



a

formāts

# ZINU LAPĀS

Janvāris | 2020

**LAI LAIMĪGS UN ZINĀŠANĀM BAGĀTS  
JAUNAIS 2020. GADS!**



## Turība tradicionāli ierindojas starp TOP 3 uzņēmēju atzītākajām augstskolām biznesa izglītības jomā

**Pētījumu centra SKDS veiktais pētījums, kurā Latvijas uzņēmēji no dažādām nozarēm tika lūgti nosaukt atzītākās augstskolas biznesa izglītības jomā, liecina, ka jau piekto gadu tradicionāli TOP 3 ir ierindojušies Biznesa augstskola Turība.**

Analizējot datus nozaru griezumā, pētījums liecina, ka ražošanas, tirdzniecības, būvniecības un pakalpojumu nozaru uzņēmēji Turību stabili ierindo pirmajā trijniekā. Pētot sīkāk, profesionālās, zinātniskās un arī tehnisko pakalpojumu nozares uzņēmēji Turību nosauc kā atzītāko augstskolu. Kopumā no 22 augstskolām topa trijniekā ierindojušās arī Latvijas Universitāte un Rīgas Tehniskā universitāte.

“Ja pētām, kā pēdējo gadu laikā ir mainījies uzņēmumu vadītāju viedoklis par Biznesa augstskolu Turību, atklājas, ka šajā periodā novērtējums ir ievērojami uzlabojies. Ja 2015.gadā tikai apmēram katrs piektais no uzņēmumu vadītājiem starp atzītākajām biznesa augstskolām ierindoja Turību, tad pagājušā gada nogalē tas bija jau gandrīz katrs trešais. Savukārt, salīdzinot ar 2018. gada rezultātiem, Biznesa augstskolas Turības reputācija uzņēmumu vadītāju acīs 2019.gada laikā ir krietni uzlabojusies.”, stāsta pētījumu centra SKDS vadītājs Arnis Kaktiņš.

Pētījumā, kurā piedalījās 565 respondenti, tika aptaujāti ražošanas, būvniecības, tirdzniecības un pakalpojumu nozares uzņēmumi no Rīgas, Kurzemes, Zemgales, Latgales un Vidzemes. Pētījumā ietvertie uzņēmumi pārstāvēja arī četras grupas pēc darbinieku skaita: 1-9 darbinieki, 10-49 darbinieki, 50-249 darbinieki un 250 un vairāk darbinieki. Uzņēmēju intervēšana tika veikta telefoniski un interneta vidē laika posmā no 2019. gada 22. novembra līdz 2019. gada 16. decembrim. Kopumā šāda aptauja kopš 2015. gada tiek veikta ik gadu.



# VIESLEKCIJA

ABSOLVENTS IEDVESMO

## Guntis Rasims

“Jaunatne – sabiedrības tagadne”

Pieteikšanās, aizpildot anketu šeit

Katra persona var reģistrēties tikai vienu reizi un reģistrēt tikai sevi. Atkārtoti aizpildītas reģistrācijas anketas tiks dzēstas.

Reģistrāciju nodrošina [registration.lv](https://registration.lv) REGISTRATION.LV

Guntis ir cilvēks ar ļoti daudzpusīgu pieredzi, vienā personā apvienojot mūziķi, producentu, politiķi, izklaides un kultūras projektu vadītāju un ultra garo distanču skrējēju. Viens no Gunta aicinājumiem ir plašās pieredzes nodošana jauniešiem, palīdzot viņiem īstenot savas pārdrošākās idejas un lielākās ambīcijas. Vairāk nekā piecus gadus strādājot par jauniešu lietu speciālistu Rēzeknes novada domē un šobrīd aktīvi vadot dažādus bērnu un jauniešu kolektīvus, Guntis ir uzkrājis zināšanas, kas spēs palīdzēt gan aktīviem jauniešiem, gan tiem, kuri vēlas ar viņiem strādāt un palīdzēt attīstīt mūsu sabiedrības nākotni.

Lekcijas laikā dzirdēsiet, kas ir jaunatnes politika, kāda ir tās nozīme un vai jaunatnei Latvijā ir pietiekami daudz iespēju savu ideju īstenošanai uzņēmējdarbībā, politikā u.c. jomās. Guntis arī atbildēs uz jautājumu kā veicināt jaunatnes motivāciju un cik sabiedrībai nozīmīga ir viņu iesaiste jau tagad.

\*Informējam, ka vieslekcija tiks fotografēta. Iegūtie materiāli var tikt publicēti. Informāciju par datu apstrādi meklē [www.turiba.lv](http://www.turiba.lv) sadaļā “Augstskola”.



21.01



18:00



Auditorija C321

Aicināti studenti, absolventi, darbinieki un citi interesenti



# Ceļā uz mērķi ir būtiski pārvarēt pirmās grūtības

Jaunā gada sākums ir lielisks brīdis, lai uzsāktu realizēt kādu no savām idejām. Apņemamies kļūt labāki, sportiskāki, gudrāki vai jebkādā citā veidā uzlabot savu dzīves kvalitāti. Biznesa augstskolas *Turība* absolvents un treneris **Jānis Pavlovskis** intervijas laikā stāsta tieši par sportisko aktivitāšu uzsākšanu līdz ar janvāra sākumu. Jau studiju laikā Jānis bija basketbola kluba „Biznesa augstskola *Turība*” spēlētājs, par sirdslietu šis sporta veids palicis arī pēc augstskolas absolvēšanas – viņš strādā un progresē basketbola trenera arodā. Intervijā lasāmi vērtīgi padomi tiem, kas tikko uzsākuši vai vēl plāno uzsākt aktīvas sporta gaitas un treniņus, lai uzlabotu savu veselību un fizisko formu.



## Vai ierasti jaungada pirmajās dienas sporta zālēs redzēt lielu skaitu apņēmības un entuziasma pilnus sportot gribētājus?

Jā, tā ir ļoti raksturīga situācija gadu no gada janvāra sākumā. Protams, tas nav saistīts tikai ar sporta nodarbību apmeklēšanu vien, bet arī ar jebkuru citu dzīves jomu, kurā cilvēki vēlas saskatīt progresu un uzlabojumus. Uz sporta zāli viņi nāk ar lielu apņēmību kļūt spēcīgāki, izturīgāki, citi vēlas zaudēt liekos kilogramus vai iegūt iespaidīgāku muskuļu masu. Mērķi katram var būt atšķirīgi, bet jautājums – cik ilgi šie entuziasti spēs saglabāt motivāciju, lai sasniegtu kāroto? Tas visā stāstā ir pats būtiskākais – nepadoties pēc pirmās neveiksmes. Nereti novērojama situācija, kad sporta zāles kļūst ievērojami tukšākas pēc pirmās treniņu nedēļas, citi iztur mēnesi. Darot visu pareizi un secīgi, vēlamo rezultātu tiks sasniegts un pat pārsniegts.

## Kas ir būtiskākais, lai pēc pirmajiem treniņiem nezustu motivācija?

Pats galvenais ir izvirzīt reāli sasniedzamus un konkrētus mērķus, kurus turpmākajos treniņos censties realizēt. Jāsaprot – kāpēc es eju uz sporta zāli un kāda ir mana motivācija? Laba veselība mūsu dzīvē ir pati nozīmīgākā vērtība, kuras attīstību pavisam noteikti veicina pareiza un regulāra sportošana. Ja uz zāli dosimies ar šādu apziņu, tad vēlme apmeklēt treniņus tik ātri neizzudīs. Sportosim ne tikai vienu nedēļu vai mēnesi, bet līdz brīdim, kamēr sasniegsim vēlamo rezultātu, vēlāk cenšoties arī to saglabāt. Būsim veseli, dzīvespriecīgi, enerģiski un kustīgi!

## Vai janvāra sākums ir īstais brīdis, lai sāktu realizēt savus sapņus un ieceres?

Jaunā gada sākumam nav ne vainas, taču, manuprāt, jebkurš brīdis ir labs jaunam sākumam.

Nekad nevajag gaidīt konkrētu datumu, bet gan sākt tūlīt un tagad. Dažkārt lieka gaidīšana var izraisīt motivācijas zudumu un izvēlēta iecere tā arī netiek realizēta.

## Kādas ir biežāk pieļautās kļūdas, uzsākot treniņus?

Būtiska kļūda ir doties uz treniņiem un vienkārši darīt kaut ko – darīšanas pēc, cerot, ka šādas darbības nesīs rezultātu. Soli pa solim jāseko izvirzītajam mērķim, sastādot efektīvāko treniņu plānu. Ir liela atšķirība, vai sportot nāk jau iepriekš pieredzējuši cilvēki, kuriem ir bāzes zināšanas un prasmes, vai zālē ierodas iesācējs, kurš ar sportu ir uz “jūs”. Pieredzējis sportotājs daļu no vingrojumu plāna drīkst veikt pats, bet iesācējiem noteikti nepieciešama sākotnēja speciālista/trenera konsultācija un paraugdemonstrējumi. Tehniski nepareizi veicot vingrojumus, pastāv traumu un veselības problēmu risks. Tāpat nevajag paļauties uz pieejamiem interneta video, ja nav zināšanu, lai izvērtētu tur redzamā satura pareizību. Treneris, izvirzīts mērķis un pareizi sastādīts plāns ir būtiskas panākumu veidošanas sastāvdaļas.

## Kad sāk parādīties pirmie redzamie rezultāti?

Redzama rezultāta sasniegšana mums katram ir ļoti individuāla, pamatojoties uz ķermeņa un vielmaiņas īpatnībām. Kāds jau pēc nedēļas redzēs nelielus uzlabojumus, citam taustāmi rezultāti nāks vien pēc divu mēnešu ilgiem treniņiem. Tas ir tikai normāli, ar to jāreķinās uzsākot treniņus, ka rezultāts netiks iegūts tūlīt un tagad, bet pakāpeniska treniņu procesa laikā. Tā ir mūsu lielākā kļūda, kad, neredzot tūlītējus uzlabojumus, sportošana tiek pamesta novārtā. Lai savu ķermeni veidotu par garīgi un fiziski spēcīgu templi, nepieciešama liela apņēmība un pacietība.



**Vai sporta zāle ir vienīgā vieta, kur apmeklēt regulārus un efektīvus treniņus?**

Viennozīmīgi, nē! Pastāv vairākas citas alternatīvas. Uzskatu, ka Latvijas ziemas nav tik bargas, tāpēc visa gada garumā, izvēloties atbilstošu apģērbu, iespējams doties skriet āra stadionā. Tagad daudzviet izvietoti vingrošanas stieņi, kas ir ideāla vieta, lai aizvadītu treniņu izmantojot tikai savu ķermeņa svaru – šādi vingrojumi ir daudz un dažādi. Tāpat varam doties izbraucienos ar velo vai garās pastaigās, jo katrai fiziskai aktivitātei piešķirama noteikta vērtība. Atliek vien izvēlēties sirdij tuvāko nodarbi un sākt darīt!

**Cik liela nozīme piešķirama uzturam?**

Uzturam sportā ir ļoti liela nozīme. Ir nepieciešams katram individuāli izstrādāts uztura plāns un paškontrolē. Es pat teiktu, ka uztura plāns sastāda 40% no panākumiem, tik pat liela nozīme ir

kvalitatīvam miegam, bet treniņam varētu piešķirt 20%, kas arī nav maz. Ja iepriekš minētās komponentes tiks atbilstoši ievērotas, rezultāts neizpaliks. Jāatceras, ka uzturā jācenšas izvairīties no mākslīgajiem cukuriem, protams, pilnībā izslēgt kaitīgos produktus no savas ēdienkartes nav iespējams un arī nav vajadzīgs, taču saviem paradumiem līdzināties jāseko.

**Novēlējums tiem, kas tikko uzsākuši vai plāno uzsākt treniņus!**

Jau no paša sākuma apsoliet sev, ka nepadosieties pēc pirmajām grūtībām, nepadosieties, ja neredzēsiet rezultātus pēc vienas vai divām nedēļām. Novēlu bruņoties ar apņēmību un pacietību, lai soli pa solim tuvotos mērķim. Izvirziet reālus mērķus, esiet stipri, veseli un motivēti! [Tu](#)



# Mums nepieciešama vesela un laimīga sabiedrība

**Mārtiņš Dzenis** ir Biznesa augstskolas *Turība* absolvents, uzņēmējs un veselīga dzīvesveida entuziasts, kurš lielu daļu savu panākumu spējis sasniegt, jo veltījis laiku, lai izzinātu sevi un neatstātu novārtā fizisko un garīgo veselību, kas viņaprāt sastāda daļu no mūsu sasniegumiem. Rūpes par savu veselību šodienas pasaulē ir kļuvušas par normu. Lai sasniegtu rezultātus gan personiskajā dzīvē, gan profesionālajā karjerā, nemitīgi jādomā par pareizi veidotu dzīves ritmu. Intervijas laikā Mārtiņš stāsta, kāpēc izvēlējās studēt *Turībā*, tāpat viņš iepazīstina ar biohackinga būtību un galvenajiem principiem, stāstot, kā pats nonācis līdz šāda dzīvesveida ieviešanai savā ikdienā.





### Kāpēc izvēlēties studēt *Turībā*?

Esmu mācījies vairākās augstskolās, bet ilgi nevarēju atrast sev vēlamo studiju virzienu. Izmēģināju veiksmi arī automašīnu biznesā brīdī, kad devos akadēmiskajā mācību pārtraukumā. Profesija, kurā tolaik strādāju, bija cieši saistīta ar uzņēmējdarbību, taču man šajā jomā nebija daudz zināšanu, tāpēc izvēlējos uzsākt studijas *Turībā*, augstskolu absolvējot 2000. gadā. Man ļoti patika, ka lekcijas lasīja pasniedzēji, kas paši guvuši panākumus biznesa vidē – tas deva papildus pārliecību. Iegūtās zināšanas pavisam noteikti sniedza lielu pienesumu arī profesionālajā izaugsmē. Gan darbs, gan studijas veidoja veiksmīgu kombināciju, radot labu un paliekošu rezultātu karjerā.

### Pastāsti, kas tad īsti ir biohacking?

Biohacking ir veselīgas, laimīgas un interesantas dzīves dzīvošana saskaņā ar dabas ritmiem un senču gudrībām, mainot un pilnveidojot dzīvesveidu, kā arī izmantojot mūsdienu tehnoloģijas, dažādus fizioloģiskus un mentālus rīkus. Tas ir jauns virziens un redzējums par to, kā dzīvot. Iespēju visapkārt ir ļoti daudz, tāpēc biohacking ir lielisks veids, kas palīdz katram no mums rast atbilstošāko un pareizāko dzīves modeli, veicinot prāta un ķermeņa attīstību.

Vides piesārņojums dara savu, varam novērot, ka aizvien jaunāki cilvēki sirgst ar dažādām slimībām vai veselības problēmām, taču tajā pašā laikā redzu, ka jaunieši cenšas domāt citādāk – globālāk, kopīgiem spēkiem mēģinot rast risinājumu, kā saglabāt un saudzēt nozīmīgas vērtības mums apkārt – dabu, veselīgu un labvēlīgu vidi, jo arī tas ir sava veida biohacking.

Nedrīkstam zaudēt dzīvesprieku un ieslīgt rutīnā. Jādzīvo tā, lai mēs paši un cilvēki mums apkārt justos labi un piepildīti. Biohacking lieliski palīdz izprast sistēmu un katras mūsu darbības jēgu un sagaidāmo rezultātu. Bieži vien darām, bet nezinām kāpēc – tas nav pareizi. Brīdī, kad sākam izprast savu ķermeni un veikto darbību ietekmi uz veselību, attiecīgi veicot izmaiņas ikdienā, jutisim rezultātu. Vēlos piebilst, ka neviena tehnoloģija tev nespēs palīdzēt, ja vien pats neticēsi tam, ko dari.

### Kā Tu pats nonāci līdz biohackinga ieviešanai ikdienā?

Sāku just, ka kaut kas nav kārtībā – vairs nevarēju būt tik efektīvs kā iepriekš, samazinājās arī darba spējas, tāpēc sāku meklēt iemeslus un situācijas risinājumu. Rokoties dziļāk, tu atrodi vairākus iemeslus, kas veido kopējo situācijas raksturojumu. Ar zināšanām un izpratni par procesiem vien nepietiek, ir jāievieš reālas izmaiņas savā ikdienā, lai sajustu rezultātu. Mums visiem patīk dzīvot komforta zonā un justies ērti, bet būtiski apzināties, ka nemitīga komforta zonas paplašināšana veidos mūsu izaugsmi, palīdzot attīstīties pašiem un sabiedrībai kopumā. Komforta zonas mainīšana ne vienmēr ir patīkama un ērta, taču iegūtais rezultāts ir pozitīvs. Ikvienu pieredze, katra izdzīvota situācija liek mums izdarīt secinājumus, mācīties un augt.

### Biohacking Latvijā ir populārs? To varētu saukt par sava veida modes kļedzienu?

Cilvēku interese ir liela, man regulāri kāds piezvina un jautā. Protams, lai noteiktu patieso popularitātes līmeni, būtu jāveic attiecīgi pētījumi un aptaujas, taču interese sabiedrībā pavisam noteikti ir manāma.

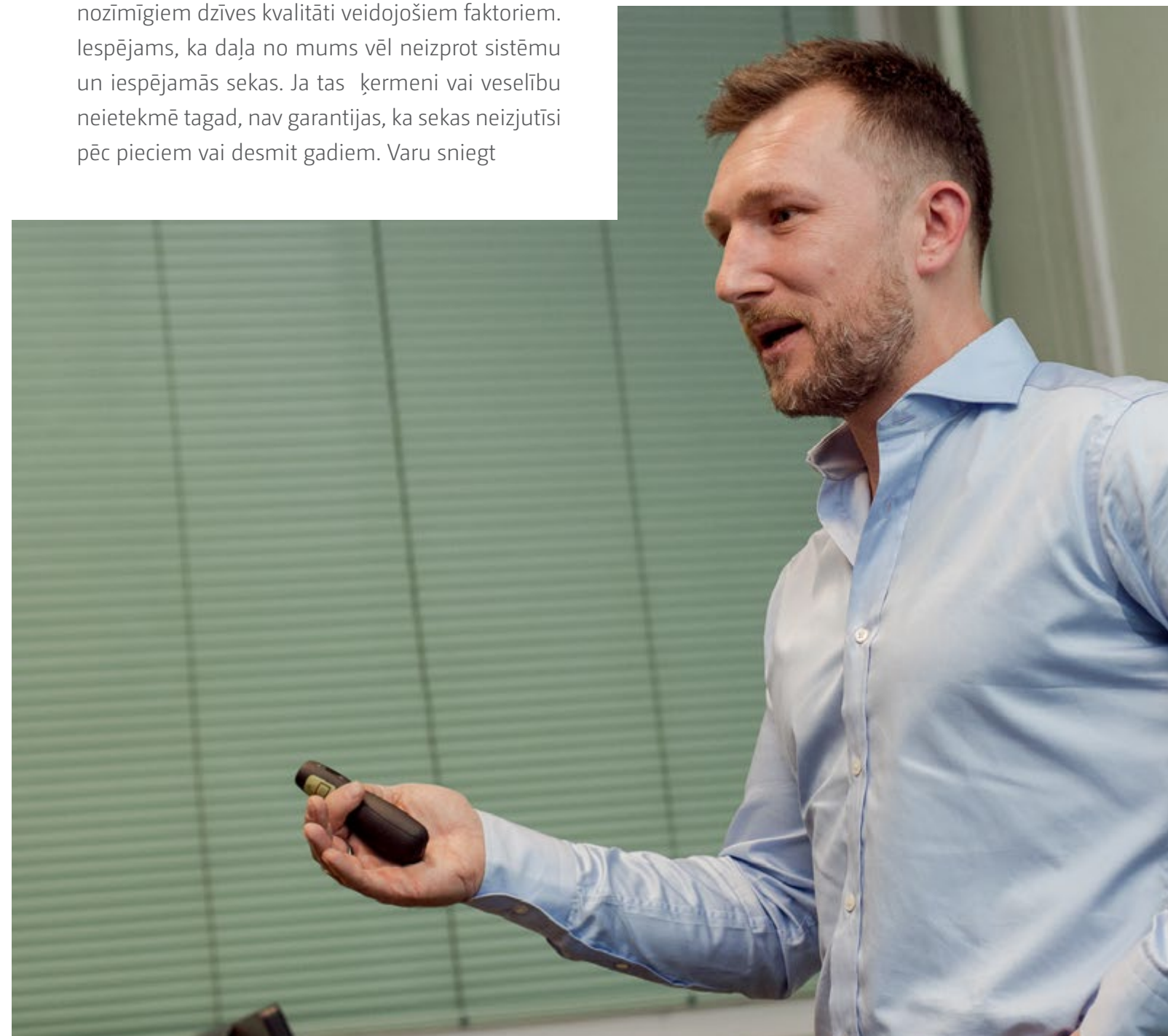
turpinājums ▶

Mums katram ir kas tāds, ko vēlamies uzlabot, neviens nav perfekts un tas ir tikai normāli. Ja biohacking ir modes kļedziens, tad tas ir ļoti labs modes kļedziens. Ja cilvēki seko šādai modei – tas priecē.

### Vai Tu ieteiktu šos principus savā ikdienā ieviest arī citiem?

Šis dzīvesveids man pašam šķiet dabisks un pašsaprotams – piedomāt un sekot līdz savām darbībām, veselībai, ķermenim un citiem nozīmīgiem dzīves kvalitāti veidojošiem faktoriem. Iespējams, ka daļa no mums vēl neizprot sistēmu un iespējamās sekas. Ja tas ķermeni vai veselību neietekmē tagad, nav garantijas, ka sekas neizjutīsi pēc pieciem vai desmit gadiem. Varu sniegt

uzskatāmu piemēru – liela daļa cilvēku pat nevar iedomāties, cik liela nozīme mūsu dzīvē ir kvalitatīvam un atbilstošam miega režīmam. Nakts laikā organismā notiek nozīmīgi procesi, kas veicina ķermeņa atjaunošanos, tāpēc miega deficīts ilgstošā periodā spēj radīt ļoti negatīvas sekas. Ticu, ka ikviens no mums vēlas dzīvot skaistu dzīvi, tāpēc rūpēsimies par sevi jau tagad. Ir nepieciešama vesela un laimīga sabiedrība, kopīgi veidojot valsts attīstību. [Tu](#)





a  
formāts

# ZIŅU LAPAS

Janvāris | 2020

[www.turiba.lv](http://www.turiba.lv)



©2020 *Turība*

Visas tiesības aizsargātas.

Jebkuru materiālu izmantošana komerciālām vajadzībām ir aizliegta bez saskaņošanas ar Biznesa augstskolas *Turība* Attīstības daļu.

Kontaktinformācija: tālr.: 67606102; e-pasts: [sabine.kairena@turiba.lv](mailto:sabine.kairena@turiba.lv)