

Maksā par siltumu,
cik esi patērējis

5. lpp.

Foto ekskursija
jaunajā biokurināmā
katlumājā

6.-7. lpp.

Covid-19
saslimšanas un
vakcinēšanās
pieredzes stāsti

10.-12. lpp.

Tauta runā...
ne tikai par Covid,
bet arī par apkuri

15. lpp.

Dedziet gaišu uguntiņu
Ziemassvētku vakarā,
Lai dieniņas baltas nāca
Visa gada garumā!
/Latviešu tautasdziesma/

*Lai Ziemassvētkos dzimst ticība,
cerība un mīlestība
jauniem sapņiem un darbiem!*



Veselību, veiksmi un izturību Jaunajā 2022. gadā!

Misija

Nodrošināt Rīgu ar drošu, kvalitatīvu, videi draudzīgu un ilgtspējīgu centralizētu siltumapgādi.

Vīzija

Veicināt centralizētās siltumapgādes attīstību un būt labākajam prakses paraugam Latvijā un Baltijā.

Stratēģiskais mērķis

Nodrošināt Rīgā ilgtspējīgu, efektīvu, drošu un sociāli atbildīgu centralizēto siltumapgādi, vienlaikus veicinot siltumapgādes pieejamību un energopratību.

Mērķi

Palielināt centralizētās siltumapgādes konkurētspēju un nodrošināt patērētājiem kvalitatīvu servisa līmeni.

Panākt augstu siltumapgādes drošību, izmantojot modernas un efektīvas siltumapgādes tehnoloģijas.

Attīstīt atjaunojamo energoresursu izmantošanu siltumenerģijas elektroenerģijas ražošanā, veicot kurināmā diversifikāciju.

Vērtības

Pieejamība un atklātība – 24 stundas diennaktī un 7 dienas nedēļā esam pieejami klientiem pa bezmaksas klientu palīdzības tālruni 80000090. Esam atklāti un pretimnākoši, risinām saistošus jautājumus un veicinām pieredzes apmaiņu.

Atbildīga attieksme – rīdziniekiem nodrošinām drošu un kvalitatīvu siltumapgādi, uzņemamies personisku atbildību par ikvienu veicamo darbu. Darbinieki ir mūsu vērtība, kas godprātīgi pilda savus pienākumus.

Uzticamība – mēs pildām dotos solījumus un darbojamies ilgtermiņā, tāpēc klienti un darbinieki uz mums var paļauties.

Efektīva ražošana – inovatīvu un efektīvu tehnoloģiju ieviešana, profesionāla pieeja, lai sasniegtu izvirzītos mērķus.

Centralizētā siltumapgāde – vienmēr soli priekšā



FOTO: I. LUTANS

Normunds Talcis, AS "RĪGAS SILTUMS" valdes priekšsēdētājs

Centralizētā siltumapgāde vienmēr ir soli priekšā, izmantojot dažādus tehnoloģiskus un inovatīvus risinājumus siltumenerģijas ražošanā un pārvadē. Esmu pārliecināts, ka tās lielās ēkas, gan daudzdzīvokļu ēkas, gan cita veida objekti, kuras atrodas siltumtīklu sasniedzamības robežās, būtu racionāli pieslēgt centralizētajai siltumapgādei, nevis izvēlēties alternatīvus – lokālus siltumapgādes risinājumus.

Pēdējos gadus mēs rīdziniekus pastāvīgi informējam par to, ka mums izdevies ilgstoši saglabāt zemu siltumenerģijas tarifu, zemāko starp Latvijas lielajām pilsētām un arī salīdzinot ar Baltijas valstu galvaspilsētām. Diemžēl šobrīd, saistībā ar globālajām tendencēm un vispārējo energoresursu cenu pieaugumu pasaulē un līdz ar to arī visā Latvijā, Rīgā siltumenerģijas tarifs no 1. novembra siltumenerģijas tarifs pieauga par 16%. Siltumenerģijas tarifs 66,76 EUR/MWh bez PVN. Tomēr, neraugoties uz to, centralizētā siltumapgāde (CSA) joprojām ir viens no efektīvākajiem un optimālākajiem ēku siltumapgādes risinājumiem ne tikai Latvijā, bet arī Eiropā. Tas savu ilgtspēju un elastību, piemērojoties dažādām siltumapgādes intensitātes un slodžu dinamikas apstākļiem, pierādījis vairāk nekā sešos gadu desmitos un ne velti liela daļa eiropiešu sava mājokļa apsildei izvēlas CSA.

AS "RĪGAS SILTUMS" veic pastāvīgu tehnoloģisko attīstību, lai samazinātu siltuma zudumus,

uzlabotu pakalpojumu kvalitāti, veiktu kurināmā diversifikāciju, īstenojot "zaļo kursu", tāpēc siltumenerģijas tarifā pieaug vienīgi mainīgās izmaksas, proti, pirktais siltumenerģijas cenas, tarifa pārējās sadaļas palikušas nemainīgi zemas, pateicoties pastāvīgam darbam paaugstinot rentabilitāti, tai skaitā veiktajiem siltuma zuduma samazinājumiem un ražošanas efektivitātes paaugstināšanai, šķeldas īpatsvara pastāvīgu palielināšanai, kas šobrīd ir jau 50% no kopējā AS "RĪGAS SILTUMS" patērētā kurināmā. Īsāk sakot – AS "RĪGAS SILTUMS" pastāvīgi veic pasākumus, lai tarifs nebūtu atkarīgs tikai no dabasgāzes cenas, un pieredze rāda, ka šie pasākumi ilgtermiņā strādā.

Šobrīd daudz lielāku akcentu liekam tieši uz energopratības palielināšanu jeb sabiedrības informēšanu – ko ikvienam rīdziniekam svarīgi ir zināt, ko iespējams darīt, lai samazinātu rēķinus par apkuri? Mūsu pieredze rāda, ka, izmantojot visas šobrīd pieejamās tehnoloģijas, kā arī mainot savus ikdienas paradumus, var būtiski samazināt rēķinus par apkuri. Izmantojot au-

tomatizēto individuālo siltummezglu pieejamās tehnoloģijas un termoregulatoru + alokatoru sniegto iespēju regulēt, maksājiet atbilstoši savam izvēlētajam komforta līmenim. Svarīga arī ir ikdienas paradumu maiņa, lieki nedzesējot telpas, nesildot atmosfēru un nevajadzīgi nepaliekot apkures rēķinu.

Bez rēķiniem, svarīga ir arī apkārtējā vide, kurā ikdienas atrodamies mēs un mūsu bērni. Centralizētā siltumapgādes sistēma ir ne tikai ērts, bet arī drošs un videi draudzīgs ēku apsildes veids.

CSA Latvijā ir nākotne, jo tas ir viens no drošākajiem, efektīvākajiem un mūsdienīgākajiem siltumapgādes veidiem, kur tiek ieviestas un izmantotas drošas, inovatīvas un videi draudzīgas siltumenerģijas ražošanas tehnoloģijas, un tas ir viens no būtiskākajiem enerģētikas un klimata mērķu sasniegšanas instrumentiem ne tikai nākamajiem desmit gadiem, bet vēl ilgākam periodam, izmantojot iespēju efektīvi un racionāli izmantot vietējos atjaunojamos energoresursus. **RS**

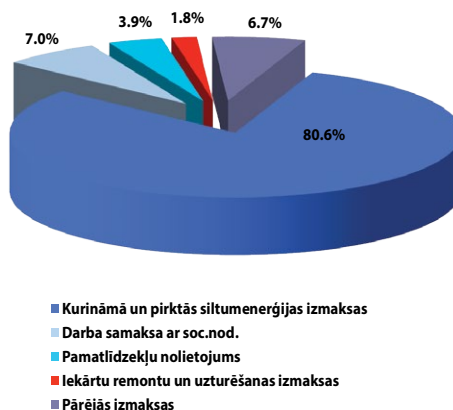
Siltumenerģijas tarifa izmaiņas

AS "RĪGAS SILTUMS" gadiem ilgi mērķtiecīgi strādā pie tā, lai Rīgas iedzīvotājiem nodrošinātu kvalitatīvu un stabilu siltumapgādi par iespējami zemāku cenu. Šobrīd tas ir kļuvis par lielu izaicinājumu, jo Eiropā vērojams būtisks energoresursu cenu pieaugums, kas ietekmē arī siltumenerģijas nozari Latvijā. Sākot no 2021. gada 1. novembra, AS "RĪGAS SILTUMS" siltumenerģijas tarifs sasniedz 66,76 EUR/MWh. Tas ir augstākais tarifs uzņēmuma vēsturē. Iepriekšējos gados augstākais siltumenerģijas tarifs bija 2008. gada oktobrī, kad tas sasniedza 64,84 EUR/MWh bez PVN, un 2012. gadā no jūlija līdz decembrim, kad tarifs bija 64,63 EUR/MWh. Lielāko izmaksu apjomu (80,6%) siltumenerģijas tarifā veido pirkta siltumenerģija un kurināmais, tāpēc ir svarīgi veikt iepirkumus par zemāku cenu.

Siltumenerģijas tarifa struktūra

Laika periodā līdz dabasgāzes tirgus atvēršanai 2017. gada pavasarī, siltumenerģijas tarifs bija piesaistīts dabasgāzes cenai, t.i., mainoties dabasgāzes cenai, attiecīgi mainījās siltumenerģijas tarifs. Turklāt dabasgāzes cena attiecīgajā periodā bija vienāda visiem tās lietotājiem. Kopš dabasgāzes tirgus atvēršanas, akciju sabiedrība izvērtē dabasgāzes cenu tendences, iepērkot to laikā, kad tā ir vislētākā, un uzglabā Inčukalna dabasgāzes krātuvē. Tomēr tas vēl nenošķir akciju sabiedrības siltumenerģijas tarifa stabilitāti. Būtiska ir ne tikai kurināmā cena, bet arī pirkta siltumenerģijas cena, par kādu iespējams iepirkt siltumenerģiju no AS "Latvenergo" TEC-1, TEC-2 un citiem ražotājiem. Ņemot vērā, ka siltumenerģijas ražotāji kurināmo iepērk par dažādām cenām dažādos laika periodos, pirkta siltumenerģijas cenas nākamajiem mēnešiem ir grūti prognozējam.

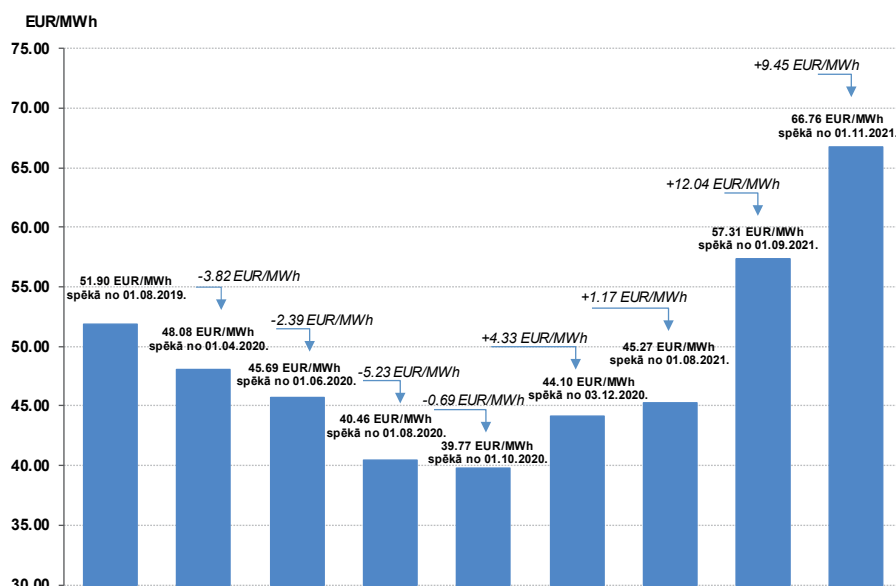
Šajos apstākļos, kad kurināmā un pirkta siltumenerģijas cenas ir mainīgas, akciju sabiedrība regulāri izvērtē pieejamās dabasgāzes un pirkta siltumenerģijas tarifu prognozes un, pamatojoties uz Sabiedrisko pakalpojumu regulēšanas komisijas (SPRK) 20.06.2019. lēmumu Nr.118 "Par akciju sabiedrības "RĪGAS SILTUMS" siltumenerģijas apgādes pakalpojumu tarifiem", kurā piešķirta atļauja akciju sabiedrībai pašai noteikt tarifu, iesniedz apstiprināšanai SPRK



tirgus situācijai atbilstošu siltumenerģijas tarifu. Laika periodā no 2019. gada 1. augusta līdz 2021. gada 1. novembrim, mainoties kurināmā un pirkta siltumenerģijas cenām, akciju sabiedrība siltumenerģijas tarifu ir mainīja 8 reizes.

Siltumenerģijas tarifa izmaiņas

Domājot par nākotnes mērķiem un iespējām, akciju sabiedrība strādā pie tā, lai panāktu pēc iespējas zemākas uzņēmuma darbības izmaksas, kas atļauj veidot zemākus tarifus, tajā pašā laikā nodrošinot augstu siltumapgādes kvalitāti, drošību un dabas resursu tālredzīgu izmantošanu. Tiek meklēti ilgtspējīgi risinājumi energoefektivitātes uzlabošanai un siltumenerģijas zudumu samazināšanai. **RS**



Neraugoties uz parādiem, AS "RĪGAS SILTUMS" pieslēdz apkuri

Iestājoties ārkārtējai situācijai, pieaugot Covid-19 saslimstībai, AS "RĪGAS SILTUMS", neraugoties uz parādiem, pieslēdz apkuri visām daudzdzīvokļu dzīvojamām mājām jau tuvākajā laikā.

Siltumapgādes uzņēmums sāka apkures pieslēgšanu visām daudzdzīvokļu dzīvojamām mājām, kuru siltummezgla un siltumapgādes sistēma bija sagatavota apkures sezonai un bija veikta hidrauliskā pārbaude.

Arī šajā apkures sezonā, AS "RĪGAS SILTUMS" rīkosies sociāli atbildīgi un ārkārtas situācijas laikā neapņems soda procentus par kavētiem maksājumiem.

AS "RĪGAS SILTUMS" valdes priekšsēdētājs Normunds Talcis: "Ļoti ceram, ka šie soļi ļaus klientiem vieglāk pārvarēt apkures sezonu, kas būs gana izaicinoša, ņemot vērā siltuma tarifa pieaugumu dēļ straujā energoresursu cenu kāpuma.

Pie šobrīd ārkārtīgi augstajām kurināmā un pirkta enerģijas cenām ir svarīgs katrs laikā veikts maksājums, tādēļ ļoti ceram, ka klienti centīsies norēķināties savlaicīgi, lai siltumapgādes uzņēmums spētu nodrošināt drošu siltumapgādi rīdniekiem.

Pateicamies klientiem, kas neraugoties uz sarežģītajiem apstākļiem, norēķinās par saņemtajiem siltumapgādes pakalpojumiem!"

AS "RĪGAS SILTUMS" arī mudina namu pārvaldniekus, sadarbībā ar dzīvokļu īpašniekiem, izvērtēt un ieviest ēkās enerģijas taupīšanas pasākumus, jo rēķinu veido ne tikai tarifs, bet arī siltuma patēriņš. **Šeit vietā ir atgādinājums, ka 1 grāda samazinājums telpās ir minus 5% rēķinā. RS**

Kāpēc izvēlēties centralizēto siltumapgādi

Centralizētā siltumapgāde (CSA) ir viens no efektīvākajiem un optimālākajiem ēku siltumapgādes risinājumiem ne tikai Latvijā, bet arī Eiropā. Tas savu ilgtspēju un elastību, piemērojoties dažādām siltumapgādes intensitātes un slodžu dinamikas apstākļiem, pierādījis vairāk nekā sešos gadu desmitos. Par CSA patiešām var sacīt: pastāvēs, kas pārvērtīsies, jo tās attīstība, modernizācija un pilnveide ir ciklisks process, kur jaunu, vēl ilgtspējīgāku tehnisko risinājumu un tirgus iespēju meklējumi nebeidzas nekad.

Nevēlēt vairāk nekā puse eiropiešu sava mājokļa apsildei izvēlas CSA. Centralizētā siltumapgādes sistēma viennozīmīgi ir viens no efektīvākajiem un ekonomikas dekarbonizāciju veicinošākajiem siltumenerģijas piegādes risinājumiem. **Tas ir ne tikai ērts, bet arī drošs un videi draudzīgs ēku apsildes veids. CSA vienmēr ir soli priekšā, izmantojot dažādus tehnoloģiskus un inovatīvus risinājumus siltumenerģijas ražošanā un pārvadē.** Izvēloties CSA, tiek veicināta visas pilsētas apkures sistēmas efektivitāte un siltumnīcefekta gāzu (SEG), kā arī cita piesārņojuma (cietās daļiņas, slāpekļa savienojumi) samazinājums.

Runājot par kaimiņiem Ziemeļvalstīs, piemēram, Zviedrijā, – viņu CSA sistēma vienmēr ir bijusi labās prakses piemērs, uz kuru tiek ties, un tāda arī saglabājas šobrīd. Ziemeļvalstīs būt par CSA sistēmas klientu ir ne vien ērti, bet arī prestiži, un jācer, ka nākotnē šāda attieksme pret centralizēto siltumapgādi būs vērojama arī Baltijas valstīs, tostarp Latvijā un Rīgā, kur lokālo un individuālo siltumapgādes risinājumu īpatsvars kopējā siltumenerģijas patēriņa bilanci šobrīd vēl ir ļoti augsts.

Rīgas CSA ir lielākā un sazarotākā Latvijā – un arī viena no modernākajām valstī. Aizvadītajos gadu desmitos AS "RĪGAS SILTUMS" izdevies realizēt vairākus nozīmīgus siltumavotu būvniecības un pārbūves projektus un, izmantojot inovatīvas tehnoloģijas, veikt pilsētas maģistrālo siltumtīklu daudzu posmu nomaiņu. Rīgā pastāvīgi notiek gan agrāk izbūvēto un šobrīd slīdīgā tehniskā stāvoklī esošo siltumavotu pārbūve un modernizācija, gan maģistrālo siltumtīklu izbūve.

Lai uzņēmums kļūtu videi draudzīgāks, palielinātu darbī-

- ✓ **Konkurētspējīga cena**
- ✓ **Ērti regulējama atbilstoši savam komforta līmenim**
- ✓ **Droša – uzraudzīta un kontrolēta**
- ✓ **Videi draudzīga**



FOTO: LURTĀNS



bas efektivitāti un lietderīgās enerģijas izmantošanas koeficientu, mūsu uzdevums ir, līdztekus "zaļākai" siltumenerģijas ražošanai, paaugstināt arī ekspluatācijā esošo staciju efektivitāti ar dažādu tehnoloģisku risinājumu, piemēram, lieljaudas industriālo siltumsūkņu, palīdzību.

Tā, piemēram, izmantojot absorbcijas tipa siltumsūkņus,

dūmgāzu temperatūra tiek ievērojami nodzesēta un tiek utilizēts siltums, kas citādi tiktu "izpūsts gaisā". Biokurināmā katlumājām tiek uzstādīti dūmgāzu kondensatori, kas nodzēsē dūmgāzes. Lai nodrošinātu visefektīvāko dūmgāzu attīrīšanu no cietajām daļiņām, katlu mājās pirms dūmgāzu kondensatoriem tiek uzstādīti elektrostatiskie filtri. Tiek veikta arī pelnu un

Kas ir videi draudzīgāk un maciņam izdevīgāk – izcept 100 maizes klaipus vienuviet, vai tos pašus 100 kukulišus katru savā mājas krāsnī? Runājot par apkuri līdzīgs jautājums – centralizēti vai katrs par sevi?

Avots
(<https://festivalslampa.lv/>)

izdedžu transportēšana no kuratīvēm un katliem, pielietojot "mitrā" tipa pelnu transportieri, kas nodrošina pelnu un izdedžu dzesēšanu un novērš putekļu izdalīšanos apkārtējā vidē. Pelni un izdedži tiek uzkrāti izvešanai slēgta tipa pelnu konteineros. Arī Rīgas enerģētikas aģentūra (REA) aicina galvaspilsētas uzņēmumus un iestādes apkures ierīkošanā izvēlēties videi un gaisa piesārņojumam atbilstošākos risinājumus, kas samazinātu siltumnīcefekta gāzu emisijas un izmantotu blakus esošo centralizēto siltumapgādes sistēmu.

"Rīgā esošajām publiskajām iestādēm ir prioritāri jāizmanto iespēja pāriet uz ilgtspējīgām tehnoloģijām, rādot labo piemēru arī pārējiem. Centralizētā siltumapgāde ir izdevīgākā ilgtermiņa alternatīva, kas turklāt gan no vides un drošības viedokļa ir stingri regulēta. Šī ir iespēja uzņēmumiem kļūt ilgtspējīgiem, kā arī veicināt valsts un Rīgas klimata mērķu sasniegšanu. Gadījumos, kur iespējams pieslēgties centralizētajai siltumapgādei – tā ir prioritāra," norāda Rīgas domes Mājokļu un vides komitejas priekšsēdētāja vietniece Selīna Vancāne. **RS**

Alokatori – maksā par siltumu tik, cik esi patērējis!

Kas ir alokators, ko tas dara?

Alokators (siltuma maksas sadalītājs) uzskaita siltumu, ko patērē dzīvoklis. Tas fiksē rādījumus un ar radio signālu noraida informāciju datu savācējam, tas var būt stacionārs vai pārnēsājams. Bojājuma gadījumā alokators automātiski nosūta trauksmes ziņojumu. Alokatori nav kaitīgi un bīstami cilvēkiem, bērnu un mājdzīvnieku veselībai. Alokatoriem nevajag elektrības pieslēgumu, jo darbojas uz baterijām, kuras nav jāmaina visā to darbības laikā, kas ir 10 gadi.

Kā tas darbojas?

Alokatoru uzstāda uz jebkura veida radiatora un ieprogrammē atbilstoši tā jaudai un parametriem. Uz katra montē vienu ierīci, kas kopā ir savienotas sistēmā.

Alokators fiksē, cik daudz siltuma ir saņēmis katrs dzīvokļa radiators, un radioviļņu diapazonā noraida šo informāciju uz centrāli. Datus var nolasīt arī alokatora displejā un dzīvokļa īpašnieks jebkurā brīdī var kontrolēt, cik jau patērējis.

Operators reizi mēnesī sniedz pārskatu par visos dzīvokļos izlieto siltumenerģiju un aprēķina katra daļu mājas kopējā patēriņā, sagatavojot ikmēneša pārskatu, kur norādīts patērēto vienību daudzums.

Vai ir iespējams uzstādīt alokatorus tikai dažos dzīvokļos mājā?

Alokatoru darbību regulējošie normatīvie akti nosaka, ka alokatori jāuzstāda visos dzīvokļos uz katra radiatora, jo to paredz šo ierīču darbības princips. Alokators nosaka, kādu daļu no mājas patērētā siltuma katrs radiators ir saņēmis. Lai aprēķinātu katra dzīvokļa siltumenerģijas patēriņu kilovatstundās, ar alokatoru palīdzību tiek noteikts, kādu daļu no mājas kopējā patēriņa ir patērējis konkrētais dzīvoklis un saskaņā ar atbilstošu metodiku tas tiek pārrēķināts kilovatstundās.

Vai ir plānots no AS "RĪGAS SILTUMS" puses piedāvāt alokatoru ieviešanu nesiltinātām mājām?

Alokatoru ieviešanu piedāvājam gan siltinātām, gan nesiltinātām ēkām.

Ko dod alokatoru uzstādīšana?

Alokatori jeb individuālās siltumenerģijas uzskaites ieviešana ļauj:

- Iedzīvotājiem pašiem telpās uzturēt vēlamo komforta temperatūru;
- Norēķināties par dzīvokli patērēto siltumenerģijas daudzumu.

! Svarīgi apzināties, ka temperatūras regulēšana būs pašu ziņā – siltuma maksas sadalītājs jeb alokators pats neko netaupa, bet izmēra, cik kurš radiators ir izstarojis siltumenerģiju konkrētā laikā. Katrs var regulēt vēlamo temperatūru, katrs izvēlas savu komfortu un arī savu rēķinu ietekmi.

Mūsu pieredze liecina, ka iespējams panākt kopējo siltumenerģijas ekonomiju ēkai (20%).

Piemēram, analizējot pilotprojekta ēkas datus, rēķini izskatījās sekojoši: pirms alokatoru uzstādīšanas visi dzīvokļu īrnieki par apkuri maksāja vienādi – 0,53 eiro par dzīvojamās platības kvadrātmetru, bet pēc uzstādīšanas maksa par pakalpojumu dažādiem dzīvokļiem sāka atšķirties pat vairākkārtīgi. Piemēram, dzīvokļiem, kuru īemītnieki radiatorus bija noregulējuši uz zemu temperatūru, maksa bija, sākot no 0,27 eiro par kvadrātmetru. Bet mājā ir arī tādi iedzīvotāji, kas vēlas karsēties +25 vai +26 grādu temperatūrā vai dzīvot pie atvērtiem logiem, un tiem decembrī maksa par apkuri uzkāpa līdz 1,13 eiro par kvadrātmetru. Tostarp pat dzīvoklī, kur īrnieki bija pavisam noslēguši radiatorus, temperatūra nenoslidēja zemāk par +18 grādiem, bet pārējos tā nebija zemāka par +21 grādu. Kopumā pilotprojekta mājas iedzīvotāji tajā apkures sezonā ietaupīja vairāk nekā 6000 eiro.

Kopumā, analizējot datus, varam secināt, ka teju vienmēr katrā mājā daļa iedzīvotāju ignorē visus taupības pasākumus. Tas savukārt nozīmē, ka mājās, kur nav alokatoru, par tādiem cilvēkiem piemaksā kaimiņi. Tātad alokatori palīdz izvairīties no maksājumiem par citu cilvēku patērēto siltumenerģiju.

Kādas ir aptuvenās ieviešanas izmaksas?

Alokatori un to montāža sākot



no 25 EUR (ar 21% PVN).

Termoregulatoru ar saistvadu ierīkošana no 70 EUR uz vienu radiatoru (ar 21% PVN).

Precīzu tāmi iespējams sagatavot pēc ēkas apkures sistēmas apsekošanas, kā arī saskaņojot datu nolasīšanas risinājumu.

Kāda varētu būt apkalpošanas un uzturēšanas maksa?

No 0,30 EUR/par iekārtu (ar 21% PVN). Pakalpojuma cena atkarīga no alokatoru skaita ēkā.

Vai un pēc cik gadiem pasākumam vajadzētu atmaksāties, ņemot vērā ieviešanas un apkalpošanas maksu, kā arī iespējamo ekonomiju?

Izvērtējot mūsu pieredzi, esam secinājuši, ka iespējams panākt kopējo siltumenerģijas ekonomiju pat 20%. Pie šādas ekonomijas alokatori mājai kopumā atmaksāsies apmēram 3 apkures sezonu laikā.

Svarīgi atzīmēt, ka ieviešot alokatorus, tiek sakārtota ēkas siltumapgādes sistēmas funkcionalitāte – šobrīd vairumā ēku telpu temperatūras ir atšķirīgas, bet maksa vienāda.

Kāda ir garantija, ka visi alokatori, kas uzstādīti uz radiatoriem dzīvokļos, darbojas identiski?

Alokatori ir elektroniskas ierīces, kuras tiek kalibrētas un verificētas to ražošanas procesā, atbilstoši standartam LVS EN 834.

Klientu energopratība aizvien pieaug

Energopratība – šis jaunais vārds

ietver sevī mūsdienās tik svarīgo prasmi – pareizi lietot mums jau pieejamās iespējas, lai ekonomiski lietotu energoresursus. AS "RĪGAS SILTUMS" izstrādātā individuālā siltumenerģijas patēriņa uzskaitē sevī iekļauj ne tikai pašu sistēmu ar alokatoriem, bet arī iedzīvotāju izglītošanu energotaupībā, izdalot izglītojošus materiālus.

Apkures sezonā, kad tiek veikti aprēķini par individuāli patērēto siltumenerģiju, tiek sagatavots vizuāls pārskats, kurā dzīvokļi tiek iedalīti trīs patēriņa grupās – liels, vidējs un zems patēriņš (kWh/m²). Apsaimniekotājs šos vizuālos pārskatus izvieto kāpnutelpā uz informatīvā stenda. Tas dod iedzīvotājiem iespēju salīdzināt savu dzīvokļa patēriņu un iespēju robežās veikt izmaiņas.

Rezultātā, salīdzinot 2014. gada janvāra un 2021. gada janvāra siltumenerģijas patēriņa grupas atklājas, ka iedzīvotāju energopratība ir ievērojami paaugstinājusies. Ja 2014. gadā zēlam siltumenerģijas patēriņam atbilda vien 27% dzīvokļu, tad 2021. gada janvārī šajā grupā ietilpa jau 53% no dzīvokļiem. Šis ievērojamais pieaugums galvenokārt ir uz vidējā patēriņa grupas samazinājumu par 20%. Savukārt arī lielā patēriņa grupa samazinājusies par 6%, kas norāda, ka iedzīvotāji ir veikusi.

Varam secināt, ka alokatoru ierīkošana ir ne tikai paaugstinājusi iedzīvotāju energopratību, ilgtermiņā mainot siltumenerģijas lietošanas paradumus, bet arī nodrošinājusi ievērojamu ekonomiju naudas izteiksmē. **RS**

Zaļais kurss – jaunās biokurināmā katlu mājas SC “Imanta” foto ekskursija

Ši gada 30. aprīlī tika nodota ekspluatācijā SC “Imanta” biokurināmā (koksnes šķeldas) katlu māja ar jaudu līdz 50 MW, kas izbūvēta piesaistot Eiropas Savienības līdzfinansējumu 33% apmērā. Kopējās projekta izmaksas sastāda 15,7 miljoni eiro. Projekts tika uzsākts ievērojot Energētikas attīstības pamatnostādnes, 2016. – 2020. gadam, kuru svarīgākie sasniedzamie mērķi bija: samazināt siltumniecefekta gāzu emisijas par 20%, salīdzinot ar 1990. gada līmeni, palielināt atjaunojamās enerģijas īpatsvaru enerģijas patēriņā līdz 20% un palielināt energoefektivitāti par 20%. Katlu māja ir pilnībā automatizēta un darbojas bez pastāvīga dežūrpersonāla. Personāls ir nepieciešams dienas laikā tikai kurināmā pieņemšanai un kārtības uzturēšanai objektā.



FOTO: LURTANS

1.



Šķeldas piegādes autotransports apstājas uz svariem, un tā šoferis atsedz kravas nodalījuma jumta pārvalku, lai parādītu piegādātās šķeldas kvalitāti.

2.



Šķeldas pieņēmējs pēc piegādātās kravas pieņemšanas to nosūtīta uz izvērsanu kurināmā pieņemšanas bedrēs.

Lai noteiktu šķeldas tehnoloģiskos paramertiem, šķeldas izbērsšanas brīdī tiek paņemts piegādātās kravas reprezentatīvs paraugs. Paņemtais šķeldas paraugs tiek nogādāts jaunākās paaudzes laboratorijā, kur tālāk tiek noteikta šķeldas parauga siltumspēja, mitruma un pelnu saturs.

3.



No šķeldas parauga tiek sagatavots reprezentatīvs paraugs, kurš tiek ievietots mufelkrāsnī, lai noteiktu kurināmā pelnu saturu un siltumspēju, izmantojot kalorimetrisko sistēmu IKA C6000. (Kadrā Marina Terentjeva)

4.



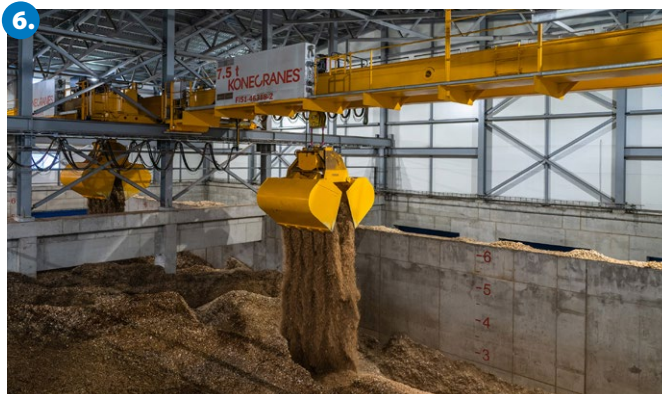
Jaunizbūvētā laboratorija dienā spēj pārbaudīt un testēt līdz 5 paraugiem uz siltumspēju un pelnu saturu, un līdz 70 paraugiem uz darba mitrumu. (Kadrā Marina Terentjeva)

5.



Reprezentatīvais paraugs tiek kaltēts žāvēskapī, lai atvieglotu parauga sadalīšanas procesu un lai līdz minimumam samazinātu bioloģisko aktivitāti. Pēc atbilstošas paraugu žāvēšanas, tas tiek sasmalcināts nažu dzirnavās. (Kadrā Marina Terentjeva)

6.



Šķeldas noliktava, kuras kopējā ietilpība ir 4 200 m³ izbūvēta ar mērķi, lai ar šķeldu pilnībā uzpildīta noliktava spētu nodrošināt katlu mājas darbību ar nominālo siltumslodzi 3 diennaktis, bez papildus šķeldas piegādes. Noliktava sastāv no izkraušanas bedres, kuras dziļums ir 5 metri ar ietilpību 1 000 m³ jeb 11 autokravas un šķeldas noliktavas ar kustīgo grīdu zonu, kuras augstums ir 6 metri ar ietilpību 3 200 m³ jeb 36 autokravas.

Siltumenerģijas ražošana un piegāde



7.

Šķeldas transportieru sistēmas darbība norit automatiskā režīmā, un tiek uzraudzīta no katlu mājas operatīvā personāla puses, skatoties novērošanas kamerās.



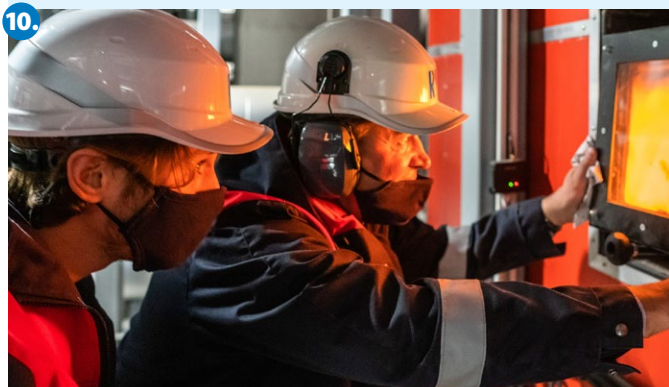
8.

Šķelda no kurināmā noliktavas, ar kustīgo grīdu palīdzību tiek novirzīta uz kurināmā skrāpju tipa transportieriem. Periodiski rodas situācijas, kur starp piegādāto šķeldas kravu nonākušas pēc izmēriem neatbilstošas šķeldas frakcijas, šādā gadījumā personāls izņem neatbilstošos šķeldas gabalus un par to esamību sastāda aktu un informē šķeldas piegādātāju. (Kadrā Guntars Jonāss un Vladislavs Birjukovs)



9.

Kadrā Guntars Jonāss un fonā jaunizbūvētie šķeldas katli ar kurināmā padeves sistēmu.



10.

Guntars Jonāss un Vladislavs Birjukovs veic degšanas procesa vizuālo kontroli caur kurtuvē esošajām skatlūkām. Balstoties uz vizuālajiem novērojumiem, eksperti izdara secinājumus par degšanas režīmu, atbilstošu šķeldas slāņa biezumu kurtuvē, pilnvērtīgu pelnu izvadišanu no kurtuves un kurtuves apmūrējuma stāvokli.



11.

Kadrā Vladislavs Birjukovs, veicot ikdienas tīklu ūdens sūkņu apsekošanu. Sūkņi aprīkoti ar ceturtais paaudzes (IE4) sinhronās reluktances bezmagnētu motoriem (SynRM), kas nodrošina ievērojamu elektroenerģijas patēriņa samazinājumu



12.

Uzstādītie elektrodzinēji, ir šobrīd nozarē modernākie, efektīvākie elektrodzinēji ar zemāko elektroenerģijas patēriņu. Kā arī katlu mājas ventilatori, dūmsūcēji un sūkņi aprīkoti ar frekvenču regulatoriem.



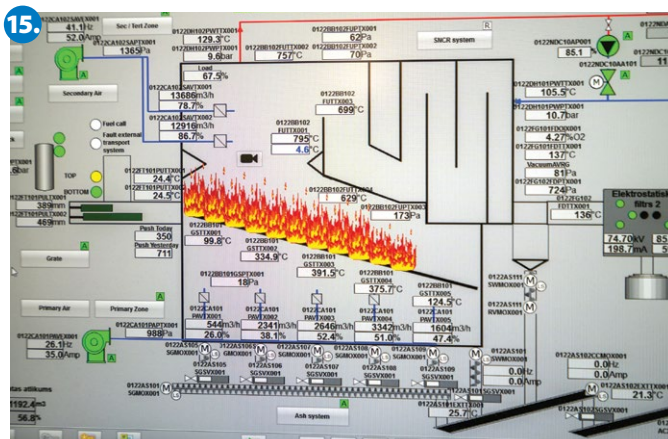
13.

Katli aprīkoti ar dūmgāzu kondensatoriem, kas nodrošina siltumenerģijas atgūšanu no aizplūstošajām dūmgāzēm, un spēj nodrošināt līdz pat 20% papildus siltumenerģijas pieaugumu. Degšanas procesa emisiju samazināšanai uzstādīta selektīvās nekatalītiskās NOx samazināšanas sistēma (SNCR) iesmidzinot karbamīda šķīdumu degšanas zonā, kas paredzēts konkrēti NOx emisiju samazināšanai un CO un N2O emisijas ierobežošanai.



14.

Katlu mājas darbība tiek kontrolēta no blakus esošās siltumcentrāles "Imanta" gāzes ūdenssildāmo katlu mājas vadības pults.



15.

Attēlā redzams apkures katla vadības sistēmas kontroles ekrāns, ar kura palīdzību iespējama katla jaudas un degšanas režīma kontrole.

Uzlabota siltumtīklu drošība

Lai nodrošinātu drošu un nepārtrauktu centralizēto siltumapgādi Rīgas pilsētā, AS "RĪGAS SILTUMS" remontu darbu ietvaros pārbūvēja sluktā tehniskā stāvoklī esošus siltumtīklu posmus:

- Kalpaka bulvārī posmā no Elizabetes ielas līdz Jura Alunāna ielai (maģistrālie siltumtīkli).
- No Puškina ielas līdz ēkām Dzirnavu ielā 157, 159, Puškina ielā 12A, Jēzusbaznīcas ielā 11 un Elijas ielā 7 (maģistrālie siltumtīkli).
- Ģertrūdes ielā posmā no Brīvības ielas līdz ēkām Krišjāņa Barona ielā 39 k-2 un Martas ielā 9.
- No ēkas Struktoru ielā 6 līdz ēkām Struktoru ielā 4A, 2 un šķērsojot Bīkernieku ielu līdz Gustava Zemgala gatvei.
- No Ieriķu un Ūnijas ielas krustojuma gar Vaidavas ielu līdz siltumkamerai pie Vaidavas ielas 6 un līdz ēkām Vaidavas ielā 2 k-2, k-3, k-4, k-5 un Ieriķu ielā 32.

Lai nodrošinātu siltumenerģijas lietotājus ar siltumenerģiju, veicot siltumtīklu pārbūves darbus, kā jau katru gadu tika izskatītas pagaidu siltumtīklu būvniecības un blīvripu uzstādīšanas iespējas. Izbūvējot pagaidu siltumtīklus un uzstādot blīvripas, kopumā uz remontdarbu laiku netika atslēgtas 403 ēkas, nodrošinot karsto ūdeni 9811 dzīvokļos. Tādējādi tika uzlabota piedāvātā pakalpojuma kvalitāte, panākta klientu apmierinātība un palielināts pārdotās siltumenerģijas apjoms par 4,12 tūkst. MWh.

Kopumā izbūvēti aptuveni 2,4 km pagaidu siltumtīklu un uzstādītas vairāk kā 60 blīvripas.



Attīstāmies un piesaistām jaunus klientus

Jaunu klientu piesaistīšana ir viena no AS "RĪGAS SILTUMS" prioritātēm jau kopš uzņēmuma dibināšanas. Klientu loks ir ļoti plašs – centralizētajai siltumapgādei ir pieslēgts sākot no dzīvojamām ēkām līdz lieliem darījumu centriem, viesnīcām un tirdzniecības centriem.

AS "RĪGAS SILTUMS" siltumenerģijas pieslēgumu balance gada griezumā jau ilgstoši saglabā pozitīvu tendenci – pieslēdzam vairāk patērētāju, nekā atslēdzam, un liela daļa atslēgumu raksturojami kā īslaicīgi: ēkas tiek atslēgtas tikai uz atjaunošanas, pārbūves vai restaurācijas laiku. Tāpat, pieslēdzam visai lielus tirdzniecības centrus, piemēram, "IKEA", "AKROPOLE", "ORIGO" un "ALFA" arī daudzdzīvokļu dzīvojamo ēku kvartālus. Arvien lielāku popularitāti klientu vidū gūst arī AMN pakalpojums – automātiskā mērierīču nolasīšana.

Šajā gadā kā vērienīgākos jaunus projektus varam atzīmēt šos divus:

• Objekta Balasta dambī 2, Rīgā, pieslēgšana siltumtīkliem

Ārējās siltumapgādes nodrošināšana pasūtītāja AS "PN Project" izstrādāta projekta ietvaros, pārbūvējot preses namu par viesnīcu, biroju ēku un daudzfunkcionālu centru. Vērienīgā daudzfunkcionālā centra ēkas plānots pieslēgt ar pieslēdzamo siltumenerģijas siltumslodzi 1.kārtā 3,631

MW, veicot siltumtīklu izbūvi līdz siltummezgliem (3 ISM). Kopējais siltumtīklu garums 503,51 m.

Pirmajā projekta attīstības posmā paredzēts izbūvēt mūsdienīgu A klases biroju centru, tirdzniecības telpas ar Baltijā pirmo futbola laukumu uz ēkas jumta un Holiday Inn viesnīcu, kas būs pirmā Intercontinental Hotels Group viesnīca Latvijā.



• Siltumenerģijas skaitītāju nolasīšana daudzdzīvokļu ēkā Smilšu ielā 10

Līgums paredz nodrošināt ēkā Smilšu ielā 10 automātisko mērierīču nolasīšanu 28 siltumenerģijas kontrolskaitītājiem DANFOSS SONOMETER 1000 Heat, veicot attālinātu, automātisku datu nolasīšanu un patēriņa pārskatus elektroniski nosūtīt ēkas apsaimniekotājam.

Šis objekts ir nozīmīgs saistībā ar plānoto jauno siltumenerģijas komercskaitītāju nolasīšanas sistēmu, jo dod iespēju testēt ISM telpā vienoti nolasīt gan siltumenerģijas komercskaitītāju, gan datu koncentratorā apkopotu kontrolskaitītāju rādījumus.

Vienlaicīgi šis projekts dod jaunu pieredzi darbam ar siltumenerģijas skaitītājiem dzīvokļos, tā paplašinot AMN sistēmas piedāvājuma iespējas jaunajiem klientiem. **RS**



FOTO: M. DONGA

2021. gada labākie darbinieki

Ši gada 17. novembrī, sapulcē, par godprātīgu darbu AS "RĪGAS SILTUMS" ar Goda rakstiem tika apbalvoti Gada labākie darbinieki, kas godpilno nosaukumu ieguva konkursa kārtībā.

Konkursa mērķis ir, iesaistot darbiniekus, atklātā procesā, noskaidrot labākos darbiniekus, kuru rīcību un ieguldījumu novērtējuši paši kolēģi. Darbiniekus vērtē īpaši izveidota komisija, savukārt kolēģus šim procesam izvirza apkārtējie kolēģi, savstarpēji vienojoties, kuriem kolēģiem sniegs savu atbalstu, parakstoties atbalstītāju lapā un sagatavojot noteiktiem kritērijiem atbilstošu aprakstu. Process izveidots maksimāli caurspīdīgs, lai ikvienam būtu tiesības piedalīties šajā konkursā.

Konkurss atspoguļo, cik dažādi mēs esam, decentralizējot dalībnieku izvirzīšanu godalgai.

Toms Griblo

IT dienesta programmēšanas inženieris

Toms ir vērtīgs darbinieks un totāli nepieciešams Informācijas tehnoloģiju dienesta (ITD) kolektīvā, tāpēc pilnīgi noteikti ir pelnījis gada labākā darbinieka titulu. Visi, kā viens, ITD darbinieki ir pateicīgi par iespēju būt Toma kolēģim. Toms ir kā sāls, nemanāms klātbūtnē, bet ļoti pamanāms un izstrūkstoš viņa prombūtnē. Viņš ir atbalsta un problēmu novēršanas guru.

Ilze Grigale

Personāla daļas personāla speciāliste

Profesionāle savā jomā, ar lielu atbildību pret saviem pienākumiem un augstām prasībām pret sevi. Ilze vienmēr orientēta uz jaunu zināšanu iegūšanu, lai nodrošinātu savu izaugsmi un darba kvalitāti. Ilze ir atsaucīga un izpalīdzīga ne tikai pret saviem tiešajiem kolēģiem, bet arī citu struktūrvienību darbiniekiem, vienmēr pretnākoša un komunikabla kolēģe. Ilze ir viennozīmīgi pelnījusi šī gada labākā darbinieka nomināciju.

Artūrs Bondars

1. tiklu rajona vecākais meistars

Rakstnieka Servantesa aforisms "Katrs cilvēks ir jāvērtē pēc viņa darbiem" pilnībā atbilst mūsu motivācijai, lai Artūru Bondaru, ar 4 gadu pieredzi vecākā meistara amatā, izvirzītu šā gada nominācijai AS "RĪGAS SILTUMS" gada labākais darbinieks.

Jeļena Danengirša

Aprēķinu daļas datu bāzu inženiere

Jeļena ir labs paraugs kolēģiem gan darba pienākumu veikšanā, gan komunikācijā ar kolēģiem un klientiem. Esam pārliecināti, ka viņa atbilst visām pretendentiem izvirzītām prasībām un ir no tiem darbiniekiem, ar kuriem lepoties, un uzskatām, ka Jeļena ir godam pelnījusi būt par vienu no AS "RĪGAS SILTUMS" gada labākajiem darbiniekiem.



Maira Megne

projektu vadītāja

Neskatoties uz to, ka Maira Megne AS "RĪGAS SILTUMS" komandai ir pievienojusies salīdzinoši nesen (2016. gadā), viņa sevi ir pierādījusi kā pilnvērtīgu komandas dalībnieku, kurai interesē uzņēmuma ilgtermiņa attīstība un uzņēmuma publiskais tēls. Maira Megne ar savu darba pieredzi un attieksmi pret veicamajiem darbiem ir lieliska kandidāte izsludinātajam konkursam "Gada labākais darbinieks".

Linda Rence

Sabiedrisko attiecību daļas vadītāja

Linda Rence savas darbības laikā ir iniciējusi un ieviesusi uzņēmumā procesus, kas dod būtisku ieguldījumu gan attiecībā uz ārējo, gan iekšējo komunikāciju: reputāciju – Platīna kategorija Ilgtspējas indeksā, Zelta ķivere, sakārtotas mediju attiecības, jauna mājaslapa, korporatīvā sociālā atbildība, jauniešu mērķauditorijas iesaiste, uzsākta regulāra sadarbība ar Ilustrētā Junioriem, dalība izstādēs, Ēnu dienās, Atvērto durvju dienās, Meža stādīšana u.c. Tāpat arī ieviesta virkne pasākumu darbiniekiem un ieviests Intranets. Darbinieku apmeklētība un iesaiste pēdējo 10 gadu laikā ir būtiski palielinājusies – no dažiem desmitiem līdz vairākiem simtiem.

Anita Jevļeva

1. tiklu rajona materiālu plānotāja

Nominācijai izvirzām enerģisku, apzinīgu, atbildīgu, komunikablu un sirsnīgu kolēģi Anitu Jevļevu. Darbiniece prot izmantot savas zināšanas un prasmes, lai veiktu savu darbu operatīvi, organizējot un nodrošinot materiālu iegādi un piegādi struk-

tūrvienības remontu darbu izpildei, kā arī uz laiku, papildu organizētu darbu arī Saimniecības grupā.

Daiga Kamola

Tehniskās daļas siltumtehniko iekārtu inženiere

Daiga Kamola izrādījusi darba ražīgumu jeb profesionālo veikumu, sadarbību un pierādījusi sevi citās aktivitātēs.

Baiba Tīrumniece

Ekonomikas daļas ekonomiste

Atbildība, profesionalitāte, sadarbība, atsaucība, elastīgums un operativitāte – tā īsi var raksturot Baibas darbu AS "RĪGAS SILTUMS" Ekonomikas daļā. Akciju sabiedrībā Baiba strādā kopš 2019. gada un īsā laikā ir apguvusi jaunas kompetences, nākusi ar savu iniciatīvu un iepriekšējās darba vietās gūto pieredzi, kas Ekonomikas daļas darbam ir izcils papildinājums. Baiba ir iemantojusi cieņu kolēģu vidū, un mēs uzskatām, ka Baiba gan kā laba darbiniece, gan laba kolēģe ir ieguvums akciju sabiedrībai un viennozīmīgi atbilst visiem kritērijiem, lai tiktu izvirzīta apbalvošanai kā AS "RĪGAS SILTUMS" gada labākais darbinieks.

Kristīne Kalniņa

Elektrodienesta informācijas ievadīšanas operatore

Kristīne Kalniņa uzņēmumā strādā jau kopš uzņēmuma dibināšanas. Uz viņu var paļauties, jo darba uzdevumus pilda ar pilnu atbildību. Spēj pieņemt patstāvīgi lēmumus, kas saistīti ar darbības sfēru, komunikabla.

Sirsnīgs paldies par ieguldīto darbu! RS

Covid – spēle ar “krievu ruleti” Padomā par savu drošību!

Aptaujājām darbiniekus, kuri bija gatavi dalīties ar izslimošanas pieredzi. Darbinieki, par kuriem varētu teikt, ka viņi ir veseli, spēcīgi, ar veselīgu dzīvesveidu, labu imūnsistēmu.

Jānis Sterģis,
Energopārvaldnieka p.i.



Šis ir mans stāsts. Stāsts par to kā pārslimojām šo vīrusu savā ģimenē, kā tas ienāca pie mums negaidīti un pēkšņi, un to kā nācās cīnīties par savu dzīvību.

Bija jau pagājis gads, kopš Latvijā sākās vīrusa Covid-19 pandēmija. Tas bija 2021. gada pavasaris. Tuvojās Lieldienas, ar ģimeni gatavojāmies svētkiem, ik pa laikam paklausījās TV redzamos ziņu sižetus, kur bija dzirdams, ka svētki būs tikai un vienīgi ģimenes lokā.... ministru prezidents atkārtoja: “Liksamosi Jāņos, Lieldienas pavadīsim krāsojot olas.”

To, ka vīruss ir, tas ir bīstams, to es biju pieņēmis. Taču skepse saglabājās attiecībā uz tā ātro izplatību. Iekšēji bija šaubas, vai tiešām vīruss spēj vienā mirkli aplipināt visus tam apkārt esošos, vai tiešām ir tik traki, ka visiem jāšēž mājās un nedrīkst apciemot pat savus tuvākos. Vai tiešām ir tā, ka cilvēkam saslimstot, ir jāmeklē medicīniskā palīdzība. Un, protams, nekad pat nebiju pieļāvis domu, ka tas var smagā veidā skart mani. Cilvēku, kas savā ikdienā ir aktīvs, piekopj veselīgu dzīvesveidu, bez hroniskām saslimšanām, 35 gadu vecumā.

Viss sākās kādā ikdienišķā ģimenes nedēļas nogalē. Ar sievu piemājas dārzā stādījām tūjas. Bija vējainas dienas, taču apņemšanās bija izdarīt līdz galam, tādēļ iecerētie darbi tika īstenoti, neskatoties uz ne tik labvēlīgiem laika apstākļiem. Dažas dienas vēlāk sieva sūdzējās par sāpēm muguras lejas daļā un galvassāpēm, taču, neskatoties uz visu, turpināja savas ikdienas darba gaitas. Dažas dienas vēlāk sekoja iesnas, līdz pēk-

šņi man paziņoja, ka nejut ne smaržas, ne garšas. Sapratu, ka tā nav ikdienišķa situācija, un pārliecināju sievu, ka tai jānodod Covid tests. Naktī pienāca atbilde, tests bija pozitīvs. Atceros, ka to uztvērām bez lieka uztraukuma. Sapratām, ka visi būs mājās izolācijā, sarunājām ar radiem, ka mums pie vārtiņiem atstās pārtiku, un dzīvojam ģimeniskā mierā.

Bērniem paaugstinājās temperatūra, sūdzējās par sāpēm acīs, kaulu laušanu, taču tas viss, cik ātri parādījās, tik ātri pazuda. Jāatzīmē, ka sievai temperatūras nebija. Dzīvojam visi mājās 2. stāvā, izolējāmies no sievas omītes, ar kuru dzīvojam vienā māsaimniecībā, un biju pārliecināts, ka tas viss būs mierīgs laiks, kuru kopā pavadīsim ģimenes lokā, uzņemoties rūpes vienam par otru slimības apstākļos.

Pagāja nedēļa kopš sievas pirmās saslimšanas. Sāku izjust gripai līdzīgus simptomus: kaulu sāpes, galvas sāpes,

Jānis Sterģis:
**Nekad nebiju
pieļāvis domu,
ka tas var smagā
veidā skart mani**

paaugstinātu temperatūru, gāju nodot testu, kas apstiprināja manu inficēšanos. Atminos, ka sievai teicu, ka tas ir labi, ka visi būs mājās izslimojuši, esam taču jauni cilvēki, tas stiprinās imunitāti un būs mums sevi pasargājuši ilgtermiņā. Taču jau pēc dažām dienām bija vēlme savus vārdus ņemt atpakaļ, jo pašsajūta krasi pasliktinājās, ķermeni pārņēma neciešamas kaulu laušanas un galvas sāpes, temperatūra pārsniedza 40 grādu atzīmi.

Septiņas dienas ārstējos mājās, konsultējoties ar ģimenes ārstu, par to, kā mazināt simptomus (temperatūru +39,50C, kaulu laušanu, bezspēku, galvas sāpes), attiecīgi lietojot norādītos medikamentus.

Astotajā dienā palika jau sliktāk un grūtāk elpot, aiziet līdz vannas istabai sagādāja grūtības. Neatliekamā ātrā palīdzība tika saukta vairākas reizes. Ārsti apgalvoja, ka, ie-

vērojot rekomendācijas, izārstēšos mājās apstākļos, taču manā gadījumā viss palika aizvien sliktāk. Kad jau elpošana sagādāja lielas grūtības un skābekļa mērišanas ierīce uzrādīja rādījumus zem 88%, tiku nogādāts slimnīcā intensīvajā palātā.

Palātā atrados ar 6 biedriem. Bez skābekļa padeves elpot nebija ie-



spējams. Atceros, sieva satraukta zvanija, nespēks bija tik liels, ka knapi varēju pacelt telefonu. Klepus, vēlme ievilkāt dziļu elpu, sajūst gaisu, tas viss, kas pirms tam šķita tik pašsaprotami, tajā brīdī kļuva svarīgāks par visu pārējo. Mediķi specializētā ekipāžumā nāca, lai kontrolētu situāciju. Tam sekoja neskaitāmas venozās sistēmas, injekcijas vēderā. Mēs visi, kas tajā brīdī bijām palātā, klepojām un elsam, kad jānoiet vien daži soļi līdz labierīcībām.

Lielākais šoks pārņēma, kad viens no palātas biedriem zaudēja dzīvību cīņā ar šo slimību. Tas lika daudz ko pārdomāt. Galvenokārt jau to, cik šī slimība ir bīstama, kā tā pēkšņi var cilvēkam atņemt visu, to sagraujot dažu dienu laikā.

Ģimene centās uzmundrināt. Sieva ar meitām sūtīja paciņas, manas meitņas māja slimnīcas pagalmā cerībā ieraudzīt tēti dzīvu un veselu. Pēc astoņām pavadītām dienām slimnīcā tiku mājās, atkopšanās pēc piedzīvotā un pārdzīvotā aizņēma aptuveni mēnesi. Nu jau pagājuši 7



mēneši, bet sekas ir jūtamas joprojām, kas ir sirdsklauves un elpas trūkums pie lielākas fiziskās slodzes. Un jā, pēc pārciestā parādījušies arī sirmie mati.

Kā skatos uz to visu no pieredzētā? Pavisam citādi! Viennozīmīgi iedrošinu visus veikt vakcināciju. Savu mājas darbu kopā ar ģimeni esmu jau izdarījis, jo abi ar sievu pēc pārslimošanas veicām vakcināciju. Uzskatu, ka mums ir jābūt vienotiem gan savās domās, gan darbos, lai pasargātu sevi, savus tuviniekus un savus līdzcilvēkus mums apkārt.

Šodien es priecājos par katru pavadīto dienu, novērtēju man dzīvē dotās iespējas. Esmu sapratis, cik dzīve ir neparedzama un to, cik daudz dažādus pārbaudījumus tā sniedz. Tādēļ neesam pārgalvīgi un domājam par savu veselību un tuvakajiem.

Jānis Mūrnieks,

1. tiklu rajona STI siltumtehnisko iekārtu inženieris

Mana iepazīšanās ar Covid-19 sākās 2020. gada 24. decembrī. Nezinu, ko biju noziedzies, bet Ziemassvētku

Jānis Mūrnieks:
**Izslimojām viegli,
bet tas nebija
viegli**

vecitīs nolēma visai manai ģimenei atnest šo lipīgo vīrusu.

Pēc mierīgas vakarēšanas un svētku atzīmēšanas ar ģimeni, dodoties naktsmierā, sākās mana nakts ar Covid-19. Aizliktais deguns traucēja iemigt un jut, ka tuvojas drudzis. Ap pusnakti drudzis bija sācies un neatlaida vairākas stundas. ▶

Drudzis, svišana, zobu klabēšana, muguras sāpes un reiboņi bija izteiktākie no simptomiem.

Nakts vidū drudzis beidzās, bet gulta no sviedriem bija tik slapja, ka nevarēju pagulēt, un nolēmu doties uz dzīvojamās istabas divānu. Ceļš nebija tāls, kādi 15 soļi, bet grūts gan, jo bezspēks un reiboņi bija ņemuši virsroku. Sākot ceļu, parādījās ideja, ka vajag virtuvē padzerties ūdeni, bet šo ieceri izdevās realizēt tikai pēc tam, kad knapi biju tīcis līdz divānam un atpūties pusstundu. Pēc vairākām stundām bezspēks pārgāja un uz rīta pusi iemigu.

Arī maniem ģimenes locekļiem sāka izteiktāk izpausties līdzīgi simptomi. Pēc vairākām dienām ar temperatūru, bezspēku un dzīvošanas bez ožas, viens pēc otra, visi ģimenē sākām justies labāk. Secinājām, ka mums ir paveicies un esam tikuši cauri viegli, jo slimība tālāk neprogresēja, neskarot plaušas un elpceļus. Tajā brīdī vakcinēties vēl nevarēja, bet zinu, ka tas būtu mūsu slimšanu daudzārt atvieglojis.

Šobrīd jau gana ilgs laiks ir pagājis, bet ir simptomi, kurus mēdzam just joprojām. Man izteiktākais ir sirdsklauves/paaugstināts asinsspiediens. Citiem ģimenē ir arī citi simptomi – paaugstināts holesterīna līmenis arī cilvēkiem ar veselīgu dzīvesveidu; pēkšņas ādas problēmas (izsitumi, plankumi, sausums, ādas tonusa un veselīga toņa zudums); periodiski palielināti limfmezgli.

Jana Roze,

Sabiedrisko attiecību speciāliste



Man kā veselīga dzīves veida piekritējai, domājot ne tikai par pārtikas kvalitāti, cenšoties uzturā lietot pašaudzētu pārtiku vai iegādājoties to no zemniekiem, bet arī par vidi kurā dzīvoju, bija pārliecība, ka imunitāte un organisma pretestība pret slimībām ir tik stipra, ka mani un ģimeni šī slimība neskar.

Tas notika negaidīti, vasaras beigās – augustā, kad būtu jābauda vel vasaras siltie saules stari, jādodas mežā sēņot, kā arī tas bija laiks, lai sagatavotu pirmklasnieku skolai. Viss dzīves ritms mainījās vienā mirklī – trīs nedēļas bija augsta temperatūra, stiprs klepus, garša un smarža pazuda, ēstgribas nebija, sāpēja viss ķermenis – pat acis. Šo sajūtu ir grūti aprakstīt, jo šķita, ka dzīve ir apstājusies. Ar trīs dienu intervālu saslima arī vīrs, ar tādiem pašiem simptomiem. Mūsu slimošana noritēja mājās, ņemot vērā ģimenes ārsta rekomendācijas, izdzerot trīs kursus ar antibiotikām un dažādiem vitamīniem un ārstnieciskiem sirupiem.

Jana Roze: Šķita, ka dzīve ir apstājusies

Pats grūtākais slimības laiks bija tas, ka bija jādomā un jā rūpējas par diviem maziem bērniem. Neskatoties uz to, ka bija bezspēks un ķermeņa sāpes, bērniem bija jāgatavo ēst un bija jāiet laukā. Bērni šī slimība neskāra un viņiem bija grūti saprast, kas ar vecākiem notiek. Kā arī bija jā rūpējas un jābaro mājdzīvnieki. Šo visu nebūtu iespējams paveikt vienai. Šos pienākumus veicām periodiski – tad es, tad vīrs pēc tā brīža pašsajūtām un fiziskām spējām.

Ļoti priecājos, ka mēs dzīvojam ārpus pilsētas un mums ir sava privāta teritorija, kurā varējām brīvi uzturēties un pārvietoties. Neskatoties uz to, ka staigāt bija grūti, trūka elpas, bezspēks un galvas sāpes, pozitīvi bija tas, ka varēju iziet no mājas, pastaigāt un paelpot svaigu gaisu.

Kad trakākais tika pārvarēts, devos pie ģimenes ārsta, lai veiktu izmeklējumus, kā rezultātā Covids bija bojājis 1/3 no plaušām, kā arī nogurums, klepus un bezspēks turpinājās. Tika konstatētas arī papildu Covid sekas – savilkta spranda, parādījās abu roku tirpšana, locītavu sāpes un bezmiegs.

Nemot vērā Covid sekas, tiku nosūtīta uz rehabilitācijas centru Jaunķemeros. Neraugoties uz to, ka šobrīd jutos jau daudz labāk, joprojām pastāvīgi saskaros ar visādām problēmām, tiklīdz viena apārstēta, uzrodas jauna, regulāri eju uz pārbau-

dēm, ultrasonogrāfijām, un, redzot šo visu, vienā brīdī sekoja arī komentārs no ģimenes ārstes – “pēc kaitēm spriežot, izskatās, ka tev ir 60”.

Esmu ļoti pateicīga saviem darba kolēģiem, kuri ik pa laikam apvaicājas, kā man sokas ar veselību un kā es jūtos. Tas patiešām ir ļoti svarīgi, kas radīja vajadzības un piederības sajūtu. Ticu, ka izveseļošos, bet ir skaidrs, ka saslimt ar Covid-19 ir kā “krievu rulete” – neviens nezina, kā tieši šī slimība skars mūs. Novēlu visiem veselību!

Edgars Vecvagars,

1.tiklu rajona STI meistars

Decembra vidū ar Covid-19 izslimoja visa mūsu ģimene. Pirmā saslima sieva – Kristīne. Viss sākās 7. decembra rītā, kad sieva pamodās, lai ietu uz darbu. Pieceloties bija slikta pašsajūta, dulā galva un nogurums, uzkāpa neliela temperatūra, nedaudz virs 37 °C. Likās, ka vienkārša saaukstēšanās, jo pāris dienas pirms tam, stāvēot pieturā un gaidot sabiedrisko transportu, nosala. Tā kā tobrīd diezgan strauji Latvijā pieauga saslimstība ar Covid-19, tad pēc konsultēšanās ar ģimenes ārstu, steidzami pierakstījās uz Covid-19 testu. Pierakstu uz Covid-19 testu nācās gaidīt divas dienas. 8. decembrī situācija strauji mainījās – temperatūra uzkāpa līdz 38,5 °C, parādījās drudzis un spēcīga kaulu laušana, kas, paldies Dievam, turpinājās tikai divas dienas. Parādījās vājums un aizdusa. Pāris dienas vēlāk temperatūra normalizējās, taču vājums un aizdusa vēl ilgi negribēja laist vaļā.

Tā kā sieva vēl gaidīja Covid-19

Edgars Vecvagars: Klepus, vājums, aizdusa, pavājināta garša un oža vēl mēnesi pēc izslimošanas

testa rezultātus un nevienam no ģimenes locekļiem vēl netika piešķirts kontaktpersonas statuss, turpināju iet uz darbu, bet maksimāli ievērojot piesardzības pasākumus. Man pirmie simptomi sāka parādīties 9. decembrī, dienas otrā pusē, kad darba diena jau gandrīz bija

Izteiktāko veselības problēmu apkopojums arī pēc vieglas izslimošanas Covid-19 slimnieku pieredzē:

- sirdsklauves
- galvas sāpes
- savilkts sprands
- paaugstināts holesterīna līmenis arī cilvēkiem ar veselīgu dzīvesveidu;
- miega traucējumi (murgi, saraušts miegs, bezmiegs)
- pēkšņas ādas problēmas (izsitumi, plankumi, sausums, ādas tonusa un veselīga toņa zudums)
- sāpes un tirpšana rokās un kājās
- periodiski palielināti limfmezgli
- intensīva matu izkrišana
- trauksmes izjūta
- ilgstošs nogurums, bezspēks

galā. Parādījās tāds kā neliels nogurums, bet nepievērsu tam lielu vērību, jo visa diena tika pavadīta ārā. Nodomāju, ka vainīgs tās dienas aukstais laiks un stiprais vējš, kas būs izpūtis cauri. Tās pašas dienas vakarā parādījās neliels drudzis un temperatūra 37,6 – 37,7°C. Pa nakti temperatūra strauji turpināja pieaugt un ap rītu tā jau bija uzkāpusi līdz 39,6 °C. Rīta pusē sievai uz e-pastu atnāca atbilde par Covid-19 analīzēm – pozitīvs. Tajā brīdī sapratām: “ka maisam gals nu ir vaļā” un visi esam slimi ar Covid-19. Visu laiku jutos ļoti saguris, gulēju kādas 15 stundas dienā. Parādījās ļoti spēcīgas galvas sāpes un nespēks. Tā pagāja kādas četras, piecas dienas, tad pamazām temperatūra beidzot sāka kristies. Temperatūra nokritās līdz 37,3°C un turējās vēl kādas piecas dienas. Paralēli tam sāka parādīties pārējie simptomi – pazuda oža un garša, spēcīgs klepus un aizlikts deguns, ka ne paelpot. Pēc tā visa pamazām sāku atlabt, taču klepus un vājums pazuda tikai pēc kāda mēneša.

Pēc visas šīs slimības, mums abiem ar sievu vajadzēja vēl apmēram mēnesi, lai ieietu vecajās slīdēs. Vājums, aizdusa, pavājināta garša un oža, šajā laika posmā vēl arvien bija norma. **RS**

Darbinieki iesaka imunitātes uzlabošanai

Ēriks Plūme,

1.TR Siltumtīklu iecirkņa meistars, un viņa ģimene dalās ieteikumos kā cīnīties pret saaukstēšanos un saglabāt veselību



Rudenim sākoties, Plūmju ģimene regulāri uzņem D vitamīnu. Kā nu ne, saulīte tad maz sastopama, bet D vitamīns mūsu platuma grādos ir neaizstājams.

Tā Plūmju ģimene iecienījuši arī ķiploku maizes (rupjmaize, sviests, sagriezts ķiploks un šķipsniņa sāls), ēdot gan rītā, gan vakarā. Labs aizsargs un fitocīdu bumbas pret vīrusiem.

Daudz tiek būts arī svaigā gaisā, nodarbojoties ar aktivitātēm.

Mūsu meistars Ēriks nolēmis šoruden peldēt, cik ilgi vien varēs, papildus arī tā vēl norūdot organismu un stiprinot imunitāti.

Pie viegla klepus iesaka:

Piens ar medu un sodu

- Glāze piena (uzkarsēts)
- 1 karote medus
- Naža galiņš sodas

Pieaugušajiem var piešaut 1 tējkaroti balzāma (atcerieties pārmērīga alkohola lietošana ir kaitīga veselībai)

Melnais rutks un medus

- Izgrebj rutku
- Piepilda ar medu

Veidojoties sirupam var lietot pie klepus.

Neslimojiet un esiet veseli!

Izvēle vakcinēšanās – cerība, ka tiksīmes klātienē, nebaidoties viens no otra

Daudz tiek diskutēts par vakcināciju pret Covid-19 tās ieguvumiem un blaknēm. Taču no vakcinācijas pretiniekiem visvairāk dzird par ārkārtējām blaknēm viņu paziņām vai ļaudīm, kas dalās ar savām nebūšanām dažādos sociālajos tīklos. Lai gan medijpratība un kritiskā domāšana nav tās vienkāršākās lietas, tomēr sevi regulāri jācenšas trenēt, lai atšķirt, kurā ziņā un avotā mīt patiesības un uzticamības dzirkst, bet kurā pasakas un teikas. Šoreiz gan ne par šo, bet par reāliem cilvēkiem, kuri vakcinējušies un ar kuriem sastrādājamies ikdienā.

Normunds Talcis,

Valdes priekšsēdētājs,

vakcinējies ar Pfizer

Veicu vakcināciju jūnijā, potējoties ar Pfizer vakcīnu. Iemesls – vēlējos pasargāt sevi, tuviniekus un kolēģus! Kā jau uzņēmuma vadītājam, kuram ir jābūt drošam un pārliecinātam par siltumapgādes drošību, man arī svarīgi, lai esmu vesels un veselī ir mūsu darbinieki. Jāsaka, ka man gan nebija nekādas blaknes ne pēc pirmās, ne otrās potes. Un isti jau nebija arī laika iedziļināties, vai esmu noguris no darba apjoma, vai tā ir potes ietekme. Tādēļ jāapbēdina vakcīnpretinieki, blaknes neizjutu, un labi, ka tā. Nenoliedzami, ir nepatīkami, ja ir kādas nepatīkamas izjūtas un bažas par savu veselību.

Tāpat jāsaka, ka esmu savā dzīvē gana daudz vakcinējies, lai ceļotu, un man nav bijušas kādas bažas vai minstināšanās. Tā teikt, kas jādara, tas jādara, jo mērķis jau viens – pasargāt sevi no saslimšanas.

Tas, ka vakcīna strādā, pārliecinājos šajā rudenī. Saslimstot paziņām, ar kuriem biju ilgstoši kontaktējoties, es tomēr nesaslimu, par ko esmu pateicīgs!

Atcerieties, nekā vērtīgāka par savu un mīlo cilvēku veselību un dzīvību nav! Mans ieteikums – veiciet savu izvēli – pasargājiet sevi, tuviniekus, esiet veseli!

Linda Rence,

Sabiedriskā attiecību

daļas vadītāja,

izslimojusi Covid-19 un vakcinējusies ar Moderna

Esmu gan izslimojusi Covid-19 martā, gan arī augustā veikta vakcinācija ar Moderna. Vai

es varu salīdzināt abus etapus? Droši vien, ka jā, jo potes nepatīkamās sajūtas – temperatūra, nogurums, kaulu laušana un galvas sāpes sajutu vienu dienu, kamēr slimāju vairāk nekā divas nedēļas.

Nemelošu, temperatūra pēc potes man bija augsta. Sajūtas draņķīgas. Lietoju pretinācīgas zāles vairākkārt un tikai tad sāku justies daudz maz jēdzīgi. Taču to nevar salīdzināt ar slimošānu. Lai gan pēc visiem parametriem izslimojām viegli, sekas (matu izkrišana, migrēnveida galvas sāpes, nogurums) bija ilgstoši. Pēc slimšanas man joprojām ir pilnībā mainīta oža un garša. Visvairāk žēl ožas, jo ikdienas kafijas smarža ir pilnībā neizprotama. Savukārt no manām smaržu pudelītēm un vēl virknes kosmētikas līdzekļu nācās atvadīties. Tāpat ikdienā jūtu dažādas smaržu "halucinācijas".

Kāpēc vakcinēties – negribu nomirt, negribu, ka dēļ manis nomirtu kāds cits. Negribu, ka no slimības, no kuras iespējams izvairīties, smagi slimo un mirst cilvēki, kuri varēja dzīvot!

Gribu, lai pasaule atgriežas pie smaidiem, kurus es varu redzēt un dāvēt. Gribu, lai bērni var mācīties un priecāties par saviem hobijiem. Gribu bez bažām apskaut vecākus, tuviniekus un nebaidīties, ka tikai... Un kolēģi, gribu atkal jūs visus satikt kādā jaukā kopīgā pasākumā bez maskām, 2 m, smejojoties un priecājoties, nebaidoties!

Reinis Kasparsons,

SC Imanta Inženiertehniskās grupas vadītājs,

izslimojis Covid-19 un vakcinējies ar Pfizer

Ar Covid-19 pārslimāju februārī,

● Ar ko vakcinējies?

● Sajūtas?

● Tava motivācija

● Kāpēc iesaki vakcinēties?

savukārt vakcināciju veicu vasarā. Pārslimšanas gaita bija ar salīdzinoši viegliem simptomiem, kas izpaudās pāris dienu galvas sāpēs, un nelielā temperatūrā, kura nedēļas laikā vairākkārtīgi mainījās. No pārslimšanas simptomiem visnepatīkamākais gan noteikti bija ožas zudums, kas saglabājās ilgtermiņā un pastāvīgi sagādāja visvairāk diskomforta. Jāsaka, ka tā kārtīgi ožu atguvu tikai septembra beigās. Uzskatot un dzirdot citu cilvēku pārslimšanas pieredzi, kura aizvien biežāk ir ar ievērojami smagākiem simptomiem, nostiprināju savu pārliecību, ka par veselību un drošību jādodomā pastāvīgi un ilgtermiņā. Pamatoties uz šādu nostāju arī izgāju ārstu ieteikto vakcinācijas kursu, un paralēli tam turpināju veselīgu un sabalansētu uzturu, garas pastaigas svaigā gaisā, fiziskās aktivitātes un pienācīgu naktsmieri.

Kāpēc vakcinēties – uzskatu, ka tā ir viena no lietām, kas palīdzēs ilgtermiņā uzturēt veselības stāvokli. Protams, nedrīkstam aizmirst arī par pārējiem ārstu ieteikumiem veselīgam dzīvesveidam un pastāvīgu veselības stāvokļa kontroli.

Par vakcināciju varu iedrošināt – no personīgās pieredzes – tur nav no kā baidīties. Pašam tā aizritēja veiksmīgi, un vienīgi nedaudz sāpošā roka nākamajā dienā atgādināja, ka vakcinācija ir paveikta.

Uzskatu, ka, lai tiktu pāri šobrīd esošajai saslimstības situācijai un nākotnē izvairītos no tās atkārtotāšanās, nepieciešams jau ar šodien ievērot ārstu rekomendācijas un ieteikumus, tai skaitā vakcināciju. **RS**

Dažādie darbinieki: iepazīsties – Inta Gerharde

“Brīvprātīgais darbs veicina toleranci un izpratni, radot pārliecību, ka esam “vienā laivā” daudz vairāk nekā mēs domājam”

Inta Gerharde –

ilgstošā AS “RĪGAS SILTUMS” darbiniece,
Ekonomikas daļas ekonomiste.
Izglītība: 2. līmeņa augstākā –
uzņēmējdarbības vadība;
maģistrs – sociālais darbs.

Ko Tu ikdienā dari, kādi ir Tavi darba pienākumi?

AS “RĪGAS SILTUMS” strādāju jau kopš 2003. gada, sākumā gadu nostrādāju Komercdienestā un no 2004. gada Ekonomikas daļā. Šis laiks ir bijis interesants, esmu daudz iemācījusies, ieguvusi brīnišķīgus kolēģus. Esam bijuši kopā gan saspringtās situācijās, risinot sarežģītus darba uzdevumus, gan kopā dzīvojuši līdzī kolēģu priekiem un bēdām.

Kas veicināja Tavu iesaistīšanos sociālās palīdzības sniegšanā – pirmie soļi?

Cik vien sevi atceros, manā ģimenē mamma un tētis vienmēr atbalstīja un rūpējās par kādiem cilvēkiem arī ārpus ģimenes. Mani vēl mazu meiteni mamma sūtīja aiznest kaimiņam zupas bļodiņu vai ienest malku, tā kā man tas šķiet pats par sevi saprotams, ka tas, kurš var, palīdz un atbalsta to, kurš nevar.

Dzīves posmā, kad mūsu bērni pieauga un man bija vairāk laika, es iesaistījos brīvprātīgo kustībā, kuras mērķis ir atbalstīt onkoloģijas pacientus slimnīcā. Reizi vai divas nedēļas pēc darba es devos uz Onkoloģijas centru, lai kādu izvestu laukā, uzklausītu, pabarotu vai vienkārši pabūtu blakus. Darot šo darbu, sapratu, ka man nepieciešama papildus izglītība. Es pabeidzu RSU sociālā darba maģistrantūru.

Kas ir Hospiss? Ko dara šī organizācija?

Daudzi mūsu organizāciju Hospiss LV atpazīst ar akciju “Galds savējiem”, kad pirmajā Covid-19 vilni nodrošinājām siltas pusdienas medikiem. Vēlāk organizējām akciju “Atpūta savējiem”, sūtot medikus atpūsties dažādos Latvijas viesu namos, bet galvenais mūsu mērķis ir saistīts ar paliatīvo aprūpi – hospisa izveidi neārstējami slimiem pacientiem, brīvprātīgo apmācību un darba organizēšanu.

Hospiss ir mājas, kurās dzīves pēdējos mēnešus pavada neārstējami slimi cilvēki, saņemot gan medicīnas, gan psihoemocionālu un garīgu atbalstu.

Mūsu nevalstiskās organizācijas nosaukumā apzināti tika ietverts vārds “hospiss”, lai skaidri paustu mūsu mērķus un aicinātu cil-



Tiekoties ar bijušo RĪGAS SILTUMS kolēģi un vārda māsu, Hospiss LV rīkotā koncertā Rīgas 1. slimnīcas pagalmā

vēkus laicīgi domāt par savu un savu tuvinieku dzīves nogali.

Pašlaik Hospiss LV ir uzsākusi hospisa aprūpi pacienta mājās. Šo pilotprojektu finansē valsts un pacientiem šis pakalpojums ir bez maksas.

Hospiss LV

ir sabiedriskā labuma organizācija, kuras mērķis ir aktualizēt paliatīvās aprūpes pakalpojumu nozīmi, lai pacienti pēdējo atvēlēto laiku varētu pavadīt patīkamos apstākļos, profesionāla personāla uzraudzībā.

Ideja:

Ikviens Latvijas iedzīvotājs, kam tas nepieciešams, neatkarīgi no sociālā statusa vai ienākumu līmeņa, mūža izskaņā pelnījis pavadīt, saņemot kvalitatīvu aprūpi.

Kas ir svarīgi Tev, sniedzot palīdzību?

Man ir svarīgi, lai mūsu valstī cilvēki savu dzīves nogali varētu pavadīt harmoniskā vidē, profesionāli aprūpēti un atsāpināti, brīvi izvēloties savu dienas kārtību un cilvēkus, ar kuriem kopā pavadīt pēdējo dzīves posmu.

Mana balva un gandarījums ir cilvēku uzticēšanās, smaids, sakārtota vide un miers.

Kā citiem palīdzēt?

Palīdzēt, protams, var ļoti dažādi. Var veikt brīvprātīgo darbu, bet, ja nav laika vai iespēju to darīt, var atbalstīt ar finanšu līdzekļiem – ziedot. Rietumu valstīs brīvprātīgais darbs ir ļoti populārs un kādā savas dzīves posmā gandrīz ikkatrs ir iesaistījies brīvprātīgajā darbā.

Arī pie mums cilvēki aizvien vairāk iesaistās, darbojoties slimnīcās, pansionātos, dzīvnieku patversmēs. Jaunieši darbojas dažādu festivālu, sporta un citu pasākumu norises nodrošināšanā.

Esmu pārliecināta, ka mēs ikviens varam atrast savu vietu un veidu, kā veidot mūsu dzīvi labāku.

Ko Tu ieteiktu kolēģiem, ar ko sākt?

Paskatīties sev apkārt, nepaiekt garām, pasniegt roku. Meklēt domubiedrus, darīt. Galu galā – darīt visu, lai šo dzīvi padarītu priecīgāku gan sev pašiem, gan citiem.

Ja es vēlos kā palīdzēt, kur man griezties?

Konkrēti par Hospiss LV aktivitātēm var lasīt mājas lapā www.hospiss.lv.

Laipni aicinām iesaistīties brīvprātīgajā darbā mūsu organizācijā. Tikko esam nodibinājuši arī Hospiss LV draugu klubu, lai vāktu ziedojumus pirmā hospisa būvniecībai Latvijā. Priecājamies par katru, kurš iesaistās.

Kas ir dažādība? Vai tā ir vērtība? Kā veicināt – vēlmi pastāstīt par savādāko, to sadzirdēt un pieņemt/akceptēt?

Dažādībā ir skaistums. Iedomājies plāvu, kur zied puķes – katra ar savu smaržu un krāsu, tāpat cilvēki – mēs katrs esam unikāls un īpašs.

Brīvprātīgajā darbā var iepazīties ar dažādiem cilvēkiem, viņu dzīvesstāstiem, uzskatiem un tradīcijām. Šī komunikācija veicina toleranci, empātiju, izpratni par kopīgo un atšķirīgo, kā arī veido pārliecību, ka visi esam “vienā laivā” daudz vairāk nekā mēs domājam. **RS**

Turpinām dzīvot veselīgi un palīdzēt arī citiem

Neraugoties uz to, ka jau otro gadu dzīve riņķo ap Covid-19, cenšamies darīt visu gan savas veselības labā, gan arī, lai palīdzētu citiem un domājam par apkārtējo vidi – iespēju robežās turpinām visus iespējamus ierastos pasākumus, ievērojot valstī tajā brīdī noteiktās epidemioloģiskās drošības prasības.

Jau vairākus gadus AS "RĪGAS SILTUMS" iesaistās Eiropas mobilitātes nedēļas pasākumos, un arī šogad visas šīs nedēļas ietvaros uzņēmuma darbinieki tika aicināti uz darbu nākt videi draudzīgā veidā – ar kājām vai braukt ar velosipēdu.

Šogad, no 16. līdz 22. septembrim visā Eiropā ar saukli "Kusties un esi veselī!" tika atzīmēta Eiropas Mobilitātes nedēļa, aicinot iedzīvotājus būt fiziski aktīviem, kā arī izvēlēties pārvietošanās veidus, kuri nerada vai ievērojami samazina emisiju apjomu. Šī gada Eiropas mobilitātes nedēļas tēma "Veselīgs, drošs un videi draudzīgs", pievēršoties Eiropas pilsētu spējai pielāgoties Covid-19 pandēmijai un iespējām, ko šie apstākļi rada uz satiksmes infrastruktūru un iedzīvotāju pārvietošanās paradumiem.

Noslēdzotajā šīs kampaņas dienā, kā ierasts, uzņēmuma vadība sagaidīja darbiniekus

Eiropas mobilitātes nedēļa: piedalījās vairāk nekā
200
uzņēmuma darbinieku!



pie ieejas un dāvināja lietussargus – patīkamām pastaigām arī lietū! Šogad tika uzdāvināti 215 lietussargi, tātad tieši tik darbinieki ieradās darbā bez auto.

Par Eiropas Mobilitātes nedēļu

Kopš 2002. gada EIROPAS MOBILITĀTES NEDĒĻA cenšas uzlabot sabiedrības veselību un dzīves kvalitāti, veicinot mobilitāti un ilgt-



spējīgu pilsētas transportu. Kampanja dod cilvēkiem iespēju izpētīt pilsētas ielu lomu un izmēģināt praktiskus risinājumus, lai risinātu pilsētas problēmas, piemēram, gaisa piesārņojumu.

Ilgadējā asinsdonoru autobusa ciemošanās AS "RĪGAS SILTUMS" ir vēl viena no uzņēmuma tradīcijām. Šogad **34 AS "RĪGAS SILTUMS" darbinieki nodeva asinis, no tiem 4 pirmo reizi.** AS "RĪGAS SILTUMS" galvenie mērķi, iesaistoties asinsdonoru dienā, ir palīdzēt līdzcilvēkiem atveseļoties, nodrošinot ērtu asins nodošanas iespēju AS "RĪGAS SILTUMS" darbiniekiem.

Kā liecina informācija VADC mājaslapā, asins nodošana ir pat veselīga, jo pēc asins ziedošanas notiek asins šūnu atjaunošana. Nodot asinis, organisms nekavējoties sāk atjaunot zaudēto asins apjomu. Donors atbrīvojas no vecajām asins šūnām – eritrocītiem, un organisms ražo jaunas, kas efektīvāk izplata skābekli visā organismā. Organisms atjauno asins tilpumu pēc asins ziedošanas 48 stundu laikā, un visas sarkanās asins šūnas –

Nododam asinis – glābjam dzīvības! Paldies, ka iesaisties!



eritrocīti, ko zaudē asins ziedošanas procesā, atjaunojas četru līdz astoņu nedēļu laikā. Ieguvums gan donoriem, gan līdzcilvēkiem – kuriem šīs asinis glābj dzīvības!

Pēc Pasaules Veselības organizācijas datiem regulārie asins donori dzīvo vidēji par pieciem gadiem ilgāk, jo viņiem notiek asinsrades sistē-

mas aktivizēšanās un uzlabojas imunitāte.

Asinsdonoru centrs pateicas par mūsu atsaucību un turpināsim sadarboties arī turpmāk. **RS**

Tauta, protams, jau vairāk nekā gadu lielākoties runā tikai par Covid-19. Izņemot īsus brīžus, kad citas lietas kļūst aktuālākas. Jau vairākus gadus sekojam, ko tauta sociālajos tīkos runā par apkures pieslēgšanu.



Šis ir stāsts, kad vasaras beigās jau brīžiem kļūstot krietni vēsākam, ienāk prātā daudziem:

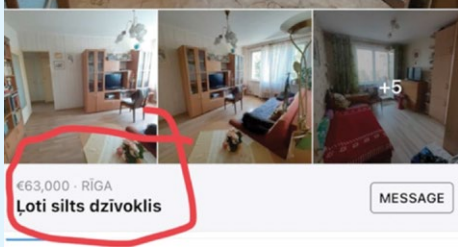


Bet, kamēr vieni sūdzas sociālajos tīklos, tikmēr citi pratīs izmantot jebkuru situāciju sev par labu. Arī to, ka paliek auksts, bet apkures vēl nav.

MAMmauci 23. septembris plkst. 16:03
Kamēr daudzos mājokļos nav pieslēgta apkure adītie mauci būs akusērs. kas palīdzēs sasildīties. kā arī dos iespēju arī mājās būt sapsotam un skaistam.
Neaizmirsti, ka Ziemassvētki nav aiz kalniem! Citi strādājam pie tā, lai visi tiktu pie skaistajiem maucī pāriem. bet noteikti iesakām jau laicīgi sazināties ar mums un tos pasūtīt, tad varēsim radīt tieši tādas, kādas vēlies!
Šī vilna nesaveļas un neizstaipās. rakstu zīmes iedotas un veidotas no stiklinpērtītēm. Maucī pāris tiek iepakots glītā kastī. Iekšā atrodams zīmes apraksts un fotogrāfija.
Cena: 25 EUR (+2.88 EUR, ja nepieciešama piegāde ar Omniva pakomātu. Ir iespējama bezmaksas saņemšana Rīgā Teikas/Purvciema rajonā).
Lai iegādātos maucī rakstiet šeit pat Facebookā messengerī. vai sūtiet zīnu uz 26261287.



Pārdošanā silts 3-istabu dzīvoklis ar lodžiju, kas sastāv no divām izolētām istabām un viesistabas, koridora, plašas virtuves un diviem sanmezglēm. Istabas iziet uz abām mājas pusēm. Metālistās iekšdurvis, jauni radiatori, uzstādīti PVC logi. Pagalmā pie mājas var novietot automašīnu. Kāpņu telpai arī metālistās durvis aprīkotas ar koda atslēgu. Dzīvoklis atrodas pašā Ilguciema centrā, pretī N... See more



Bet tad:



Jā – un te, līdz ar pārlietu lieko siltumu, pa logu izkūp arī tava nauda.

Atgādinām – ja tev ir centralizētā apkure, to var pieslēgt jebkurā sev vēlamā laikā, turklāt temperatūru regulēt atbilstoši savām vajadzībām un nepārmaksāt (plašāk rakstā par alokatoriem)

Beidzot tomēr tas ir noticis, apkure pieslēgta!



Sanita Rībena @sanitarib... · 24 Sep
Šodienas labās lietas: ikšķis sāt mazāk, saule, ābolkūka un kakao, kaķi, **apkure**, baltie mākonīši, doma par takšiem (labi, ka ir, citādi nezinu, kā tiktu rīt uz studiju), internets, saule vēlreiz. Šis ir mentāls vingrinājums, lai "fokusētos uz labo". Paldies par uzmanību.



Linda Veidemane @Linda... · 23 Sep
Vakars reāli izdevies! Tikko noskatījies fantastisku filmu par Oasis mega konci 96tajā un atnākot mājās, secinu ka ir pieslēgta **apkure**! Jāver valā šampis no priekiem! 🤪🍷



Alisa @not_The_alice · 23 Sep
Daudz mīnusu šim vecajam dzīvoklim šajā vecajā mājā, bet tas, ka jau ir pieslēgta **apkure**, padara visu pārējo mazsvarīgu ❤️

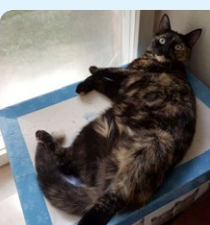
Un kas tad ir viens no tautas iecienītākajiem indikatoriem pieslēgtai apkurei?



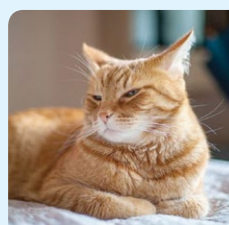
Dūsmīgais tētis @Dusmig... · 09 Oct
1. indikators par to ka **apkure** ir pieslēgta: resnā guļ uz radiatora 😊😊



Evija Klūģe 3. Oktobris plkst. 21:08
Laime, kad **apkure** pieslēgta! 😊



Armands Klavenieks 25. septembris plkst. 17:19
Viss kārtībā. **apkure** ir pieslēgta un zem segas vairs nav jālielē. #Aleksis



Esi drošībā arī Ziemassvētkos un Jaunajā gadā!

Katram no mums ir sava svētku svinēšanas kārtība un tā mums šķiet pati jaukā un labākā. Un kādēļ gan lai tā nebūtu pati lieliskākā, jo katrs no mums ir taču īpašs un neatkārtojams.

Taču, svinot svētkus, vienmēr atcerēsimies, ka svarīga ir drošība. Šo aplūkosim no vairākiem aspektiem un ceram, ka tas palīdzēs izvairīties no nepatīkamiem brīžiem:

1. Svini svētkus atbilstoši Covid-19 noteiktajiem ierobežojumiem. Atceries, lai arī tie šķiet brīžiem netaisnīgi, to mērķis ir pasargāt mūs!



2. Izvieto eglīti drošā vietā (lai apkārt nav ugunsnedrošas vietas, piemēram, kamīns, plīts, krāsns utt.) un pārliecinies, lai tā ir kārtīgi nostiprināta.



3. Esi piesardzīgs ar uguni! Jā, ugunsdrošība ir nopietni jāpārdomā, jo tieši šajos svētkos notiek virkne ugunsgrēku. Tādēļ pārbaudi, lai svecītes ir droši iestiprinātas eglītes zaros. Tās dedzinot, vienmēr esi klāt. Neatstāj tās, rāmi degot, vienas pašas. Noteikti arī ar bērniem ik gadu nepieciešams pārrunāt drošu rīcību ar uguni un svecēm. Uguns ir viltīga, un to apstiprinās ikviens ugunsdzēsējs.



4. Tikai drošas virtenes eglīšu zaros. Nodrošinies, lai eglīšu virtene ir bez kādiem bojājumiem, jo tās var radīt īssavienojumu, kas var izraisīt ugunsgrēku.



5. Sargi bērnus! Kad visapkārt valda svētku juceklis, slimnīcā daudz biežāk nonāk bērni ar apdegumiem, kas gūti mājās. Parasti bērni applaucējas, uzraujot sev virsū uz galda malas atstāto karstā



dzēriena krūzi, aiz elektrības vada paraucot tējkannu, virtuvē tiekot klāt karstiem katliņiem vai pannām. Savukārt zīdaiņi ar smagiem apdegumiem slimnīcā visbiežāk nonāk tāpēc, ka vecāki malko kafiju vai tēju, turot mazuli klēpī un bērnam, pastiepjot rociņu pēc krūzes, karstais šķidrums uzlīst virsū. Tāpat aicinām nepieļaut, ka mazi bērni paliek vieni telpās, kur ir iedegtas svecītes, elektrisko lampiņu virtenes vai viegli pieejami stikla eglīšu rotājumi.

6. Ja svētku laikā ilgstoši dodies ārpus pilsētas, pārliecinies, lai no kontaktligzdas izņemtas visas elektroiekārtas, piemēram, tējkanna, galda lampas, datora vai telefona lādētāji.



7. Ak, skaistais un tomēr bīstamais svētku salūts! Svētku salūts naksnīgajās ziemas debesīs ir jauki, tomēr padomā, vai tas tiešām ir nepieciešams. Pirmkārt, salūts piesārņo vidi! Dūmu smaka ar kaitīgām vielām, kuru sīkās daļiņas nobirst ne tikai pāri svinētāju galvām, bet nonāk arī ūdenī un augsnē. Otrkārt, tas biedē dzīvniekus un katru gadu pēc svētku salūta daudz mīļu saimnieki izmisīgi meklē tos tuvā un tālā apkārtnē. Treškārt, neapdomīga pirotehnikas lietošana ir bīstama. Diemžēl ik gadu salūta laikā nopietnas traumas un apdegumus gūst gan pieaugušie, gan bērni. Atceries, iegādājies pirotehniku tikai pie licencētiem tirgotājiem, kā arī iepazīsties un ievēro lietošanas instrukciju. Noteikti ievēro instrukcijā noteikto pirotehnikas lietošanas attālumu no ēkām un cilvēkiem.



8. Un vēl, ja svētkus nesvini mājās, pārliecinies par sava mājokļa drošību. Pārbaudi vai durvis un logi ir kārtīgi noslēgti, uz palodzēm nestāv kādas iekārojamās lietas – maks, rotaslietas vai auto atslēgas. Ja ir ciešas attiecības ar kaimiņiem, var uzrunāt, lai prombūtnes laikā pieskata mājokli. Arī svētku laikā garnadži nesnauž! **RS**



AKCIJU SABIEDRĪBA

RĪGAS SILTUMS

- **AS "RĪGAS SILTUMS" klientus pieņem Cēsu ielā 3A, Rīgā, darba laikā:**
P. 7.30 līdz 16.15
O. 7.30 līdz 16.15
T. 7.30 līdz 16.15
C. 7.30 līdz 16.15
P. 7.30 līdz 15.00

- Rīdzinieki savu viedokli, pretenzijas vai ieteikumus var sniegt arī pa Klientu diennakts bezmaksas tālruni 80 0000 90.
- Aicinām sazināties arī tiešsaistes formā, izmantojot AS "RĪGAS SILTUMS" interneta mājaslapā www.rs.lv pieejamo Kontaktu formu sadaļā "Kontakti" vai e-pastu siltums@rs.lv.

Ja arī Tev ir idejas un ieteikumi, kā pilnveidot AS "RĪGAS SILTUMS" avīzes saturu, raksti mums uz e-pastu: siltums@rs.lv