

# VALMIERAS SKIDRAS ROPNICA



VALMIERAS STIKLA SKIEDRAS ROPNICA IZDEVUMS

Avize iznāk  
kopš 1979. gada 25. oktobra

CETURT Dien,  
1991. gada 7. februāri

Nr. 4 (573)  
Cena 1 kap.

## Par valdības pasākumiem iedzīvotāju sociālajai aizsardzībai sakarā ar jaunu cenu ieviešanu maizes, piena un gaļas produktiem

Gadu desmitiņiem tika noteiktas zemas pārtikas produktu mazumtirdzniecības cenās, kuru starpību ar ražošanas izmaksām sedza no valsts budžeta. Tādā veidā 1989.—1990. gadā cenu starpībā izmaksāta līdz 1/3 no republikas budžeta.

Relativi zemās mazumtirdzniecības cenās, to arī vien pieaugošā starpība salīdzinājumā ar faktisko tirgū cenu, kā arī lielā budžeta dotācija radīja vairākas negatīvas parādības, kurus traucēja pārtikas produktu tirgus attīstību un iedzīvotāju apgādi ar pārtiku:

— pārtikas cenu neatbilstība vērtībai veicināja pārtikas neracionālu izmantošanu;

— pastiprināja sociālo netaisnību, jo, kā redā pētījumi, lētos pārtikas produktus pārsvarā patērija iedzīvotāju slāpi, kam bija lieli ieņākumi;

— zemās cenas un to neatbilstība tirgus pieprasījumam radīja mākslīgo paugurīnu pieprasījumu, uzkrājumus un daļēju produkta izbarōšanu lopīem;

— gaļas mazumtirdzniecības dažādas cenas (cenās pēc valsts centražiem, komisijas, kooperatīvās un tirgū cenas) radīja apstākļus visdažākajām mahānācījām un nedogigu cilvēku iedzīvošanās tieksmēm.

Vienlaicīgi ar pārtikas mazumtirdzniecības cenu maznozīmīgām izmaiņām ilgus gadus ievērojami pieaugusi darba alga. Laiķā no 1965. līdz 1989. gadam darba alga palielinājās 2,63 reizes. Augusi darba alga arī 1990. gadā. Palielinājūšas pārtikas produktu pārstrādes izmaksas, sadārzinoties kuriņājam, izvejālām un transportam. Tas viss radīja lielu slodzi republikas budžetam. Tā, piemēram, 1989. gadā pārtikas mazumcenu dotēšanai no republikas budžeta tika izlietoti — 1,3 miljardi jeb 38,4% no budžeta, attiecīgi 1990. gada 11 mēnešos — 1,5 miljardi jeb 40,5% no budžeta.

Atriboši 1991. gada tautsaimniecības prognozei republikas tirdzniecības fiksā tiks realizēts — 163 tūkst. tonnu gaļas, 1 miljons 200 tūkst. tonnu piena, gaļas un piena produktu, 325 tūkst. tonnu maizes. Ja valdība turpinātu iepriekšējo pārtikas mazumcenu politiku, būtu nepieciešamas budžeta dotācijas 2,1 miljarda rubļa apjomā. Sādu li-

dzējukā daudzumu budžetā var ie-gūt, ja uzliek nepamatotī augstus nodokļus.

Sobrid sakarā ar zemajām valsts mazumtirdzniecības cenām iedzīvotāji samaksā tikai vienu trešo daļu no pārtikas produktu rāzotāju, pārstrādātāju un tirgotāju izmaksām. Pārejo patēriņāja nesamaksāto daļu sedz no valsts budžeta dotāciju veidā. Piemēram, ja valsts iepirkusi tonnu piena no kopīsaimniecības, valsts saimniecības vai fermara par 58 kapeikām litrā, tad piena pārstrādes uzņēmumā sviesta ražošanas kalkulācijā tā vērtība tiek iekļauta tikai 13 kapeiku apmērā, tātad mazākā apjomā (dotācija no budžeta ir 58—13=45 kap./litrā). Tāpēc arī valsts mazumtirdzniecības cena sviestam veidojas mākslīgi pazemināta — 3,5 rubļi kilogramā.

Ja sviesta ražošanas kalkulācijā piena izmaksas tiek iekļautas pilna apjomā, tas ir, 58 kapeikas litrā, tad sviesta ražošanas izmaksā kopā ar pārstrādātāju saimniecisko peļņu sasniedz jau 12—14 rubļus kilogramā.

Tāpēc tie, kuriem ir iespējas iegādāties gaļu un pienu neierobežoti, sapņu nepamatotu papildu pienamu no valsts budžeta. Vēl lielākos apmēros tiku finansēta to cilvēku kategorija, kuri produktus atbilstoši tabulā uzrāditajam patēriņam.

realizē par vairākkārtīgi pasaugs-tātām mazumtirdzniecības cenām gan republikā, gan PSRS reģionos.

Kā rāda pierede, administratīvie pasākumi šājā jomā nelīdzīgi. To apliecinā ari pasaules prakse. Izeja ir tikai viena, cenām jāatbilst produkcijas vērtībai. Tāpēc līdzekļi, ko no budžeta izlieto, lai noturētu zemas mazumcenas, ir jāizmanto algu, pensiju, stipendiju un pabalstu paaugstināšanai.

Patiēriņa ipatnības un tā struktūra ir atšķirīgas gimenēs ar dažādu ienākumu līelumu.

Kā liecina valsts statistikas komitejas 1989. gada veiktie republikas gimeņu budžetu apsekojuma materiāli, gimenēs, kuras videjais kopienākums uz vienu gimenēs locekli bija 200 rubļu mēnesi un vairāk, katrs gimenēs locekls patēri-jā 100 kg gaļas un gaļas produktu un 500 kg piena produktu gadā, turpreti gimenēs ar ienākumu līdz 100 rubļiem mēnesi — attiecīgi par 50 kg gaļas un 100 kg piena mā-zāk.

To ievērojot, paredzēts kompen-

sēti iedzīvotājiem maizes, piena un gaļas produktu sadārdzinājumu ti-

ka minīmālā patēriņa līmenī un

noteikt vienādu izmaksu līelumu

katras iedzīvotāju grupas ietvaros atbilstoši tabulā uzrāditajam patēriņam.

(kg uz cilvēku)

Strādājošie	Pensionāri	Bērni	Jaunieši, studenti
Gaļa	68	53	70
Piens	431	393	579
Maize	109	92	84

Paredzēta cenu pieauguma sociālo seku mīkstināšanai nepieciešamo līdzekļu aprēķins tika veikts pamatojoties uz norādīto produktu patēriņu dažādās iedzīvotāju grupās.

Iespējams, ka izraisīsies diskusijas par valdības priekšlikumu saimnieciskā aprēķina uzņēmumiem un iestādēm algas pieaugumu atrisināt no saviem līdzekļiem.

Sajā sakarā pasīvirojam, ka no budžeta līdzekļiem tiek nodrošinātas sociāli visneizsargātākās ie-

dzīvotāju grupas — vispirms pensionāri. Pabalsti paredzēti bērniem un mātēm, kuras tos kopī. Sos pabalstus saņem visi bērni neatkarīgi no tā, kur strādā viņu vecāki. Budžeta līdzekļu izmaksas šiem mērķiem ir 850 milj. rubļu. Uzskatām,

ka strādājošiem algas pielikums jānopelnī savā uzņēmumā. Protams, ka iedzīvotājus interesē, kā izskaitīties viņu gimenēs budžets pēc līemūmā paredzēto izmaiņu stāšanās spēkā.

(Turpinājums 2. lpp.)

Hedotava  
Sagaidot kolektīvā līguma konferenci

## PRIEKŠ KĀ MUMS ARODBIEDRĪBA?

PEDEJA LAIKĀ bieži nākas dzīrdēt cilvēkus runājām: «Priekš kā man arodbiedrība? Man nekā no tās nevajag. Ko tā dōd?».

Manuprāt, šāds viedoklis rodas no tā, ka daudzi tiešām patiesi neizprot arodbiedrības darbības nozīmi.

Mēģināšu nedaudz iescīkt dažus arodbiedrības darbības virzienus. Vispirms gan lūdzu ievērot, ka biedrība bez biedriem nepastāv un kāda būs šīs biedrības darbība, ir atkarīgs no pašu biedru attieksmes, aktivitātes un mērķu skaidrības.

Apskatīsim rūpniecības arodbiedrības finansiālo darbību. Pamata ienākumi veidojas no biedru naudām, ko maksā katrs arodbiedrības biedrs 1 procenta apmērā no izpeļnas. Mūsu rūpniecībā (visi skaitāi ari turpmāk attiecas uz 1990. gadu) tiek savākti 95,9 tūkstoši rubļu. Vidēji katrs biedrs gādā nomaksā 31,4 rubļus.

No biedru naudas summas 35 procenti tika atskaitīti arodbiedrības republikāniskajai komitejai, t. i. 33,5 tūkstoši rubļu. 1991. gada plānojam pārskaitīt tikai 20 procentus jeb 19 tūkstošus rubļu. Šī atskaitījuma procenta līeņums ir tiesības noteikt mums pašiem, lemjot par to konferencē.

Arodbiedrības ienākumi bez biedru naudām veido vēl:

1. Ieskaņījumi 0,15 procentu apmērā no rūpniecības darba alga fonda — 13 t. rb.

2. Iepēmumi no organizētām masu pasākumiem:  
a) sports (pamatā Baiļu komplekss) — 6,2 t. rb.;  
b) kultūra — 1,1 t. rb.

1990. gadā mūsu rūpniecības arodbiedrības rīcībā bija 84,5 tūkstoši rubļi, kurus izlietojām sekojoši:

1. Kultūras darbam — 22,9 t. rb. No tiem:  
a) bibliotēkas uzturēšanai (jaunu grāmatu iegādei, darbinieku algām) — 6,6 t. rb.;

b) pulciņu «Daina», «Pūrs», «Kristīns», «Nadežda» vadīšanai algām un piemaksas kultorgām — 4 t. rb.;

c) pacīciņa bērniem Jaungādā — 3,4 t. rb.;

d) 4 grupu ekskursijas uz Kaļiņingradu, Usmas ezeru, Saremas salu, Rīgas vēsturiskām vietām — 2,1 t. rb.

2. Sporta darbam — 25,9 t. rb. No tiem:

a) algas treneriem sporta kompleksā Baiļi un airēšanas sekcijā (8 cilvēki) — 12 t. rb.;

b) sporta inventāra iegādei kalnu slēpošanai — 3,3 t. rb.;

c) līdzekļu sacensību organizēšanai, uztvērētāju apbalvošanai rūpniecības spartakiādei u. c. pēc rūpniecības fizkulturnas kolektīva padomes lēmuma tika sadalīti pa sekcijām:

— kalnu slēpošanai — 3,5 t. rb.;

— orientēšanās sportam — 1 t. rb.;

— airēšanas slalomā — 2 t. rb.;

— vieglatlētikai — 0,1 t. rb.;

— gaļa spēlēm — 0,1 t. rb.;

— volejbols, basketbols — 1,5 t. rb.;

— badminton — 0,5 t. rb.;

— tūrisms — 0,1 t. rb.;

— pārējie — 0,2 t. rb.

Kopā 9 tūkstoši rubļi.

3. Suvenīru un ziedu iegādi — 2,1 t. rb.

4. Materiāla palidzība saskaņā ar ceļu komiteju līemumiem tika izmaksāti 6,8 tūkstoši rubļi. Tai skaitā: bēru gadījumos 1,1 t. rb. Materiāla palidzības izlietojums pa cehiem:

1. cehs — 130 rubļi; 2. cehs — 1300 rubļi; 4. cehs — 1550 rubļi; 5. cehs — 300 rubļi; 6. cehs — 180 rubļi; 7. cehs — 200 rubļi; 12. cehs — 200 rubļi; 13. cehs — 80 rubļi; 16. cehs — 80 rubļi; 17. cehs — 180 rubļi; 18. cehs — 190 rubļi; 19. cehs — 80 rubļi; administrācija — 601 rubļi; TKD — 300 rubļi; pērnudārzi — 580 rubļi.

5. Aktivāko arodbiedrību darbinieku premešanai, arī saskaņā ar ceļu komiteju līemumiem, izmaksājām 4,1 t. rb.

6. Atbripto arodbiedrības darbinieku algām (4 cilvēki) un piemaksas neatbrirotajiem ceļu komiteju priekšsēdētājiem izmaksāti 19,4 t. rb.

No iepriekš minētā redzams, ka tiešā ceļā 22 procenti jeb 18,5 tūkstoši rubļi, no rūpniecības arodbiedrības rīcībā esošajiem līdzekļiem nonāk atpakaļ pašiem biedru naudas maksātājiem gan materiālās palidzības, piemaksas, ekskursiju, suvenīru, preiņu un citā veidā.

Otrā izdevumu līelākā daļa ir tā antava, ko katrs mēs dodam, lai sporta kompleksā «Baiļi» mūsu bērni varētu nodarboties ar kalnu slēpošanu, BMX, orientēšanās sportu, lai varētu piedalīties par ansambli «Daina», lai mūsu sievieti izkoptu savu izsūšanas un aušanas prasmī pulciņā «Pūrs», lai kinoamatieri varētu veidot filmas par mūsu laikmetu.

Tāda nu ir arodbiedrības bagātība, tās ienākumi un izdevumi.

So daļu nobeidzot, gribu strīli norādīt, ka nedrikst arodbiedrības līdzekļus jaukt ar sociālās apdrošināšanas līdzekļiem, kurus veido atskaitījumi no rūpniecības alga fonda 18,2 procentu apmērā (ar 1991. gadu — 37 procenti) sociālās nodrošināšanas ministrijas rīcībā. Sos līdzekļus izmanto darbu nespējas lapu, pensiju, sanatoriju, atpūtas namu ceļazīmu, diētiskās ēdināšanas apmaksai. Arodbiedrības uzdevums ir tikai rūpēties par diētiskās ēdināšanas, sanatoriju, atpūtas namu ceļazīmu saņemšanu un sadali, cenesoties apmierināt pieprasījumu.

(Turpinājums sekos.)

GUNTA ALTENBERGA,  
arodbiedrības rūpniecības komitejas priekšsēdētāja

# Par valdības pasākumiem iedzīvotāju sociālajā aizsardzībā sakarā ar jaunu cenu ieviešanu maizes, piena un gaļas produktiem

Tabulā, kas sastādīta ģimenei, kura vecāki ir strādājošie un kurā

	ir 3 bēri no 8 līdz 15 gadu vecumam, redzam šādu ainu:	Pirms cenu paaugstināšanas	Pēc cenu paaugstināšanas
Vēcāku videjā darba alga mēnesi (rb.)	280 × 2 = 560	280 + 66 = 346 × 2 = 692	
Pabalsti bēniem	—	50 × 3 = 150	
Ienākuma nodoklis	—13%	—15%	
	(—72,8 rb.)	(—103,8—30% atvieglojumus par 3 apgādājumiem = 72,6 rb.)	
Gimenes ienākums (rb.):			
— pavisam	487,2	769,3	
— uz vienu ģimenes locekli (rb.)	97,4	153,8	
Vidējais produktu patēriņš vienam cilvēkam mēnesi (kg/rb.):	4,7	4,7	
gaļa	12,5	37,4	
piens	37,2	37,2	
maize	8,9	28,6	
	7,3	7,3	
Kopsumma (rb.)	25,1	77,2	
Vidējais sadārdzinājums uz vienu ģimenes locekli (rb.)	52,1		
Vidējais ienākuma pieaugums uz vienu ģimenes locekli (rb.)	—		
Vēcāku algas pieaugums+pabalsti bēniem (3 × 50 rb.) = 282 : 5 = 56,4 rb.			

Lai labotu iepriekšējā laikposmā pieļautās saimniekošanas kļūdas un partikas mazumtirdzniecības cenu neatbilstību to rāzošanai izlietotām izmaksām, mums cīta risinājuma

nav. Sāds cenu pilnveidošanas darbs jau tiek veikts Ungārijā, Polijā, Čehoslovakijā, Dienvidslāviju un Igaunijā.

## Rūpniecīcas akcijas: kāds no tām labums?

Pamatoties uz darba kolektīva konferences lēmumu, 1990. gada tika izlaistas rūpniecīcas strādājošo akcijas. Daja strādānieku, inženieru-tehnisko darbinieku, kā arī bijušo kolektīva loceļu — tagad jaun pensionāru, ieguldīja savus personiskos naudas līdzekļus rūpniecības akcijas.

Patreiz realizēto akciju kopējā summa pārsniedz 200 tūkstošus rubļu. Te jāpēt arī tas, ka bija ne mazums skeptiku, kuri uzskatīja, ka nav vērts personiskos līdzekļus ieguldīt akcijas, jo tur nekas prātīgs nevarot iznākt.

Tagad grūti pateikt to, kāda nozīme bija akcijas ieguldītajam naudas līdzekļam un kāds no tā labums šo akciju ipašniekiem.

Visspērs jau tas, ka šie līdzekļi tika izmantoti rūpniecības finansiālā saimniecīska darbībā, kārtot dāžādus maksājumus gan rāzošanas sfērā, gan arī sociālajā un sažīves jomā. Tādā veidā veicināts rūpniecības ekonomiskais nodrošinājums.

Akciju ipašniekiem līdz šā gada 1. martam kā ienākums tiks izmaksātas dividendes no aprēķina 6 procenti gada no ieguldītās sum-

mas. Bez tam arī daļa no rūpniecības palikušas peļņas, ko devuši akcijas ieguldītie līdzekļi, kas sastāda 4,1 procentu. Tātad katrs akciju ipašnieks saņems ienākumu, ja viņa akcijas piedalījusās visu gadu, 10,1 procenta apmērā. Ja pusgadu, tad — 5,05 procenti. Tā, piemēram, ja akcijas iegādātas par 10 tūkstošiem rubļu un rūpniecības rīcībā šie līdzekļi ir bijuši pusgadu, šo akciju ipašniekiem tiks izmaksāti ienākumi 505 rubļi, bet ja tie būtu rūpniecības rīcībā bijuši visu gadu, tad ipašnieks saņemtu 1010 rubļu dividendes.

Bez tam, kā jau iepriekš tika skaidrots, rūpniecības garantē akcijas ipašniekiem šo līdzekļu saglabāšanu. Arī patreiz, kad notika 50 un 100 rubļu banknošu maiņa, daudz drošāk varēja justies tie, kuri savus līdzekļus bija ieguldījuši rūpniecības akcijas.

Iesaku visiem tiem, kuriem ir iepēja iegādāties akcijas, to arī izmantot. Akcijas katru dienu, izņemot algas izmaksas dienas, var iegādāties rūpniecības kasē.

ANDREJS MIGLENIEKS,  
galvenais grāmatvedis

## Lietoto polietilēna maisu realizācijas kārtība

Ar 1991. gada 10. februāri lietoto borskābes polietilēna maisu pārdošanas cena ir 2 rubli gabālā.

Lietotos borskābes maisus realizē rūpniecības veikalā sekojasā kārtībā:

- \* 1. ceļa personāls veic klientu uzskaites reģistrāciju katrā mēnesī pirmajās piecas dienās (neatkarīgi no tā, kura ceļā klients strādā), orientējoši pažīpojot saņemšanas termiņus. Klients pažīpo savu darba vai mājas telefona numuru. Ceļa personāls nedēļā pirmās pasūtījuma saņemšanas datumu veikalā;
- \* ceļa personāls noformē transporta pavadīzini, uz kurus pamata maiņi tiek nodoti rūpniecības veikalā;
- \* katram klientam pārdošanas no 5 līdz 10 maisiem (viennā paketē — 5 maiņi);

- \* sakārā ar to, ka borskābe tiek saņemta arī citi tārā, iespējami gadījumi, kad izpildītāji nevar noteikt orientējošo saņemšanas termiņu. Tādā gadījumā, ja klients nav saņēmis pasūtījumu divu mēnešu laikā, nepliešējams atkārtoti pārēķināties 1. ceļa pie Modra Sverna personīki vai pa tel. 296.

## PRIEKŠROCĪBU ŠĶITUMS

Mūs ilgi pārlecinājā, ka, piemēram, ASV labklājība balstās uz viltus statistiku: viens miljardieris no Manhetēnas apvienojas ar simtiem bezdarbnieku negēru no Hārlemas, un iznāk 100 miljoniāru.

Bet ja bez viltus, bez spēles uz rubļa un dolāra dažādo vērtību? Cik laika strādniekiem jānorādā, teiktīsim, automobiļu būves rūpniecībai, lai nopirktu sev vienas un tās pasašas preces? PSRS par kilogramu maizes strādnieku strādā 12,6 minūtes, ASV — 5,8. Kāja — 18,8. Par kilogramu liepollo galas atbilstoši 1 stunda 29,8 minūtes; 13 minūtes; 1 stundu 15 minūtes. Par kilogramu vistas galas — 2 stundas 16,9 minūtes; 9 minūtes; 37,5 minūtes. Par vienu kilogramu cukura — 45,3 minūtes; 3,5 minūtes, 22,5 minūtes. Par vilnas uzvalku — 137 stundas 22 minūtes; 10 stundas 45 minūtes; 87 stundas 15 minūtes. Par viršķērķi — 26 stundas 43 minūtes; 2 stundas 15 minūtes; 12 stundas 30 minūtes. Par krāsaino televizoru — 534 stundas 12 minūtes; 31 stundu; 187 stundas. Par automobiļu — 4961 stunda; 753 stundas; 3 480 stundas...

(NO LAIKRAKSTA «KOMSOMOLSKAJA PRAVDA».)

P. S. Bet cenas pie mums aug ar katru dienu... Driz varēsim teikt, ka kādreiz starpība bija tikai tāk stundu...

Labus pirkums «Oreandā» šajā un tuvākajos gados?

## Vēstis no Tveras

### PĒTA SABIEDRISKO DOMU

Rūpniecības darbojas sabiedriskās domas pētīšanas centrs, kas regulāri veic strādātājam aptaujas par visdažākajām problēmām. Nesen, piemēram, ūdens aptauja notika, lai noskaidrotu, kādas grāmatas un «biezīes». Zurnālus lasa rūpniecības darbinieki. Izrādījās, ka 5 procēnti aptaujāto nelasa grāmatas, bet 21 procēntis — zurnālus. 9 procēnti aptaujāto anketās norādīja, ka vispār nelas neko...

50 procēnti lasītāju priekšrocību dod detektīvism, piedzīvojumiem, fantastikai. Otrajā vietā vēsturiskā literatūrā — 27 procēnti.

Tagad SDPC gatavojas rīkot aptauju par problēmām, kas saistītas ar likumību un sabiedriskās kārtības nostiprināšanas problēmām.

**Redakcijas piebilde.** Vai nebūtu lietderīgi arī mūsu rūpniecības organizēt sabiedriskās domas pētīšanu par aktualām mūsu dzīves problēmām? Tveriesi to dara sabiedriskā kārtībā, vai tad mēs to nevarētu?

## VECĀKU ZINĀŠANAI

Pamatoties uz darbinieku kopsapulces protokolu no 1991. gada 16. janvāra, ar rūpniecības direktora pavēli noteikts, ka atjauns slēgti 1. bērnudāru vasaras periodā no 25. jūnija līdz 14. augustam, piesķirot vienlaicīgi visiem darbiniekum kārtējos atvaiņojumus un bezgalas atvaiņojumus.

Vēcāki, kuriem šajā periodā būs nepieciešams bērnudārzs, savus bērus varēs ievietot rūpniecības 3. un 4. bērnudārzā.

## Likums par arodbiedrībām

Latvijas arodbiedrību laikraksts «Arods» 1991. gada 5. numurā publicēts Latvijas Republikas Likums «Par arodbiedrībām» un Latvijas Republikas Augstākās Padomes lēmums par šī likuma spēkā stāšanas kārtību. Jaunais likums par arodbiedrībām stājēs spēkā 1991. gada 1. janvāri.

## Tests

## Tests

## BIZNESU — BEZ STRESIEM

Biznesa ceļi nav prognozējami; šodien esat noslēguši izdevigu darījumu, bet rit — ieikrīt. Psiholoģiskā stāvokļa krasu pārmaiņu rezultāts var būt stress. Sen pagājis tas laiks, kad cilvēki pat nezināja, kas ir stress, nemaz ne runājot par to, ka izbaudīja to. Tagad stress izplatījies kā epidēmija. Laikam jau lielākajai daļai no jums attiecīgajās situācijās nav izdevies izvairīties no stipra satraukuma. Protams, iespējams, ka stress pastāvēja arī agrāk, taču mēs to vienkārši dēvējām savādāk.

Visprātīgāk ir konsultēties pie pieredzējušā psihologa. Tomēr ir nenozīmējamas pazīmes, pēc kurām jūs paši varat novērtēt savu stāvokli. Sim nolikam var izmantot metodi, kas izstrādājusi divi amerikāņi psihologi, pieteikti atbildēt uz 20 jautājumiem. Tā kā cilvēks ne vienmēr sev dod atkāvu vērtējumu, atbildes var pārbaudīt kādos no jūsu labi zinošajiem draugiem. Ja jūsu vērtējumi nesakrītu — ieteicam jums vēlreiz padomāt par šiem jautājumiem un atbildēm. Jūsu atbilžu vērtējums punktos: gan drīz nekad — 1, reti — 2, bieži — 3, gandrīz vienmēr — 4.

### Jautājums

- |                                                                                                                                             |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1. Viegli iekāstu pat sikuņu deļ                                                                                                            | 1, 2, 3, 4 |
| 2. Nervozēju, ja nākas kaut ko gaidit                                                                                                       | 1, 2, 3, 4 |
| 3. Kad jūtos neērti, sarkstu                                                                                                                | 1, 2, 3, 4 |
| 4. Ignoruju varu kādam darīt pāri                                                                                                           | 1, 2, 3, 4 |
| 5. Nepanesi kritiku, tā mani kārtīna                                                                                                        | 1, 2, 3, 4 |
| 6. Ja mani tramvajā vai autobusā pagrūž, cēnos atbildēt ar to pašu vai ari pateikšu kaut ko aizvainojošu, automobili piešķiļu skāpu signālu | 1, 2, 3, 4 |
| 7. Pastāvīgi ar kaut ko nodarbojos, visu manu laiku aizņem kaut kāda darbošanās                                                             | 1, 2, 3, 4 |
| 8. Man nav raksturīga punktualitāte — vāi nu nokavēju, vāi atnāku agrāk                                                                     | 1, 2, 3, 4 |
| 9. Neprotu uzskaitis: vienmēr pārtraucu citus, papildinu viņu teikto                                                                        | 1, 2, 3, 4 |
| 10. Ciešu no ēstgrības trūkuma                                                                                                              | 1, 2, 3, 4 |
| 11. Bieži izjūtu nemieru bez pamata                                                                                                         | 1, 2, 3, 4 |
| 12. No rītēm jūtos slīkti, reibst galva                                                                                                     | 1, 2, 3, 4 |
| 13. Pastāvīgi jūtu nogurumu, slīkti guļu, nevaru «atslēgties»                                                                               | 1, 2, 3, 4 |
| 14. Pat pēc ilgoša miega jūtos «sesītis»                                                                                                    | 1, 2, 3, 4 |
| 15. Domāju, ka man nav viss kārtībā ar sirdi                                                                                                | 1, 2, 3, 4 |
| 16. Ciešu no sāpēm mugurā un kaklā                                                                                                          | 1, 2, 3, 4 |
| 17. Bieži bungoju ar pirkstiem pa galdu, bet sēdot — šūpoju kāju                                                                            | 1, 2, 3, 4 |
| 18. Sapņoju par atzišanu; gribu, lai mani uziela par to, ko daru                                                                            | 1, 2, 3, 4 |
| 19. Domāju, ka esmu labāks par daudziem citiem, bet neviens to neievēro                                                                     | 1, 2, 3, 4 |
| 20. Neatrodos uz diētas, bet mans svars pastāvīgi svārstas                                                                                  | 1, 2, 3, 4 |

Izraudzītās atbildes apvelciet ar aplīti, saskaitēt iegūtos punktus un paskaitēties, kā psihologi novērtē jūsu stāvokli. Pievērsiet uzmanību viņu padomiem.

### Līdz 30 punktiem

Jūs dzīvojat mierīgi un prātīgi, tiekat galā ar problēmām, kuras jums izvirza dzīvei. Jums nav raksturīgs viltus pietīcīgums, ne arī pārmerīga godkārība. Cilvēki, kuriem ir šāda punktu summa, bieži redz sevi roza gaismā.

### 31—45 punkti

Jūs dzīvei raksturīgs darbigums un sasprindzinātība. Jūs esat pārāk iekļauti stresam, kas pozitīvā nozīmē (cenāties kaut ko sasniedgt), tā arī negativā (problēmu un rūpju pieteik). Viss liecina, ka arī turpmāk dzīvēsi tādiem atsekmīgiem, apspriedētiem, dušas, ko izraisījuši sīkumi, necenāties vienmēr sasniedgt maksimālo, palākam atsekmītie no viena vai otru plānu.

### Vairāk nekā 60 punkti

Jūs dzīvei ir nemītīga cīja. Jūs esat godkārīgi un sappojat par karjeru. Jūs esat diezgan atkarīgi no citu vērtējumiem, kas jūs pastāvīgi uzsvīra stāvokli. Līdzīgs dzīvesveidu. Stress, ko izjūtat, apdraud gan jūsu veselību, gan nākolni. Ja dzīvesveida maiņu uzskatāt par neiespējamu, pācenāties kaut vai reagēt uz šīm rekomendācijām.

### 46—50 punkti

Jūs dzīvojat kā ūdens, kurš vienlaikus nospiež gan gāzes, gan bremžu pedāļus. Izmainiet dzīvesveidu. Stress, ko izjūtat, apdraud gan jūsu veselību, gan nākolni. Ja dzīvesveida maiņu uzskatāt par neiespējamu, pācenāties kaut vai reagēt uz šīm rekomendācijām.

Par izdevumu atbild  
L. DREIMANE