana un zobu griešana un ar ko saistāma grūta pamošanās. Eksperimenta laikā es izmēģināju trīs aplikācijas – maksas versiju lietotnēm *Pillow* un *SnoreLab*, kā arī bezmaksas *Sleep Tracker*.



Pillow mēra aizmigšanas ilgumu, mikromiega, REM miegu, dziļo miegu, pamošanās laiku, miega kvalitāti, kā arī ieraksta skaņas, lai varētu noteikt krākšanu, runāšanu miegā, zobu griešanu vai gulētāja kustības. Maksas versija

ir daudz plašāka, jo ļauj padziļināti izpētīt rezultātus – noklausīties ierakstus, detaļās apskatīt katru miega fāzi un tās ilgumu. Maksas versija sola mērit arī sirdsdarbību un skābekļa daudzumu asinīs, ja lietotājam ir *Apple Watch*, kuru pievienot savam viedtālrunim. Manā pieredzē skaņas ieraksti bija diezgan precīzi – bija piefiksēta spilvena un segas čabēšana, grozoties gultā, kā arī dažas iekrākšanās reizes. Citi trokšņi nebija fiksēti. Miega fāzes vai ciklus aplikācija dažbrīd spēj noteikt diezgan precīzi, taču pēc miega ekspertes skaidrojuma par miega cikliem ir skaidrs, ka pavisam precīzi tie netiek noteikti. Kopumā aplikācijai ir patikams dizains un to ir ērti lietot.

Lietotne *Snore Lab* ir speciāli veidota, lai kontrolētu un monitorētu krākšanu miegā. Arī šī ir maksas lietotne un koncentrējas tieši uz skaņu ierakstīšanu, novērtējot skaņas skalā no *quiet* jeb klusi līdz *epic* jeb ļoti skaļi. Tiek izrēķināts, cik ilgu laiku un procentuāli kādu daļu miega ir novērojama krākšana. Pirms miega lietotnē var piefiksēt, kas pa dienu darīts, savas sajūtas (piemēram, aizliktu degunu, kakla sāpes), zaļu un kofeīnu saturošu produktu lietošanu, stresu un citus faktoros, kas var ietekmēt miegu un tā kvalitāti. Datu apskatā vēlāk var redzēt, kuru faktoru dēļ visbiežāk notiek krākšana. Šo aplikāciju ir ērti lietot, un dati tajā tiek uzskatāmi parādīti. Tā noteikti ir domāta cilvēkiem, kuri vēlas izprast ar krākšanu saistītus miega traucējumus, un tajā iegūtie dati ir labs pirmais ieskaits, dodoties pie ārsta.

Arī es izmēģināju lietotni *Sleep Tracker*. Manuprāt, tā ir visplašāk izmantojamā, jo ietver visu veidu mērījumus, ir ērta, turklāt

bezmaksas. Tā nosaka miega fāzes, to ilgumu, skaņas intensitāti decibelos, kā arī veido skaņas ierakstus, kuri gan nav ļoti precīzi, tomēr ieraksta kustības, smagas nopūtas un krākšanu.

Miega lietotnes ir lieliska iespēja vērot savu miegu, labāk kontrolēt savu miega režīmu, kā arī veidot veselīgus miega ieradumus. Atgādinājums par gulētiešanas laika tuvošanos motivē doties uz gultu, savukārt, saņemot rezultātus, gribas tos uzlabot un gulēt labāk. Turklāt tas ir lielisks materiāls, ar kuru vērsties pie ārsta, ja rodas miega problēmas.



MIEGA CIKLS UN TĀ FĀZES: KO DARĀM GULĒT?

Miega kvalitāti rēķina, nosakot, cik daudz no gultā pavadītā laika cilvēks atrodas miegā. Viens miega cikls ilgst aptuveni 90 minūtes. Tas, cik miega ciklu naktī cilvēks piedzīvo, ir atkarīgs no miega ilguma. Gulēt cilvēks nonāk divās miega fāzēs: ar ātrajām acu kustībām (*rapid eye movement*, REM) un bez ātrajām acu kustībām (*non-rapid eye movement*, NREM), kam ir trīs apakšfāzes.

NREM1 jeb mikromiegs ir pāreja starp nomodu un miegu, kuras laikā iespējams dzirdēt vai sajūst ārējus stimulus. Dažkārt, pamostoties pēc īsa NREM1 perioda, cilvēks nemaz nezina, ka ir bijis aizmidzis. Nākamā miega fāze NREM2 ir dziļāka, kad sāk zust spēja sajūst ārējos stimulus, piemēram, skaņu. Dziļais miegs jeb NREM3 ir viļņveidīgs, tā laikā ir ļoti grūti pamosties. Ja cilvēks ir pamodies dziļā miega laikā, tad ir raksturīga dezorientācija un drebūļi. Šī fāze visizteiktākā ir nakts pirmajā trešdaļā, uz nakts beigām tā samazinās. Dziļā miega laikā tiek izdalīts

cilvēka augšanas hormons, tādēļ šī miega fāze ir svarīga šūnu reprodukcijas un atjaunošanās procesiem un augšanai.

REM laikā smadzeņu aktivitāte ir līdzīga nomodam. Miega sākumā REM periodu ir mazāk, tie ir isāki, taču laika gaitā pagarinās. Šajā stāvoklī cilvēks pavada 20–25 % jeb 90 minūtes no visa miega. Šī ir būtiska fāze atmiņas konsolidācijai, jo ilgstoši nepietiekama miega gadījumā atmiņa pasliktinās.

MIEGA MEDICĪNA

Salīdzinot ar citām medicīnas nozarēm, miega medicīna ir visai jauna. Tā sāka attīstīties 20. gadsimta vidū, kad tika veikti neirofizioloģiskie izmeklējumi – elektroencefalogrammas, kuru laikā ar elektrodu palīdzību tika pierakstīta smadzeņu darbība. Miega medicīnu kā atsevišķu nozari atzina vien 21. gadsimta sākumā ASV.

“Miega medicīna ir atsevišķs lauks, kam vajadzētu pievērst lielāku uzmanību un kas gan pagaidām Latvijā nav tik attīstīts,” saka Marta Celmiņa.

Latvijā darbojas Latvijas Miega apnojas speciālistu asociācija un Miega centrs, taču pētījumos noskaidrots, ka ģimenes ārsti neatpazīst miega slimības. Vien 5 % Latvijas ģimenes ārstu atzīst, ka spēj noteikt miega problēmas un konsultēt par to ārstēšanu, vēstīts Epilepsijas un miega medicīnas centra, Latvijas Universitātes un Rīgas Stradiņa universitātes kopīgi veiktā pētījumā.

Vairāk nekā puse jeb 61,9 % respondentu atzina, ka miega traucējumu ārstēšanai viņiem ieteikts lietot medikamentus. “Daudz par daudz tiek nevajadzīgi izrakstīti un lietoti medikamenti, kuri turklāt nepalīdz. Pacienti tiek nosūtīti pie citiem speciālistiem, lai gan ar lielu daļu problēmu vajadzētu tikt galā ambulatorajiem ārstiem. Un tas nozīmē, ka rindas pie speciālistiem pagarinās,” stāsta Marta Celmiņa.

Medicīnas studijās miegu skata virspusēji. Studijās nav vienota tam veltīta mācību priekšmeta un stratēģijas. Medicīnu Latvijā iespējams mācīties divās universitātes, taču

miega medicīna tajās tiek apskatīta fragmentāri un bez lielāka kopēja konteksta. Piemēram, fizioloģijā apskata normālu miegu, farmakoloģijā nedaudz māca par medikamentiem pret miega traucējumiem, arī par vienu no biežāk sastopamajām miega slimībām – obstruktīvu miega apnoju. Rīgas Stradiņa universitātē gan studentiem ir iespēja aptuveni nedēļu pavadīt Miega laboratorijā, lai iegūtu izpratni par miega ciklu.

“Nav neviena priekšmeta, kas miegu palīdzētu izprast vienoti un sniegtu zināšanas plašākai medicīniskai sabiedrībai, ne tikai tiem, kas par to ļoti interesējas. Tas ir biedējoši, jo, ja tas netiek iekļauts apmācībā, veselības aprūpe nevar būt efektīva,” saka Marta Celmiņa. Pēdējā laikā šajā ziņā gan manāmi nelieli uzlabojumi. Ģimenes medicīnas rezidentiem ir divi semināri par bērnu miegu, savukārt bērnu neiroloģijas rezidentiem ir vairāki semināri par miegu un paredzētas arī praktiskās nodarbības Epilepsijas un miega medicīnas centrā.

Zināšanu trūkuma problēmu atzīst arī jau iepriekš pieminētajā Epilepsijas un miega medicīnas centra, Latvijas Universitātes un Rīgas Stradiņa universitātes pētījumā: 76,8 % ārstu teica, ka miega medicīnu vajadzētu iekļaut mācību programmā – pat ja tas nozīmē, ka citiem priekšmetiem ir mazāk laika.

Miegā mēs pavadām vidēji trešdaļu dzīves. Tā ir viena no cilvēku pamatvajadzībām – tāpat kā elpošana vai ēšana. Ja miega nav pietiekami vai tas ir sliktas kvalitātes, var tikt nodarīti nopietni kaitējumi veselībai, pašsajūtai, darbaspējām, psihoemocionālajai veselībai, sociālajām spējām. “Domāju, ka ārstiem, visiem ar medicīnu saistītajiem speciālistiem, ir nepieciešamas pamata zināšanas par to, kā atpazīt miega slimību. Visiem nav jāmekā visu ārstēt, bet, ja kaut ko atpazīstam, tad zinām, pie kā sūtīt!” saka miega speciāliste Marta Celmiņa.

Kāpēc ir tik svarīgi atpazīt un ārstēt miega slimības? Miega pētniecības biedrības (*Sleep Research Society*) žurnāla *Sleep* pētījumā konstatēts, ka, ārstējot obstruktīvu miega apnoju, samazinās autoavāriju skaits. Turklāt neārstēta obstruktīva miega apnoja rada arī lielas izmaksas blakusslimību, visbiežāk sirds un asinsvadu slimību, ārstēšanā.

Dažkārt ambulatorie ārsti pacientus nosūta pie citiem speciālistiem, taču kļūdās ārsta specialitātes izvēlē, un tas rada garākas rindas pie viņiem. Ja šiem ambulatorajiem ārstiem būtu adekvāta apmācība, viņi varētu paši risināt pacientu problēmas vai vismaz nosūtīt pie atbilstošiem speciālistiem.

Marta Celmiņa min piemērus: “Kāds ģimenes ārsts pacientu ar narkolepsiju nosūtīja pie narkologa, nevis neirologa, jo nosaukumā taču ir “narko”. Tā ir salīdzinoši reta slimība, kas izpaužas ar miegainību, halucinācijām, muskuļu vājumu un miega paralīzi. Savukārt kāds psihiatrs pavisam nesen jaunietim, kuram ir šai slimībai raksturīgie simptomi, uzreiz izdomāja, ka tā ir šizofrēnija (halucinācijas taču), nemaz neiedziļinoties citos simptomos.”

MIEGA SLIMĪBAS

Miega traucējumi visbiežāk izpaužas kā grūtības aizmigt, trausls miegs, kā arī biedējoši, intensīvi sapņi, kas pamodina. Reizēm ir viegli aizmigt, taču dažkārt nakts vidū cilvēks pamostas un vairs nevar aizmigt. Retāk cilvēki nakti ceļas, kaut ko dara, bet neatceras to, miegā krāc, reizēm pat apstājas elpošana. Ir labi, ja līdz cilvēks var novērot šos traucējumus un pastāstīt par tiem. “Ja cilvēks kādam dienas laikā nevar iekost, tad to dara naktī, griežot zobus. Tā par bruksismu joko zobārsti,” stāsta psihiatre Inga Zārde. “Tādā gadījumā cilvēkā sakrāties par daudz emociju. Un emocijas ir enerģija, kas kaut kur jāizliek. Guļot nav daudz variantu – ķermenis ir atslābis, taču žokļa muskuļi turpina strādāt.”

Viens no svarīgākajiem miega traucējumu izmeklējumiem ir saruna starp ārstu un pacientu, lai noskaidrotu sūdzības un izprastu miega ieradumus. Piemēram, pie ārsta nāk cilvēks, kurš sūdzas par bezmiegu, ir ļoti miegains. Sākotnēji ārsts domā, ka tā ir miega slimība narkolepsija, taču, turpinot izjautāšanu, izrādās, ka cilvēks guļ četras stundas diennaktī. Kā viņš var nebūt miegains?

Psihiatre Inga Zārde brīdina, ka miega traucējumiem ir tūlītējas sekas: “Rodas grūtības koncentrēties, neuzmanīgums un aizkaitinātība. Palielinās risks izraisīt negadījumus, vadot automašīnu vai apkalpojot kādas ierīces. Ilgtermiņā var pieaugt svars, rasties psihiski traucējumi, attīstīties demences risks.”

Miega slimību noteikšanā tiek izmantotas dažādas medicīniskas tehnoloģijas, kas ir pieejamas slimnīcās un veselības centros. Tās ir īpaši paredzētas cilvēkiem, kuriem ir sūdzības par miegu.

Polisomnogrāfija ir visprecīzākā miega un miega kvalitātes noteikšanas iekārta, taču tā nav plaši pieejama un ir dārga. Latvijā polisomnogrāfiju veic Bērnu kliniskajā universitātes slimnīcā, VCA Neuro klīnikā, privātklīnikas “Headline” Miega laboratorijā un Miega slimību centrā. Pakalpojuma cena sasniedz 500 eiro. Veicot polisomnogrāfiju, tiek pierakstīti dažādi fizioloģiskie raksturlielumi, piemēram, acu kustības, smadzeņu darbība, muskuļu tonuss, gaisa plūsma caur



MEGA MĒRĪŠANAS UN MONITORĒŠANAS TEHNOLOĢIJU SALĪDZINĀJUMS*

Nosaukums un veids	Cena, eiro	Priekšrocības	Kas tiek mērīts?	Mērījumu rezultāti	Īpaša lietotne
<i>Withings</i> matrača sensors	90	Ērts variants, jo ierīce nav saskarē ar ķermeni kā, piemēram, aproce, gredzens vai pulkstenis, bet tiek novietota zem matrača un pievienota strāvai	Miega ilgums, aizmigšanas un pamošanās laiks, miega cikli un fāzes, sirdsdarbība, krākšana un miega kvalitāte	Precīzi nosaka vidēji smagas miega apnojas sindromu	Ir
<i>Oura</i> gredzens	314	Vienkāršs dizains, lietošanā ērta ierīce, kas izskatās kā aksesuārs	Sirdsdarbība, ķermeņa temperatūra, miega fāzes un cikli, miega kvalitāte, skābekļa līmenis asinīs	Labi nosaka iemigšanas laiku, 61 % gadījumu atpazīst mikromiegu, miegu ar ātrajām acu kustībām un dziļo miegu. Ne vienmēr labi nosaka pamošanās laiku	Ir
<i>Fitbit</i> viedpulkstenis	No 129	Viedpulksteņa un miega monitorēšanas iespējas. Moderns dizains	Ķermeņa temperatūra, sirdsdarbība, miega kvalitāte, miega fāzes un cikli	Labi nosaka miega un nomoda stāvokļus, miega fāzes, REM miegu	Ir
<i>Emfit</i> matrača sensors	199	Novietojams zem matrača	Sirdsdarbība, miega fāzes	Labi nosaka iemigšanas laiku un sirdsdarbību. Citos rezultātos bija ievērojamas neatbilstības	Ir

* Izmantoti pētījumi no *Behavioral Sleep Medicine* un *Chronobiology International*. Dati analizēti attiecībā pret polisomnogrāfijā iegūtiem rezultātiem.

degunu, temperatūra gaisam, kas plūst caur degunu un muti, sirdsdarbība, skābekļa daudzums un kāju kustības. Cilvēks slimnīcas palātā tiek arī filmēts, lai ārsts, analizējot datus, varētu novērot, vai miega laikā nenotiek vēl kādas ķermeņa kustības. Ārsts sensoru iegūtos datus analizē manuāli, jo, pēc Eiropas Elpceļu slimību biedrības (*European Respiratory Society*) pētījumu datiem, manuāli analizēti polisomnogrāfijas dati ir daudz precīzāki nekā automatizēti analizētie.

Multiplais miega latentuma tests tiek veikts nākamajā dienā pēc polisomnogrāfijas, visbiežāk, lai noteiktu, vai cilvēkam ir narkolepsija. Pacientam liek iet gulēt, vēro viņa miegu, pēc 20 minūtēm pamodina un pusotru stundu ļauj būt nomodā. Šis cikls tiek atkārtots piecas reizes.

Poligrāfija ir diagnostikas metode elpošanas traucējumu izmeklēšanai miegā. Šī metode ir pieejamāka, jo lētāka, salīdzinot ar polisomnogrāfiju.

Aktigrāfs ir rokas pulkstenim līdzīga ierīce, ko apliek ap roku un nēsā aptuveni divas nedēļas. Tas mēra nomoda un miega ilgumu. Ārsts aktigrāfa iegūtajos datus var redzēt, cik ilgi cilvēks ir gulējis, bijis nomodā, kustībā un kāda bijusi gaisma.

Watchpat ir pulkstenim līdzīga ierīce ar sensoriem, kurus piestiprina krūtim un pirkstam, tā mēra skābekli, sirdsdarbību, ķermeņa stāvokli, krākšanu un krūškurvja kustības, izmantojot trīs saskares punktus.

Ir arī daudz plašākai publikai domātas miega mērīšanas un monitorēšanas tehnoloģijas, kas gan nesola miega slimību noteikšanu vai ārstēšanu, tomēr var būt kā miega kontroles rīki (sk. tabulu).

KO NEDARĪT PIRMS MIEGA?

Lai novērstu miega traucējumus, pirms došanās gulēt ieteicams neskatīties telefonā, datorā vai citā ekrānā, nelasīt satraucošas ziņas un pārlietu daudz neēt. Ja ir stress un uztraukums, vajag noteikt sev termiņu vai datumu, kad problēmas tiks risinātas.

“Jāapzinās, ka šovakar to neizdarišu, bet, piemēram, rīt trijos man ir brīvs laiks, tad es par to domāšu. Smadzenēm ar to pietiek, var aizmigt. Ieteicams gulēt tumšā un vēsā telpā, pildīt relaksācijas vingrinājumus, piekopt aromterapiju. Internets ir pilns ar video pamācībām,” iesaka psihiatre Inga Zārde.

• Alkohols palīdz aizmigt, bet pasliktina miega kvalitāti – samazina ātro acu kustību miega fāžu daudzumu; viena maza glāzīte varbūt

neko sliktu neizdara, taču kopumā miega kvalitāte ir sliktāka.

- Nevajadzētu lietot neko, kas satur kofeīnu – zaļo, melno tēju, šokolādi, kafiju, enerģijas dzērienus.
- Nav labi iet gulēt tukšā dūšā, jo cilvēks jūtas nekomfortabli.
- Pārēdoties pirms miega, arī nāksies izjust diskomfortu. Kad paēdam un ēdiens pa barības vadu noiet lejā uz kuņģi, ir muskulis, kas to noslēdz. Ja pieēdamies un ejam gulēt, muskulis ēdienu nevar noturēt, tāpēc viss saturs ar kuņģa skābi var nokļūt atpakaļ uz augšu un apdedzināt barības vadu, pat deguna dobumu un elpceļus.
- Daudzos pētījumos apgalvots, ka telefonu un datoru zilā gaisma traucē miegam. Taču zilajai gaismai nav tik liela ietekme kā tam, kādu saturu ierīcēs skatāmies.

Zilā gaisma traucē melatonīna rašanos, ja pirms miega pievērsāties aktivizējošām nodarbēm – sarakstāmies, skatāmies video, lietojam sociālās tīklošanās platformas. Ja pēc tam sev saki: “Jāiet gulēt!” smadzenes joprojām skrien. Zilo gaismu labāk izmantot labiem mērķiem – izdarīt kaut ko, kas nomierina. Piemēram, skatīties seriālu, pie kura nav daudz jāpiedomā. “Taču, ja cilvēkam ir aizmigšanas problēmas, telefons nav vienīgā problēma,” uzskata miega speciāliste.

NEPIECIEŠAMA IZPĒTE LATVIJĀ

“Miega medicīna Latvijā noteikti jāattīsta, jo ģimenes ārsti nespēj atpazīt miega slimības,” Marta Celmiņa secināja pētījumā, kas tika veikts Epilepsijas un miega medicīnas centra (BKUS), Latvijas Universitātes un Rīgas Stradiņa universitātes kopīgi veiktā projekta ietvaros. Viņa uzsver, ka tādējādi veselības aprūpe nevar būt pilnvērtīga un tas ir bīdējoši. Katra slimība ir jāuztver atbilstoši nopietni, un arī ilgstošu miega traucējumu gadījumā noteikti jāvērsas pie speciālista. Ja trīs nedēļas ir bezmiegs vai saraustīts miegs, nepieciešama konsultācija. Profilaktiski var izmēģināt miega kvalitātes mērīšanas lietotnes, nosakot miega pavadīto laiku, miega fāžu garumu un analizējot nakts laikā ierakstītās skaņas. Šīs lietotnes palīdz veidot diennakts režīmu un motivē tiekties uz labāku miega kvalitāti. ?

Cik miegains tu esi?


Izmanto Epvorta Miegainības skalu, lai izmērītu savu miegainību dažādās situācijās! Novērtē, cik liela ir varbūtība katrā no šīm situācijām iesnausties vai aizmigt:
0 – nekad neiesnaustos, **1** – neliela varbūtība iesnausties,
2 – vidēji liela varbūtība iesnausties, **3** – liela varbūtība iesnausties.

SITUĀCIJAS:

- sēdēšana un lasīšana;
- televīzijas skatīšanās;
- mierīga sēdēšana publiskā vietā;
- braukšana mašīnā kā pasažierim vismaz vienu stundu bez pārtraukuma;
- atgulšanās pēcpusdienā;
- sēdēšana un sarunāšanās ar kādu;
- klusa sēdēšana pēc pusdienām;
- apstāšanās ar mašīnu uz dažām minūtēm satiksmes problēmu dēļ.


legūtais punktu skaits (0–24) norāda uz miegainības pakāpi:

- 0–5 punkti**
zemākas pakāpes normāla miegainība dienā;
- 6–10 punkti**
augstākas pakāpes normāla miegainība dienā;
- 11–12 punkti**
viegla pastiprināta miegainība dienā;
- 13–15 punkti**
vidēja pastiprināta miegainība dienā;
- 16–24 punkti**
smaga pastiprināta miegainība dienā.



STUDĒ

PSIHOLOĢIJU!




PASKATIES uz sevi un pasauli
no dažādiem skatu punktiem

IEGŪSTI sociālo zinātņu bakalaura grādu psiholoģijā


Apgūtās teorētiskās zināšanas **IZMANTO** praksē


Pēc studijām **STRĀDĀ** dažādās darbības jomās valsts un pašvaldības iestādēs, kā arī privātajā sektorā



UZLABO savas saskarsmes spējas, trenē empātiju, mērķtiecību un pašrefleksiju

Vairāk par studiju programmu **MEKLĒ:**



Uzzini par sevi vairāk!

Aizpildi RSU
**KARJERAS
testu**



karjerastests.rsu.lv

PIERAKSTIES

RSU JAUNUMIEM

un uzzini pirmais

- Kā sagatavoties studijām RSU
- Informāciju par uzņemšanu
- Iespējas apmeklēt bezmaksas lekcijas



ATVER
PASAULI
UN SEVI



Studē RSU un
atveries diskusijām
Komunikācijas fakultātē

Uzņemšana no 1. jūnija
www.rsu.lv



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE